

PELOTA MANO

 Actividad infantil

DESCRIPCIÓN

Programa de iniciación y desarrollo deportivo en pelota mano, dirigido a niños, niñas y jóvenes a partir de 7 años, estructurado en diferentes grupos según edad y nivel.

La actividad se organiza como escuela deportiva, con sesiones semanales que combinan el aprendizaje técnico, la comprensión táctica y el desarrollo físico, adaptados a cada etapa evolutiva. Se trabajan los fundamentos del juego, la mejora progresiva de la técnica y la aplicación en situaciones reales, incluyendo competición de carácter formativo y voluntario.

El programa se desarrolla en un entorno dinámico, participativo y social, fomentando la práctica de este deporte tradicional, así como valores como el respeto, la deportividad, la constancia y el trabajo en equipo.

OBJETIVOS

- Aprender y perfeccionar las técnicas básicas y avanzadas de la pelota mano.
- Desarrollar la coordinación, la agilidad y la velocidad de reacción.
- Comprender las situaciones de juego y la toma de decisiones.
- Mejorar la condición física específica.
- Fomentar el respeto, la deportividad y el trabajo en equipo.
- Promover la práctica continuada del deporte.

RECOMENDACIONES

- Utilizar ropa y calzado deportivo adecuado.
- Adaptar la vestimenta a la climatología.
- Mantener una correcta hidratación.
- Comunicar posibles molestias o lesiones.
- Fomentar la asistencia regular.
- Seguir las indicaciones del monitorado.

 Frontón (instalaciones deportivas)

- 
- 7-9 años: M-J de 17:00 a 17:55 h.
 - 10-13 años: M-J de 18:00 a 18:55 h.
 - A partir de 13-14 años: M-J de 19:00 a 19:55 h.

 Del 1/10/2026 al 31/05/2027



CONTENIDOS

Técnica de golpeo



Coordinación



Desplazamiento / Posición



Táctica / Toma decisión



Condición física



Juego y competición



PERFIL ACTIVIDAD

Intensidad



Dificultad



Nivel de atención



Variabilidad tareas



Componente motivacional

