

Influència de l'aprenentatge cooperatiu i el Model d'Educació Esportiva en la motivació dels alumnes a les classes d'Educació Física

Treball de Fi de Màster

Annexos

David Rodríguez i Ruano

Curs 2015-2016

Joan Arumí

Màster en Formació del Professorat d'Educació Secundària Obligatòria amb
especialització en Educació Física

Facultat d'Educació, Traducció i Ciències Humanes

Universitat de Vic - Universitat Central de Catalunya

10 juny de 2016

Índex

1. Annex 1 Qüestionari de Motivació en les Classes d'Educació Física (Adaptat).....	3
2. Annex 2 Diari de Camp.....	4
3. Annex 3 Qüestionari de motivació i aprenentatge cooperatiu.....	5
4. Annex 4 Unitat Didàctica.....	7
5. Annex 5 Material didàctic 1	19
6. Annex 6 Material didàctic 2	20
7. Annex 7 Material didàctic 3	21
8. Annex 8 Material didàctic 4	22
9. Annex 9 Material didàctic 5	23

1. Annex 1 Qüestionari de Motivació en les Classes d'Educació Física (Adaptat)

Edat: _____

Sexe: Masculí Femení

Curs: _____

Participo en les classes d'Educació Física...	Totalment en desacord	Una mica en desacord	Ni acord ni desacord	Una mica d'acord	Totalment d'acord
1. Perquè l'Educació Física és divertida.					
2. Perquè puc aprendre habilitats que podria utilitzar durant la meva vida.					
3. Però no entenc perquè hem de fer aquesta assignatura.					
4. Perquè és el que he de fer per sentir-me bé.					
5. Perquè aquesta assignatura m'agrada i és interessant.					
6. Però crec que aquesta assignatura no serveix per res.					
7. Perquè m'ho passo bé realitzant aquesta assignatura.					
8. Perquè trobo que em servirà pel meu futur.					
9. Però no vull assistir més a les classes.					
10. Per demostrar al professor/a i als companys que tinc interès per l'assignatura.					
11. Perquè em sento bé quan faig Educació Física.					
12. Però no m'agrada aquesta assignatura.					

2. Annex 2 Diari de Camp

Número de sessió:	Equip:
Grup:	
Data:	

3. Annex 3 Qüestionari de motivació i aprenentatge cooperatiu

Edat: _____

Sexe: Masculí Femení

Curs: _____ Nom equip: _____

1. Durant la Unitat Didàctica has tingut interès per aprendre la tècnica i la tàctica del bàsquet? Per què?

2. Què és el que més t'ha agradat i el que menys t'ha agradat de treballar en equip?

M'ha agradat	No m'ha agradat

3. Creus que el treball en equip t'ha motivat? Per què? Quina creus que ha estat la teva motivació del 0 al 10 (0 gens, 10 molta)?

4. Consideres que els teus companys han estat motivats i s'han implicat en l'equip per ensenyar a la resta de companys la tècnica i la tàctica del bàsquet? Per què?

5. Consideres que has estat motivat i t'has implicat en l'equip per ensenyar als teus companys la tècnica i la tàctica del bàsquet? Per què?

6. Creus que la competició final t'ha motivat a l'hora de treballar amb el teu equip? Per què?

7. El professor t'ha influït i ha fet que et motivessis durant l'assignatura? Per què?

4. Annex 4 Unitat Didàctica

GRUP CLASSE	DURADA	PERÍODE	CURS ESCOLAR	PROFESSOR/A
2n ESO	11 sessions	2n trimestre	2015-16	David Rodríguez Ruano
ÀREES/MATÈRIES		TÍTOL I JUSTIFICACIÓ DE LA UNITAT		
Educació Física		Cooperem a partir del bàsquet! S'anomena així perquè els alumnes aprenen la tècnica i la tàctica del bàsquet a partir del treball cooperatiu, és a dir, els alumnes s'ajuden entre ells per tal de d'aprendre la tècnica i la tàctica. D'aquesta manera, aprenen junts.		
BLOC DE CONTINGUTS	COMPETÈNCIES PRÒPIES	CONTINGUTS CLAU	SUBCONTINGUTS	CRITERIS D'AVALUACIÓ GENERALS
Esports	1. Competència 3. Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports.	CC7. Esports col·lectius.	1. Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris bàsics dels esports col·lectius en situació de joc reduït.	1 Utilitzar els principals elements tècnics i tàctics d'un esport col·lectiu o d'adversari en situacions senzilles. 2 Mostrar actituds de cooperació, tolerància i esportivitat en els esports i jocs col·lectius.
	2. Competència 4. Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició.	CC8. Valors i contravalors de la societat aplicats a l'esport.	2. Aportació individual envers l'equip.	
OBJECTIU ESPECÍFIC		CONTINGUTS ESPECÍFICS		INDICADORS D'AVALUACIÓ
<u>Competència 3</u> Portar a terme activitats per aprendre la tècnica del bàsquet.		Realització d'activitats per aprendre la tècnica del bàsquet.		Aprenentatge dels diferents gests tècnics del bàsquet.
<u>Competència 3</u> Portar a terme activitats per aprendre la tàctica del bàsquet.		Realització d'activitats per aprendre la tàctica del bàsquet.		Aprenentatge dels la tàctica del bàsquet.
<u>Competència 4</u> Mostrar una actitud de cooperació per assolir un objectiu comú.		Cooperació entre companys per assolir un objectiu comú.		Coopera amb els seus companys.

METODOLOGIA I SEQÜÈNCIA DIDÀCTICA									
SESSIÓ 1: Aula	DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS			MATERIALS RECURSOS	ORG. SOCIAL	TEMPS	ATENCIÓ DIV.	ACTIVITATS AVALUACIÓ	ESTIL ENSENYAMENT
INICIALS	1	Contextualització de la UP.	Explicació del funcionament de la UP. Distribució i realització dels equips amb els quals treballaran durant tota la UP (5 equips de 5 o 6 alumnes).	Ordinador.	Tota la classe	20'	-	No.	Comandament directe.
DESENVOLUPAMENT	2	Coneixements previs sobre el bàsquet.	Realització de preguntes per saber quins són els coneixements que tenen els alumnes sobre el reglament del bàsquet. A la següent sessió han de portar algunes regles del bàsquet que desconeixen a la llibreta.	Ordinador.	Tota la classe	5'	-	No.	Comandament directe.
SÍNTESI	3	Treball per equips.	Entrega del portafoli a cada equip i comencen a crear l'equip (nom equip, rols de l'equip, responsabilitats individuals, normes...)	Portafoli.	Grups de 5-6 alumnes	30'	-	No.	Comandament directe.

SESSIÓ 2: Pati	DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS		MATERIALS RECURSOS	ORG. SOCIAL	TEMPS	ATENCIÓ DIVERSITAT	ACTIVITATS AVALUACIÓ	ESTIL ENSENYAMENT	
INICIALS	1	Comentar la tasca i explicació del funcionament de la sessió.	Els alumnes comenten aquelles regles del bàsquet que desconeix en veu alta i s'explica com serà el circuit que faran.	-	Tota la classe.	5'	-	No.	Comandament directe.
DESENVOLUPA -MENT	2	Circuit per estacions: les quals es treballa el bot, la passada i llançament a cistella.	Diferents activitats que treballin el gest tècnic per tal de donar idees als alumnes. Hi ha dues estacions en les quals es treballa el bot, una estació en la qual es treballa la passada i dues estacions més en les quals es treballa el llançament a cistella (llançament estàtic i entrada a cistella).	3 pilotes per equip i 5 cistelles de bàsquet.	Equips.	45'	L'alumne que no pot realitzar EF haurà de donar feedbacks als companys sobre la tècnica i la tàctica que prèviament haurà donat el professor.	No.	Comandament directe i descobriment guiat.
SÍNTESI	3	Reflexió final de la sessió.	Reflexió i resoldre dubtes.	-	Tota la classe.	5'	-	No.	Descobrimt guiat.

SESSIÓ 3: Pati	DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS			MATERIALS RECURSOS	ORG. SOCIAL	TEMPS	ATENCIÓ DIV.	ACTIVITATS AVALUACIÓ	ESTIL ENSENYAMENT
INICIALS	1	Feedback sessió anterior i explicació del funcionament de la sessió.	Es pregunta als alumnes què es va treballar en la sessió anterior i s'explica com serà el circuit que faran.	-	Tota la classe.	5'	-	No.	Comandament directe.
DESENVOLUPAMENT	2	Circuit per estacions: en les quals es treballa el bot, la passada i el llançament a cistella, l'1x1 i el 3x3.	Diferents activitats que treballin el gest tècnic per tal de donar idees als alumnes. Hi ha una estació en la qual es treballa el bot, una estació en la qual es treballa la passada i el llançament a cistella i dues estacions en les quals es treballa la tàctica (1x1 i 3x3).	3 pilotes per equip i 5 cistelles de bàsquet.	Equips.	45'	L'alumne que no pot realitzar EF haurà de donar feedbacks als companys sobre la tècnica i la tàctica que prèviament haurà donat el professor.	No.	Comandament directe i descobriment guiat.
SÍNTESI	3	Reflexió final de la sessió.	Reflexió i resoldre dubtes.	-	Tota la classe.	5'	-	No.	Descobrimet guiat.

SESSIÓ 4: Pati	DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS		MAT, RECUR.	ORG. SOCIAL	TEMPS	ATENCIÓ DIV.	ACTIVIT ATS AVALUA CIÓ	ESTIL ENSENYAMENT	
INICIALS	1	Feedback sessió anterior, explicació del funcionament de la sessió, realització autoavaluació grupal i explicació autoavaluació.	Es pregunta als alumnes què es va treballar en la sessió anterior, s'explica el funcionament la sessió, cada equip ha de fer l'autoavaluació grupal i s'explica l'autoavaluació.	-	Tota la classe.	10'	-	No.	Comandament directe i descobriment guiat.
DESENVOLU- P-MENT	2	Treball del bot per equips.	Un o dos alumnes de cada equip fan d'entrenadors. S'han de descarregar prèviament l'explicació del bot que hi ha penjada al moodle i els hi han d'explicar als seus companys com és la tècnica del bot. També han de portar preparats exercicis i/o activitats per treballar el bot a classe.	30 pilotes i 5 cistelles de bàsquet.	Equips.	45'	L'alumne que no pot realitzar EF haurà d'ajudar a l'entrenador del seu equip a realitzar la sessió i donar feedbacks als companys.	No.	Comandament directe, descobriment guiat i resolució de problemes.
SÍNTESI	3	Reflexió final de la sessió.	Reflexió i resoldre dubtes.	-	Tota la classe.	5'	-	No.	Descobriment guiat.

SESSIÓ 5: Pati	DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS		MAT. RECU.	ORG. SOCIAL	TEMPS	ATENCIÓ DIV.	ACTIVITATS AVALUACIÓ	ESTIL ENSENYAMENT	
INICIALS	1	Feedback sessió anterior i explicació del funcionament de la sessió.	Es pregunta als alumnes què es va treballar en la sessió anterior i s'explica el funcionament de la sessió.	-	Tota la classe.	5'	-	No.	Comandament directe i descobriment guiat.
DESENVOLU- PAMENT	2	Treball de la passada per equips.	Un o dos alumnes de cada equip fan d'entrenadors. S'han de descarregar prèviament l'explicació de la passada que hi ha penjada al moodle i els hi han d'explicar als seus companys com és la tècnica de la passada. També han de portar preparats exercicis i/o activitats per treballar la passada a classe.	30 pilotes i 5 cistelles de bàsquet.	Equips.	45'	L'alumne que no pot realitzar EF haurà d'ajudar a l'entrenador del seu equip a realitzar la sessió i donar feedbacks als companys.	No.	Comandament directe, descobriment guiat i resolució de problemes.
SÍNTESI	3	Reflexió final de la sessió.	Reflexió i resoldre dubtes.	-	Tota la classe.	5'	-	No.	Descobrimet guiat.

SESSIÓ 6: Pati	DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS		MAT. RECU.	ORG. SOCIAL	TEMPS	ATENCIÓ DIV.	ACTIVITATS AVALUACIÓ	ESTIL ENSENYAMENT	
INICIALS	1	Feedback sessió anterior i explicació del funcionament de la sessió.	Es pregunta als alumnes què es va treballar en la sessió anterior i s'explica el funcionament de la sessió.	-	Tota la classe.	5'	-	No.	Comandament directe i descobriment guiat.
DESENVOLUPA-MENT	2	Treball del llançament per equips.	Un o dos alumnes de cada equip fan d'entrenadors. S'han de descarregar prèviament l'explicació del llançament que hi ha penjada al moodle i els hi han d'explicar als seus companys com és la tècnica del llançament. També han de portar preparats exercicis i/o activitats per treballar el llançament a classe.	30 pilotes i 5 cistelles de bàsquet.	Equips.	45'	L'alumne que no pot realitzar EF haurà d'ajudar a l'entrenador del seu equip a realitzar la sessió i donar feedbacks als companys.	No.	Comandament directe, descobriment guiat i resolució de problemes.
SÍNTESI	3	Reflexió final de la sessió.	Reflexió i resoldre dubtes.	-	Tota la classe.	5'	-	No.	Descobrimet guiat.

SESSIÓ 7: Pati	DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS		MAT. RECUR.	ORG. SOCIAL	TEMPS	ATENCIÓ DIV.	ACTIVITATS AVALUACIÓ	ESTIL ENSENYAMENT	
INICIALS	1	Feedback sessió anterior i explicació del funcionament de la sessió.	Es pregunta als alumnes què es va treballar en la sessió anterior i s'explica el funcionament de la sessió.	-	Tota la classe.	5'	-	No.	Comandament directe i descobriment guiat.
DESENVOLUPAMENT	2	Treball de l'atac per equips.	Un o dos alumnes de cada equip fan d'entrenadors. S'han de descarregar prèviament l'explicació del llançament que hi ha penjada al moodle i els hi han d'explicar als seus companys com és l'atac en el bàsquet. També han de portar preparats exercicis i/o activitats per treballar l'atac a classe.	30 pilotes i 5 cistelles de bàsquet.	Equips.	45'	L'alumne que no pot realitzar EF haurà d'ajudar a l'entrenador del seu equip a realitzar la sessió i donar feedbacks als companys.	No.	Comandament directe, descobriment guiat i resolució de problemes.
SÍNTESI	3	Reflexió final de la sessió.	Reflexió i resoldre dubtes.	-	Tota la classe.	5'	-	No.	Descobrimet guiat.

SESSIÓ 8: Pati		DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS		MAT. RECUR.	ORG. SOCIAL	TEMPS	ATENCIÓ DIV.	ACTIVITATS AVALUACIÓ	ESTIL ENSENYAMENT
INICIALS	1	Feedback sessió anterior i explicació del funcionament de la sessió.	Es pregunta als alumnes què es va treballar en la sessió anterior i s'explica el funcionament de la sessió.	-	Tota la classe.	5'	-	No.	Comandament directe i descobriment guiat.
DESENVOLUPAMENT	2	Treball de la defensa per equips.	Un o dos alumnes de cada equip fan d'entrenadors. S'han de descarregar prèviament l'explicació del llançament que hi ha penjada al moodle i els hi han d'explicar als seus companys com és la defensa en el bàsquet. També han de portar preparats exercicis i/o activitats per treballar la defensa a classe.	30 pilotes i 5 cistelles de bàsquet.	Equips.	45'	L'alumne que no pot realitzar EF haurà d'ajudar a l'entrenador del seu equip a realitzar la sessió i donar feedbacks als companys.	No.	Comandament directe, descobriment guiat i resolució de problemes.
SÍNTESI	3	Reflexió final de la sessió.	Reflexió i resoldre dubtes.	-	Tota la classe.	5'	-	No.	Descobrimet guiat.

SESSIÓ 9: Pati	DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS		MAT. RECUR.	ORG. SOCIAL	TEMPS	ATENCIÓ DIV.	ACTIVITATS AVALUACIÓ	ESTIL ENSENYAMENT	
INICIALS	1	Feedback sessió anterior i explicació del funcionament de la sessió.	Es pregunta als alumnes què es va treballar en la sessió anterior i s'explica el funcionament de les competicions finals.	-	Tota la classe.	5'	-	No.	Comandament directe i descobriment guiat.
	2	Escalfament per equips.	Cada equip realitza el seu propi escalfament abans de començar les competicions	-	Equips.	5'	-	No.	Comandament directe, descobriment guiat i resolució de problemes.
DESENVOLUPAMENT	3	Competicions finals.	4 equips competeixen (3x3 a mitja pista) i un equip descansa. Cadascun dels membres de l'equip que descansa coavalua a un membre de l'altre equip.	2 pilotes i 2 cistelles de bàsquet.	Equips.	25'	L'alumne que no pot realitzar EF haurà d'avaluar als seus companys.	Sí.	Comandament directe, descobriment guiat i resolució de problemes.
	4	Reflexió final de la sessió.	Reflexió i resoldre dubtes.	-	Tota la classe.	5'	-	No.	Descobriment guiat.
SÍNTESI	4	Reflexió final de la sessió.	Reflexió i resoldre dubtes.	-	Tota la classe.	5'	-	No.	Descobriment guiat.

SESSIÓ 10: Pati	DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS			MAT. RECUR.	ORG. SOCIAL	TEMPS	ATENCIÓ DIV.	ACTIVITATS AVALUACIÓ	ESTIL ENSENYAMENT
INICIALS	1	Feedback sessió anterior i recordatori del funcionament de la sessió.	Es comenta com va la classificació i es recorda el funcionament de les competicions finals.	-	Tota la classe.	5'	-	No.	Comandament directe i descobriment guiat.
	DESENVOLUPAMENT	2	Escalfament per equips.	Cada equip realitza el seu propi escalfament abans de començar les competicions	-	Equips.	5'	-	No.
	3	Competicions finals.	4 equips competeixen (3x3 a mitja pista) i un equip descansa. Cadascun dels membres de l'equip que descansa coavalua a un membre de l'altre equip.	2 pilotes i 2 cistelles de bàsquet.	Equips.	25'	L'alumne que no pot realitzar EF haurà d'avaluar als seus companys.	Sí.	Comandament directe, descobriment guiat i resolució de problemes.
SÍNTESI	4	Reflexió final de la sessió.	Reflexió i resoldre dubtes.	-	Tota la classe.	5'	-	No.	Descobriment guiat.

SESSIÓ 11: Aula	DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS		MAT. RECUR.	ORG. SOCIAL	TEMPS	ATENCIÓ DIV.	ACTIVITATS AVALUACIÓ	ESTIL ENSENYAMENT	
INICIALS	1	Realització de dos qüestionari pel TFM i la l'autoavaluació grupal.	Els alumnes realitzen dos qüestionaris sobre el treball en equip pel TFM i realitzen la segona autoavaluació grupal.	Qüestionaris.	Tota la classe/equips.	25'	-	No.	Comandament directe.
DESENVOLUPAMENT	2	Explicació de l'entrega de la llibreta.	S'explica quines són les tasques que hi ha d'haver a la llibreta.	Llibreta.	Tota la classe.	10'	-	No.	Comandament directe.
	3	Reflexió final.	Es realitza una reflexió final de l'assignatura sobre quines coses els hi ha agradat més, quines menys i quines canviarien.	-	Tota la classe.	10'	-	No.	Descobriments guiats.
SÍNTESI	4	Joc final amb el kahoot.	Utilització del kahoot per fer un joc final de 10 preguntes sobre el reglament, la tècnica i la tàctica del bàsquet. És necessari un mòbil per equip.	Ordinador.	Equips.	10'	-	No.	Descobriments guiats.

5. Annex 5 Material didàctic 1

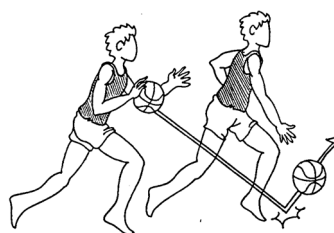
EL BOT I EL CANVI DE MÀ

Per botar la pilota s'ha de fer amb els dits i no amb el palmell de la mà. S'ha d'impulsar la pilota amb suavitat estirant el colze, després el canell i, finalment, la mà i els dits.



Hi ha dos tipus de bots:

- **El bot d'avançada o bot alt:** serveix per córrer ràpid a la cistella quan no tenim cap adversari a prop. S'ha de botar la pilota al costat del cos i a l'alçada de la cintura. A més, el bot ha de ser cap endavant i no s'ha de mirar la pilota.



- **El bot de protecció o bot baix:** és el que s'utilitza quan un defensor és molt a prop i ens vol prendre la pilota. S'ha de col·locar el cos entre el defensor i la pilota i s'ha de botar la pilota amb la mà més allunyada. El bot ha de ser baix, és a dir, a l'alçada del genoll. No s'ha de donar l'esquena al defensor ni a la cistella i s'ha d'aixecar el cap.



El canvi de mà: S'anomena així el canvi de bot d'una mà a l'altra. Serveix per poder protegir la pilota i per superar a un adversari. A l'hora de realitzar el canvi de mà és important fer un canvi de direcció i de velocitat.

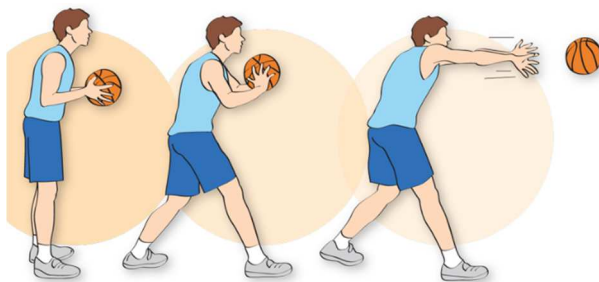
Tipus de canvis de mà: per davant les cames, entre les cames, per l'esquena o amb un revers.

6. Annex 6 Material didàctic 2

LA PASSADA I LA RECEPCIÓ

La principal passada en el bàsquet és la **passada de pit**. Com s'ha d'executar?

- S'ha de col·locar la pilota a l'alçada de la panxa i els colzes enganxats al cos.
- Després es puja la pilota fins al pit i s'impulsa cap endavant estirant fort els braços i acabant amb un impuls dels canells.
- Al final, els palmells de les mans han de quedar cap enfora i els dits polzes cap avall.
- És important que la passada ha de ser forta i recta.



A més, hi ha diferents tipus de passades:

- Picada
- A una mà
- De beisbol
- Per darrera l'esquena

La recepció de pilota. Com s'ha de rebre una pilota?

- Braços ben estirats amb els dits ben oberts i els palmells de les mans en direcció a la pilota.
- Quan arriba la pilota, s'ha de tancar les mans i alhora flexionar els colzes acostant la pilota al cos.



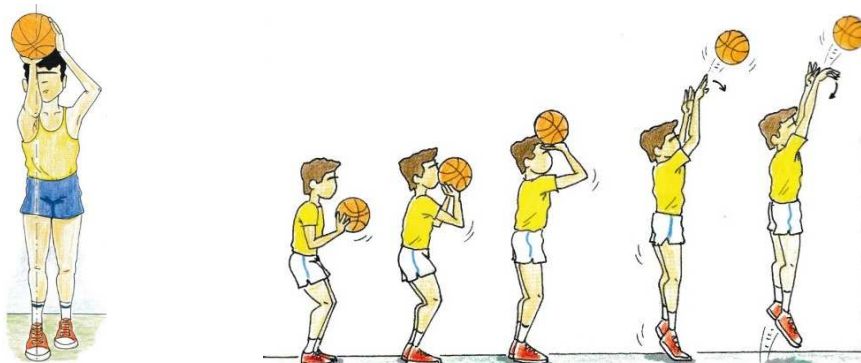
7. Annex 7 Material didàctic 3

EL LLANÇAMENT

És l'acció bàsica per aconseguir una cistella. Els dos llançaments bàsics són:

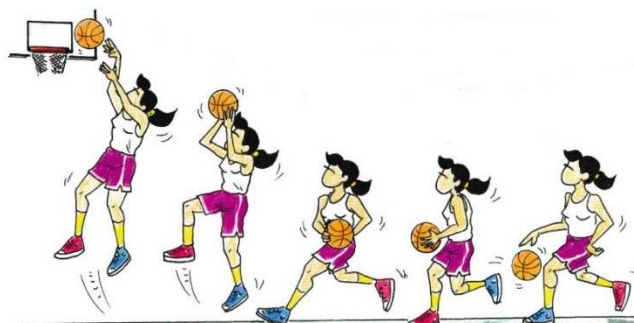
1. El llançament fonamental. Com s'ha d'executar?

- Els peus han d'estar paral·lels i una mica separats. Els dos peus han d'estar en direcció a la cistella i s'ha de flexionar una mica les cames.
- Puja la pilota per davant el cos fins a l'alçada de la barbata i gira-la fins a col·locar a sota la mà amb la qual la impulsaràs. Aquesta mà és la **mà de llançament**.
- El palmell de la mà no ha de tocar la pilota, només s'ha d'agafar amb els dits.
- S'ha d'apuntar a la cistella mirant per sota la pilota. L'altra mà ha d'estar al costa de la pilota i el braç ha de quedar alineat amb la cama. El colze ha de fer un angle de 90°.
- Quan llancem hem de saltar i s'ha d'estirar el braç, després el colze i finalment la mà donant un cop de canell.



2. Llançament amb entrada a cistella. Com s'ha d'executar?

- Abans d'arribar a la cistella es fa un últim bot i just després s'agafa la pilota amb les dues mans. Tot seguit es fa una primera passa amb el peu més allunyat de la cistella i després l'altre peu per saltar cap amunt tan alt com puguis.
- Finalment puja la pilota amb les dues mans i es llança amb la mà de llançament.



8. Annex 8 Material didàctic 4

L'ATAC

Abans de començar a atacar és important saber com s'ha **d'agafar la pilota**.

- S'ha d'agafar la pilota entre la cintura i el pit i amb els dits de la mà ben oberts, no amb el palmell.
- Els colzes han d'estar a prop del cos i la mà de llançament ha d'estar a sobre de la pilota.
- Les cames han d'estar flexionades.
- Aquesta posició es diu **triple amenaça** ja que ens permet botar, passar o llançar.



La manera bàsica d'atacar és un 1 contra 1. Què s'ha de fer per atacar un 1 contra 1?

- Si el defensor està molt a prop s'ha d'utilitzar el bot de protecció.
- S'ha d'utilitzar el canvi de mà i el canvi de direcció.
- Si el defensor està separat de l'atacant, aquest pot llançar a cistella.
- Si l'atacant està lluny de cistella i té espai per avançar cap a cistella, ha d'intentar fer una entrada.



En el bàsquet hi ha més situacions d'atac que són més complexes que l'1 contra 1:

- 2x2
- 3x3
- 5x5

9. Annex 9 Material didàctic 5

LA DEFENSA

La defensa bàsica en el bàsquet és la **defensa individual**. S'anomena així la defensa en què cada jugador se li assigna el marcatge d'un jugador contrari.

Com s'ha de defensar?

- El defensor s'ha de col·locar a prop de l'atacant, més o menys a una distància d'un metre.
- També s'ha de col·locar entre l'atacant i la cistella i no ha de deixar avançar a l'atacant. S'ha de vigilar no empènyer ni donar un cop a l'atacant ja que pot ser falta personal.
- Quan el jugador comença a botar la pilota, el defensor ha d'intentar robar-li però vigilant no fer una falta.
- Si el jugador atacant ha parat de botar, s'ha d'intentar que no la passi a un company ja que només té 5 segons per passar la pilota o per llançar.
- Si l'atacant vol llançar a cistella, el defensor ha d'aixecar els braços perquè no pugui llançar.



El defensor dels jugadors que no tenen la pilota s'han de defensar la **línia de passada**.

Com s'ha de fer?

- El defensor s'ha de col·locar a prop de l'atacant, més o menys a una distància d'un metre.
- També s'ha de col·locar entre l'atacant i la cistella i ha de col·locar el braç entre el jugador atacant amb pilota i el jugador sense pilota.

