

1. FINES

Desde DEPORMANIA consideramos que la cultura y el deporte son un excelente medio para mejorar el desarrollo físico y psicológico, fomentando valores sociales y educativos como la cooperación y la creación de hábitos saludables. Dentro de nuestros criterios ideológicos se encuentran:

- | | |
|---|---|
| <input checked="" type="checkbox"/> Respeto | <input checked="" type="checkbox"/> Igualdad de oportunidades |
| <input checked="" type="checkbox"/> Coeducación | <input checked="" type="checkbox"/> Cuidado del Entorno |
| <input checked="" type="checkbox"/> Integración | <input checked="" type="checkbox"/> Consumo Responsable |
| <input checked="" type="checkbox"/> Interculturalidad | <input checked="" type="checkbox"/> Salud e Higiene |
| <input checked="" type="checkbox"/> No violencia | <input checked="" type="checkbox"/> Empatía |
| <input checked="" type="checkbox"/> Solidaridad | <input checked="" type="checkbox"/> Cooperación |

Dentro de la organización del trabajo de DEPORMANIA se persiguen los siguientes fines:

- ▶ El objetivo principal es otorgar la máxima calidad en nuestros servicios
- ▶ Fomentar la práctica deportiva en nuestra sociedad
- ▶ Contribuir al aumento de la salud y disminución del riesgo de enfermedades
- ▶ Fomentar el conocimiento de la cultura
- ▶ Mejorar la oferta de actividades para la ocupación del ocio y tiempo libre
- ▶ Potenciar una disposición favorable a la autoexigencia y la superación
- ▶ Desarrollar la participación de las personas superando inhibiciones y prejuicios, valorando las diferencias de tipo social y rechazando cualquier discriminación basadas en la diferencia de raza, sexo, clase social, creencias y otras características individuales y sociales.

2. DESTINATARIOS

2.1 ¿A quiénes va dirigido?: nuestros programas de actividades van dirigidos a tres grandes grupos de edades. Niños/as y adolescentes desde 3 a 17 años, adultos y tercera edad. El programa de actividades extraescolares está dirigido a niños y niñas de educación infantil, primaria y secundaria.

2.2 Características psicológicas y evolutivas de los destinatarios según sus edades: dentro de la metodología y estructuración de las clases es importante tener en cuenta el estadio evolutivo de los participantes para adaptar la programación y conseguir los objetivos. Para ello creemos que es interesante tener como referencia las etapas o periodos del desarrollo cognitivo según Piaget a la hora de organizar nuestras actividades.

<p>Periodo Preoperatorio (de 3 a 7 años)</p>	<p>El pensamiento es estático, no se da cuenta de las transformaciones. Para ellos su punto de vista es el único que existe (egocentrismo).</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Pensamiento simbólico (2 a 4 años): no clasifica adecuadamente el concepto, pero sí aparecen las primeras nociones que el niño usa en la adquisición del lenguaje. <p>Pensamiento Intuitivo (4 a 7 años): el niño/a se centra en un aspecto de la realidad, saca sus propias conclusiones.</p>
<p>Periodo Operacional Concreto (de 8 a 11 años)</p>	<p>Se caracteriza por esquemas de pensamiento mucho más complejos y elaborados. El niño/a es capaz de entender las transformaciones pero necesita ver las cosas, no puede hacer abstracciones.</p>
<p>Periodo Operacional Formal (de 11 en adelante)</p>	<p>Pensamiento abstracto siendo capaces de reflexionar sobre el futuro. Pueden pensar en las posibles consecuencias, no están limitados por su propia experiencia concreta. Pueden plantear hipótesis. Son capaces de ponerse en el lugar del otro. Surge un nuevo egocentrismo. Va buscando su propia identidad</p>

3. PROGRAMA

3.1. OBJETIVOS:

Objetivo General:

- Aprender a jugar o mejorar y perfeccionar la técnica y táctica de estos deportes de artes marciales (judo, karate, defensa personal, etc.)

Objetivos Específicos:

- Conocer y valorar el propio cuerpo y sus posibilidades motrices realizando de forma autónoma actividades físico-deportivas
- Utilizar y desarrollar las capacidades físicas básicas y las destrezas motrices teniendo en cuenta las posibilidades y limitaciones.
- Desarrollar la iniciativa individual, aceptando las normas y reglas que previamente se establezcan.
- Colaborar en juegos y actividades deportivas, desarrollando actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás.
- Favorecer actitudes de convivencia y que contribuyen a la resolución de conflictos de forma pacífica.
- Trabajar la percepción y estructuración del espacio en relación con el tiempo en situaciones reales de la actividad.
- Conocer los aspectos reglamentarios, tácticos y técnicos de las artes marciales
- Evaluar sus aptitudes físicas y habilidades motrices específicas aplicadas a la práctica de un arte marcial

3.2. CONTENIDOS:

GENERALIDADES

- Instalaciones
- Material
- Reglas de las artes marciales

COMO PREVENIR LESIONES

- Calentamiento
- Consejos útiles (en tatami, kimonos, cinturones,)
- Postura

3.3. METODOLOGIA:

a) Metodología Educativa:

Nuestra intervención educativa está planteada de forma que los /as participantes disfruten realizando actividades a la vez que aprenden contenidos teóricos y toman conciencia de la importancia que tiene el respeto a los demás, la solidaridad, cooperación, etc. El diseño del programa persigue que la dinámica de las actividades sea activa, lúdica y divertida, de forma que los participantes puedan tomar el protagonismo dentro de la experiencia educativa.

Resulta de gran importancia, no olvidar en qué momento del desarrollo evolutivo se encuentran los participantes, si realmente queremos que asimilen determinados conocimientos y que adopten ciertas conductas en relación a los contenidos que queremos trabajar y los objetivos que nos hemos marcado. Es necesario adaptar las actividades y nuestro discurso a cada grupo de edad.

Para conseguir los objetivos que se han propuesto es imprescindible trabajar desde la motivación. Dentro de las estrategias para conseguir que nuestra metodología sea atractiva, no puede faltar el juego. Para los/las niños/as el juego supone una alternativa de ocio pero además una fuente importante de aprendizaje. Para ello nuestra metodología se basará en el aspecto lúdico del juego, favoreciendo la afectividad en un clima de seguridad y confianza, donde los participantes

puedan jugar, relacionarse, descubrir, experimentar, manipular, observar, expresarse, tener sus ritmos de aprendizaje y diversión, siempre reforzados de forma positiva por los/las monitores/as.

Podemos decir que nuestra metodología se caracteriza por ser:

- a. **PARTICIPATIVA:** generadora de motivación y aprendizaje.
- b. **MOTIVADORA:** consecuente con los intereses y necesidades de los/as participantes
- c. **FLEXIBLE:** basada en la necesidad de adaptar nuestra intervención tanto al grupo como a los/las individuos que lo componen
- d. **DINAMICA:** utilización de lo lúdico para generar inquietudes y aprendizajes.
- e. **INTEGRADORA:** donde todos/as tengan un papel protagonista dentro del grupo, respetando los diferentes niveles de participación.
- f. **CREATIVA:** donde se favorezca el pensamiento creativo
- g. **DEMOCRÁTICA:** en la canalización de las opiniones, necesidades y participación dentro del grupo.

b) Metodología Organizativa:

La actividad de deportes de artes marciales como judo, karate, defensa personal, etc tiene tres niveles teniendo en cuenta la edad. Se dividen en Pre benjamín, Benjamín y Alevín. Quedando los niveles establecidos de la siguiente forma:

Nivel I	}	Pre benjamín
		Benjamin
		Alevín



OCIO Y TIEMPO LIBRE

Avda. Portugal 45 - 28931 Móstoles.

Telf.Fax: 912362031

Móvil: 645882557

Mail: actividades@depormania.net
