



# MULTIDEPORTE

# ACTIVIDADES INFANTILES

**DESCRIPCIÓN:** Actividad que integra una variedad de disciplinas deportivas en una sola propuesta. Proporciona a las personas participantes una experiencia diversificada que les permita explorar y practicar diferentes deportes, fomentando una formación deportiva integral, evitando la especialización temprana y permitiendo el desarrollo de habilidades físicas y sociales a través de la variedad y la diversión.

## OBJETIVOS GENERALES:

- Mejorar las habilidades motoras básicas como correr, saltar, lanzar y atrapar, a través de la práctica de diferentes deportes..
- Fomentar la coordinación, el equilibrio y la agilidad mediante la variación de actividades deportivas.
- Incrementar la fuerza muscular, resistencia cardiovascular y flexibilidad.
- Introducir y desarrollar técnicas específicas de cada deporte proporcionando una base técnica amplia adaptándose a las reglas y dinámicas de cada deporte, fomentando la versatilidad.
- Promover el trabajo en equipo, cooperación y espíritu deportivo mediante actividades grupales que proporcionan un ambiente recreativo y divertido e incrementan la confianza y autoestima al superar los constantes desafíos deportivos.
- Enseñar valores como el respeto, disciplina, perseverancia y luego limpio.
- Fomentar una educación integral que combine el desarrollo físico, mental y emocional.
- Fomentar un estilo de vida activo y educar sobre la importancia de los beneficios del ejercicio físico, así como su contribución a la salud general y el bienestar.

## RECOMENDACIONES:

Utilizar indumentaria deportiva y calzado adecuado.

Hidratarse a lo largo de la sesión. Llevar botellín de agua

Llevar pelo recogido

Acudir a la actividad con puntualidad y continuidad en la asistencia para garantizar la evolución en el aprendizaje

