

EL BÀSQUET ARRIBA A BOULEMBOU



Comas Torrent, Xènia
2n BAT A
Institut Montilivi
2024/25
Tutora: Carme Ruiz Hernandez

AGRAÏMENTS

Agraeixo a la Carme Ruiz i la Coral Vila, per la tutoria i el seguiment del meu projecte de recerca, qui ha representat un suport important per aquesta tasca. M'han ajudat, orientat i guiat durant tot el desenvolupament del treball, valorant tant els avenços com els continguts que calia rectificar.

Agraeixo també a la meva mare i el meu pare, per ajudar-me en tots els aspectes del treball. Per donar-me sempre ànims i confiança per tirar endavant el meu projecte i el treball.

Un agraïment a en Pep Berga, el president de la ONG Amics de Boulembou i a tota la ONG per deixar-me tirar endavant aquest projecte i donar-me suport. També a la Clara Michaut, responsable de la part sanitària de Boulembou, per proporcionar-me l'oportunitat de viatjar a Boulembou i donar-me suport amb el projecte del bàsquet.

Volia donar gràcies a en Xavi Casorran, per guiar-me en tot moment i donar-me l'oportunitat d'aprendre de la seva habilitat com a professor. Sense ell aquest projecte no hauria estat possible. I a l'IES Salvador Espriu i a en Xevi Oliveras per ajudar-me en la gravació de les sessions de bàsquet en català i sarahule. També un agraïment per la Maria Serra, professora i cooperant de la ONG Amics de Boulembou, que havia treballat a l'escola de Boulembou, i que em va ajudar a desenvolupar la idea i per fer-la realitat amb en Xavi Cassorran.

Volia agrair la col.laboració de diferents entitats que han participat del projecte com són Bàsquet Girona, amb la gravació del vídeo per les sessions, la Federació Catalana de bàsquet i el Club Bàsquet Banyoles, per les aportacions de material per l'escola de Boulembou.

Un especial agraïment al director i professors de l'escola de Boulembou, pel permís i per deixar-nos dur a terme aquest projecte a l'escola. La gran cooperació i ajuda que hem tingut per part seva ha sigut molt important.

I, finalment, agrair infinitament als alumnes de l'escola per la seva voluntat d'aprendre i les ganes que hi posaven a l'hora de practicar l'esport. Per fer-me sentir com a casa en tot moment i ensenyar-me una part molt bonica del món que no coneixia.

RESUMEN

Mi trabajo de investigación ha consistido en realizar un estudio sobre la introducción del básquet en un pueblo senegalés llamado Boulembou en el que una ONG trabaja desde hace trece años. Este trabajo me ha permitido formar parte de esta asociación, ver cómo funciona y además he podido hacer mi propio proyecto. He escogido este proyecto ya que hacía años que mi madre estaba implicada con esta ONG y siempre había querido acompañarla en alguno de sus viajes tan especiales a este rincón del mundo. Quise que mi experiencia fuese algo más que un viaje a cualquier otro país, yo quería aportar algo nuevo para el pueblo a través de la ONG, y al final me ha acabado aportando más de lo que pensaba.

Mi proyecto ha consistido en introducir una variante del baloncesto a los alumnos de infantil y primaria de la escuela del pueblo, ya que no conocían ningún deporte aparte del fútbol. Con la ayuda de una profesora de educación física que ya había estado en Boulembou, pensamos que sería una buena idea enseñar el deporte que a mí me apasiona a chicos y chicas que no tienen los mismos recursos y no han tenido la suerte de conocerlo ni practicarlo. Y así lo hicimos, con el apoyo de otros cooperantes de la ONG, introduje el baloncesto en la escuela de Boulembou a través de diferentes sesiones, haciendo también una formación al profesor de educación física de la escuela, para que pudiera dar seguimiento a esta actividad durante sus clases a lo largo del curso.

Los resultados de las sesiones que han realizado durante los últimos meses, desde que yo estuve allí, han sido muy satisfactorios, mejor de los esperados. Se ha podido observar una gran participación y voluntad de aprender por parte de los alumnos. Se ha visto una clara mejora en todos los aspectos específicos del baloncesto y un muy buen compañerismo a la hora de jugar en equipo.

ABSTRACT

My research work has consisted in carrying out a study on introducing basketball at a rural Senegalese village called Boulembou, where an NGO has been working for more than thirteen years. This work has allowed me to be part of this association, to see how it works and I have also been able to do my own research project. I chose this subject because my mother had been involved in this NGO for years and I had always wanted to accompany her on one of her very special trips to this corner of the world. But I wanted this experience to be really special, so I wanted to bring something new to the village through the NGO, and it ended up bringing more to me than I thought it would.

My project consisted of introducing a variant of basketball to the primary school pupils, as they did not know any other sport apart from football. With the help of a physical education teacher who had already been at Boulembou, we thought it would be a good idea to teach the sport I love to boys and girls who don't have the same resources and haven't been lucky enough to know nor to practice it. And so we did, with the support of other volunteers from the NGO I introduced basketball at the Boulembou school through different sessions, also training the physical education teacher, so there could be a continuity with this activity along the academic course.

The results of the sessions carried out during the past months, since the time I was there, have been very satisfactory, indeed better than expected. With great participation and willingness to learn on the part of the pupils. There has been a clear improvement in all the specific aspects of basketball and a very good team spirit when it comes to playing as a team.

ÍNDIX

INTRODUCCIÓ	5
Objectius	6
• Objectius teòrics	6
• Objectius pràctics	6
Metodologia	6
• Part teòrica	6
• Part pràctica	6
Possibles problemes	7
1. CARACTERÍSTIQUES DE BOULEMBOU	7
1.1. Introducció de Boulembou	7
1.2. Situació geogràfica	7
1.3. Dades de Boulembou	8
2. CARACTERÍSTIQUES DEL SENEGAL	9
2.1. Història	9
2.2. Política	10
2.3. Cultura i societat	11
2.4. Economia	13
2.5. Llengua	13
2.6. Clima	14
3. ONG AMICS DE BOULEMBOU	15
3.1. Història de l'associació	15
3.2. Diferents projectes	16
4. ENSENYAMENT A BOULEMBOU	17
4.1. Currículum escolar del Senegal	17
4.2. Professors i ensenyament primari a l'escola de Boulembou	19
4.3. Ensenyament mitjà o col·legi	20
4.4. Casa dels mestres de Boulembou	20
4.5. Escola del poble	20
5. INTRODUCCIÓ DEL BÀSQUET	22
5.1. Preparació prèvia al viatge	22
5.2. Arribada a Boulembou i preparacions anteriors a les sessions	24
5.3. Sessions a l'escola	25
5.4. Sessió dia 1: 22 de gener de 2024	26
5.5. Sessió dia 2: 23 de gener de 2024	28
5.6. Resultats	28
5.7. Curiositats que he viscut durant el procés	30
6. CONCLUSIONS	32
7. RELACIÓ DE FONTS	34
7.1. Webgrafia	34
7.2. Bibliografia	36
ANNEXOS	37

INTRODUCCIÓ

El meu treball de recerca consisteix en un projecte que vaig proposar jo mateixa portar-lo a terme en un poble rural del Senegal, anomenat Boulembou, amb l'ajuda d'“Amics de Boulembou”, una ONG que realitza desde fa tretze anys molts projectes de cooperació per ajudar a desenvolupar i millorar les condicions de vida d'aquest poble. Fa molts anys que la meva mare hi participa i fa el viatge com a cooperant en diferents projectes , i sempre m'explicava les experiències que tenien a Boulembou i em semblaven molt enriquidores i a la vegada divertides. La meva mare , la Clara Michaut i una professora d'educació física (la Maria Serra), que hi va anar fa dos anys, em van explicar detalladament els diferents projectes que es fan a la ONG i els vaig trobar molt interessants. Tot i això, no n'hi va haver cap que em cridés l'atenció especialment i la Maria em va proposar de crear un projecte nou amb algun tema que m'apassionés i tingués ganes de treballar. La Maria em va explicar que quan va anar-hi durant tres mesos, fent una estada per conèixer el funcionament de l'escola de Boulembou i establir lligams amb els professors, li va semblar molt curiós que els nois i noies de l'escola només coneguessin el futbol, és per això que vaig pensar a introduir un nou esport , amb una variant senzilla per a ells.

Aleshores vaig pensar amb alguna cosa que pogués agradar als alumnes d'allà i a mi, amb noves experiències i oportunitats per fer el treball de recerca. Aquí va aparèixer el meu projecte: “Introducció d'una variant del bàsquet en un poble rural”, el qual m'ha permès formar part d'aquesta associació, veure com funciona i desenvolupar un projecte propi.

És per això que aquest any he anat de viatge al Senegal amb els “Amics de Boulembou”, per a poder dur a terme el meu projecte. A més, el bàsquet és el meu esport preferit des de petita i el practico diàriament, així doncs vaig poder aprofitar les meves virtuts i habilitats per ensenyar als estudiants i professors, al mateix que he gaudit de la pràctica esportiva.

Objectius

- **Objectius teòrics**

- Conèixer i estudiar detalladament les característiques físiques, socio-econòmiques i polítiques del país Senegal i, més concretament, també del poble de Boulembou.
- Descobrir profundament la ONG amb la que he dut a terme el meu projecte.

- **Objectius pràctics**

- Introduir una variant del bàsquet a l'escola del poble de Boulembou, a partir d'unes sessions prèvies preparatòries i la realització de sessions pràctiques amb els nois i noies de l'escola.
- Durant la meva estada a l'Àfrica, formar als professors en l'aprenentatge del bàsquet per tal que pugui haver-hi una continuïtat a l'escola amb aquest esport.
- Fer una comparació entre les capacitats/habilitats dels nois i noies de l'escola des del primer dia fins a l'última sessió, a partir de les evidències que pugui aconseguir d'aquestes sessions d'ells i elles practicant el bàsquet.

Metodologia

- **Part teòrica**

Per a realitzar la part teòrica he extret part de la informació de Boulembou d'un dossier que es modifica cada any amb les dades del poble. També he utilitzat Internet per a trobar referències i informacions generals sobre el país.

- **Part pràctica**

Per a dur a terme la part pràctica, vaig utilitzar gravacions de vídeo, realitzades prèviament al viatge a una sessió d'educació física de l'institut Salvador Espriu, per tal de mostrar i ensenyar exercicis de bàsquet als nois i noies de Boulembou de manera visual. A més, durant la meva estada d'una setmana a Boulembou, vaig fer fotografies i gravar vídeos al llarg de les activitats per demostrar el seu funcionament i dinamisme i, posteriorment i encara actualment, ens van

enviant vídeos que permeten corroborar que segueixen jugant a bàsquet i practicant els exercicis que els vam ensenyar.

Per tal d'ensenyar el reglament bàsic del bàsquet als alumnes i professors i els diferents jocs o exercicis per començar a practicar, vam utilitzar unes fitxes amb diferents activitats i exercicis redactats en francès pels professors de l'escola, per aconseguir deixar empremta i que continuïn amb l'esport. També vam portar material esportiu que ens va cedir la federació catalana de bàsquet, el club bàsquet Banyoles i material comprat amb la meva família.

Possibles problemes

El principal inconvenient seria que tinguéssin dubtes amb alguna qüestió del joc o el funcionament de l'esport i no fos possible fer-ho arribar per la poca connexió que hi ha al poble. Per altra banda, una gran dificultat que ens podríem trobar fos que canviessin els professors i que els nous no entenguessin la dinàmica i el joc del bàsquet, ja que els nous no haurien estat preparats. I, per part de l'escola, ens podríem trobar amb algun contratemps com ara la falta de material, especialment les pilotes quan se'ls hi rebentessin o es perdessin. Malgrat tot això, el pitjor que podria passar seria que els nois perdessin l'interès en l'esport i no tinguessin ni ganes ni motivació per aprendre més.

1. CARACTERÍSTIQUES DE BOULEMBOU

1.1. Introducció de Boulembou

Boulembou és un poble rural del Senegal on hi ha escassetat de recursos, amb difícil comunicació i del qual no és fàcil d'extreure informació. La meva experiència allà m'ha ajudat molt per descobrir les dificultats i les principals característiques del poble. A més, els cooperants que ja hi han anat altres anys m'han aportat molta informació rellevant per a fer el treball, a través dels documents escrits per a tots ells. És per aquest motiu que algunes de les característiques son del Senegal en general, però d'altres són específiques de Boulembou.

1.2. Situació geogràfica

Per arribar fins a Dakar, capital del Senegal, cal fer 3.400 km en avió des de Barcelona (Figura 1). Boulembou és un poble rural situat a 500 quilòmetres de Dakar i que es troba dins la regió

de Tambacounda, la més extensa del Senegal. Aquesta té una extensió de 59.602 quilòmetres quadrats i una densitat de població d'onze habitants per quilòmetre quadrat.

La regió de Tambacounda és una zona de sabana amb relleus pràcticament plans, rics en arbustos i està dividida en tres districtes (Figura 2):

1. Arrondissement de Koussanar
2. Arrondissement de Makacolibantang (on està situat Boulembou)
3. Arrondissement de Missirah

Un arrondissement és el que nosaltres anomenem comarca.



Figura 1. Mapa que mostra la regió de Tambacounda amb Boulembou marcat. Extreta de: Wikipèdia.



Figura 2. Mapa d'Àfrica amb Senegal marcat. Extreta de: Shutterstock.

La capital de Makacolibantang és el poble de Maka, capital que administra a Boulembou. Fins a Maka hi ha vuit quilòmetres de carretera sense asfaltar i s'ha de travessar el riu Sandugou que no té cap pont.

Administrativament, Boulembou pertany al Senegal, però la frontera de Gàmbia està molt a prop, a uns 30 quilòmetres. Durant l'època de pluges no es pot travessar el riu Sandugou, afluent del riu Gàmbia, que passa a 1,5 quilòmetres del poble, el que impedeix anar a Maka i, per tant, van a la ciutat gambiana més propera anomenada Basse. Per passar d'un país a l'altre ho fan a través de la sabana, per unes fronteres més simbòliques que reals.

1.3. Dades de Boulembou

Es considera un poble rural d'ètnia Sarakhoulé o Soninké, això vol dir que els habitants es compten per famílies i no pel nombre de persones. Una família inclou els avis, pares, fills, oncles, cosins i germans, per tant, no és difícil trobar-ne alguna de més de 100 membres. Aproximadament hi ha 1.400 habitants i aquests es troben repartits en "cundes", espai físic

equivalent a casa seva. Cada família té aquest espai protegit amb troncs clavats a terra que delimiten l'espai del seu habitatge.

Moneda oficial: Franc CFA BCEAO (655,957 XOF = 1 EUR)

Hi ha una esperança de vida de 55,4 anys, però també una mortalitat infantil molt elevada que està disminuint des que hi ha el *Poste de Santé*¹.

2. CARACTERÍSTIQUES DEL SENEGAL

2.1. Història

Sobre la història del Senegal hi ha poca informació. No obstant això, s'accepta que les restes de vida humana més antigues s'han trobat al Senegal. S'han trobat assentaments del Paleolític i del Neolític en l'àrea del Riu Gàmbia.

A mitjans del primer mil·lenni D.C. els Soninkés, una població animista² que vivia de l'agricultura i de l'intercanvi i el comerç amb els altres pobles, estava establerta al Senegal. Fins que no arriba la islamització, hi ha uns pocs grups organitzats d'humans anomenats Tekroun que els manuscrits àrabs del segle IX en donen testimoni.

L'Islam, la religió actualment dominant al Senegal, va arribar a aquesta regió en el segle XI. Dels regnes nadius, l'imperi Jolof del segle XIV va ser el més poderós. Diverses potències europees van arribar a l'àrea a partir del segle XV, fins que França va acabar prenent possessió del que s'havia tornat un important punt de sortida per al comerç d'esclaus.

Dakar va esdevenir la capital de la colònia d'Àfrica Occidental Francesa el 1902. Al gener de 1959, el Senegal i el Sudan Francès es van unir per a formar la Federació de Mali, la qual esdevingué totalment independent el 20 de juny del 1960, com a resultat de la independència i la transferència del poder i l'acord signat amb França el 4 d'abril del 1960.

¹ Un *Posté de Santé* és una estructura o un lloc de salut dirigit habitualment per un infermer que s'encarrega de les cures bàsiques i l'atenció a la salut del poble rural.

² L'animisme és la creença de que les coses no humanes tenen una essència espiritual, creuen en la reencarnació i diuen que cal cuidar la relació amb l'entorn per respectar aquests esperits. Està present a Àfrica, Sud-est d'Àsia i al Carib.

A causa de dificultats polítiques internes, la federació es va acabar el 20 d'agost de 1960. El Senegal i el Sudan Francès (reanomenada República de Mali) van proclamar la seva independència individualment.

El Senegal es va unir amb Gàmbia per formar la confederació nominal de Senegàmbia el 1982. Malgrat això, la integració dels dos estats mai es va portar a terme i la unió va ser dissolta el 1989, esdevenint dos països independents. Malgrat les converses de pau, un grup independentista de la regió del sud, a Casamance, ha topat esporàdicament amb les forces del govern des del 1982. A més a més, el Senegal també té una llarga història de participacions en actuacions de pacificació internacional.

2.2. Política

Senegal destaca per l'estabilitat política, des de l'any 2000 hi havia el mateix president Abdoulaye Wade, que va tornar a ser reelegit el 2007; aquest any 2024 finalment si que hi ha hagut un canvi en el govern i el nou president es diu Bassirou Diomaye Faye, i és un panafricanista d'esquerra. En canvi, Senegal té una gran vulnerabilitat econòmica, depèn de les seves exportacions, centrades en la pesca (70%) el petroli (29%) i els fosfats (1%). Les seves destinacions principals són Mali, Índia i França. La zona de Boulembou, allunyada de la façana marítima i dels recursos energètics, es troba en un aïllament econòmic i comercial preocupant.

Per entendre el subdesenvolupament del poble de Boulembou s'ha de conèixer la seva història: moltes troballes arqueològiques ens indiquen que Senegal ja estava habitat en temps prehistòrics, concretament a Boulembou s'hi troben unes pedres megalítiques. L'Islam es va establir a la zona al segle XI i avui dia el 95% dels senegalesos són musulmans. A Boulembou la religió musulmana conviu amb l'animista, i tenen una interpretació de l'Islam molt diferent del que aquí estem acostumats.

El segle XV diverses potències europees, van competir per dominar el comerç de l'àrea, fins que el 1667 França va acabar amb la possessió del que s'havia convertit en un important punt de partida del comerç d'esclaus, l'illa de Gorée, prop de Dakar. Els francesos estaven instal·lats a la costa, eren els àrabs o els mateixos reis tribals locals que s'endinsaven cap a l'interior a buscar homes forts, que poguessin resistir un viatge cap a Amèrica en pèssimes condicions i treballar com esclaus. La manera més fàcil de caçar els futurs esclaus era amb barcasses que

remontaven els rius navegables. Boulembou no queda massa lluny del riu Gàmbia, a més l'ètnia Sarakhoulé es caracteritza per la forta constitució del cos, per la qual cosa eren molt perseguits. La visita a la casa dels esclaus de Gorée (Figura 3) és imprescindible per comprendre el subdesenvolupament general d'Àfrica, un continent on durant tres-cents anys els habitants es van haver d'amagar i, malgrat això, es van endur uns 20 milions de persones entre homes, dones i nens. Tant a l'Àfrica actual com a Europa, es tendeix poc a desenterrar els foscos episodis del comerç d'esclaus del passat, doncs és una gran vergonya. La veritat és que els fets impedeixen tenir una consciència històrica tranquil·la.



Figura 3. Casa dels esclaus de Gorée. Extreta de: Mil Viatges Casa dels esclaus.

El 1850 els francesos es van expandir cap a l'interior del territori senegalès amb la colonització. Inicialment, els senegalesos no estaven formats per dirigir un país, però als anys seixanta es va obtenir la independència (amb el president Léopold Senghor). Des de llavors el govern s'ha preocupat bastant de la zona costanera, on hi ha la capital Dakar, però els pobles de l'interior s'han trobat abandonats, sense que els arribés cap recurs i en pitjors condicions que a l'època que depenien de França.

2.3. Cultura i societat

El 94% dels senegalesos són musulmans, aquests habitualment fan cerimònies i ritus però conviuen amb altres creences més antigues. Per una banda, són cridats per l'imam a resar a la mesquita cinc vegades al dia i certes reunions finalitzen amb una oració. D'altra banda, a Boulembou creuen plenament en les proteccions que fan els Marabús (persones amb poders especials, una mena de bruixots). Aquests fan amulets en forma de collarets, braçalets o anells on hi posen els seus secrets o fan proteccions seguint un ritual (Figures 4 i 5). Tothom porta aquests tipus d'amulets desde que neix i la majoria creu més en els Marabús que en els metges.



Figura 4. Imatge pròpia d'un Marabú.



Figura 5. Imatge pròpia dels amulets fets pel Marabú.

Les relacions que tenen lloc al carrer poden ser entre homes i dones, però passar l'estona al carrer a l'ombra només està permès als homes, ja que les dones tenen feina a casa i no està ben vist veure-les d'aquesta manera.

Els matrimonis els escullen els pares i el més habitual a Boulembou és que cada home tingui dues o tres dones. Aquestes viuen a la mateixa cunda, però en diferents vivendes o habitacions, separades per un pati gran al mig on es passa la gran part del dia, el marit és qui decideix cada nit amb quina de les seves dones vol anar a dormir (imatge d'una cunda a la Figura 6). Al centre del poble es troba la "casa de la paraula", lloc amb un cobert baix on es reuneixen els homes del poblat, la mesquita (Figura 7) i la plaça on s'hi celebren les festes.



Figura 6. Casa tradicional. Extreta de: Flickr.



Figura 7. Imatge pròpia de la mesquita de Boulembou.

Un ritual important per la seva cultura és la circumcisió, una operació quirúrgica pels nois que representa el pas del nen a l'adult. Aquesta tradició sol anar acompanyada de cerimònies o festivals i, a part de l'operació física, també inclou alguns ensenyaments sobre les responsabilitats adultes, el comportament esperat i la moralitat.

A les noies dels pobles rurals de l'Àfrica subsahariana, en canvi, se'ls hi du a terme un ritual d'iniciació anomenat mutilació genital femenina. A les zones on tradicionalment es practica és un requisit ineludible per poder casar-se, per assolir una determinada posició o simplement per ser acceptada dins la comunitat. Les afectades perden gairebé tota la sensibilitat i tenen perill de morir d'una infecció, juntament amb el trauma psicològic que representa. La mutilació genital és una pràctica cultural prohibida tant per l'Islam com pel govern del Senegal, encara que a Boulembou es practica en l'àmbit privat familiar i són les àvies les principals responsables d'aquest fet a les cundes. Amb l'ajuda de l'associació "Amics de Boulembou" s'ha millorat el centre de salut, amb informació i s'hi ha posat un rètol on es parla d'aquesta prohibició. La doctora n'està assabentada i afirma que lentament s'ha d'anar parlant amb les àvies (encarregades de portar a les seves netes a la *curandera* a fer l'ablació) dels perills i inconvenients de la mutilació.

2.4. Economia

Senegal té una de les economies més dinàmiques de l'Àfrica Occidental, caracteritzada per una combinació de sectors tradicionals com l'agricultura i la pesca. En l'àmbit agricultor hi trobem els conreus pluvials on cultiven cereals, hortalisses i cacauets (aliment que es ven per tot l'estat o al mercat negre). A Boulembou, cada família treballa la seva part de terra dins les hortes (àrea protegida on es conreen diferents aliments), millorant així la seva alimentació durant la temporada seca i els seus ingressos per la venda d'aquests productes a altres pobles de la rodalia.

El país ha experimentat un creixement econòmic considerable en la última dècada, impulsat per reformes estructurals i una inversió en la infraestructura. Actualment, es fan tallers d'agricultura per ajudar a augmentar la diversitat d'aliments domèstics, per millorar la seva qualitat i el seu valor biològic.

2.5. Llengua

Senegal és un país multilingüe de més de 16 milions de persones on existeixen varies llengües amb diferents funcions socials. L'idioma oficial és el francès, que s'utilitza en el govern, l'educació formal i els mitjans de comunicació nacionals, tot i que és més comú en les zones urbanes i entre la població més jove. Tanmateix, hi trobem altres idiomes nacionals que són àmpliament parlats a la vida quotidiana i formen part de la identitat cultural dels seus habitants.

El més utilitzat és el Wolof (43% de la població), seguit pel Peul (24%), el Serer (15%), el Jola (4%) i el Mandinga (3%).

Boulembou és un poble d'ètnia Sarakhoulé o Soninké (ètnia que viu a Mali, Mauritània i Senegal). Els pobles que l'envolten són d'ètnia mandinga i parlen el mandinga, per tant, és difícil la comunicació entre les diferents poblacions. A Boulembou parlen amb l'idioma Sarakhoulé, el qual no té cap classe d'escriptura i és per aquest motiu que el mateix nom del poble es troba escrit de diferents maneres: Mboulembou, Mboulimbou, Boulembou...

2.6. Clima

El clima del Senegal és tropical i càlid, caracteritzat per dos tipus d'estacions. Entre el novembre i el juny trobem la temporada seca amb una mitjana de la temperatura és de 30 °C, mentre que del juliol a l'octubre s'esdevé la temporada humida, destacada amb una mitjana de 18 °C (Figures 8 i 9).

L'índex pluviomètric és de 700 mm, però allà només hi plou de juny a octubre. Durant la resta de l'any no plou ni un dia, i al tenir un índex d'evaporació molt alt, la pluja s'evapora molt fàcilment.

Aquesta característica del temps és important a l'hora de jugar a bàsquet. Durant l'època càlida serà més fàcil practicar l'esport, en canvi, durant l'època humida hi haurà dificultats atès que serà difícil botar la pilota quan hi hagi basses d'aigua a terra o quan sigui un dia de pluja.



Figura 8. Senegal en l'època seca. Extreta de: Boubatour.



Figura 9. Senegal en l'època humida. Extreta de: Boubatour.

3. ONG AMICS DE BOULEMBOU

3.1. Història de l'associació

Tot va començar amb en Kande Cissokho, un immigrant de Boulembou que, com tants d'altres, després d'arribar amb pastera o qualsevol altre transport, es va dedicar a treballar per en Pep (l'actual president de la ONG) a les hortes de Salt. Les dues cultures es van acostar i van formar un vincle d'amistat. Així doncs, quan Kande va demanar uns dies de festa per assistir al seu casament a Boulembou, va convidar en Pep i als seus companys.

Els 8 catalans que es van endinsar a l'aventura estaven molt il·lusionats perquè mai havien anat a Àfrica i un casament d'allà els semblava un bon destí. Van tenir una gran arribada amb una festa on estava tot el poble unit, els van rebre amb música i balls originals d'allà. Era la primera vegada que un grup de blancs trepitjava aquell territori, i el pare d'en Kande els va pronunciar unes paraules per agrair la visita i l'oportunitat de donar feina als immigrants del poble.

La seva estada va durar tres dies, temps suficient per fixar-se en les pobres condicions de vida que hi ha a Boulembou. Van observar que tots els seus pous estaven contaminats, no hi havia aigua en bon estat i no tenien prou menjar ni per fer tan sols un àpat al dia. No disposaven ni de les necessitats més bàsiques per a tenir una bona vida, no tenien sostres per dormir ni un lloc de sanitat per assistir-hi quan tinguessin alguna malaltia o estaven embarassades. De tota manera, els nois d'allà no perdien mai el seu somriure ni la seva alegria, els va impressionar molt la seva valenta actitud tot i no tenir res.

Els catalans van tornar a Catalunya i van recordar la gran sort que tenim en tenir tot el que necessitem sense necessitat de jugar-nos la vida, de les diferències de les qualitats de vida i de la poca importància que els donem a les coses. Després de moltes reunions i una gran recerca d'informació, van decidir crear una ONG per a millorar les condicions de la població de Boulembou.

Avui en dia és una associació de Salt amb diversos socis/voluntaris catalans i immigrants de Boulembou on cadascú comparteix el seu punt de vista. Es prenen les decisions comunitàriament entre Catalunya i Senegal, això vol dir que a Boulembou també es fan assemblees per recollir les opinions dels habitants d'allà, ja que el seu poble és l'implicat. Ara

hi ha una constant comunicació amb Boulembou per saber com van evolucionant els projectes, a part del viatge anual que la ONG fa sempre una setmana del gener.

3.2. Diferents projectes

Aquest any s'han dut a terme diferents projectes, alguns dels quals només han estat un seguiment d'altres anys. Són els següents:

1. Anàlisi de l'aigua: s'ha estudiat l'accés de l'aigua potable de Boulembou, adquirint equips i reactius necessaris per a la realització d'anàlisis de qualitat química i microbiològica de l'aigua. Es va realitzar també una formació a en Samba Diakité per tal que ell mateix pugui elaborar aquests anàlisis a tot el poble i durant tot l'any (Figura 10). El meu pare va ser el responsable d'aquest projecte de la Universitat de Girona, juntament amb dues estudiants de la mateixa Universitat.
2. Educació ambiental: es va fer un projecte per ensenyar als escolars de 5 a 12 anys sobre la importància dels residus que s'aboquen a la natura sense consciència dels perjudicis que això provoca. Van realitzar un taller amb material didàctic que contenien fotos de diferents residus, amb la intenció que els alumnes els busquessin i els recol·lectessin (Figura 11).
3. Ecografies obstètriques: les metges Clara Michaut i la meva mare Silvia Torrent, van obtenir una subvenció de la Universitat de Girona, conjuntament amb la Diputació de Girona, per aconseguir comprar un ecògraf i iniciar una formació per la llevadora del *Poste de Santé* en la realització d'ecografies per fer seguiments dels embarassos de risc del poble, per no haver-se de desplaçar a l'Hospital de Maka per l'atenció al part, que es troba a una distància d'una hora en carro o moto (Figura 12).
4. Dentistes: aquest any s'ha fet el seguiment de la població infantil que l'any anterior havien estat examinats i se'ls hi havia trobat alguna dent decidua a través del diagnòstic de salut bucodental (Figura 13). Es van fer uns tallers de raspallada i, actualment, els nois es renten les dents cada matí abans de començar l'escola.



Figura 10. Imatge pròpia sobre el projecte anàlisi d'aigua.



Figura 11. Imatge pròpia sobre el projecte d'educació ambiental.



Figura 12. Imatge pròpia ecografies obstètriques



Figura 13. Imatge pròpia sobre el projecte dels dentistes

4. ENSENYAMENT A BOULEMBOU

4.1. Currículum escolar del Senegal

Actualment, l'educació al Senegal és la mateixa que a França i és oficialment obligatòria per a tots els nens a partir dels sis anys durant l'etapa primària encara que s'estima que un 40% no acaba l'escolarització perquè deixen l'escola a causa de la pobresa, i es dediquen a guanyar diners per la família (Taula 1).

Dins dels objectius claus del pla d'ensenyament pel 2025 es va establir la provisió universal de l'educació primària de qualitat. Desde que es va començar a desenvolupar es pot notar una millora en l'accés a l'educació primària, així com una major equitat entre nens i nenes pel que fa a la matriculació escolar, encara no podem parlar de l'educació primària garantida per a tothom, tot i que teòricament és obligatòria. Atès que les dades varien, de vegades d'una manera important segons la font, donada la manca d'un mapa escolar únic que inclogui les dades de totes les escoles, se'ns fa difícil introduir dades exactes d'escolarització. No obstant això, en tots els casos podem destacar un fet significatiu: Malgrat que en els índexs de la taxa de

matriculació bruta en l'educació primària es pot observar una evolució bastant ràpida, arribant a ser al voltant del 80% o fins i tot superar el 90%, continua sent baixa la taxa de l'assistència a l'escola i encara més baixa la taxa de la permanència fins a l'últim grau de la primària o de finalització d'estudis primaris, arribant a ser de tan sols aproximadament la meitat dels nens senegalesos.

Un dels obstacles principals que dificulta l'accés a l'educació de manera considerable és el cost dels estudis, tant pel que fa a costos directes com indirectes. En teoria, el cost de matrícula és responsabilitat dels comitès de gestió escolar, però per la manca de recursos es demana als pares ajuda per construir les escoles o aules, contractar personal o fer-se càrrec d'altres despeses. Al mateix temps, no només es mantenen les quotes de matrícula, sinó que també tenen la tendència a augmentar, cosa que suposa dificultats als pares a l'hora de pagar-les a temps, i per això en molts casos els alumnes no poden anar a les classes regularment. Encara més, a causa del cost i del seu increment, sense la intervenció de l'estat, moltes famílies han d'enfrontar-se amb l'elecció de quants dels seus fills i durant quant de temps poden escolaritzar. Altres raons de no assistència es relacionen amb la infraestructura escolar i la baixa cobertura d'escoles sobretot en les àrees rurals.

Sistema educatiu francès	Sistema educatiu espanyol	Edat dels alumnes
Curs preparatori	1r d'Educació Primària	Entre 6 i 7 anys
Curs elemental 1	2n d'Educació Primària	Entre 7 i 8 anys
Curs elemental 2	3r d'Educació Primària	Entre 8 i 9 anys
Curs mitjà 1	4è d'Educació Primària	Entre 9 i 10 anys
Curs mitjà 2	5è d'Educació Primària	Entre 10 i 11 anys
<i>Sixième (Collège)</i>	6è d'Educació Primària	Entre 11 i 12 anys
<i>Cinquième (Collège)</i>	1r d'ESO	Entre 12 i 13 anys
<i>Quatrième (Collège)</i>	2n d'ESO	Entre 13 i 14 anys
<i>Troisième (Collège)</i>	3r d'ESO	Entre 14 i 15 anys

<i>Seconde (Lycée)</i>	4t d'ESO	Entre 15 i 16 anys
<i>Première (Lycée)</i>	1r de Batxillerat	Entre 16 i 17 anys
<i>Terminale (Lycée)</i>	2n de Batxillerat	Entre 17 i 18 anys

Taula 1. Taula amb les equivalències entre el sistema educatiu d'Espanya i el de França i el de Senegal ja que és el mateix.

4.2. Professors i ensenyament primari a l'escola de Boulembou

A l'escola de Boulembou només es realitza l'ensenyament primari o elemental, de 6 a 11 anys (sis cursos). Però a l'any 1994 només se'n feien tres, i tres professors formaven tot l'estament docent.

El primer any s'estudiaven els cursos primer, tercer i cinquè i l'any següent, segon, quart i sisè. És a dir, el primer curs s'impartia cada dos anys i l'edat no es tenia en compte.

L'escola es va inaugurar el 1994 i des de llavors s'han conegut tres directors. Actualment, la plantilla és de sis professors, sis homes. Fa uns anys hi havia una mestra dona que per circumstàncies familiars va haver de marxar. La presència d'una mestra és important per a l'imaginari dels alumnes, especialment les noies.

Per tal d'assolir aquesta plantilla i els sis cursos, Amics de Boulembou ha estat finançant, prèviament al viatge d'aquest any, la classe infantil —menors de sis anys—, el professor i el seu equipament. L'aula, perquè el clima ho permet, es va construir amb un teixit de canyes (Figures 14 i 15).



Figura 14. Imatge pròpia dels alumnes a l'aula de canyes.



Figura 15. Imatge pròpia de l'escola de Boulembou.

4.3. Ensenyament mitjà o col·legi

Posteriorment a l'ensenyament primari segueix l'ensenyament mitjà o col·legi de 12 a 15 anys. Aquest s'imparteix a Sao, poble veí a tres quilòmetres.

Són quatre cursos, sisè, cinquè, quart i tercer. Els de sisè són els de primer any de l'ensenyament, és a dir, són els de sisè de Boulembou, últim any de primària o elemental. Els de tercer curs són els que acaben l'ensenyament mitjà o col·legi.

Per facilitar el desplaçament als alumnes fins al poble de Sao, Amics de Boulembou ha posat a la seva disposició diverses bicicletes, les quals a més resulten ser un estímul per a l'estudi, ja que disposar de bicicleta és tenir un vehicle que no té tothom.

4.4. Casa dels mestres de Boulembou

Els professors de l'escola viuen en una casa pròpia de Boulembou construïda per la mateixa ONG Amics de Boulembou l'any 2016. Aquesta casa facilita que els mestres tinguin una millor i més ràpida incorporació a l'escola i alhora millora la relació i el companyerisme entre els professors.

Es preveuen millores a la casa en un futur. Per exemple, es vol construir una sala de reunions amb corrent elèctric per a endollar ordinadors i serveis sanitaris adients. Així es pretén compensar les preferències que l'estament docent té en altres indrets, a fi que a Boulembou els professors hi facin estades de llarga durada.

Pel que fa al material escolar, ho proporciona tot la ONG amb petits viatges que es fan al llarg de l'any per col·laboradors d'aquesta.

En aquests últims anys de l'escola, el nombre d'alumnes ha augmentat de forma exponencial. Han passat de tenir uns 100 alumnes a quasi tenir-ne uns 350, havent-hi un clar augment del nombre de nenes que han començat a estudiar.

4.5. Escola del poble

Les condicions del poble i la vies de comunicació són molt pobres, per aquest motiu no hi ha constància de cap currículum digital ni cap pla de treball obligatori. El que ens van explicar els

professors durant la nostra estada allà va ser que tenen un calendari per cada curs amb els objectius i els continguts que tenen pensat fer. A la Figura 16 es veu el d'educació física, esportiva, artística, musical i d'arts plàstiques i escèniques.

EDUCATION PHYSIQUE, SPORTIVE, ARTISTIQUE, MUSICALE, ARTS PLASTIQUES ET SCENIQUES					
Cours : CM2 1 ^{er} trimestre (page1)					
Matières		Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Educat ion physique et sportive	Palier n°1	Intégrer des règles de base, des activités motrices et des techniques simples dans des situations de compétitions ou sport individuel avec comme dominante la course et le saut.			
	Objectifs :	Organiser une compétition en course	Organiser une compétition en course	Organiser une compétition en course	Compétition en course
	Contenus :	Endurance : Techniques et règles de jeu, performances collectives et individuelles	Vitesse : Techniques et règles de jeu, performances collectives et individuelles	Haies : Techniques et règles de jeu, performances collectives et individuelles	Techniques et règles de jeu, performances collectives et individuelles
Arts plastiques	Palier n°1	Intégrer des formes, des couleurs et des techniques élémentaires de reproduction et d'expression artistique dans des situations de décoration avec comme dominante le dessin.			
	Objectifs :	Décorer avec des dessins d'imitation	Décorer avec des dessins d'imitation	Décorer avec des dessins d'imitation	Décorer avec des dessins d'observation
	Contenus :	Dessin d'objets à reproduire	Dessins de figures géométriques à reproduire	Dessins d'art	Différents objets à observer et à dessiner : ustensiles de cuisine
Educat ion musicale	Palier n°1	Intégrer des mélodies, des rythmes divers, une gestuelle simple et la coordination des mouvements dans des situations d'interprétation de chants tirés du répertoire national.			
	Objectifs :	Interpréter en groupe un chant tiré du répertoire national sans support instrumental	Interpréter en groupe un chant tiré du répertoire national sans support instrumental	Interpréter en groupe un chant tiré du répertoire national avec support instrumental	Interpréter en groupe un chant tiré du répertoire national avec support instrumental
	Contenus :	Chants variés tirés du répertoire national Mouvements coordonnés et gestuelle appropriés	Chants variés tirés du répertoire national Mouvements coordonnés et gestuelle appropriés	Chants variés tirés du répertoire national Mouvements coordonnés et gestuelle appropriés Support instrumental	Chants variés tirés du répertoire national Mouvements coordonnés et gestuelle appropriés Support instrumental
Arts scéniques	Palier n°1	Interpréter l'imitation et le jeu de rôles vus, entendus ou lus dans des situations de présentation de pièces de théâtre.			
	Objectifs :	Imiter un personnage vu dans un sketch	Imiter un personnage vu dans un sketch	Imiter un personnage vu dans un sketch	Imiter un personnage qui joue un rôle tiré d'une dramaturgie vue.
	Contenus :	Différents personnages vus ou entendus dans un sketch comique	Différents personnages vus ou entendus dans un sketch comique	Différents personnages vus ou entendus dans un sketch comique	Différents personnages vus ou entendus dans un sketch dramatique

Figura 16. Imatge pròpia del calendari escolar.

5. INTRODUCCIÓ DEL BÀSQUET

5.1. Preparació prèvia al viatge

Per anar a l'escola de Boulembou amb el material necessari per ensenyar i fer entendre als alumnes de manera visual el que realment era el bàsquet, vam preparar uns vídeos. Eren unes gravacions que vam realitzar a l'Institut Salvador Espriu de Salt on vam poder accedir-hi i gravar-hi imatges d'una sessió d'educació física dedicada al bàsquet gràcies al professor d'educació física Xavi Cassorran (Figures 17 i 18). En aquests vídeos es pot veure als alumnes del Salvador Espriu practicant el bàsquet a l'hora de classe, també es va parlar amb un parell de nois d'aquell mateix institut que parlaven Sarakhoule (l'idioma que es parla a Boulembou) i els vam poder gravar explicant els conceptes bàsics a través de la seva llengua.



Figura 17 i 18. Imatges pròpies dels alumnes de l'Institut Xifra.

Jo també practico setmanalment el bàsquet i jugo en un equip, és per això que vaig decidir fer vídeos també durant algun entrenament i algun partit amb les meves companyes. El meu pare va venir a gravar-nos un dia mentre entrenàvem, amb el permís del Bàsquet Girona (el club on jugava durant el curs 2023-24) i les famílies de les noies van haver d'acceptar i signar la cessió dels drets d'imatge de les seves filles. També ens va gravar en un partit en algunes parts on es veia clarament alguna regla bàsica del bàsquet (Figures 19 i 20). Totes aquestes gravacions les he editat i les he utilitzat per a crear un vídeo general de 5 minuts per projectar-lo a l'aula de l'escola de Boulembou i que els alumnes puguin entendre els conceptes bàsics que han de saber per a poder començar a practicar aquest esport. Veure el vídeo de 5 minuts a l'Annex I.



Figura 19 i 20. Imatges pròpies del meu equip entrenant

A part de la feina de vídeo documentalista, vam haver de contactar amb la Federació Catalana de bàsquet i diferents clubs per adquirir el material que necessitàvem. La Federació Catalana ens va facilitar 5 pilotes de bàsquet i des del Club Bàsquet Banyoles ens van proporcionar equipacions pels alumnes i xandalls pels entrenadors (Figures 21 i 22). Per altra banda, la meua família i jo vam anar a comprar dues cistelles portables del Decathlon, 5 pilotes més per deixar-les a Boulembou i cons per exercicis, perquè no hi hagués manca de material.



Figura 21. Imatge pròpia de les pilotes, els cons i les equipacions



Figura 22. Imatge pròpia dels xandalls

I finalment, però molt important també, vam crear unes plantilles plastificades amb unes sessions planificades i estructurades per començar a fer exercicis senzills de la pràctica del bàsquet (bot estàtic, bot en moviment, diferents tipus de passades, etc.). Aquestes fitxes estan redactades en francès perquè els professors ho puguin entendre perfectament, tot i que també els hi vam explicar personalment totes les activitats que s'hi proposen. Hi ha diverses fitxes amb diferents dinàmiques perquè renovin cada setmana el que practikaran sobre el bàsquet (Annex II).

5.2. Arribada a Boulembou i preparacions anteriors a les sessions

A l'arribar al poble de Boulembou el dia 19 de gener de 2024 amb tot el grup dels cooperants de la ONG Amics de Boulembou, i després d'instal·lar-nos una mica, vam anar caminant fins a l'escola que està a 5 minuts caminant de la casa on ens allotjàvem. Vam penjar les dues cistelles a la paret de l'aula que estava més a prop del pati perquè sigui més còmode a l'hora de jugar a bàsquet. Aquestes són un tipus de cistella que s'aguanten a qualsevol lloc simplement amb dos claus, i així mateix ho vam fer amb l'ajuda de dos professors de l'escola.

L'endemà vam anar a analitzar les cistelles penjades a la paret i vam observar que no s'aguantaven, que caurien en poc temps i que les hauríem de tornar a penjar tot sovint, és a dir, no feien la funció que havien de fer (Figura 23). Van venir amb nosaltres el professor d'educació física, el ferrer i el paleta del poble i, com que van veure la situació, ens van dir si ens agradaria que fessin una estructura ben feta de ferro per les cistelles que les aguantés i tot el que faltava perquè fos una cistella de veritat.

Juntament amb els caps de l'associació d'Amics de Boulembou vam prendre la decisió d'acceptar la proposta. El material i construir-ho tot va costar 50.000 cèfars (75 euros), aquest pressupost el vam agafar dels diners que va guanyar la ONG en una cursa solidària d'aquell mateix any a Salt. El paleta i el ferrer van haver d'anar al poble del costat (Maka) a 10 quilòmetres a comprar el material com ara el ciment, les barres de ferro... Ens van dir que per a l'endemà ja estaria tot preparat i que seria igual que un camp de bàsquet (amb les mateixes mides) però amb el terra de sorra. Aquella mateixa tarda vam veure passar la camioneta amb el material per davant de la casa on estàvem allotjats i, l'endemà com ens havien afirmat, estava tot llest i preparat per començar les sessions (Figura 24).



Figura 23. Imatge pròpia de mi mateixa penjant la cistella enganxada a la paret.



Figura 24. Imatge pròpia de la cistella nova que ens van crear posteriorment.

5.3. Sessions a l'escola

El segon dia ja vam començar amb la primera sessió, sempre amb l'ajuda d'en Xavi Cassorran i altres membres de la ONG. Quan vam arribar a l'escola, els nois estaven fent l'educació física que practiquen allà, ens vam quedar tots sorpresos en veure aquell tipus d'esport tan curiós i la manera en què els joves actuaven. Tots els nois i noies anaven amb una cinta al cap de diferents colors i estaven distribuïts en diverses fileres. Mentre el seu professor deia una paraula, tots els alumnes es movien de la mateixa manera i al mateix moment. En un instant determinat, el mestre va xiular i tots ells van començar a cantar una cançó, a mesura que anaven avançant a poc a poc i caminant. La filera que estava davant sortia corrents cap al camp de futbol i així consecutivament fins que tots els alumnes estiguessin corrents (Figura 25).

Els nois i noies van estar corrents 5 minuts donant voltes al camp i tot seguit van arrencar a fer estiraments de futbol amb moviment. Al cap de 15 minuts, el professor va xiular i tots van anar-hi corrent, els va separar a tots en 5 grans grups i cada un d'ells jugava a diferents esports. Dos grups jugaven a futbol, dos altres feien curses de relleu i l'últim feia exercicis físics de força. A l'acabar l'hora de treball, van venir tots cap a nosaltres que ho havíem estat observant tot amb molta curiositat.

El professor ens va comentar que els nois i noies anaven barrejats a classe i que, per tant, féssim les activitats i els equips mixtes en tot moment. I així ho vam fer, els alumnes van practicar i practiquen el bàsquet entre nois i noies barrejats.



Figura 25. Imatge pròpia dels nois practicant l'educació física de Senegal.



Figura 26. Imatge pròpia de nosaltres fent la presentació als nois a l'aula.

A continuació vam anar a l'aula on hi havia un projector i vam fer seure a tots els alumnes a terra amb l'ajuda dels professors d'allà. Vam fer una petita presentació d'introducció del

bàsquet amb francès, tot i que els nois no l'entenenien del tot, però els mestres si, per tant, ells ens ajudaven i els hi traduïen en Sarakhoule. Seguidament, vam projectar el vídeo que havia muntat on es podia observar amb claredat amb què consistia l'esport del bàsquet i les principals tècniques (Figura 26). Els professors i els alumnes van quedar admirats davant d'aquell esport, ja que no havien vist mai un tipus de joc semblant a aquest, tenien moltes ganes de provar-lo, però abans els vam explicar en què consistiria la sessió d'aquell dia.

5.4. Sessió dia 1: 22 de gener de 2024

A l'acabar la presentació, vam dirigir-nos al pati i vam començar amb l'escalfament. Aquest va consistir en correr en línia recta durant 2 minuts, córrer aixecant els genolls i després amb els peus cap al cul, tot seguit córrer amb un moviment de braços circular, córrer lateralment, córrer amb salt en dalt i, per acabar, córrer tocant el terra.

Immediatament, vam explicar que separaríem els 65 alumnes en 5 grups de 13 persones cada un per a poder fer estacions amb activitats diferents i que fos tot molt més dinàmic, vam aprofitar que ja anaven amb la cinta al cap de diferents colors per a fer els grups (Figures 27 i 28). Vam crear 5 estacions i cada una d'elles tenia una duració de 5 minuts, seguint una rotació perquè tots féssin les cinc activitats.

ESTACIÓ 1-passada: separar-se en grups de 3 amb una pilota per grup. Activitat per practicar els diferents tipus de passades: passada de pit, passada amb bot, passada amb la mà esquerra, amb la dreta, i per dalt del cap. Han de fer deu passades seguides de cada tipus amb el grup de 3.

ESTACIÓ 2-bot: separar-se per parelles amb una bola per grup. Activitat per practicar els diferents tipus de bot amb moviment, anar des d'un punt a un altre. S'ha de botar amb les dues mans, amb la dreta, l'esquerra i fent canvis de mà per davant contínuament (Figures 29 i 30).

ESTACIÓ 3-tir: s'han de situar dos cons a diferent distància de la cistella, un més a prop que l'altre i han de col·locar-se darrere aquests fent dues files. L'objectiu és fer els màxims punts possibles, tirant des d'un con, recollir el rebot i anar a l'altra fila a tirar. Si es fica des del con que està més a prop val 1 punt i el que està més lluny en val 3.

ESTACIÓ 4-entrades: fer dos equips i cada un es situa en un con, que estan col·locats un a cada banda del mig camp, guanya l'equip que fica 10 entrades. Quan arribin a 10, canvien el costat i així tots dos ho hauran practicat amb la dreta i amb l'esquerra.

ESTACIÓ 5-físic: amb aquest exercici es necessiten 8 cons i 2 pilotes. És un circuit de córrer amb bot, esprint sense bola i diferents exercicis físics.



Figures 27 i 28. Imatges pròpies dels nois mentre els hi explicàvem els exercicis.



Figures 29 i 30. Imatges pròpies dels alumnes fent l'exercici de bot.

5.5. Sessió dia 2: 23 de gener de 2024

El segon dia vam arribar a l'escola i els nois ja estaven practicant tot el que havien après el dia abans i tenien més ganes de continuar-ho fent. És per això que vam posar en pràctica tot el que ja sabien de la millor manera possible. Els vam repartir pels colors de la seva cinta del cap i vam fer partits de 5 minuts, cada cop canviant els 5 que estaven a pista de tal manera que tots juguessin (Figures 31 i 32). En Xavi Cassorran i jo vam fer d'àrbitres amb dos xiulets tenint en compte que era la segona vegada que practicaven aquest esport.

Aquest dia també vam donar i explicar les plantilles o fitxes amb les diferents activitats als professors, perquè hi hagi una continuïtat amb aquest esport i tinguin idees per a fer amb els alumnes.



Figura 31. Imatge pròpia amb alumnes i el professor.



Figura 32. Imatge pròpia fent els equips pels partits.

5.6. Resultats

Per aconseguir els resultats i la continuïtat dels alumnes de l'escola, el professor Ibrahima Cissoko, que és el professor d'educació física el qual vam ensenyar les diferents plantilles, ens ha emplenat unes graelles per a fer un seguiment de quatre mesos fins a final de curs (6 de juny) i veure els dies que han practicat el bàsquet. La taula 2 mostra un resum de les sessions de bàsquet portades a terme de gener a final de curs i a l'annex III es poden consultar les graelles originals de recollida de dades. A part d'això, el professor d'educació física, i a través del grup de WhatsApp de l'escola amb la ONG, ens enviava vídeos de les sessions per veure com feien les activitats (Annex IV).

Sessions bàsquet	GENER	FEBRER	MARÇ	ABRIL	MAIG	TOTAL
Sessions petits	2	2	3	3	3	13
Sessions grans	2	2	3	3	3	13

Taula 2. Resum de les sessions de bàsquet portades a terme a l'escola de Boulembou, des del meu viatge al final de curs.

He fet un recull dels vídeos des del primer dia a l'últim (6 de juny) on es veu la gran diferència i l'aprenentatge que han tingut els nois amb la nostra formació i la dels seus professors.

En l'àmbit de la passada, es veu una clara millora, ja que a la primera sessió els alumnes no sabien ni a qui passar-la perquè estaven nerviosos i simplement tiraven la pilota en dalt amb la intenció que qualsevol l'agafés. Al llarg de les sessions es veu que els nois ja tenen un objectiu clar de qui passar-li la bola i tenen més visió de joc, no estan confosos a l'hora de moure la pilota i ho fan amb una considerable tensió i precisió.

En el bot no es pot veure una millora amb molta claredat, ja que el que dificulta avançar la tècnica és la sorra i el terra del poble. El factor de la sorra i que el terra no sigui pla impedeix que els nois i noies puguin practicar les diferents maneres de bot; a més, les tempestes de sorra que sovint hi ha a Boulembou també suposen una dificultat addicional. Tot i aquests inconvenients, es veu la motivació dels nois per estar el màxim de temps botant amb la pilota, tots ells volen ser els protagonistes del joc i procuren mantenir el bot ells mateixos.

En la competència del tir han millorat el seu moviment, es veu molt bé la diferència entre la primera sessió i l'última. A la classe que els vam fer nosaltres d'entrenadors al gener, vam poder observar que els alumnes tiraven amb les dues mans i cap al cel, és a dir, sense controlar la direcció de la bola. Ara, en canvi, saben cap on volen dirigir la bola i ho intenten, tirant amb una mecànica acceptable i cap a la cistella. A la primera sessió ficaven màxim 3 punts per partit i estaven molt entusiasmats, no m'imagino ara que ja han après a tirar!

L'entrada a cistella és una disciplina molt important, però també més complicada perquè en aquesta has d'aprendre a fer correctament les dues passes i a entrar a cistella amb velocitat per després tirar la pilota. El meu objectiu amb aquesta disciplina era que els nois no fessin *passes*

(més de 3 passes sense botar la pilota) a l'entrar a cistella i podria afirmar amb solidesa que he assolit el meu propòsit. Els nois i noies entren segurs cap a l'aro i fan el moviment correcte de les dues passes sense saltar-se cap regla.

5.7. Curiositats que he viscut durant el procés

El primer dia que vam arribar a Boulembou era el 19 de gener de 2024 (el meu aniversari) i, a l'arribar, ens va rebre tot el poble amb una gran festa de benvinguda a la casa on ens allotjàvem (Figures 33 i 34). Les mares estaven assegudes a sobre de garrafes de plàstic grosses, mentre les picaven amb pals per fer sonar una melodia amb molt de ritme que ballaven les noies més joves formant una rotllana. Totes les adolescents i els petits ens agafaven de les mans perquè entréssim a ballar amb elles a dins del conjunt de gent. Les persones del poble anaven portant menjar per nosaltres - valoren molt les visites i sempre els hi fa molta il·lusió veure a un blanc a la seva terra. No cal dir que va ser un aniversari molt especial i possiblement irrepetible!

Era molt acollidor veure tanta alegria i tanta bondat en un petit poble rural on hi ha tanta manca de menjar i diners. Mai havia imaginat veure tanta felicitat en persones que no poden menjar cada dia, que no poden gaudir d'aigua potable i que no tenen l'aigua necessària per a dutxar-se. Els nois i noies d'allà m'han ajudat a entendre i a valorar la importància de les coses, des d'aquest viatge aprecio cada petit detall i intento no reclamar mai per la falta de cap objecte material que no sigui necessari.



Figures 33 i 34. Imatges pròpies del dia 19 de gener a la festa de benvinguda.

El primer dia, en Xavi Casorran i jo estàvem a les taules de fora la casa planificant les sessions i inflant les pilotes de bàsquet i van aparèixer una colla d'infants interessats. Tots ells ens van ajudar a inflar les boles, estaven fascinats davant del nou esport i el nou material que mai havien tingut la sort de veure. Mentre nosaltres preparàvem la feina per l'endemà, els nois estaven molt interessats, tocant i provant les pilotes (Figures 35 i 36).



Figures 35 i 36. Imatges pròpies de la casa amb els nois interessats per les pilotes.

Cada dia del viatge, al tornar caminant de qualsevol lloc del poble cap a la casa, els nois i noies que ens trobàvem pel camí s'afegien amb nosaltres cap al nostre destí. No volien que mai ens sentíssim sols i els senegalesos ens feien sentir acompanyats agafant-nos de la mà mentre caminàvem. A l'arribar a la casa, entraven amb nosaltres al recinte i ens feien companyia fins que es feia de nit (Figures 37 i 38). Les noies només volien cantar, ballar i pentinar-me els cabells, en canvi, els nois preferien córrer i jugar a amagar-se. Tots ells eren molt divertits i em van fer passar una setmana inoblidable, gràcies a aquesta experiència vaig descobrir amb seguretat què és el que vull fer de gran. El meu somni és ser professora d'infantil o primària, poder gaudir de la companyia i l'alegria que desprenen els infants.



Figures 37 i 38. Imatges pròpies dels alumnes de l'escola venint a la casa de cooperants.

6. CONCLUSIONS

L'anàlisi dels resultats d'aquest treball i el desenvolupament del mateix permet extreure les següents conclusions, les quals estructuraré en funció dels objectius proposats a l'inici del projecte.

- Conèixer i estudiar detalladament les característiques físiques, socioeconòmiques i polítiques del país del Senegal i, més concretament, també del poble de Boulembou.

Abans del viatge a Boulembou ja havia llegit informació per conèixer el territori on anava. De totes maneres, durant el viatge, el meu interès va augmentar molt i em vaig interessar pels costums, la manera de viure de la gent d'allà, sobretot la dels infants. El fet de passar uns dies al poble amb un contacte tan directe amb la població fa que hagi pogut tenir una visió molt propera de Boulembou, molt diferent de la que es pot tenir buscant informació sobre el país. Posteriorment al viatge, em vaig dedicar a estudiar detalladament cada característica del país i de Boulembou, de tal manera que he pogut assolir amb èxit aquest objectiu.

- Descobrir profundament la ONG amb el que he dut a terme el meu projecte.

Gràcies a haver conviscut molta estona amb membres de la ONG, tant abans del viatge per la preparació del meu projecte, com sobretot durant l'estada a Boulembou, considero que he conegut molt bé els diferents projectes que es porten a terme i em sento molt privilegiada d'haver-los pogut viure de primera mà.

- Durant la meua estada a l'Àfrica, formar als professors en l'aprenentatge del bàsquet per tal que pugui haver-hi una continuïtat a l'escola amb aquest esport.

A través de la comunicació que vam tenir en tot moment durant les sessions amb els professors, les plantilles que els hi vam deixar amb diferents activitats proposades i la seva gran voluntat d'aprendre podria afirmar que aquest objectiu ha estat assolit amb satisfacció. Avui en dia continuen jugant a bàsquet a les hores d'escola, i això és gràcies a la gran responsabilitat que han tingut els professors durant aquests mesos de seguiment.

- Introduir una variant del bàsquet a l'escola del poble de Boulembou, a partir d'unes sessions prèvies preparatòries i la realització de sessions pràctiques amb els nois i noies de l'escola.

Em sento molt orgullosa d'haver assolit perfectament aquest objectiu, un gran repte pels alumnes de l'escola i per mi. Vaig poder desenvolupar les sessions conjuntament amb el professor i els alumnes de l'escola amb una gran satisfacció. He pogut comprovar que aquestes han continuat fent-se amb la direcció del professorat format.

- Fer una comparació entre les capacitats/habilitats dels nois i noies de l'escola des del primer dia fins a l'última sessió, a partir de les evidències que pugui aconseguir d'aquestes sessions d'ells i elles practicant el bàsquet.

Jo penso que aquest és l'objectiu amb el grau d'assoliment més baix, ja que els resultats i les comparacions haurien de ser en persona, en comptes de visualitzar vídeos, per a ser més exactes. Si hagués pogut seguir el procés i les millores dels alumnes des de Boulembou, potser hauria pogut tenir més precisió a l'hora de redactar els resultats obtinguts.

Penso que aquest projecte tindrà continuïtat perquè han demostrat un gran interès en el bàsquet i s'ha consolidat com una activitat més a desenvolupar a l'escola. Des de la ONG es fa el seguiment dels diferents projectes cada any i des de la direcció de l'escola rebrem l'informe de continuïtat i si hi ha demandes de material per continuar aquest projecte.

7. RELACIÓ DE FONTS

7.1. Webgrafia

- AMICS DE BOULEMBOU. *Informació sobre la ONG Amics de Boulembou* [en línia].
<<https://amicsdeboulembou.cat/>> [Consulta: 4 de maig de 2024]
- BOUBATOUR. *Clima* [en línia].
<<https://www.boubatour.com/conocer-clima-viajar-a-senegal/>> [Consulta: 12 de juny de 2024]
- BOUBATOUR. *Imatges clima* [en línia].
<<https://www.boubatour.com/conocer-clima-viajar-a-senegal/>> [Consulta: 12 de juny de 2024]
- DICCIONARIO REVERSO. *Poste de Santé* [en línia].
<<https://diccionario.reverso.net/frances-espanol/poste+de+sant%C3%A9>> [Consulta: 24 de juny de 2024]
- ELDIARIO.ES. *Casa dels esclaus de Gorée* [en línia].
<https://www.eldiario.es/catalunya/diario-de-viajes/goree-lilla-dels-esclaus_132_4304175.html> [Consulta: 24 de maig de 2024]
- EVANEOS. *Flora i fauna* [en línia].
<<https://www.evaneos.es/senegal/viajes/informacion-practica/8728-fauna-y-flora-de-senegal/>> [Consulta: 15 de maig de 2024]
- EXPANSION. *Situació geogràfica del Senegal* [en línia].
<<https://datosmacro.expansion.com/paises/senegal>> [Consulta: 18 de maig de 2024]
- FLICKR. *Imatge casa tradicional* [en línia].
<<https://www.flickr.com/photos/milamber/152610710>> [Consulta: 26 de maig de 2024]

- LAGUIA2000. *Flora i fauna* [en línia].
<<https://geografia.laguia2000.com/geografia-regional/senegal-clima-flora-fauna>>
[Consulta: 15 de maig de 2024]
- MIGRASAFE. *Llengua* [en línia].
<<https://migrasafe.inclusion.gob.es/senegal>> [Consulta: 15 de maig de 2024]
- MILVIATGES. *Imatge Casa dels esclaus de Gorée* [en línia].
<<https://www.milviatges.com/2019/isla-de-goree-casa-esclavos-senegal/>> [Consulta: 30 de maig de 2024]
- SENEGAMBIA. *Currículum escolar del Senegal* [en línia].
<<https://senegambia.es/senegal>> [Consulta: 19 de juny de 2024]
- SHUTTERSTOCK. *Imatge mapa d'Àfrica* [en línia].
<<https://www.shutterstock.com/es/image-vector/map-senegal-africa-on-white-1953078418?consentChanged=true>> [Consulta: 14 de maig de 2024]
- VILAWEB. *Història de Senegal* [en línia].
<<https://www.vilaweb.cat/media/continguts/000/059/784/784.pdf>> [Consulta: 12 de maig de 2024]
- WEATHERSPARK. *Clima* [en línia]. <<https://es.weatherspark.com/y/31520/Clima-promedio-en-Dakar-Senegal-durante-todo-el-a%C3%B1o>> [Consulta: 3 de juny de 2024]
- WIKIPEDIA. *Història del Senegal* [en línia].
<https://ca.m.wikipedia.org/wiki/Hist%C3%B2ria_del_Senegal> [Consulta: 20 de maig de 2024]
- WIKIPEDIA. *Imatge de la regió de Tambacounda* [en línia].
<https://es.wikipedia.org/wiki/Archivo:Senegal_Tambacounda_locator_map.svg>
[Consulta: 4 de maig de 2024]

- WIKIPEDIA. *Què és l'Animisme* [en línia].
<<https://ca.wikipedia.org/wiki/Animisme>> [Consulta: 19 de juny de 2024]

7.2. Bibliografia

- AMICS DE BOULEMBOU. *Memòries anuals i actes de les Assamblees de l'Associació d'Amics de Boulembou*. Salt: 2022, 2023 i 2024.
- DIVERSOS AUTORS. *Mboulembou, Senegal*. Tarragona: Impremta Virgili, 1a edició 29 febrer 2020.
- RODRÍGUEZ, Rafael i RODRÍGUEZ, Pedro José. *Guía práctica de Senegal*. Madrid: Autoedición, 2004.

ANNEXOS

Annex I - Vidéo de 5 minuts introductori als conceptes bàsics del bàsquet.

[Vídeo introductori](#)

Annex II - Fitxes pels professors de l'escola de Boulembou que expliquen les activitats relacionades amb el bàsquet (en francès i en català).

Séances de basket 23-24:

→ Séance 1

25-30' Regarder la présentation en classe

5' Faire rebondir la balle sur le terrain. Faire rebondir la balle avec une seule main (essayez de le faire avec les doigts, pas avec la paume), en soulevant la tête sans heurter personne. Réduire progressivement l'espace .

10' Possession du ballon. En cercle, Faire rebondir la balle avec la main droite, la gauche, en alternant, passer la balle autour de la taille, main à main, entre les jambes sans la faire rebondir et avec rebond ,faire rebondir la balle assis avec la droite, la gauche, et en alternant.

5' Passer la balle par groupes de 2-3 personnes. Passe depuis la poitrine vers la poitrine de l'autre personne. Les mains sont toujours prêtes, et je ne passe pas s'ils ne me regardent pas. Passe avec le dos aussi droit que possible.

10' Tir par groupes de deux . On lance au panier alternativement depuis différentes positions (d'où ils veulent). Lorsqu'ils atteignent 10 paniers à eux deux, ils changent de panier. .

5' Étirements et conclusions de la Séanc

→ Séance 2

5-10' Échauffement : par paires touchez et attraper l'autre personne en faisant rebondir le ballon. On ne peut pas être attrapé si le ballon n'est par rebondit. .

10' Possession du ballon. En cercle, Faire rebondir la balle avec la main droite, la gauche, en alternant, passer la balle autour de la taille, main à main, entre les jambes sans la faire rebondir et avec rebond ,faire rebondir la balle assis avec la droite, la gauche, et en alternant

5' Passer la balle par groupes de 2-3 personnes. Passe depuis la poitrine vers la poitrine de l'autre personne. Les mains sont toujours prêtes, et je ne passe pas s'ils ne me regardent pas. Passe avec le dos aussi droit que possible.

10' en groupes de 4-5 avec 1 au milieu. Passe facile, tout le monde est prêt et le ballon ne peut pas toucher le sol.

10' Tir à deux.

5' Étirements et conclusions de la Séance.

→ Séance 3

5-10' Échauffement : Retirez les balles en les faisant rebondir. Tout le monde a un ballon, pendant que je rebondis, je dois essayer de toucher les ballons des autres et qu'ils ne touchent pas le mien. Gardez la tête haute et n'attrapez pas le ballon.

10' Possession du ballon. En cercle, Faire rebondir la balle avec la main droite, la gauche, en alternant, passer la balle autour de la taille, main à main, entre les jambes sans la faire rebondir et avec rebond ,faire rebondir la balle assis avec la droite, la gauche, et en alternant

5' Passer la balle par groupes de 2-3 personnes. Passe depuis la poitrine vers la poitrine de l'autre personne. Les mains sont toujours prêtes, et je ne passe pas s'ils ne me regardent pas. Passe avec le dos aussi droit que possible.

10' Jeu de 10 passes. 2 équipes, une équipe doit tenter de faire 10 passes sans que l'autre touche le ballon et l'autre doit l'en empêcher. S'ils le récupèrent, ils repartent de 0. Occupez les espaces libres, faites des passes faciles et ne vous jetez pas sur celui qui a le ballon.

10' Tir. Le premier à réaliser 3 paniers d'affilée gagne.

5' Étirements et conclusions de la Séance.

→ Séance 4

5-10' Échauffement : Sauter et passer de l'aroweei au panier 1 fois à chaque fois. Celui qui réalise 8 paniers en premier (5 s'il ne panique pas) gagne.

10' Possession du ballon. En cercle, Faire rebondir la balle avec la main droite, la gauche, en alternant, passer la balle autour de la taille, main à main, entre les jambes sans la faire rebondir et avec rebond ,faire rebondir la balle assis avec la droite, la gauche, et en alternant

5' Passe. Ils se tiennent devant un mur et font de la brasse, de la fente, du aérien et du baseball.

10' Taureau en grand groupe (2 groupes) avec 3 au milieu. Trouvez la passe facile et rapide. Les défenseurs réfléchissent à la direction que peut prendre la passe. Si le défenseur touche le porteur du ballon, il change de rôle (passe rapide).

10' Tir. CHEVAL pour les couples.

5' Étirements et conclusions de la Séance.

→ Séance 5-1

5-10' Échauffement : la moitié avec le ballon et l'autre sans. Celui qui a le ballon doit s'enfuir et celui qui ne l'a pas doit l'attraper. Puis on inverse les rôles : Si quelqu'un avec le ballon en touche un sans que cela lui fasse un cadeau. Nous insistons sur le fait que vous ne pouvez pas attraper ou courir sans ballon ou sans rebond.

10' Par paires, avec un ballon pour chaque paire. L'un lance au panier, prend le rebond et le passe à l'autre qui se trouve de l'autre côté du terrain. Il reçoit le ballon et saute pour le lancer dans son panier. L'accent est mis sur les bonnes passes, la préparation des mains, les bons lancers au panier et les tirs en mouvement. Au bout d'un moment, nous faisons en sorte que le premier couple qui réussit 8 à 10 paniers gagne deux zz%zzzz, que le premier en fasse 8 depuis l'extérieur de la zone, sur le lancer franc, etc.

→ Séance 5-2

10' 1x1 sur tout le terrain. Concepts défensifs et offensifs. Placez-vous entre le ballon et mon propre panier, quand je n'ai pas le ballon, je veux le récupérer (ne soyez pas passif). Quand j'ai le ballon, je regarde, réfléchis et décide quelle est la meilleure option. Essayez d'aller au panier et de ne pas trop tourner ou tirer. Fixez-vous un objectif de paniers et faites un match.

10' 2x2 tout le terrain. Avec les concepts précédents mais aussi la recherche de la passe au partenaire le mieux placé. Donnez de l'espace au partenaire en occupant des espaces libres. Allez au rebond et ne le regardez pas.

5' Étirez-vous et commentez comment ça s'est passé.

→ Séance 6-1

5-10' Échauffement : L'araignée. Nous jouons tous au jeu de l'araignée rebondissante avec une balle. Cela peut être fait avec l'araignée au milieu du terrain ou avec la ligne de touche pour donner plus d'espace. Faites-le uniquement avec le bot droit ou gauche. Si quelqu'un fait un pas ou double, c'est comme s'il était attrapé.

10' Possession du ballon. En cercle, sautez avec la main droite, la gauche, en alternant, autour de la taille, de main en main, lancez et rattrapez avec les mains, huit entre les jambes sans botte et avec la botte, sautez assis avec la droite, la gauche, en alternant.

10' Taureau avec mouvement (2 groupes) avec 3 au milieu. Au milieu du terrain, il y a un taureau sans positions fixes, où après la passe je cherche à me déplacer et à occuper un espace libre pour demander la passe. Trouvez le pass facile et rapide. Les défenseurs réfléchissent à la direction que peut prendre la passe. Si le défenseur touche le porteur du ballon, il change de rôle (passe rapide).

→ Séance 6-2

10' Jeu de 10 passes. Il y a 2 équipes et l'équipe qui fait 10 passes sans que l'autre équipe ne la touche ou n'intercepte le ballon gagne. Si l'équipe en défense parvient à intercepter, elle commence à le passer et à compter les passes. Attribuez un défenseur à chaque attaquant (vous pouvez le faire ou les laisser se parler).

5' Étirez-vous et commentez comment ça s'est passé.

→ Séance 7

5-10' Échauffement : Sortez les balles en les faisant rebondir. Tout le monde a un ballon, pendant que je rebondis, je dois essayer de toucher les ballons des autres et ne pas qu'ils touchent les miens. Gardez la tête haute et n'attrapez pas le ballon. Si j'enlève une balle je gagne 1 point et si elle est retirée j'en perds 1. Comptez.

10' Entrez les changements de main. Sur le devant, entre les jambes, sur le dos et à l'envers. Changer de main implique un changement de rythme et de direction. J'essaye de zigzaguer avec des cônes et je finis par jeter dans un panier.

Courses de relais de 10'. Groupes de 3-4 avec ballon. Ils doivent traverser tout le terrain en sautant, faire un panier et revenir passer le ballon au joueur suivant. Le premier groupe à terminer gagne. Idem depuis l'extérieur de la surface, coup franc, etc.

10' 5x5 sur tout le terrain. Désignez des avocats.

5' Étirez-vous et commentez comment ça s'est passé.

Sessions de bàsquet 23-24:

→ Sessió 1

25-30' Passar la presentació a classe

5' Botar lliurement per la pista. Botar només amb una mà (intentar fer-ho amb els dits, no amb el palmell de la mà), aixecant el cap sense xocar amb ningú. Anar reduint l'espai per on es pot anar botant.f

10' Domini de pilota. En rotllana botar amb mà dreta, esquerra, alternatiu, volta a la cintura, de mà a mà, vuit entre cames sense bot i amb bot, botar asseguts amb la dreta, esquerra, alternatiu.

5' Passades per parelles o trios. Passe de pit, picat, per sobre del cap, beisbol. Els i han de sortir i arribar al pit. Mans preparades sempre, i no passo si no em miren. Passes tan rectes com poguem.

10' Tiro per parelles. Llancem a cistella alternativament des de diferents posicions (des d'on vulguin). Quan entre tots dos arriben a 10 cistelles canvien d'aro.

5' Estirar i comentar com ha anat.

→ Sessió 2

5-10' Escalfament: tocar i parar per parelles botant. No es pot atrapar si no boten la pilota.

10' Domini de pilota. En rotllana botar amb mà dreta, esquerra, alternatiu, volta a la cintura, de mà a mà, vuit entre cames sense bot i amb bot, botar asseguts amb la dreta, esquerra, alternatiu.

5' Passades per parelles o trios. Passe de pit, picat, per sobre del cap, beisbol. Els passes han de sortir i arribar al pit. Mans preparades sempre, i no passo si no em miren. Passes tan rectes com poguem.

10' Toro en grups de 4-5 amb 1 al mig. Passe fàcil, tothom preparat i la pilota no pot tocar a terra.

10' Tiro per parelles. Rellotge.

5' Estirar i comentar com ha anat.

→ Sessió 3

5-10' Escalfament: Treure pilotes botant. Tothom amb pilota, mentre boto haig d'intentar tocar la pilota dels altres i que no em toquin la meva. Aixecar el cap i no agafar la pilota.

10' Domini de pilota. En rotllana botar amb mà dreta, esquerra, alternatiu, volta a la cintura, de mà a mà, llançar i agafar picant de mans, vuit entre cames sense bot i amb bot, botar asseguts amb la dreta, esquerra, alternatiu.

5' Passades per parelles o trios. Passe de pit, picat, per sobre del cap, beisbol. Els passes han de sortir i arribar al pit. Mans preparades sempre, i no passo si no em miren. Passes tan rectes com poguem.

10' Joc dels 10 passes. 2 equips, un equip ha d'intentar fer 10 passes sense que l'altre toqui la pilota i l'altre ho ha d'impedir. Si la recuperen comencen de 0. Ocupar espais lliures, fer passes fàcils i no tirar-se a sobre de qui té la pilota

10' Tiro. Guanya qui fa primer 3 cistelles seguides. Canvi d'aro. Si van ràpid, el mateix des de fora de la zona.

5' Estirar i comentar com ha anat.

→ Sessió 4

5-10' Escalfament: Botant anar canviant de d'aroweei tirant a cistella 1 vegada cada cop. Guanya qui fa abans 8 cistelles (5 si no s'ensurten).

10' Domini de pilota. En rotllana botar amb mà dreta, esquerra, alternatiu, volta a la cintura, de mà a mà, llançar i agafar picant de mans, vuit entre cames sense bot i amb bot, botar asseguts amb la dreta, esquerra, alternatiu.

5' Passades. Es posen davant d'una paret i fan passe de pit, picat, sobre el cap i beisbol.

10' Toro de grup gran (2 grups) amb 3 al mig. Buscar el passe fàcil i ràpid. Els defensors pensar on pot anar el passe. Si qui defensa toca qui té la pilota es canvien el rol (passe ràpid).

10' Tiro. HORSE per parelles.

5' Estirar i comentar com ha anat.

→ Sessió 5

5-10' Escalfament: La meitat amb pilota i l'altra sense. Qui té la pilota ha de fugir i qui no la té ha d'atrapar. Després invertim rols: Si algú amb pilota toca un de sense li dona. Insistim en que no es pot atrapar ni fugir sense pilota o sense botar.

10' Per parelles, amb una pilota cada parella. Un llença a cistella, agafa el rebot i la passa a l'altre que està a l'altre costat del camp. Aquest rep la pilota i va botant per llançar a la seva cistella. Incidir en fer bons passes, preparar les mans, llençar bé a cistella i botar en els desplaçaments. Al cap d'una estona fem que guanyi dues ~~zz%~~zzzz primera parella que fa 8-10 cistelles, que guanyi la primera que faci 8 des de fora de la zona, des del tir lliure, etc.

10' 1x1 tot el camp. Conceptes defensius i ofensius. Posar-se entre la pilota i la cistella pròpia, quan no tinc la pilota la vull recuperar (no ser passius). Quan tinc la pilota primer miro, penso i decideixo quina és la millor opció. Intentar anar cap a la cistella i no fer voltes ni botar massa. Posar un objectiu de cistelles i fer partidet.

10' 2x2 tot el camp. Amb els conceptes anteriors però buscant també el passe al company millor col·locat. Donar espai al company ocupant espais lliures. Anar al rebot i no mirar-s'ho.

5' Estirar i comentar com ha anat.

→ Sessió 6

5-10' Escalfament: L'aranya. Tots amb pilota fem el joc de l'aranya botant. Es pot fer amb l'aranya a mig camp o fer-la amb la línia de banda per donar més espai. Fer-ho només amb bot amb la dreta o amb l'esquerra. Si algú fa passos o dobles és com si l'haguessin atrapat.

10' Domini de pilota. En rotllana botar amb mà dreta, esquerra, alternatiu, volta a la cintura, de mà a mà, llançar i agafar picant de mans, vuit entre cames sense bot i amb bot, botar asseguts amb la dreta, esquerra, alternatiu.

10' Toro amb moviment (2 grups) amb 3 al mig. En mig camp es fa un toro sense posicions fixes, on després del passe busco moure'm i ocupar un espai lliure on demanar el passe. Buscar el passe fàcil i ràpid. Els defensors pensar on pot anar el passe. Si qui defensa toca qui té la pilota es canvien el rol (passe ràpid).

10' Joc dels 10 passes. Es fan 2 equips i guanya l'equip que fa 10 passes sense que l'altre equip la toqui ni intercepti la pilota. Si l'equip defensor aconsegueix interceptar comença a passar-la i a comptar passades. Assignar un defensor a cada atacant (ho pots fer tu o que ho parlin entre ells i elles).

5' Estirar i comentar com ha anat.

→ Sessió 7

5-10' Escalfament: Treure pilotes botant. Tothom amb pilota, mentre boto haig d'intentar tocar la pilota dels altres i que no em toquin la meua. Aixecar el cap i no agafar la pilota. Si trec una pilota guanyo 1 punt i si me la treuen en perdo 1. Comptar.

10' Introduir els canvis de mà. Pel davant, entre cames, pel darrera i revers. Canvi de mà implica canvi de ritme i de direcció. Anar provant fent ziga zaga amb cons i acabant llençant a cistella.

10' Curses de relleus. Grups de 3-4 amb una pilota. Han de travessar tot el camp botant, fer cistella i tornar per donar la pilota al següent. Guanya el primer grup que acaben tots. Igual des de fora de la zona, tir lliure, etc..

10' 5x5 tot el camp. Assignar defensors.

5' Estirar i comentar com ha anat.

Annex III - Graelles de seguiment de les sessions de bàsquet.

[Recull de dades de sessions de bàsquet el mes de febrer 2024](#)

[Recull de dades de sessions de bàsquet el mes de març 2024](#)

[Recull de dades de sessions de bàsquet el mes d'abril 2024](#)

[Recull de dades de sessions de bàsquet el mes de maig 2024](#)

Annex IV - Videos enviats pel professor d'educació física evidenciant que han seguit practicant el bàsquet.

https://drive.google.com/drive/u/0/folders/1avSIz_oAJ9YuoMDzbz2LaiZJnWJOxpAD