



Programació Aleví B
Nom de l'esport: Bàsquet
Entrenador: Aaron Vellarino

Objectius generals de l'activitat:

1. Aprendre i familiaritzar-se amb fonaments tècnics bàsics del joc
 - a. Bot
 - b. Passada
 - c. Tir
 - d. Defensa
2. Introducció a la dinàmica de competició basada en el joc.
3. Introduir als nens/es en una dinàmica d'equip.
4. Respectar a tots els companys i companyes.
5. Passar-ho bé jugant a bàsquet.
6. Adquirir una responsabilitat en vers l'equip.
7. Aprendre a autogestionar les emocions.

Calendari anual d'activitats:

- Entrenament dos cops setmanals i partit el cap de setmana (dissabte al matí: 10:00h, quan es juga a casa)

Horari:

Aleví "B"

Dilluns de 17:15 a 18:15

Dimecres de 17:15 a 18:15

Metodologia de treball:

- L'entrenament comença puntualment a les 17.15 i acaba a les 18.15. Tot i això, l'entrenador estarà disponible per als jugadors a les 17.00.

Estructura bàsica de l'entrenament (sempre a través d'activitats lúdiques):



- a. Escalfament. 15 minuts (rutines i jocs per escalfar)
- b. Part 1. Treball intens d'un element tècnic.
- c. Aigua i descans. 2 minuts.
- d. Part 2. Treball intens del mateix, o diferent element tècnic.
- e. Tornada a la calma.
- f. Recollida dels infants.

Normes de funcionament:

- Cal que els jugadors portin calçat i roba adequada per fer l'activitat esportiva. Per realitzar l'entrenament no es pot portar, ja que poden fer-se mal:
 - Rellotge
 - Cadenes, polseres, arracades
 - Roba no esportiva (texans, camisa...)
 - Sabates
- L'entrenament és d'una hora i quart: 17:00h a 18:15h. Començarem a les 17:15h l'activitat pels més petits, ja que haurem de destinar un quart d'hora per berenar.
- Com més vinc, més m'hi esforço i millor em porto, més em diverteixo.
- Les famílies tindran contacte amb el monitor per parlar de coses que els preocupen o coses que els interessin personalment, si és un cas especial i individual. Aquest contacte es farà a través d'un delegat/da si és una qüestió general.

Aspectes a destacar de l'activitat:

- És una activitat que ofereix bagatge motriu al nen.



- Ofereix paral·lelament un treball de cohesió de grup, on han d'aprendre i respectar decisions dels altres.
- Cal destacar l'esperit lúdic de l'activitat esportiva sense donar la major importància al resultat de la competició.