



BALONCESTO EN LA ESCUELA



El deporte y la salud son tan importantes que merecen estar en la parte delantera de nuestra mente.



BENEFICIOS DEL BALONCESTO

El baloncesto es un deporte muy dinámico y entretenido que se puede practicar incluso como una simple afición. Se ha demostrado que la práctica habitual de esta modalidad deportiva es un excelente ejercicio físico que estimula diferentes destrezas, a la vez que contribuye a desarrollar las habilidades sociales.

BENEFICIOS DEL BALONCESTO EN ETAPA INFANTIL Y PRIMARIA

El baloncesto, como cualquier deporte de alta intensidad, demanda un gasto energético y metabólico. Las carreras, los saltos y el movimiento constante les exigen a los niños un esfuerzo físico que contribuye a mejorar su resistencia. Como resultado, este entrenamiento a intervalos estimula su capacidad aeróbica, fortalece sus pulmones y aumenta su nivel de energía y resistencia metabólica.

La capacidad para controlar los músculos y cada parte del cuerpo se desarrolla de forma natural a medida que el niño/a crece y va ganando en autocontrol. Diferentes estudios han demostrado que la práctica de baloncesto contribuye a que los participantes ganen control muscular, fortalezcan sus músculos y mejoren la planificación de las secuencias de movimientos. Es un deporte ideal para mejorar el equilibrio en los pequeños y estimular su agilidad.

Al igual que la mayoría de los deportes de equipo, el baloncesto requiere una gran coordinación del torso superior, así como entre todas las partes del cuerpo y entre los ojos y las manos.

Realizar los pases, ejecutar las capturas, correr evadiendo a los contrarios y encestar son destrezas que requieren una buena dosis de planificación, precisión y una reacción rápida.

Por otro lado, este deporte estimula la agilidad funcional, física y cognitiva, trabajando la capacidad para responder con rapidez, fomentar la creatividad y el pensamiento abstracto y concreto.

Por último, al tratarse de un deporte colectivo, se dan situaciones donde se trabaja la empatía, se mejora la frustración y el autocontrol emocional, sin dejar de lado la progresiva mejora en las habilidades comunicativas.





¿A QUIÉN VA DIRIGIDA ESTA ACTIVIDAD?



Esta actividad es ofertada tanto para alumnos/as en etapa infantil como en etapa primaria, quedando abierta la posibilidad de formar varios grupos tomando como referencia el número participantes y las edades de cada uno de ellos. Tendrá lugar dos días a la semana (por determinar) en el patio del centro o incluso en el gimnasio del mismo en caso de que existan condiciones climatológicas adversas.



Con la oferta de esta actividad pretendemos, bien iniciar al alumnado en el ámbito deportivo conociendo sus beneficios físicos y cognitivos y adquiriendo los valores que se fomentan en cada uno de los deportes, o bien que el deportista siga su formación integral de la mejor forma posible. “Aprendiendo y disfrutando del deporte”.



MIMultiSport

EXTRAESCOLARES MULTIDEPORTE



Modesto Torres Rey

633 079 439

Ibai Verde Oromendía

606 872 202

Mi Multisport

Email: mimultisport@hotmail.com

MIMultiSport
Almàssera , Valencia.
Infantil - Primaria.



¡SÍGUENOS!

