

## ACTIVIDADES EXTRAESCOLARES: EL BALONCESTO

### El baloncesto

Se propone el baloncesto como actividad escolar, al ser un deporte de equipo ayuda al desarrollo físico, psicológico y social del niño.

La práctica del baloncesto fomenta la capacidad de atención, así como la capacidad de respuesta rápida ante una situación

Se puede decir que el baloncesto es un deporte físico muy integral, a nivel motriz está muy indicado para trabajar la coordinación del cuerpo y la bilateralidad.

Como la mayoría de deportes de equipo, la práctica temprana de esta disciplina ayuda a trabajar habilidades sociales como puede ser el respeto, el compromiso, la cooperación y el trabajo en equipo, es importante concienciar que el trabajo en equipo es la única y la mejor forma de jugar.



## Objetivos

- Aprender una práctica deportiva de equipo de forma motivadora que implique valores de respeto, trabajo en equipo y compromiso.
- Aprender las reglas del juego.
- Favorecer la coordinación y la agilidad de respuesta mediante movimientos técnicos.
- Tratar de fomentar un espíritu de deportividad, actitud de superación y trabajo de equipo así como el respeto y la no frustración cuando las cosas no salen como nos gustaría.
- Enseñar la técnica del movimiento de balón y la postura correcta del cuerpo.
- Proporcionar conocimientos tácticos, practicando las posiciones, movimientos, formas de juego.
- Motivar al equipo a tácticas ingeniosas que requieren que todo el equipo coopere para lograr su éxito.

## Organización del tiempo

La actividad se divide en diferentes fases:

- 1.- Calentamiento (15 minutos)
- 2.- Entrenamiento I
- 3.- Descanso
- 4.- Entrenamiento II (30 minutos), con algunos juegos y un partido de unos 15 minutos
- 5.- Estiramientos y recogida del material.

