

5. TALLERES DE CENTRO.

INTRODUCCIÓN

La práctica **de la actividad física y el deporte** está relacionada con aspectos que influyen muy positivamente en el **bienestar físico y mental**, especialmente durante la edad escolar, por lo que se constituye en una excelente herramienta educativa para impulsar, promover y fomentar el desarrollo armónico de los más jóvenes y la transmisión de valores.

Las instituciones públicas dedican cada vez más esfuerzo a la promoción del deporte, como parte del currículo educativo, con el Programa Somos Deporte 3-18 de Castilla-La Mancha o la Agenda 2030 como un plan a favor de las personas, el planeta y la prosperidad.

ODS 3: Salud y bienestar. Garantizando una vida sana y promoviendo el bienestar de todos a todas las edades.

Por ello, estamos convencidos de que realizar **el taller de bádminton y tenis de mesa, y la participación en el cpto. de deporte en edad escolar es invertir en una educación formativa, activa, integradora y de calidad.**

EL DEPORTE COMO ACTIVIDAD EXTRAESCOLAR

En la actualidad **las nuevas tecnologías se incluyen cada vez más en la sociedad, lo cual favorece el sedentarismo. Por ello, la inclusión de las actividades deportivas** en horario no lectivo influirá positivamente en los niños/as.

Por un lado, **con la puesta en práctica de este proyecto estamos reduciendo el riesgo de caer en algunos de los problemas que se dan en la sociedad actual a edades tempranas,** como es el caso de la obesidad, drogas, sedentarismo, falta de integración, trastornos de conducta, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, colesterol …

Por otro lado, resulta una **alternativa importante para la ocupación del tiempo libre**, como una actividad educativa, divertida y lúdica.

La actividad física y el deporte que realizan los escolares es fundamental para el desarrollo armónico del niño/a, en todos sus niveles físico, psicológico y afectivo-social. *Y más importancia pueden tener estas actividades si a largo plazo se convierten en un hábito y un medio de ocupación de su tiempo libre y de ocio.*

LUGAR DE REALIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES.

Bádminton: Pabellón municipal.

Tenis de mesa: Gimnasio C.E.I.P. “Manuel Clemente”.

TEMPORALIZACION Y DIAS DE ENTRENAMIENTO.

Los talleres se llevarán a cabo desde octubre a mayo.

Bádminton	**Lunes y viernes:** **18:00 a 19:00 h**
Tenis de mesa	**Martes y miercoles:** **19:00 a 20:00 h**

BÁDMINTON Y TENIS DE MESA.

Ambos deportes aportan beneficios y fomentan el movimiento, la diversión y la superación personal como características principales desde el primer día que se practica.

Además, las actividades desarrolladas serán ***fundamentales para desarrollar en el niño/a la toma de decisiones y la autonomía personal.***

OBJETIVOS:

1. Desarrollar la coordinación óculo-manual.
2. Desarrollar la agilidad y la velocidad de reacción.
3. Incentivar el autocontrol, y los reflejos.
4. Iniciar la práctica de los aspectos técnicos y tácticos básicos.
5. Inculcar valores como la superación, la motivación, respeto al rival.
6. Fomentar la socialización en la infancia.

CONTENIDOS:

1. Elementos necesarios para el juego del bádminton: campo, postes, red, volante, raqueta, indumentaria, y para el tenis de mesa: pala, pelotas, mesa …
2. TÉCNICA: presa de raqueta/pala, posiciones básicas, desplazamientos, golpes básicos.
3. TÁCTICA: juego de individuales y dobles.
4. Nociones básicas del reglamento de bádminton y tenis de mesa.
5. Valores como: compañerismo, respeto, empatía, amistad, trabajo en equipo, igualdad, disciplina…

DESARROLLO:

Los talleres tendrán las siguientes partes:

1. Un calentamiento, con juegos cooperativos- oposición, y ejercicios generales.
2. Ejercicios específicos (regulares e irregulares), combinados con desplazamientos básicos, y multibolas o multivolantes.
3. Partidos de individual y dobles.
4. Vuelta a la calma o relajación.

CONCLUSIÓN.

En la sociedad actual el deporte a veces pierde interés debido a la existencia de otras alternativas para los más jóvenes más cómodas y que suponen menos esfuerzo.

Este proyecto tiene como **fin principal el desarrollo físico, emocional, social e intelectual de los niños/as. Así como afianzar la actividad física y el deporte como hábito saludable, medio inclusivo y herramienta para la transmisión de valores sociales.**

Por otro lado, la participación en la competición escolar aporta otros valores que serán importantísimos para los niños/as, fomentando especialmente la autonomía, disciplina, la tolerancia a la frustración y la superación personal.