



# Multikirol Udalekuak 2021

5 al 16 de julio

**Horario:** 09.00 a 13.30

**Lugar:** Ciudad Deportiva San Vicente

**Idioma:** Euskera/Castellano

**Grupos\*:** 5-7 años (2015-2013)-máximo 12 por monitor

8-11 años (2012-2009) máximo 18 por monitor

12 en adelante 2008-2007-2006 máximo 18 por monitor

\*Respetando la normativa COVID de deporte escolar vigente.

# MULTIKIROL UDALEKUAK 2021

## OBJETIVOS GENERALES

- Desarrollar las capacidades de las personas; teniendo en cuentas todas sus habilidades motrices, cognitivas, sociales y afectivas, mediante la participación en diversas actividades deportivas.
- Crear hábitos deportivos saludables entre l@s niñ@ y l@s jóvenes.
- Potenciar el conocimiento de diferentes modalidades deportivas.
- Fomentar el uso del euskara a través del deporte



# MULTIKIROL UDALEKUAK 2021

**De 5 a 7 años:** en este rango de edad se encuentran en la fase de habilidades motrices básicas. En esta etapa, las actividades deportivas deben estar orientadas únicamente a desarrollar las habilidades psicomotrices.

Mediante las diferentes modalidades de atletismo adecuadas a la edad de los niñ@s y otros juegos y actividades físicas trataremos de completar los siguientes objetivos:

- Conocimiento del cuerpo:
  - Conocer e identificar en uno mismo las distintas partes del cuerpo.
  - Ser capaz de reproducir por imitación movimientos segmentarios básicos.
  - Afianzar la predominancia lateral en tareas habituales de la vida, lavarse, peinarse...
  - Adquirir el concepto de la direccionalidad respecto a si mismo. Adelante, atrás, izquierda y derecha.
  - Comparar distancias de recorridos y seleccionar aquellos más largos o más cortos.
  - Adecuar movimiento de desplazamiento a determinados ritmos y velocidades.
- Salud corporal:
  - Conocer y practicar las rutinas habituales de cuidado corporal: higiene y aseo después de la actividad física.



# MULTIKIROL UDALEKUAK 2021

**De 8 a 12 años:** este grupo está en la fase de habilidades motrices específicas.

- L@s niñ@s de estas edades tendrán como objetivo adquirir las habilidades básicas de la técnica de las diferentes especialidades atléticas y aprender a usar el material específico para cada especialidad.

- No obstante, mediante las diferentes modalidades de atletismo adecuadas a la edad de los niños/as y otros juegos y actividades físicas trataremos de completar los siguientes objetivos:

- Conocimiento del cuerpo:
  - Afianzar la predominancia lateral de las acciones comunes como saltar y lanzar.
  - Controlar y dominar el cuerpo para resolver situaciones motrices.
- Habilidades y destrezas:
  - Desarrollar y perfeccionar la capacidad de lanzar con precisión un objeto
  - Coordinar lanzamiento y recepción de un objeto sobre un compañero en movimiento.
  - Perfeccionar la capacidad de coordinación de carrera y salto.
  - Perfeccionar la coordinación de carrera y lanzamiento.
- Salud corporal:
  - Conocer y practicar las rutinas habituales de cuidado corporal: higiene y aseo después de la actividad física.



# MULTIKIROL UDALEKUAK 2021

## PROGRAMA

Todas las sesiones seguirán un mismo esquema de trabajo:

- **9:00-9:15.** Acceso a la actividad
- **9:15-10:00.** Multideporte. Juegos tradicionales, Voleibol, Baile (aerobic, zumba), beisbol...
- **10.00-10.15.** Descanso.
- **10:15-11:45.** Actividad principal. Ésta estará orientada a trabajar aspectos específicos del atletismo: lanzamientos, saltos, carreras, relevos y carrera con vallas.
- **11:45-12:15.** Recreo.
- **12:15-13:15.** Actividad creativa. (Manualidades/mimika)
- **13:15-13:30.** Preparación para la vuelta a casa, es decir, los pasos necesarios para dar por terminada una sesión de entrenamiento; enfriamiento y regreso al estado de reposo y trabajos de higiene corporal.

\* Es importante mencionar que durante las colonias realizaremos ciertas actividades especiales que no seguirán este esquema de trabajo.



# MULTIKIROL UDALEKUAK 2021

## OBSERVACIONES

- El programa de actividades tiene un carácter flexible y de adecuación a diferentes aspectos, como pueden ser climatológicos o de organización.
- Se llevará un control diario de asistencia.
- Los/as niños/as que tengan que salir antes de la actividad tendrán que traer una nota firmada.
- Todos los días dispondrán de un tiempo de juego Libre.
- Todas las actividades tendrán siempre el mismo punto de encuentro (tanto para dejar como recoger a los niños/as) que será la entrada del centro.

- Teléfono de Coordinación: 688 72 23 35 (BELIT)



# MULTIKIROL UDALEKUAK 2021

## INSCRIPCIÓN

- WEB: [www.clubatletismobarakaldo.eus](http://www.clubatletismobarakaldo.eus)
  - Nombre apellidos y fecha de nacimiento del deportista.
- Recibirás un email confirmando la plaza con toda la información necesaria. Se respetará el orden de fecha de inscripción. En caso de haber más demanda que plazas, tendrán prioridad los y las atletas del club y/o hermanos/as de estos, ante los que no han estado este curso en el club.
- Abonar el 100% de la cuota antes del 1 de Julio de 2021 en el número de cuenta del C.A Barakaldo. (**ES15 3035 0097 81 0970040606**)
- Cuotas:
  - Atletas del Club Atletismo Barakaldo y hermanos/as (pertenecientes o no al club):
    - **1 semana: 80€**
    - **2 semanas: 145€**
  - Deportistas no pertenecientes al club atletismo Barakaldo.
    - **1 semana: 90€**
    - **2 semanas: 165€**



# MULTIKIROL UDALEKUAK 2021

## Eskerrik asko!



**CLUB ATLETISMO BARAKALDO**

CIF G-48427025

C/ Francisco Gómez s/n  
Cdad. Deportiva San Vicente  
BARAKALDO

**Contacto:**

[kaixo@clubatletismobarakaldo.eus](mailto:kaixo@clubatletismobarakaldo.eus)

[catbaraka@gmail.com](mailto:catbaraka@gmail.com)

646 040 651