



POLIESPORT OLOT

RECULL DE SESSIONS CURS 2007 / 2008



VOLEIBOL

RAQUETES

BÀSQUET

ATLETISME

JOCS

FUTBOL

HOQUEI

HANDBOL

PRÒLEG

El Poliesport, neix de la necessitat de trobar en diferents àmbits municipals aquelles accions o activitats que poguessin ser una bona eina d'integració i cohesió social. Així doncs des del Patronat d'Esports és fa la proposta al Pla d'Immigració per poder tirar endavant aquest projecte. Mestre s'estava coent es crea el Pla Educatiu d'Entorn, que gestionat des de l'IME, és el detonant definitiu perquè el pla es pogués iniciar ràpidament. I, a més a més, l'estructura del Consell Escolar Municipal, permet que a través de la Comissió d'AMIPA's es pugui treballar amb totes les AMPA de la ciutat.

Durant el curs 2006/2007 es va fer com a prova pilot durant un període curt amb les escoles que en aquell moment ja estaven duent a terme alguna activitat similar. I en el curs 2007/2008 gràcies a la bona predisposició de les Ampas és quan s'implanta a totes les escoles de primària de la nostra ciutat. A destacar, també, la implicació dels monitors i monitores que han conduït l'activitat en els diferents centres educatius.

El recull de sessions que teniu a continuació, no vol ser res més que una eina de treball per facilitar la tasca a tots aquells monitors que fan el Poliesport a les diferents escoles d'Olot.

AGRAÏMENT

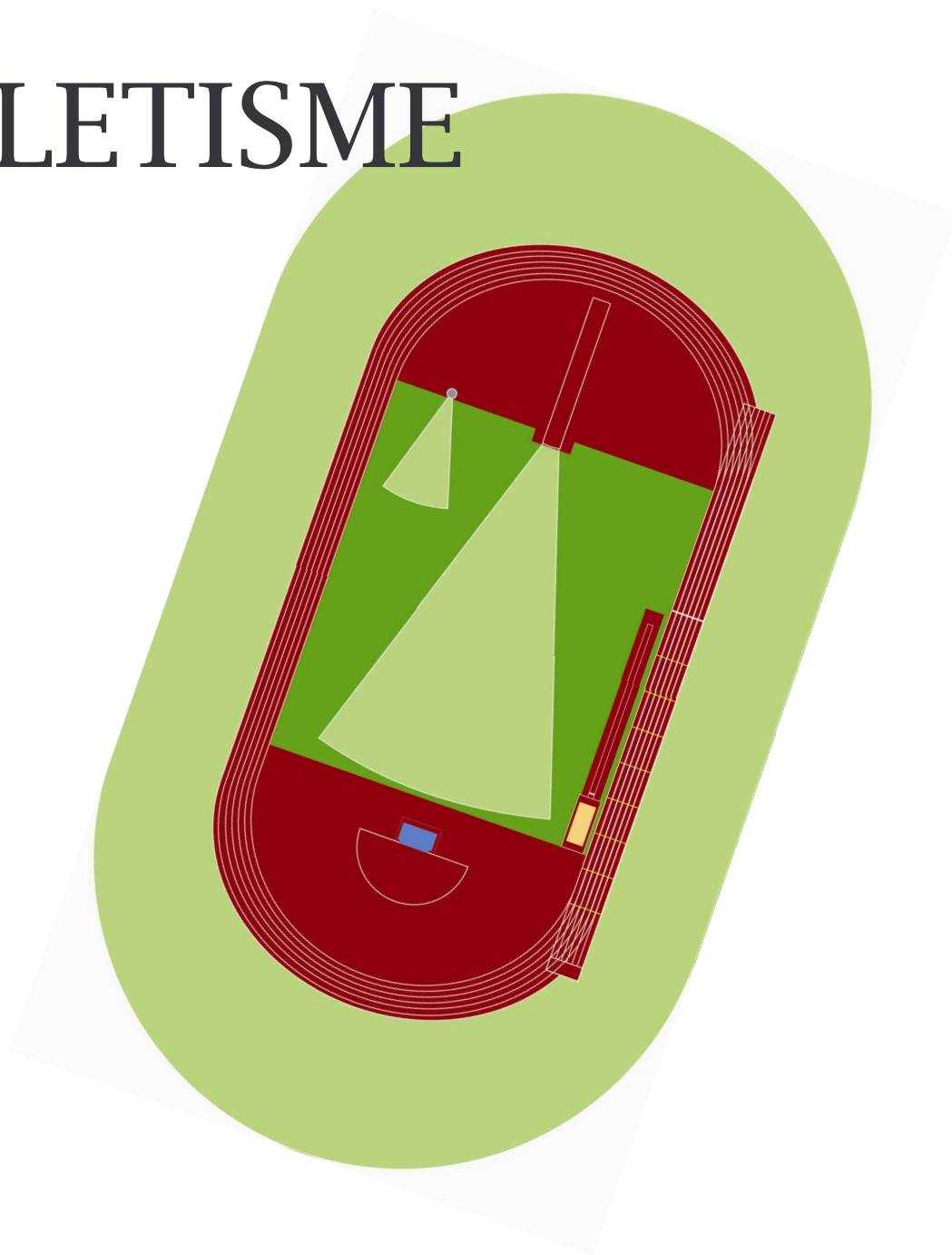
Aquest recull no hagués estat possible sense el treball, la dedicació i la feina ben feta que en el seu moment va fer en Carles Subirana, coordinador de l'activitat durant el curs 07/08, i creador de les sessions que veureu a continuació.

Moltes gràcies, Carles !

INDEX PER ESPORTS

Esport	Pàgina
PORTADA	1
INTRODUCCIÓ	2
ATLETISME	3 - 8
BÀSQUET	9 - 18
ESPORTS DE RAQUETA	19 - 26
FUTBOL	27 - 33
HANDBOL	34 - 38
HOQUEI	39 - 46
JOCS TRADICIONALS	47 - 54
VOLEIBOL	55 - 61

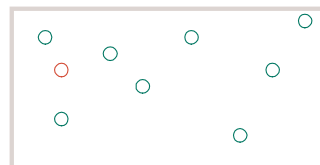
ATLETISME



OBJECTIUS	Conèixer Jocs de desplaçaments, salts i llançaments
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cons, matalàs.

ESCALFAMENT

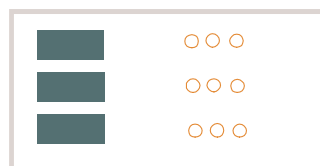
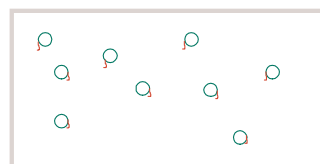
Pilla- Pilla: Un jugador comença parant i perquè tothom sàpiga qui la para portarà un peto a la mà. Tots els jugadors es desplaçaran per l'espai i el jugador que para ha d'intentar pillar algun jugador. Quan això succeeix, el jugador que ha estat pillat canvia el rol i ara serà ell qui parerà. Sempre el jugador que para porta un peto a la mà per distingir-se dels altres

**PART PRINCIPAL**GRAN GRUP

Estirar cues: Tots els jugadors porten una cua a la cintura per la part de l'esquena. Aquestes cues poden ser de paper higiènic. El joc consisteix en intentar treure les màximes cues dels companys. Guanya el jugador que aconsegueix tenir més cues.

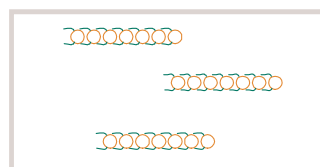
Variante: Fer 2 equips i guanya l'equip que aconsegueix treure les cues abans de l'equip contrari.

Salts al matalàs. Es formen files cara al matalàs i es realitzen diferents tipus de salts: salts amb els peus junts, salts lliures, salts amb carrera, salts d'alçada ...

**TORNADA A LA CALMA**

Cadena de Massatges: Es realitza una cadena amb tots els jugadors i el jugador del darrera li fa un massatge al de davant.

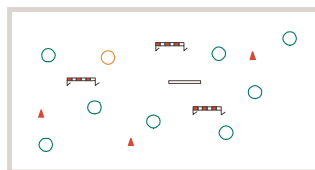
Variante: Primer es pot realitzar amb les mans després amb pilotes i després amb cons.



OBJECTIUS	Conèixer Jocs de desplaçaments, salts Familiaritzar-se amb tot tipus d'obstacles
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Descobriment guiat Comandament directe
MATERIAL	Cercles, cons, matalàs.

ESCALFAMENT

Pilla- Pilla amb tanques: Un jugador comença parant i perquè tothom sàpiga qui la para portarà un petos a la mà. Tots els jugadors es desplaçaran per l'espai i el jugador que para ha d'intentar pillar algun jugador. Per l'espai hi haurà **petits obstacles o petites tanques**, si un jugador està a punt de ser pillat pot saltar aquests obstacles o tanques i llavors quedarà salvat ja que el jugador que para haurà d'anar a pillar a un altre jugador

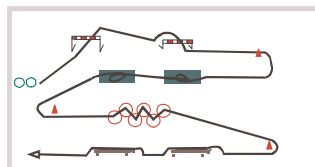


PART PRINCIPAL

GRAN GRUP

Realitzar un circuit amb obstacles: Es poden utilitzar diferents materials; tot del que es disposi. Per exemple: amb 2 matalassos, cercols i bancs suecs.

El circuit comença passant per a baix una tanca i després saltant una altra tanca; tot seguit van a la zona de matalassos on es pot fer tombarelles o el que es vulgui com pot ser una croqueta; després arriba la zona dels cercols que es poden passar de diverses maneres, peus junts, un peu a cada cercol ..., finalment hi ha la zona dels bancs suecs que es poden passar per dalt i tornar a començar el circuit. Es poden realitzar les modificacions i variacions que es vulgui.



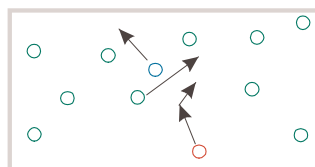
TORNADA A LA CALMA

Realitzar diferents estiraments: Es poden començar a introduir estiraments dels músculs exercitats, com per exemple els músculs de les cames.

OBJECTIUS:	Conèixer Jocs de desplaçaments, salts i llançaments
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Descobriment guiat Comandament directe
MATERIAL:	Cons i tanques

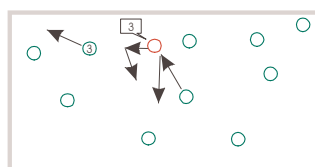
ESCALFAMENT

Tallar el fil: Un jugador comença parant i diu en veu alta a quin jugador intentarà pillar; en el moment que comença el joc, si un altre jugador es creua pel mig automàticament canvia el jugador que ha de perseguir la persona que parava .

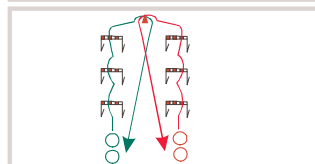


PART PRINCIPAL

La mosca: Un alumne para. Ha d'anar a perseguir a un company que dirà el nom anteriorment. Si mentre l'està perseguint el toquen, aquest haurà de canviar la persecució a l'alumne que l'ha tocat



Cursa d'obstacles: Es realitzarà una cursa per relleus on els jugadors hauran de passar obstacles



TORNADA A LA CALMA

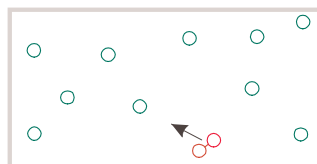
Estiraments dels músculs exercitats. De tant en tant és bo que els nens coneguin la importància d'estirar els músculs que s'han exercitat durant la sessió. D'aquesta manera els alumnes també van coneixent els músculs del cos. Exemples de músculs que poden estirar: els bessons, quàdriceps o isquiotibials.

OBJECTIUS:	Conèixer Jocs de desplaçaments, salts i llançaments
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Descobriment guiat Comandament directe
MATERIAL:	Cons, cèrcols i tanques

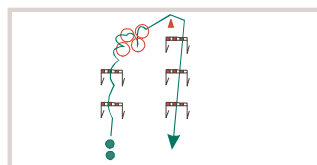
ESCALFAMENT

La cadena: Un jugador comença parant i a mida que vagi atrapat els companys aquests van unint-se amb el jugador inicial per atrapar els altres jugadors. Guanya l'últim jugador que és atrapat per la cadena.

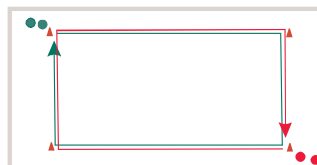
Variant: la cadena es pot anar dividint-se a mida que es faci més gran, per exemple en grups de 4 o de 3 ...

**PART PRINCIPAL**

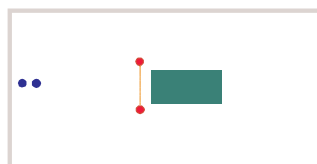
Circuit: Realitzarem un circuit on s'hagi de saltar obstacles, passar per sota les tanques i també trepitjar els cercols que hi ha col·locats en una part del circuit.



Relleus de velocitat: Es realitzarà una petita pista, si pot ser preferentment rectangular, i es dividiran els jugadors en 2 grups. Cada grup començarà des d'un costat diferent així serà difícil que hi pugui haver cap tipus d'accident

**TORNADA A LA CALMA**

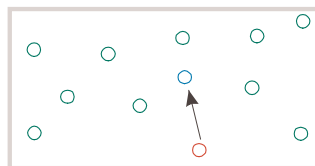
Salts alçada. Amb l'ajuda d'un matalàs anirem realitzant salts d'alçada. A mida que els alumnes vagin passant el llistó el podem anar augmentant en relació a l'alçada.



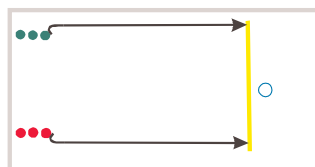
OBJECTIUS:	Desenvolupar la Velocitat de Reacció Conèixer Jocs de desplaçaments, salts i llançaments
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriment guiat Comandament directe
MATERIAL:	Cons, cercols, pilotes i tanques

ESCALFAMENT

TORO ASSEGUT: Tots estan asseguts dispersos per la pista excepte el perseguidor i el perseguit, aquest últim al saltar a un company dels que estan asseguts canvia de rol amb ell. Si l'agafen abans d'asseure's "la para".

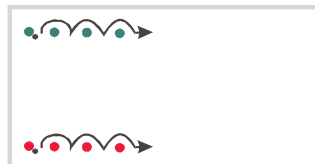
**PART PRINCIPAL**

JOC DE REACCIÓ: Els alumnes van realitzant 2 fileres. D'esquenes al monitor i esperant a que aquest doni el senyal; un cop s'hagi donat el senyal, els dos jugadors han d'intentar sortir corrents fins a l'arribada predeterminada.



Variante: Col·locar una petita tanca i que els alumnes l'hagin de saltar.. o en lloc d'esperar d'esquenes, poden esperar asseguts, estirats ...

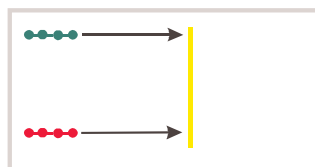
RELLEUS DE SALTS: Per equips, tots col·locats en filera a una distància d'1m un de l'altre, asseguts amb les cames juntes, el 1r, amb una pilota a les mans salta als seus companys, es col·loca al final i passa la pilota fins arribar al 2n que repeteix la mateixa operació. Guanya l'equip que acabi abans.



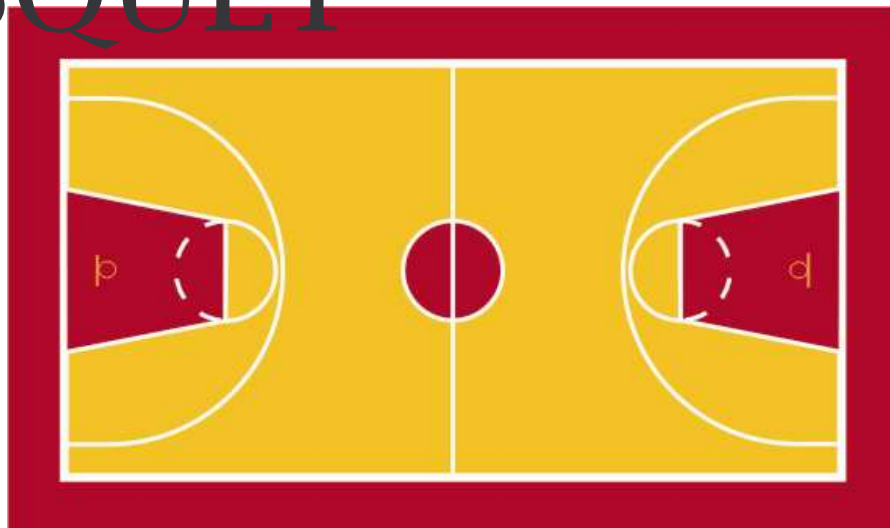
Variante: Igual però ajupits de genolls i amb el cap entre les cames.

TORNADA A LA CALMA

LA FILA DELS COIXOS: Cada grup es col·loca en fila índia. Es tracta d'agafar una cama del company del davant i desplaçar-se tots a la vegada en salt a peu coix fins a una línia. Si la cadena es trenca s'ha de parar i tornar a agafar-se. Es poden realitzar curses de relleus si els grups són nombrosos, canviant de cama a meitat del recorregut.



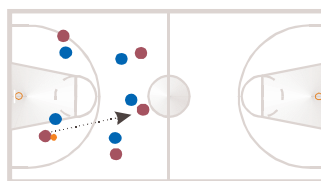
BÀSQUET



OBJECTIUS	Conèixer els diferents tipus de passades Millorar la tècnica dels diferents tipus de passades
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cercles, petos.

ESCALFAMENT

Joc de les deu passades: L'equip que realitzi deu passades sense que l'equip contrari intercepti la pilota aconseguirà un punt. L'objectiu és aconseguir més punts que l'equip contrari.

**PART PRINCIPAL**PARELLES

Amb una pilota la passen de diferents formes:

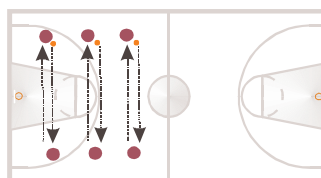
Passada de pit

Passada picada amb dues mans

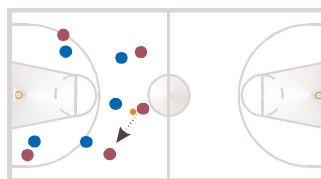
Passada picada amb una mà

Passada per sobre el cap

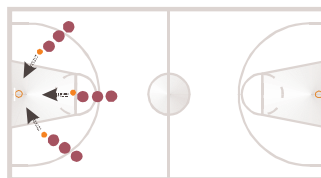
Passada de beisbol.

GRAN GRUP

Realitzar partidets on es doni importància a les diferents passades practicades.

**TORNADA A LA CALMA**

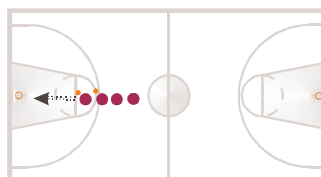
Realitzar llançaments de forma estrambòtica.



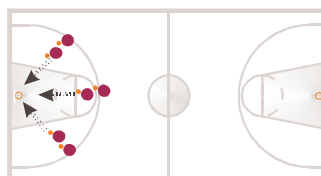
OBJECTIUS	Conèixer la tècnica del llançament de bàsquet Millorar l'execució dels llançaments
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Descobriment guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cercles, petos

ESCALFAMENT

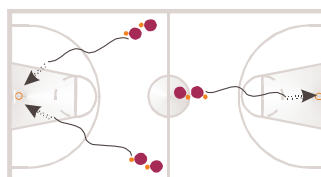
Joc del Cau: Començarem el joc en tres grups; cada grup jugarà en una cistella de la pista, l'alumne que quedi eliminat del seu grup s'anirà a l'altra cistella on hi haurà un altre grup i així continuarem jugant. (10 min)

**PART PRINCIPAL**PARELLES

Realitzar llançaments de forma lliure, intentant concienciar l'alumne quina és la manera més adequada per llençar. (5 min)



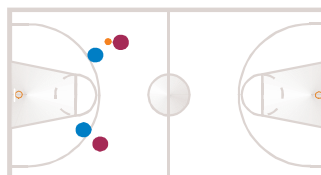
Realitzar llançaments mitjançant la tècnica adequada. (10 min)



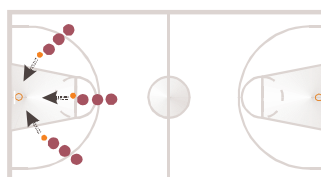
Fer una ronda de llançaments intentant realitzar la tècnica explicada. (10 min)

GRAN GRUP

Realitzar partidets on es doni importància als llançaments i la seva tècnica.(10 min)

**TORNADA A LA CALMA**

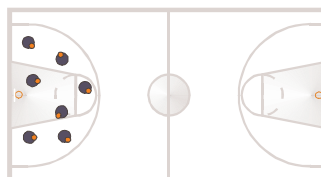
Realitzar llançaments de forma estrambòtica



OBJECTIUS	Conèixer la tècnica d'entrada a cistella Millorar l'execució dels moviments
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Descobriment guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cercles, petos.

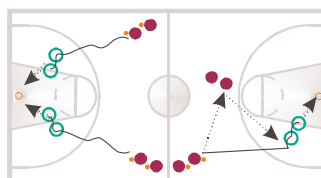
ESCALFAMENT

Robar les pilotes: Dins l'àrea de 6'25, hi haurà alumnes que tindran pilota i d'altres que no, l'objectiu és mantenir la pilota, en cas que no es tingui intentar robar la pilota el més ràpid possible. (10 min)

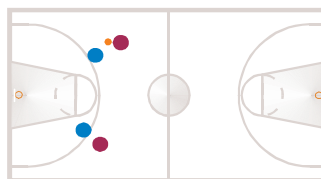
**PART PRINCIPAL**INDIVIDUAL:

En files, realitzar entrades a cistella, col·locarem dos cercles per marcar les passes abans de la batuda i de la posterior entrada. Costat dret i costat esquerra (15 min).

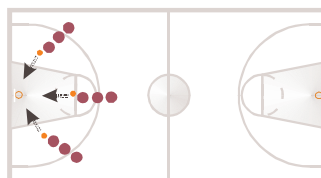
Realitzar el mateix exercici però rebent una passada d'un company. Costat dret i costat esquerra (15 min)

GRAN GRUP

Realitzar partidets on només es pugui encistellar si és amb una entrada a cistella.(10 min)

**TORNADA A LA CALMA**

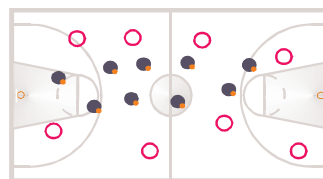
Realitzar llançaments de forma estrambòtica



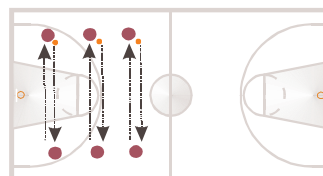
OBJECTIUS	Conèixer la tècnica d'entrada a cistella Millorar l'execució dels moviments
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cercles, petos.

ESCALFAMENT

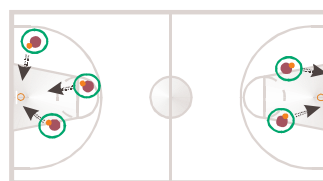
Joc dels cercles: Els jugadors aniran botant la pilota per l'espai determinat. Quan el monitor dona el senyal, cada jugador haurà d'anar fins a un dels cercles que hi ha a la pista. De mica en mica hauran d'anar eliminant cercles de forma que sigui més difícil i que la proporció de cercles/jugadors cada cop sigui més petita. Els jugadors que es queden sense cercle poden quedar eliminats o realitzar alguna tasca alternativa. També es pot realitzar el joc sense eliminar els jugadors. Una **variant** podria ser en lloc de que el monitor doni el senyal, realitzar l'exercici amb música i en el moment que es pari la música serà el senyal que el jugador haurà d'anar cap al cercle.

**PART PRINCIPAL**PARELLES

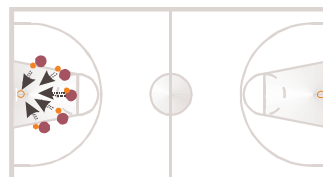
Realitzar passades entre les parelles: Es poden realitzar diferents tipus de passades. Un exemple seria la passada picada (amb un bot a terra); per intentar que els nens realitzin aquest tipus de passades es podria col·locar un cercle en mig dels dos jugadors i obligar que la passada realitzi un bot dins del cercle o el més a prop possible.

GRAN GRUP

Realitzar un circuit de llançaments. Col·locarem uns senyals al voltant de la cistella i els nens hauran de realitzar llançaments. Fins que no realitzin la cistella des d'un senyal, no podran passar al senyal següent. Hem de col·locar els senyals a una distància assequible per als nens.

**TORNADA A LA CALMA**

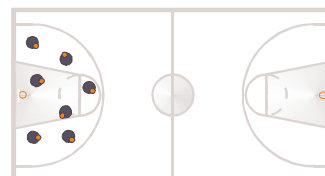
Realitzar llançaments a cistella des del terra, és a dir asseguts.



OBJECTIUS	Conèixer la mecànica del Bot Conèixer la mecànica del llançament
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cercles, petos.

ESCALFAMENT

Robar Pilotes: Dins la zona de 6'25, els alumnes portaran una pilota controlada realitzant bots; l'objectiu és, mentre ells realitzen bots intentar treure'ls-hi la pilota o fer que els altres companys perdin el control de la seva pilota.

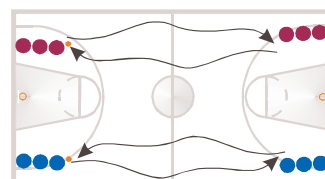


PART PRINCIPAL

Concurs de tirs: es realitzarà un circuit amb l'objectiu d'encistellar des dels llocs determinats i marcats pel monitor. Si un jugador no encistella des del primer lloc no podrà passar al segon i així successivament.

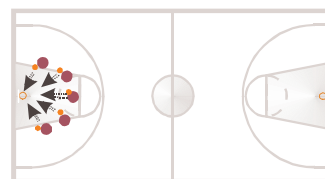


Relleus amb la pilota controlada realitzant bots. Es realitzarà una cursa per equips on els jugadors portaran la pilota botant. Es pot realitzar primer amb una mà, després amb l'altra mà o també, si es vol, amb les dues mans.



TORNADA A LA CALMA

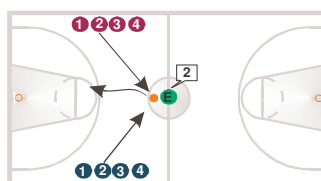
Intentar realitzar bots des de la pilota al terra: S'haurà d'intentar començar a botar la pilota però aquesta estarà al terra. Pot ser una mica costós però s'ha d'intentar que els alumnes vagin provant les diferents opcions de realitzar-ho.



OBJECTIUS	Conèixer la mecànica del bot Conèixer la mecànica del llançament
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiats Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cercles, cons

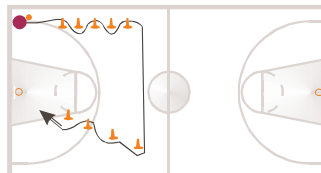
ESCALFAMENT

El mocador amb bàsquet: El joc consisteix en la mateixa dinàmica que el joc del mocador però introduint una pilota i una cistella. La característica principal és que el monitor estarà situat al mig dels 2 equips i en el moment que digui un número i surtin els jugadors dels equips, el monitor deixarà una pilota i els participants hauran d'intentar lluitar per la pilota i intentar fer cistella. L'equip que faci cistella obtindrà un punt. Si es triga molt a fer bàsquet es pot donar per finalitzada la jugada i tornar a començar.

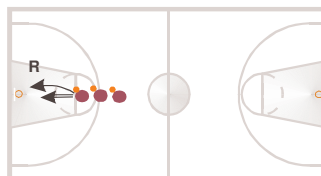


PART PRINCIPAL

Circuit d'Habilitat: Es realitzarà un petit circuit on es doni èmfasi al control i la conducció de la pilota; s'haurà de sortejar uns cons fent ziga-zaga.

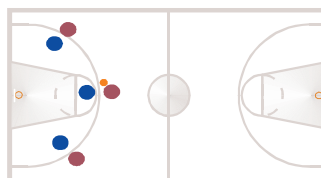


Llançaments més rebot. Es realitzarà un exercici que consistirà en llançar la pilota a cistella i tant si és fa cistella com si no, s'ha d'intentar agafar el rebot abans que la pilota torni a caure al terra.



TORNADA A LA CALMA

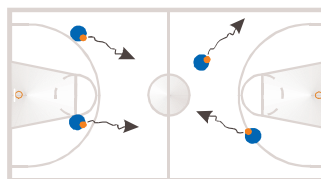
Partit: Realitzar un partit de bàsquet intentant introduir algunes normes bàsiques de l'esport com per exemple que només es pot botar la pilota amb una mà i que quan s'agafa la pilota amb les dues mans, no es pot tornar a botar i només es poden realitzar tres passes i s'ha de passar o llançar a cistella.



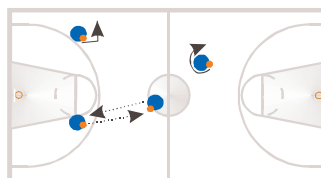
OBJECTIUS	Conèixer els diferents tipus de passades Millorar la tècnica dels diferents tipus de passades
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Descobriments guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cons.

ESCALFAMENT

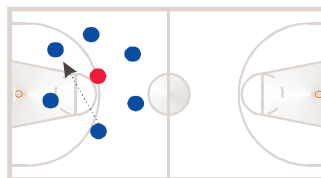
Realitzar desplaçaments: Anar cada jugador amb una pilota desplaçant-se per l'espai botant la pilota de diferents maneres possibles. Per exemple: amb una mà, amb l'altra mà, amb les dues mans ...

**PART PRINCIPAL**

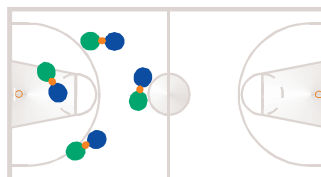
Joc de les Consignes: Els jugadors es van desplaçant per l'espai botant la pilota i el monitor va dient números que significaran una consigna que han de realitzar els jugadors; per exemple: núm. 1: Canviar-se la pilota de mà. Núm.2: canviar la pilota amb un company. Núm 3: passar-se la pilota per darrera. Núm 4: botar la pilota amb la mà dolenta



Rondo: Aquest joc consisteix en que un jugador és el que para i ha d'intentar interceptar les passades dels companys. El tipus de passades han de ser com digui el monitor, per exemple una estona amb passada de pit, una altra estona amb passada per dalt del cap, una altra estona amb passada picada

**TORNADA A LA CALMA**

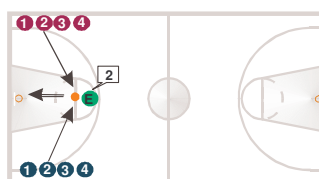
Massatges amb la pilota de bàsquet: Realitzar massatges amb la pilota utilitzant la pilota per fer massatges per el cos del company



OBJECTIUS	Millorar la conducció de la pilota Aprendre a botar la pilota
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cons.

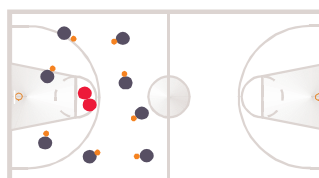
ESCALFAMENT

JOC DEL MOCADOR. Dos equips numerats. El mestre dirà un número i els alumnes corresponents aniran a buscar la pilota. Qui agafi la pilota tindrà la possibilitat de fer un tir a cistella, mentre que l'altre intentarà impedir-ho. Es va anotant els punts aconseguits per cada equip.



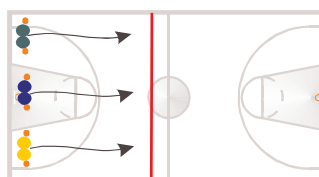
PART PRINCIPAL

LA CADENA AMB PILOTES: Els jugadors que no formen la cadena aniran botant una pilota, fins que siguin agafats i, aleshores, deixaran de botar la pilota per incorporar-se a la cadena.



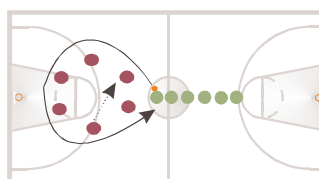
CURSA DE PARELLES: Els jugadors aniran amb parella i hauran de **botar cada membre de la parella una pilota amb la mà que queda lliure**. Guanya la parella que abans arribi a la zona delimitada com arribada.

Variante: fer una cursa per relleus.



TORNADA A LA CALMA

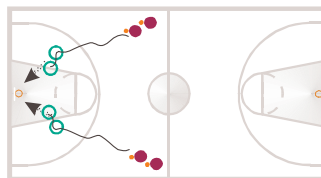
EL RELLOTGE: Es formen 2 equips. Un equip forma una rotllana i es va passant la pilota, mentrestant, l'altre equip realitza un relleu donant la volta a tot l'equip contrari que forma la rotllana. En el moment que tot l'equip ha realitzat la volta, l'equip que formava la rotllana i anava fent les passades para de fer-les i comptabilitza el nombre de passades, després s'intercanvia els rols dels equips. Guanya l'equip que més passades ha realitzat.



OBJECTIUS	Millorar la conducció de la pilota Aprendre a botar la pilota Aprendre les nocions d'entrada a cistella
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Descobriments guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cons.

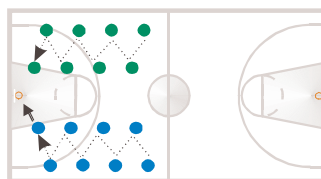
ESCALFAMENT

Entrades a cistella: Els jugadors faran dues files. Una per cada cantó de la cistella. Aniran botant la pilota (no cal que sigui una pilota de bàsquet, pot ser de plàstic); quan s'apropin a cistella trobaran dos cercles. Els jugadors han de deixar de botar i fer un pas a cada cercle i llançar. Un cop realitzen el llançament, van a la cua contrària i així faran l'entrada pels dos cantons de la cistella.

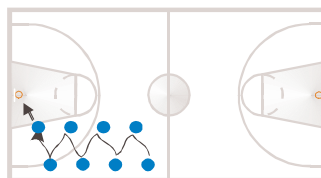


PART PRINCIPAL

Relleus amb passades: Es faran 2 o 3 equips segons convingui. L'objectiu és que mitjançant passades s'arribi des del primer membre de l'equip fins l'últim.

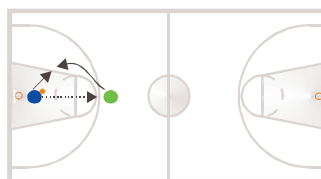


Variante: el joc pot modificar-se i acabar amb cistella. Cada cop que es faci una cursa de relleus els membres d'un equip avancen una posició.



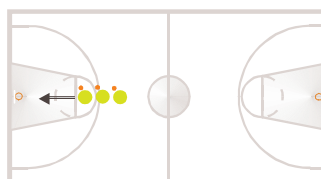
Variante 2: En lloc de fer passada, es pot fer anar desplaçant-se botant la pilota o canviar el tipus de passada a passada picada

1 contra 1: els jugadors de sota la cistella realitzen una passada als jugadors que es troben fora de la línia de 6'25 i aquests intentaran fer basquet però el jugador que farà la passada és el que farà de defensor. Després s'intercanvien els papers.

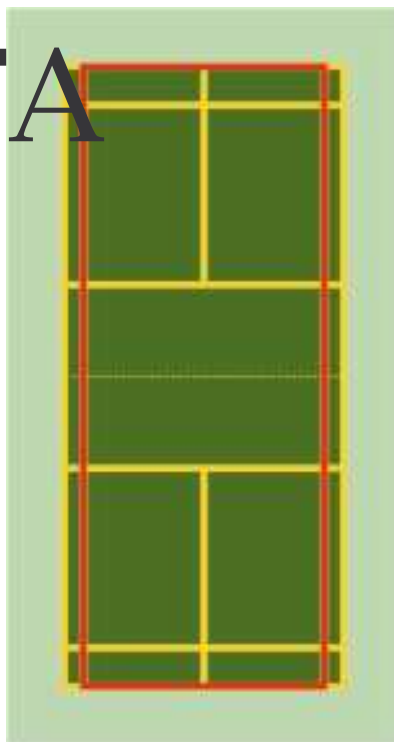


TORNADA A LA CALMA

En un minut realitzar llançaments lliures i veure quin es el jugador que aconsegueix més cistelles.



ESPORTS DE RAQUETA

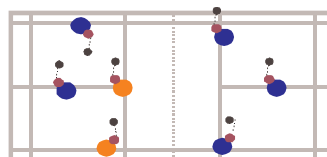


OBJECTIUS	Familiaritzar-se amb complements com ara una raqueta
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Descobriments guiats Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cercols, cons i raquetes de qualsevol tipus.

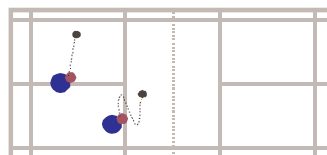
ESCALFAMENT

“Pilla pilla” amb raquetes i controlant una pilota cada alumne.

Variant: Utilitzar les línies que puguin haver-hi a la pista. Els jugadors només es podran desplaçar per aquestes línies o augmentar el nombre de jugadors que paren.

**PART PRINCIPAL**

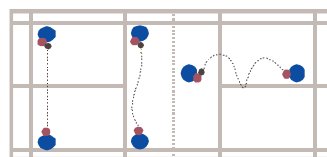
Fer tocs amb la pilota de diferents maneres, el monitor ha d'anar guiant els alumnes. Exemple: deixar fer un bot entre toc i toc, ara realitzar tocs on la pilota vagi el més alta possible, ara canviant la cara amb la que impactem la pilota



Col·locar-se un membre de la parella davant de l'altre i anar realitzant intercanvis amb la pilota tal i com diu el monitor.

Passades amb un company: treballar les dues mans i fer totes les passades diferents que vulguem: bot, sense bot, etc.

Col·laborar picant la pilota amb la raqueta sense que caigui la pilota a terra.

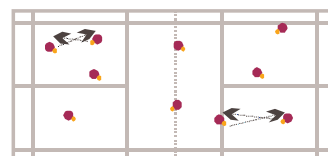
**TORNADA A LA CALMA**

Joc: que podem fer amb una raqueta? Cada alumne simularà una acció diferent a la que es pot realitzar amb una raqueta. Ex: Fer que toca una guitarra, que cuina amb una paella, que pica al terra ...

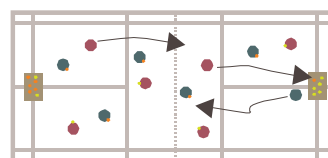
OBJECTIUS	Familiaritzar-se amb complements com ara una raqueta
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Descobriment guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cèrcols, cons i raquetes de qualsevol tipus

ESCALFAMENT

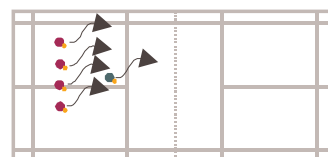
Anar desplaçant-se per l'espai amb la pilota controlada amb la raqueta i quan et trobis a un company intentar canviar la pilota sense que caigui. Cada jugador tindrà una pilota.

**PART PRINCIPAL**

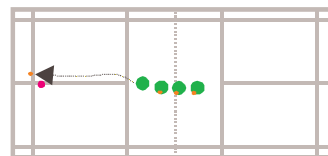
Pilotes fora del calaix. 2 equips Es col·loquen dos calaixos a cada extrem del terreny de joc amb pilotes a dins. L'objectiu és transportar el major nombre de pilotes al calaix de l'equip contrari, la manera de transportar la pilota ha de ser controlant-la amb la raqueta. Guanya l'equip que després d'un temps determinat ha aconseguit transportar més pilotes al calaix contrari.



Seguir al Rei: Es realitzen grups de 4 o 5 alumnes i un fa la funció de rei, els altres membres del grup hauran d'imitar el que el rei realitzi tant amb els seus desplaçaments com amb la manera que té de controlar la pilota

**TORNADA A LA CALMA**

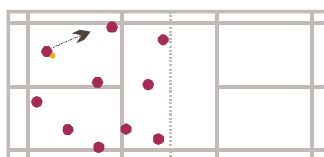
Tenis – Petanca: Consisteix en deixar rodar una pilota que tingui un tret diferencial a les altres; per exemple que sigui d'un color diferent o que tingui una mesura més gran o més petita que les altres. Cada jugador ha de fer rodar la pilota amb el principal objectiu d'intentar apropar-la al màxim a la pilota que hem anomenat diferent



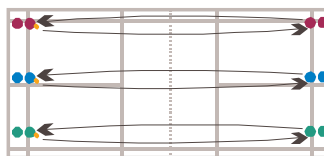
OBJECTIUS	Familiaritzar-se amb complements com ara una raqueta
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriment guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cercols, cons i raquetes de qualsevol tipus.

ESCALFAMENT

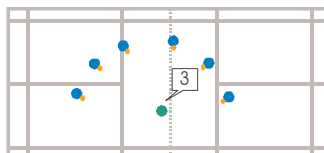
Joc de matar conills amb raqueta. És molt important tenir present que es juga amb una pilota d'escuma. S'ha d'intentar matar als companys colpejant la pilota amb la raqueta. Si un jugador queda mort s'ha d'asseure al terra i no podrà tornar a jugar fins que matin al jugador que l'ha eliminat

**PART PRINCIPAL****Carrera de relleus** (grups de 4 o 5 persones)

- Colpejant la pilota
- Fent botar la pilota
- Fent-la rodar pel terra
- Mantenint-la sobre la raqueta
- Colpejant alternant les dues cares de la raqueta.

**Els números**

- Cada número que diu el professor representa una acció que ha d'executar l'alumne. Per exemple:
- 1: fer botar la pilota contra el terra.
 - 2: colpejar la pilota enlaire.
 - 3: colpejar amb les dues cares de la raqueta...

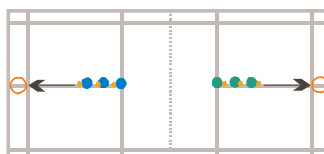


L'alumne que s'equivoqui queda eliminat

TORNADA A LA CALMA

Joc " Tenis – Bàsquet"

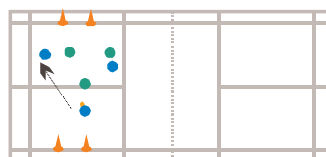
Cada alumne té 10 intents per introduir la pilota de tennis dins la cistella de bàsquet picant-la amb la raqueta.



OBJECTIUS	Familiaritzar-se amb complements com ara una raqueta
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiats Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cèrcols, cons i raquetes de qualsevol tipus.

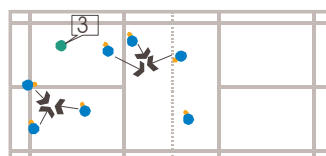
ESCALFAMENT

Tennis- Hoquei : Els alumnes realitzaran un partit de Hoquei amb les raquetes com si fossin estics.

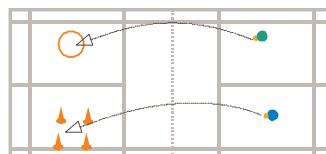


PART PRINCIPAL

Joc dels Paquets : Els alumnes aniran desplaçant-se per l'espai amb la pilota controlada. Quan el monitor digui un número s'hauran d'ajuntar en grups del número que ha dit el monitor. Exemple: si el monitor diu 3, els jugadors hauran de fer grups de 3. **Una variant** podria ser diferents tipus de desplaçaments, si es vol fer una mica més difícil, els jugadors es podrien desplaçar realitzant bots al terra o realitzant tocs cap a munt.



Joc de precisió: Els jugadors hauran de realitzar un colpeix i intentar que la pilota vagi entre els 4 cons. Si es vol fer més difícil es podria col·locar un cercle i haurien d'intentar que la pilota botés dins del cercle.



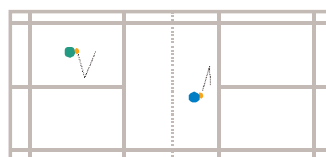
TORNADA A LA CALMA

Teatre: Es formen grups de 4 alumnes i aquests han de representar i simular un partit de dobles de tennis fent mímica. L'equip que millor ho representa serà el guanyador

OBJECTIUS	Familiaritzar-se amb complements com ara una raqueta
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriment guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes i raquetes de qualsevol tipus.

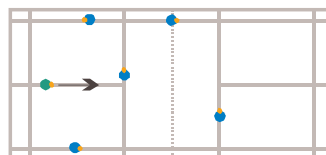
ESCALFAMENT

Realitzar tocs : Es tracta d'anar jugant amb la raqueta i la pilota segons digui el monitor. Exemple: anar controlant la pilota sense que caigui. Realitzar bots amb la raqueta i la pilota. El que el monitor cregui més adequat, si és difícil per als alumnes intentar disminuir la dificultat com per exemple controlar la pilota amb l'ajuda de la mà en algun moment.

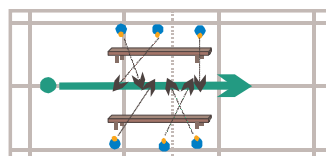


PART PRINCIPAL

“Come cocos” amb la raqueta: Utilitzant la raqueta i una pilota jugarem al joc del come cocos; aquest joc és com un pilla pilla però utilitzant les possibles línies que hi ha al gimnàs o a la pista poliesportiva, si és fa molt difícil controlar la pilota amb la raqueta, podríem provar de controlar la pilota amb la mà oberta. Els jugadors s'han d'anar movent per les línies i no poden saltar d'una línia a altres així com així, ho han de fer mitjançant el recorregut que realitzen aquestes línies.

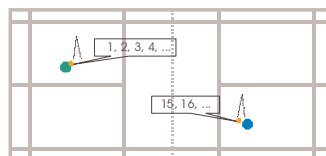


El tiroteig: Consisteix en que tots els jugadors amb la raqueta hauran d'intentar matar a un jugador que passarà per una passarel·la determinada del monitor. Tots els jugadors podran passar per aquesta passarel·la i observar quin jugador aconseguirà passar sense que cap pilota toqui el seu cos. Hem d'intentar que aquestes pilotes siguin toves i no facin mal.



TORNADA A LA CAL MA

Concurs d'habilitat amb la raqueta: Es pot realitzar un concurs per veure quin és el jugador que més tocs realitza amb la raqueta o amb la mà, amb una pilota més gran, amb una més petita

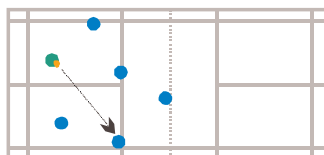


OBJECTIUS	Familiaritzar-se amb complements com ara una raqueta Millorar el copejament
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Descobriment guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cèrcols, cons i raquetes de qualsevol tipus.

ESCALFAMENT

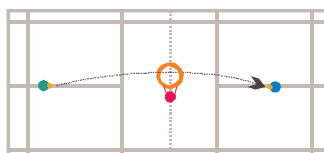
El joc de matar amb raquetes: Es realitza el joc de matar però amb la característica principal que es juga amb raquetes i es mata colpejant la pilota amb la raqueta.

Variante: Joc de matar per equips però amb raquetes.

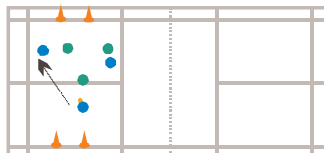


PART PRINCIPAL

Els cercols mòbils: Es formaran grups de 3 jugadors. 2 jugadors tindran una raqueta cadascun. L'altre jugador es col·locarà al mig dels dos amb un cercol. L'objectiu dels dos jugadors amb raqueta és colpejar la pilota i intentar passar-se-la introduint-la pel cercol que el jugador del centre anirà canviant de posició. Cada cert temps els jugadors es canvien el rol.



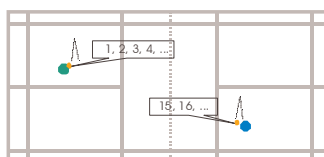
Tennis-Hoquei: Es tracta de jugar un partit de Hoquei amb una raqueta i intentant introduir la pilota a la porteria de l'equip contrari.



TORNADA A LA CALMA

Realitzar tocs.

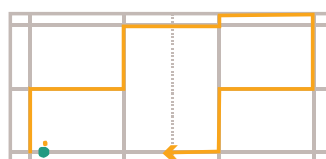
Variante: es pot realitzar una competició per veure quin es el jugador que realitza més tocs.



OBJECTIUS	Familiaritzar-se amb complements com ara una raqueta Millorar el copejament
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Descobriments guiats. Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cèrcols, cons i raquetes de qualsevol tipus.

ESCALFAMENT

Carrera controlant la pilota: Utilitzarem de recorregut les línies que hi ha a la pròpia pista on realitzem l'activitat.

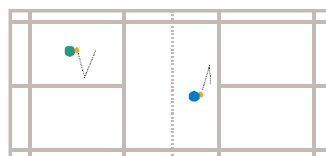


PART PRINCIPAL

Familiaritzar-se amb la pilota:

Desplaçar-se per l'espai botant la pilota: mà habil, mà no habil i alternant dreta i esquerra.

Desplaçar-se per l'espai llançant la pilota a l'aire i agafant-la sense que caigui al terra: mà habil, mà no habil i alternant dreta i esquerra.

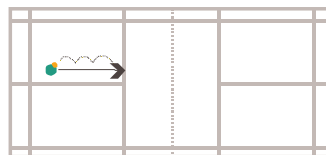


Familiaritzar-se amb la raqueta:

Fer copejaments (3 copejaments i 1 alt): mà habil, mà no habil i alternant dreta i esquerra.

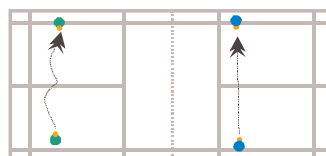
Llançar la pilota a l'aire (el més alt possible) i intentar frenar la pilota amb la raqueta: mà habil i mà no habil.

Desplaçar-se per l'espai canviant-se la pilota amb els companys.



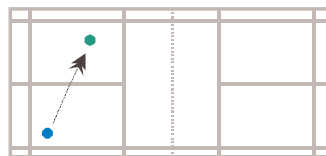
Parelles:

Anar realitzant passades amb un bot previ o si es vol i es creu convenient sense bot.

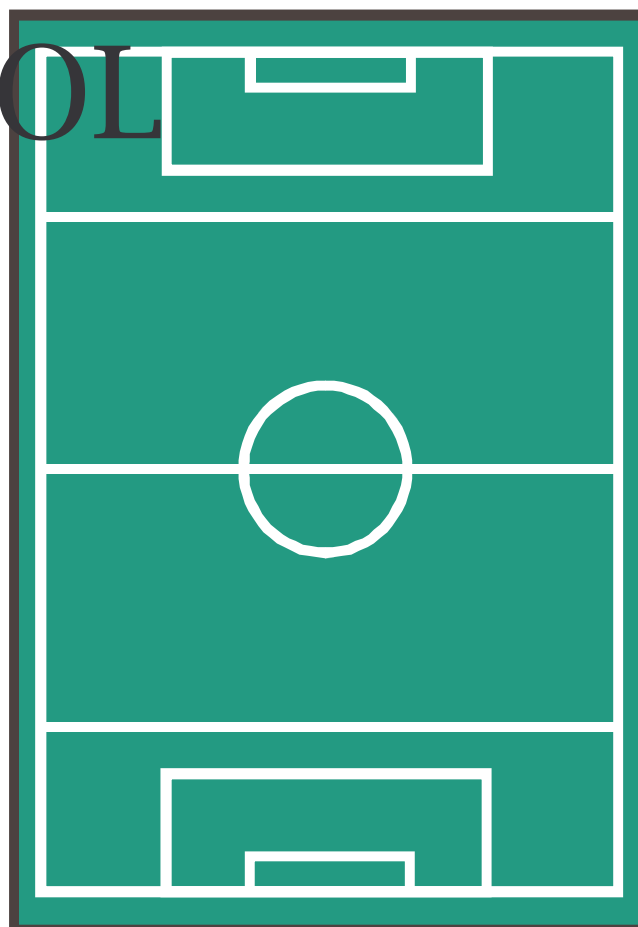


TORNADA A LA CALMA

Jugar a tennis amb la mà: realitzar partits però sense raqueta. Únicament colpejant amb la mà.



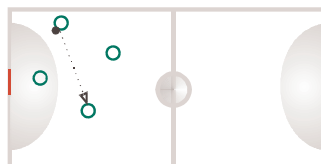
FUTBOL



OBJECTIUS	Conèixer els diferents controls Millorar la conducció de la pilota
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiat. Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cons, petos

ESCALFAMENT

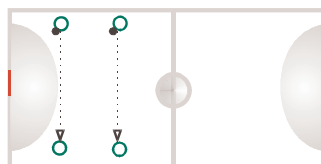
Passar-se la pilota dins d'un espai reduït. (5min.)



PART PRINCIPAL

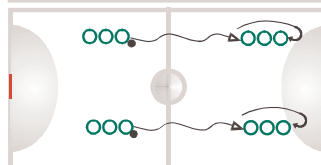
PARELLES

Un jugador davant del l'altre van realitzant passades i el jugador que rep la pilota realitza un control (5 min).

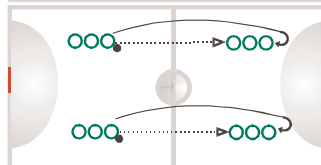


GRUPS

Fer files i anar conduint la pilota per arribar a la fila següent, i el jugador es col·loca a la fila que deixa la pilota (10 min).



En grups anar realitzant controls de diferents maneres. Amb la planta del peu, esmorteint la pilota amb l'empenya frontal, amb la part superior de la cama (quadriceps) ... (5 min)



GRAN GRUP

Realitzar partidets on es doni èmfasi a la passada i la seva tècnica (10 min)



TORNADA A LA CALMA

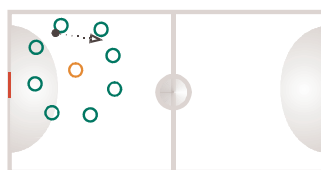
Realitzar llançaments a porteria.(5 min)



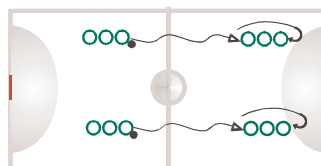
OBJECTIUS	Millorar la passada en moviment Millorar la conducció de la pilota
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Descobriments guiats. Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cons, petos

ESCALFAMENT

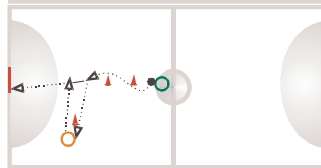
- Realitzar “rondos”, per exemple 8 jugadors fora i un dins. Jugarem als tocs que es vulgui..

**PART PRINCIPAL**GRUPS

- Fer files, anar conduint la pilota per arribar a la fila següent, el jugador es col·loca a la fila que deixa la pilota. En la conducció es poden realitzar exercicis de cames o braços a mode d'escalfament (10 min).



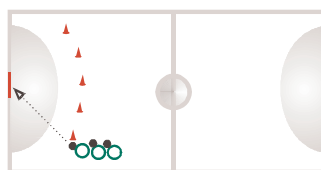
- Realitzar dos circuits , amb finalització a porteria. Cada circuit acabarà en una porteria per aprofitar més l'espai. Un jugador farà de pivot a cada circuit per realitzar la passada final, aquest jugador es va intercanviant amb els altres alumnes.

GRAN GRUP

- Realitzar partidets on es doni importància a la passada i la seva tècnica (10 min)

**TORNADA A LA CALMA**

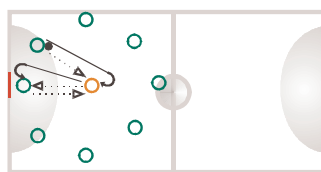
- Realitzar llançaments a porteria (5 min)



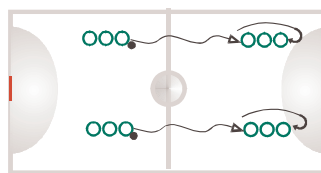
OBJECTIUS	Conèixer la tècnica del xut Millorar la conducció de la pilota
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiat
MATERIAL	Pilotes, cons, petos

ESCALFAMENT

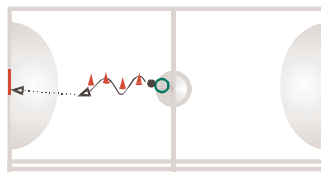
- Realitzar **una estrella**, és a dir, un jugador passa la pilota al jugador del mig, immediatament el passador ocupa el lloc del mig i el jugador del mig li passa al jugador del costat i així constantment. (**Aquest exercici és molt probable que sigui molt difícil de duu a terme amb nens de 1r i 2n.**) Es pot realitzar una adaptació molt fàcil que consisteix en realitzar un cercle de jugadors i un jugador al mig que anirà realitzant passades als jugadors del cercle de forma ordenada. Quan el monitor decideixi es pot realitzar el canvi de jugador del mig (5 min)

**PART PRINCIPAL**GRUPS

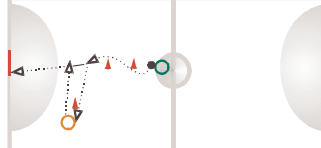
- Fer files i anar conduint la pilota per arribar a la fila següent, i el jugador es col·loca a la fila on deixa la pilota. Quan el jugador va cap a la fila corrent es poden realitzar exercicis de cames o braços a mode de escalfament (5 min).



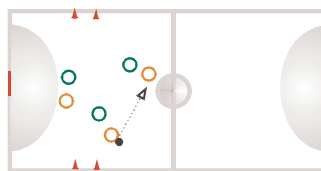
- Fer files, driblar els cons i finalitzar en llançament a porteria. (10 min).



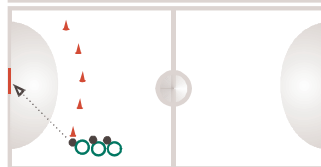
- Fer files i conduir una mica la pilota, realitzar una passada al jugador pivot que ens la tornarà i el jugador realitzarà un xut a porteria. (10 min)

GRAN GRUP

- Realitzar partidets on es doni importància als xuts a porteria i la seva tècnica. (10 min)

**TORNADA A LA CALMA**

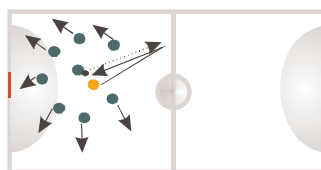
- Realitzar llançaments a porteria



OBJECTIUS	Conèixer la tècnica del xut Millorar la conducció de la pilota
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiat
MATERIAL	Pilotes, cons, petos

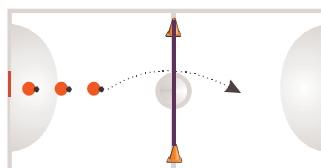
ESCALFAMENT

Joc del "bote" amb pilota: Aquest joc consisteix en que un jugador xuta una pilota i un altre (jugador que para) ha d'anar a buscar-la i tornar la pilota on estava plantada a l'inici; mentrestant, tots els altres jugadors s'amaguen per la pista o gimnàs. El jugador que para cada cop que veu a un alumne que estava amagat ha de dir "Bote bote" i el nom del jugador. El joc s'acaba quan aquest ha dit els noms de tots els alumnes amagats. D'altra banda, si un jugador xuta la pilota mentre el jugador que para està buscant els altres companys el joc continua i tots els jugadors que havien estat anomenats es poden tornar a amagar i continua el joc.

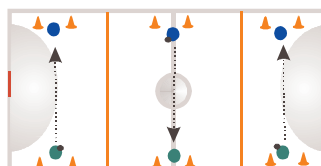


PART PRINCIPAL

Realitzar xuts amb elevació: S'intentarà que els jugadors facin xuts amb el principal objectiu que la pilota que es colpeja s'elevi. Per això col·locarem una corda elevada del terra amb l'objectiu que els alumnes passin la pilota per sobre d'aquesta corda.

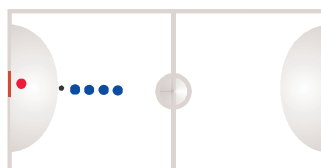


Partit de xuts 1 contra 1: És realitzaran mini caps amb mini porteries i els jugadors hauran de realitzar xuts intentant marcar gol a la porteria del nostre adversari. El joc es pot acabar quan un jugador aconsegueix 5 gols.



TORNADA A LA CALMA

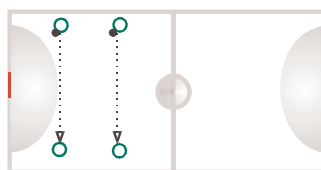
Campionat de penals.



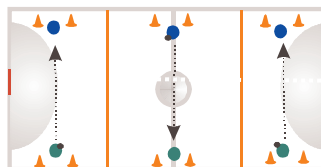
OBJECTIUS	Millorar la passada en moviment Millorar del xut Inici en el colpeix de cap
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Descobriments guiat
MATERIAL	Pilotes, cons, petos

ESCALFAMENT

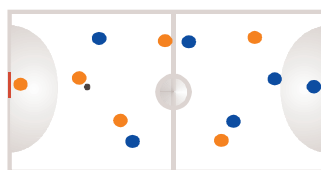
Passades per parelles. Anar realitzant passades amb el company i obligant a que el jugador que rep la pilota realitzi el control de la pilota.

**PART PRINCIPAL**

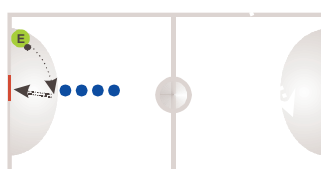
Mini partits 1 contra 1: Es col·loquen 2 mini porteries i es realitza un mini partit únicament realitzant xuts i els jugadors sempre estaran a les porteries. L'objectiu és aconseguir més gols que el company.



Partit de futbol: realitzar 2 equips i fer un partit amb les normes bàsiques d'aquest esport.

**TORNADA A LA CALMA**

Remats de cap: El monitor llença la pilota (preferiblement de plàstic) i els alumnes han d'intentar tocar la pilota amb el cap en direcció a porteria. El remat de cap és una acció molt difícil per als alumnes de 1r i 2n però cal intentar-ho encara que, en principi, costi bastant.

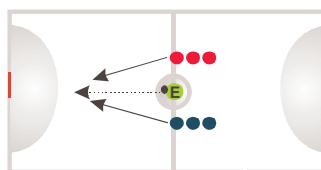


OBJECTIUS	Millorar la passada en moviment Millorar del xut Millorar la conducció de la pilota
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiat
MATERIAL	Pilotes, cons, petos

ESCALFAMENT

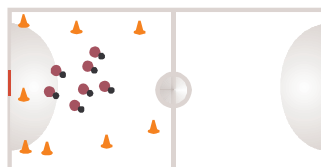
Joc de Velocitat de reacció: Es col·loquen en fila per parelles al centre de la pista. El monitor llença una pilota i els dos jugadors que intervenen en el joc han de sortir ràpidament a buscar la pilota i intentar fer gol. El jugador que aconsegueix arribar abans fa **d'atacant** i el jugador que arriba després fa de **defensor** tot i que els papers es poden anar canviant segons es desenvolupi la jugada que pot durar uns 15 segons aprox. Quan s'acaba la jugada, els alumnes tornen a la fila a esperar el seu torn.

Variants: Sortir d'esquenes. Sortir boca a vall, sortir asseguts ...



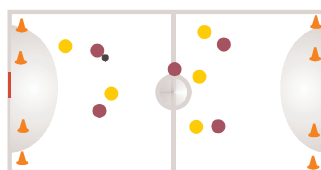
PART PRINCIPAL

Joc dels cons: Cada alumne va controlant una pilota de forma individual i quan el monitor dóna el senyal han d'anar fins a un con que estigui lliure. Sempre col·locarem un con menys que el nombre de jugadors que està jugant. El jugador que es queda sense con, perd. Es pot fer pagar una penya al jugador que perdi; un exemple podria ser imitar un animal o cantar un tros de cançó.



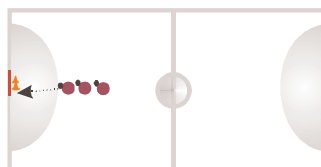
Partit amb 4 porteries: es formen 2 equips i s'intenta marcar més gols que l'equip contrari en la porteria que es vulgui.

Variants: Un equip pot marcar en 2 porteries i l'altre en les altres dues.

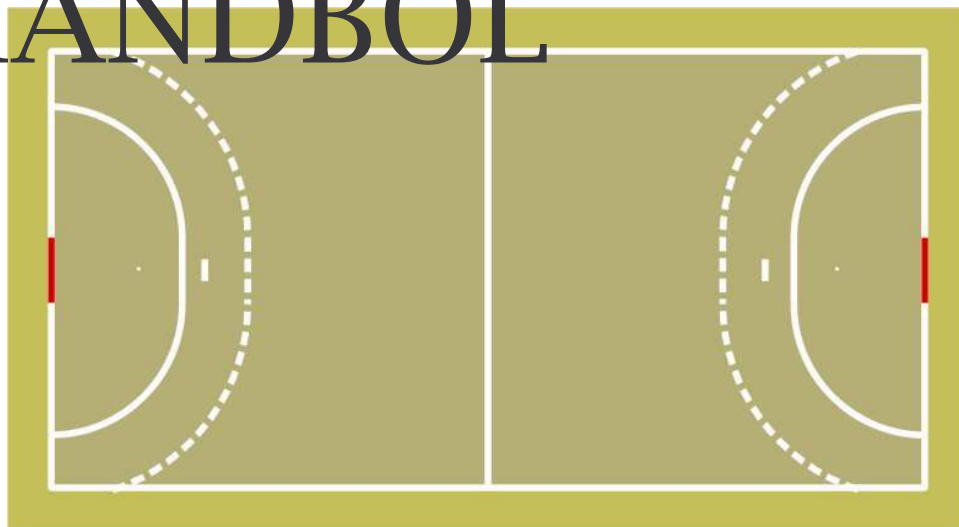


TORNADA A LA CALMA

Llançament de penals amb precisió: Realitzaran una filera i aniran fent llançament de penals intentant marcar entre els cons que podem col·locar al costat dels pals.



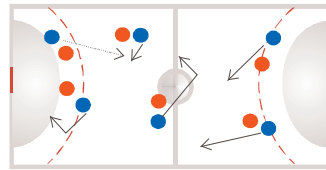
HANDBOL



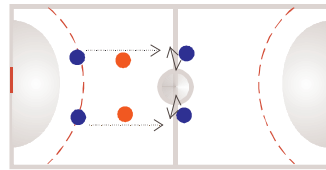
OBJECTIUS	Identificar-se com a atacant Fer punteria Identificar-se com a defensor
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Resolució de problemes i assignació de tasques
MATERIAL	6 pilotes, 12 cons, samarretes de colors

ESCALFAMENT

"Les 10 passades" Dos equips de 6 jugadors atacants contra 4 que defensen en un espai de 10m x 10m. Els jugadors atacants intenten realitzar 10 passades consecutives sense que aquesta caigui a terra o sigui interceptada per un jugador de l'equip contrari. Si els defensors aconseguixen un d'aquests objectius, canvien el jugador més antic pel jugador que ha comès l'errada. Si es molt difícil realitzar 10 passades es pot reduir el nombre de passades a 5 o 6 o segons convingui.

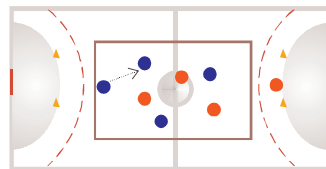
**PART PRINCIPAL**

"2 contra 1" Dos atacants amb pilota a una distància de 6 m. i el defensor al mig. Els atacants es passen la pilota evitant que el defensor l'intercepti. No es pot fer passades bombejades. Quan el defensor aconseguix interceptar la pilota, canvia pel jugador que ha comès l'errada.



Variant: El defensor actua en marcatge sobre un dels jugadors.

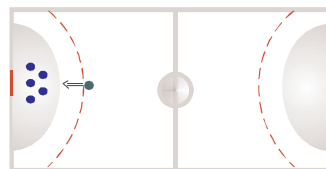
"Enderrocar el con" Es juga a un espai de 20m x 10 m amb dos cons situats fora de cada una de les línies de fons i separats 3m. Aquests seran protegits per un defensor que actuarà de porter. Els equips seran formats per 4 alumnes. Els defensors dels cons s'incorporarà a l'atac jugant situacions de superioritat ofensiva de 4 contra 3.



No poden botar la pilota.

TORNA A LA CALMA

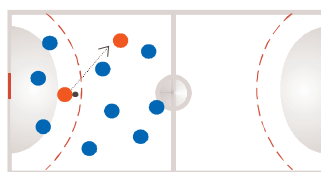
"Les bitlles" Equips de 6 jugadors. 5 fan de bitlles i 1 llança 3 pilotes. Qui és capaç de tocar més bitlles? La bitlla tocada per la pilota es deixa caure a terra. Canvien de rols. Reflexió teòrica sobre el què ha succeït a la sessió



OBJECTIUS	Millorar i conèixer el concepte de Passada Realitzar llançaments
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Resolució de problemes i assignació de tasques
MATERIAL	Pilotes, cons, petos

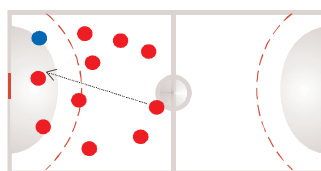
ESCALFAMENT

Joc de les passades: Dos jugadors paren i la resta s'escapa, el jugador que té la pilota no li poden tocar, amb la qual cosa contínuament haurem de fer passades molt ràpides per tal d'anar atrapant a tots els jugadors.
Variants: Introduir més d'una pilota, fer grups reduïts amb espai delimitat per afavorir que tothom hi participi.

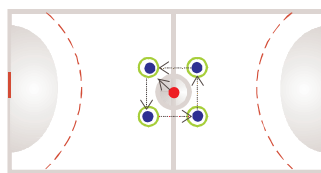
**PART PRINCIPAL**

Atrapar fent passes: Un alumne s'escapa; la resta han de tocar-ho amb la pilota, però no es pot córrer; l'única forma d'avançar és fent passades ràpides i bones per l'espai.

Variants: Ficar més pilotes, posar més gent que s'escapa.

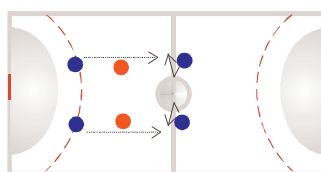


Les 4 cantonades amb pilota" 4 jugadors situats en un quadrat de 3 m que es fan passades amb una pilota i al senyal del monitor els jugadors s'han d'intercanviar les posicions. El jugador defensor ha d'intentar situar-se en una posició abans que qualsevol altre jugador. El jugador que es queda sense cercol serà el jugador que romandrà al mig i haurà d'intentar després intentar ficar-se dins d'un cercol.

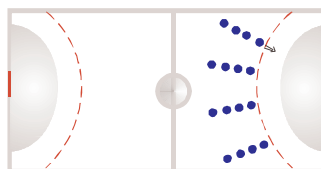


"2 contra 1" Dos atacants amb pilota a una distància de 6 m i el defensor al mig. Els atacants es passen la pilota evitant que el defensor l'intercepti. No es pot fer passades bombejades.

Quan el defensor aconsegueix interceptar la pilota, canvia pel jugador que ha comès l'errada

**TORNADA A LA CALMA**

Llançaments a Porteria. Si es vol es pot anar variant les distàncies dels llançaments

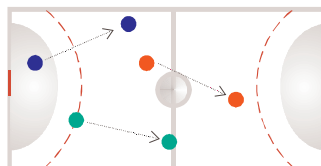


OBJECTIUS	Millorar i conèixer el concepte de Passada Avançar al camp contrari mitjançant la passada.
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Resolució de problemes i assignació de tasques
MATERIAL	Pilotes, cons, petos

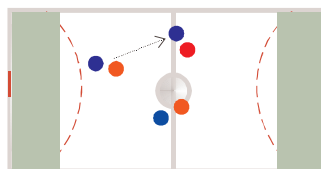
ESCALFAMENT

Realitzar passades per l'espai de joc: les parelles van desplaçant-se per l'espai de joc i van realitzant tot tipus de passades de la manera que vulguin.

Variant: Parelles estàtiques i anar realitzant passades amb una mà, després amb l'altra ...

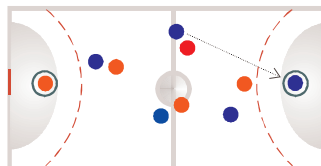
**PART PRINCIPAL**

Joc del Rugbi-Handbol: Es formen 2 equips. L'objectiu és anar-se passant la pilota fins arribar a una zona d'anotació que estarà al final del camp contrari. Un cop es realitza una passada dins d'aquesta zona s'haurà de realitzar un bot per aconseguir 1 punt. Es pot jugar a tants punts com es vulgui. Els jugadors que tenen la pilota no es poden moure.



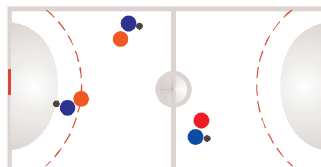
Joc de Pilota a la torre: Es formen 2 equips i en l'extrem del camp contrari col·loquem un jugador de cada equip. L'objectiu es passar la pilota i intentar que arribi al jugador que esta en el camp contrari.

Variant: En lloc de mantenir el jugador estàtic, proposar una zona perquè es pugui moure per rebre la passada. Cada cop que el jugador rep la pilota s'aconseguirà un punt. Es pot jugar a tants punts es vulgui. (Els jugadors que tenen la pilota no es poden moure.)

**TORNADA A LA CALMA****Dirigir al cec**

En un espai delimitat, un de la parella és el cec i l'altre l'acompanya evitant: xocar, sortir de l'espai,... Ho fan caminant. Van alternant les funcions.

Variant: el cec bota una pilota

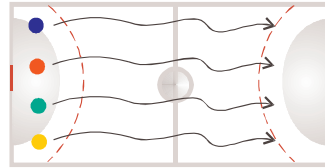


OBJECTIUS	Millorar i conèixer el concepte de Passada Avançar al camp contrari mitjançant la passada i el bot. Pràctica de llançament
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Resolució de problemes i assignació de tasques
MATERIAL	Pilotes, cons, petos

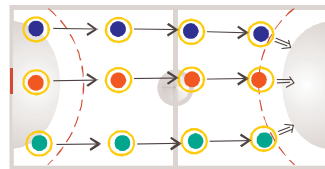
ESCALFAMENT

Cursa de bots: Cada alumne té una pilota i es realitza una cursa d'un extrem a l'altre de la pista. L'objectiu és que els jugadors corrin realitzant bots amb l'objectiu d'arribar quan abans millor.

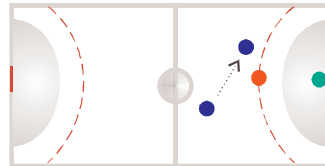
Variante: Es pot realitzar una cursa per equips en forma de relleus.

**PART PRICIPAL**

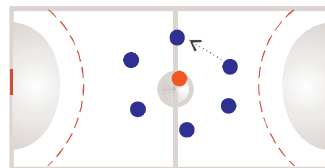
Cadena de passades + llançaments : Es formen 3 equips. Es col·loquen 3 línies de cercols fins, aproximadament, l'àrea de la porteria. Cada membre de l'equip ocupa un cercol; s'inicia el joc des del principi de la pista; un membre de cada passa la pilota fins al següent company, així respectivament fins arribar a l'últim company que haurà de realitzar un llançament i intentarà introduir la pilota dins la porteria, l'equip que aconsegueixi introduir la pilota abans guanya un punt; guanya l'equip que arribi abans als 6 punts.



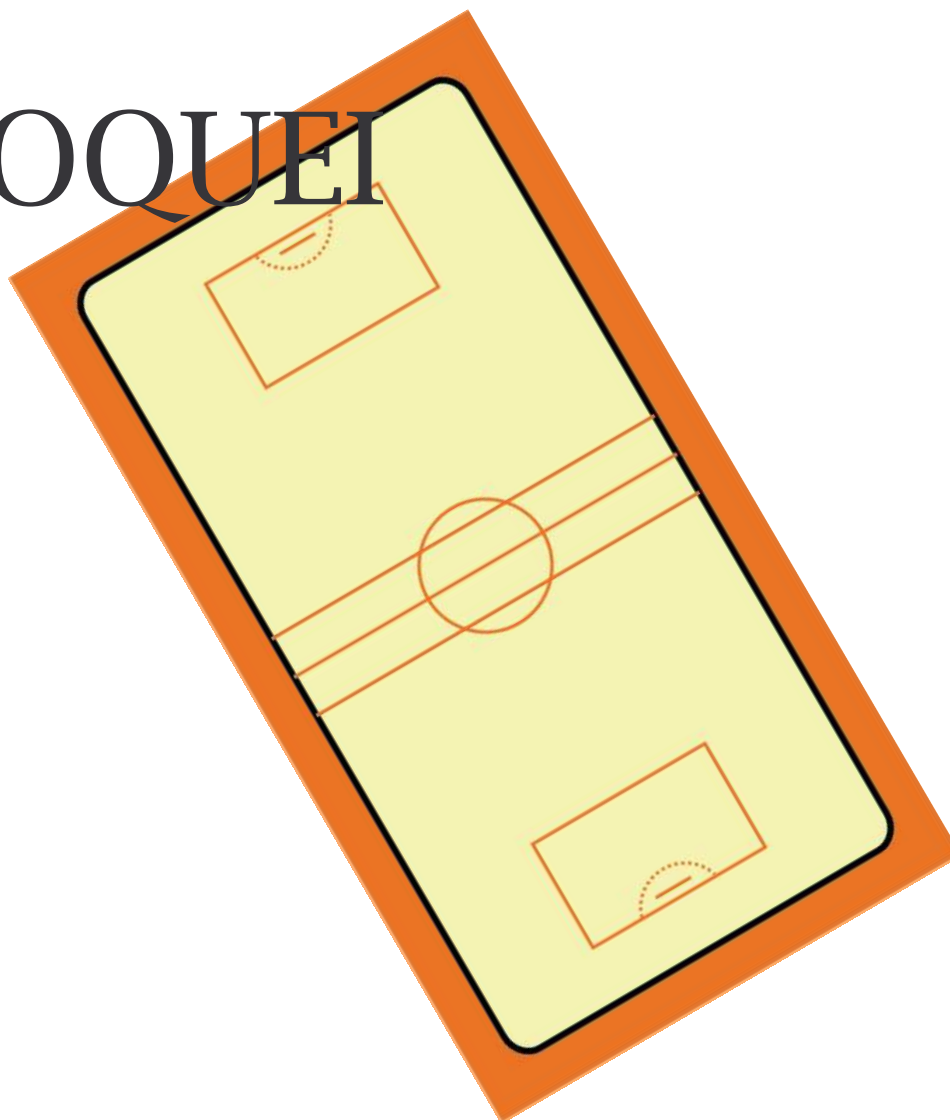
2 contra 1 + porter: Es realitzaran atacs a porteria de 2 atacants contra un defensor més un porter. L'objectiu dels atacants és intentar fer gol. El defensor pot anar canviant igual que també el rol de porter i d'atacant.

**TORNADA A LA CALMA**

La bomba fent passada picada: El joc és el mateix que el típic joc de la bomba amb la característica que en lloc de transportar la pilota de company a company, ho farem mitjançant una passada picada.



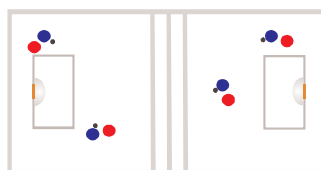
HOOQUEI



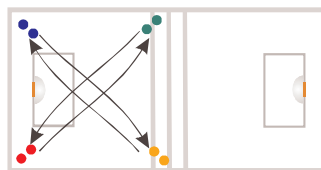
OBJECTIUS	Conèixer la forma òptima d'agafar l'estic. Practicar i experimentar amb la posició bàsica d'agafar l'estic Realitzar diferents tipus de conduccions com a eina bàsica del desplaçament en el joc
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Descobriment guiat. Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cons, estics

ESCALFAMENT

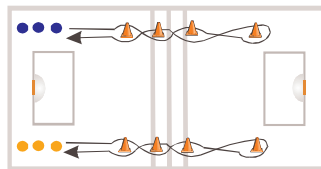
Per parelles, conduccions lliures per l'espai per tal d'esbrinar i pensar quina és la forma més òptima d'agafar l'estic. Posteriorment es reunirà al grup i es mencionaran els elements tècnics bàsics d'aquesta posició (cames flexionades, mà esquerra a sota per als dretans, braços separats...)

**PART PRINCIPAL**

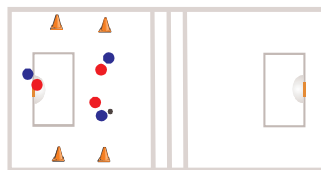
Joc del canvi de posició: Quatre grups repartits en quatre cantonades, al senyal hauran d'anar a la cantonada contrària conduint la pilota amb l'estic.



Relleus en ziga-zaga: Dos equips. Cada membre haurà de recórrer el circuit (anada i tornada) realitzant conduccions. Guanya l'equip dels jugadors que arribin abans a completar la sèrie.

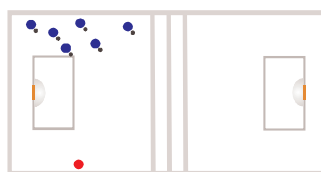


Mini partit: fem dos equips i juguem un mini partit de 3 contra 3. Depenent del grup d'alumnes, es poden realitzar dos partits al mateix temps.

**TORNADA A LA CALMA**

El joc de Pica paret amb estics: **Tots els jugadors porten una pilota i un estic menys el jugador que para en aquell moment.**

Molt important: realitzar una breu explicació de les normes bàsiques per tal d'evitar el joc perillós; és a dir, l'estic no es pot aixecar del terra, és una eina perillosa ... etc.



OBJECTIUS

Conèixer la forma òptima d'agafar l'estic.
 Practicar i experimentar amb la posició bàsica d'agafar l'estic
 Realitzar diferents tipus de conduccions com a eina bàsica del desplaçament en el joc

TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT

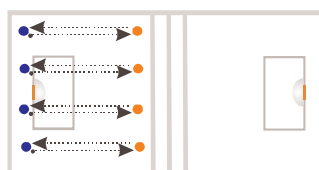
Descobriment guiat.
 Comandament directe

MATERIAL

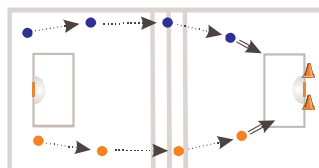
Pilotes, cons, estics

ESCALFAMENT

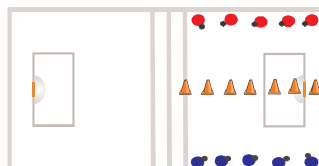
Els alumnes s'agruparan en parelles i treballaran els diferents tipus de passades i recepcions que es vagin introduint (frontal, dreta, esquerra...).

**PART PRINCIPAL**

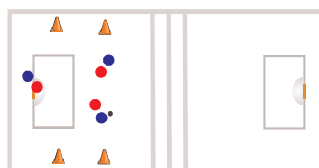
Joc de la Cadena: Es realitzen diferents grups. L'objectiu d'aquest joc és intentar que la pilota arribi el més ràpid possible des d'un inici determinat fins a un final que pot ser llançament a porteria. Cada membre de l'equip fa una passada al jugador que té al davant i se'n va a ocupar la seva posició; quan la pilota arribi a l'últim jugador ha d'intentar realitzar un llançament cap a porteria. Qui aconsegueix marcar gol suma un punt; el joc es pot allargar tant com es desitgi!



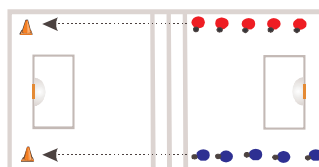
Els cons a camp contrari: Realitzem dos equips. Cada equip es col·locarà en un extrem de la pista i just al mig col·locarem cons i haurem de realitzar llançaments amb l'estic i l'objectiu serà intentar que els cons acabin al camp contrari. Quan el monitor diu **ja** s'acaba el joc i guanya l'equip que més lluny tingui els cons. Es pot repetir tantes vegades com és vulgui.



Mini partit: fem dos equips i juguem un mini partit de 3 contra 3. Depenent del grup d'alumnes, es poden realitzar dos partits al mateix temps.

**TORNADA A LA CALMA**

Realitzar llançaments amb precisió. Intentar donar al con que el situarem a una distància considerable.



OBJECTIUS

Conèixer la forma òptima d'agafar l'estic.
 Practicar i experimentar amb la posició bàsica d'agafar l'estic
 Realitzar diferents tipus de conduccions com a eina bàsica del desplaçament en el joc

TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT

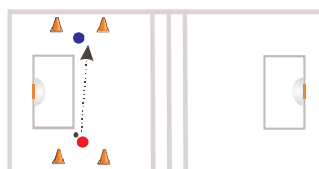
Descobriment guiat
 Comandament directe

MATERIAL

Pilotes, cons, estics

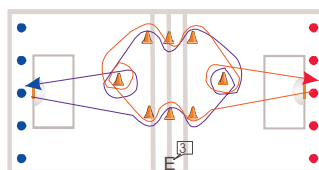
ESCALFAMENT

- *Joc de parar i tirar*: Per parelles, es muntaran unes porteries amb dos cons cadascun. Hauran d'anar **realitzant llançaments i recepcions** entre els dos cons. Cada tres gols se sumarà un punt, guanyarà el jugador que tingui més punts.

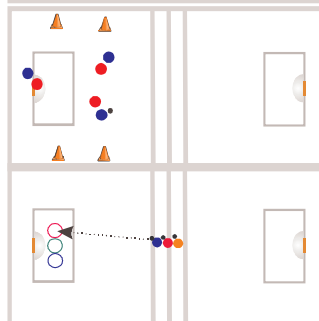
**PART PRINCIPAL****GRAN GRUP**

Joc de les carreres de números: Es dirà un número determinat per a cada membre de l'equip, i aquest haurà de fer una volta sencera a un espai determinat fent conduccions. El jugador més ràpid sumarà un punt per al seu equip. Guanya l'equip que primer arribi a cinc punts.

Mini partit : fem dos equips i jugar un mini partit de 3 contra 3. Depenent del grup d'alumnes, es poden realitzar dos partits al mateix temps.

**TORNADA A LA CALMA**

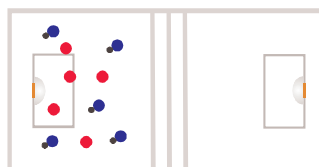
Llançaments de precisió: Cadascú amb una pilota haurà d'intentar ficar o si més no que la pilota passi per dins d'aquest cercles que els podem col·locar al terra o recolzats a la paret. Hi haurà diferents distàncies de llançament per tal de poder augmentar o disminuir la dificultat.



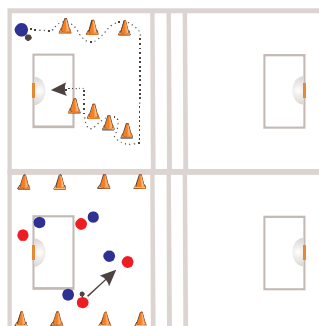
OBJECTIUS	<p>Conèixer la forma òptima d'agafar l'estic.</p> <p>Practicar i experimentar amb la posició bàsica d'agafar l'estic</p> <p>Realitzar diferents tipus de conduccions com a eina bàsica del desplaçament en el joc</p>
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	<p>Descobriment guiat</p> <p>Comandament directe</p>
MATERIAL	Pilotes, cons, estics

ESCALFAMENT

Robar pilotes: És una activitat que es pot realitzar amb altres esports com pot ser el futbol o el bàsquet. Consisteix a que els alumnes han de protegir la pilota amb l'estic i els jugadors que no la tenen intentar robar-la als companys. Sempre hi haurà menys pilotes que jugadors

**PART PRINCIPAL**GRAN GRUP

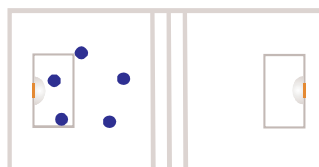
Circuit d'Habilitat: Consisteix en realitzar un mini circuit on intervingui la conducció, realitzar zig-zag i acabar en un llançament. El circuit comença on hi ha el jugador situat. Del primer al segon con es conduirà la pilota únicament amb un cantó de l'estic, del segon al tercer con es conduirà amb l'altre cantó de l'estic. Finalment és realitza un zig-zag i s'acaba el circuit amb un llançament a porteria. La porteria es pot fer amb dos cons si convé.



Partit amb 4 porteries: fem dos equips. L'objectiu d'aquest partit és que cada equip ha d'intentar fer gol en qualsevol de les 2 porteries indicades per al monitor.

TORNADA A LA CALMA

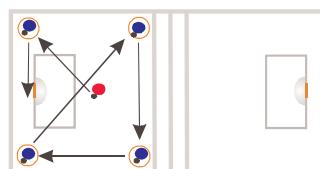
Mímica amb l'estic: Cada nen haurà de representar una funció que es pugui fer amb l'estic que no estigui relacionat amb l'Hoquei. Exemples: fer que s'està escombrant; un jugador de golf; un jugador de beisbol amb el bat; un home que esta caçant amb una escopeta ... Els altres nens ho hauran d'endevinar



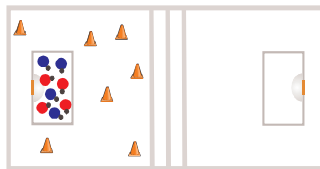
OBJECTIUS	<p>Conèixer la forma òptima d'agafar l'estic.</p> <p>Practicar i experimentar amb la posició bàsica d'agafar l'estic</p> <p>Realitzar diferents tipus de conduccions com a eina bàsica del desplaçament en el joc</p> <p>Elevacions de la pilota</p>
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	<p>Descobriment guiat</p> <p>Comandament directe</p>
MATERIAL	<p>Pilotes, cons, estics</p>

ESCALFAMENT

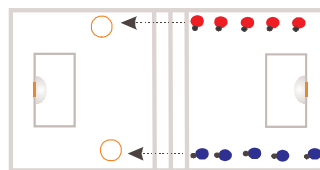
Els quatre cantons: Grups de cinc persones. Quatre d'ells ocupen un cercle que formen un quadrat, el cinquè es disposa al mig d'aquest. Quan el del mig diu "ja", els companys han de canviar de cercle, i el del mig va a ocupar un cercle vuit. El que es queda sense cercle és el que para i se situa al mig del quadrat. Tots els jugadors han d'anar amb un estic i controlant una pilota.

**PART PRINCIPAL****GRAN GRUP:**

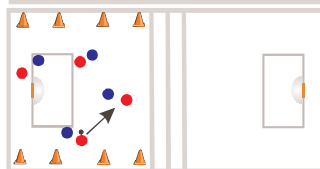
El Joc dels Cons: Els alumnes estan dins d'un requadre controlant la pilota amb l'estic i realitzant conduccions esquivant als altres companys que també estan realitzant la mateixa tasca. Quan el mestre digui "Ja" els jugadors s'hauran de desplaçar el més ràpid possible cap a un dels cons situats per l'espai. Sempre col·locarem un con menys que jugadors hi hagi. El jugador que es quedi sense con tindrà un punt negatiu. L'acció es pot repetir tants cops com es vulgui. Guanya el jugador que menys punts negatius té.



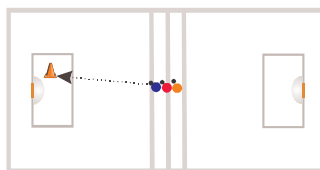
Punteria al cercol elevat: Aquesta tasca consisteix a intentar elevar la pilota amb l'estic i passar-lo per un cercle que estarà en posició elevada. El cercle elevat el podem posar mitjançant una corda.



Partit amb quatre porteries: Es juga un partit normal però amb la característica que es pot marcar en qualsevol porteria de les quatre.

**TORNADA A LA CALMA**

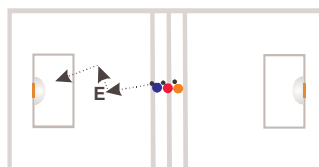
Llançaments de punteria contra un con.



OBJECTIUS	<p>Conèixer la forma òptima d'agafar l'estic.</p> <p>Practicar i experimentar amb la posició bàsica d'agafar l'estic</p> <p>Realitzar diferents tipus de conduccions com a eina bàsica del desplaçament en el joc</p> <p>Elevacions de la pilota</p>
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	<p>Descobriment guiat</p> <p>Comandament directe</p>
MATERIAL	Pilotes, cons, estics

ESCALFAMENT

Passada i xut: Els jugadors formaran una filera i realitzaran una passada al monitor que aquest la tornarà perquè l'alumne realitzi un llançament

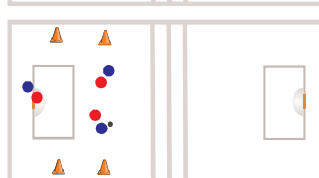
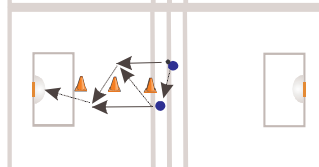
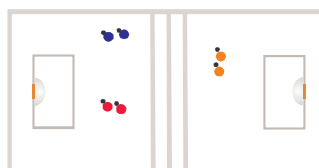
**PART PRINCIPAL**

Joc seguir al Rei: Per parelles i amb l'estic, un jugador fa el rol de rei i va desplaçant-se per l'espai conduint la pilota, l'altre jugador ha d'anar seguint el que faci el rei.

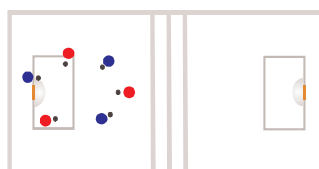
Variant: Es pot fer que tots els alumnes segueixin al rei i de tant en tant anar canviant el rol del rei.

Passades per parelles amb finalització: Per parelles aniran passant-se la pilota entre els cons fins que arribin a la zona de llançament a porteria. Cada cop llençarà un membre de la parella diferent.

Partit d'Hoquei: Es juga un partit d'Hoquei intentant que tots els jugadors siguin participes i posant èmfasi en la passada i el joc col·lectiu.

**TORNADA A LA CALMA**

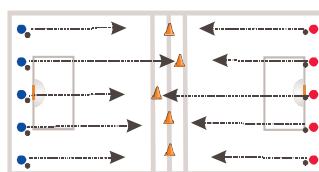
Intentar fer tocs amb l'estic



OBJECTIUS	Realitzar llançaments Millorar la Precisió Millorar la Conducció
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriment guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cons, estics

ESCALFAMENT

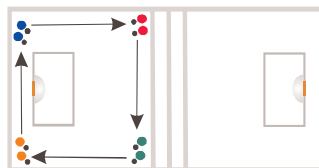
Cons al camp contrari: Es fan 2 equips que es situaran als 2 extrems de la pista. Al mig hi col·locarem uns quants cons (4 o 5). L'objectiu de l'equip és intentar tocar els cons i desplaçar-los cap al camp contrari. El joc acaba quan tots els cons han estat tocats i llavors s'ha de comptabilitzar quants cons ha tocat cada equip. L'equip que més cons toca és el que guanya. El joc es pot repetir tants cops com convingui.



PART PRINCIPAL

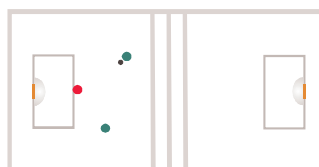
Joc del canvi de posició: Quatre grups repartits en quatre cantonades, al senyal hauran d'anar a la cantonada contrària conduint la pilota amb l'estic.

Variante: en lloc d'anar a la cantonada contrària, anar a la cantonada de l'esquerra, o la de la dreta. Guanya l'equip que arriba abans a la cantonada que toqui en aquell moment.



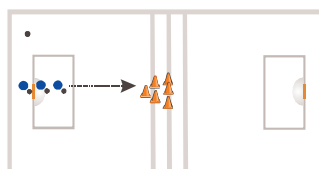
Joc de 2 contra 1: Es realitzaran unes jugades on hi haurà superioritat numèrica per part de l'equip atacant. Primer es poden realitzar jugades de 2 contra 1 intercanviant, evidentment els rols de tant en quant. L'objectiu és intentar marcar gol.

Variante: Es pot variar la composició i en lloc de ser 2 contra 1 podem canviar a 3 contra 2 o a la composició que es vulgui. Un aspecte important és que ha de ser una jugada ràpida i s'ha d'intentar que la finalització sigui un llançament a porteria.



TORNADA A LA CALMA

Joc de les Bitlles: Jugar a Bitlles amb l'estic i amb una pilota més gran de plàstic. El jugador que més cons toca és el que guanya.



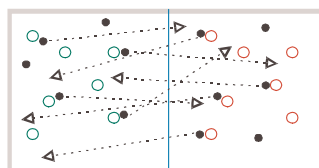
JOCS TRADICIONALS



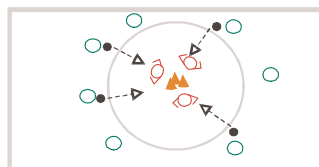
OBJECTIUS:	Desenvolupar les habilitats motrius bàsiques i específiques mitjançant els jocs populars Exercitar la condició física mitjançant els jocs populars
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Descobriments guiats Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cons

ESCALFAMENT

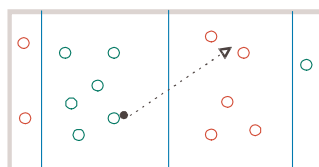
Pilotes fora: es formen dos equips, cada equip romandrà al seu camp. L'objectiu del joc és llançar el màxim de pilotes al camp contrari. (5 min)

**PART PRINCIPAL**

Enderrocar el castell: Es forma una rotllana apartada dels objectes que hi haurà al centre. Hi haurà tres jugadors que romandran a prop dels objectes del centre. L'objectiu d'aquest és evitar que mitjançant el llançament de pilotes toquin els objectes del mig. (10 min)



Matar conills: el joc de matar individual, el jugador que es tocat amb la pilota haurà de romandre al terra assegut esperant agafar una pilota per poder matar algun company i així salvar-se ell. (15 min)

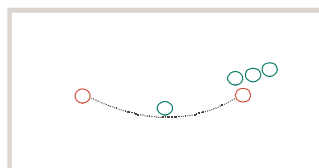


Variants. Per equips. (15 min)

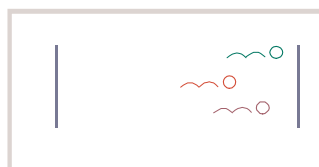
OBJECTIUS:	Desenvolupar les habilitats motrius bàsiques i específiques mitjançant els jocs populars Exercitar la condició física mitjançant els jocs populars
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiat Comandament directe
MATERIAL	Cordes, guix.

ESCALFAMENT

Saltar a corda: Saltar a corda de forma individual, per parelles i en gran grup (5 min)

**PART PRINCIPAL**GRAN GRUP

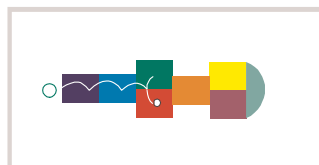
Cursa a peus junts: Intentant simular una carrera de sacs. Primerament ho realitzarem de forma individual i després curses en grup.



El Mocador: utilitzarem diferents variants. Dir el número mitjançant un problema de matemàtiques, sortir en parelles ...

**TORNADA A LA CALMA**

Dibuixem diversos nonets (xarranques) amb guix a la pista i dividim els alumnes en 4 o 5 jugadors per cada nonet.

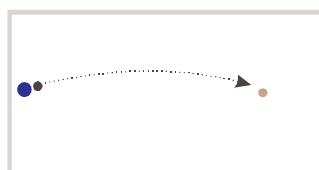


OBJECTIUS:	Desenvolupar les habilitats motrius bàsiques i específiques mitjançant els jocs populars Exercitar la condició física mitjançant els jocs populars
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Descobriment guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cons, guix, xapes, monedes

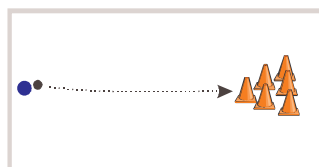
ESTACIONS:

Realitzarem 5 jocs i els alumnes aniran jugant als jocs amb el seu grup corresponent; cada 8 min es canviarà de jocs.

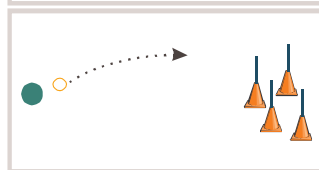
La petanca: Intentar tirar la bola el més a prop del "bolitx".



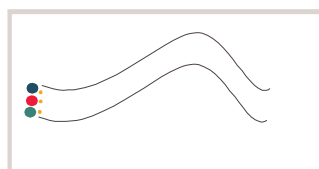
Bitlles: Intentar enderrocar amb una bola quantes més bitlles millor (poden ser cons).



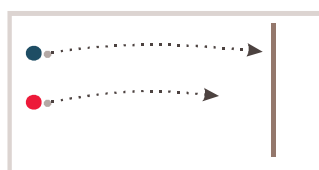
Encertar el cercol. Intentar encertar el cercol als cons.



Les xapes: es crea un circuit a la pista amb guix i és fan curses mitjançant les xapes o taps d'ampolla.



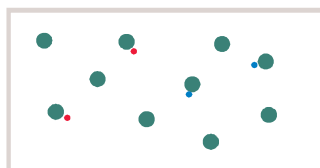
El joc de la moneda: consisteix en intentar llançar la moneda (pot ser qualsevol altre objecte petit) i apropar-se el més possible a la paret.



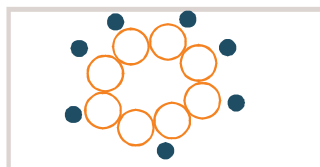
OBJECTIUS:	Desenvolupar les habilitats motrius bàsiques i específiques mitjançant els jocs populars Exercitar la condició física mitjançant els jocs populars
TÈCNIQUES D'ENSENYAMENT	Descobriment guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cons

ESCALFAMENT

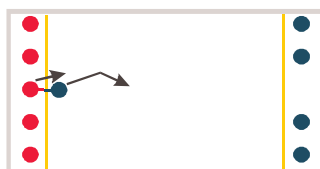
Congela, Descongela: 2 jugadors porten una pilota blava i si toquen als altres jugadors aquests han de quedar quietos congelats. En canvi hi ha 2 jugadors que porten una pilota vermella que aquests s'encarregaran de descongelar els jugadors congelats, l'únic que han de fer és tocar-los amb aquesta pilota. Els rols es poden anar canviant sempre que es vulgui.

**PART PRINCIPAL**

Joc de la Cadira: Aquest joc es pot realitzar amb un únic grup o dividint-lo en dos. Hi haurà uns cercles que formaran una rodona. Tots els jugadors han de córrer per fora la rodona, en el moment que el mestre doni un senyal, tots els jugadors hauran d'intentar introduir-se dins d'un cercle. Sempre hi ha algun jugador que es quedarà sense cercle i per tant eliminat. Es poden realitzar 2 grups i quan un jugador queda eliminat d'un joc, pot passar a l'altre joc.



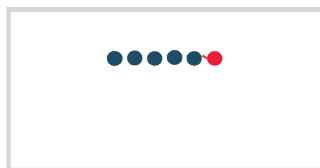
Moros i Cristians: Es formen 2 equips, situats de forma oposada formant una línia cada equip. Un membre de l'equip es dirigeix direcció l'altre equip, els jugadors d'aquest equip estaran amb la mà estirada amb el palmell cara amunt, el membre del primer equip va tocant la mà de tots els components contraris fins que a un li pica més fort. Llavors aquest haurà d'intentar agafar a qui li ha picat la mà, que surt corrent cap al seu camp. L'objectiu és que no sigui atrapat pel jugador contrari.



Variante: Els jugadors que esperen poden estar agenollats o d'esquenes. Llavors es pica un cop a l'esquena o al cap.

TORNADA A LA CALMA

Descriure números o lletres a l'esquena: Els alumnes se situaran en rotllana. Un membre de la classe o grup iniciarà el joc escrivint un número o una lletra a l'esquena del company i aquest ha d'escriure el que hagi entès a l'esquena d'un altre company i així successivament, l'últim company ha de dir el que ha entès ell.

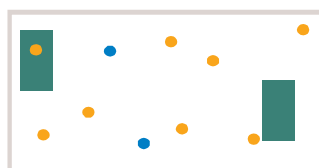


OBJECTIUS:	Desenvolupar les habilitats motrius bàsiques i específiques mitjançant els jocs populars Exercitar la condició física mitjançant els jocs populars
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, cons

ESCALFAMENT

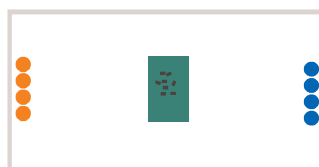
Joc del tauró: Aquest joc consisteix en que un jugador fa de tauró i haurà d'atrapar els altres jugadors. Per l'espai podem col·locar màrfegues que poden fer de vaixells salvavides. En aquestes vaixells únicament hi pot estar un jugador; si entra un altre jugador, el primer que hi havia ha de marxar. Quan un jugador és agafat passa a ser tauró i el que era tauró serà un jugador més.

Variants: Col·locar també cercles que realitzin la mateixa funció que els vaixells però en aquest cas li podem dir flotadors.

**PART PRINCIPAL**

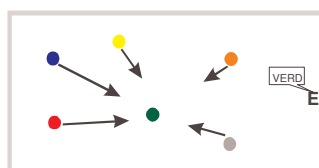
Joc de la Sabata: Formarem 2 equips, tothom s'ha de treure la sabata i les deixaran col·locades al mig de la zona de joc. Cada equip haurà d'anar agafant la respectiva sabata de cada jugador un per un i tornar al seu lloc. Guanya l'equip que abans tingui totes les sabates en el seu poder.

Variants: El mateix joc però tots 2 equips aniran a buscar les sabates alhora. Guanya l'equip que aconsegueix portar les seves sabates al seu camp.

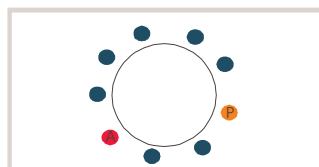


Joc dels Colors: Els jugadors es van movent per la pista corrent, quan el mestre diu un color, els jugadors han d'anar ràpidament a tocar el color que s'ha dit. Només val tocar objectes que hi hagin per la pista.

Variants: quan el mestre diu un color els jugadors només podran tocar peces de roba dels companys.

**TORNADA A LA CALMA**

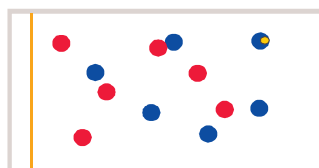
L'Assassí: Un jugador fa les funcions d'assassí i un altre fa les funcions de policia; els membres restants formen una rotllana junt amb l'assassí i el policia, aquestes funcions les decreta el mestre. L'assassí ha de picar l'ullet a tots els companys sense que el policia se n'adoni. El joc finalitza quan l'assassí ha matat a tots els companys o quan el policia ha descobert l'assassí. Cal dir que el policia, evidentment, no sap qui és l'assassí, però aquest tampoc sap qui és el policia.



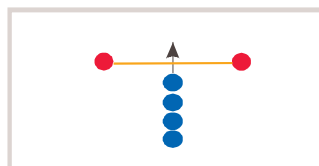
OBJECTIUS:	Desenvolupar les habilitats motrius bàsiques i específiques mitjançant els jocs populars Exercitar la condició física mitjançant els jocs populars
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiat Comandament directe
MATERIAL	Cordes, objecte que faci de macarró ,i cercles

ESCALFAMENT

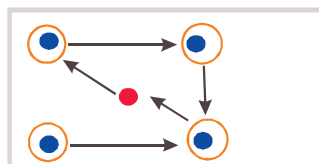
Joc del Macarró : Es fan 2 equips, un equip s'amaga el macarró (que pot ser qualsevol objecte) pel cos, i ha d'intentar arribar a la línia establerta del camp contrari. Els jugadors que defenen han d'intentar atrapar als jugadors atacants i registrar-los durant 10 seg. amb l'objectiu de trobar el macarró, sinó és així l'han de deixar marxar. Si troben el macarró , s'intercanvien els papers i l'equip que atacava defèn i el que defenia, ataca. Cada cop que un jugador aconsegueix introduir el macarró a la zona establerta és un punt per l'equip.

**PART PRINCIPAL**

La Talladora Situem 2 persones de la classe amb una corda la qual hauran de tensar; les altres persones hauran de passar per sota la corda flexionant el tors i sense tocar les mans a terra. A mesura que vagin baixant les persones, el nivell de la corda també anirà baixant



Els quatre cantons: Grups de cinc persones. Quatre d'ells ocupen un dels cercles disposats de manera que formen un quadrat; el cinquè es col·loca al mig d'aquest quadrat. Quan el del mig diu "ja", els companys han de canviar de cercle, i el del mig va a ocupar un cercle vuit. El que es queda sense cercle és el que para i se situa al mig del quadrat.

**TORNADA A LA CALMA**

Terra, mar i aire Es marca una línia o simplement es pot utilitzar una línia de les marcades ja a la pista on s'estigui realitzant la sessió. Aquesta línia delimitarà l'espai de terra i de mar. Els jugadors s'han de situar a la zona on digui el mestre. Hi ha un altre concepte que és el d'aire, quan es digui aquesta paraula els jugadors han de realitzar un salt a la zona on s'estigui. El joc consisteix en seguir les indicacions del mestre i si algun jugador s'equivoca queda eliminat.

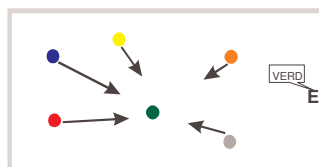


OBJECTIUS:	Desenvolupar la percepció auditiva, visual i tàctil. Cooperació amb el grup Agilizar la velocitat mental
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriment guiat Comandament directe
MATERIAL	Cordes, objecte que faci de macarró i cercles

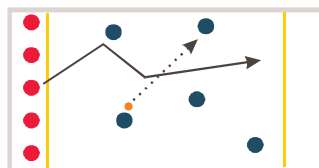
ESCALFAMENT

Els colors: Els jugadors es van movent per la pista corrent, quan el mestre diu un color, els jugadors han d'anar ràpidament a tocar el color que s'ha dit. Només val tocar objectes que hi hagi per la pista.

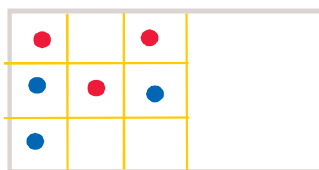
Variante El joc es desenvoluparà d'igual manera però amb la diferència que quan el mestre digui un color, només valdrà tocar peces de roba que portin els companys.

**PART PRINCIPAL**

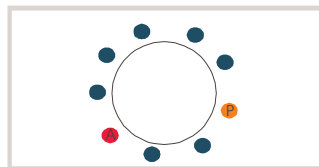
La Cacera: Fem dos equips, l'equip A i l'equip B. Un dels dos es col·locarà dins d'un terreny de joc delimitat, en forma de quadrat, i tindran la pilota i l'altre equip, un per un, ha d'intentar travessar el camp on hi ha l'equip contrari, d'un costat a l'altre. L'equip que està dins del camp, per evitar que el traspassi l'equip contrari, tindran una pilota que s'hauran d'anar passant i tocar al contrari, però sense llançar-la. Els jugadors que intenten atrapar a un contrari es poden moure, sempre i quan no tinguin la pilota. Guanya l'equip que aconsegueix passar més jugadors d'un extrem a un altre del camp.



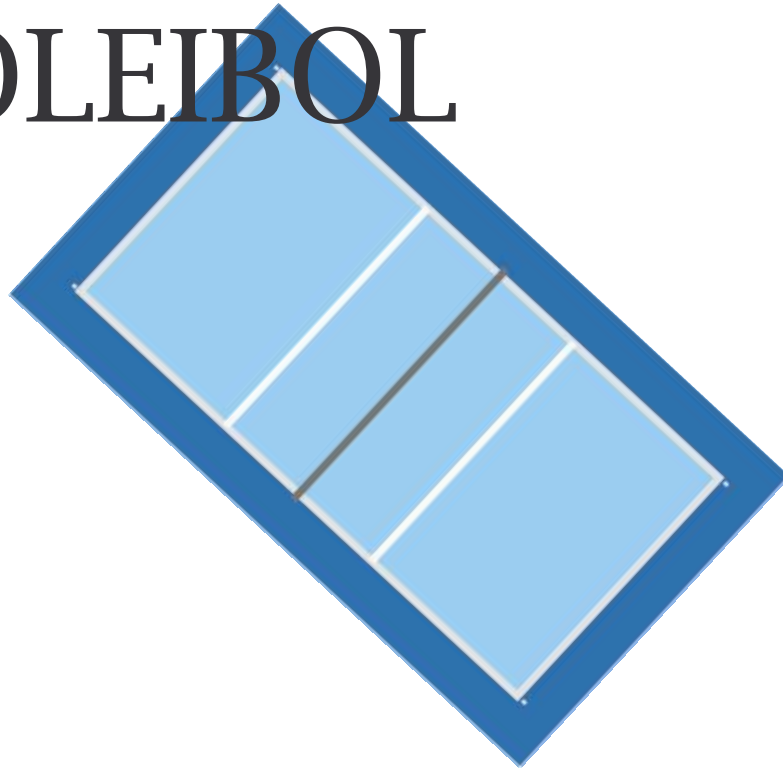
3 en ratlla: Realitzarem grups de tres persones. Cada persona simularà una fitxa del popular joc tres en ratlla, l'objectiu és fer tres en ratlla abans que l'equip contrari. Nosaltres mateixos serem els que decidirem on els col·loquem. Es poden realitzar petits torneigs amb els equips.

**TORNADA A LA CALMA**

L'Assassí: tots els jugadors se situen en rotllana menys un que romandrà apartat, aquest serà el policia. Dins del grup assignarem a un assassí que haurà d'anar matant els seus companys picant l'ullet. El policia haurà d'esbrinar qui és l'assassí del grup.



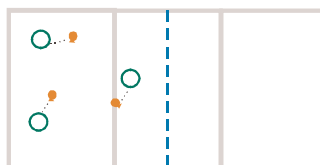
VOLEIBOL



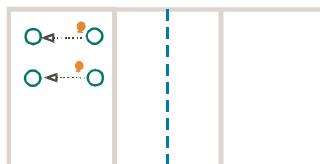
OBJECTIUS	Conèixer els diferents tocs de l'esport
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes plàstic, globus, cons, petos.

ESCALFAMENT

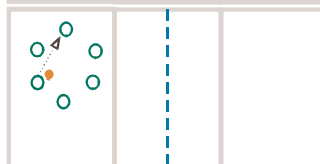
Amb un globus, de forma individual, intentar que no caigui al terra

**PART PRINCIPAL**

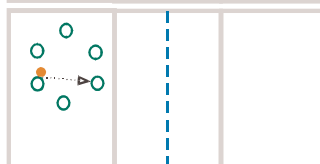
Un jugador davant de l'altre, van realitzant passades amb el globus sense que caigui al terra. (5 min)



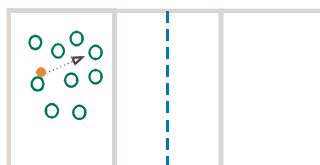
Realitzar passades amb el globus entre diferents jugadors com si fos un "rondo".



Realitzar passades però ara, amb una pilota d'escuma o de plàstic.

**TORNADA A LA CALMA**

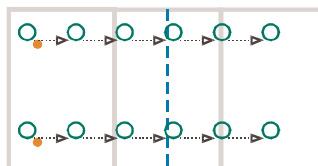
Jugar a que no caigui la pilota a terra entre tot el grup classe



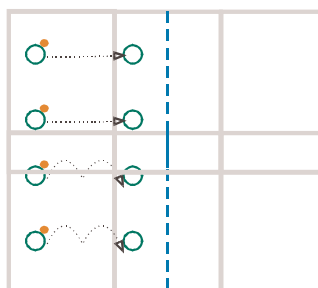
OBJECTIUS	Iniciació a l'esport del Voleibol.
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes de platja, plàstic o millor globus.

ESCALFAMENT

Joc de passes amb cadena: Es formen 2 grups i es realitzaran passades com a principal objectiu, que la pilota arribi d'un lloc a un altre abans que l'equip contrari. Es poden realitzar diverses rondes.

**PART PRINCIPAL**

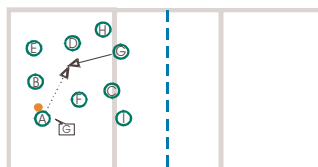
Passades per parelles. Amb una pilota de plàstic (millor de platja si és possible) realitzar passades amb el company que hi ha al davant.



Variant: Realitzar passades però en aquest cas el company ha de deixar botar la pilota i després realitzar la passada.

TORNADA A LA CALMA

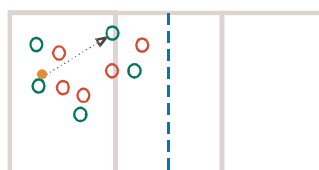
Pilota a l'aire. Tots els nens estaran dins un espai determinat. El joc consisteix en llançar la pilota a l'aire i el mateix nen que ha llançat la pilota, haurà de dir el nom del nen que vol que agafi la pilota, així repetidament fins que es vulgui.



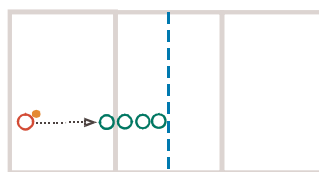
OBJECTIUS	Iniciació a l'esport del Voleibol
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiats. Comandament directe
MATERIAL	Pilotes de platja, plàstic o millor globus.

ESCALFAMENT

Joc de les 10 passades: 2 equips diferenciats per petos amb l'objectiu de realitzar deu passades sense que l'equip contrari intercepti la pilota (potser 10 passades és molt difícil d'aconseguir, es pot reduir el nombre de passades a 5, 6 o el que convingui). Una variant podria ser que el jugador que té la pilota no es pot moure, o només realitzar 3 passes. Quan un equip realitzi el nombre determinat de passades se suma un punt. El joc pot acabar quan s'aconsegueixen 5 punts, per exemple.

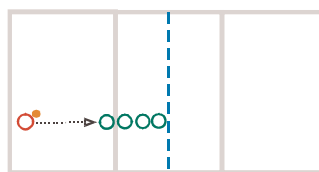
**PART PRINCIPAL****GRAN GRUP:**

Practicar del toc de dits: Fer una fila amb els alumnes i el monitor anirà passant la pilota i ells hauran de tornar-la mitjançant el toc de dits.

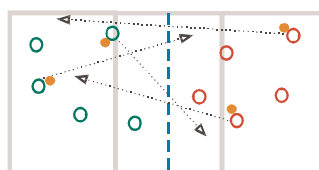


Variant: Realitzar la mateixa tasca però ara variant la forma d'execució. En lloc de toc de dits, amb toc d'avantbraç.

(seria convenient de realitzar una breu explicació de com realitzar aquest tocs i quina ha de ser la col·locació dels braços i del cos)

**TORNADA A LA CALMA**

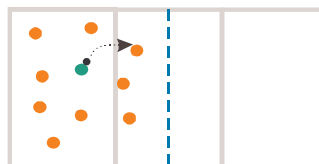
Joc de pilotes fora, amb la característica principal que hem de realitzar el desplaçament de la pilota tal i com el monitor digui. Per exemple, amb toc de dits o amb toc d'avantbraç. Guanya l'equip que al cap d'un temps determinat, potser 1 minut, tingui menys pilotes al seu camp.



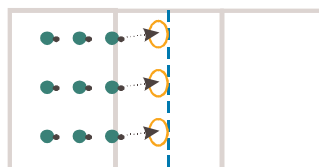
OBJECTIUS	Conèixer els diferents tocs de l'esport
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiat Comandament directe
MATERIAL	Pilotes, xarxa i cèrcols.

ESCALFAMENT

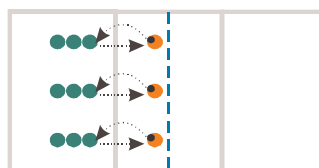
Joc de Matar amb colpeix de voleibol: És el joc de matar conills però amb la característica de que alhora de fer els llançaments es faci mitjançant els tocs de voleibol. Per exemple: toc de dits, o d'avantbraç. El joc es pot fer de forma individual o per equips (el cementiri)

**PART PRINCIPAL**

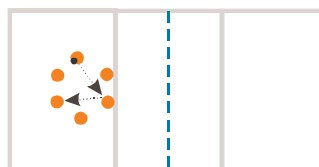
Punteria al cèrcol: Es col·loquen cèrcols elevats per l'espai. L'objectiu és que els jugadors realitzin tocs de voleibol i que intentin que la pilota passi pel cèrcol elevat. Els cèrcols els podem elevar mitjançant dues cordes que el lliguem al propi cèrcol. En podríem penjar uns quants i els nens fer un circuit.



Fileres: Aquesta és una tasca que poso en moltes sessions de voleibol però és que aquest és un esport massa complicat per a nens de 1r i 2n. Per tant és important que vagin familiaritzant-se amb aquest esport i amb els seus elements tècnics (colpeixs, toc de dits, toc d'avantbraç, serveis)

**TORNADA A LA CALMA**

Dir el nom a l'aire: És com el joc de l'A, E, I, O, U. Però amb les lletres dels nens que hi juguen i sense competició. Simplement es tracta d'anar realitzant tocs entre tots i cada toc és una de les lletres dels noms dels alumnes. Exemple: P-A-U.

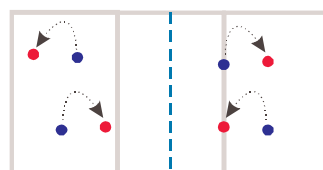


OBJECTIUS	Familiarització amb la pilota i alguns tocs que s'utilitzen
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiats Comandament directe
MATERIAL	Pilotes de platja, globus, xarxa i cercols.

ESCALFAMENT

La pilota més alta: Els alumnes s'agrupen per parelles. El joc consisteix en que un alumne tira una pilota el més amunt possible i ha d'intentar agafar-la sense que toqui el terra. Tot seguit realitza l'acció l'altre company i guanya el membre de la parella que llença la pilota més amunt amb la condició de que pot tornar a agafar-la sense que toqui el terra. L'acció es pot repetir tants cops com es vulgui.

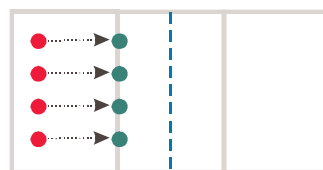
Variants: El joc és el mateix però en el moment que s'agafa la pilota el jugador l'ha d'agafar col·locant-se com si realitzés un toc de dits (és a dir, es col·loquen sota la pilota).



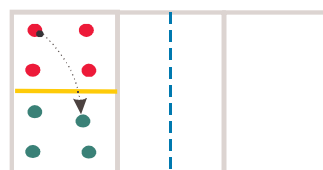
PART PRINCIPAL

Passades per parelles: Al senyal del monitor els alumnes han de passar-se la pilota i recollir-la sense que la pilota toqui el terra. Primer es pot realitzar amb les dues mans, després amb una, a peu coix, des de darrere el cap, etc.

Variants: Es pot anar afegint dificultat, per exemple cada cop que es realitzi una passada es pot realitzar una acció proposada pel monitor. Exemple: una tombarella, una picada de mans, un salt ...

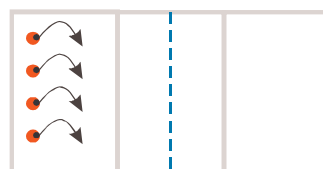


Joc del volei adaptat: Es tracta de jugar al volei amb una xarxa o una corda que faci aquesta funció. El joc consisteix en intentar fer punt al camp contrari. Es pot agafar la pilota (parar-la), tornar-lo com es vulgui i es obligatori realitzar tres passades amb els companys de l'equip.



TORNADA A LA CALMA

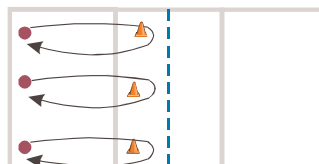
Cursa amb la pilota entre les cames: Es realitza una cursa entre tots els jugadors amb una pilota de plàstic agafada pels genolls intentant que no caigui al terra.



OBJECTIUS	Familiarització amb la pilota i alguns tocs que s'utilitzen
TÈCNiques D'ENSENYAMENT	Descobriments guiats Comandament directe
MATERIAL	Pilotes de platja, globus, xarxa i cercols.

ESCALFAMENT

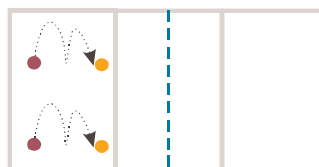
Cursa de relleus fent tocs de dits amb la pilota: Consisteix en que els alumnes facin un recorregut desplaçant-se realitzant tocs de dits amb la pilota.



PART PRINCIPAL

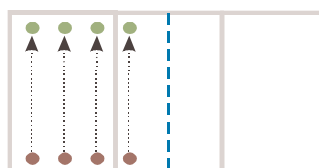
Tasca per parelles: Un membre de la parella llença la pilota a munt i l'altre company ha d'esperar que faci un bot i agafar-la.

Variante: Realitzar la mateixa tasca però intentant que el membre que agafa la pilota després de realitzar un bot s'ha d'intentar col·locar just a sota la pilota per agafar-la.



Sacada de Volei . Qui llença més lluny?: És una tasca per parelles que consisteix en realitzar sacades de volei. Un membre de la parella realitza la sacada i l'altre vigila on cau el primer bot, tot seguit, s'intercanvien els papers i guanya el jugador que més lluny realitza la sacada.

Variante: Un membre realitza sacades i l'altre company ha d'intentar agafar la pilota abans de que realitzi un bot.



TORNADA A LA CALMA

Realitzar passades per parelles assegudes. Després es poden realitzar passades entre tot el grup

