



PELOTA MANO - ESCUELA

ACTIVIDADES INFANTILES

DESCRIPCIÓN:

La Escuela de pelota a mano, deporte vasco tradicional, está dirigida a niños/as a partir de 7 años y se organiza en tres niveles según las edades y habilidades. El formato de la actividad o Escuela serán dos clases semanales y competición voluntaria normalmente los viernes a la tarde. Las sesiones, dirigidas por entrenadores cualificados, incluyen ejercicios técnicos, tácticos y físicos adaptados a cada nivel, combinando actividades lúdicas y entrenamientos específicos. En ellas se aprenderán los fundamentos del juego, se perfeccionará la técnica y se desarrollarán estrategias de competición, todo en un entorno divertido y social. La competición semanal promoverá el espíritu competitivo y el trabajo en equipo, fomentando valores como el respeto y la deportividad. ¡Una excelente oportunidad para que los niños/as se mantengan activo/as, hagan amigos/as y se diviertan mientras practican este deporte tradicional!

OBJETIVOS GENERALES:

- Desarrollo Técnico:
 - Enseñar y perfeccionar las técnicas básicas y avanzadas de la pelota a mano.
- Mejora Física:
 - Mejorar la condición física de los niños/as, incluyendo resistencia, fuerza, velocidad y agilidad.
- Comprensión Táctica:
 - Desarrollar estrategias de juego y comprensión táctica en diversas situaciones de partido.
- Promoción de Valores:
 - Fomentar valores como la disciplina, el respeto, la deportividad y la perseverancia.
- Trabajo en Equipo:
 - Promover la colaboración y el espíritu de equipo entre los y las participantes.
- Preparación Mental:
 - Fortalecer la concentración, la toma de decisiones y el manejo del estrés durante la competición.
- Competitividad Saludable:
 - Preparar a los niños/as para competir de manera saludable, promoviendo el espíritu deportivo y la competencia amistosa.
- Diversión y Motivación:
 - Asegurar que las clases y competiciones sean divertidas y motivadoras, manteniendo al alumnado entusiasmado y comprometido con el aprendizaje y la práctica del deporte.



RECOMENDACIONES

- Acudir a las clases con ropa y calzado deportivo
- Adaptar la ropa a la climatología
- Llevar un botellín de agua para hidratarse
- Ser constantes en la práctica para ver los progresos
- Comunicar al monitor/a cualquier tipo de molestia o lesión para que pueda adaptar los ejercicios.