

## MULTIDEPORTE

Dirigido a: Niños y niñas de 2º y 3º de Educación Infantil (de 4 a 6 años)

¿Qué es el multideporte?: El multideporte es una actividad que busca fomentar el deporte entre los más pequeños para favorecer en la construcción de una vida saludable y el desarrollo integral. Las sesiones programadas para el desarrollo de esta actividad extraescolar estarán centradas en la práctica y aprendizaje de distintas habilidades motrices y cognitivas a través de distintas modalidades deportivas, juegos y diversión.

<b>BLOQUE 1 – 1er trimestre</b>	Habilidades motrices básicas y atletismo
<b>BLOQUE 2 – 1er y 2º trimestre</b>	Deportes de equipo 1: Mini-basket y fútbol
<b>BLOQUE 3 – 2º y 3er trimestre</b>	Deportes de equipo 1: Datchball y balonmano
<b>BLOQUE 4 – 3er trimestre</b>	Juegos tradicionales y mini tenis

### ESQUEMA GENERAL DE UNA SESIÓN DE MULTIDEPORTE

- **Calentamiento:** Juegos y ejercicios para activarnos y prevenir lesiones.
- **Parte principal:** Diversas dinámicas, actividades, juegos y ejercicios basados en los bloques de contenidos ya comentados con anterioridad.
- **Vuelta a la calma:** Servirá para comentar la sesión y reflexionar sobre lo que hemos aprendido. Además, también se realizarán dinámicas de mindfulness y estiramiento para relajar nuestros músculos.

Nº mínimo y máximo / grupo	Min: 7; Max: Pasados los 12 alumnos se añadirá un monitor de apoyo o se desdoblará el grupo
Nº de sesiones semanales / grupo	1 de 1 hora
Precio de la actividad	15 € al mes (se buscará hacer grupo homogéneos) + raqueta de mini tenis para el tercer trimestre