



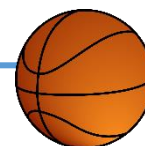
## GYMKANA DE NADAL

Arriba el Nadal i hem preparat un gymkana amb proves divertides per a acomiadar l'any amb un somriure.

A l'inici de l'entrenament tindrem el dibuix de l'avet buit. Amb cada prova que superin els hi donarem una pilota per enganxar a l'arbre. Quantes proves aconseguiran al final de la sessió?

Aquí van les nostres propostes per a la Gymkana de Nadal. Totes elles les hauran de fer tot el grup alhora i per aconseguir-les caldran unes dosis altes de companyonia i solidaritat.

### UN PUZLE DE TOTS



L'entrenador escollirà una imatge (frase, foto, dibuix...) i la retallarà en diversos trossos. L'equip estarà dividit en tres grups. Els cecs, que portaran els ulls tapats i hauran de trobar les peces del puzle per tota la pista; els guies, que estaran fora de la pista i hauran de donar indicacions als seus companys perquè trobin les peces; i els constructors, que hauran de muntar el puzle. Per complicar la prova podem posar obstacles dins de la pista o fer que tots els participants hagin d'estar botant en tot moment.



### TROBAR ELS CAMELS AMAGATS

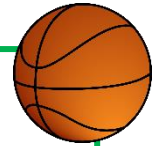
L'entrenador portarà uns quants caramels i els amagarà per tota la pista, sota els cons, darrere de les cistelles... els nens i nenes, en un temps limitat, hauran de trobar tots els possibles, els quals, més tard, se'ls emportaran per tenir un dolç record de la sessió.

### CANTAR UNA NADALA



Els nens i nenes de l'equip hauran de decidir una nadala que tots ells se sàpiguen i cantar-la davant dels entrenadors sense deixar de botar.

## GLOBUS ENLAIRE

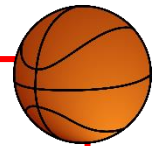


Cada jugador tindrà una pilota de bàsquet que haurà de botar. Comptaran també amb uns quants globus que no podran caure a terra. Hi ha dues normes importants: no es poden agafar els globus i no es pot tocar el mateix globus dos cops seguits. Si quan acabi el temps establert tots els globus segueixen sense haver caigut, hauran superat la prova.



## CÓRRER SENSE QUE CAIGUI EL DIARI

Tots els jugadors es col·locaran una pàgina de diari al pit, la qual no pot estar subjecta de cap manera. Al senyal de l'entrenador hauran de creuar el camp corrent el més ràpid possible per evitar que el full caigui a terra. Quan tots els jugadors ho hagin aconseguit, hauran superat la prova.



## ENCISTELLEM EN UN MINUT

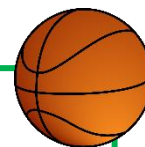
Tots els jugadors de l'equip es posaran en fila on l'entrenador indiqui (tir lliure, triple...). Un rere l'altre, hauran de llençar i encistellar, de forma que entre tots vagin sumant els bàsquets que fiquen. Hi haurà una xifra fixada a la qual hauran d'arribar per aconseguir la prova. Per fer-ho més divertit podem fer diverses posicions, com en el joc del rellotge.



## SOM CANGURS

Els nens i nenes es col·loquen la pilota entre les cames i han de creuar el camp saltant sense que la pilota caigui. Hauran d'aconseguir-lo tots per poder tenir la insígnia, tot i que per dificultar la prova podem posar un límit de temps.

## LLANÇAMENT DE CÈRCOLS

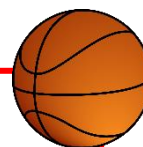


Tots els jugadors es col·locaran en rotllana, amb un con al centre. Hauran de llançar els cercols intentant encaixar-lo al con. Cada jugador tindrà dos o tres intents, però no l'hauran de ficar tots, sinó que sumaran els de tot l'equip fins a arribar a la quantitat indicada prèviament.



## BALLEM

L'entrenador escollirà una cançó i la posarà davant dels jugadors. Tindran uns minuts per dissenyar una coreografia. Les úniques normes són que tots han de participar i que han d'aparèixer elements basquetbolístics. Finalment, hauran de mostrar el ball davant els entrenadors o davant d'un altre equip.



## PILOTES DE PING-PONG

Es col·locaran per tota la pista pilotes de ping-pong i cons tombats. L'objectiu és aconseguir ficar les pilotes dins d'aquests cons, però les pilotes s'han de moure bufant. No hi haurà una pilota ni un con per a cadascú sinó que es podran ajudar entre ells, l'objectiu és grupal.



## POSTAL DE NADAL

Per a aquesta prova cal tenir material com fulls i retoladors. Els jugadors hauran d'agafar un paper a l'atzar que contindrà el nom d'un dels seus companys. Sense parar de botar, i en un temps limitat per l'entrenador, hauran d'escriure i decorar una postal de Nadal per al seu company. Com més maca i personal sigui, més especial serà per a ells.