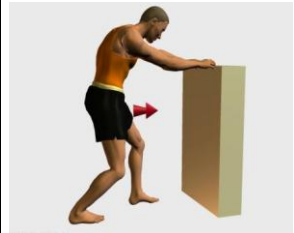
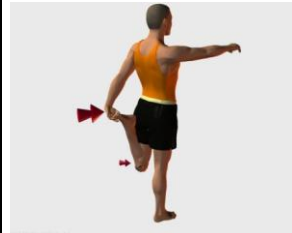
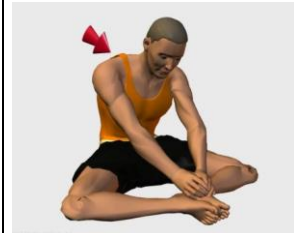
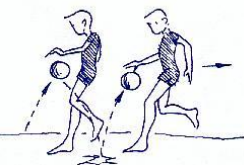
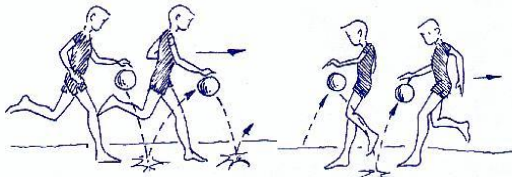


BLOC: habilitats esportives UNITAT: Bàsquet SESSIÓ : nº 2	MATERIAL: pilotes de bàsquet, una per parella ORG.ALUMNES: individual, en parelles i grupal CICLE: 4r eso	OBJECTIUS: Aprofundir en el bot
--	--	--

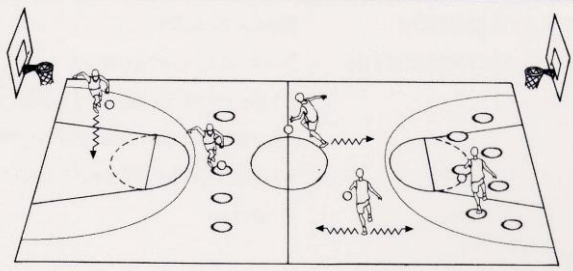
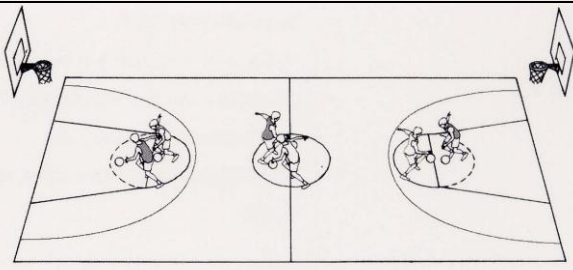
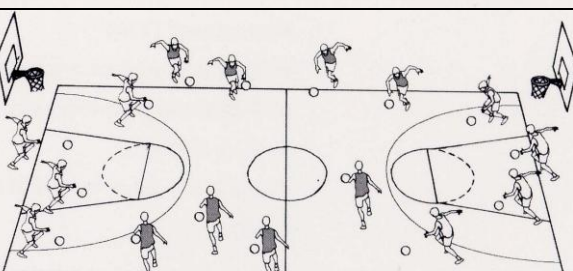
INICI

Temps	Tipus d'activitat
10' 5'	Carrera continua Exercicis de mobilitat: • Desplaçaments laterals • " " creuant cames • Corrents aixecant les cames • Corrents peus a tocar els glutis • Cada tres passes flexió de cames • Cada tres passes salt vertical • Amb les mans al clatell cada tres passes colze i genoll del mateix costat • " " " " contrari • Caminant torsions de tronc del mateix costat que avancem la cama • Corrents circumduccions de braços endavant, endarrere, alternativament..... • Passes curts i ràpids Passes el més grans possibles
10'	Bessons Isquiotibials Quàdriceps Adductors
	   

Part principal

Tems	Tipus d'activitat	Gràfics
15'	Ens col·loquem a un costat del pati. En parelles, un realitza l'exercici, l'altre descansa. Botar en diferents posicions, asseguts, estirats, a quatre potes, etc Anar alternant mà dreta i mà esquerra	
5'	Mateixa organització que l'exercici anterior. Botar corrents marxa endarrere	
5'	Botar alternant dreta-esquerra. Endavant i endarrere	

Educació Física EPBalmes

10'	Distribuir arcs per la pista, botar lliurement, el senyal realitzar bots dits els arcs	
10'	Dos jugadors dintre de cada un dels cercles del camp. Un bota la pilota, i l'altre intenta prendre-li. No es pot sortir dels límits del cercol.	
15'	Tots contra tots. Dins un espai limitat tots han de botar i intentar treure la pilota als seus companys i protegir el seu propi	

FINAL

Temps	Tipus d'activitat
2'	Error més freqüents en el bot: Mirar la pilota, fer botar la pilota davant dels peus i no fora del cos, copejar en lloc d'impulsar.....

OBSERVACIONS

Aspectes a tenir en compte alhora de botar:

No mirar la pilota

Botar amb les dues mans, tant amb l'esquerra com amb la dreta.

El bot ha de ser enèrgic

No abusar del bot, és un esport col·lectiu