

VISITA AL CENTRO DEPORTIVO ALBERTO HERREROS

La última semana de enero los alumnos de 5º y 6º de Primaria han ido al Pabellón Polideportivo Alberto Herreros para practicar el balonmano y el baloncesto, participando en la iniciativa para fomentar el deporte llevada a cabo por parte del Ayuntamiento de Arganda del Rey.



Han realizado cuatro actividades, comenzando por un calentamiento completo, todo ello acompañado de unos simpáticos monitores.





Después del calentamiento, los alumnos de 6° de Primaria han hecho como primer ejercicio tiros con el balón, practicando la puntería intentando meter gol en la portería, a pesar de que el portero no lo ponía nada fácil. Mientras tanto, los de 5° trataban de encestar en la canasta.





Como segundo ejercicio han estado haciendo un ejercicio de posesión de balón entre los alumnos de la misma clase. Cada clase la dividieron en dos equipos, y para ganar tenían que pasar la pelota siete veces entre los miembros de su equipo, tocando todos los jugadores la pelota, y luego llegar a la línea exterior del equipo contrario.





El tercer ejercicio fue un circuito de manejo de la pelota. Había dos filas, la izquierda donde se tenía que ir botando el balón con el brazo derecho y la derecha donde se tenía que botar con brazo izquierdo. Consistía en hacer zigzag, luego botar la pelota dentro de unos aros, correr hasta unos conos, botar la pelota entre los conos y finalmente tratar de acertar en un aro.





Como cuarto ejercicio han practicado ataque y defensa. Consistía en tirar a puerta y a canasta sin que el rival que está defendiendo toque la pelota.

Finalmente, los chicos y chicas han realizado unos estiramientos guiados por el monitor.

La verdad es que, además de practicar deporte y de aprender algunas técnicas, han disfrutado un montón y se lo han pasado genial.

Iván Morillas Sánchez