



CUMBRES
SAN JAVIER

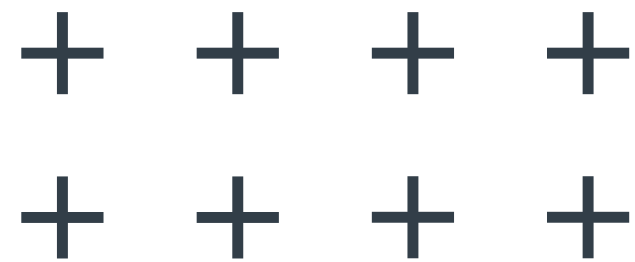
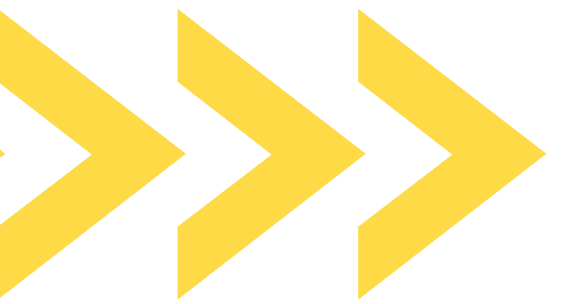
OBJETIVOS DEL DEPORTE

+ + + +
+ + + +
+
+



+ +
+ +
+ + + +
+ + + +





FUTBOL

PREESCOLAR

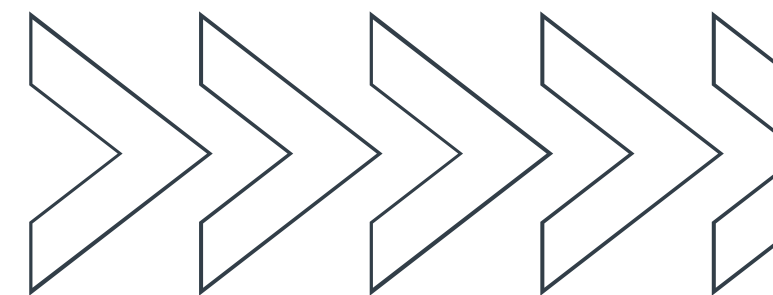
**K1
K2**

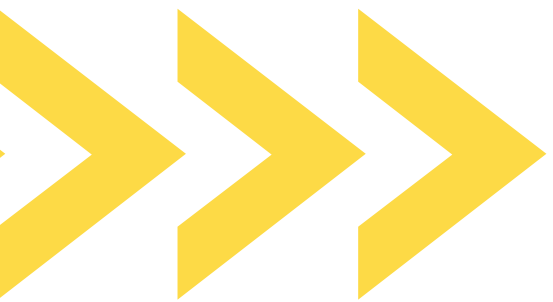
Hacer del deporte algo divertido, empezamos con ejercicios recreativos enfocados al deporte, se empiezan a formar en el área motriz y cognitiva. Objetivos específicos-desarrollo del esquema corporal y capacidades de movimiento, - desarrollo de percepciones y dimensión espacio-tiempo. Porcentaje de trabajo. El trabajo será 95% coordinativo 5% técnico.



K3

Ejercicios enfocados a la recreación y a la diversión, se empiezan a enseñar habilidades genéricas más relacionadas con la práctica deportiva. Empezarán a conocer las reglas del juego más básicas. Objetivos específicos: desarrollo del esquema corporal y capacidades de movimiento; desarrollo de percepciones y dimensión espacio-tiempo. El trabajo será 70% coordinativo, 15% técnico, 10% táctico, 5% reglas del juego.





FUTBOL

PRIMARIA

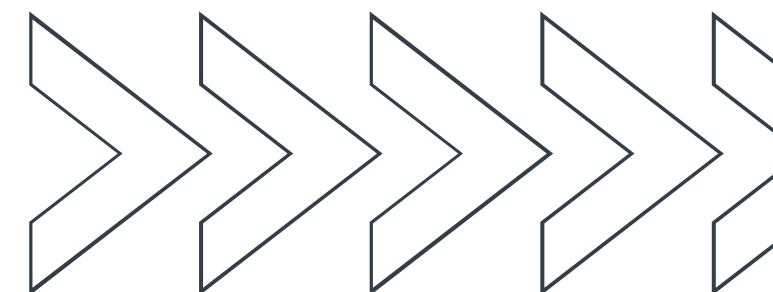
1°
2°

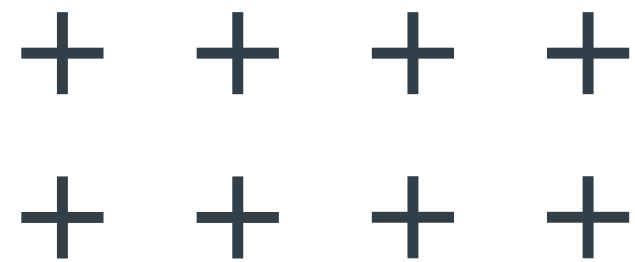
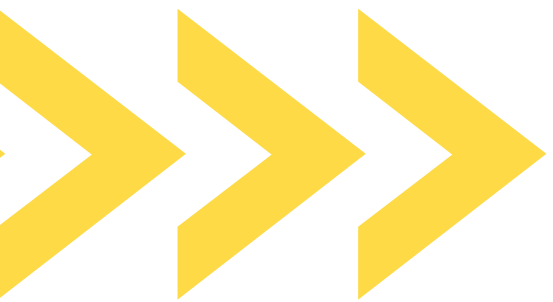
Comenzamos a enseñar las habilidades específicas más básicas y sencillas, juegos de recreación, empezamos con sistemas de juego muy básico. Objetivos específicos: Desarrollo del esquema corporal y capacidades de movimiento, desarrollo de percepciones y dimensión espacio-tiempo, aprender habilidades y destrezas motrices básicas. El trabajo será 60% coordinativo, 30% técnico, 5% táctico, 5% sistemas de juego.



3°
4°

Comenzamos a utilizar estilos más directivos como la asignación de tareas para el aprendizaje de medios técnicos-tácticos más complejos. Objetivos específicos: desarrollo del esquema corporal y capacidades de movimiento, desarrollo de percepciones y dimensión espacio-tiempo, aprender habilidades y destrezas motrices básicas, desarrollo de la motivación, adquisición de hábitos deportivos y relaciones psicoafectivas. El trabajo será 40% coordinativo, 40% técnico, 10% táctico, 10% sistemas de juego





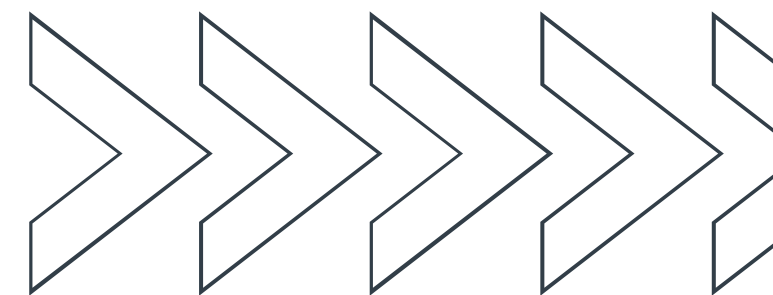
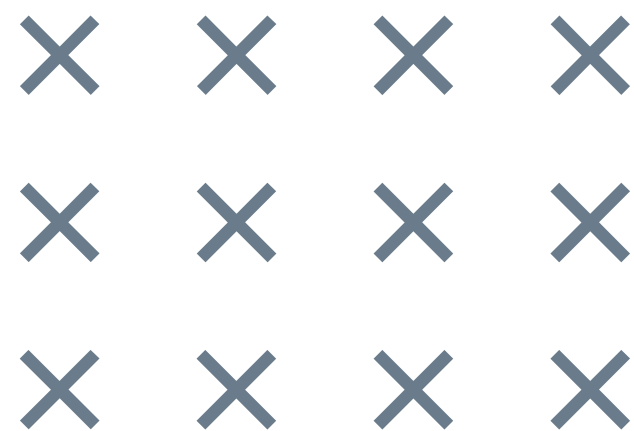
FUTBOL

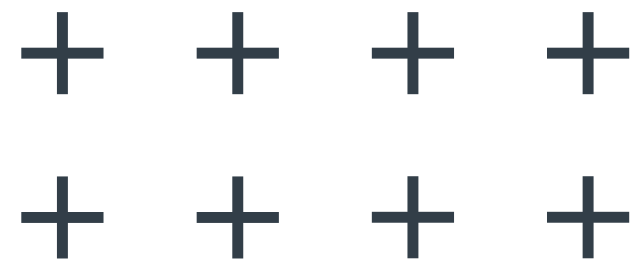
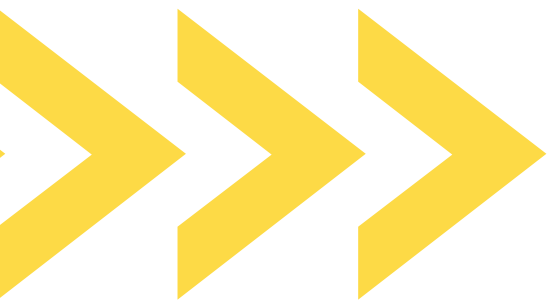
PRIMARIA

5°

6°

Comenzamos a desarrollar y perfeccionar las habilidades y destrezas motrices básicas, así como aprender los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del fútbol, sin olvidar aspectos físicos. Objetivos específicos desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas, desarrollo de la motivación, desarrollo del esquema corporal del niño, aumento de las dosis técnicas-tácticas. El trabajo será 20% coordinativo, 50% técnico, 15% táctico, 15% sistemas de juego.





FUTBOL

SECUNDARIA

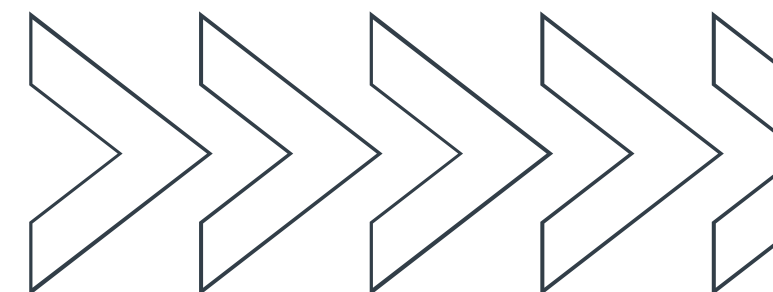
1°

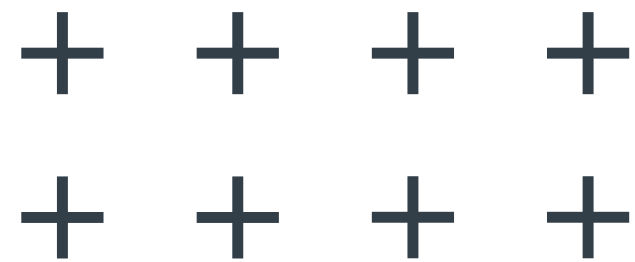
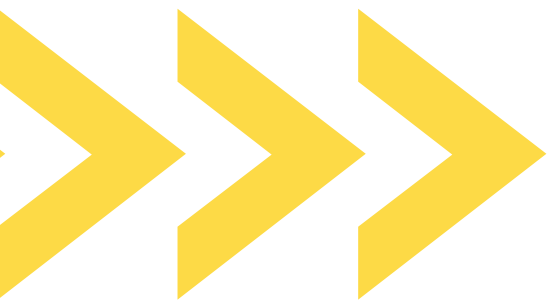
Seguimos con el desarrollo y perfección de las habilidades y destrezas motrices básicas, así como aprender los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del fútbol, sin olvidar aspectos físicos. Se aumenta la incidencia en los mecanismos perceptivos y de toma de decisiones.

2°

Objetivos específicos: desarrollar minuciosamente la condición física y la táctica individual de la posición en la que se esté jugando, buscar hábitos permanentes en la práctica de una posición específica, a través de lo asimilado en la etapa anterior y lo continuado en ésta. El trabajo será 20% físico, 60% técnico, 20% sistemas de juego

3°





FUTBOL

BACHILLERATO

1°

Como objetivos generales fundamentales hablaremos del perfeccionamiento de los aspectos técnicos, asentados sobre la táctica.



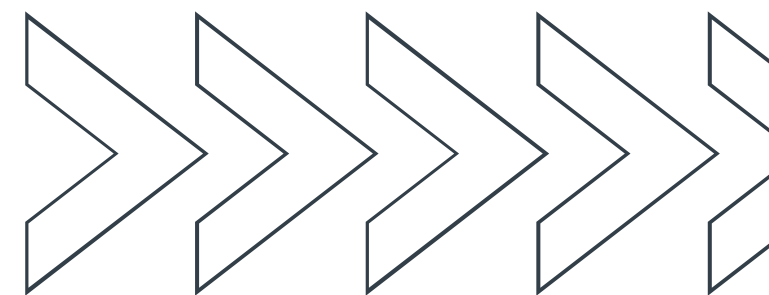
2°

Así mismo también, pulir la capacidad táctica individual. Objetivos específicos: desarrollar minuciosamente la condición física y la táctica individual de la posición en la que se esté jugando, buscar hábitos



3°

permanentes en la práctica de una posición específica, a través de lo asimilado en la etapa anterior y lo continuado en ésta, y desarrollar la capacidad táctica individual. El trabajo será 30% físico, 60 % técnico, 10% sistemas de juego.





ATLETISMO

PREESCOLAR

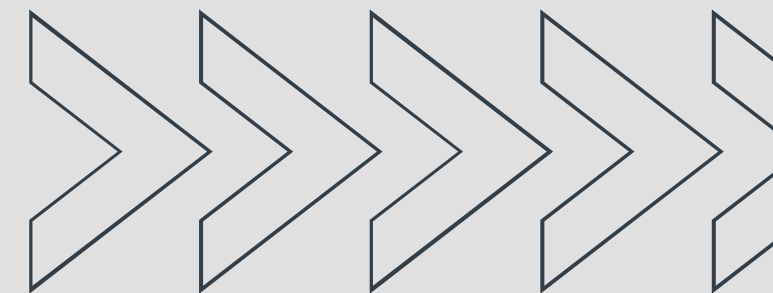
**K1
K2**

Hacer del deporte algo divertido, empezamos con ejercicios recreativos enfocados al deporte, se empiezan a formar en el área motriz y cognitiva. Objetivos específicos: desarrollo del esquema corporal y capacidades de movimiento; desarrollo de percepciones y dimensión espacio-tiempo. El trabajo será 95% coordinativo 5% técnico.



K3

Ejercicios enfocados a la recreación y a la diversión, se empiezan a enseñar habilidades genéricas más relacionadas con la práctica deportiva. Empezarán a conocer las reglas del juego más básicas. Objetivos específicos: desarrollo del esquema corporal y capacidades de movimiento, desarrollo de percepciones y dimensión espacio-tiempo. El trabajo será 70% coordinativo, 15% técnico, físico 15%.





ATLETISMO

PRIMARIA

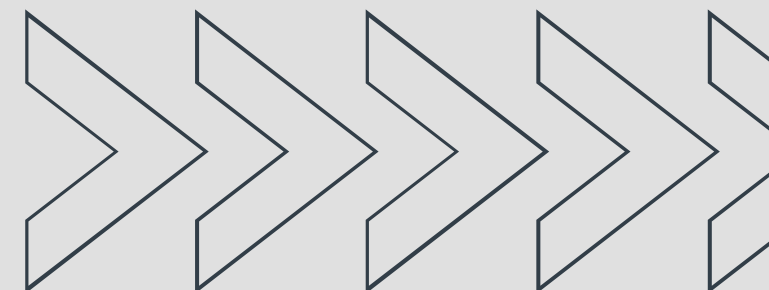
1°
2°

Comenzamos a enseñar las habilidades físicas básicas de las diferentes disciplinas del atletismo. Objetivos específicos: desarrollo del esquema corporal y capacidades de movimiento, desarrollo de percepciones y dimensión espacio-tiempo, aprender habilidades, destrezas motrices y gestos de las diferentes disciplinas técnicas. Porcentaje de trabajo el trabajo será 60% coordinativo, 30% técnico 20% físico 20%



3°
4°

Estimulación base de las diferentes capacidades motoras. Objetivos específicos: desarrollo del esquema corporal y capacidades de movimiento, inicio del desarrollo de la fuerza, resistencia, velocidad. El trabajo será 40% coordinativo, 30% técnico, 30% físico.





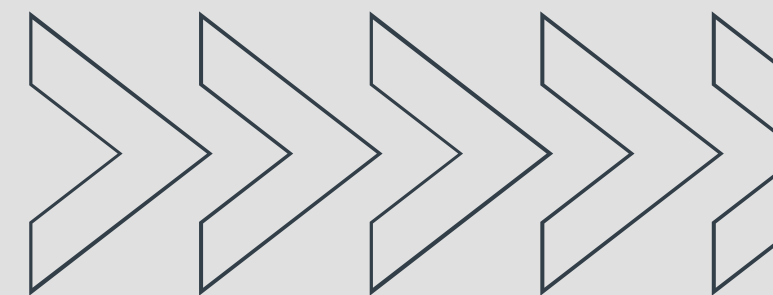
ATLETISMO

PRIMARIA

5°

6°

Desarrollo de hábitos motores de los movimientos para desarrollo de las capacidades motoras. Objetivos específicos: desarrollo de las habilidades y destrezas motrices básicas de las diferentes disciplinas, desarrollo de la fuerza, desarrollo de la velocidad, desarrollo de resistencia. El trabajo será 40% físico 30 técnico, 30% coordinativo.





ATLETISMO

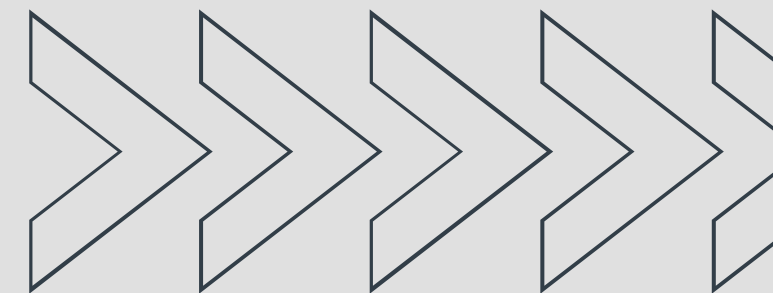
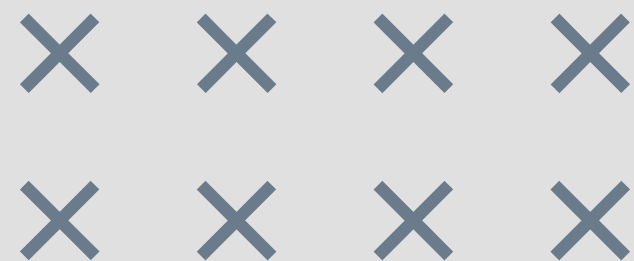
SECUNDARIA

1º

Desarrollo enseñanza de gestos, movimientos y ejercicios de preparación de base técnicas y capacidades físicas. Objetivos específicos: enseñanza de los movimientos y técnica de los saltos, enseñanza de los movimientos y técnicas de los lanzamientos, enseñanza de los movimientos y técnica carrera y aceleración, enseñanza de los movimientos y técnica del pase de vallas. El trabajo será 40 físico, 30% técnico, 20% coordinativo 10%táctico.

2º

3º





ATLETISMO

BACHILLERATO

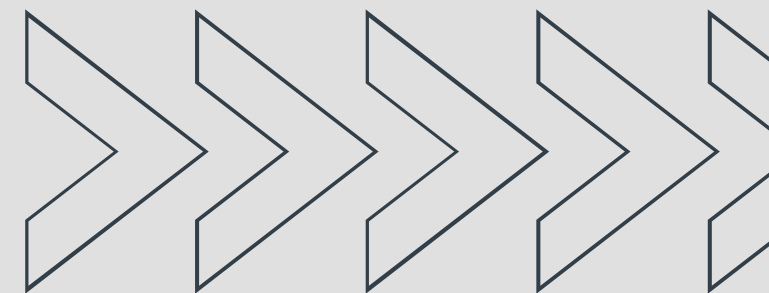
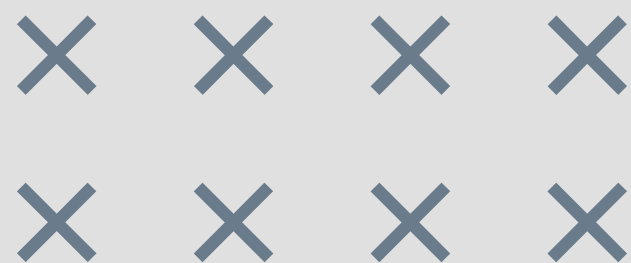
1º

Continuar con el desarrollo de las diferentes pruebas técnicas y el desarrollo de las diferentes capacidades físicas, fuerza, resistencia a la fuerza, velocidad y resistencia. Objetivos específicos: integración de las diferentes fases

2º

técnicas de las áreas de salto, lanzamientos, vallas y carreras, desarrollo de la fuerza potencia y reactiva, desarrollo de la velocidad, resistencia a la velocidad, y la resistencia aeróbica. El trabajo será 40% físico, 30% técnico, 20% coordinativo 10% táctico.

3º





TAEKWONDO

PREESCOLAR

K1
K2

Ejercicios enfocados a la recreación y a la diversión, se empiezan a enseñar habilidades generales relacionadas a la disciplina. Empezarán a conocer los principios básicos de pateo, golpeo y defensa. Objetivos específicos: desarrollo del esquema corporal y capacidades de movimiento, desarrollo de percepciones y dimensión espacio-tiempo. El trabajo será 80% coordinativo, 10% técnico, 10% táctico.



Cintas Blancas

Ejercicios enfocados a la recreación y a la diversión, se empiezan a enseñar habilidades genéricas más relacionadas con la práctica deportiva. Empezarán a conocer las reglas del juego más básicas. Objetivos específicos: desarrollo del esquema corporal y capacidades de movimiento, desarrollo de percepciones y dimensión espacio-tiempo. El trabajo será 70% coordinativo, 15% técnico, físico 15%.





TAEKWONDO

Cintas Amarillas

A través de la evolución de las técnicas aprendidas en movimientos más complejos, se van dominando los aspectos técnico-tácticos del programa de aprendizaje en el arte marcial a través del sistema de grados donde el alumno mediante su esfuerzo y dedicación podrá avanzar de grado y cinta para poder aspirar a mayor conocimiento y dominio del arte marcial. Objetivos específicos: desarrollo del esquema corporal y capacidades de movimiento, desarrollo de percepciones y dimensión espacio-tiempo, aprender habilidades y destrezas motrices básicas, desarrollo de la motivación, adquisición de hábitos deportivos y relaciones psicoafectivas. El trabajo será 50% coordinativo, 40% técnico, 10% táctico.





TAEKWONDO

Cintas Verdes

Comenzamos a desarrollar y perfeccionar las habilidades y destrezas motrices avanzadas, debiendo comenzar diferentes rutinas de confrontación y contacto con un adversario, así como aprender los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del taekwondo en el ámbito de combate. Objetivos específicos: desarrollo de las habilidades y destrezas motrices avanzadas, desarrollo del esquema corporal del niño-aumento de las dosis técnico, tácticas-desarrollo de actividades de confrontación, promover el autocontrol bajo situaciones de provocación y motivar a que el alumno sea ejemplo de disciplina entre sus compañeros. El trabajo será 50% físico, 30% técnico, 20% táctico.





TAEKWONDO

Cintas Azules

Seguimos con el desarrollo y perfección de las habilidades y destrezas motrices avanzadas, el perfeccionamiento de los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentarios del combate libre. Se aumenta la incidencia en los mecanismos perceptivos y de toma de decisiones. Objetivos específicos: desarrollar minuciosamente la condición física y la táctica individual para el desempeño en el combate, motivar al alumno para que aspire a obtener mejores resultados competitivos, que el alumno sea capaz de autocontrolarse en una situación de provocación y sea ejemplo de disciplina y respeto entre sus compañeros. El trabajo será 40% físico, 30% técnico, 30% táctico.



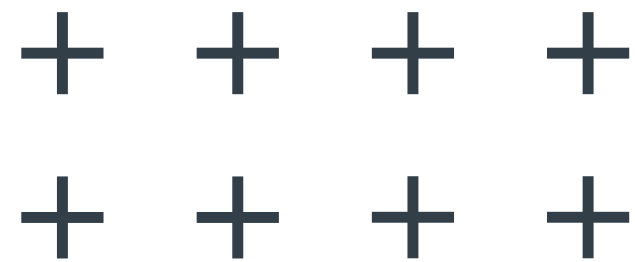
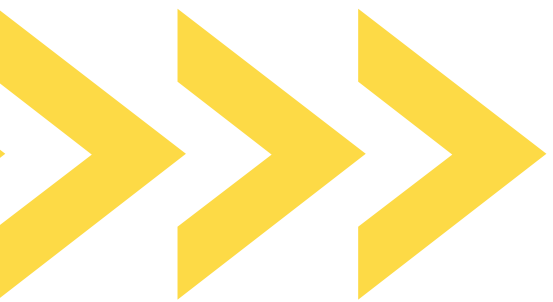


TAEKWONDO

Cintas Rojas y Negras

Como objetivos generales fundamentales hablaremos del perfeccionamiento de los aspectos técnicos, evolución de los aspectos tácticos competitivos y profundizar en los aspectos filosóficos del arte marcial. Objetivos específicos: perfeccionamiento de las técnicas aprendidas a lo largo de su proceso de avance de grados, lograr un dominio y autocontrol ante situaciones de provocación y que el alumno sea ejemplo de disciplina entre sus compañeros, desarrollar y perfeccionar tácticas de combate y defensa personal. El trabajo será 30% físico, 30 % técnico, 40% táctico





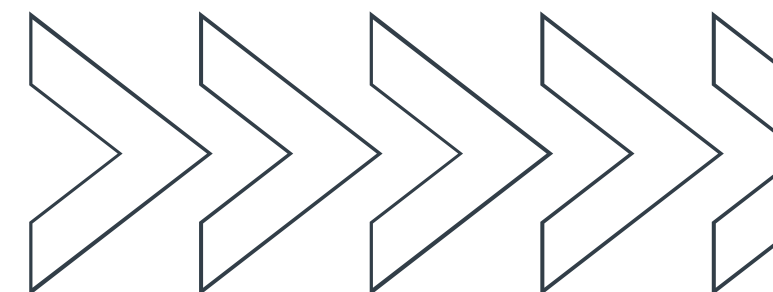
NATACIÓN

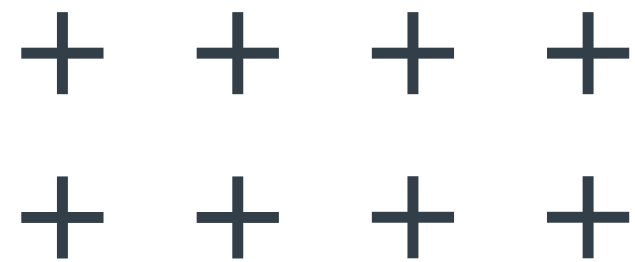
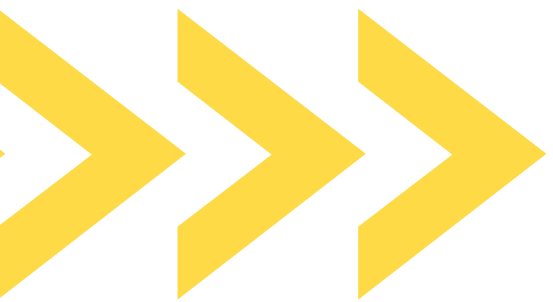
PREESCOLAR

K2

K3

Ejercicios enfocados a la recreación y la diversión, se empezará a enseñar las habilidades genéricas más relacionadas con la práctica deportiva. Objetivos Específicos: Desarrollo de su musculatura corporal y sus capacidades psicomotrices, así como la familiarización en el proceso de adaptación al medio acuático. El trabajo será 50% Coordinativa, 50% Lúdica.





NATACIÓN

PRIMARIA INFERIOR

1°

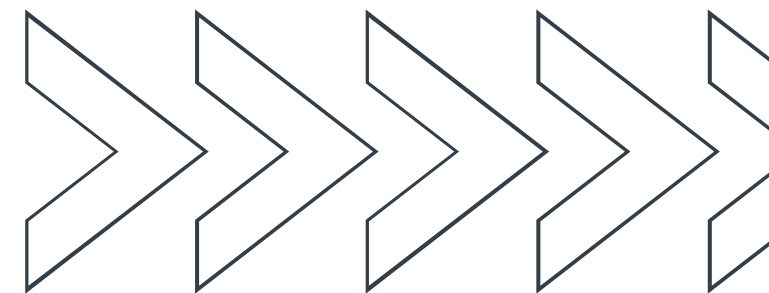
Comenzaremos a enseñar las habilidades específicas, básicas y sencillas. Así como el desarrollo de sus diferentes capacidades.

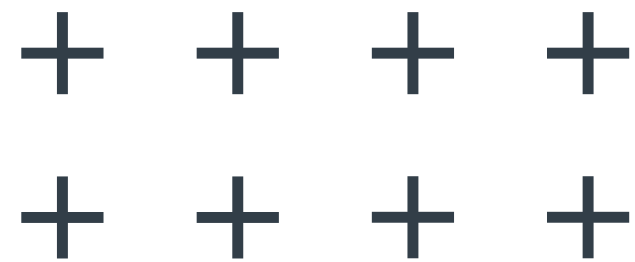
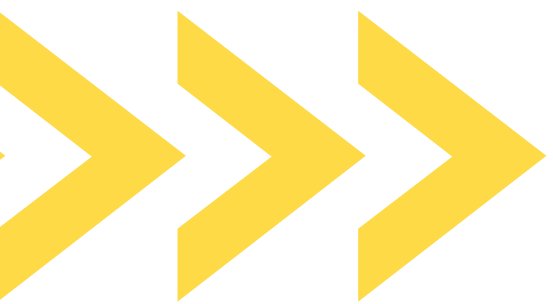
2°

Objetivos: Desarrollar la metodología de formación básica, mediante actividades lúdicas que demuestren seguridad en el agua y en la capacidad de nado, garantizar el dominio de las cualidades de formación básica sumersión, saltos, respiración, flotación, locomoción.

3°

El trabajo será 40% Coordinativa, 40% Lúdica, 20% Técnico.





NATACIÓN

PRIMARIA SUPERIOR

4°

Comenzaremos a desarrollar y perfeccionar las habilidades y destrezas motrices básicas , así como aprender los funcionamientos técnicos, tácticos y reglamentarios de natación, sin olvidar los aspectos físicos. Objetivos:



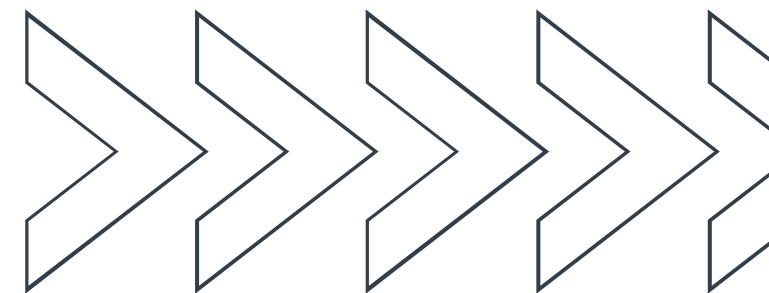
5°

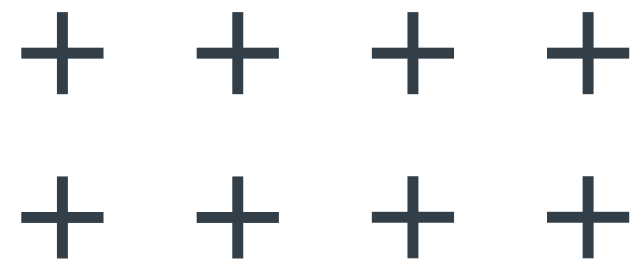
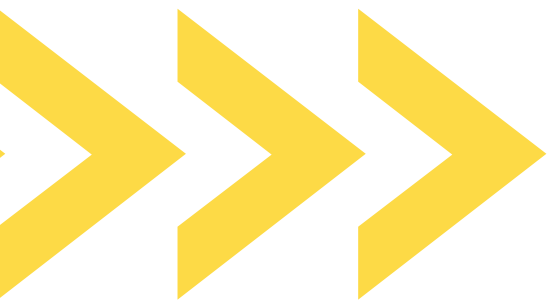
Desarrollar la metodología de formación media, mediante actividades lúdico-deportivo, esto ayudara al aprendizaje de los diferentes estilos básicos de la natación como son crawl, dorso, pecho, mariposas, así como conocer y



6°

respetar el material auxiliar de natación como los tapices, flotantes, pull-boys, tablas, y a su vez respetar a los compañeros y las normas de seguridad en una piscina. El trabajo será 40% Coordinativa, 40% Técnico, 20% Lúdica.





NATACIÓN

SECUNDARIA

1°

Seguimos con el desarrollo y perfección de las habilidades y destrezas motrices básicas, así como aprender los fundamentos técnicos, tácticos y reglamentación de natación, sin olvidar aspectos físicos. se aumenta la incidencia en los mecanismos perceptivos y la toma de decisiones.



2°

Objetivos: Desarrollar la metodología de formación media-alta, mediante actividades lúdicas-deportivas, en las cuales el alumno involucre las actividades físicas diarias como el aeróbico/cardiovascular, fortalecimiento muscular, fortalecimiento óseo, así como el pulimento de los estilos de natación y el conocimiento básico en el protocolo de emergencias médicas y maniobras en el rescate acuático. El trabajo sera 45% Coordinativa, 45%



3°

natación y el conocimiento básico en el protocolo de emergencias médicas y maniobras en el rescate acuático. El trabajo sera 45% Coordinativa, 45% Tecnico, 10% Ludica.

