

HANDBOL

PREU/MES: 44,81€

CURSOS: 3R A 6È

DIES: DILLUNS I DIMECRES



Introducció

L'handbol és un esport d'equip amb molta tradició a Sant Cugat. Una vegada s'acaba l'activitat a l'escola, el nen/a podrà seguir jugant al Club Handbol Sant Cugat. Des de l'OMET s'ofereix la possibilitat de practicar-lo seguint el programa d'esport escolar.

Objectius

Els objectius a desenvolupar són els següents: Objectius motors, Objectius tècnics individuals, Objectius tàctics col·lectius (ofensius i defensius), Objectius psicològics, socials i educatius

Continguts

Motors : desenvolupament de la formació físico-motora tant d'una manera general (relació espai- temps) com d'una manera més especial relacionada amb l'handbol.

Coordinació dinàmica general

- 1- Coordinació dinàmica especial
- 2- Capacitat d'equilibri i reequilibri
- 3- Capacitat d'orientació
- 4- Capacitat de dissociació segmentària
- 5- Capacitat de reacció.



Tècnics individuals : el desenvolupament del joc de l'handbol fa obligatòriament necessària una bona adaptació i un correcte maneig de la Pilota .En aquest sentit es treballa principalment el bot, la passada, la recepció i el llançament.

Tàctics col·lectius : tant defensiva com ofensiva, i la discriminació de rols atacant-defensor.

Defensivament es treballa el control de l'atacant amb pilota i el control de l'atacant sense pilota, així com la intercepció.

Ofensivament es treballa principalment el desmarcatge sense pilota.