

Programa de
dinamización
del
waterpolo

TENERIFE

2016/2017

Desarrollo de unas jornadas lúdico-deportivas en las piscinas deportivas de Tenerife con el objetivo de promocionar el waterpolo entre los residentes y usuarios de las instalaciones.

PROMOCION DE CATEGORIAS
INFERIORES



FEDERACIÓN CANARIA DE NATACIÓN

DESARROLLO JORNADAS DE DINAMIZACIÓN DEL WATERPOLO CATEGORÍA ALEVÍN-BENJAMIN

PROPUESTA DE LA ACTIVIDAD:

Jornada lúdico-deportiva orientada a la diversión de los niños y niñas participantes, con el objetivo de acercar el deporte del waterpolo entre los mismos, a través de juegos y formas jugadas.

Edades de las participantes: 12-11-10 años. Nacidos en 2007, 2006, 2005, categoría alevín.

Se desarrolla la actividad en todo el espacio acuático disponible en la instalación, adaptando las jornadas al espacio en la que se desarrollen.

Las jornadas se componen de un circuito de actividades –se desarrollarán a continuación- de al menos 6 estaciones, de unos 10-12 minutos de duración cada una.

La jornada está diseñada para un total de unos 90 minutos, existiendo amplia flexibilidad para adaptarlas al tiempo disponible.

Los participantes se dividirán al comienzo de la actividad en grupos homogéneos, capitaneados por un monitor, que los guiará durante las actividades.

Los espacios se delimitarán convenientemente para discriminar cada una de las estaciones del circuito.

¿A QUIEN SE DIRIGE LA ACTIVIDAD?

A las niñas y niños que ya participan en las actividades acuáticas de cada instalación (cursillos de natación y adaptación al medio acuático).

Podríamos ampliarlo a jornadas con los colegios, en horario matutino, en aquellas instalaciones con proximidad a centros escolares.

PROPUESTA DE ACTIVIDADES A REALIZAR

1. WATERPOLO en piscina poco profunda. (12 minutos, 2 tiempos de 4 minutos y 2 minutos de descanso entre partes.)
2. Carreras por equipos (juego del pañuelo-Nemos y Tiburones-pilla, pilla)
3. JUEGO DE LOS 10 PASES.
4. JUEGOS CON GLOBOS (globo-polo) - BATALLA DE BALONES.
5. WATERPOLO en piscina profunda.
6. Juegos de puntería con pelota. (lanzamientos-dianas).

4 minutos para realizar los cambios de estación.

Las estaciones se optimizan para un máximo de 12 niños, 60-72 participantes por circuito. Se entregarán obsequios a todos los participantes al finalizar las jornadas.

<p style="text-align: center;"><u>Zona 1</u></p> <p>MINI-WATERPOLO en zona poco profunda.</p> <p style="text-align: center;">Material: 2 pelotas de mini-waterpolo. Gorros blancos y azules. 2 porterías -pueden ser grandes si no se dispone de otras-</p>		<p>Largo: ancho de la piscina. Ancho: 7-8 metros</p>
<p><u>Zona 2</u></p> <p>Juegos Nemos y Tiburones pilla-pilla con/sin balón. Pilla-pilla por parejas. Polis y cacos.</p> <p style="text-align: center;">Material: gorros rojos y blancos, 5 balones 6 aros.</p>	<p><u>Zona 4</u></p> <p>Juegos de puntería por equipos.</p> <p style="text-align: center;">Material: botellas de agua, garrafas con agua, conos, etc. y 12 pelotas de tenis -6 por lanzador-. (si hay tantas de waterpolo mejor). Balón gigante, desplazarlo por equipos.</p>	<p>Largo: mitad del ancho, separado por 1 corchera doble. Ancho: 5 metros</p>
<p><u>Zona 3</u></p> <p>Juegos con globos-Batalla de balones.</p> <p style="text-align: center;">Material: cuerda-corchera para delimitar 2 espacios. Globos, voleibol acuático, 6 pelotas por grupo de diversos tamaños.</p>	<p><u>Zona 5</u></p> <p>Juego de los 10 pases. (no se puede nadar con la pelota).</p> <p style="text-align: center;">Material: 2 pelotas. Gorros rojos y blancos.</p>	<p>Largo: mitad del ancho, separado por 1 corchera doble. Ancho: 5 metros</p>
<p style="text-align: center;"><u>Zona 6</u></p> <p>Partido de waterpolo en zona profunda.</p> <p style="text-align: center;">Material: 2 pelotas de mini-waterpolo. Gorros de waterpolo. 2 porterías de categoría alevín.</p>		<p>Largo: ancho de la piscina. Ancho: 7-8 metros</p>

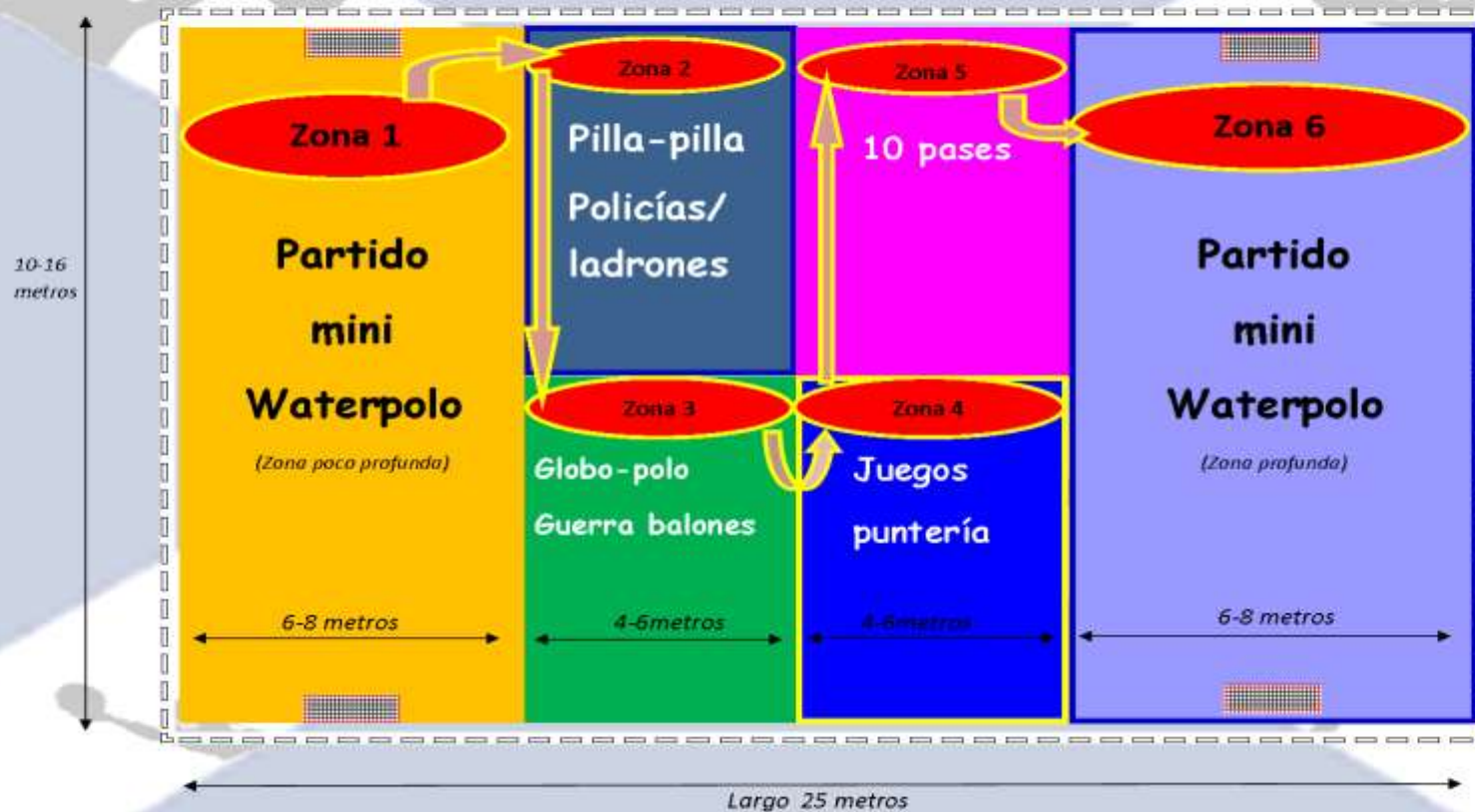
Cada **zona** tiene una duración de **10 minutos** de juegos, con **2-4 minutos** de **descanso** para cambiar de zonas.

A los **5 minutos** se descansarán en las estaciones, razonando las vivencias de las participantes, y recibiendo las orientaciones de los monitores para mejorar en cada juego respectivo. Los grupos deberán ser "homogéneos" de unos 10-12 participantes. Si son menos, se dejará una estación, o las que se determinen sin participación.

Si se dispone de tiempo, se doblarían estaciones hasta completar duración convenida con la instalación.

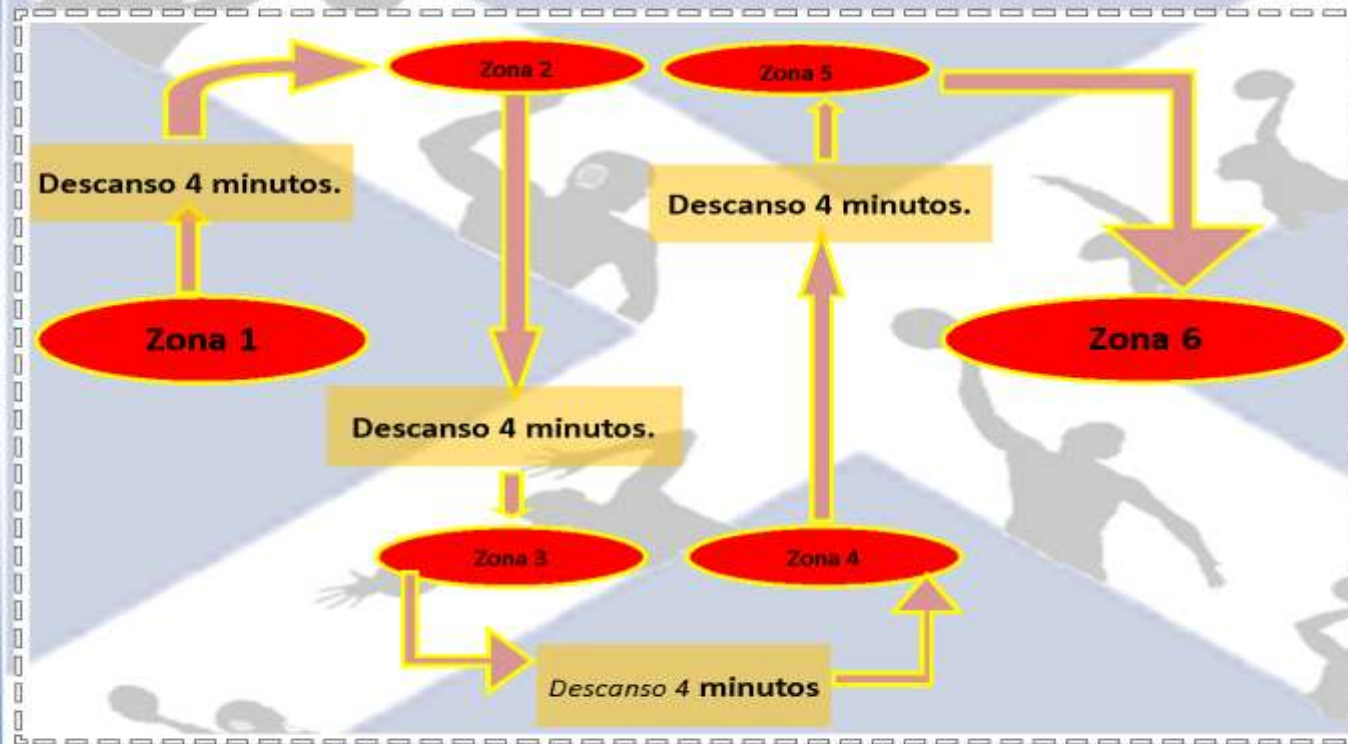


Propuesta Dimensionado instalación





Plano Duración actividades



Nº ZONAS : 6

Duración por zonas

10 minutos (2 x 5 min.)

Duración descansos

4 minutos

TOTAL ACTIVIDAD

90 minutos aprox.

(se adaptarán las actividades a la duración disponible de la instalación, variando el tiempo de las zonas).

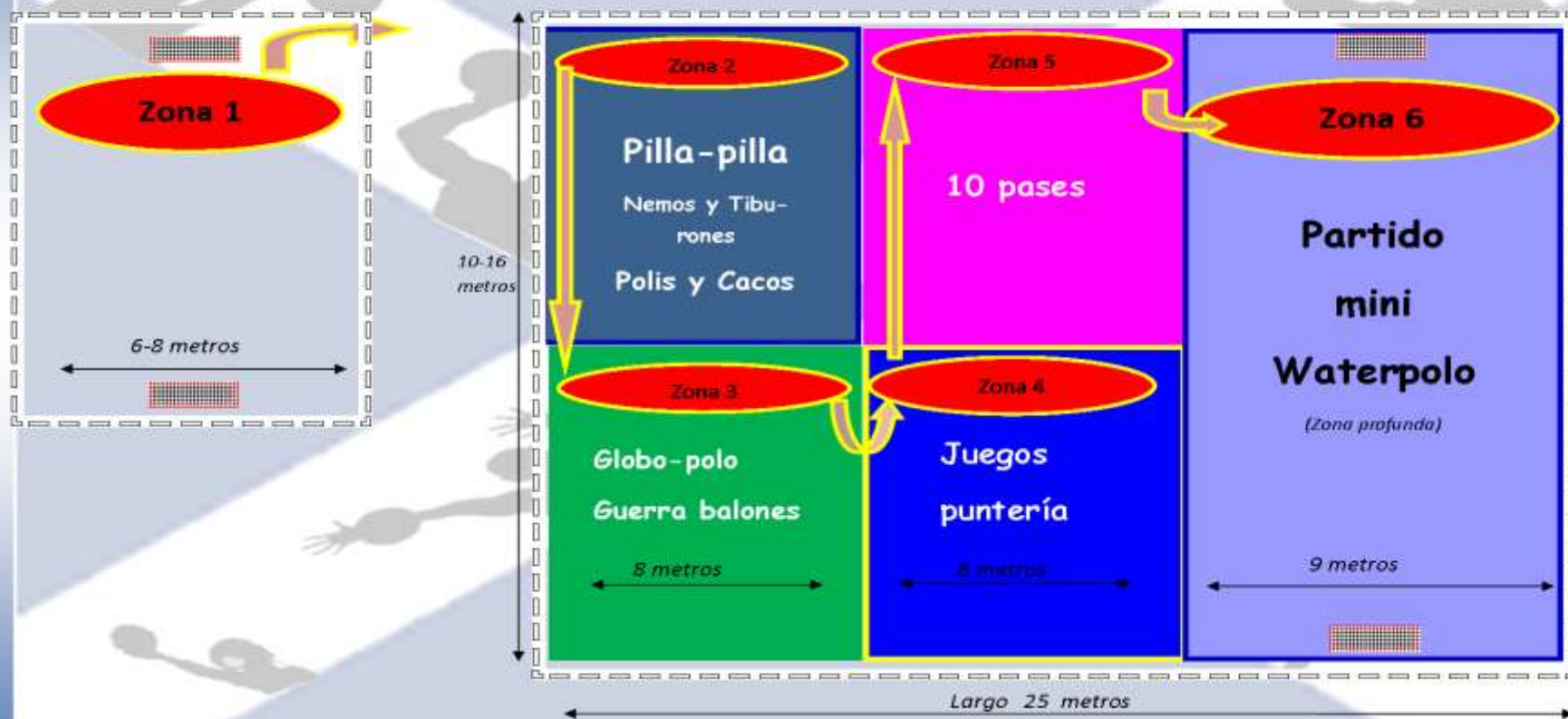




Propuesta Dimensionado instalación 2

Instalación con 2 vasos:

Vaso infantil y vaso de adultos



DESARROLLO DE ACTIVIDADES A REALIZAR

WATERPOLO en piscina poco profunda. (10 minutos, 2 tiempos de 4 minutos y 2 minutos de descanso entre partes.)

2 equipos disputarán un mini-partido de waterpolo en piscina poco profunda, donde hagan pie los participantes. Será un primer acercamiento al waterpolo, mediante partido dirigido donde el objetivo será acercar a los participantes a las reglas básicas de nuestro deporte. ¿cuándo es falta?, ¿las líneas del campo?, ¿las exclusiones?, ¿la pelota?.

CARRERAS por equipos con pelota de waterpolo. (juego del pañuelo-pilla, pilla)

En 2 grupos, se disputarán los juegos del pañuelo sin y con balón de waterpolo, y en una segunda parte, se disputará el juego del pilla-pilla por equipos, igualmente sin balón y con él. Polis y Cacos.

JUEGO DE LOS 10 PASES.

Juego pre-deportivo consistente en la conservación de la pelota anotando un punto si se logran realizar 10 pases.

GLOBO-POLO – BATALLA DE BALONES.

Actividades para intentar conseguir el mayor número de “toques”, tanto individualmente como por equipos(con mayor número de globos). Una segunda parte para realizar el juego “guerra de balones”.

WATERPOLO en piscina profunda.

Juego donde los participantes pondrán a prueba los conocimientos desarrollados en el resto de las estaciones.

JUEGOS DE PUNTERIA (lanzamientos-dianas).

Lanzamientos a dianas diversas distribuidas por el borde de la piscina. Juego con pelota gigante que hay que desplazar mediante golpes con pelotas de tenis.

INVENTARIO MATERIALES-PERSONAL

PERSONAL

COORDINADOR: 1

Se encargará del diseño de actividades y concreción de fechas y lugares de celebración, así como de la publicidad del programa, focalizada esta en los municipios donde vaya a celebrarse la actividad.

MONITORES: 6 (1 monitora por estación).

Se encargarán de la recepción de las participantes en las instalaciones, y monitorización y desarrollo de las actividades, acompañando a las participantes en los cambios de estación.

MATERIALES

PORTERÍAS DE WATERPOLO: 4 (2 para cada uno de los campos)

CORCHERAS: Delimitarán las estaciones. Se utilizarán las existentes en cada instalación.

CONOS: 4 conos de color rojo, 4 conos color amarillo. Señales reglamentarias para los campos de waterpolo.

PELOTAS: Balones de waterpolo "scholl" (categoría alevínj), 20,

2 para cada partido (4 en total), 10 para la guerra de balones. 2 para el pañuelo, 2 para los "10 pases", 2 para juegos de puntería.

1 pelota gigante, si no hubiera en la instalación.

GLOBOS: 30 globos por sesión.

Otros materiales: se utilizarán aros, botellas, u otros objetos de la instalación para los juegos.

Botellas de agua para los participantes .

Para el desarrollo de la actividad, se utilizará el material disponible en la instalación, aportando aquellos materiales no existentes en la misma y necesarios para el desarrollo de la actividad de promoción, tales como porterías, pelotas de waterpolo de dimensiones adaptadas a las edades de los participantes, gorros y globos, y otros materiales.

Dependiendo del número de participantes, se calculará el número de monitores, siempre bajo la premisa de un monitor por estación de juego, siendo el número de monitores equivalente al número de estaciones de juego efectivamente ocupadas por los participantes.

La zona acuática de la instalación deberá destinarse en exclusividad a la actividad propuesta.