



SEGOVIA



institutomunicipal  
deportessegovia

**CONVOCATORIA DE LA ESCUELA DE DEPORTE ADAPTADO**  
**FUNDACIÓN REAL MADRID – INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES**  
**PARA LA TEMPORADA 2019/2020**

El Instituto Municipal de Deportes, del Excmo. Ayuntamiento de Segovia, dentro de su programa de actividades deportivas, pone en marcha, un año más, la ESCUELA DE DEPORTE ADAPTADO, coincidiendo con la temporada deportiva 2019/2020, con el objetivo principal de facilitar el acceso a la actividad física y deportiva a todos los Colectivos y Asociaciones representativos de personas con discapacidad de la ciudad de Segovia, de acuerdo con las Bases que a continuación se recogen.

Con carácter general, la Escuela de deporte Adaptado se llevará a cabo los lunes, de 17.00 a 19.00 horas en **el Pabellón Polideportivo Pedro Delgado**, e instalaciones anexas al mismo, y en las Pistas de Atletismo **Antonio Prieto**, si bien podrán llevarse a cabo actividades y concentraciones puntuales dentro del periodo de duración de la Escuela.

**B A S E S**

**PRIMERA:**

La Escuela de Deporte Adaptado del IMD es una actividad propuesta para todos los ciudadanos, independientemente de su edad, que pertenezcan a Asociaciones o Colectivos de discapacidad de la ciudad de Segovia.

Igualmente, podrán participar en las sesiones y actividades propuestas, ciudadanos sin discapacidad, que se encuentren en las siguientes circunstancias:

- 1- Que autoricen o acompañen a alumnos de la escuela.
- 2- Que la actividad o deporte en los que tomen parte no se supere la ratio establecida por los monitores de la Escuela. En ese caso, tendrán preferencia los alumnos con discapacidad acreditada.

Solamente se admitirán inscripciones de alumnos sin discapacidad no empadronados en el caso de que se justifique su presencia para autorizar la práctica de algún alumno discapacitado.

No se establece un límite en el número de alumnos inscritos, si bien el Instituto Municipal de Deportes se reserva el derecho de fijar un máximo de participantes si las actividades, sesiones o deportes así lo requieren.

**ELABORACIÓN DE GRUPOS Y PERSONAL DOCENTE**

El Instituto Municipal de Deportes establecerá grupos en función del tipo de discapacidad de los alumnos, al objeto de homogeneizar niveles de destreza en beneficio de las sesiones y de los propios alumnos.

Los grupos contarán con profesores y monitores especializados quienes coordinarán la práctica y realizarán las labores de apoyo necesarias. La labor de padres, tutores y/o acompañantes será coordinada, de la misma forma, por los responsables de la Escuela. La metodología, técnicas de enseñanza y destrezas desarrolladas serán las incluidas en el ANEXO I.

## **SEGUNDA:**

La actividad dará comienzo en octubre de 2019, terminando en junio de 2020, desarrollando la Programación incluida en el ANEXO I de estas bases. Inicialmente, y para la temporada 2019/2020 se establecen 26 sesiones.

## **TERCERA:**

La inscripción y correspondiente matrícula se realizarán para el curso completo de 2019/2020 formalizándose en la instalación Pedro Delgado, coincidiendo con la práctica. Serán los propios monitores quienes se encargarán de ofrecer la Hoja de Inscripción a los usuarios de la Escuela.

**La inscripción será gratuita y deberá efectuarse del 27 de septiembre al 18 de octubre de 2019.** No obstante, una vez comenzada la actividad, podrán inscribirse nuevos alumnos acreditando la Asociación o Colectivo al que pertenecen, o cuando cuenten con la aprobación de los responsables de la Escuela y el IMD.

## **CUARTA:**

El Instituto Municipal de Deportes proporcionará, además de la Asistencia Técnica por el Personal cualificado, la instalación, y todo el material necesario para el desarrollo de las clases. Igualmente se gestionará la participación de los alumnos de la Escuela en actividades o concentraciones puntuales, y se establecerán acuerdos con Clubes y Asociaciones, con el propósito de facilitar, a los componentes de la Escuela, el acceso a disciplinas deportivas cuyo desarrollo no esté incluido en la Programación inicial, o que por sus circunstancias especiales no puedan llevarse a cabo en un pabellón polideportivo.

## **QUINTA:**

El Instituto Municipal de Deportes se reserva el derecho a variar, por cuestiones técnicas, la configuración de los distintos grupos, y la Programación inicial de las sesiones.

Se considerarán residentes o locales aquellas personas que tengan el domicilio en Segovia y se encuentren debidamente empadronados en el Ayuntamiento de Segovia, o cualquiera de los Municipios con Convenio de Colaboración vigente con el Instituto Municipal de Deportes, antes del día **1 de noviembre de 2019**, para participar en la Escuela de Deporte Adaptado del Curso 2019/2020.

Las inscripciones y matrículas en la Escuela de Deporte Adaptado suponen la aceptación de estas Bases, así como no tener contraída deuda alguna con la Administración Municipal de Segovia.

## **SEXTA:**

Para todos aquellos aspectos no recogidos en estas Bases, así como cualquier duda sobre la interpretación de las mismas, será la Junta del Instituto Municipal de Deportes la que acordará lo que proceda.

## **SÉPTIMA:**

Las solicitudes de matrícula se llevarán a cabo en el modelo de hoja de inscripción previa que se entregan junto a estas Bases como **Anexo II**, y que se encuentran también en la web [www.imdsg.es](http://www.imdsg.es).



## ANEXO I

### **ESCUELA DE DEPORTE ADAPTADO** **FUNDACIÓN REAL MADRID – INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES**

#### **PROGRAMACIÓN 2019/2020**

##### **Temporalización:**

Inicialmente 1 sesión semanal, de 2 horas de duración, en un futuro debemos intentar tener 2 sesiones semanales de 1 hora de duración, ya que las personas con las que trabajamos se dispersan con facilidad y les cuesta mantener la atención un periodo continuado de tiempo

En el caso de que salga un grupo de niños, su duración será de una hora y el horario estará comprendido entre las 17:00h. y las 19:00h.

Aproximadamente el curso se va a desarrollar en 26 sesiones.

##### **Metodología:**

El docente de E.F. ha de cumplir una misión dinamizadora e informadora. Información, entendida en sentido positivo de ánimo y guía hacia el descubrimiento de nuevas opciones y posibilidades. El proceso de enseñanza-aprendizaje debe favorecer situaciones de interacción, dado que los aprendizajes motrices se producen mediante interacciones del educando consigo mismo, con su entorno, con los compañeros y con el maestro. Debemos proponer actividades que supongan un esfuerzo y un reto adecuado a las capacidades del alumnado. El profesor ha de estimular, sugerir, orientar, controlar el riesgo, aportar ideas y posibilidades, etc...; pero el alumnado ha de saber ser el protagonista de su propia acción motriz. Especial motivación significa para el alumnado el conseguir aplicar sus aprendizajes motrices a una actividad tan querida y constante para él como es el juego. Por ello, el aspecto lúdico ha de jugar un papel preponderante en todo el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El espacio desempeña un papel importante en la actividad motriz. El alumnado suele identificar con dicha actividad un espacio muy determinado. La voz del maestro será la de llevar la actividad motriz a otros espacios, lugares que, de ordinario, no se identifiquen como específico del área. Con esta actuación se pretenderá que el alumnado aprenda a utilizar todo espacio útil y disponible de su entorno, creando hábitos de actividad física en lugares y medios diversos. Refiriéndonos a la organización de la clase es importante evitar, en la medida de lo posible, los tiempos muertos y de espera: para ello debemos contar con un material suficiente o diversificar las actividades (necesitando por tanto, menor número de elementos de cada tipo material, pero mayor variedad de materiales a emplear). Cuando se planteen actividades que requieran esfuerzos, hemos de distribuir convenientemente tiempos de recuperación variando el tipo de actividad. La metodología en el área de E.F. debe tener en cuenta los siguientes principios:

- Flexible: Permitiendo ajustar las propuestas al ritmo de cada alumno. No se basa en propuestas de trabajo que fijen una meta para todos. Las propuestas deben conocer la realidad de la que parte cada alumno y permitir que sea desarrollada en función de sus posibilidades. Ha de ser la actividad en sí misma y no el resultado. Supone que en ningún caso se establezcan diferencias en función de la aptitud, sexo o cualquier otra característica, pues permitirá adaptar las propuestas de trabajo a las condiciones personales de cada alumno.
- Activa: El alumno es el protagonista de su propia acción. Partiremos de la propia necesidad de actividad del niño para ir canalizando ésta, hasta obtener objetivos educativos. No podemos basar la propuesta de trabajo en repeticiones de modelos, ni en dejar hacer lo que quieran, mediante métodos activos hacer que el alumno se sienta protagonista de su propia actividad.
- Participativa: Favorecerá el trabajo en equipo fomentando el compañerismo y la cooperación. Ha de evitarse la competitividad. La competición debe entenderse como la superación de una dificultad y como una forma lúdica de relación con los otros compañeros, que no deben ser considerados como unos rivales a quienes ganar. Sólo si se entiende así, la competición estará desarrollando la socialización a través del juego y la práctica deportiva.
- Inductiva: Debe favorecer el auto-aprendizaje, de manera que sea capaz de resolver planteamientos motrices, organizar su propio trabajo, contrastar y comprobar, en sí mismo, la mejora tanto en sus actitudes como en sus habilidades y destrezas.
- Integradora: Propone aglutinar, en un solo proceso, las técnicas, habilidades y destrezas propias del área de E.F. Debe tener un planteamiento cualitativo. No hay, por tanto, una respuesta motriz única, sino que hay una mejora de la actividad motriz con relación al punto de partida. Las diferencias en cuanto a sexo o a cualquier condición inherente al individuo no pueden ser criterios para la agrupación o asignación de tareas.
- Lúdica: El juego ocupa una parte importante en la actividad del niño. Si nuestro objetivo es crear hábitos estables, el alumno debe divertirse haciendo E.F. por lo que las propuestas deben presentarse, en la medida de lo posible, como juegos en los que todos participan de manera espontánea. Hay que cuidar tanto el contenido de la propuesta de trabajo como la forma de presentarla, de modo que sea atractiva y divertida, estimulando a participar.
- Creativa: Debemos hacer propuestas que estimulen la creatividad del alumnado, huir de modelo fijo, estereotipado o repetitivo.

### **Técnicas de Enseñanza**

- Mando directo: El alumnado juega un papel pasivo. Escucha, comprende y cumple lo que se le dice. El maestro proporciona al alumno una información directa sobre la solución de un problema motor, concretando cómo debe ser la ejecución.

- Reproducción de modelos: El alumno trata de imitar un modelo concreto de la actividad motriz con gestos o ejercicios determinados.
- Descubrimiento guiado: Se basa en la realización de preguntas. El maestro debe dar respuesta esperando siempre que responda el alumno y tratando de reforzar en todo momento la contestación dada.
- Resolución de problemas: El alumno debe encontrar la respuesta por sí solo. Después se analizan los resultados a nivel de grupo.
- Enseñanza recíproca: Se propone trabajo por parejas en el que el compañero se encarga de la observación de la tarea y suministra información a quien la ejecuta.
- Asignación de tareas: El maestro determina las tareas a realizar. El alumno se responsabiliza de su trabajo. La diferencia fundamental entre el mando directo y la asignación de tareas es que en ésta existe una conducta auto-motivada del alumno.
- Enseñanza individualizada: El maestro actúa con cada alumno en función de sus necesidades.
- Búsqueda: Al alumno se le presenta un problema motriz y él trata de encontrar la solución.

#### **Aspectos a trabajar en Psicomotricidad:**

- **Flexibilidad:** Capacidad para mover partes del cuerpo fácilmente con extensión y flexión de las articulaciones.
- **Tonicidad:** Fuerza que se ejerce con todo el cuerpo o con una parte del mismo.
- **Coordinación:** Uso simultáneo y ordenado de varios músculos o grupos de músculos
- **Agilidad:** Capacidad de reacción rápida en el movimiento, al iniciarla, al cambiar de dirección o al hacer ajustes de posición
- **Equilibrio:** Capacidad de mantener una posición determinada, reduciendo al mínimo el contacto con la superficie

#### **Tipo actividades:**

- Presión
- Flexiones
- Oscilaciones
- Estiramientos
- Balanceos
- Marchas
- Saltos: pies juntos, pata coja...
- Ejercicios de brazos y piernas
- Caminar de frente, de costado y deslizando los pies
- Marcha-coordinación
- Elevación de piernas

- Juego con aros
- Imitación de movimientos.
- Representación figuras
- Estiramientos / encogimientos
- Rodar, lanzar y coger
- Gatear
- Cuclillas
- Giros
- Ejercicios de Equilibrio.
- Otros

#### **Materiales:**

- Cuerdas
- Aros de distintos tamaños
- Tacos
- Colchonetas
- Bancos suecos
- Pelotas de diferentes tamaños
- Picas
- Globos
- Instrumentos de percusión
- Otros

#### **Aspectos a trabajar en Juegos Predeportivos**

- Mejorar la capacidad física
- Aumentar del dominio del cuerpo
- Sentimientos de utilidad que elevan la autoestima
- Establecer relaciones interpersonales
- Coordinación y cooperación entre personas
- Hábitos de higiene
- Considerar una finalidad placentera
- Tener una mayor calidad de vida

#### **Aspectos a trabajar en Atletismo**

- Mejorar la forma física y la salud
- Socialización, participación, respeto y autonomía
- Regularidad en la práctica
- Aceptación de normas
- Conservación y respeto por el medio natural
- Interacción con los demás
- Regulación del esfuerzo

## Secuenciación

**28 de OCTUBRE**

PSICOMOTRICIDAD: Esquema, imagen y percepción corporal

Unidad: La persona y su cuerpo

Material: Balones blandos.

Objetivo: Valorar y aceptar la propia realidad corporal.

Tomar contacto con la sesión de psicomotricidad.

JUEGOS PREDEPORTIVOS: Pruebas Motrices Predeportivas:

- 1.- Lanzamiento de precisión (Atletismo)
- 2.- Equilibrio Dinámico (Psicomotricidad)
- 3.- Desplazamiento Dinámico (Atletismo)
- 4.- Tiro a portería (Futbol Sala)
- 5.- Conducción y slalom (Futbol Sala)
- 6.- Conducción y control (Fútbol Sala)
- 7.- Tiro a canasta (Baloncesto)
- 8.- Bote dinámico (Baloncesto)
- 9.- Pase y recepción (Baloncesto)
- 10.- Bowling (Petanca – Bolos)

### Atletismo

Unidad; Iniciación

Material: Pista de atletismo

Ropa deportiva

Objetivo: Familiarizarse con el entorno y tener una secuenciación de las partes de una sesión de atletismo.

Conocer los tacos de salida en velocidad y aprender cómo hay que colocarse.

**4 de NOVIEMBRE**

PSICOMOTRICIDAD: Esquema, imagen y percepción corporal

Unidad: Prueba de Aptitud Física.

Material: Balones, aros, picas, bancos suecos y bolos.

Objetivo: Comprobar los aprendizajes de cada uno.

Tomar contacto con la sesión de psicomotricidad.

JUEGOS PREDEPORTIVOS: Baloncesto

Unidad: Iniciación.

Material: Balones, canastas y picas.

Objetivos: Conocer las reglas del grupo.

Fomentar el juego en equipo.

### Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.  
Ropa deportiva.

Objetivo: Localizar y controlar distintas partes del cuerpo en posturas poco habituales, y diferentes movimientos.

### 11 de NOVIEMBRE

PSICOMOTRICIDAD: Equilibrio, desplazamiento y coordinación.

Unidad: Percepción espacial.

Material: Banco sueco, picas, balones y aros.

Objetivo: Asociar nociones de lento / rápido, mucho / poco.

JUEGOS PREDEPORTIVOS: Voleibol

Unidad: Iniciación.

Material:

Objetivo: Disminuir el tiempo de reacción.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Dosificar el esfuerzo que debe realizar en diferentes actividades físicas conocidas.

Aprender a saltar a altura

### 18 de NOVIEMBRE

PSICOMOTRICIDAD: Equilibrio, desplazamiento y coordinación.

Unidad: Percepción Temporal.

Material: Banco sueco, picas, balones y aros.

Objetivo: Tomar conciencia de las posibilidades rítmicas.

Coger seguridad a través del equilibrio.

JUEGOS PREDEPORTIVOS: Bádminton

Unidad: Iniciación

Material: Raquetas, plumas y redes.

Objetivos: Familiarizarse con el deporte.

Conocer las reglas

Divertirse con los compañeros

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Reconocer y respetar las capacidades motoras propias los compañeros.

Familiarizarse con los testigos.

Conocer las formas de cogerlos.

### 25 de NOVIEMBRE

PSICOMOTRICIDAD: Esquema, imagen y percepción temporal.

Unidad: La persona y su cuerpo.

Material: Banco sueco, aros, picas, tacos y balones.

Objetivos: Reconocer las principales partes del cuerpo.

**JUEGOS PREDEPORTIVOS: Hockey.**

Unidad: Iniciación.

Material: Sticks y pelotas.

Objetivos: Conocimiento de nuevos deportes

Fomentar las relaciones de amistad y compañerismo.

Conocer las reglas y normas para disfrutar del juego.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Tomar conciencia del tono, relajación y equilibrio dinámico y estático.

Aumentar la altura en el salto vertical / vertical

**2 de DICIEMBRE**

**PSICOMOTRICIDAD: Esquema, imagen y percepción corporal.**

Unidad: Coordinación Viso-motriz.

Material: Pelotas, bancos suecos.

Objetivos: Controlar objetos con precisión en situaciones dinámicas y estáticas.

Controlar la respiración en situaciones que impliquen movimiento.

**JUEGOS PREDEPORTIVOS: Fútbol Sala**

Unidad: Iniciación.

Material: Balones y porterías.

Objetivos: Familiarizarse con el deporte

Conocer las reglas del juego.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Adaptar sus capacidades físicas y destrezas motrices a otros medios no conocidos.

Coordinar la carrera con el salto.

**16 de DICIEMBRE**

**PSICOMOTRICIDAD: Habilidades y destrezas.**

Unidad: Equilibrio Corporal

Objetivos: Adquirir confianza ante diferentes situaciones.

Mejora de la autonomía en desplazamientos con equilibrio.

**JUEGOS PREDEPORTIVOS: Rugby**

Unidad: Iniciación

Material: Balones, colchonetas y picas.  
Objetivos: Conocimiento de otros deportes.  
Conocer las principales reglas.

Atletismo

Unidad: Iniciación  
Material: Pista de atletismo.  
Ropa deportiva.  
Objetivo: Ocuparse del mantenimiento, tanto de materiales como de los lugares aptos para la práctica de los deportes aprendidos.  
Aprender al salto de longitud

**13 de ENERO**

PSICOMOTRICIDAD: Habilidades y Destrezas  
Unidad: Desplazamientos  
Material: Bancos y aros.  
Objetivos: Conocer y percibir diferentes formas de desplazamiento sin obstáculos y con obstáculos.  
Adquirir autonomía y confianza en la propia habilidad motriz.

JUEGOS PREDEPORTIVOS: Balonmano

Unidad: Iniciación  
Material: Balones y porterías.  
Objetivos: Conocimiento de otros deportes.  
Conocer las reglas básicas para disfrutar del juego.

Atletismo

Unidad: Iniciación  
Material: Pista de atletismo.  
Ropa deportiva.

Objetivo: Diferenciar desde el punto de vista motor los concepto de marcha y carrera.  
Desarrollar el tren inferior.

**20 de ENERO**

PSICOMOTRICIDAD: Habilidades y Destrezas  
Unidad: Saltos  
Material: Cuerdas y aros.  
Objetivos: Desarrollar la capacidad de salto en sus diferentes aspectos.  
Experimentar y exploración de la habilidad motriz del salto.

JUEGOS PREDEPORTIVOS: Indiaca

Material: Indiacas y redes.  
Objetivos: Familiarizarnos con un juego nuevo.  
Conocer sus reglas y disfrutar de su polivalencia.

Atletismo

Unidad: Iniciación  
Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Conocer distintos tipos de carreras, saltos y lanzamientos.  
Desarrollar el salto horizontal.

### 27 de ENERO

PSICOMOTRICIDAD: Habilidades y Destrezas.

Unidad: Giros

Material: Colchonetas, bancos suecos, cuerdas y pelotas.

Objetivos: Conocer las distintas posibilidades de giro.

Trabajar la autonomía y la confianza en la propia habilidad motriz, el giro.

JUEGOS PREDEPORTIVOS: Juegos Varios.

Unidad: Iniciación

Material: Aros, picas, bancos suecos, porterías, canastas y balones.

Objetivos: Socialización con otros compañeros.

Diversión.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Conocer las fases del salto: carrera de aproximación, batida, vuelo y caída.

Combinar la carrera con el salto horizontal.

### 3 de FEBRERO

PSICOMOTRICIDAD: Habilidades y Destrezas

Unidad: Lanzamientos

Material: Pelotas de tenis, discos voladores y balones de espuma.

Objetivos: Dar respuestas distintas ante situaciones diferentes en los lanzamientos de objetos diversos.

Desarrollar la competencia y habilidad motora en los lanzamientos

JUEGOS PREDEPORTIVOS ALTERNATIVOS: Cuatro x Cuatro

Unidad: Iniciación

Material: Balones de Voleibol

Objetivos: Golpear la pelota con la mano y enviarla a otro cuadrado distinto al que provenía.

Fomentar el juego en equipo.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Practicar distintos tipos de carrera, variando el ritmo, amplitud y frecuencia de la zancada.

Ser capaz de saltar de forma sucesiva.

## 10 de FEBRERO

PSICOMOTRICIDAD: Habilidades y Destrezas.

Unidad: Prueba de Aptitud Física

Material: Bancos suecos, aros, vallas, señalizaciones para el circuito, colchonetas y cuerdas.

Objetivos: Comprobar la adquisición de las capacidades trabajadas en sesiones anteriores.

JUEGOS PREDEPORTIVOS: Baloncesto

Unidad: Iniciación

Material: Balones y canastas.

Objetivos: Practicarlo intentando respetar las reglas más importantes.

Fomentar el juego en equipo.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Practicar diferentes tipos de salto, experimentando las fases que lo componen.

Aprender a lanzar diferentes tipos de objetos.

## 17 de FEBRERO

PSICOMOTRICIDAD: Habilidades y Destrezas.

Unidad: Lanzamientos y Recepciones.

Material: Balones, cuerdas, aros, balones de diferentes tamaños.

Objetivos: Dar respuestas distintas ante situaciones diferentes en la manipulación y lanzamiento de objetos diversos.

Desarrollar la habilidad motora en el lanzamiento y recepción.

JUEGOS PREDEPORTIVOS: Voleibol

Unidad: Iniciación

Material: Balones y redes

Objetivos: Conocer las principales características técnicas de éste juego.

Respetar a los compañeros.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Practicar lanzamientos con diferentes objetos, interiorizando las fases de armado-suelta.

Desarrollar la capacidad óculo-manual.

### 2 de MARZO

#### PSICOMOTRICIDAD: Habilidades y Destrezas

Unidad: Lanzamientos.

Material: Pelotas de tenis, discos voladores, pelotas cometas y de espuma.

Objetivos: Desarrollar habilidades motoras en los lanzamientos de objetos diversos.

#### JUEGOS PREDEPORTIVOS: Bádminton

Unidad: Iniciación

Material: Red, raquetas y volantes.

Objetivos: Conocer los aspectos técnicos más importantes y las reglas del Juego.

Respetar a los compañeros.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Observar distintos tipos de trayectorias en los lanzamientos.

Desarrollar la fuerza de los brazos.

### 9 de MARZO

#### PSICOMOTRICIDAD: Imagen y Percepción Corporal.

Unidad: La persona y su cuerpo.

Material: Aros, pelotas, bancos suecos y aros.

Objetivos: Tomar conciencia de la movilidad de la columna y de la independencia de los segmentos corporales.

Interiorizar la imagen motriz del cuerpo.

#### JUEGOS PREDEPORTIVOS: Hockey

Unidad: Iniciación

Material: Porterías, palos y sticks.

Objetivos: Socializarse con nuevos compañeros.

Divertirse realizando ejercicio físico

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Ejecutar lanzamientos con posición contra lateral del tronco.

Desarrollar la precisión en los lanzamientos

### 16 de MARZO

#### PSICOMOTRICIDAD: Imagen y Percepción Corporal.

Unidad: Percepción Espacial

Material: Cuerdas, pelotas, bancos y cuerdas.

Objetivos: Ser capaz de ocupar racionalmente el espacio. adaptar su velocidad a la de los demás, teniendo en cuenta la distancia.

**JUEGOS PREDEPORTIVOS:** Fútbol Sala

Unidad: Iniciación

Material: Balones y porterías.

Objetivos: Desarrollar las acciones de compañerismo.

Disfrutar del juego.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Mostrar respeto y cuidado por el medio natural.

Desarrollo de la resistencia aeróbica.

**23 de MARZO**

**PSICOMOTRICIDAD:** Imagen y Percepción Corporal.

Unidad: Percepción Temporal

Material: Balones, pelotas de espuma, aros y cuerdas.

Objetivos: Seguir ritmos sencillos.

Adaptación del movimiento a estructuras rítmicas: lento y rápido.

**JUEGOS PREDEPORTIVOS:** Rugby

Unidad: Iniciación

Material: Balones, porterías, conos, colchonetas.

Objetivos: Conocer las características del “contacto”.

Desarrollar el juego en equipo.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Aceptar y valorar las posibilidades y limitaciones propias, así como las de los demás.

Desarrollo de la velocidad máxima.

**30 de MARZO**

**PSICOMOTRICIDAD:** Imagen y Percepción Corporal.

Unidad: Coordinación Dinámica General: Agilidad

Material: Aros, pelotas y cuerdas.

Objetivos: Experimentar situaciones de agilidad.

Fomentar hábitos de cooperación y orden.

**JUEGOS PREDEPORTIVOS:** Balonmano

Unidad: Iniciación

Material: Balones, pelotas, colchonetas...

Objetivos: Relacionarse con nuevos compañeros mediante el juego.

Atletismo  
Unidad: Iniciación  
Material Pista de atletismo.  
Ropa deportiva.

Objetivo: Valorar el medio natural como entorno adecuado para la realización de diversas actividades físico-deportivas.  
Desarrollar la coordinación neuromuscular.

### 20 de ABRIL

**PSICOMOTRICIDAD: Imagen y Percepción Corporal**  
Unidad: Coordinación Dinámica General: Equilibrio  
Material: Bancos, colchonetas, aros y picas.  
Objetivos: Adquirir confianza ante posturas de equilibrio.  
Ser capaz de mantener el equilibrio estático y dinámico sobre objetos.

### JUEGOS PREDEPORTIVOS ALTERNATIVOS: Bichol

Unidad: Iniciación  
Material: Balones y porterías  
Objetivos: Marcar gol en la portería contraria con una pelota gigante, con los pies, sin porteros ni entrar en las áreas.  
Poner en práctica las diferentes labores de equipo.

Atletismo  
Unidad: Iniciación  
Material: Pista de atletismo.  
Ropa deportiva.  
Objetivo: Comprender la importancia del calentamiento previo a la actividad física  
Desarrollar el tren inferior.

### 27 de ABRIL

**PSICOMOTRICIDAD: Imagen y Percepción Corporal**  
Unidad: Coordinación Dinámica General: Viso-Motriz.  
Material: Pelotas (una para cada uno), picas y aros.  
Objetivos: Ser capaz de lanzar, decepcionar y desplazarse con objetos conocidos.  
Ser capaz de anticiparse a la trayectoria de un objeto.

### JUEGOS PREDEPORTIVOS: Baloncesto

Unidad: Iniciación  
Material: Balones y canastas.  
Objetivos: Desarrollar diferentes cualidades físicas.  
Ejecutar lo mejor posible el bote.

Atletismo  
Unidad: Iniciación  
Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.  
Testigos.  
Objetivo: Desarrollo de la velocidad de reacción.  
Aprender la modalidad de los relevos.

#### 4 de MAYO

PSICOMOTRICIDAD: Habilidades Básicas.  
Unidad: Giros  
Material: Bancos suecos y colchonetas.  
Objetivos: Conocer diferentes posibilidades de giro.  
Mejorar el control corporal y la coordinación en acciones de giro.

#### JUEGOS PREDEPORTIVOS: Voleibol

Unidad: Iniciación  
Material: Balones y redes.  
Objetivos: Conocer y realizar los diferentes golpeos.  
Poner en práctica las diferentes labores de equipo  
Atletismo  
Unidad: Iniciación  
Material: Pista de atletismo.  
Ropa deportiva.  
Testigos  
Objetivo: Desarrollar la recepción del testigo así como de diversos objetos con la mano y en diferentes situaciones.

#### 11 de MAYO

PSICOMOTRICIDAD: Habilidades y destrezas  
Unidad: Saltos  
Material: Aros, colchonetas, bloques, picas y cuerdas.  
Objetivos: Desarrollar la capacidad de reacción y reflejo rápido.  
Tomar las medidas de seguridad oportunas.

#### JUEGOS PREDEPORTIVOS: Bádminton

Unidad: Iniciación  
Material: Redes, raquetas y plumas.  
Objetivos: Conocer las características técnicas esenciales.  
Disfrutar del juego con los compañeros  
Atletismo  
Unidad: Iniciación  
Material: Pista de atletismo.  
Ropa deportiva.  
Objetivo: Entrenar la condición física, fuerza y potencia.  
Desarrollar la fuerza explosiva del tren inferior.

#### 18 de MAYO

PSICOMOTRICIDAD: Motricidad General  
Unidad: Agilidad  
Material: Aros, picas, cuerdas, bancos suecos y colchonetas.  
Objetivos: Superar diferentes obstáculos de distintas formas.  
Aceptar la propia realidad corporal, sus posibilidades y limitaciones.

#### JUEGOS PREDEPORTIVOS: Hockey



Unidad: Iniciación

Material: Sticks, bolas, conos y porterías

Objetivos: Intentar realizar el dribbling en carrera.

Disparos a portería a larga distancia.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Importancia de estirar siempre tras los entrenamientos.

## 25 de MAYO

PSICOMOTRICIDAD: Motricidad General

Unidad: Equilibrio

Material: Bancos, aros, colchonetas, cuerdas y ladrillos.

Objetivos: Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio estático y dinámico.

Desarrollar la seguridad y confianza en sí mismo.

PREDEPORTIVOS: Fútbol Sala

Unidad: Iniciación

Material: Balones y porterías

Objetivos: Desarrollar el juego en equipo.

Aprender controles y golpeos básicos

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Aprender a salir en las pruebas de velocidad con los tacos.

## 1 de JUNIO

PSICOMOTRICIDAD: Habilidades Básicas

Unidad: Transportes y conducciones.

Material: Pelotas y balones de distintos tipos, tamaños y tipos.

Objetivos: Manipular con habilidad diferentes tipos de pelotas.

Transportar y conducir pelotas y balones con distintos segmentos corporales.

JUEGOS-PREDEPORTIVOS ALTERNATIVOS: Padel

Unidad: Iniciación

Material: Balón de fútbol y red

Objetivos: Pasar el balón al campo contrario con los pies, el máximo de toques permitidos son tres y siempre hay que pasar al compañero, únicamente se permite que el balón de un toque.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Conocer las diferentes pruebas de atletismo aunque no se practique todas ellas.

## 8 de JUNIO

### PSICOMOTRICIAD: Pruebas Motrices Básicas:

- 1.- Desplazamiento (Atletismo)
- 2.- Tiro de Disco (Hockey)
- 3.- Recepción de pelotas (Baloncesto)
- 4.- Lanzamiento a canasta (Baloncesto)
- 5.- Lanzamiento de precisión (Atletismo)
- 6.- Tiro a portería (Fútbol Sala – Balonmano)
- 7.- Raquetas y pelotas (Tenis de mesa)
- 8.- Equilibrio dinámico (Psicomotricidad)
- 9.- Desplazamiento con diferentes apoyos (Psicomotricidad)
- 10.- Bowling (Petanca – Bolos)

### JUEGOS PREDEPORTIVOS: Pruebas Motrices Predeportivas:

- 1.- Lanzamiento de precisión (Atletismo)
- 2.- Equilibrio Dinámico (Psicomotricidad)
- 3.- Desplazamiento Dinámico (Atletismo)
- 4.- Tiro a portería (Futbol Sala)
- 5.- Conducción y slalom (Futbol Sala)
- 6.- Conducción y control (Fútbol Sala)
- 7.- Tiro a canasta (Baloncesto)
- 8.- Bote dinámico (Baloncesto)
- 9.- Pase y recepción (Baloncesto)
- 10.- Bowling (Petanca – Bolos)

#### Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Trabajar la técnica de carrera.

Conocer el sistema Fosbury de salto en altura.

Unidad: Iniciación

Material: Balones, picas,....

Objetivos: Conocer las diferentes formas de golpeo.

Trabajar en equipo.

#### Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo Desarrollar la coordinación dinámica general



## ANEXO II

### **ESCUELA DE DEPORTE ADAPTADO FUNDACIÓN REAL MADRID – INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES**

#### **HOJA DE INSCRIPCIÓN – CURSO 2019/2020**

<b>DATOS DEL DEPORTISTA</b>		
<b>NOMBRE:</b>	<b>APELLIDOS:</b>	
<b>ASOCIACIÓN o CLUB:</b>		
<b>DIRECCIÓN:</b>		
<b>CIUDAD:</b>	<b>PROVINCIA:</b>	<b>C P:</b>
<b>TLF:</b>	<b>MÓVIL:</b>	
<b>E-MAIL:</b>	<b>EMPADRONADO EN SEGOVIA:</b> Si <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	
<b>FECHA NACIMIENTO:</b>	<b>DNI:</b>	
<b>TIPO DE DISCAPACIDAD:</b> (Especificar afectación)		
<b>USUARIO SILLA DE RUEDAS:</b> Si <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>		
<b>¿Eres autónomo para desplazarte y realizar las tareas cotidianas?:</b> Si <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>		
<b>¿Practicas algún deporte? (especificar)</b>		
<b>OBSERVACIONES (Deporte y actividades preferidas):</b>		
<b>DATOS DEL ACOMPAÑANTE (NO OBLIGATORIO)</b>		
<b>NOMBRE:</b>	<b>APELLIDOS:</b>	
<b>DIRECCIÓN:</b>		
<b>CIUDAD:</b>	<b>PROVINCIA:</b>	<b>C P:</b>
<b>TLF:</b>	<b>MÓVIL:</b>	
<b>e-mail:</b>		
<b>FECHA NACIMIENTO:</b>	<b>DNI:</b>	

Asimismo, acepto, en caso de lesión o problema físico y/o psíquico, acudir a mi seguro personal correspondiente (Seguridad Social, u otro seguro), cuyo número es \_\_\_\_\_, eximiendo al Instituto Municipal de Deportes de Segovia de cualquier responsabilidad que pudiera derivar en daños físicos y/o morales durante el desarrollo de la actividad.

SEGOVIA, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2019  
El Deportista

Fdo.: \_\_\_\_\_.-