

BALONCESTO

El baloncesto destaca por ser el juego colegial por excelencia. Esto ha hecho que sea uno de los deportes escolares con más peso llegando a ser el deporte principal en muchos colegios.

Con el desarrollo de las diferentes habilidades básicas así como específicas del baloncesto se desarrolla el cuerpo del alumno de manera armónica. Desarrolla la visión espacial y la coordinación óculo-manual.

OBJETIVOS

- Aceptar, valorar y respetar las capacidades físicas, técnicas y tácticas propias y las de mis compañeros/as.
- Prepararse para competir los sábados por la mañana y aceptar que ganar o perder no importa si nos esforzamos al máximo.
- Reconocer en los jugadores del equipo contrario a compañeros de juegos.
- Desarrollar las capacidades físicas y psíquicas relacionadas con el baloncesto.
- Participar en la práctica de baloncesto respetando las normas.

METODOLOGÍA

La actividad extraescolar de baloncesto es un deporte muy dinámico en el que hay que entrenar diferentes aspectos técnicos a la vez que trabajamos también sobre nuestra forma física.

Los grupos estarán divididos según edad y experiencia previa en el deporte. En cada sesión realizaremos tanto juegos y dinámicas de calentamiento como ejercicios más específicos con los que entrenaremos aspectos como el bote, el tiro, el paso,... Estos ejercicios serán diferentes en función del objetivo de cada sesión.

Antes de finalizar siempre intentaremos realizar un partido para poner en práctica lo aprendido e ir mejorando poco a poco y unos ejercicios de relajación y estiramiento.

Irene Bermejo Calvo | Coordinadora de Actividades Extraescolares

extraescolares@cber.es