**BÀSQUET**

**MONITOR: JORDI YBARZ RODES**

**GRUP:**

L’activitat va dirigida a l’alumnat de Cicle Mitjà i Superior, els dimarts i dijous, de 13:00 a 15:00 hores. Són grups de 16 i 18 alumnes.

**OBJECTIUS EDUCATIUS**:

* Mitjançant la pràctica del bàsquet, contribuir, al mateix temps, al seu desenvolupament físic i motor. ( tot el curs )
* Fomentar la solidaritat i l’esperit d’equip. (tot el curs)
* Inculcar valors com la disciplina, puntualitat i el compromís. ( 4-6 setmanes )
* Coordinació dinàmica i equilibri. ( 1r trimestre )
* Coneixement del propi cos i les pròpies limitacions. ( 4 setmanes )
* Estimular l’autoafirmació i la seguretat als nens i nenes. ( 8 setmanes )
* Fomentar actituds positives, proporcionar bons hàbits. (tot el curs)
* Valorar i gaudir de l’activitat, buscant el benestar físic i mental. ( tot el curs )

**OBJECTIUS ESPORTIUS**:

* Domini de la pilota amb les dues mans ( 2-3 mesos )
* Gest correcte a l’hora de realitzar entrades per la dreta i l’esquerra ( 2-4 mesos )
* No mirar la pilota mentre botes (tot el curs)
* Assoliment dels diferents tipus de passada (tot el curs)
* Introducció en la passada sobre bot. ( final d’any )
* Realització de una bona mecànica de tir. ( final d’any )
* Coneixement ampli de la normativa ( 1r mes )
* Ser conscient de la responsabilitat individual tan en atac com en defensa pel bé del equip ( 6 mesos )
* Saber elegir la decisió correcta durant el joc ( tot el curs )

**METODOLOGIA DE TREBALL:**

* Treballar en grups petits el domini de l’espai i la coordinació dels moviments amb el maneig de la pilota ambdues mans.
* Treballarem diferents tipus d’entrades amb l’esquerra i la dreta.
* Circuits amb obstacles per tal que hagin de mirar endavant i no anar mirant la pilota.
* Treballar en grups reduïts per tal d’aprendre i anar perfeccionant diferents tipus de passada en estàtic.
* Mitjançant exercicis de bot en carrera, anar introduint la passada sobre bot.
* Anar millorant la mecànica de tir amb diferents activitats de llançament des de diferents llocs.
* Treball de diferents esquemes de joc, el coneixement de les normes i del reglament.
* La tàctica es treballa a dos nivells. D’una banda pel plantejament de situacions que els nois i noies han d’aconseguir resoldre i per l’altra a partir del coneixement del reglament i la seva aplicació al terreny de joc.
* Mitjançant partits, ensenyarem als nens a quines són les decisions que haurien de prendre en cada cas per tal de obtindré un benefici per l’equip en atac i en defensa.

**MATERIAL NECESSARI:**

L’alumne ha de portar roba còmoda. El monitor disposa del material necessari per cada sessió, com ara, pilotes, cons, cercles....

**LLOC DE REALITZACIÓ:**

L’activitat es realitza a la Pista de l’escola.

**DIES DE PLUJA:**

Els dies de pluja aniran a una aula on se’ls explicarà coses més tècniques i tàctiques i també utilitzarem pel·lícules de basquet per estimular i potenciar els seus valors envers els companys.