

¡Buenos días familias!

Somos Bea e Ivan, entrenadores de Teresianas de básquet-vóley, primero de todo queríamos mandaros fuerza en esta situación tan especial que vivimos, esperamos que la estéis pasando de la mejor manera posible.

Os mando este correo ya que queríamos comunicaros que a partir de hoy os vamos a proponer unas actividades semanalmente para que las jugadoras se mantengan motivadas con el básquet, el vóley y la actividad física. El objetivo de estas es que las peques se diviertan y aprendan realizándolas en un ámbito familiar y recreativo. Se enviarán actividades de diferentes tipos como ejercicios, juegos, retos, etc. Donde buscaremos que las jugadoras sigan practicando y aprendiendo de este deporte.

ACTIVIDAD

Al estar todos en casa, propondremos actividades adaptadas a espacios pequeños y que no requieran de materiales muy complejos para que tod@s podamos realizarlas, ¡Sí, hemos dicho tod@s ya que podéis realizarlas toda la familia! Habrá actividades técnicas, físicas, recreativas y algunos videos o material interactivo para que visualicéis. Todas estas tareas son voluntarias, las creamos con el ánimo de motivar y entretener a la familia a través del deporte.

VIDEO

Por otro lado, nos encantaría que las familias que lo deseáis, sin ningún compromiso, nos mandarais videos de las peques realizando las actividades o retos ya que nos gustaría hacer una recopilación de ellos, y porque no decirlo... ¡Porque se les echa de menos! Las normas para realizar el video son:

1. ¡NO HAY NORMAS!

-Con o sin música, con la mama, con el papa, con el hermano o hermana, en pijama o disfrazados,... ¡No importa mientras que las peques realicen la actividad y la disfruten!

- Habrán algunas actividades específicas en las que sí que os pediremos que el video cumpla algunos requisitos, pero todos los demás dejad volar la imaginación.

-Si os animáis podéis mandar los videos a ivanpueyo1990@gmail.com y bgarciru@gmail.com



SESION EN CASA 1

1. Actividad BÁSQUET – “La botella”

Material

- Pelota: un papel arrugado, pelota pequeña, calcetín, etc.
- Cesto: papelera, cesto ropa, caja, etc.
- Conos (x5): Juguetes, lápices, peluches, objetos, etc.

Organización

- Colocaremos los 5 “conos” en el suelo imitando la zona del campo de baloncesto (ver gráfico) y el “cesto” representando el aro.

Objetivo

- Practicar la técnica de tiro: lanzaremos con una mano realizando una flexión final de muñeca (las peques lo conocen como el “o sea”, ya veréis porqué :D). Esta es la única premisa y... ¡A divertirse!

¡A jugar!

Lanzaremos la “pelota” desde el primer “cono”, si encestamos pasaremos al siguiente “cono”, si no encestamos, tenemos la opción de *arriesgar* eso significa que podemos volver a lanzar, pero en caso de que fallemos tendremos que volver a empezar desde el primer cono (en el primero no hay penalización por arriesgar). Ganará la primera que encesta el último “cono”. ¡A VER QUIEN GANA!

2. Actividad VÓLEY – Técnica

Mirar el vídeo <https://www.youtube.com/watch?v=h8wibE6zklk> sobre un gesto técnico del voleibol, e intentar reproducirlo haciéndonos un vídeo y enviándolo a la siguiente dirección: bgarciru@gmail.com

1. Mirar el vídeo detenidamente.
2. Intentar grabarte en vídeo (2 minutos máximo) primero explicando cómo se hacen los dedos, y luego haciendo el gesto técnico con una pelota, globo o algo similar, y hacer entre 10 y 15 toques.
3. Enviar por e-mail a la dirección: bgarciru@gmail.com
4. ¡Practicar mucho para que salga perfecto!

3. Reto – “Oh na na na challenge”

Objetivo

- Hacer actividad física de una forma divertida. Este reto trata de hacer unos pasos de baile aparentemente sencillos al ritmo de una canción determinada, parece fácil pero... ¡No lo es! Lo que buscamos con este reto es que demostréis vuestro ritmo y coordinación con las peques.

Video

<https://www.youtube.com/watch?v=P6XKK-VFbSk>

La canción para realizar el reto es: <https://www.youtube.com/watch?v=MgxzCslgX5s>

4. Video de la semana

Video motivacional proyectado a la Selección Femenina de Baloncesto antes de su partido de cuartos ante Corea del Preolímpico de Nantes que daba billete para los Juegos Olímpicos de Río. <https://www.youtube.com/watch?v=SmJVkUNXdwU>

Objetivo

· Que las peques aprendan que deben creer en sus sueños y luchar por ellos y que entiendan que de la derrota y la decepción siempre nace un aprendizaje.

¡Con sudor y esfuerzo podéis conseguir todo lo que os propongáis!