

EXTRAESCOLARS COL·LEGI SANT VICENÇ	ACTIVITAT: Bàsquet	NIVELLS: 1er, 2on, 3er, 4rt, 5é i 6é.
PROGRAMACIÓ ANUAL		
<p>Bloc 1. El cos: Imatge i percepció 1. Conèixer i acceptar el propi cos i l'activitat física com a mitjà d'exploració per l'elaboració de l'autoimatge, l'autoestima i l'autoconfiança.</p> <p>Bloc 2. Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques. 2. Utilitzar el coneixement del propi cos, les capacitats físiques i les habilitats motrius per resoldre i adaptar el moviment a les necessitats i circumstàncies de cada situació. 3. Seleccionar i aplicar de forma eficaç i autònoma, principis i regles per resoldre problemes motors en la pràctica d'activitat física. 4. Regular i dosificar l'esforç, assolint un nivell d'autoexigència d'acord amb les pròpies possibilitats i les característiques de la tasca.</p> <p>Bloc 3. Activitat física i salut. 5. Apreciar els efectes beneficiosos envers la salut de l'exercici físic i de l'adquisició d'hàbits d'higiènic, alimentaris i posturals.</p> <p>Bloc 4. El Joc. 6. Participar en els jocs com element d'aproximació als altres seleccionant les accions i controlant l'execució de les mateixes, prèvia valoració de les pròpies possibilitats. 7. Participar en activitats físiques compartint projectes, establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminació, per mitjà de la participació solidària, tolerant, responsable i respectuosa. Resolent els conflictes mitjançant el diàleg. 8. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com elements culturals, propis i d'altres cultures, mostrant una actitud crítica tant des de la perspectiva de participant com d'espectadors.</p>	<p><u>1R. QUADRIMESTRE</u></p> <p><u>UD 1. EL BOT</u> - Bot de protecció, de velocitat, de canvi de ritme, de direcció, botar darrere el cos, lateralment per davant del cos, lateralment a un costat del cos, botar per sota les cames fent vuits, començar el bot estan la pilota al terra i fer botar dues pilotes.</p> <p><u>UD 2. EL LLANÇAMENT</u> - Començar pel llançament per aprendre com s'agafa la pilota correctament, llançaments des de diferents punts a prop de la cistella, roda senzilla d'entrada a cistella, roda senzilla però fent una passada al que hi ha a l'altre costat, roda amb un defensor sota cistella, llançament per parelles. Un llança l'altre agafa el rebot i fa ell el llançament i així successivament.</p> <p><u>UD 3. PASSE I RECEPCIÓ</u> - Fer els diferents passes que es poden fer amb la seva correcta recepció, recepcions frontals i laterals. Fer grups de tres, un al mig els de fora es van passant la pilota, el del mig l'ha d'agafar. Realitzar dues files de nens i fer passes en diagonal al que està davant amb una pilota i amb dues.</p>	

<p>Objectius més concrets:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Treballar les habilitats motrius i el control sobre el propi cos. 2. Aprendre a treballar en equip i amb tots els companys i companyes. 3. Adquirir control sobre la pilota i el terreny de joc controlant el tir, les passades i el bot. 4. Conèixer i entendre les normes del joc. 5. Saber diferenciar les estones de joc de les activitats i exercicis dirigits. 6. Gaudir-ne d'aquest esport i passar-ho bé. 7. Seguir les pautes preestablertes pels monitors i respectar un ordre en el dia a dia. 8. Motivar a la millora, sent conscient de les pròpies capacitats i aptituds del nen/a. 9. Iniciar als jugadors en tècniques més específiques d'aquest esport . 	<p><u>2N. QUADRIMESTRE</u></p> <p><u>UD 4. JUGAR EN EQUIP</u></p> <p>-Aprendre a jugar en equip, a desenvolupar tècniques individuals més concretes, a saber moure's dintre del camp, a desmarcar-se per rebre, a avançar-se als moviments, a ser un més de l'equip i saber cooperar amb la resta de jugadors.</p> <p><u>UD 5. JUGAR DINTRE LES NORMES PREESTABLERTES</u></p> <p>-Avançar amb la interiorització de les normes del basquetbol i començar a ser més estrictes a l'hora d'arbitrar, diferenciar clarament el que són passos i dobles i altres faltes bàsiques, aprendre a gaudir i passar-ho bé respectant les normes.</p>
<p><u>Esportius</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Controla el seu cos a la realització de llançament, passada i bot. 2. Es capaç de conduir la pilota correctament en diferents situacions. 3. Actua correctament a les accions reals 4. Sap situar-se al camp en accions de joc col·lectiu. 5. Passa i rep correctament la pilota. <p><u>Actitudinals</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 6. Es mostra content i alegre durant l'activitat. 7. Manté un tracte natural i espontani amb el monitor/a. 8. És sociable i col·labora amb els companys/es. 9. Mostra una bona conducta i participa activament. 10. Respecta les normes i pautes preestablertes. 11. Mostra interès en els aprenentatges que se li proposen. 	<p>Optaré per diverses metodologies, en funció del contingut a desenvolupar, insistint en mètodes més globals, sense deixar de banda els analítics, sobretot en l'aprenentatge dels patrons motors.</p> <p>Es farà d'una forma lúdica, activa i participativa, tant de forma individual i sobretot col·lectiva. L'estil d'ensenyament seran els cognitius (ensenyament guiat i resolució de problemes), no de manera exclusiva. De vegades recorreré a l'ensenyament directe i a reproducció de models. Es tindrà en compte les individualitats de cada alumne, adaptant-li la feina quan calgui.</p> <p>Al principi de les sessions realitzem un joc lúdic d'escalfament. Tot seguit executem uns exercicis més tècnics i en petits grups per aprendre i perfeccionar els aspectes més bàsics del basquetbol. Per finalitzar, normalment realitzem un partit amb tot el grup per tal d'aprendre a jugar en equip i per gaudir-ne.</p> <p>Recursos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pati exterior - Gimnàs interior en cas de pluja.