

PREDEPORTE

Iniciación multideportiva | Base International School | Extraescolares 2026-2027 — Infantil | 3 — 5 años | 1 sesión/semana | 45 min



BALONCESTO	MALABARES	HOCKEY	PÁDEL / TENIS	ATLETISMO (escalera)
Bote con dos manos Caminar botando Lanzamiento al aro Mini partido vs profe	Lanzar y coger con dos manos Una mano lanza, otra coge Lanzar y aplaudir Primer malabar	Coger el stick Golpear en línea recta Conducción básica Meter gol al profe	Agarre de raqueta Rebotar en el suelo Volea simple Que no caiga al suelo	Un pie por cuadro Paso lateral Dos pies por cuadro Circuito combinado
<i>El profe defiende el aro — ánimo al que encesta</i>	<i>Concurso: quién lanza más alto y lo coge</i>	<i>Partido: niños vs profe en pista pequeña</i>	<i>Reto: que la pelota bote 5 veces seguidas</i>	<i>Carrera de escalera: el más rápido gana</i>

1. TRIMESTRE	2. TRIMESTRE	3. TRIMESTRE
DESCUBRIMIENTO	DESARROLLO	CONFIANZA Y JUEGO
<i>Primer contacto con los 5 deportes — explorar, tocar y disfrutar</i>	<i>Mejorar coordinación y seguir secuencias técnicas más largas</i>	<i>Soltura real en todos los deportes — juego más elaborado contra el profe</i>
<i>Ej.: cada semana un deporte nuevo — mucho juego libre</i>	<i>Ej.: circuito de escalera + partido de hockey en la misma semana</i>	<i>Ej.: mini partido de baloncesto con 2 reglas — ellos deciden cómo jugar</i>

VALORES Y HABILIDADES QUE DESARROLLAN

- Coordinación psicomotriz y lateralidad
- Coordinación ojo-mano y ojo-pie
- Conciencia espacial y orientación
- Escucha activa y seguimiento de instrucciones
- Confianza y disfrute del deporte

PARA LAS FAMILIAS

- La sesión: calentamiento (2 filas) + técnica + juego o mini partido contra el profe
- Cómo ayudar: pregunta qué deporte tocó hoy — deja que te lo explique o te lo enseñe
- Material: ropa cómoda y zapatillas deportivas