MULTIDEPORTE

Ayuntamiento del Valle de ARANGUREN
Ibarreko Udala

DESCRIPCIÓN:

Programa de actividad física variada (4-6 años) orientado a niños y niñas en edad escolar temprana, cuyo objetivo principal es introducir, de forma lúdica, diferentes disciplinas deportivas como atletismo, juegos predeportivos y deportes colectivos e individuales. Las sesiones se organizan en circuitos, estaciones o dinámicas en grupo, favoreciendo el desarrollo motor, social y emocional de quienes participan. Se prioriza la participación activa, la mejora de habilidades motrices básicas y el aprendizaje de normas y valores vinculados al deporte y la convivencia.

CARACTERISTICAS

- **Intensidad de la actividad: Moderada**
- **Cardiorrespiratoria: Media**
- **Fuerza: Baja/Moderada**
- **Flexibilidad/Movilidad: Media**
- **Coordinación/Propiocepción: Alta**
- **Dificultad técnica: Baja/Media**
- **Gasto calórico (60 min - 70 kg): 250–400 kcal**

OBJETIVOS GENERALES:

- Fomentar la práctica de actividad física mediante el juego y el descubrimiento de distintos deportes.
- Desarrollar las habilidades motrices básicas: correr, saltar, lanzar, atrapar, esquivar, etc.
- Mejorar la coordinación, el equilibrio, la agilidad y la resistencia.
- Introducir reglas básicas de juego, respeto al compañero y al espacio común.
- Estimular la cooperación, la inclusión y el trabajo en equipo.
- Despertar el interés por hábitos de vida saludables desde la infancia.

RECOMENDACIONES:

- Usar ropa deportiva cómoda y zapatillas adecuadas.
- Traer botella de agua y gorra si la actividad se realiza al aire libre.
- Participar activamente y respetar las normas de juego.
- Escuchar a la persona que imparte la actividad y cooperar con el resto de participantes.
- Actividad no recomendada en casos de restricciones de movilidad sin supervisión médica.
- Acudir con puntualidad y mantener la continuidad en la asistencia para garantizar la evolución en el aprendizaje.

Gesport
gestión deportiva