



1 Què es fa?

TECNOS
ESCOLA SPORT

- La pràctica d'un esport col·lectiu és un **complement important per la formació** integral dels nois i noies, ja que fomenta una sèrie de **valors** com el compromís, el treball en equip, la col·laboració, la cooperació, l'esforç o el sacrifici.
- Per això, **des de l'escola es treballarà per fomentar la pràctica esportiva**, i en especial la pràctica del bàsquet, es fomentarà a través **d'activitats complementàries** (3x3, lliguetes, sortides, etc.)
- Entrenaments orientats a adquirir **habilitats motrius bàsiques** a través de l'esport del bàsquet.
- A través del joc i **d'exercicis lúdics**, pretenem que el jugador s'engresqui i s'esforci en la seva **millora tècnica**.
- Dos equips: **Aleví i Benjamí**, que entrenaran per separat i, ocasionalment, plegats. Inicialment pocs jugadors per equip.

2 Quan es fa?

	dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
17:00		Bàsquet Benjamí (Oriol) Aleví (Guillem)		Bàsquet Benjamí (Oriol) Aleví (Guillem)	
17:30					
18:00					
18:30					
19:00					
19:30					
20:00					

- **Data d'inici de l'activitat:** 1 d'octubre de 2013
- **Data de final de l'activitat:** 19 de juny de 2014

3 Els entrenaments

- Els monitors **passaran per les aules** a buscar els alumnes a les **16:50**.
- La recollida dels alumnes s'efectuarà **puntualment a les 18:00** a la porta de l'escola (pel Carrer Sant Jaume).
- Els alumnes **només podran sortir al carrer si els seus familiars els recullen**. En cas que els hagi de recollir algú que no ho faci habitualment cal avisar abans (correu electrònic).
- Cal que els alumnes portin la **roba** i el **calçat** adequats per a l'activitat (xandall i calçat esportiu). Si fos necessari, podrien fer ús d'un vestidor per canviar-se.
- En cas que un alumne **no pugui assistir** a una activitat extraescolar (malgrat hagi vingut a l'escola) **cal comunicar-ho** prèviament (correu electrònic).

4

Les Competicions

TECNOS

ESCOLA
SPORT

Alevins (5è i 6è)

- **Equips mixtes**
- **Consell Esportiu:** 2 lliguetes al llarg del curs (abans i després de Nadal)
- **Competició:** cada matí de dissabte (calendaris a la web del Consell)
- **Inici:** 19 d'octubre
- **Reglament adaptat del minibàsquet:** per tal de facilitar la participació equitativa dels jugadors i ajudar a la seva formació humana i esportiva
- **Equip/Uniforme:** nou uniforme de joc (comanda conjunta)

Benjamins (2n, 3r, 4t)

- **No competirà en la primera lligueta** (abans de Nadal)
- Mentrestant **jugarà partits amistosos** (en horari d'entrenament) i alguns jugadors participaran dels **partits dels alevins**
- **Equip/Uniforme:** de moment no és necessari, ho seria en cas de competir oficialment

5

Precs i preguntes

TECNOS

ESCOLA
SPORT

Coordinador Extraescolars Esportives

Cesc Ayora

esports@tecnos.cat

<http://www.tecnos.cat/esports/>
Facebook i Twitter (@esportstecnos)

Consell Esportiu: <http://www.ceterrassa.com>

de dilluns a dijous de 17:00 a 18:30