



Iniciació al Bàsquet
CURS 2016 2017
DOSSIER
INFORMATIU

Qui som? I què i en que consisteix l'activitat?

Som el Club Bàsquet Cornellà, el qual des de fa varis anys tenim una vinculació amb la vostra escola per tal d'oferir activitats extraescolars al vostre centre.

L'iniciació al bàsquet és l'activitat que oferim per que els més petits s'inicin a la pràctica esportiva sense haver de sortir de l'escola, però com veureu a continuació tot i rebre el nom d'Iniciació al Bàsquet, l'activitat consisteix en molt més que bàsquet.

Quin és l'objectiu de l'Escoleta de Bàsquet?

L'objectiu és engrescar als nens a iniciar-se dins la pràctica esportiva i la pràctica del bàsquet, utilitzant-lo com a eina per a desenvolupar les habilitats motrius bàsiques adequades a l'edat que pertoca i que els més petits també treguin profit dels beneficis de formar part d'un equip-grup esportiu i de realitzar activitat física.

Com ho fem?

Amb dues sessions; Els dilluns i els dimecres de les 16.30 hores fins les 17.30 hores a les instal·lacions de l'escola.

En aquestes sessions, marquem uns objectius que estan relacionats amb les habilitats motrius corresponent a l'edat dels participants, aleshores a través de jocs, tasques i formes jugades relacionades amb el bàsquet, fem que els infants tinguin les experiències motrius necessàries per poder assolir aquests objectius i desenvolupar-se tant en l'àmbit motor com a en l'àmbit social dins del grup.

Qui dirigeix les sessions? Hi hauran partits?

Les sessions son dirigides per tècnics i entrenadors del Club Bàsquet Cornellà sota la direcció i el seguiment de la coordinadora de l'Escoleta de Bàsquet del CB Cornellà.

Hi hauran partits?

L'idea, sempre que hi hagi voluntat i interès per part dels nens i dels pares, és que l'escola Pins participi a totes les trobades (partits sense caire competitiu amb la normativa adaptada a l'edat) organitzades pel CB Cornellà, qui te previst realitzar entre 4 i 8 trobades l'any, de les quals és passarà un calendari als pares a mitjans d'octubre i s'anirà informant al llarg del curs. No seran de caire obligatori. Un nen pot estar apuntat a l'activitat i no venir a les trobades.

1. Introducció; el bàsquet com a eina motriu.

Els nens i nenes d'ençà que neixen fins l'edat adulta es desenvolupen, tant pel que fa a nivell biològic com motriument:

- El **desenvolupament biològic** està relacionat amb l'increment quantitatiu de les dimensions corporals (creixement) i amb l'increment qualitatiu cap a l'estat òptim dels diferents sistemes (maduració). Aquest increment, depèn entre d'altres de factors genètics i per norma general són poc alterables.
- Per altre costat, **el desenvolupament motor** és entès com el procés seqüencial i continuat a través del qual els éssers humans **adquireixen les habilitats motrius**. Aquest desenvolupament motor depèn del desenvolupament biològic i de les **influències externes**, és a dir dels **estímuls**, les **relacions** i les **experiències motrius** que tingui l'infant.

L'adquisició i l'aprenentatge des de ben petit de **les habilitats motrius bàsiques**, (que són caminar, córrer, saltar, agafar i llençar objectes i mantenir l'equilibri) i tenir **experiències motrius** ajudarà al nen o nena a crear una bona base, facilitar el seu **desenvolupament motor** i l'adquisició **d'habilitats motrius específiques** (és a dir habilitats d'esports concrets), les quals també tindran transferència en el moviment dins la seva vida quotidiana.

Per altra banda també destacar de nombrosos estudis que demostren que el moviment està relacionat amb un **augment de la capacitat cognitiva**, és a dir, de la capacitat de processar informació, l'atenció, la percepció, la memòria, la resolució de problemes, etcètera.

És per això que des del Club Bàsquet Cornellà conjuntament amb l'AMPA de l'Escola pins, estem interessats en l'aprenentatge i l'adquisició d'aquestes habilitats motrius bàsiques des de ben petits, utilitzant el bàsquet com a eina per fer-ho.

Els objectius principals de l'iniciació al bàsquet els resumirem en dos;

- Desenvolupar les habilitats motrius bàsiques de l'infant, utilitzant elements que ens proporciona el nostre esport per tal de què el nen adquireixi una base motriu.
- Engrescar a iniciar-se dins els esports col·lectius, amb tots els beneficis que comporta l'inici d'activitat esportiva en edats primerenques i experimentar amb les característiques del nostre esport.

2. Habilitats motrius bàsiques i habilitats específiques.

Les **habilitats motrius bàsiques** són aquells **moviments bàsics i fonamentals** que executen les persones, els quals són essencials per a poder desenvolupar-se i relacionar-se tant amb les persones, com objectes, com amb el medi.

Tot i ser moviments bàsics, requereixen d'un **aprenentatge i desenvolupament**, a través d'**experiències motores**. A mesura que es van tenint aquestes experiències motores, les habilitats motrius bàsiques es van **perfeccionant** fins que dominen i **s'adquireixen**.

Són transversals a tots els esports.

Les podem dividir en; desplaçaments, els salts, els girs, els equilibris, els llançaments i les recepcions.

En canvi les habilitats específiques, són aquelles que pròpies de les modalitats esportives corresponents, que suposa un major nivell de desenvolupament motor i on intervenen més d'una habilitat motriu bàsica, com serien el bot en estàtic i en carrera, els tirs i finalitzacions a cistella, les passades de bàsquet, etcètera.

3.Divisió per etapes.

Segons l'edat biologia del nen dividirem l'escola de bàsquet en dos grups;

- Els de 3 a 6 anys (P3-P4-P5)
- Els de 6 a 7 anys (1er i 2on)

En tots dos grups es treballarà el desenvolupament de les habilitats motrius bàsiques a través del bàsquet, però en el primer grup es treballaran de manera menys complexa que en el segon grup, on a més a més de les habilitats motrius bàsiques s'emfatitzarà més en habilitats i gestos propis del bàsquet.

L'objectiu d'aquesta divisió és que cada infant tingui el seu espai de desenvolupament motor acord amb la seva etapa evolutiva.

4. Blocs de continguts

Els continguts estan separats en 3 blocs;

- Bloc de familiarització i nocions propioceptives.
- Bloc d'habilitats.
- Bloc cognitiu.

Cada sessió tindrà un contingut principal i dos de secundaris, els quals com a norma general correspondran de blocs diferents. Segons el moment del curs, les tasques i els jocs seran més simples o més complexes i aniran lligats amb els continguts, sempre atenent a les necessitats del grup i l'edat.

BLOC DE FAMILIARITZACIÓ I NOCIONS PROPIOCEPTIVES.

- FAMILIARITZACIÓ AMB L'ACTIVITAT:
 - o Familiarització espai- temps- material:
 - Relacions espacial.
 - Nocions aprop / lluny.
 - Costats.
 - Formes.
 - o Familiarització monitors / company.
 - o Familiarització amb l'estructura de l'activitat (preparar-se, aigua, final).
- ESQUEMA CORPORAL:
 - o Conèixer les parts del cos- noció aprop del centre del cos, lluny del centre del cos.
 - o Moure les parts del cos.
 - o Jugar amb les parts del cos.
 - o Equilibri corporal.
- EXPRESSIÓ CORPORAL:
 - o Expressió facial.
 - o Expressió del cos.
- LATERALITAT.
- RITME.
- ORIENTACIÓ ESPACIAL.
- VALORS NORMES I ACTITUDS:
 - o Dinàmiques a l'explicar activitats.
 - o Il·lusió pel bàsquet.
 - o Respecte per companys, monitors, adversaris, activitat.
 - o Sentiment de pertinença al grup.

Objectius del bloc ;

- Familiaritzar-se amb l' activitat en general (tant pel que fa a l'espai, el material, la dinàmica, els monitors i els companys.)
- Conèixer les parts del cos:
 - o Conèixer on estan situades.
 - o Experimentar amb tots els tipus de moviments que poden realitzar les nostres parts del cos.
 - o Diferenciar entre el centre del cos i les extremitats.
- Iniciar-se a mantenir equilibri corporal.
- Treballar l' expressió corporal:
 - o Utilització del cos
- Diferenciar entre un costat i l' altre costat.
- Tenir constància de tenir dos costats.
- Adquirir nocions de ritme (lent- ràpid).
- Adquirir nocions d' espai; davant , darrera, un costat , l' altre, extrems, etcètera.
- Adquirir nocions de direccions; recte, cap els costats, diagonal, etcètera.
- Comprendre i assimilar l' estructura de l' activitat, valors, hàbits normes i actituds.
- Adquirir les percepcions en general pel que fa a un mateix.

BLOC ;HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES I HABILITATS MOTRIUS ESPECIFIQUES.

HMB;

- SALTS:
 - o Diferents formes de salts; experimental.
 - o De dues cames a dues cames.
 - o D' una a dues cames.
 - o Recepcions i inicis diferents.
 - o Salt de llargada.
 - o Salt d' alçada.
 - o Salt d' objectes.
 - o Impulsos.
 - o Salts laterals.
- GIRS:
 - o Diferents eixos.
 - o Diferents direccions.
- MANIPULACIÓ D' OBJECTES (recepcions):
 - o Acció de braços.
 - o Conduccions.
 - o Direcció del cos.
 - o Dominància lateral.
- LLANÇAMENTS (habilitats balístiques):
 - o Per sobre el cap; distància.
 - Acompanyament del cos.
 - Acompanyament del pas.
 - Armat, etcètera.
 - o Alçada.
 - o Amb implement.
 - o Colpeig.
- MARXA / CÓRRER:
 - o Marxa -desplaçaments
 - o Sobre diferents suports.
 - o Diferents tipus de desplaçament.
 - o Desplaçament amb desequilibris.
- ESQUEMA CORPORAL:
 - o Reconeixement tàctil d' objectes.
 - o Direcció del cos a l'espai.
 - o Dominància lateral.

HME;

- Perdre la por a la pilota.
- El bot:
 - o Mà dominant i no dominant.
 - o En estàtic i amb desplaçaments.
- Els llançaments- les finalitzacions:
 - o A cistella i a objectes.
 - o Amb diferents recolzaments.
- Les passades:
 - o A una mà o dues mans.
 - o Amb gir del cos o sense gir del cos.
 - o Diferents direccions.
 - o Diferents recolzaments.
- Les recepcions:
 - o Amb i sense salt.
 - o En moviment i en estàtic.
 - o Les percepcions.
- Els desplaçaments:
 - o Sense pilota i amb pilota.
 - o Amb diferents recolzaments.
- Les percepcions:
 - o Esquema corporal.
 - o Espai.
 - o Temps.
 - o Ritmes.

Objectius bloc 2;

HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES;

- Experimentar amb diferents tipus de salt, adaptant les extremitats a les situacions.
- Adquirir el **salt** i coordinació:
 - o Amb peus junts.
 - o D' una cama a dues cames.
 - o D' una cama a una cama.
 - o Combinar diferents iniciis de salts i diferents recepcions.
- Adquirir coordinació tenint en compte els patrons de l' edat per:
 - o al salt de llargada
 - o salt d' alçada
 - o salt d' objectes
 - o salts laterals
 - o salts combinats.
- Experimentar amb diferents tipus de gir:
 - o Diferents eixos
 - o Diferents direccions.

- Manipular objectes tenint en compte els patrons de l'edat. (Recepció d'objectes).
 - o Treballar l'acció de braços al rebre "objectes" a través de l'experimentació i bagatge d'opcions.
 - o Treballar l'adaptació del cos al rebre objectes.
 - o Treballar la direcció del cos.
- Experimentar amb els llançaments i finalitzacions de tot tipus.
- Assolir patrons d'acord amb l'edat pel que fa al llançament d'objectes.
 - o Llançaments de distància.
 - o Llançaments d'alçada.
 - o Llançaments de precisió.
- Experimentar amb el colpeix d'objectes.
- Adquirir patrons de córrer d'acord a la seva edat.
- Experimentar diferents maneres de desplaçament, amb diferents suports i desequilibris.
- Reconèixer objectes a través del tacte.

HABILITATS MOTRIUS ESPECÍFIQUES;

- Perdre la por a tenir contacte i rebre la pilota.
- Experimentar amb diferents tipus de bot tant amb mà dominant com no dominant, amb i sense desplaçaments.
- Experimentar amb tot tipus de finalitzacions a cistella i elements pròpies del bàsquet; el tir i les entrades.
- Experimentar i realitzant tot tipus de passades, amb una mà, dues mans, direccions, diferents recolzaments, etcètera, tenint en compte els patrons propis de l'edat.
- Experimentar amb diferents tipus de recepcions de la pilota amb l'objectiu de treballar la percepció i les accions del cos.
- Realitzar diferents tipus de desplaçaments, tant amb pilota com sense ella.
- Treballar les percepcions pel que fa a l'esquema corporal, l'espai de la pista i els ritmes.

BLOC COGNITIU;

- Interacció amb;
 - un mateix-objectes
 - Monitor
 - Company.
 - Grup

- Realització d' un rol
 - 1 rol
 - Dos rols.
 - Conseqüència i canvi de rol
 - Simple
 - Complex.

- PERCEPCIÓ D' ESTÍMULS;
 - Auditiu
 - Visual
 - Tàctil.

- PRESA DE DECISIONS
 - Simple
 - Complexa.

- TASQUES A REALITZAR de manera jugada.
 - Simples
 - Complexes
 - Acumulades.

Objectius cognitius;

- Interaccionar amb un mateix i els objectes, el monitor , els companys i amb tot el grup de manera general.
- Acceptar i realitzar un rol dins d' un joc.
- Entendre els possibles canvis de rols que es puguin donar a terme en situacions jugades i realitzar-los.
- Treballar la percepció d' estímuls tant a nivell auditiu, com visual com tàctil.
- Donar resposta correcte als estímuls percebuts.
- Iniciar-se en les preses de decisions, simples i complexes.
- Treballar la realització de diferents tasques, des de simples, complexes a acumulades a través de jocs complexos.

L'adquisició dels continguts serà avaluat trimestralment utilitzant el llibret que trobareu a continuació.

**DOSSIER D'AVAUACIÓ
OBSERVACIONS:**



Signat pels monitors:

Iniciació al BÀSQUET

**CLUB BASQUET CORNELLA. C/ Rubió i Ors, 158. C.P.
08940 Cornellà, Barcelona.
Telf. 934 740 282. Fax 933 773 139.
Copyright © CB CORNELLÀ 2011**

**NOM:
COGNOMS:
ACTIVITAT:
GRUP:
MONITOR/A:
DATA:**

BLOC1: CAPACITATS PERCEPTIU – MOTRIUS					
Te consciència de tenir dos costats, un independent de l'altre?					
Reconeix la seva posició relativa dels segments (segment a dalt segment a baix, al costat, etcètera)?					
Reconeix la seva posició respecte a l'espai?					
Reconeix diferents tipus de ritmes (ràpid, lent, etcètera)					

BLOC 2: CAPACITATS SOCIALS					
Reconeix als seus companys					
Busca la manera d'expressar-se i comunicar-se?					
Interactua amb els seus companys dintre del joc?					

BLOC 3: HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES					
En el maneig i control d'objectes amb la mà (bot, llançament, recepció i colpeig) ho realitza segons patrons de la seva edat?					
Controla els moviments de l'extremitat inferior segons patrons de la seva edat?					
És capaç de coordinar els desplaçaments segons patrons de la seva edat?					
És capaç de coordinar els moviments del salt segons patrons de la seva edat?					

BLOC 4: HABILITATS MOTRIUS ESPECÍFIQUES					
El maneig i control de la pilota és l'adequat segons la seva edat?					
Sap realitzar desplaçaments amb la pilota acord als patrons ideals de la seva edat?					
Sap realitzar llançaments i finalitzacions a cistella acord a la seva edat?					
Sap realitzar passes als companys o espais acord a la seva edat?					
És capaç de coordinar diferents tipus de moviments propis del bàsquet acord a la seva edat?					

BLOC 5: ACTITUD I HÀBITS					
Respecta al seus companys?					
Respecta al/els monitor/s?					
Respecta i té cura del material?					
Porta roba esportiva?					
Entén les normes del joc i les aplica?					
Accepta el fet de haver de complir unes normes?					
Té predisposició a col·laborar en el bon funcionament de l'activitat?					

Per qualsevol dubte pel que fa a continguts de l'activitat, metodologia, objectius i aspectes explicats en el dossier no dubteu en posar-vos en contacte amb nosaltres a través del següent contacte;

Maria Molina Fernández // 630842391//:mamolinafe.92@gmail.com
Coordinadora de l'Escoleta de Bàsquet del CB Cornellà i escoles vinculades

Per dubtes o qüestions relacionades amb inscripció, quotes i pagaments, posar-se en contacte amb l'AMPA de l'escola i secretaria d'activitats extrascolars.

