



BALONCESTO



ALVENTUS
actividades escolares

Descripción de la actividad:

Como actividad deportiva, el baloncesto es perfecto para que los niños puedan desarrollar sus capacidades físicas, contribuyendo a educarles en hábitos de salud, higiene y cuidado de su cuerpo.

© Grupo Alventus N°XXXXX

Al ser un deporte de equipo, además, fomenta la sana competitividad, el espíritu de superación, la ayuda al compañero y valores de amistad, respeto y trabajo conjunto.

© Grupo Alventus N°XXXXX

En nuestra actividad extraescolar de baloncesto, pretendemos que los niños puedan disfrutar de todos estos beneficios aprendiendo las normas, estrategias y técnicas básicas de este deporte de equipo en un ambiente lúdico y distendido, donde el disfrute y el aprendizaje son lo más importante.

¿Qué es el mini-baloncesto?

El minibasket, minibásquet o simplemente mini es un recurso educativo que busca desarrollar los esquemas motores de base en el niño y enseñar los fundamentos del baloncesto. Su práctica abarca las edades comprendidas en la etapa de la escuela primaria, usualmente entre los menores de 12 años. Las dimensiones del terreno de juego, la altura de los aros, el tamaño de los tableros y el diámetro y peso de los balones están adaptados a la edad. El objetivo del juego, incluso superior a la competitividad, es la enseñanza y pedagogía, tanto individual como colectiva.

Metodología:

Las sesiones de trabajo se realizarán en horario de tarde, de 16:00 a 18:00, los lunes y miércoles durante el período lectivo escolar, utilizando una metodología caracterizada por ser:

- Flexible y ajustada a cada alumno, educando dentro de sus posibilidades, proponiendo ejercicios para todos y todas.
- Activa, haciendo que cada uno/a sea protagonista de su propia actividad, en función de su capacidad.
- Participativa, potenciando la cooperación y compañerismo por medio de la organización en grupos, que irán variando en número dependiendo de las exigencias de cada actividad.
- Integradora, teniendo en cuenta las posibilidades y capacidades de cada uno, y educando en la diversidad como riqueza.
- Inductiva, en la que todos sepan qué parte de su cuerpo está trabajando, cómo y para qué.
- Lúdica, fundamentando las actividades en los principios del juego.

Estructura de las clases de Baloncesto



- Llegada a clase: cambio de vestuario (si es necesario).
- Asamblea inicial para introducir el trabajo del día y repasar los contenidos necesarios para su correcto aprovechamiento.
- Calentamiento: con ejercicios suaves o juegos dinámicos para preparar el cuerpo de cara al trabajo programado.
- Parte principal de la sesión: enseñanza de las técnicas a aprender o trabajar en el día a través de explicaciones, ejercicios y juegos sencillos, partidos, etc.
- Vuelta a la calma: con ejercicios y juegos distendidos que ayuden al cuerpo a estirar y relajarse tras el trabajo realizado.
- Asamblea final para poner en común el trabajo del día: dificultades, cosas curiosas que hayan sucedido, sugerencias, etc.
- Cambio de ropa (si es necesario), recogida del espacio y realización de fila para marcharse.

© Grupo Alventus N°XXXXX

© Grupo Alventus N°XXXXX

BALONCESTO PRIMARIA: objetivos y contenidos

Primer trimestre

OBJETIVOS	CONTENIDOS
Conocer el reglamento básico del baloncesto como disciplina deportiva.	Las reglas básicas del baloncesto.
Reconocer la importancia del calentamiento y los estiramientos para la práctica de la actividad física.	Las zonas de juego en baloncesto: conocimiento y uso. El calentamiento y los estiramientos en baloncesto.
Conocer y hacer uso del bote, como elemento indispensable en baloncesto.	Iniciación al bote en baloncesto. Tipos de bote: avance con dos manos y avance con regate.
Identificar los tipos de pases en baloncesto y ponerlos en práctica.	Tipos de pase: largo o de béisbol, de pecho y picado.
Adquirir habilidades táctico-técnicas básicas del baloncesto.	La posición corporal adecuada en cada momento (defensa, ataque, bote, tiro). Orientación y ajuste espacial del cuerpo hacia el contrario y zona de juego. La parada en 1 y 2 tiempos.

Segundo trimestre

OBJETIVOS	CONTENIDOS
Iniciar al alumno en el tiro a canasta.	El tiro a canasta en estático: tiro libre y triple. <small>© Grupo Alventus N°XXXXX</small>
Desarrollar la táctica individual: defensiva y ofensiva.	El tiro en carrera: las entradas a canasta.
Fomentar el ataque en superioridad numérica.	La defensa: en posesión y ausencia del balón.
Inculcar a los alumnos los valores del deporte.	El ataque: en posesión y ausencia del balón.

Tercer trimestre

OBJETIVOS	CONTENIDOS
Mejorar las habilidades físicas específicas trabajadas en el baloncesto.	La coordinación de pies y de manos.
Perfeccionamiento en el uso del bote dentro del tiempo de juego.	El salto en baloncesto. Mejora del bote: el Cambio de mano bajo las piernas (por delante, por detrás).
Trabajar las situaciones del juego real durante la práctica del deporte.	El cambio de ritmo con balón.
	La finta, seguida de cambio de dirección.