



## **07. UNITAT DIDÀCTICA 2: INICIACIÓ AL JOC DE PEUS**

### **1. PRESENTACIÓ DE LES UNITATS DIDÀCTIQUES.**

Partirem de elements de joc tradicionals, amb materials molt simples, per anar enfocant el treball cap a motricitat específica, introduint progressivament les referències del joc, línies de fora, línia de mig camp, zona de 3 segons, pilota, etc..

#### **OBJECTIUS:**

- . Divertir: Objectius totalment lúdics
- . Conèixer el propi cos
- . Control·lar-dominar el cos: equilibri + coordinació

#### **MATERIAL:**

Cèrcols,  
Cons  
Guix  
Cordes  
Gomes

#### **METODOLOGIA:**

Jocs generals: tradicionals, de carrer, etc..

Jocs pre-esportius: Comporten ja treball d'elements relacionats amb l'esport

Jocs esportius: Iniciació al bàsquet

#### **Desenvolupament de la Unitat Didàctica:**



## Exercici 1

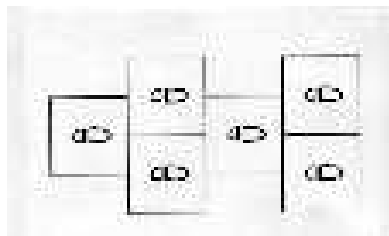
### “LAXARRANCA”

1.- DESCRIPCIÓ: Típic joc de carrer que podem aprofitar per treballar l'equilibri i la coordinació en les parades d'un temps. Per tal de treballar la multilateralitat els podem fer començar alternativament amb un peu o l'altre.

2.- MATERIAL NECESSARI: Guix , pilotes i una pedra plana

3.- POSSIBLES VARIANTS:

- Introduir la pilota i fer el joc botant
- Organitzar dues pistes i fer competició, qui acaba abans sense perdre la pilota guanya.



## **Exercici 2**

### “SALTAR A CORDA”

1.- DESCRIPCIÓ: Un altre típic joc, en el que dos nens/es fan girar una corda i un tercer salta sense tocar la corda.

2.- MATERIAL NECESSARI: Cordes i pilotes

3.- POSSIBLES VARIANTS:

- Introduir la pilota i fer-la girar al voltant del cos mentre es salta
- Introduir el bot
- Varis saltadors botant



### Exercici 3

#### “JOC DE SALTAR LES GOMES”

1.- DESCRIPCIÓ: joc tradicional, en el que dos jugadors/es aguanten una goma entre les cames separades, i un tercer fa diferents salts per sobre de les gomes, es perd quan el jugador que salta queda enganxat a les gomes.

2.- MATERIAL NECESSARI: Gomes i pilotes

3.- POSSIBLES VARIANTS:

- Totes les que es puguin fer en base a canviar el tipus de salt.
- Augmentar la altura de la goma
- Introduir el bot

### Exercici 4

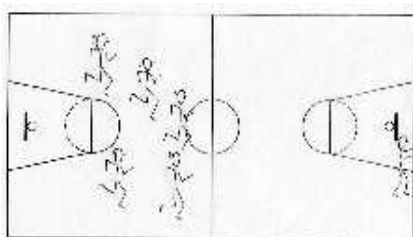
#### “1,2, 3.....PICA CISTELLA”

1.- DESCRIPCIÓ: Tots els jugadors amb pilota darrera la línia de fons i un jugador sense pilota (el rei) en la cistella contrària. Mentre el rei es gira d'esquena a la resta dels jugadors i amb les mans pica la cistella dient “1,2,3....pica cistella” els jugadors amb pilota inicien el dribling i es dirigeixen cap a la cistella contrària. Quan el rei acaba de dir “1,2,3....pica cistella” s'ha de girar cap als jugadors amb pilota que han d'estar immòbils. Si el jugador es mou, ha de tornar a l'inici. Guanya el jugador que arriba primer a la línia de fons on es troba el rei i ell farà de rei.

2.- MATERIAL NECESSARI: Pilotes

3.- POSSIBLES VARIANTS:

- Fer el joc sense pilota
- Fer el joc passant-se la pilota mentre es mouen



## Exercici 5

### “BARALLA DE GALLS”

1.- DESCRIPCIÓ: Col·locarem els nens per parelles. Cadascun d'ells intentarà picar amb el palmell de la mà al seu oponent a l'alçada dels genolls o dels turmells. Es pot treballar fent que l'un intenti trepitjar el peu de l'altre intentant no ser trepitjat.

2.- MATERIAL NECESSARI: Cap

3.- POSSIBLES VARIANTS:

- Jugar tots contra tots
- Parelles (agafats de la mà) contra parelles, trios contra trios,....
- Quan juguem al joc de trepitjar el peu, podem lligar al turmell de cada participant un globus inflat i els nens han de procurar rebentar-lo

## Exercici 6

### “EL DORMLEGA”

1.- DESCRIPCIÓ: Dividirem els nens en dos grups que competiran entre ells. Els grups estaran formats per grups de 6 a 10 nens/es tombats boca amunt formant una fila i deixant entre ells l'espai suficient perquè hi càpiga un altre company. El participant que es troba últim de la fila salta a tots els companys de un en un i es col·loca el primer. Quan aquest es tombi totalment sortirà el següent i així l'un darrera l'altre fins que l'equip arribi a

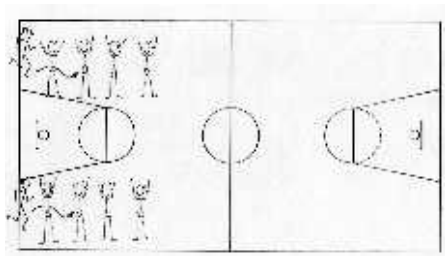


la fita que haurem marcat prèviament. El primer que arriba és el que guanya.

2.- MATERIAL NECESSARI: Cap o pilotes

3.- POSSIBLES VARIANTS:

- Saltant amb el dos peus a la vegada
- Saltant amb un sol peu
- Passant entre els companys en forma de zig-zag
- El mateix que abans però botant amb una pilota ifins i tot amb dues



## Exercici 7

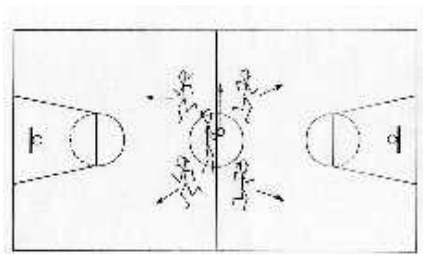
### “BOMBA VA”

1.- DESCRIPCIÓ: Un nen “para” i es situa al centre de la pista amb la pilota. Els demés nens es situen al voltant d'ell formant una circumferència. Quan el jugador del centre decideixi, tirarà la pilota enlaire al mateix temps que diu en veu alta el nom d'un company. El nen anomenat haurà de recollir la pilota abans de que toqui a terra mentre que els demés nens s'allunyan de la pilota. Si la pilota no és agafada el llançador cridarà “quiets” i els nens hauran de parar en un o dos temps.

2.- MATERIAL NECESSARI: 1 pilota

3.- POSSIBLES VARIANTS:

- Desplaçar-se saltant amb els dos peus a l'hora
- Saltant sobre un peu
- Botant una pilota



## Exercici 8

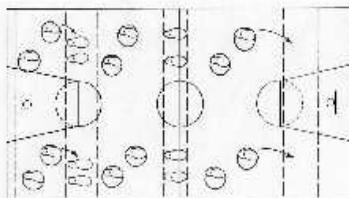
### “EL SALTAMARTÍ”

1.- DESCRIPCIÓ: Dividim els nens en dos grups. Cada equip es situarà al inici del seu carrer, en aquest carrer hi haurà una espècie de circuit tal com es pot veure en el gràfic. L'objectiu consistirà en fer una carrera de relleus al mateix temps que es va introduint als nens en la tècnica de entrada a cistella. Cada un dels participants tindrà que fer un pas de caiguda amb la cama dreta en el primer cercol i seguidament un segon pas amb la cama esquerra en el segon cercol, que li servirà d'impuls per elevar-se i caure a l'altre costat de la línia. Aquesta mateixa operació la realitzarà cada jugador en cada una de les estacions procurant superar les línies el més ràpid possible amb la intenció d'arribar més ràpid que el seu contrincant. Cada participant que torna a la fila del seu equip haurà de passar el relleu (tocant-se les mans) al següent company.

2.- MATERIAL NECESSARI: Cèrcols, guix o cordes per marcar l'espai de caiguda

3.- POSSIBLES VARIANTS.

- a) Invertir la posició dels cercols
- b) Introduir la pilota



### Exercici 9

#### “STOP”

1.- DESCRIPCIÓ: 2 jugadors fan de perseguïdors i els altres 10 corren per tot el camp. Quan un jugador perseguït es a punt d'ésser agafat pot dir “stop” adoptant la posició bàsica defensiva (després de fer una parada en un temps o dos temps). El jugador ha de continuar en aquesta posició fins que un altre jugador li passa per entre les cames, moment en que es torna a convertir en jugador perseguït. Si un jugador toca a un jugador perseguït intercanvien els papers.

2.- MATERIAL NECESSARI: Cap o pilotes

3.- POSSIBLES VARIANTS:

- a) Perseguits amb pilota botant
- b) Tots amb pilota

### **Exercici 10**

#### “EL MRALL”

1.- DESCRIPCIÓ: Els jugadors col·locats per parelles, un de la parella fa diferents desplaçaments per la pista i l'altre l'imita.



2.- MATERIAL: Cap o pilotes

3.- POSSIBLES VARIANTS:

a) Els jugadors ho fan botant

## Exercici 11

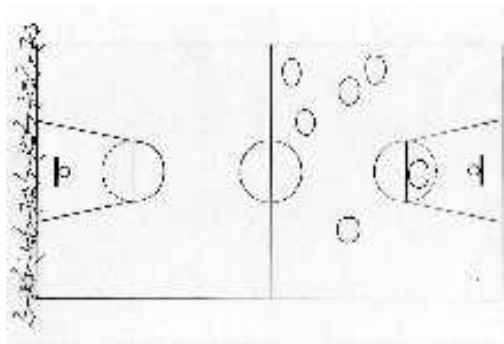
### “CAÇA DEL CERCOL”

1.- DESCRIPCIÓ: Col·loquem a terra tants cercols com nens menys un. A una senyal els nens situats darrera de la línia de fons, corren intentant ocupar un cercol. El joc el podem fer per punts o eliminatori, en aquest últim cas anirem retirant els cercols progressivament fins a trobar el guanyador.

2.- MATERIAL NECESSARI: Cercols , pilotes

3.- POSSIBLES VARIANTS:

A) Fer-ho botant







## Exercici 12

### “JOC DE LA MÀQUINA”

1.- DESCRIPCIÓ: Tots els nens estan escampats per el camp imitant un cotxe. Es col·loca en la posició bàsica i quan l'educador diu el cotxe està parat, es troben preparats per arrancar el motor i al dir sortida suïten cap endavant. Més tard s'els diu “marxa enrera”, “cap a la dreta”, “cap a l'esquerra”, “semàfor en vermell, taronja, verd” i tornen al punt de sortida quan es diu “garatge”

2.- MATERIAL NECESSARI: Cèrcols per fer de garatge i pilotes

3.- POSSIBLES VARIANTS:

- a) Introduir pilotes

