



INICIACIO ESPORTIVA . Llançaments i Recepcions

Cicle: Mitja

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

Materials: Pilotes

INTERCAVI

Cadascú amb una pilota, es desplacen per la pista (botant, tirant-la a l'aire). Quan troben a un company s'intercanvien la pilota amb una passada.

A LA PARET

Cadascú amb una pilota i encarat a la paret

Llançar la pilota a la paret amb les mans i agafar-la
directament
després d'un bot
que doni el bot abans de tocar la paret
girar i recollir-la després d'un bot

Tirar a la paret amb el peu i parar-la abans de tornar a tirar

Llançar la pilota a la paret des d'una distància sense que boti.

TRIOS

Una pilota, un alumne intenta interceptar les passades dels altres dos.

MOSCA

Grups de tres, davant la paret.

El primer tira la pilota a la paret, ha de botar pel mig de les seves cames i el següent l'ha d'agafar, així successivament. Qui falli s'emporta una lletra de la paraula mosca.



INICIACIO ESPORTIVA . Llançaments i Recepcions

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 2

Materials: Pilotes

LLUITA DE PILOTES

PILOTA CALENTA

Tots per la pista amb quatre pilotes.

A les senyales passen les pilotes uns als altres. Quan soni el xiulet els que tinguin una pilota es penalitzen amb un punt.

PILOTA VOLADORA

Dos equips, un a cada camp, separats per una xarxa alta.

Passar la pilota d'un camp a l'altre sense que caigui la pilota al terra

MOURE LA PILOTA

Dos equips, un a cada camp darrera d'una ratlla. A l'origen una pilota més grossa.

A partir de llançaments de pilotes de tennis hem de fer moure la pilota.

Es poden anar a buscar les pilotes però sempre s'ha de tirar de darrera la ratlla.

PILOTA PRESSONERA

Grups de vuit en rotllana i agafats de les mans. Copejar la pilota amb el peu i intentar que no surti de la rotllana.



INICIACIO ESPORTIVA . Llançaments i Recepcions

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 3

Materials: Pilotes

CADENA FINS A TRES

BOTAR LA PILOTA

SENSE DESPLAÇAMENT

- Amb la mà bona, amb la mà dolenta
- alternativament amb cada mà
- botant alt, botant baix
- botant ràpid, botant a poc a poc

AMB DESPLAÇAMENT

- Tots per l'espai sense xocar
- Relleus, quatre files

Corrent (una mà, l'altra, alternatives, sense mirar la pilota)

Botar fins a l'altra punta de la pista i llançar la pilota al company del davant.

GUANYAR LA PILOTA

Dos o tres grups en rotllana. Una pilota per a cada grup.

Un es posa fora del cercle a l'altura de la pilota.

A lsenyal corre per fora de la rotllana, intentant arribar al mateix lloc abans que la pilota, que se la van passant els components de la rotllana. Fer-ho tots



INICIACIO ESPORTIVA . Llançaments i Recepcions

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 4

Materials: Pilotes

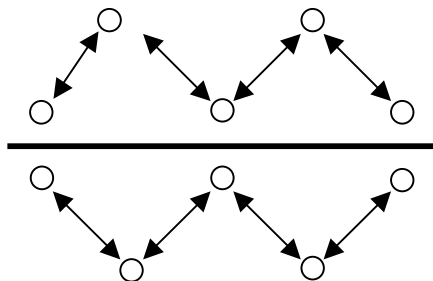
L'ARANYA BOTANT LA PILOTA

QUATRE FILES ENFRONTADES

Passar-se la pilota frontament en picat

A nar botant la pilota, al arribar a una distància de 2 metres passar-la

Dos equips. Passar-se la pilota el més ràpid possible.



RELLOTGE

Dos equips. Un en rotllana es van passant una pilota. A l mateix temps l'altre equip en fila va sortint un a un corrent al voltant de la rotllana.

Es conta la quantitat de voltes que fa la pilota.



INICIACIO ESPORTIVA . Llançaments i Recepcions

Cicle: Mitjà **Espai:** Gimnàs **Sessió:** 5

Materials: Pilotes, bitlles

LLUITA DE PILOTES

Amb elpeu.

Posar bitlles al fons.

FILES ENFRONTADES

Passar-se la pilota amb elpeu. Primer controlar i després passar-la
Fer-ho sense controlar

RELLEUS

Aparitar

Apar fent ziga-zaga

LA DEFENSA DEL CASTELL

Dos grups, un a cada mig camp. Una bitlla al mig d'un cercle on no pot entrar ningú. Els atacants han d'intentar fer caure la bitlla amb xuts a la pilota, mentre hi ha un que defensa.

RONDO

Un a cada mig camp

Passar-se la pilota. - No es pot passar la pilota a quiens l'ha passat ni als del costat.

Un al mig

Dos al mig



INICIACIO ESPORTIVA . Jocs

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

Materials: Pilota

STOP

MATACONILLS

LES CINQ PASSEDES



INICIACIO ESPORTIVA . Jocs

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 2

Materials: Pilota

PASSAR EL RIU

Tots dins d'un mig camp. Paren 3 o 4. Ningú pot passar a l'altra banda de la pista.

Quan es pilla a algú, aquest es col·loca sobre la ratlla de mig camp amb les cames obertes. A partir d'aquest moment ja es pot passar a l'altre camp, però sempre s'ha de passar pel mig de les cames d'algun company que estigui al mig.

5 PASSEDES

MOROS I CRISTIANS



INICIACIO ESPORTIVA . Jocs

Cicle: Mitjà **Espai:** Gimnàs **Sessió:** 3
Materials: Pilota, mocador

POLIS I LLADRES AMB RESCAT

MOCADOR

MOCADOR DOBLE

LES DEU PASADES



INICIACIO ESPORTIVA . Jocs

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 4

Materials: Freesbees

LA SERP

PARELLES

Amb un disc volador anar practicant els llançaments i les recepcions.

GRUPS

Passar-se el disc sense que caigui a terra

Es pot posar un almeig per interceptar les passades

CIRCUIT / RACONS

Introduir el disc en la porteria

Tocar amb el disc el tauler de la cistella

Introduir el disc dins una caixa de cartró

Donar amb el disc a un objecte concret (pal, espatllera, pilota, ...)



INICIACIO ESPORTIVA . Jocs

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs o pistes

Sessió: 5

Materials: Raquetes, pilotes, xarxa

POLIS I LLADRES AMB RESCAT

RAQUETES

Individuament fer botar la pilota sobre la raqueta (en l'aire i a la terra?)

Canviar de mà

Fer un gir de canell

Repartits davant la paret, copejar la pilota i deixar que faci un bot

Parelles, un davant l'altre (deixar-la botar)

TENNIS

Posar una xarxa i jugar amb parelles.



INICIACIO ESPORTIVA . Jocs

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs o pistes

Sessió: 6

Materials: sticks, pilotes

Cadascú amb un stick i una pilota experimenten possibles moviments.

Com s'ha d'agafar l'stick:

Mà esquerra en la part superior i la dreta sobre la meitat de l'stick
(esquerrans al revés)

No aixecar l'stick per sobre els genolls

No portar l'stick enlairat

No donar cops

EL LLADRE

Tots amb un stick i una pilota menys tres que estan a la ratlla del mig només amb l'stick

Tots han de passar d'una banda a l'altra de la pista sense que els del mig toquin amb l'stick la pilota, si passa això canvide funcions.

FILES ENFRONTADES

Passar la pilota al de davant qui ha de bloquejar la pilota i tornar-la a passar.
Una vegada fet poden passar al final de la seva fila o al final de la fila oposada.

PASSAR ENTRE LES CAMES

D rets en rotllana i amb els peus en contacte.

Es posa la pilota al mig i amb cops d'stick s'ha d'intentar passar la pilota entre mig de les cames d'algu, aquest haurà d'anar a buscar la pilota i tornar a començar el joc.



INICIACIO ESPORTIVA . Jocs

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs o pistes

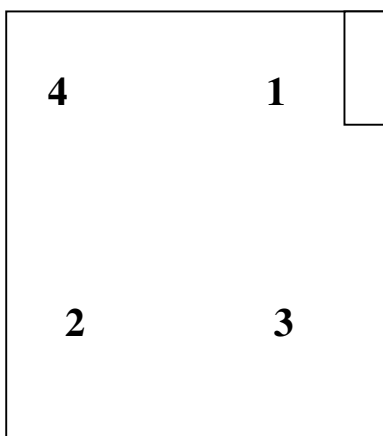
Sessió: 7

Materials: sticks, pilotes, porteria, bitlles.

LA CADENA

RACONS

1. FEM GO LS - Un es posa de porter i els altres llancen a porteria. Qui marques posa
2. BITLLES - Es llancen tres pilotes. A veure que fa caure més bitlles
3. PILO TA - PARET - Des d'una ratlla llancen tots a la vegada, a veure quideixa la pilota més a prop de la paret
4. FRONTÓ - Es numeren i van parant i llançant la pilota sobre la paret





INICIACIO ESPORTIVA . Jocs

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 8

Materials: Mocadors, bat, pilota, bases

TOCAR I PARAR

PITXI