

<b>Cap al Bàsquet</b>			
<b>Bloc: El joc</b>	<b>Cicle Superior</b>	<b>Curs: 6è</b>	<b>Núm. de sessions: 6</b>

<b>Competències Bàsiques</b>	
1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual	5. Competència d'aprendre a aprendre
2. Competències artística i cultural	6. Competència d'autonomia i iniciativa personal
3. Tractament de la informació i competència digital	7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic
4. Competència matemàtica	8. Competència social i ciutadana

<b>Objectius</b>	
1. Conèixer, acceptar i valorar el propi cos i l'activitat física com a mitjà d'exploració per l'elaboració de l'autoimatge, l'autoestima i l'autoconfiança.	6. Regular i dosificar l'esforç, assolint un nivell d'autoexigència d'acord amb les pròpies possibilitats i les característiques de la tasca.
2. Apreciar els efectes beneficiosos envers la salut de l'exercici físic i de l'adquisició d'hàbits higiènics, alimentaris i posturals.	7. Explorar les possibilitats i recursos expressius del propi cos per comunicar sensacions, emocions i idees.
3. Utilitzar el coneixement del propi cos, les capacitats físiques i les habilitats motrius per resoldre i adaptar el moviment a les necessitats o circumstàncies de cada situació.	8. Compartir i gaudir de l'exercici físic i de l'expressió i comunicació corporal en col·lectivitat mitjançant el joc, la dansa i qualsevol activitat física que comporti el desenvolupament de la persona.
4. Seleccionar i aplicar de forma eficaç i autònoma, principis i regles per resoldre problemes motors en la pràctica d'activitats físiques.	9. Participar en activitats físiques compartint projectes, establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminacions, per mitjà de la participació solidària, tolerant, responsable i respectuosa i resolent els conflictes mitjançant el diàleg.
5. Participar en jocs com a element d'aproximació als altres, seleccionant les accions i controlant l'execució de les mateixes, prèvia valoració de les pròpies possibilitats.	10. 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'espectador/a.

<b>Continguts del bloc</b>	
Consolidació del joc com a fenomen social i cultural.	Realització de jocs de diferents modalitats i de dificultat creixent.
Pràctica d'habilitats bàsiques d'iniciació esportiva en situacions de joc.	Promoció de l'ús adequat de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició.
Acceptació i respecte vers les normes, regles i persones que participen en el joc.	Elaboració i compliment d'un codi de joc net.
Estimació de l'esforç personal i col·lectiu en els diferents tipus de joc al marge de les preferències i prejudicis.	Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'utilització satisfactori del temps de lleure.
Participació en la pràctica de jocs d'arreu del món.	Incorporació d'elements creatius en els jocs.
Participació en jocs cooperatius i per a la pau.	

<b>Criteris d'avaluació de cicle</b>	
Ajustar els moviments corporals a diferents canvis de les condicions d'una activitat utilitzant les nocions topològiques bàsiques.	Opinar de forma crítica en relació a situacions sorgides en la pràctica de l'activitat física.
Desenvolupar conductes actives per incrementar la condició física, ajustant la pròpia actuació a les pròpies possibilitats i limitacions corporals.	Identificar algunes de les relacions que s'estableixen entre la correcta i habitual pràctica d'exercici físic i millora de la salut.
Construir composicions col·lectives en interacció amb els companys i companyes utilitzant els recursos expressius del cos i partint d'estímul musicals, plàstics o verbals.	Utilitzar els recursos expressius del cos per comunicar idees i sentiments i representar personatges o històries reals o imaginàries.
Identificar com a valors fonamentals dels jocs i les pràctiques d'activitat física, l'esforç personal i les relacions que s'estableixen amb el grup i actuar d'acord amb ells.	

<b>Objectius didàctics</b>	<b>Criteris d'avaluació</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Controlar el bot amb la mà dominant.</li><li>• Ser capaços de botar amb la mà no dominant en circuits d'habilitat.</li><li>• Practicar llançaments des de diferents posicions.</li><li>• Aprendre a fer entrades amb la mà dominant.</li><li>• Conèixer les principals regles del bàsquet: puntuacions, passes, dobles, personals, temps de joc,...</li><li>• Fomentar el joc en equip.</li><li>• Saber guanyar i perdre.</li></ul>	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desplaçar-se amb bot (mà dominant) davant d'un contrincant.</li><li>• Botar amb la mà no dominant.</li><li>• Realitzar llançaments a cistella.</li><li>• Coordinar les entrades amb la mà dominant.</li><li>• Aplicar les normes bàsiques del bàsquet.</li> <li>• Utilitzar el passe per afavorir el joc amb els companys.</li><li>• Buscar espais per rebre la pilota.</li><li>• Acceptar els resultats.</li></ul>

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Inici:</b></li> <li>• <b>Explicació de les principals regles de joc:</b> explicació de les principals regles del bàsquet: passes, dobles, faltes personals... (<a href="http://www.basquetcatala.cat/recursos/documents/reglaments/reglesminibasquet.pdf">http://www.basquetcatala.cat/recursos/documents/reglaments/reglesminibasquet.pdf</a>)</li> <li>• <b>El mocador,</b> botant les pilotes, acabant amb cistella, una pilota i fer un 1x1, 2x2, 3x3.</li> <li>• <b>Conèixer el nom de les línies del camp.</b> Botar la pilota sense tocar les línies. ( Línies de banda de camp, ...).</li> <li>• <b>Jocs d'atrapada:</b> (Diferents opcions: tothom amb pilota, el que para amb pilota, els que no paren amb pilota)</li> <li>• <b>Stop:</b> Qui crida stop i es queda quiet, ho ha de fer realitzant alguna activitat de domini de pilota (bot entre cames, vuits entre cames, zeros al voltant del cos,etc). Variem la manera de salvar-se.</li> <li>• <b>Atrapa pilotes:</b> Han d'intentar tocar la pilota dels altres, sense que toquin la seva. Poden ser perseguïdors tots o només 2 .</li> <li>• <b>Tallar el fil</b> amb pilota de bàsquet.</li> <li>• <b>Come- cocos:</b> juguem a l'atrapada utilitzant les línies del camp.</li> <li>• <b>L'aranya:</b> l'alumne que para es situa a la línia de mig camp la resta han</li> </ul>	

de travessar-la sense ser tocats. Si l'aranya toca a algú aquest es converteix també en aranya.

- **4 camps:** dividim en diferents espais. En cada camp un alumne que para i no pot moure's del camp. La resta s'escapen del perseguidor canviant de camp.
- **Robar pilotes:** dins dels diferents cercles del camp. Si un alumne pren la pilota avança un cercle i l'alumne que perd la pilota el retrocedeix. Variant: tots contra tots en diferents espais
- **Caçador i conills:** Comencen parant dos alumnes amb una pilota tova que fan de caçadors. Passant-se la pilota han d'aconseguir tocar la resta del grup. Cada alumne que es toca es converteix en caçador. Els caçadors han de complir les normes del bàsquet sense bot.
- **Bot lliure.**

#### **Desenvolupament:**

- **Les 10 passades.** Poden ser 5.
- **Partit de futbol** botant la pilota.
- **Pilota-torre:** 2 equips. Un de cada equip agafa un cercol i es col·loca dins. Els de l'equip han d'intentar passar la pilota a la persona que està dins els cercol sense que els de l'equip contrari la intercepti. No val a botar la pilota.

- Variants: Abans de passar-la a la torre hem de fer 5 passes.
- **Concurs de llançaments per equips:** des de diferents posicions aconseguir un nombre determinat de punts.
- **Circuit de Bot:** amb diferents materials: cons per fer ziga-zaga, bancs per saltar, aros per passar per dins...
- **Seguir rei.**
- **Cara o creu** es col·loquen un grup davant de l'altre i el mestre diu cara o creu. El grup dels qui es diu el nom s'escapa i els altres els atrapen.  
Variant: iniciar des de diferents posicions (drets, estirats, asseguts, a la gatxoneta...)
- **Rondo amb les mans**, no es pot llançar bombejada ni tampoc al del costat.
  - *Variant:* fer-ho per tríos, dos es passen la pilota i l'altre l'intenta prendre. El del mig no pot quedar-se davant del receptor.
- **Relleus**
- **Domini** amb la pilota: exemples d'activitats

<http://www.youtube.com/watch?v=Y9SeQ0FXz7k>

- **En lloc de passar-li la pilota l'han d'encertar en un cercol que aguanta el jugador-torre.**

- **Circuit de Bot:**

- **Les 4 cantonades.** Els alumnes situats a les quatre cantonades del camp. S'inicia amb un passador que després de passar va a la fila que ha passat. Cada alumne al rebre la pilota passa a la següent fila.
- **Us atrapo:** els que porten la pilota quan senten el senyal . Cal desplaçar-se per l'espai per entre els cons fins que sentin el senyal i els que no porten pilota empaiten els altres fins que els atrapen abans que arribin a un con.
- **Entrada a cistella:** explicació de la tècnica d'entrada a cistella Realització d'entrades a cistella de formes diverses. Variants: Entrades per la dreta, per l'esquerra amb cercols al terra, entrada a cistella amb passi previ...

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1x1 varis:</b> llençant la pilota, col·locant la pilota a l'esquena dels dos i a la senyal girar-se, passant-se la pilota i a la senyal el que la té ataca l'altre defensa, l'atacant amb la pilota controlada ha de passar entre dos cons situats a qualsevol lloc (una porta de cons a cada camp) de la pista, el defensor ho ha d'evitar, etc.</li> <li>• <b>2x2 i 3x3</b> partits a mig camp i a un nombre de punts determinats.</li> <li>• <b>4x4 i 5x5.</b></li> <li>• <b>Atacs amb superioritat 2x1</b></li> <li>• <b>Pilotes fora:</b> dos equips amb una pilota cada alumne. A la senyal i durant un temps determinat, s'han de tirar totes les pilotes possibles al camp de l'altre equip. Guanya l'equip que menys pilotes té al seu camp.</li> <li>• <b>2ball:</b> per grups. Donem puntuacions diferents a 5 cercols col·locats al terra segons la dificultat de tir i distància a cistella. Guanya qui arriba a uns punts determinats</li> <li>• <b>Joc de l'Estrella:</b> en rotllana i un alumne al mig. S'inicia passant la pilota al del mig, el que fa el passe va al centre. El del centre que el rep el primer passe ha de passar al següent de la rotllana i ocupar el lloc del que li ha passat la pilota. Amb la pilota a algun alumne de la rotllana es repeteix la seqüència.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dividim el camp en 4 nivells. Els alumnes escullen el nivell inicial i canvien quan el creuen superat. Els nivells seran: <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>1. entrada a cistella sense bot amb les passes marcades amb dos cercles al terra.</b> Un alumne aguanta la pilota al que farà l'entrada.</li> <li>• <b>2. Entrada a cistella amb bot i les dues passes marcades al terra amb dos cercles.</b></li> <li>• <b>3. Entrada a cistella amb bot sense les dues passes marcades al terra.</b></li> <li>• <b>4. Entrades a cistella amb finalitzacions creatives.</b></li> </ul> </li> </ul> <p><b>Et vull a tu:</b> cada alumne busca un adversari per fer l'1x1. Busquem observar si l'alumne escull el contrincant perquè és del seu nivell o simplement per poder guanyar.</p> <p>Fitxa autoavaluació (annex1)</p>
--	---

- *Variant 1*: el que rep al centre de la rotllana té passe lliure.
- *Variant 2*: Podem posar més alumnes al mig posant tantes pilotes com gent al mig.
- **De camp a camp**, per parelles anem fent passis fins que en arribar a cistella un fa un llançament o una entrada a cistella.
  - Variant: al mig del camp la situació es converteix en un 1x1
- **3 “fallos”**: grups de 4. Hi ha un rei que llença a cistella des d'on vulgui. Si l'encerta la resta està obligada a encertar-la des del mateix lloc. Si no l'encerten acumulen una lletra. Si el que fa de rei no l'encerta perd aquest rol i passa a agafar-lo el següent de la fila. Perd el primer a fer 3 errors.
- **“21” o**: Es posen un número per llençar en ordre. L'últim llença la pilota al taulell. El rebot l'agafa un primer i tira a cistella des d'on l'agafi. Si l'encistella s'anota dos punts i segueix tirant des de tirs lliures i s'anota un punt cada cop que l'entri. Quan falli el segon nen agafarà el rebot i llançarà des d'on l'agafi. Cadascú compta els seus punts, guanya qui arriba primer a 11 o 21.
- **21 americà**: En aquest joc tira qui agafa un rebot sense seguir un ordre preestablert. Qui l'encistella té dret a tirar de tirs lliures fins que la falli.
- **-KO**. En un cistella tots en fila . Els dos primers amb pilota intenten fer cistella un abans que l'altre, qui ho aconsegueix primer segueix. Sempre es comença a llençar des de tirs lliures i després allà a on va a parar la pilota. El que l'encistella la passa al següent de la fila i així anar fent.

Síntesis i repte:

- **Per parelles** reptar a l'altre a aconseguir qualsevol acció de bàsquet.
- **Sóc més "xulo" que tu:** per parelles un fa un seguit d'accions de domini de pilota en un temps determinat (aprox. 30"), un cop acabat, l'altre ha d'intentar superar les accions del company fent-ne de més complicades.
- **Comentari** sobre situacions de partit: ocupació d'espais, qui a fet més cistelles, com defensem, etc.
- **Activitats TAC:** Búsqueda informació sobre regles bàsiques i història bàsquet
- **Activitats TAC:** Fer un vídeo per grup on es vegin els alumnes fent els diferents aspectes tècnics: passada, llançament, entrada, bot... i/o les regles bàsiques (dobles, passos, camp enrera, faltes...)

- **l'11.** Igual que el 21 però amb menys punts

- Realització de la webquest  
<http://cv.uoc.edu/~ialberich/wq/titol.htm>
- Elaboració del muntatge del vídeo.

**Observacions**

Partits a partir de 4x4 creiem que l'alumnat ha de tenir un domini dels aspectes tècnics acceptable.

En tots els exercicis de passada podem variar el tipus de passada des del passe lliure a buscar passades amb millors gestos tècnics.

La fitxa d'autoavaluació és l'annex1