

BALONCESTO

La actividad de baloncesto Inicia a los niños en el ejercicio físico y les ayuda a mejorar su coordinación motriz, a fortalecer su cuerpo, a ser disciplinados y a tomar contacto con instalaciones deportivas y los monitores. Se trabajarán aspectos técnicos básicos del baloncesto sin olvidar el componente lúdico del juego.

OBJETIVOS GENERALES

- Coordinar el cuerpo y localizarlo en el espacio
- Coordinar el cuerpo con un agente extraño - el balón
- Fomentar trabajo en equipo y respeto por los compañeros
- Conocer las reglas fundamentales de este deporte
- Aprender las técnicas y tácticas del baloncesto
- Perfeccionar la técnica individual de los alumnos
- Conocer la señalización y funciones del árbitro en el campo
- Iniciar al alumno en la competición deportiva educativa como elemento de creación de hábitos deportivos
- Crear hábitos de práctica deportiva escapando al sedentarismo tan característico en nuestra sociedad

CONTENIDOS

Para lograr los objetivos generales y específicos se trabajan una serie de contenidos que se determinarán en función de la edad y características de los alumnos.

- ✓ Manejo de balón: bote mano derecha y mano izquierda, entradas a canasta por ambos lados, dominio de los diversos tipos de pases, dominio de los diversos tipos de cambio de mano, técnica de tiro,...
- ✓ Movimientos específicos: posición defensiva, defensa individual. pasar y cortar, posición de rebote, preparación de contrataque, colocación en el campo, fintas de recepción, cambios de dirección y de ritmo, paradas en uno y dos tiempos,...
- ✓ Familiarización con el espacio y las líneas del campo, con la canasta y con el balón
- ✓ Precisión y la rapidez en el pase y coordinación de diferentes pases en carrera y parado.
- ✓ Tiro a canasta, parado y en carrera, con o sin oponente, tras recibir un pase.
- ✓ Espíritu de equipo, el juego en equipo y la colaboración entre los compañeros.

LÍNEA DE TRABAJO

La línea de trabajo que se sigue durante el desarrollo de las clases es la siguiente:

- ✓ Parte inicial - entrenamientos ordinarios: la clase comienza con unos cinco-diez minutos de juegos de calentamiento
- ✓ Parte central-principal que consta de dos fases:
 - Ejercicios para trabajar la técnica individual
- ✓ Ejercicios destinados a la técnica de equipo
- ✓ Parte final: la clase termina con unos cinco-diez minutos de juegos y estiramientos

Los días de lluvia que no se pueda realizar la actividad de forma correcta en el patio del colegio se realizarán actividades teóricas en un aula (visualización de partidos, aprendizaje de tácticas ofensivas-defensiva, fundamentos individuales, reglamento...)

Durante el curso escolar y dependiendo siempre del número de alumnos inscritos se realizan las siguientes actividades:

- Campeonato de Liga y Copa de Primavera del Instituto municipal de Deportes.
- Partidos amistosos con otros colegios
- Campeonatos de tiro, de tiro por parejas, de triples, de libres...
- Exhibición fin de curso y entrega de medallas