



Carmelites Tarragona
FUNDACIÓ EDUCATIVA CMT



EXTRAESCOLAR

BÀSQUET

25/26



EXTRAESCOLAR BÀSQUET



OBJECTIUS

PREBENJAMÍ 1r i 2n EP

Per als infants de 6-7 anys, que solen estar en la categoria "escola", els objectius en el bàsquet se centren principalment a introduir-los al joc d'una manera divertida i motivadora, alhora que es treballen les habilitats motrius bàsiques i es desenvolupen els fonaments del joc. Aquesta etapa és essencial per fomentar el gust per l'esport i crear una base sòlida per al seu desenvolupament futur.

Objectius per al Bàsquet Escola 1r i 2n EP

1. Introducció al joc i familiarització

- Coneixement bàsic del joc: ensenyar les regles bàsiques.
- Coneixement del camp: identificar les línies principals del camp i conèixer les zones principals.

2. Desenvolupament d'habilitats motrius bàsiques

- Coordinació: millorar la coordinació ull-mà.
- Equilibri i control corporal.
- Fomentar la velocitat i la capacitat de canvi de direcció a través de jocs dinàmics.

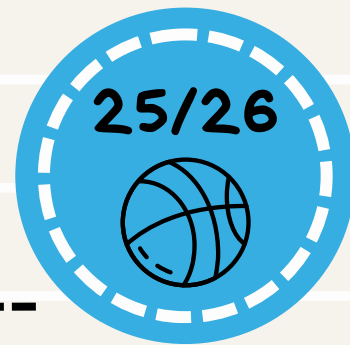
3. Desenvolupament d'habilitats tècniques bàsiques

- Bot de la pilota: practicar botar la pilota amb una mà, alternant amb les dues mans i moure's mentre es bota.
- Passades senzilles: introduir passades bàsiques de pit i picada, utilitzant exercicis en parella o en grup.
- Llançaments a cistella: començar a ensenyar la posició bàsica de tir (posició dels peus, col·locació de les mans).
- Moviment sense pilota: fomentar la importància de moure's sense pilota a través de jocs i activitats.

4. Foment del joc en equip i valors esportius

- Treball en equip: destacant la importància de passar la pilota i compartir el joc amb els/les companys/es.
- Respecte: ensenyar el respecte cap als companys/es, rivals, àrbitres i entrenadors/es.
- Acceptació de regles, així com seguir les instruccions dels entrenadors/es.

EXTRAESCOLAR BÀSQUET



OBJECTIUS

PREBENJAMÍ 1r i 2n EP

5. Desenvolupament cognitiu i emocional

- Concentració i atenció: utilitzar jocs que impliquin seguir instruccions senzilles per millorar la capacitat d'escoltar i concentrar-se.
- Gaudir i divertir-se: l'objectiu principal és que els infants gaudeixin del bàsquet i desenvolupin una associació positiva amb l'esport.
- Gestió emocional: ensenyar-los a gestionar les emocions, com la frustració per una pèrdua o l'eufòria per una victòria, de manera sana.

6. Foment de la creativitat i la imaginació

- Jocs creatius: utilitzar jocs que estimulin la creativitat, permetent-los experimentar amb moviments diferents i crear les seves pròpies jugades.

Metodologia

- Jocs i activitats lúdiques: utilitzar una metodologia de jocs que fomenti l'aprenentatge a través de la diversió, incorporant exercicis dinàmics i activitats que impliquin la participació activa de tots els infants.
- Enfocament positiu: donar reforç positiu constant per fomentar l'autoestima i la confiança dels infants.

EXTRAESCOLAR BÀSQUET



OBJECTIUS

3r i 4t EP

Els objectius per a un equip de bàsquet de categoria benjamí se centren en l'aprenentatge de les bases del joc, el desenvolupament de les habilitats motrius i el foment de valors esportius. Els objectius principals són els següents:

1. Coneixement del joc

- Entendre les regles bàsiques del bàsquet, com ara les passades, dobles, els temps de possessió i les línies de camp.
- Familiaritzar-se amb els conceptes de defensa i atac.

2. Desenvolupament d'habilitats tècniques

- Driblatge: practicar el bot de la pilota amb dues mans, a diferents velocitats i direccions.
- Passades: dominar diferents tipus de passades (peus, de pit, amb una mà) i treballar la precisió i la velocitat.
- Llançaments: aprendre els fonaments del llançament a cistella, incloent la posició del cos, la coordinació de les mans i el salt.
- Moviment sense pilota: fomentar el moviment constant sense pilota per crear espais i oportunitats.

3. Desenvolupament d'habilitats físiques

- Millorar la coordinació, l'equilibri i l'agilitat.
- Treballar la velocitat i la resistència.
- Desenvolupar la força a través d'exercicis bàsics de condicionament físic.

4. Foment del joc en equip i valors

- Promoure el joc col·lectiu, la col·laboració i la comunicació entre els companys/es.
- Ensenyar valors com el respecte als rivals, l'arbitratge i els/les companys/es d'equip.
- Fomentar la superació personal, l'esforç i la perseverança.

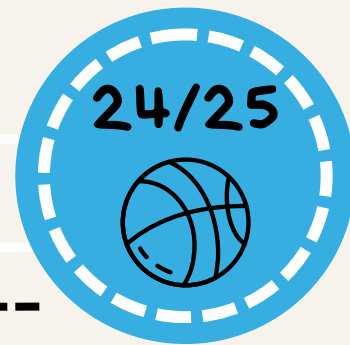
5. Desenvolupament cognitiu i tàctic

- Introduir conceptes tàctics senzills. Defensa-atac-rebot.
- Ensenyar a prendre decisions ràpides durant el joc, com quan passar, driblar o tirar.
- Fomentar la capacitat d'anàlisi del joc, identificant els punts forts i febles de l'equip propi i del rival.

6. Gaudir del joc

- L'objectiu principal és que els infants gaudeixin del bàsquet, desenvolupin una passió pel joc i es diverteixin mentre aprenen i milloren les seves habilitats.

EXTRAESCOLAR BÀSQUET



OBJECTIUS

ALEVÍ 5è I 6è EP

En aquesta etapa, el bàsquet passa a ser una mica més competitiu i els jugadors i les jugadores comencen a aprofundir més en aspectes tècnics, tàctics i físics, però sempre mantenint el focus en el desenvolupament global dels joves jugadors.

1. Millora de les habilitats tècniques

- Driblatge avançat: millorar el control del driblatge amb ambdues mans, treballar canvis de mà, creuats i reversos per guanyar en velocitat i seguretat.
- Passades amb precisió: consolidar les passades bàsiques (de pit, picada, amb una mà) i introduir passades en moviment i sota pressió defensiva.
- Llançaments amb tècnica: perfeccionar la tècnica de llançament a cistella, incloent llançaments en suspensió, des de diferents distàncies i angles.
- Entrades a cistella: dominar diferents tipus d'entrades (amb la mà dominant i la no dominant, amb contacte, revers, etc.) per a finalitzar amb encert.
- Rebots ofensius i defensius: ensenyar a posicionar-se correctament i a capturar rebots de manera segura, entenent la importància del rebot en el joc.

2. Desenvolupament tàctic

- Joc col·lectiu: fomentar el moviment constant sense pilota, les passades ràpides i l'ocupació d'espais per afavorir el joc en equip.
- Defensa individual: perfeccionar la defensa individual (marcatge, robatori de pilota, etc.).
- Estratègies d'atac: ensenyar jugades bàsiques, tall i continuació i altres moviments d'atac senzills.
- Transició ofensiva i defensiva: treballar la transició ràpida de defensa a atac (contraatac) i viceversa, mantenint l'equilibri de l'equip.

EXTRAESCOLAR BÀSQUET



OBJECTIUS

ALEVÍ 5è I 6è EP

3. Desenvolupament físic i motriu

- Millora de la resistència i la velocitat: adaptar exercicis per millorar la resistència aeròbica i anaeròbica, així com la velocitat de reacció i execució.
- Desenvolupament de la força: introduir exercicis bàsics de força adaptats a l'edat .
- Agilitat i coordinació: continuar treballant l'agilitat i la coordinació mitjançant circuits i exercicis dinàmics que involucrin moviments específics del bàsquet.

4. Valors i joc en equip

- Treball en equip i lideratge: fomentar el treball en equip, la comunicació i la capacitat de lideratge dins del grup.
- Respecte i esportivitat: mantenir el respecte pels rivals, els àrbitres, els entrenadors/es i els companys/es, i promoure una actitud positiva tant en la victòria com en la derrota.
- Resiliència i superació: ensenyar els i les jugadors/es a superar els reptes i els errors, centrant-se en l'aprenentatge continu.

5. Desenvolupament cognitiu

- Preses de decisions: millorar la capacitat dels jugadors per prendre decisions ràpides en situacions de joc.
- Visualització i anticipació: treballar l'habilitat d'anticipar-se als moviments dels rivals i entendre la dinàmica del joc.
- Concentració i enfocament: fomentar la concentració en les tasques assignades i mantenir l'enfocament durant el joc.

6. Gaudi i motivació

- Continuar promovent l'amor pel bàsquet i assegurar que els jugadors i les jugadores gaudeixin jugant, aprenent i competint, sense deixar de banda el component lúdic i divertit.

OBJECTIUS

ESO

En el bàsquet Infantil, els objectius se centren en el desenvolupament de les habilitats bàsiques del joc, la comprensió de les normes i el foment del treball en equip i la cooperació. Aquesta és una etapa clau per consolidar els fonaments tècnics i tàctics, alhora que es promou un ambient de diversió i aprenentatge.

Objectius generals per a bàsquet Infantil

1. Desenvolupament tècnic

- Domini del bot (*dribbling*): practicar el bot amb les dues mans, mantenint el control de la pilota a diferents velocitats i en diverses direccions (davant, lateral, en ziga-zaga).
- Millora de la passada: introduir diferents tipus de passades (en picat, bombada, directa, amb una mà) i treballar la precisió i la velocitat d'execució.
- Tirs a cistella: fomentar el treball en la mecànica del tir, amb especial èmfasi en la col·locació de peus, la postura corporal i el seguiment del llançament. Practicar tirs des de diferents distàncies i angles.
- Rebot (atac i defensa): treballar el posicionament correcte per agafar rebots ofensius i defensius, i introduir conceptes bàsics de bloqueig.
- Entrades a cistella: desenvolupar la tècnica d'entrada a cistella (amb la dreta i l'esquerra), treballant el bot previ, la coordinació i la finalització.

2. Desenvolupament tàctic

- Conceptes de joc d'equip: introduir conceptes bàsics com el moviment sense pilota, tall (*cutting*), bloqueig (*screening*) i el treball d'espais.
- Defensa individual: treballar el posicionament defensiu, el marcatge individual, la defensa del botador i la defensa del jugador sense pilota.
- Joc en transició: practicar la transició defensa-atac, treballant la sortida ràpida al contraatac i la replegada defensiva.
- Situacions de joc reduït: realitzar exercicis de 2 contra 2, 3 contra 3, per fomentar la comprensió del joc col·lectiu, la presa de decisions i l'adaptació a diferents situacions del partit.

3. Desenvolupament físic

- Condició física general: millorar la resistència aeròbica, la velocitat, l'agilitat i la flexibilitat.
- Coordinació i equilibri: desenvolupar la coordinació motriu i l'equilibri dinàmic, essencials per a l'execució de moviments bàsics de bàsquet com els girs, les frenades, els canvis de ritme i direcció.
- Força muscular adaptada: introduir exercicis de força adaptats a l'edat.

EXTRAESCOLAR BÀSQUET



4. Desenvolupament psicològic i social

- Treball en equip i cooperació: fomentar el respecte, la comunicació i la cooperació entre els companys d'equip, destacant la importància del joc en equip per sobre dels èxits individuals.
- Gestió emocional: ajudar els jugadors a gestionar emocions com l'estrès, la frustració o la competitivitat, i a desenvolupar una actitud positiva davant dels errors i les derrotes.
- Concentració i presa de decisions: millorar la capacitat de concentració durant el joc, la presa de decisions ràpides i la comprensió tàctica del joc.

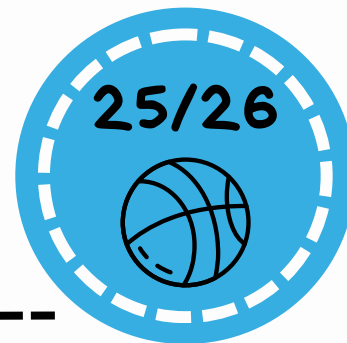
5. Coneixement de les normes i valors del bàsquet

- Introducció a les regles bàsiques: familiaritzar els jugadors i les jugadores amb les regles fonamentals del bàsquet, com els passos, el doble bot, la falta personal, fora de banda, el temps de possessió, etc.
- Respecte a l'arbitratge i el joc net: ensenyar la importància de respectar les decisions arbitrials i fomentar el joc net.
- Foment de l'esportivitat: promoure valors com la tolerància, el respecte, la disciplina, la perseverança i el compromís.

Activitats per assolir aquests objectius

- Exercicis tècnics: circuits de bot, exercicis de tir estàtic i en moviment, jocs de passades en parella o grup, etc.
- Jocs reduïts: 1 contra 1, 2 contra 2, o 3 contra 3 per aplicar conceptes de joc i millorar la presa de decisions.
- Sessions tàctiques: es treballen conceptes bàsics de defensa individual i atac, moviment sense pilota, i espaiat en la pista.
- Exercicis físics adaptats: inclouen escalfaments dinàmics, treball de resistència, coordinació, velocitat, agilitat i força.
- Dinàmiques de grup: per treballar la cohesió de l'equip i la comunicació efectiva, com jocs cooperatius o activitats de confiança.

EXTRAESCOLAR BÀSQUET



HORARIS

1r d'EP : dimecres i divendres de 17.00 a 18.30 h

2n d'EP: dimarts i divendres de 17.00 a 18.30 h

3r i 4t d'EP FEMENÍ: dimarts i divendres de 17.00 a 18.30 h

3r d'EP MASCULÍ: dilluns i dijous, de 17.00 a 18.30 h

4t d'EP MASCULÍ: dilluns i dimecres de 17.00 a 18.30 h

5è i 6è d'EP MASCULÍ: dilluns o dimarts i dijous, de 17.00 a 18.30 h (rebreu més informació)

5è i 6è d'EP FEMENÍ dimecres i divendres, de 17.00 a 18.30 h

1r/ 2n ESO MASCULÍ: dilluns, de 18.30 a 19.30 h al Serrallo; dimarts i dijous, de 17.05 a 18.30 h a l'escola

Davant alguna incompatibilitat horària dirigiu-vos a carmelitesport@carmelites.cat



Equip

ENTRENAMENTS

1r i 2n d'EP: Han de venir amb l'**equip d'educació física** de l'escola. L'alumnat que es quedi al menjador no ha de venir canviat de casa des del matí; es podrà canviar abans de l'inici de l'activitat, ajudat pels monitors/es, un espai exclusiu (aula de la magrana). En aquest cas, cal que portin la roba esportiva dins d'una bossa, tot marcat amb el seu nom.

A partir de 3r d'EP poden portar **qualsevol equip** esportiu per la pràctica del bàsquet dins d'una **bossa esportiva. Tot marcat amb el nom.**

Es recomana portar **calçat adequat** per la pràctica esportiva del bàsquet.

En finalitzar els entrenaments es recomana portar una **dessuadora**.

EXTRAESCOLAR BÀSQUET



COMPETICIONS

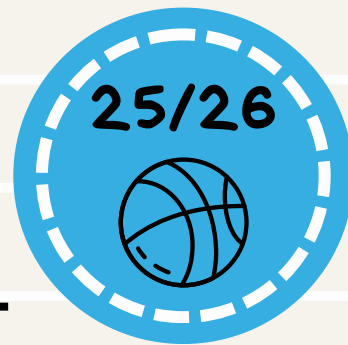
A les competicions els equips hauran de portar l'**equip oficial*** de l'escola.

***Venda a l'escola.**



- Més endavant us informarem sobre el procediment de compra de l'equip.
- Els equips federats és necessari que tinguin un segon equip. Rebreu la informació més endavant.

EXTRAESCOLAR BÀSQUET



NORMES BÀSIQUES D'ORGANITZACIÓ

TROBADA ENTRENAMENTS

A partir de 3r EP els jugadors i les jugadores han de dirigir-se a la pista d'entrenament en finalitzar les classes. S'han de posar l'equip d'entrenament als vestidors del gimnàs.

L'alumnat dels cursos de 1r i 2n EP seran recollits pels entrenadors a les aules/fileres.

Es demana brevetat a l'hora de canviar-se de roba, com el bon ús de les instal·lacions. Cal que els i les alumnes, un cop canviats, alliberin els vestidors de les seves motxilles i altres pertinences, deixant-les al costat del seu camp d'entrenament.

Es recomana que no portin cap objecte de valor (mòbils, mp4, consoles portàtils...).

L'alumnat no pot romandre als patis de l'escola fins l'hora de l'entrenament.

RECOLLIDA ENTRENAMENTS

La recollida es realitzarà a les 18.30 h per la porta del c. Pin i Soler (davant ACTIVA) per les persones autoritzades.

ASSISTÈNCIA

Per la bona marxa de l'activitat i dels grups, es demana regularitat i assistència als entrenaments.

En cas que algun alumne/a no pugui assistir als entrenaments, cal comunicar-ho a l'entrenador/a per privat.

EXTRAESCOLAR BÀSQUET



NORMES BÀSIQUES D'ORGANITZACIÓ

TROBADA COMPETICIÓ

Serà notificada per l'entrenador a meitats de setmana: lloc i hora de trobada.

Accés a l'escola dia de la competició: per la porta del c. Pin i Soler (davant ACTIVA).

RECOLLIDA COMPETICIÓ

Els/Les jugadors/es podran marxar amb les famílies una vegada hagi finalitzat el partit i quan l'entrenador/a ho consideri (fer estiraments, saludar l'altre equip, comentar el transcurs del joc...).

ASSISTÈNCIA COMPETICIÓ

En cas que algun alumne/a no pugui assistir a un partit, cal comunicar-ho a l'entrenador/a a l'inici de la setmana, excepte per casos de força major.

És necessari que els/les jugadors/es es responsabilitzin de l'assistència als partits.

EXTRAESCOLAR BÀSQUET



NORMES BÀSIQUES DE CONVIVÈNCIA

RESPECTE

Un/a esportista ha de tenir respecte amb els altres i tenir cura del material i de totes les instal·lacions que utilitza.

En cas contrari n'informarem a la família per emprendre actuacions, si s'escau.

En la competició es demana respecte a l'equip contrari i a l'àrbitre, puntualitat i assistència.

COMPLEMENTS

Per evitar lesions, cal que els jugadors i les jugadores no portin arracades, ni polseres, ni rellotges... tant en els entrenaments com en els partits.

ALIMENTACIÓ

Berenar: Es recomana que es bereni en finalitzar l'activitat.

En tot cas, abans de l'inici de l'entrenament es pot portar berenar que sigui fàcil de menjar i fàcil de digerir.

Esmorzars abans de la competició: Es recomana que s'esmorzi abans de la competició amb antelació.

Aigua: És necessari que portin un ampolla d'aigua tant en els entrenaments com en els partits.

FAMILIARS

Durant les activitats les famílies no podeu accedir a les instal·lacions (patis), ni romandre-hi.

IMATGES

Està prohibit fer fotografies i vídeos als vestidors, entrenaments ... (familiars i jugadors)

EXTRAESCOLAR BÀSQUET



NORMES BÀSIQUES DE CONVIVÈNCIA- COMPETICIÓ

Reglament famílies

- Fomentar l'esperit de formació dels/de les jugadors/es i la competició esportiva.
- Respecte per l'equip contrari.
- Respecte per l'àrbitre: no està permès protestar les decisions arbitral.
- Ús de llenguatge adequat. Som un model per als/a les jugadors/es.
- Prioritzar el procés per sobre del resultat del partit.
- Animar els jugadors/es i entrenadors/es.
- Evitar parlar amb els jugadors/entrenadors sobre aspectes tècnics o tàctics.
- Puntualitat i compromís amb l'assistència.

Reglament jugadors/es

- Respecte en qualsevol instal·lació esportiva.
- Competir amb esportivitat.
- Respecte per l'equip contrari.
- Respecte per l'àrbitre: no està permès protestar les decisions arbitral.
- Ús de llenguatge correcte tant amb els companys/es d'equip com amb l'equip rival.
- Prioritzar l'aprenentatge per sobre del resultat del partit.
- Animar els/les companys/es d'equip.
- Seguir les indicacions dels entrenadors/es.
- Puntualitat i compromís amb l'assistència.
- Els/Les jugadors/es han d'estar concentrats/es en els partits i no en factors externs.
- Està prohibit fer fotografies i vídeos.

EXTRAESCOLAR BÀSQUET



PLUJA

En cas de pluja, no es podran realitzar les activitats programades a l'aire lliure, però els/les monitors/es romandran a l'escola per dur a terme activitats alternatives tenint en compte els espais i que s'hi podran acollir opcionalment. No obstant això, és recomanable la recollida dels i les alumnes.

En cas de ser el darrer dia d'entrenament de la setmana, es demana l'assistència inicial per organitzar aspectes de la competició del dissabte.

En cas de **pluja el dia de la competició**, haureu de seguir les orientacions que us detalli l'entrenador/a.

GESTIÓ

BAIXES

La baixa de l'activitat s'ha de comunicar abans que finalitzi el mes. Serà efectiva a partir del mes següent a la notificació. Cal comunicar-ho a secretaria on es facilitarà un document per tramitar-ho. Recordeu que per qualsevol gestió és necessari cita prèvia.

QUOTES

Cal estar al corrent de pagament dels rebuts de l'extraescolars per la continuïtat de l'activitat.

DOCUMENTACIÓ



Competició Escolar (es tramita des de l'escola)

- Número de la targeta sanitària CAT-SALUT o DNI del jugador (dades disponibles a EDUCAMOS).
- En cas de no tenir DNI, ni targeta sanitària CAT-SALUT és necessari sol·licitar el número del CATSALUT al CAP de referència (es recomana trucar abans al 061).
- Una fotografia mida carnet (es realitzarà a l'entrenament).

Competició Federació (es tramita des de l'escola)

- Una fotocòpia de la targeta sanitària CAT-SALUT.
- Una fotografia mida carnet.
- Fotocòpia DNI.
- Tramitació llicència (família).

EN CAS D'ACCIDENT ESPORTIU

Competició Federació

- Informar l'entrenador i coordinador.
- Assistència a l'Hospital Sant Pau i Santa Tecla (Rambla Vella 14, TGN)
- Presentar fitxa federativa (digital)

Competició Escolar - Consell esportiu Tarragonès

(clicqueu sobre la icona: protocol pàgina 2)



- Informar l'entrenador/a i coordinador
- Assistència a l'Hospital Sant Pau i Santa Tecla (Rambla Vella 14, TGN)



INFORMACIÓ



Competició Escolar

- Consell Esportiu del Tarragonès <https://www.cetarragones.cat/>
 - Calendari i resultats

Competició Federació

- **Bàsquet català FCBQ** <https://www.basquetcatala.cat/noticies/4532>
 - Aplicació: per obtenir llicència (rebre codi personal, revisar dades, signar + pagament)
 - Calendari i resultats
 - Accés a la fitxa federativa

Comunicació

- Aspectes individuals: per privat a l'entrenador /a
- Altres aspectes: coordinador esports: carmelitesesport@carmelites.cat
- Aspectes generals: Delegat social (novetat)

COMUNICATS

- Educamos
- WhatsApp de grup: convocatòries, procediment en cas de pluja. Informació. No altres usos.

