



Programació Pre-Benjamí  
Nom de l'esport: Bàsquet  
Entrenador: Claudia Caviedes

Objectius generals de l'activitat:

1. Aprendre i familiaritzar-se amb fonaments tècnics bàsics del joc
  - a. Bot
    - Dinàmic
    - Estàtic
  - b. Passada
  - c. Llançament
  - d. Situació en l'espai
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. Gaudir jugant bàsquet.
6. Adquirir una responsabilitat en vers l'equip.

Calendari anual d'activitats:

- Entrenament dos cops setmanals

Horari:

- Dilluns de 17 a 18:15
- Divendres de 17 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, tot recollint-los per l'aula.



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

- a. Escalfament. 10 minuts (rutines i jocs per escalfar)
- b. Part 1. Treball d'un element tècnic
- c. Descans / Aigua
- d. Part 2. Treball d'un element tècnic
- e. Tornada a la calma
- f. Estiraments i final

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:
  - Rellotge
  - Cadenes, polseres, arracades
  - Roba no esportiva (texans, camisa...)
- L'entrenament és d'una hora: 17:15h a 18:15h. Començarem a les 17:15h, ja que haurem de destinar un quart d'hora per berenar des que surten de classe a les 17:00h.
- L'assistència als entrenaments és important ja que com més vinc, més m'hi esforço i més aprenc.
- Les famílies tindran contacte amb l'entrenador per parlar de coses que els preocupen o coses que els interessin.

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.