



# PROGRAMA POLIESPORTIU

CURS: 1r i 2n

CATEGORIA: PREBENJAMÍ

- Activitat dirigida als infants de 1r i 2n de primària.
- El Poliesportiu és un programa que té com a finalitat l'educació del nen/-a en l'esport en general.
- L'objectiu és fer conèixer els diferents esports que hi ha, obrir un ventall d'opcions, oferint multiesports per afavorir el desenvolupament integral del nen/-a.
- Totes les activitats del programa són de caràcter lúdic.
- L'activitat consisteix en practicar, durant la temporada, tres esports fixes: el Bàsquet, el Futbol Sala i l'Handbol. Cada trimestre està assignat un esport, i els partits que es fan els dissabtes serà de l'esport del trimestre.
- El programa poliesportiu inclou, a part d'aquests esports, altres activitats que es realitzaran al llarg de la temporada, com són: Jornada de Cros, Cursa d'Orientació, Tir amb Arc, Jornada de Piscina, Jornada d'Atletisme en Pista, Jornada d'hoquei... Segons la temporada aquestes activitats van variant.
- Els entrenaments es realitzen a les escoles respectives. Els partits del dissabte sempre tenen lloc al Pavelló i/o Pistes Exteriors del Complex Esportiu Municipal de Can Xarau en horari de 9 a 14h.
- Els partits són d'una hora i els horaris dels partits, assignats pel servei d'esport, són rotatoris entre els equips.
- A finals de cada partit, els tutors de joc omplen formulari de valors, valorant comportament i actituds de jugadors-es, monitors/-es, assistència i públic (grada).
- A finals de temporada es fa un reconeixement a l'equip que millors valors ha tingut durant tota la temporada.



## OBJECTIUS GENERALS

- Educar els infants en l'esport
- Donar a conèixer diferents esports
- Educar els infants a través de l'esport

## OBJECTIUS TRANSVERSALS

- Gaudir de l'esport
- Conèixer els límits del propi cos intentant superar-los
- Aprendre a respectar:
  - els companys/-es de l'equip
  - a l'equip contrari
  - als entrenadors/-es
  - als tutors/-es de joc

## OBJECTIUS DE REGLAMENT

- Conèixer el reglament de cadascun dels esports practicats.
- Aplicar el reglament amb cert grau de tolerància en funció de la categoria.
- Respectar les decisions del tutor/-a de joc



ESPORT	OBJECTIUS		PREBENJAMI
<b>BÀSQUET</b>	<b>ATAAC</b>	CONDUCCIÓ	<ul style="list-style-type: none"><li>- Iniciar domini de pilota.</li><li>- Iniciar el bot sense mirar la pilota.</li><li>- Botar la pilota en posició estàtica.</li><li>- Botar la pilota en moviment.</li><li>- Creuar la pista botant la pilota sense obstacles.</li><li>- Creuar la pista botant la pilota amb obstacles.</li><li>- Fer entrades.</li><li>- Fer una parada en un i dos temps.</li></ul>
		LA PASSADA	<ul style="list-style-type: none"><li>- Donar una passada estàtica a curta.</li><li>- Donar una passada a mitja distància</li><li>- Començar a saber fer una passada en moviment.</li></ul>
		LLANÇAMENT	<ul style="list-style-type: none"><li>- Llançament a cistella estàtic a curta distància.</li><li>- Llançament a cistella estàtic a mitja distància.</li><li>- Fer llançament a cistella en moviment a curta distància.</li></ul>
	<b>DEFENSA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conèixer la defensa individual.</li><li>- Aprendre a defensar individualment a un jugador/-a.</li></ul>	
	<b>SITUACIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saber situar-se al camp.</li><li>- Saber diferenciar camp d'atac i defensiu.</li><li>- Aprendre a no anar tots darrera la pilota.</li><li>- Aprendre a anar a buscar la pilota.</li><li>- Perdre la por a l'hora de dirigir-se a cistella.</li><li>- Saber buscar al jugador/-a que estigui sol/-a per passar-li la pilota.</li></ul>	
<b>HANDBOL</b>	<b>ATAAC</b>	CONDUCCIÓ	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saber creuar la pista botant la pilota sense obstacles.</li><li>- Saber creuar la pista botant la pilota amb obstacles.</li></ul>
		LA PASSADA	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saber donar una passada estàtic.</li><li>- Saber donar una passada a curta distància.</li><li>- Saber donar una passada a mitja distància.</li><li>- Començar a saber fer una passada en moviment.</li></ul>
		LLANÇAMENT	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fer llançament a porteria a curta distància.</li><li>- Fer llançament a porteria en moviment a curta distància.</li></ul>
	<b>DEFENSA</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conèixer la defensa individual.</li><li>- Aprendre a defensar individualment a un jugador/-a.</li></ul>	
	<b>SITUACIONS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saber situar-se al camp.</li><li>- Saber diferenciar entre camp d'atac i camp defensiu.</li><li>- Aprendre a no anar tothom darrera la pilota.</li><li>- Aprendre a anar a buscar la pilota</li><li>- Perdre la por a l'hora de dirigir-se a porteria</li><li>- Saber buscar al jugador/-a que estigui sol/-a per passar-li la pilota.</li></ul>	



## PROGRAMA POLIESPORTIU: ESPORTS

ESPORT	OBJECTIUS	PREBENJAMI
<b>FUTBOL SALA</b>	CONDUCCIÓ	<ul style="list-style-type: none"><li>- Iniciar el domini de pilota</li><li>- Saber creuar la pista conduint la pilota sense obstacles</li><li>- Saber creuar la pista conduint la pilota amb obstacles</li></ul>
	LA PASSADA	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saber donar una passada estàtic.</li><li>- Saber donar una passada a curta distància.</li><li>- Saber donar una passada a mitja distància.</li><li>- Començar a saber fer una passada en moviment.</li></ul>
	LLANÇAMENT	<ul style="list-style-type: none"><li>- Fer llançament a porteria a curta distància.</li><li>- Fer llançament a porteria a mitja distància.</li><li>- Fer llançament a porteria en moviment a curta distància.</li><li>- Fer llançament a porteria en moviment a mitja distància.</li></ul>
	DEFENSA	<ul style="list-style-type: none"><li>- Conèixer la defensa individual.</li><li>- Aprendre a defensar individualment a un jugador/-a.</li></ul>
	SITUACIONS	<ul style="list-style-type: none"><li>- Saber situar-se al camp.</li><li>- Saber diferenciar camp d'atac i camp defensiu.</li><li>- Aprendre a no anar tothom darrera la pilota.</li><li>- Aprendre a buscar la pilota.</li><li>- Perdre la por a l'hora de dirigir-se a porteria</li><li>- Saber buscar al jugador/-a que estigui sol/-a per passar-li la pilota.</li></ul>

## NORMATIVA PROGRAMA DE POLISPORTIU: PREBENJAMÍ

<b>ESPORT</b>	<b>ATAC</b>	<b>DEFENSA</b>
<b>BÀSQUET</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PASSES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- corre amb la pilota a les mans.</li> </ul> </li> <li>• <b>DOBLES:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- botar, agafar la pilota i tornar a botar.</li> <li>- botar la pilota amb dues mans.</li> </ul> </li> <li>• <b>Els Tutors/-es de Joc seran permissius</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PERSONAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- donar una empenta.</li> <li>- tirar-se a sobre per prendre la pilota.</li> <li>- contacte per treure la pilota a l'adversari.</li> </ul> </li> <li>• <b>TIR LLIURE:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- no hi haurà. Es traurà de banda.</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTIT:</b> 4x10</li> <li>• <b>JUGADORS:</b> 5 en pista.</li> <li>• <b>INICI PARTIT:</b> Salt entre dos.</li> <li>• <b>LLUITA:</b> Salt entre dos de la rodona més propera.</li> <li>• <b>FALTES :</b>Totes les faltes comeses es trauran de banda.</li> <li>• <b>FORES:</b> Es traurà d'allà on surti la pilota. El servei es realitzarà sense trepitjar ratlla.</li> <li>• <b>CISTELLES:</b> Es traurà la pilota de fons</li> <li>• <b>PEUS:</b> Tocar voluntàriament la pilota amb el genoll o amb els peus.</li> <li>• <b>CANVIS:</b> Sobre la marxa, però el nou jugador entrarà en pista, quan el jugador que està jugant hagi sortit de la pista.</li> <li>• <b>DEFENSA:</b> <b><i>INDIVIDUAL</i></b>. No es permet la defensa en zona en cap categoria. Cada esportista defensarà a un.</li> </ul>	

## NORMATIVA PROGRAMA DE POLISPORTIU: PREBENJAMÍ

ESPORT	ATAAC	DEFENSA
<b>HANDBOL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PASSES:</b> si es fan MÉS de <b>3 passes</b> sense botar.</li> <li>• <b>DOBLES</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- botar amb les dues mans.</li> <li>- Si torna a botar després de fer: <b><u>3 PASSES + 1BOT + 3 PASSES</u></b></li> </ul> </li> <li>• <b>FALTA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- trepitjar o entrar a l'àrea per llançar a porteria.</li> <li>- treure de banda sense trepitjar la línia:</li> </ul> </li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ENSENYAR SENSE SANCIONAR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>FALTA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- donar una empenta, agafar o fer la traveta.</li> <li>- tirar-se a sobre per prendre la pilota.</li> <li>- contacte per treure la pilota a l'adversari.</li> <li>- passar la pilota al seu porter: <b>es traurà de banda.</b></li> <li>- sortida del porter fora de l'àrea: <b>es traurà de banda.</b></li> <li>- Llançar-se a terra lliscant</li> </ul> </li> <li>• <b>PENAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- defensar dins l'àrea per evitar un llançament.</li> <li>- llançament de la línia d'àrea sense trepitjar línia.</li> <li>- Monitor/-a decidirà qui llançarà penal</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTIT:</b> 4x10</li> <li>• <b>JUGADORS:</b> 5 + PORTER/-A</li> <li>• <b>PORTERIES:</b> PVC blanques.</li> <li>• <b>INICI PARTIT:</b> Traurà equip local. I a cada part s'alternarà.</li> <li>• <b>FALTES :</b> Es traurà des del mateix lloc. Facilitarem el servei tranquil·lament. Es podrà llençar directament a porteria.</li> <li>• <b>FORES:</b> Es traurà de banda i <b>TREPITJANT LA LINEA AMB UN PEU.</b></li> <li>• <b>CORNER:</b> Pilota surt per línia de fons tocada per un defensor, no pel porter. Es traurà de la cantonada</li> <li>• <b>GOLS:</b> Traurà el porter des de la porteria (<b>no mig camp</b>). <u>Equip contrari esperarà al mig camp.</u></li> <li>• <b>PEUS:</b> Tocar voluntàriament la pilota amb el genoll o peu.</li> <li>• <b>PORTER/-A:</b> No podrà sortir de l'àrea. El <b>SAC de PORTERIA no podrà passar del mig camp.</b></li> <li>• <b>DEFENSA: INDIVIDUAL.</b> No es permet la defensa en zona en cap categoria.</li> <li>• <b>LLUITA:</b> En cas de lluita, es farà salt neutral entre els dos jugadors des del mateix lloc.</li> </ul>	

## NORMATIVA PROGRAMA DE POLISPORTIU

ESPORT	ATAAC	DEFENSA
<b>FUTBOL SALA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SERVEI DE BANDA</b> es realitzarà amb el <b>PEU</b>.</li> <li>• Els tutors/-es de joc, en cas que considerin que no s'ha realitzat correctament, podran aturar el joc i fer repetir el servei de banda o corner.</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>ENSENYAR SENSE SANCIONAR</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PENAL:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- falta dins l'àrea.</li> <li>- tocar la pilota amb la mà dins l'àrea (excepte el porter)</li> <li>- Llançament: línia de l'àrea</li> </ul> </li> <li>• <b>FALTA:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- el porter agafa la pilota amb les mans fora de l'àrea.</li> <li>- donar una empenta, agafar o fer la traveta.</li> <li>- tirar-se a sobre per prendre la pilota.</li> <li>- jugar la pilota des del terra.</li> <li>- tocar la pilota amb la ma.</li> <li>- Lliscar pel terra per disputar una pilota al contrari.</li> </ul> </li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PARTIT:</b> 4x10</li> <li>• <b>JUGADORS:</b> 5 + Porter</li> <li>• <b>INICI PARTIT:</b> Traurà equip local. I a cada part s'alternarà</li> <li>• <b>FALTES :</b> Es traurà des del mateix lloc</li> <li>• <b>PORTER:</b> Traurà amb la <b>MA</b> i passarà sempre a un jugador abans del mig camp.</li> <li>• <b>BARRERA:</b> No serà obligatòria. En cas de demanar-la l'equip atacant, la distància serà de 3 passos de l'àrbitre.</li> <li>• <b>FORES:</b> Tant les <b>BANDES</b> com <b>CORNERS</b> es traurà amb el <b>PEU</b>, agafant l'impuls adequat per tal de poder fer el servei (sense una carrera excessiva).</li> <li>• <b>GOLS:</b> Trauran del mig camp.</li> <li>• <b>CANVIS:</b> Sobre la marxa, però el nou jugador entrarà en pista, quan el jugador que està jugant hagi sortit de la pista.</li> </ul>	



# POLISPORTIU amb els VALORS

JORNADA:

CATEGORIA:

HORA:

ÀRBITRES:

**PARTIT:**

**EQUIP A**

**EQUIP B**

EQUIP A				EQUIP B		
			<b>EQUIP</b>			
			Reconèixer i respectar la figura del tutor de joc			
			Jugar per passar-ho bé			
			Respectar els companys de l'equip			
			Respectar als adversaris			
			<b>MONITOR/-A</b>			
			Reconèixer l'esforç del seu equip			
			Reconèixer l'esforç de l'altre equip			
			Respectar les decisions del tutor de joc			
			Treballar el reforç positiu			
			<b>AFICIÓ</b>			
			Reconèixer l'esforç del seu equip			
			Aplaudir les accions de l'equip adversari			
			Respectar les decisions del monitor/-a			
			Fomentar un ambient agradable i lúdic			
			<b>TOTAL DE PUNTS</b>			
			<b>OBSERVACIONS</b>			

EQUIP A			EQUIP B	
	<b>PUNTUALITAT DE L'EQUIP (10-15 MIN. ABANS DE L'HORA D'INICI)</b>			
	<b>ESCALFAMENT abans del partit</b>			
	<b>ACOMIADAMENT al finalitzar el partit</b>			
	<b>TARGETA VERDA</b>			