

DESCRIPCIÓN ACCIÓN FORMATIVA



**Junta de
Castilla y León**

Consejería de Familia
e Igualdad de Oportunidades
Instituto de la Juventud



Acción formativa nº	IV 301	Denominación: Curso Inglés y Deporte 2018
Destinatarios:	Jóvenes de 14 a 17 años ambos inclusive.	
Nº. de participantes:	52 (1 curso).	
Profesorado y Ratio	Nº de profesores: 5 profesores de inglés, 2 de ellos nativos, y 2 profesores de práctica deportiva. 24 horas lectivas de inglés y 18 horas de práctica deportiva impartidas en inglés. 8 alumnos /profesor	
Fechas:	29 julio al 4 agosto	
Régimen:	Pensión completa	
Lugar de celebración:	<i>Albergue Puerta del Norte-Busto de Bureba (Burgos)</i>	
Traslado	Autobús ida y vuelta de Valladolid a la instalación sin paradas intermedias	
Cuota:	NORMAL: 395 € / CARNET JOVEN: 335,75 € / F.N. GENERAL: 197,50 € / F.N. ESPECIAL: 0,00€	
Empresa adjudicataria:	OXFORD STREET LANGUAGES CENTRE, S.L.U. -EVERGREEN NATURALEZA Y CULTURA S.L	

DESCRIPCIÓN:

Este curso combina la práctica de actividades deportivas y lúdicas veladas nocturnas con el aprendizaje del inglés de una manera dinámica y significativa.

En lo que al aprendizaje del inglés se refiere este curso está especialmente orientado a la potenciación del lenguaje oral con el fin de progresar en fluidez, expresión y comprensión orales, al mismo tiempo que afianzar el uso del vocabulario y mejorar la confianza al expresarse en inglés.

Los profesionales, con un gran componente de profesores nativos, tienen una gran experiencia en cursos de inmersión lingüística y en aunar en todo momento las actividades de aprendizaje con los contextos lúdicos. Todos los profesores son amantes del deporte y tienen experiencia en su práctica. No solamente las clases, actividades deportivas y veladas nocturnas se desarrollarán en todo momento en inglés, sino que se prestará particular atención a que todos los demás momentos del día también los sean, con el objetivo de crear la atmósfera perfecta no solamente para aprender sino para despertar en todos los alumnos el deseo de la práctica constante del idioma.

OBJETIVOS AREA INGLES:

El aprendizaje tendrá un enfoque significativo. Lo fundamental será conseguir que los alumnos se impliquen completamente en cada actividad, de manera que la participación en primera persona no se sienta como algo obligado o difícil, sino como algo deseable y ameno.

- Desde este enfoque significativo, las actividades deportivas son una herramienta idónea para que los menores tengan una experiencia intensa y real del inglés. Los alumnos vivirán las actividades deportivas como un buen momento para practicar el inglés.
- A ello ayudará la fuerte dimensión social y emocional del deporte. El deporte nos servirá para fortalecer la idea de grupo y la sensación de estar teniendo una experiencia compartida. Por ello apostaremos por todo aquello que nos ayude a "hacer piña": deportes de equipo, competición deportiva, juegos y dinámicas grupales, etc.
- Fomentar los elementos de unión entre lo cognitivo y lo psicomotriz para que exista una continuidad entre la práctica y aprendizaje del idioma y la práctica y el aprendizaje deportivo.
- Apoyarse en el deporte para darle prioridad a la práctica del lenguaje natural y cotidiano, a partir del

visionado de vídeos deportivos en inglés, lectura de textos deportivos y conversaciones sobre la actualidad del deporte

- Utilización del contexto del deporte para fomentar el aspecto divertido y lúdico del idioma.
- Utilizar el idioma como aquello que crea “el clima” para la práctica deportiva, consiguiendo así su más completa naturalización. Se trata de hacer uso del grandísimo instrumento de naturalidad y salud físico-mental que el deporte implica.

OBJETIVOS AREA DEPORTES:

FÚTBOL

Se pretende ofrecer a los alumnos una opción lúdica y motivante de uno de los deportes más practicados en el tiempo libre de los alumnos, para que de esta forma les posibilite conocerlo de forma profunda.

Este deporte requiere un espacio específico, siendo fundamental un campo de fútbol de hierba. Además, fomentan hábitos, enfatizando los aspectos recreativos de relación, cooperación y comunicación entre las personas, así como los aspectos relacionados con la competición.

Hemos escogido el fútbol ya que es una actividad altamente motivante que se acerca a los intereses de los alumnos por su popularidad. Este aspecto es muy interesante pues mantiene al alumnado en constante movimiento lo que incidirá en su disposición corporal hacia la actividad física.

Se pretende evitar el condicionamiento de trabajar unidireccionalmente, pues este deporte, nos brinda el descubrimiento de numerosas posibilidades educativas, recreativas, de ejercicio y diversión, etc. Por consiguiente, aunque se trata de un deporte convencional, esto no implica que las actividades a realizar tengan que ser rutinarias, poco motivantes o casi nada recreativas para los alumnos.

Se tratan de actividades físicas que permiten el desarrollo y mejora de las siguientes capacidades:

- Coordinación dinámica general.
- Coordinación óculo-pédica.
- La lateralidad y la disociación de segmentos corporales.
- La velocidad de reacción.
- La resistencia aeróbica.
- La agilidad
- La percepción espacio temporal.
- Habilidades motrices

Valorar el juego como un medio para realizar actividad física, como medio de disfrute, de relación y como recurso para aprovechar el tiempo libre.

- **Manipular objetos y móviles en situaciones de juego.**
- **Desplazarse con y sin móviles en los juegos pre-deportivos.**
- **Pasar y recepcionar en situaciones de juego.**
- **Conocer el reglamento básico del fútbol.**
- **Conocer las tácticas y habilidades técnicas básicas del fútbol**
- **Colaborar en juegos y actividades deportivas, desarrollando actitudes de tolerancia y respeto a las posibilidades y limitaciones de los demás, actitudes que favorecen la convivencia y que contribuyen a la resolución de conflictos de forma pacífica**
- **Utilizar estrategias propias de los juegos deportivos colectivos.**
- **Fomentar la toma de decisiones en situaciones de juego**

BALONCESTO

El baloncesto, resulta una muy buena opción para que jóvenes desarrollen el gusto por el deporte y la actividad física. El baloncesto tiene unas características que lo hacen muy atractivo y, de mayor preferencia en la elección de los alumnos, que otros deportes siendo uno de los más destacados la colectividad del juego. Mediante la practica de este deporte buscamos fomentar una actitud positiva hacia el deporte y el trabajo cooperativo.

- Elaborar y aplicar calentamientos específicos para el juego del Baloncesto, comprendiendo su utilización como medio para iniciar una práctica motriz que demanda un esfuerzo amplio.
- Conocer las normas reglamentarias básicas del juego del Baloncesto, aplicándolas en las diferentes situaciones de práctica y ajustándolas a las características que la diversidad de los participantes demande.
- Comprender el sentido del juego del Baloncesto, sobre la base de los principios estratégicos y aplicando recursos técnico - tácticos básicos ofensivos y defensivos.
- Aportar de forma reflexiva, crítica y constructiva, soluciones a los distintos problemas que el desarrollo del juego del Baloncesto lleva implícitos, evaluando de forma constante su propia actuación y la de sus compañeros.
- Colaborar y participar en las actividades propuestas con actitud crítica y respetando las diferencias individuales, aportando, asimismo, soluciones a los posibles conflictos que surjan.
- Conocer y mejorar las capacidades físicas que intervienen en el juego del Baloncesto.

NATACIÓN

Fundamentalmente se busca profundizar en los cuatro estilos reglamentados por la normativa internacional.

- Crol, el más rápido y utilizado, este último reglamentado como estilo libre
- Espalda, como su nombre indica su característica principal es su posición dorsal (boca arriba).
- Braza, la más reglamentada y más lenta
- Mariposa
- Desarrollar de forma autónoma la técnica de los diferentes estilos de natación.
- Desarrollar autonomía en el aprendizaje del alumno. • Desarrollar en el alumnado una actitud positiva hacia las actividades deportivas acuáticas y los hábitos saludables

BASEBALL

- Aumentar las experiencias deportivas a través del béisbol.
- Conocer los aspectos generales del juego.
- Iniciarse en la colocación básica y en la forma de realizar los desplazamientos en el campo.
- Practicar los gestos técnicos básicos del béisbol.
- Mejorar la coordinación óculo-manual y la percepción espacio-temporal.
- Desarrollar las capacidades físicas básicas a través del béisbol.
- Participar y disfrutar del juego real con independencia del resultado.
- Conocer y respetar las normas básicas del juego.
- Aprender el lenguaje y la terminología específica del béisbol.
- Aceptar el nivel de destreza tanto propio como de los demás.
- Favorecer el trabajo en equipo, la cooperación, la tolerancia y el respeto entre los alumnos.
- Respetar los materiales y usarlos correctamente, así como las instalaciones.
- Crear hábitos de práctica deportiva en los alumnos.
- Mostrar nuevas posibilidades para la ocupación del tiempo de ocio.

ENTRENAMIENTO DE FUERZA (GIMNASIO)

- Conocer, asimilar y recordar conceptos básicos de aspectos relacionados con la cualidad física de Fuerza, manifestaciones, métodos para su entrenamiento y mejora, pautas para su tratamiento y administración en el trabajo y esfuerzo.
- Relacionar elementos de los principios básicos del entrenamiento en el trabajo de Fuerza máxima, así como descubrir y analizar técnicas correctas de ejecución de diferentes tareas o ejercicios con cargas externas.
- Probar y ejecutar rutinas generales para el entrenamiento de Fuerza, de manera que puedan experimentar y vivenciar sensaciones desencadenantes de la utilización de equipamiento y maquinaria específica de los gimnasios.
- Practicar un programa de entrenamiento basado en una progresión en cuanto a los elementos de la carga de entrenamiento (intensidad, volumen, descanso y recuperación...).
- Apreciar y valorar corrientes, concepciones, métodos, ejecuciones e ideologías erróneas e incorrectas que están presentes a diario en estos centros deportivos.
- Ser consciente de aquellas enfermedades que nacen en los gimnasios (vigorexia) e identificar los factores personales que llaman a padecerla y, por consiguiente, promover y debatir actuaciones y estrategias de intervención para evitar este tipo de enfermedades psicológicas.
- **Explicación teórica.** Explicación del concepto de fuerza, explicación de la importancia de un circuito de entrenamiento (Circuit Training) para el entrenamiento de fuerza, explicación de las técnicas correctas de ejecución de diferentes tareas y ejercicios con material y maquinaria específica.
- **Tonificación de grupos musculares.** Utilización de maquinaria en relación con los siguientes músculos implicados: dorsal, isquiotibial, bíceps, glúteo.
- **Tonificación de grupos musculares.** Utilización de maquinaria en relación con los siguientes músculos implicados: espalda, tríceps, gemelos, trapecio.
- **Tonificación de grupos musculares.** Utilización de maquinaria en relación con los siguientes músculos implicados: pectoral, cuádriceps, abdominales, hombro