



PROGRAMA DE POLISPORTIU

OBJECTIUS GENERALS

1. Educar els infants en l'esport.
2. Donar a conèixer diferents esports.
3. Educar els infants a través de l'esport.

OBJECTIUS TRANSVERSALS

1. Gaudir de l'esport.
2. Conèixer els límits del propi cos i intentar superar-los.
3. Aprendre a respectar els companys de l'equip, a l'equip contrari, als entrenadors i àrbitres.
4. Respectar el material i les instal·lacions utilitzades.

OBJECTIUS DE REGLAMENT

1. Conèixer el reglament de cadascun dels esports practicats.
2. Aplicar el reglament amb cert grau de tolerància en funció de la categoria.
3. Respectar les decisions de l'àrbitre.



OBJECTIUS ESPECÍFICS

CATEGORIA PREBENJAMÍ

ESPORT: BÀSQUET

ATAC

➤ CONDUCCIÓ:

- Iniciar el domini de pilota.
- Saber botar la pilota en posició estàtica.
- Saber botar la pilota en posició de moviment.
- Saber creuar la pista botant la pilota sense obstacles.
- Saber creuar la pista botant la pilota amb obstacles.
- Saber fer una parada en un temps.
- Començar a fer les parades en dos temps.

➤ LA PASSADA:

- Saber donar una passada estàtica.
- Començar a saber fer una passada en moviment.
- Saber donar una passada a curta distància.
- Saber donar una passada a mitja distància.

➤ LLANÇAMENT:

- Fer llançament a cistella estàtic a curta distància.
- Fer llançament a cistella estàtic a mitja distància.
- Fer llançament a cistella en moviment a curta distància.

DEFENSA

- Conèixer la defensa individual.
- Aprendre a defensar individualment a un jugador/-a.

SITUACIONS

- Saber situar-se al camp.
- Saber diferenciar camp d'atac i camp defensiu.
- Aprendre a no anar tots darrera la pilota.
- Aprendre a anar a buscar la pilota.
- Perdre la por a l'hora de dirigir-se a cistella.
- Saber buscar al jugador/-a que estigui sol per passar-li la pilota.

GRAU D'EXIGÈNCIA: baix-mig



CATEGORIA PREBENJAMÍ

ESPORT: HANDBOL

ATAAC

➤ CONDUCCIÓ:

- Saber creuar la pista botant la pilota sense obstacles.
- Saber creuar la pista botant la pilota amb obstacles.

➤ LA PASSADA:

- Saber donar una passada estàtic.
- Saber donar una passada a curta distància.
- Saber donar una passada a mitja distància.
- Començar a saber fer una passada en moviment.

➤ LLANÇAMENT:

- Fer llançament a porteria a curta distància.
- Fer llançament a porteria en moviment a curta distància.

DEFENSA

- Conèixer la defensa individual.
- Aprendre a defensar individualment a un jugador/-a.

SITUACIONS

- Saber situar-se al camp.
- Saber diferenciar camp d'atac i camp defensiu.
- Aprendre a no anar tots darrera la pilota.
- Aprendre a anar a buscar la pilota.
- Perdre la por a l'hora de dirigir-se a porteria.
- Saber buscar al jugador/-a que estigui sol per passar-li la pilota.

GRAU D'EXIGÈNCIA: baix-mig



CATEGORIA PREBENJAMÍ

ESPORT: FUTBOL SALA

ATAAC

➤ CONDUCCIÓ:

- Iniciar el domini de pilota.
- Saber creuar la pista conduint la pilota sense obstacles.
- Saber creuar la pista conduint la pilota amb obstacles.

➤ LA PASSADA:

- Saber donar una passada estàtic.
- Saber donar una passada a curta distància.
- Saber donar una passada a mitja distància.
- Començar a saber fer una passada en moviment.

➤ LLANÇAMENT:

- Fer llançament a porteria a curta distància.
- Fer llançament a porteria a mitja distància.
- Fer llançament a porteria en moviment a curta distància.
- Fer llançament a porteria en moviment a mitja distància.

DEFENSA

- Conèixer la defensa individual.
- Aprendre a defensar individualment a un jugador/-a.

SITUACIONS

- Saber situar-se al camp.
- Saber diferenciar camp d'atac i camp defensiu.
- Aprendre a no anar tots darrera la pilota.
- Aprendre anar a buscar la pilota.
- Perdre la por a l'hora de dirigir-se a porteria.
- Saber buscar al jugador/-a que estigui sol per passar-li la pilota.

GRAU D'EXIGÈNCIA: baix-mig



CATEGORIA BENJAMÍ

ESPORT: BÀSQUET

ATAC

➤ CONDUCCIÓ:

- Treballar el domini de pilota.
- Botar la pilota sense mirar-la.
- Saber fer una parada en un temps.
- Saber fer una parada en dos temps.
- Saber botar la pilota en posició estàtica.
- Saber botar la pilota en posició de moviment.
- Saber creuar la pista botant la pilota sense obstacles.
- Saber creuar la pista botant la pilota amb obstacles.

➤ PASSADA:

- Saber pivotar.
- Saber donar una passada estàtica.
- Saber fer una passada en moviment.
- Saber donar una passada a curta-mitja distància.
- Saber donar una passada a llarga distància.

➤ LLANÇAMENT:

- Aprendre la tècnica de tir a cistella.
- Fer llançament a cistella estàtic a curta-mitja distància.
- Fer llançament a cistella estàtic a llarga distància.
- Fer llançament a cistella en moviment a curta-mitja distància.
- Fer llançament a cistella en moviment a llarga distància.
- Saber fer una entrada.

DEFENSA

- Aprendre a defensar individualment a un jugador/-a.
- Saber defensar individualment al jugador amb pilota.
- Aprendre a anticipar-se a la passada.
- Aprendre a recuperar la pilota.

SITUACIONS

- Aprendre anar a buscar la pilota.
- Saber buscar el jugador/-a que estigui sol per passar-li la pilota.
- Saber desmarcar-se per rebre.
- Saber encarar-se i resoldre un 1x1.

GRAU D'EXIGÈNCIA: mig-alt



CATEGORIA BENJAMÍ

ESPORT: HANDBOL

ATAC

➤ CONDUCCIÓ:

- Treballar el domini de pilota.
- Saber botar la pilota sense mirar-la.
- Saber fer una parada en un temps.
- Saber fer una parada en dos temps.
- Saber botar la pilota en posició estàtica.
- Saber botar la pilota en posició de moviment.
- Saber creuar la pista botant la pilota sense obstacles.
- Saber creuar la pista botant la pilota amb obstacles.

➤ LA PASSADA:

- Saber pivotar.
- Saber donar una passada estàtica.
- Saber fer una passada en moviment.
- Saber donar una passada a curta-mitja distància.
- Saber donar una passada a llarga distància.

➤ LLANÇAMENT:

- Aprendre la tècnica de llançament a porteria.
- Fer llançament a porteria estàtic a curta-mitja distància.
- Fer llançament a porteria estàtic a llarga distància.
- Fer llançament a porteria en moviment a curta-mitja distància.
- Fer llançament a porteria en moviment a llarga distància.

DEFENSA

- Conèixer la defensa individual en diferents zones del camp.
- Saber defensar individualment al jugador amb i sense pilota.
- Saber a anticipar-se a la passada.
- Aprendre a recuperar la pilota.
- Conèixer la defensa de zona.

SITUACIONS

- Aprendre anar a buscar la pilota.
- Saber buscar al jugador/-a que estigui sol per passar-li la pilota.
- Saber desmarcar-se per rebre.
- Saber encarar-se i resoldre un 1x1.

GRAU D'EXIGÈNCIA: mitg-alt



CATEGORIA BENJAMÍ

ESPORT: FUTBOL SALA

ATAAC

➤ CONDUCCIÓ:

- Treballar el domini de pilota.
- Conduir la pilota sense mirar-la.
- Saber creuar la pista conduint la pilota sense obstacles.
- Saber creuar la pista conduint la pilota amb obstacles.

➤ LA PASSADA:

- Saber donar una passada estàtica.
- Saber fer una passada en moviment.
- Saber donar una passada a curta-mitja distància.
- Saber donar una passada a llarga distància.

➤ LLANÇAMENT:

- Fer llançament a porteria estàtic a curta-mitja distància.
- Fer llançament a porteria estàtic a llarga distància.
- Fer llançament a porteria en moviment a curta-mitja distància.
- Fer llançament a porteria en moviment a llarga distància.

DEFENSA

- Conèixer la defensa individual en diferents zones del camp.
- Saber defensar individualment al jugador amb i sense pilota.
- Saber a anticipar-se a la passada.
- Aprendre a recuperar la pilota.

SITUACIONS

- Aprendre anar a buscar la pilota.
- Saber buscar al jugador/-a que estigui sol per passar-li la pilota.
- Saber desmarcar-se per rebre.
- Saber encarar-se i resoldre un 1x1.

GRAU D'EXIGÈNCIA: mitg-alt