



PROJECTE D'ACTIVITAT EXTRAESCOLAR D'HANDBOL. CURS 2018-2019.

Breu historia de l'handbol a la vila

L'handbol a Castellbisbal es va començar a practicar a l'Escola Montserrat als volts de l'any 2007. Quatre anys més tard, a l'any 2011 es constitueix oficialment el Club Handbol Castellbisbal. Actualment, el club compta amb 4 equips, dos en competició escolar i dos en federada, amb un total de practicants proper a la seixantena de jugadors.

Els reptes de futur son: ampliar la base de practicants del nostre esport a la vila mitjançant el desenvolupament de l'activitat extraescolar en el major nombre d'escoles possibles, i donar a conèixer els valors que caracteritzen aquest esport: treball, esforç i cercar

El projecte tècnic. Generalitats

Es desenvolupa al voltant de tres eixos fonamentals: la direcció tècnica, els entrenadors i els participants de l'activitat extraescolar.

La **direcció tècnica** estableix els objectius, defineix els continguts que cal practicar, planteja als entrenadors les pautes metodològiques d'ensenyament i fa un seguiment de l'activitat, tant pel que fa al treball desenvolupat en les sessions per part dels monitors, com pel que fa a l'aprofitament que en fan els mateixos alumnes.

Els **monitors** son entrenadors especialistes en la disciplina esportiva que tractem, els quals disposen de la titulació oficial expedida per la Federació Catalana d'Handbol. El nostre club evita l'intrusisme professional i té com a objectiu el desenvolupament d'una pedrera d'entrenadors que a l'hora son preferentment, jugadors del mateix Club Handbol Castellbisbal.

Els **participants** son els principals protagonistes de l'activitat extraescolar, per la qual cosa, prioritzem el seu benestar a través del divertiment i l'educació esportiva, que es basa en la correlació de l'esforç i la recompensa, així com el foment del respecte cap a tots els actors de l'esdeveniment esportiu, és a dir, rivals, àrbitres i públic.

Objectius, continguts i metodologia

L'activitat extraescolar d'handbol que es localitza a les escoles d'ensenyament de primària es correspon a l'etapa d'iniciació en l'àmbit de l'handbol. En aquesta etapa predominen objectius relacionats amb la descoberta del joc i amb el gaudiment del mateix des d'un punt de vista estrictament lúdic, deixant de banda aspiracions de caire competitiu. A tal efecte, es defineixen uns **continguts generals**, un **domini de continguts**, assimilables a objectius específics i finalment, unes **pautes dirigides al joc col·lectiu**, tant defensiu com ofensiu.

Els continguts tècnics s'adapten a la variant de l'handbol pròpia de les etapes d'iniciació, anomenada mini-handbol. En aquest joc participen 5 esportistes per cada equip que

CLUB HANDBOL CASTELLBISBAL



desenvolupen l'activitat en un camp de dimensions reduïdes, la qual cosa, promoció una participació activa de tots i totes les participants. Són continguts propis de l'handbol per exemple, el maneig de la pilota, els desplaçaments mitjançant el bot, la passada, les fintes, els llançaments, etc. A nivell col·lectiu, destaquen accions com la passada i va, els ajuts defensius, entre d'altres. Els continguts s'agrupen en diversos blocs: tàctica individual, tàctica grupal i joc col·lectiu.

L'eina metodològica essencial en l'etapa d'iniciació és el **joc**. Mitjançant les formes jugades es fixen els aprenentatges, es potencien les destreses que pretenem transmetre als nostres alumnes i evidentment es milloren la qualitat psicomotriu de l'esportista. Una eina més complexa i per tant, més específica, és el **joc dirigit**, s'organitza en petits grups per tal que la sessió guanyi en dinamisme i rendiment, alhora que s'aproxima més a la realitat del joc que volem aprendre. Finalment, el **partit**, és la eina col·lectiva més motivadora i engrescadora, on millor s'avalua la progressió de l'alumnat.

Adjuntem un annex sobre les directrius tècniques de grups benjamins (3r-4t primària). Aquest document està dirigit als entrenadors, els quals han de tenir la capacitat de desenvolupar una planificació acurada i coherent segons les pautes tècniques proposades pel director tècnic. La informació que conté aquest document pretén ser senzilla i sobretot, aplicable al treball que es desenvoluparà a la pista.

Dinàmica de l'activitat

S'inicia amb la recollida dels esportistes en un espai prèviament acordat amb l'AMPA, a l'hora de sortir de l'escola (16.30 hores). Posteriorment, els nens i nenes poden berenar i a les 17.00 hores, s'inicia la sessió, la qual es compon dels elements clàssics: **l'escalfament** on predomina el joc; **el nucli o part principal** de la sessió, constituïda per jocs dirigits i exercicis on no ha de faltar l'element lúdic, a més del partit; i finalment, una activitat de **tornada a la calma**, fins al moment de recollida dels nens per part dels pares i mares.

Annex:

Exemples de les directrius tècniques per a grups benjamins (3r i 4t de primària) i alevins (5è i 6è de primària), proposades per aquest curs 2018-19.