



## 06. UNITAT DIDÀCTICA 1: LA INICIACIÓ AL BOT

### 1. PRESENTACIÓ DE LES UNITATS DIDÀCTIQUES.

L'objectiu no és altre que partint de les habilitats bàsiques pròpies de l'edat (6-8 anys) i mitjançant jocs, en els quals la pilota és el mòbil primordial, progressar cap a l'adquisició de les habilitats específiques del basquetbol.

Quan parlem d'habilitats hem de diferenciar entre:

#### . HABILITATS BÀSIQUES:

- . DESPLAÇAMENTS
- . LLANÇAMENTS
- . SALTS

#### . HABILITATS ESPECÍFIQUES:

- . BOT
- . PASSADA-RECEPCIÓ
- . LLANÇAMENT A CISTELLA
- . DESPLAÇAMENTS ESPECÍFICS: canvis de ritme, de direcció, joc de peus (aturades i arrencades) o desplaçaments defensius.

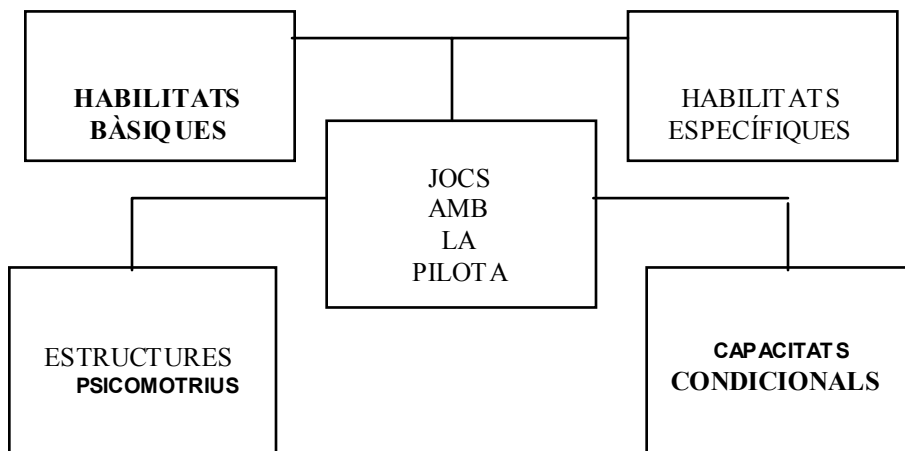
Durant aquest procés d'aprenentatge s'ha de desenvolupar les estructures psicomotrius següents: lateralitat, to postural, relaxació, apreciació de distàncies, trajectòries, ritme, sinèrgies, independència segmentària i equilibri, entre d'altres, de manera equilibrada, variada i amb una orientació última cap a l'especialització del nostre esport.

D'altra banda és també bàsic el compromís de capacitats condicionals:

- . FORÇA: treball no específic, amb càrregues mínimes.
- . RESISTÈNCIA: control de la recuperació, de la intensitat i del ritme respiratori.
- . VELOCITAT: predomini del treball de velocitat de reacció i de la freqüència del moviment.



. FLEXIBILITAT: màxima variabilitat quant a la mobilitat articular.



## 2. UNITAT DIDÀCTICA- 1

Partint d'una situació standard, quant a material i objectius, progressarem cap a la motricitat específica.

### . Objectius:

- . familiarització amb la pilota.
- . descobriment del bot (iniciació).
- . afiançament de les habilitats bàsiques.

### . Material:

- . 20 pilotes variades ( tennis, voley, de platja, globus, de bàsquet adaptades)
- . caixes.



Opcional:

- . cercols de plàstic.
- . conus-piques.
- . bancs.
- . altres.

**. Grup:**

- . entre 10 i 15 nens/nenes.

**. Desenvolupament de la Unitat Didàctica:**

**. Exercici 1.**

Cada nen/nena agafa una pilota i es desplaça pel camp. Al senyal del monitor canvia la pilota amb el nen/nena més proper.

**Progressió del joc:**

- . variar els tipus de desplaçaments (cap endarrera, gatejant, arrossegant-se per terra,...)
- . variar la manera de canviar-se la pilota (tirant-la cap enlaire, botant-la fort, canviant-la per una de més gran,...)
- . controlar el ritme de l'activitat mitjançant música, cops de palmell, intensitat de desplaçament,...
- . introduir diferents conduccions de la pilota (rodant-la, botant-la, xutant-la...)



## **. Exercici 2:**

Les pilotes estan dins d'una caixa al centre del camp. Els nens/nenes estan asseguts, en fileres de 3 ó 4, a una distància de 5 ó 10 metres, al voltant de la caixa. Mitjançant relleus es desplaçaran a buscar una pilota a la caixa i tornaran a seure's.

Es poden introduir criteris de competició: els més ràpids, els que agafin més pilotes, els que tinguin les pilotes més diferents, els que tinguin les pilotes més iguals,...

### **Progressió del joc:**

- . variar la situació de sortida ( agenollats, estirats a terra, ... )
- . variar els desplaçaments cap a la caixa ( salts, girs, ... )
- . variar la conducció de la pilota ( botar amb la dreta, botar amb l'esquerra, botar amb les dos mans, ... )
- . introduir obstacles ( slalom entre conus, bancs suecs, ... )

## **. Exercici 3:**

Tots els nens/nenes amb pilota es desplacen pel camp, i aquell que tingui una pilota diferent ha de tocar els altres. A continuació es carvia de pilota i de papers dins del joc.

### **Progressió del joc:**

- . es poden introduir més perseguïdors.
- . es poden assignar desplaçaments o conduccions, segons la pilota que es tingui.
- . mirar de mantenir sempre una motivació alta durant el joc.



#### **. Exercici 4:**

Cada nen/nena amb una pilota i fent tots una rodona al voltant del monitor.  
Es juga " En Joan diu ...".

Els nens/nenes imitaran el que fa el monitor. Quan el monitor decideix fer un canvi d'activitat ho avisa als nens/nenes dient " En Joan diu..."; qualsevol altra proposta no es donarà com a vàlida per a fer el canvi.

El monitor anirà introduint cada cop habilitats més específiques.

#### **. Exercici 5:**

Organitzar una gincana, basada tota en exercicis de bot.

Es valora tant la velocitat com l'execució.

Es va progressant quant a l'especificitat de les habilitats requerides.

Es pot introduir la competició, com element d'avaluació de l'aprenentatge.

#### **. Exercici 6:**

Treballar jocs simbòlics, amb l'objectiu bàsic de treballar l'expressivitat.

Proposta:

- . les pilotes pesen molt.
- . les pilotes són gotes d'aigua que cauen del cel.
- . les pilotes taquen.
- . altres.

Els nens/nenes han d'anar escenificant les diferents propostes.



### **Exercici 7:**

Tasca per a practicar el bot i per anar aprenent a reconèixer les diferents zones de la pista de bàsquet.

Tots els nens/nenes amb una pilota cadascú. Es van desplaçant per la pista botant la pilota. El monitor els hi va dient en quina zona del camp s'han d'anar a agrupar.

- . tots a la rodon central.
- . tots a la botella.
- . tots damunt la línia de mig camp.
- . tots damunt la línia de fons

### **Exercici 8:**

Exercici per a iniciar la pràctica del bot i anar aprenent a mesurar les distàncies.

Tots els nens/nenes amb una pilota cadascun. Es col·loquen damunt una de les línies laterals del camp i han d'anar a l'altra línia amb un nombre determinat de bots, que es va reduint.

- . anar a trepitjar l'altra línia fent servir exactament 15 bots.
- . es pot fer, comptant les passes, enlloc dels bots.
- . anar reduint la xifra fins el que es pugui.

### **Exercici 9:**

Per a practicar el bot i per a orientar-se.

Tots els nens amb una pilota cadascun. Es desplacen botant per la pista i el monitor diu com s'han d'anar agrupant: per exemple, seguint botant la pilota agrupeu-vos per parelles, per trios, de quatre en quatre,...

#### **Progressió de l'exercici:**

- . botant amb la mà dreta.
- . botant amb les dos mans.
- . botant amb la mà esquerra.



### **Exercici 10:**

Exercici per aprendre a controlar la pilota i a treballar en col·laboració amb un company o companya.

Es col·loquen dos caixes de cartró-papereres, ..., damunt una línia de fons, una a cada costat de la cistella.

Es fan dos equips de 3 parelles de jugadors. Tots els nens/nenes tenen una pilota cadascun. Al senyal del monitor, surt la primera parella de cada grup, agafats de la ma i botant cada jugador la seva pilota. Van fins la caixa i deixen les pilotes dins i tornen corrents, agafats de la ma, cap el punt de sortida. Quant travessen la línia, surt la següent parella. Es fa una competició i guanya qui acaba primer.