

EL KORFBAL: COEDUCACIÓ I COOPERACIÓ

Unitat didàctica de primària.

Unió Catalana de Korfball

Departament de Promoció.

Autors:

- Montserrat Cumellas.
- Carles Estrany.
- Albert Vidaña.

Índex: **pàgina**

- El Korfbal: coeducació i cooperació.....	
3	
- Korfbal.....	4 – 6
- Continguts i objectius.....	7
- Criteris i activitats d'avaluació.....	8
- Sessions:	
1 a 10.....	9 –28
 Llegenda.....	 27
 Bibliografia.....	 28
 Webs i e-mails.....	 29

EL KORFBAL: COEDUCACIÓ I COOPERACIÓ

Un dels objectius del nostre sistema educatiu és la igualtat. El Currículum de l'Educació Secundària Obligatòria fa referència a aquest aspecte dient: "... l'alumnat se sent motivat quan el marc de relacions interpersonals on es dona l'aprenentatge afavoreix la confiança mútua, l'acceptació i el respecte. Cal aprofitar les possibilitats educatives de la interacció entre iguals i afavorir el treball cooperatiu, l'intercanvi de rols i les tasques col·lectives... Es potencia la igualtat d'oportunitats per al noi i la noia, tant evitant qualsevol mena de discriminació com estimulant una educació en igualtat que potenciï ciutadans i ciutadanes respectuoses envers l'altre sexe... S'opta per una educació que asseguri la igualtat als seus membres per damunt de les creences religioses i de les diferències racials..."

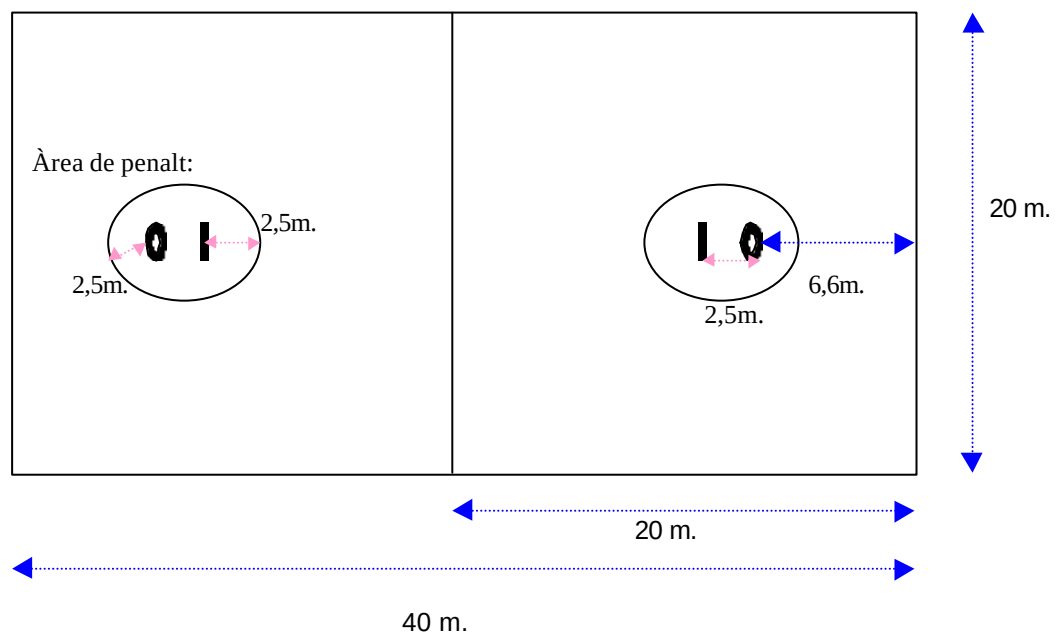
A continuació presentem un esport que tot professor/a hauria de tenir present a l'hora d'elaborar el currículum de l'àrea de l'educació física, el korfbal, un esport molt popular a Holanda però encara poc conegut al nostre país. La coeducació, la igualtat d'oportunitats, la interacció entre iguals, el treball en equip, l'intercanvi de rols, l'èxit per a cada alumne i alumna... hi és present. És un joc que permet des de l'edat escolar, accedir i participar en l'esport d'una forma igualitària, sense diferenciació de sexes, i al professorat li permet "lluitar" contra la discriminació i desigualtat de gèneres presents en els esports d'equip practicats dintre de l'assignatura d'educació física.

El korfbal, és en efecte, l'únic esport col·lectiu on juguen simultàniament homes i dones i on cada jugador no pot ser marcat més que per un contrari del mateix sexe. Sovint insistim en els aspectes educatius de l'esport, que per una part els hi atorguem de forma intrínseca i per altres els emmarquem dins d'una clara intencionalitat pedagògica. També incidim en la necessitat de que l'esport compleixi tota una sèrie de requisits per a considerar-se educatiu. Així doncs hauríem de valorar també aquells aspectes intrínsecs que cada activitat ens porti i si ens ajuden a aconseguir aquells objectius educatius que ens proposem. El korfbal ens dona un exemple: les seves regles han estat dissenyades (amb unes intencions ben clares pel seu creador Nico Broekhuysen, professor d'educació física a principis de segle XX) perquè la cooperació entre els jugadors/res sigui necessària i per permetre a ambdós sexes tenir una influència igual en el joc. És en aquests aspectes on el korfbal cobra una especial importància al aplicar-lo a l'àmbit escolar.

KORFBAL

És un esport mixt que neix a Holanda a principis del segle XX. Comença a jugar-se al 1946 a Anglaterra, França, Alemanya, Antilles Holandeses, Índia, Xina, Taipei. Als anys seixanta es comença a practicar a Espanya (Marbella) i a principis dels anys vuitanta es comença a practicar a Catalunya (Terrassa). Actualment el korfbal es juga arreu del món, a països com Armènia, Xipre, Txèquia, Portugal, Índia, Japó o Polònia.

Instal·lació i material: es pot jugar a l'interior o exterior en una superfície de 40 x 20 metres dividit per la línia de mig camp en dues zones iguals. Els **korfs** (o cistelles) es col·loquen un a cada zona en l'eix longitudinal del terreny, a 6'6 m. de la línia de fons. Els korfs es col·loquen a una alçada de 3'5 m. i al final de cada pal s'ajusta un cilindre de vímet sense fons. Les cistelles tenen 25 cm. d'alçada i 29-41 cm. de diàmetre. La pilota és la mateixa que la de futbol, del núm. 5 i amb un pes entre 425 gr. i 475 gr.



Jugadors: Cada equip té vuit jugadors (quatre dones i quatre homes). Dues dones i dos homes ataquen i dos homes i dues dones defensen.

Temps: El partit es divideix en dues parts de 30 minuts, amb un descans de 15 minuts.

Joc: Els quatre jugadors que ataquen només poden jugar a la meitat del camp on hi ha la cistella de l'equip contrari (quadre **d'atac**) i han d'intentar encistellar-hi. Els quatre jugadors que defensen només poden moure's dintre de la meitat del camp on hi ha la seva cistella (per a ells és el **quadre de defensa**) i evitar que l'equip contrari marqui punts. Aquesta situació es manté fins que es marquin dos punts, que serà quan atacants i defensors canvien de rol i, per tant, de situació en el camp.

- Cada jugador ha de marcar a un contrari del seu mateix sexe (l'home i la dona juguen junts però sense desigualtats implícites en les diferències físiques entre ambdós).

Puntuació: Totes les cistelles tenen el mateix valor: un punt o gol.

Objectiu del joc: marcar el màxim de punts possibles al korf de l'equip contrari i evitar les cistelles sobre el korf que es defensa.

En atac: els quatre atacants han de passar-se la pilota fins que un d'ells pugui fer un llançament a cistella tenint en compte que no poden desplaçar-se més enllà d'una passa amb la pilota a les mans (el pivot sobre un peu fix està permès). L'objectiu és que amb les passades i a través dels moviments sense pilota, un dels quatre jugadors d'atac aconseguixi el **desmarc** que li permeti fer un llançament al korf. El desmarc s'aconsegueix amb la combinació de moviments sense pilota que permetin aconseguir la distància necessari respecte al defensor; el defensor ha d'intentar cobrir el llançament del seu atacant amb el braç a una distància on la mà arribaria a tocar la pilota (recordem que no es pot tocar la pilota mentre un contrari la té a les mans) i en una posició més propera al korf que la de l'atacant al que defensa.

L'atacant que llenci sense obtenir la distància de desmarc sobre el seu defensor amb aquest cobrint la pilota amb la seva mà amb intenció de defensar (entenem per intenció la posició a la defensa que exten el seu braç cobrint la pilota sense tocar-la en qualsevol dels moviments que pugui fer l'atacant amb la pilota a les mans), cometrà una infracció en atac que rep el nom de **defensat** i que invalidarà el seu llançament. El "defensat" restringeix les avantatges que tenen els jugadors més alts ja que no els està permès fer un llançament per damunt de la seva defensa si aquest està en la posició abans esmentada.

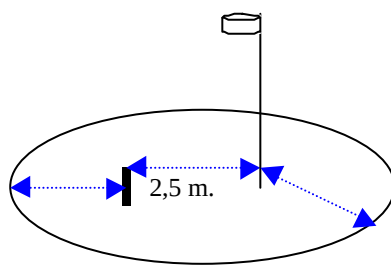
La pilota ha de ser passada entre els atacants, però no es pot córrer amb ella ni "driblar" (es prohibeix desplaçar-se amb la pilota i jugar individualment).

Per tant és característic que en el Korfball, els atacants es vagin movent al voltant del quadre d'atac seguits cadascun pel seu defensor (defensa individual). Hi ha intensitat en el joc d'atac, desenvolupant canvis ràpids de velocitat i direcció, combinats amb un bon treball en equip i precisió en les passades, per part dels atacants que intenten lliurar-se de les defenses i poder així rebre la pilota, per a una bona posició de llançament (en tot moment la cooperació i col·laboració entre els membres del grup és molt important). Els punts es poden fer de lluny (15 metres) o de prop (quan l'atacant supera al defensor i fa una "entrada" a cistella). La defensa intentarà interceptar els llançaments, passades o rebots per passar la pilota als quatre atacants que resten al quadre d'atac, a l'altra meitat del camp.

Es canvia de zona o quadre i de rol (atac o defensa) cada cop que es realitzen dues cistelles. Els jugadors que ataquen passen a defensar i els que defenen passen a atacar. Així tots els components de l'equip tenen l'oportunitat de marcar punts i jugar en totes les posicions **no existeix l'especialització en el joc**.

Infraccions:

- Treure la pilota de les mans a un altre jugador (ja sigui company d'equip o contrari),
- "Desplaçar-se" amb la pilota a les mans, botant-la o agafant-la intencionadament després d'haver-la llençat per aproximar-se al korf i beneficiar-se de la nova posició (joc individual).
- El contacte físic que desplaça un contrari de la seva posició o que impedeix els seus moviments lliures.
- Els *talls* o bloqueigs que impedeixen el pas d'un altre jugador.
- El llançament en posició de defensat.
- Copejar la pilota amb el puny.
- Tocar la pilota amb les cames o peus intencionadament o inintencionadament però afectant al desenvolupament del joc.
- Jugar la pilota fora de les línies exteriors del camp: Es considerarà fora de banda quan la pilota o el jugador que la posseeix contacti amb les línies exteriors o amb la superfície més enllà d'aquestes. Tanmateix, si el jugador que posseeix la pilota està a la vegada en contacte amb la línia de mig camp (trepitjant-la) o més enllà d'aquesta, fora del seu *quadre*, també es considerarà una infracció.
- El llançament de falta es realitzarà en contra de l'equip que hagi comès una infracció lleu de les regles de joc i es farà efectiu en el lloc on s'ha comès la infracció. No es podrà llençar directament a cistella. La resta de jugadors hauran d'estar a 2'5 m. del lloc on es treu la falta.
- El jugador atacant que rep una falta en situació clara de llançament serà objecte de penalt així com el jugador que sigui defensat per un altre del sexe contrari o el que rebi diferents faltes reiterades durant el joc. Tanmateix, serà penalt l'acció d'un defensor que cometi faltes reiteradament sobre diferents atacants. El llançament de penalts és un llançament lliure al korf des d'un punt fix a 2'5 m. de distància, executat per qualsevol dels membres de l'equip atacant. La resta de jugadors han de romandre a 2,5 m. de la pilota i del korf fins que el llançament s'hagi executat.



CONTINGUTS

FETS, CONCEPTES I SISTEMES CONCEPTUALS

- 1- Coneixement de les principals regles del korfbal: terreny de joc, material, nombre de jugadors, duració d'un partit, puntuació, rols, faltes bàsiques.
- 2- Coneixement de les tècniques bàsiques: passada i recepció, llançaments (estàtic, entrades, penalti), moviments de desmarc i tècnica individual.
- 3- Coneixement dels sistemes de defensa i atac més simples; la posició de tir, l'atac 1x1, la defensa 1x1 (home-home, dona-dona), el defensat.

PROCEDIMENTS

- 1- Desenvolupament de les activitats físico-esportives:
 - Aplicació del reglament bàsic del korfbal.
 - Estructuració de l'espai en el joc: defensa i atac.
 - Inici als moviments bàsics d'atac i defensa (1x1: home-home, dona-dona).
 - Inici a l'aplicació de la posició del "defensat" en relació a un oponent directe.
- 2- Desenvolupament de les habilitats motrius:
 - Inici al control de la passada i recepció.
 - Inici al domini del joc amb la pilota i dels moviments de desmarc.
 - Inici al llançament estàtic (penalti, llarga distància i curta distància) i dinàmic (entrades).
 - Desenvolupament de l'apreciació de les distàncies, velocitats, i acceleracions del propi cos i dels elements de l'espai.

ACTITUDS, VALORS I NORMES

- 1- Acceptació de les normes bàsiques del korfbal.
- 2- Respecte i col·laboració amb tots els companys del grup.
- 3- Acceptació i respecte per la diversitat física que presenta aquest esport.
- 4- Cura del propi cos i higiene corporal.
- 5- Cura i col·laboració en el transport del material.
- 6- Cura de les instal·lacions.
- 7- Acceptació de les decisions arbitrals.

OBJECTIUS

- 1- Conèixer i respectar el reglament del korfbal.
- 2- Realitzar diferents tipus de passada i recepcions.
- 3- Executar diferents tipus de llançaments a cistella.
- 4- Aplicar els principis d'atac i defensa.
- 5- Respectar els companys/es i el professor/a.
- 6- Respectar i utilitzar bé el material.
- 7- Respectar adequadament les instal·lacions.
- 8- Millorar els hàbits higiènics.

CRITERIS I ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

Es farà una avaluació contínua partint d'una valoració inicial que ens permetrà determinar el nivell inicial de l'alumne/a.

Avaluació inicial: proposarem el qüestionari KPSI (Knowledge and prior study inventory) que permet que els alumnes reflexionin abans de començar un procés d'aprenentatge, sobre el que creuen saber a propòsit d'uns conceptes o procediments relatius a l'esport que treballaran.

Avaluació formativa: proposarem fer un test de preguntes de "veritat o fals" i un exercici d'empatia on l'alumne reflexiona sobre la comprensió de situacions des de perspectives diferents a la d'un mateix. S'avaluarà també el treball diari fet a les sessions pràctiques a través dels fulls d'observació de l'alumne/a i del registre diari del seu comportament.

Qüestionari KPSI

Trobareu a continuació una sèrie de conceptes sobre els quals et demanem de fer el següent:

1- Indica el nivell de coneixement que creus que tens:

- 1- No ho puc explicar.
- 2- Ho sé, però no ho puc explicar.
- 3- Ho explicaria mínimament.
- 4- Domino el tema.

CONCEPTES:

- 1- Com és el terreny de joc? ()
- 2- Quants jugadors participen en un equip? ()
- 3- Que és el defensat? ()
- 4- Com es puntua en un partit? ()
- 5- Coneixes les infraccions i faltes? ()
- 6- Has vist mai un partit de korbball per la televisió? ()

Test de preguntes de veritat o fals.

Escriu al costat de cada frase "V" si creus que és veritat i "F" si creus que és fals.

- 1- El korbball és un esport que només hi poden jugar nois.
- 2- L'equip està format per 4 nois i 4 noies.
- 3- Es canvia de camp quan el temps és parell, o cada 2 punts.
- 4- Està permès córrer amb la pilota, però només 5 passos.
- 5- No es pot llençar a cistella en posició de "defensat".
- 6- Es considera "defensat" quan el defensor està més aprop de la cistella que l'atacant.
- 7- Està permès treure la pilota de les mans al contrari.
- 8- No es pot defensar a un company del sexe contrari.
- 9- Les cistelles medeixen 2,5 m d'alçada.
- 10- Es pot jugar amb el peu.

SESSIÓ 1

Objectiu:

- Introduir la passada i la recepció.
- Iniciar a l'ocupació de l'espai.

Metodologia:

- Resolució de problemes.
- Assignació de tasques.

Organització:

- Grups petits.

Material:

- 4 cistelles de korbfbal (o 4 cistelles de basquetbol o 2 korbfbal i 2 de bàsquet).
- 3 pilotes de plàstic grans. 4 pilotes de korbfbal o similar.
- Senyals i petos.

INICI (Aprox. 10')

Carrera continua 5' i escalfament dirigit.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 30')

Joc de les 10 passades. Dividim el grup classe en equips de 5 a 8 alumnes. Un equip, per exemple A, ha de fer deu passades, introduint les regles bàsiques del korbfbal:

- Una passa amb la pilota a les mans (o pivot),
- no es pot impedir els lliures moviments d'un contrari
- i no es pot treure la pilota de les mans a un altre jugador.

L'equip que intenta fer les deu passades ho ha de fer sense sortir fóra dels límits del camp i sense que la pilota sigui interceptada. L'equip contrari, per exemple B, intenta evitar-ho procurant interceptar la pilota i iniciar les deu passades seguides. Si l'equip que ataca aconsegueix les deu passades té un punt. Guanya l'equip que primer arriba a obtenir un total de cinc punts.

VARIANT: a) ho farem primer amb una pilota de plàstic / rugbi / tennis i després amb una de korbfbal.
 b) augmentem o reduïm la superfície del camp de joc.

- Comentem els aspectes de col·laboració de cada equip i l'espai ocupat.

Passada i cistella. Utilitzem les cistelles de basquet i/o de korbfbal. Pilotes de korbfbal o similars. A cada korb (cistella) hi ha un grup que ataca i un que defèn (màxim cinc alumnes per equip). Els que ataquen han de passar-se la pilota (sense bot) i intentar fer cistella, a partir d'un mínim de 5 passades. Si fan cistella o la pilota és interceptada o surt fora de banda, els que defensen passen a atacar iniciant altre cop el joc.

Marcatge per zones i lliure: tothom pot defensar a tothom.

- Comentem els aspectes de col·laboració de cada equip i l'espai ocupat.

FINAL (Aprox. 10')

Joc 1,2,3,4. Tot el grup fa una rodona i s'asseu a terra. Numerem a l'alumnat amb els números 1,2,3,4, formant així blocs de 4 persones. Quan el professor/a dona el senyal i diu un número, per exemple el 3, tots aquells escolars que el tenen han d'aixecar-se i començar a córrer, per fora de la rodona i seguint la direcció contrària de les agulles del rellotge, intentant atrapar al company/a que tenen davant per fer tants punts com alumnes toquin amb la mà. Si una persona és tocada s'ha d'apartar ràpidament per no molestar als que segueixen corrents. El professor/a deixa passar de 10 a 15 segons i torna a donar un senyal, perquè els alumnes deixin de córrer i tornin al seu lloc. Es torna a iniciar el joc amb un altre número. Quan el

professor/a ho creu convenient, s'acaba el joc i es compten els punts que ha aconseguit cadascú. Guanya l'alumne/a o l'equip de quatre que ha fet més punts.

- Comentari de sobre aspectes d'atenció que incideixen en la velocitat de reacció.

SESSIÓ: 2

Objectiu:

- Practicar passades i recepcions en el joc d'equip.
- Iniciar a la defensa 1x1.

Metodologia:

- Resolució de problemes.

Organització:

- Petit grup.

Material:

- 4 cistelles de korfbal (o 4 Cistelles de basquetbol o 2 korfbal i 2 de bàsquet).
- 3 pilotes de plàstic grans. 4 pilotes de korfbal o similar.
- Petos i senyals.
- Pissarra.

INICI (Aprox. 10')

Joc: Ringo-korfbal: Farem quatre equips i jugarem en dos camps. L'espai de joc és similar a un camp de korfbal però més petit. Un escolar pujat a un banc suec amb un pica a les mans. Un equip ha de passar-se el ringo i fer-lo entrar a la pica que aguanta un company que està pujat a sobre un banc, cadira,... que està a l'interior d'una àrea, de l'equip contrari, d'uns 2m. aproximadament, a dintre de la qual no es pot entrar. Es pot fer "cistella" per davant, darrera... , com el korfbal.

Joc de les 10 passades. Dividim el grup classe en equips de 5 a 8 alumnes. Un equip, per exemple A, ha de fer deu passades, sense que la pilota caigui a terra, surti fora de banda o sigui interceptada. L'equip contrari, per exemple B, intenta evitar-ho procurant interceptar la pilota. Si l'equip que ataca aconsegueix les deu passes té un punt. Guanya l'equip que primer arriba a obtenir un total de cinc punts.

Ho farem amb una pilota de plàstic gran i després amb una de korfbal.

VARIANT: fem l'espai més petit després de 2' de joc.

- Comentem els aspectes de col·laboració de cada equip i l'espai ocupat.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 25')

Joc de les 5 passades amb cistella. Dividim el grup classe en grups de 4 o 5 alumnes. Utilitzem cistelles de bàsquet o / i de korfbal. Utilitzant una sola cistella, un equip, per exemple A, ha de fer cinc passades, sense que la pilota caigui a terra, surti fora de banda o sigui interceptada i després intentar fer cistella. L'equip contrari, per exemple B, intenta evitar-ho procurant interceptar la pilota. Si l'equip que ataca aconsegueix fer cistella després de fer els cinc passes té un punt. Guanya l'equip que primer arriba a obtenir un total de cinc punts.

- Marcatge per zones i lliure: tothom pot defensar a tothom.
- Comentem els aspectes de col·laboració de cada equip i l'espai ocupat.

Passada i cistella. El grup canvia de cistella i es fa el mateix que l'activitat anterior però ara es pot fer cistella en el moment que es vulgui, sense comptar el número de passades.

- Marcatge: defensa 1x1, sense encara diferenciar els sexes (un noi pot defensar una noia).
- Comentem els aspectes de col·laboració de cada equip, l'espai ocupat i la defensa.

Passada, cistella i defensa dona-dona, home-home. El grup canvia de cistella i es fa el mateix que l'activitat anterior però ara iniciem ja el marcatge del korfbal. La defensa serà home-home i dona-dona (un noi no pot defensar una noia).

- Comentem els aspectes de col·laboració de cada equip, l'espai ocupat i la defensa.

FINAL (Aprox.15')

En una pissarra, expliquem l'esport del korfbal: breu historia i normes més bàsiques a aplicar: passada, llançaments, defensa (home-home, dona-dona), punts, zones, canvi de rols.

SESSIÓ: 3

Objectiu:

- Introduir el tir a cistella.

Metodologia:

- Assignació de tasques.
- Resolució de problemes.

Organització:

- Parelles.
- Petit grup.

Material:

- 4 cistelles de korbfbal (o 4 Cistelles de basquetbol o 2 korbfbal i 2 de bàsquet).
- 1 Pilota de korbfbal o similar per parella.
- Petos i senyals.

INICI (Aprox. 5')

Col·loquem a la zona de bàsquet les cistelles de korbfbal i l'alumnat per parelles inicia una carrera continua per dintre de la pista, passant-se una pilota i cada cop que arriben a una cistella, de bàsquet o de korbfbal, fan un llançament, intentant fer cistella.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 30')

Passada i cistella. Utilitzem les cistelles de basquet i de korbfbal. Pilotes de korbfbal o similars. A cada cistella hi ha un grup que ataca i un que defèn (màxim cinc alumnes per equip). El grup comença en una cistella i per exemple cada 3' canvien i passen a una altra, practicant així el joc tant en cistelles de korbfbal com de bàsquet (si tenim cistelles de korbfbal suficients, utilitzar només aquestes).

Els que ataquen han de passar-se la pilota i intentar fer cistella. Si fan cistella o la pilota és interceptada o surt fora de banda, els que defensen passen a atacar iniciant altre cop el joc. La defensa serà home-home i dona-dona (un noi no pot defensar una noia i viceversa).

- Comentem els aspectes de col·laboració de cada equip, l'espai ocupat i la defensa.

Inici tir cistella. Explicarem el llançament a cistella des de diferents distàncies i punts (frontal, lateral i posterior).

S'agafarà la pilota amb les dues mans formant un triangle. Estàtics i amb les cames flexionades es farà el llançament extenent els braços cap endavant i llançant la pilota enlaire, fent que la trajectòria sigui curva i elevada..

.. Llançament de gran distància: la pilota s'agafarà per sota la barbeta.

.. Llançament de curta distància: la pilota s'agafarà per sobre la barbeta i a vegades per sobre el cap.

Dividirem la classe en dos grans grups i l'alumnat formarà parelles. Cada grup té una cistella de korbfbal. Un alumne/a de la parella ha de fer tres tirs lliures al korb, des del lloc que vulgui i el company ha d'anar al rebot. Després es canvien els rols.

Campionat de tir a cistella. Dividim la classe en equips de 8 alumnes.

Cada cistella té dos equips que es situen davant de la cistella i a 4 m. Un alumne/a de cada equip es posa a sota de la cistella per agafar el rebot. Quan el professor/a dona el senyal el primer de cada grup llença la pilota a la cistella intentant fer punt. El que agafa el rebot passa la pilota al següent de l'equip, es col·loca el darrer del grup i el que ha llençat ara recull el rebot. Es juga fins que passen dos minuts. Al finalitzar, es compten els punts de l'equip i guanya el que en té més.

VARIANT: modificar la distància.

FINAL (Aprox. 10')

Joc de matar. Dividirem la classe en dos equips (o més segons el nombre d'alumnes). Utilitzarem un camp rectangular (meitat de la pista de bàsquet) dividit en dues zones, una per a cada equip.

A l'extrem de cada zona estarà la zona del "cementiri" on aniran tots els "morts" de l'equip contrari.

Cada equip és situarà en una de les zones i un d'ells, exemple equip A, iniciarà el joc llançant la pilota contra l'equip contrari B, intentant "matar" a un dels seus jugadors/res (tocant-lo amb la pilota). Si toca algun jugador/a de l'equip B, aquest estarà "mort" i haurà d'anar a la zona del "cementiri" amb la pilota que llançarà sobre algun alumne/a de l'equip A per tocar-lo i així salvar-se ell, tornant altre cop amb el seu equip. Si un jugador/a intercepta la pilota i no li cau, no se'l considera "mort". El "mort" serà el jugador/a que l'ha llençat. Guanyarà l'equip que elimina abans a tots els jugadors/res de l'equip contrari.

SESSIÓ 4

Objectiu:

- Afermar l'esport del korfbal: passada i recepció, llançaments a cistella i defensa 1x1 (dona-dona, home-home).

Metodologia:

- Resolució de problemes.
- Assignació de tasques.

Organització:

- Gran grup.
- Petit grup.

Material:

- 3 de cistelles korfbal (o 1 cistella de basquetbol i 2 korfbal).
- 2 pilotes de plàstic grans. 6 pilotes de korfbal.
- Senyals i petos.
- Televisor i vídeo. Cinta de vídeo d'un partit de korfbal.

INICI (Aprox. 10')

Joc de la pilota assegurada. Tots els escolars estan de peu distribuïts per tot l'espai de joc i la pilota es llença enlaire perquè l'agafi qualsevol dels jugadors. El que agafi la pilota ha de "tirar a matar" des d'una posició estàtica a qualsevol dels seus companys que es poden moure per la superfície del terreny de joc (un camp quadrat de 6 m. de costat aprox.). Si un alumne/a és tocat ha de seure al terra i "salvar-se" passant la pilota a un altre company/a que també estigui assegut; si no hi ha ningú més assegut a terra podrà tirar a "matar" a qualsevol que estigui dret. Si no aconsegueix tocar a ningú, seguirà "mort". Si algun company/a intercepta una pilota agafant bé la passada tindrà una "vida" i a més l'opció de "matar", essent el que ha llençat qui queda "mort".

VARIANT: podem utilitzar dues pilotes.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 30')

Circuit. Dividirem la classe en grups de 4 / 5 alumnes que hauran de passar per quatre estacions diferents. A cada estació estaran 5'. Al senyal del professor/a faran el canvi.

Estacions:

1- (1 grup) **Tir a cistella**: fer llançament des de 4m. i es guanya un punt cada cop que es fa cistella.

Un alumne/a agafa el rebot i un altre fa el llançament, els demés esperen el seu torn.

2- (2 grups) **Korfbal de 4 x 4** amb cistella de korfbal o bàquet: defensa 1x1 intentant que sigui noi-noi i noia-noia; anotació (si és el material és una cistella de bàquet, valdrà un punt quan toqui el taulell i dos quan la pilota només toqui el cercol i entri).

3- (2 grups) **Tir a cistella en diferents zones** (frontal, posterior i lateral): col·locarem cercols a terra i a diferent distància i lloc i es faran llançaments i segons el lloc des d'on es faci el tir (elecció lliure), la cistella valdrà més o menys punts. En aquesta estació es faran dos equips de tres persones. Un alumne/ agafarà el rebot, un altre farà el llançament i el tercer esperarà el seu torn. Guanyarà l'equip que més punts faci.

4- (1 grup) Passades: una rodona i un alumne/a al mig passa una o dues pilotes a la resta de companys, que estan situats a diferents distàncies.

Podem fer una variant controlant el temps de cada alumne/a fent l'exercici.

FINAL (Aprox. 15')

Anirem a l'aula de vídeo i durant uns minuts veurem i comentarem un partit de korfbal de la selecció catalana de korfbal. Recordarem les normes bàsiques.

SESSIÓ 5

Objectiu:

- Iniciar en l'esport del korfbal.

Metodologia:

- Assignació de tasques.
- Resolució de problemes.

Organització:

- Parelles.
- Grups de 8.

Material:

- 1 pilota de korfbal per parella.
- 2 cistelles de korfbal.
- Petos i senyals.

INICI (Aprox. 12')

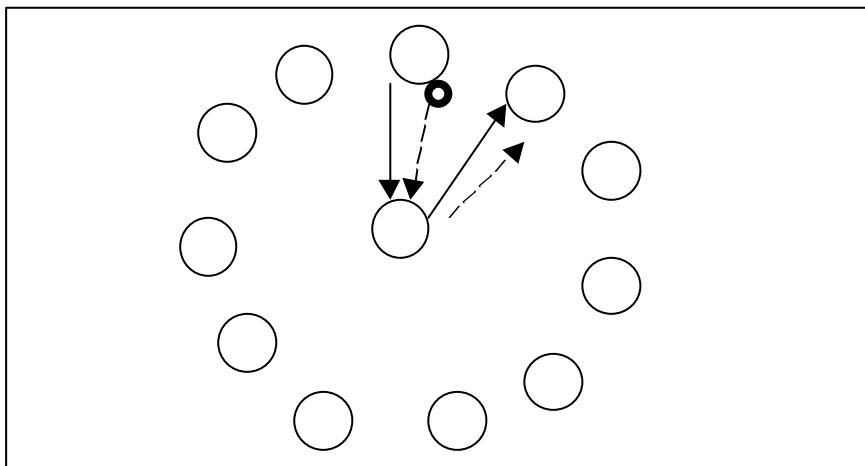
Tir lliure a cistella per parelles. Dividim la classe en dos grans grups i l'alumnat forma parelles. Cada grup té una cistella de korfbal. Un alumne/a de la parella ha de fer tres tirs lliures a cistella, des del lloc que vulgui i el company ha d'anar al rebot. Després es canvien els rols.

Joc cadena de 4. Un alumne/a empaita i els demás intenten ocupar tot l'espai. Si el que empaita toca a un company/a, aquest passa a formar part de la cadena (s'agafa de la mà del primer). Si toquen a un tercer, passa a formar part de la cadena. En el moment que atrapen a un quart, la cadena es divideix en dos i totes dues persegueixen a la resta d'escolars.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 25')

Passades: **Joc de l'estrella.**

En una rodona els jugadors envolten un altre que és al mig. La pilota comença en un dels jugadors "exters" que fa una passada al jugador del mig i va a substituir-lo quan aquest ha passat al següent jugador exterior i així successivament seguint l'ordre de les agulles del rellotge. Tots els jugadors van a la posició següent passant pel mig i després de rebre i passar la pilota.



VARIANTS:

- a) canviar la mà per fer la passada: dreta / esquerra / dues mans.
- b) canviar el sentit de les passades.

Partit korfbal. Recordarem a l'alumnat les normes més bàsiques del korfbal .
Dividirem el grup classe en grups de 8 procurant que siguin 4 nois i 4 noies.
Organitzarem diferents partits de korfbal.
· Enregistrarem el partit.

FINAL (Aprox. 10')

Comentarem aspectes d'organització, col·laboració, ocupació de l'espai, i defensa.

SESSIÓ 6:

Objectiu:

- Treballar l'entrada a cistella.

Metodologia:

- Assignació de tasques.
- Resolució de problemes.

Organització:

- Per grups.

Material:

- Pilotes de korfbal o futbol núm.5, cistelles de korfbal.
- Petos i senyals.

INICI (Aprox. 10')

Joc de la pilota asseguda. Tots els escolars estan de peu distribuïts per tot l'espai de joc i la pilota es llença enlaire perquè l'agafi qualsevol dels jugadors. El que agafi la pilota ha de "tirar a matar" des de una posició estàtica a qualsevol dels seus companys que es poden moure per la superfície del terreny de joc (un camp quadrat de 6 m. de costat aprox.). Si un alumne/a es tocat ha de seure al terra i "salvar-se" passant la pilota a un altre company/a que també estigui assegut; si no hi ha ningú més assegut a terra podrà tirar a "matar" a qualsevol que estigui dret. Si no aconsegueix tocar a ningú, seguirà "mort". Si algun company/a intercepta una pilota agafant bé la passada tindrà una "vida" i a més l'opció de "matar", essent el que ha llençat qui queda "mort".

VARIANT: podem utilitzar dues pilotes.

DESENVOLUPAMENT (Aprox. 35')

Joc de les 10 passades. Es fan equips de 4 i es marca un terreny definit, no gaire gran. L'objectiu és arribar a fer 10 passades sense que l'altre equip aconsegueixi interceptar la pilota.

- a) L'equip que ho aconsegueix suma 1 punt.
- b) Després de les 10 passades s'ha de llençar la pilota a la cistella de basquet. Iniciarem el gest tècnic de "defensat" (El defensa s'ha de trobar a una distància d'un braç i l'ha de tenir aixecat vers la pilota, tapant el possible llançament i amb la intenció clara de defensar. Ha d'estar mirant al jugador atacant, i ha d'estar més a prop de la cistella que l'atacant.
- c) Després de les 10 passades s'ha de llençar la pilota a la cistella. Si tot l'equip ha rebut una passada = 2 punts (a l'anotar).

Entrada a cistella. Grups de 5 dels quals un es posarà com a assistent sota la cistella. L'alumne/a farà una passada a l'assistant i anirà corrent en direcció a la cistella, l'assistant li entregarà la pilota justa, perquè pugui fer l'entrada. Es canvien els rols cada 4 passades.

- a) Amb banc suec: es desplaçaran, pujaran i saltaran el banc, just abans del retorn de la passada per part de l'assistant.
- b) Sense banc suec.

S'utilitza generalment com a conseqüència d'un marcatge. L'atacant queda lliure del defensor i corre cap a la cistella per rebre un passatge del seu company/a. Pot realitzar un màxim de dos recolzaments abans de llançar. La pilota s'agafa per la part inferior, es flexionen els braços i s'extenen cap a la cistella intentant traçar una paràbola ascendent-descendent que permeti introduir la pilota.

FINAL (Aprox. 15')

Veurem i comentarem els partits enregistrats a la sessió núm. 5.

SESSIÓ 7

Objectiu:

- Treballar el llançament.

Metodologia:

- Assignació de tasques.
- Resolució de problemes.

Organització:

- Petit grup.

Material:

- Pilotes de korfbal o futbol núm.5, cistelles de korfbal, petos i senyals.

INICI (Aprox.10')

Joc de pilota caçadora. S'escullen 5 jugadors/es a l'atzar. Aquests 5 jugadors/es han d'aconseguir "matar" a la resta del grup classe fent-se passes amb la pilota fins a tocar a un company/a. El posseïdor de la pilota no pot córrer, només la pot passar o tocar amb ella a les mans els companys (no es pot llançar la pilota). L'alumne tocat resta eliminat, o es pot afegir al grup caçador. Cada cert temps s'intercanvien els rols, perquè tothom passi a ser equip caçador.

DESENVOLUPAMENT (Aprox 35')

Inici al llançament de penal. Per grups ocuparem totes les cistelles disponibles, tant les de korfbal com les de basquet i practicarem el llançament de penal. Anirem rodant per passar per totes les cistelles.

El llançament de penal es fa des de la posició estàtica i a joc parat, des d'un punt a 2,5 m. de distància. Es col·loca un peu (el peu d'impuls) més avançat que l'altre i la pilota s'agafa per la part inferior, com a l'entrada. Es realitza un petit impuls aixecant el genoll de la cama posterior, extenent els braços i deixant anar la pilota quan aquesta es trobi a la part més alta en direcció a la cistella. És necessari deixar anar la pilota abans de fer el següent recolzament.

Exercici de llançament. Distribuir el grup en fila i un assistent sota la cistella. El jugador/a farà un passi a l'assistent amb una mà i tot seguit començarà a correr en direcció a l'assistent, abans d'arribar s'aturarà i farà una finta cap a un costat o l'altre de l'assistent. Aquest li farà el passi i s'haurà de fer el llançament. (recordar el pas creuat).

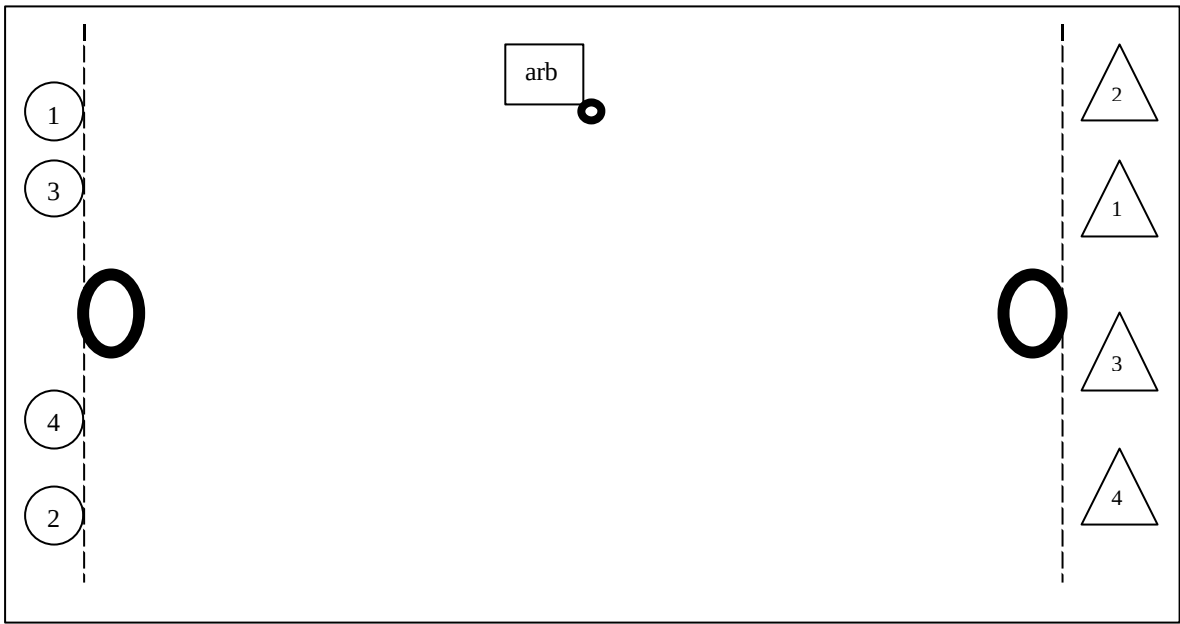
Exercici de llançament. Proposarem dos fileres i un assistent sota la cistella. Les fileres estaran a la dreta i a l'esquerra de l'assistent. L'exercici comença quan un de la filera de la dreta fa una passada a l'assistent, després de la passada es desplaça en direcció a l'assistent, però abans d'arribar-hi farà una finta cap a la dreta (allunyant-se de la cistella cap a l'exterior) per rebre el passi i fer el llançament de distància. Seguidament ho farà l'alumne/a de l'altre fila.

FINAL (Aprox 10' a 12')

Mocador korfbal: per tal de treballar la velocitat de reacció i l'1 x 1 farem aquest joc.

Farem dos grups amb el mateix nombre de persones i numerarem els jugadors aleatòriament amb un número cadascun. Cada grup es posa a un costat de la pista on hi ha una cistella i quan l'àrbitre llença la pilota des del centre del camp i diu un número, els dos jugadors identificats, han de córrer per agafar la pilota; el jugador que l'agafi es converteix en jugador atacant i l'altre en jugador defensor, intentant encistellar en la seva cistella fent com màxim tres passades a un dels seus companys.

- a) S'elimina el jugador que no aconsegueix anotar o el defensor que rep la cistella.
- b) No s'elimina, però es compten els punts anotats per cada grup.



SESSIÓ 8:

Objectiu:

- Entrades des de diferents punts.

Metodologia:

- Assignació de tasques.
- Resolució de problemes.

Organització:

- En petit grup.

Material:

- Pilotes de korfbal o futbol núm.5, cistelles de korfbal, petos i senyals.

INICI (Aprox 10')

Joc de pitxi-caçador. Es marca un terreny de joc amb unes bases (semblants al del joc de pitxi del beisbol) i es fan dos grups d'igual nombre de participants. Un grup serà el que farà els llançaments, i l'altra l'agafa.

El joc comença quan un dels batejadors fa un llançament (a dos mans simulant el llançament a distància de korfbal) i tot seguit comença a córrer passant per les bases. L'equip que rep després de recuperar la pilota s'ha d'anar passant la pilota i intentar tocar al batejador amb aquesta abans que acabi la cursa. S'intercanvien els rols quan tothom ha fet la carrera.

DESENVOLUPAMENT (Aprox 40')

Llançament de penal. Els alumnes es col·locaran en fileres sota les cistelles i practicaràn els llançaments de penal. Entre ells s'han d'observar la tècnica i s'ho han de comentar (amb l'ajuda del professor/a).

Entrades per diferents costats. Proposarem entre 3 i 4 grups per cistella i cada grup de 4 escolars.

Els grups es posaran davant i darrera de la cistella, i dreta i esquerra de la mateixa. Cada grup tindrà un assistent sota la cistella. L'exercici consta de fer un passi a l'assistent desplaçar-se cap a la cistella i rebre el passi de l'assistent per fer l'entrada.

Els grups roden per passar tots com a assistent i per passar per totes les posicions d'entrada.

Partit de korfbal (4x4) Proposarem als alumnes fer equips de 4 i fer un partit de korfbal a una cistella. El punt aconseguit val doble si s'ha fet producte d'una entrada.

FINAL (Aprox 10')

Comentarem el partit i insistirem en la importància del "defensat".

SESSIÓ 9:

Objectiu:

- Passada i recepció.

Metodologia:

- Assignació de tasques.
- Resolució de problemes.

Organització:

- Per grups i parelles.

Material:

- Pilotes de korfbal o futbol núm.5, cistelles de korfbal, petos i senyals.

INICI (Aprox 15')

Joc de les mines. Es marcarà un terreny de joc amb els senyals i es faran dos equips. Un equip estarà dins el terreny de joc; l'altre equip participarà amb parelles.

L'equip de les parelles comença el joc llançant una pilota dins el terreny de joc, en aquests moments un de la parella ha de córrer per fora el terreny mentre que l'altre s'ha de bellugar per dins el terreny de joc evitant ser tocat. L'equip que rep la pilota, un cop l'han agafada se l'han de passar intentant tocar el jugador/a que està dins. Si el jugador/a que està corrent per fora arriba al lloc establert sense que hagin tocat al seu company/a, l'equip té un punt. Després s'intercanvien els rols. Recordem que l'equip que està dins el terreny no pot corre amb la pilota, sinó que la de passar o llançar.

DESENVOLUPAMENT (Aprox 40')

Passada i recepció. Per parelles un davant l'altre ens anirem fent passades a curta i llarga distància. Alternem Passi flotant i passi tens, passe amb una mà o dos mans. El receptor indica amb la mà allà on vol rebre la passada.

Passada i recepció amb desplaçament. Proposarem als alumnes fer fileres i es col·locaran una filera davant de l'altre a una distància considerable. El primer participant d'una filera farà un passe endavant i anirà a ocupar l'últim lloc de la fila del davant. Després de cada passada s'ha de córrer a ocupar l'últim lloc de la fila del davant.

Passada, recepció i llançament. Proposarem un assistent per cistella i a l'altre costat parelles. Les parelles es desplaçaran cap a la cistella fent-se passes, un d'ells farà un passe a l'assistant i optarà per dues opcions:

- a) Seguir endavant per rebre passe i fer entrada.
- b) Seguir endavant, però fer un canvi de direcció a un costat, rebre el passe i fer el llançament.

Atacants + comodí: jugarem a korfbal a una sola zona. Els que ataquen tindran quatre jugadors i els que defensen tres.

El "comodí" és una persona que sempre actua amb l'equip atacant en la posició de rebot sense llançar a cistella; d'aquesta manera l'equip defensor està en inferioritat numèrica i ha de treballar més. Quan es canvien els rols d'atacant a defensor no ho farà el comodí, perquè aquest sempre anirà amb l'equip que ataca. Si el grup és molt numeros utilitzarem alguna cistella de basquet i valorarem els llançaments "nets".

- Valorarem la importància de l rebot per a segones opcions de llançament.
-

FINAL (Aprox. 5')

Comentarem la importància de la defensa i el joc ràpid i viu.

SESSIÓ 10:

Objectiu:

- Iniciar el desmarc per als llançaments a cistella.

Metodologia:

- Resolució de problemes.
- Assignació de tasques.

Organització:

- Parelles.
- Petit grup.

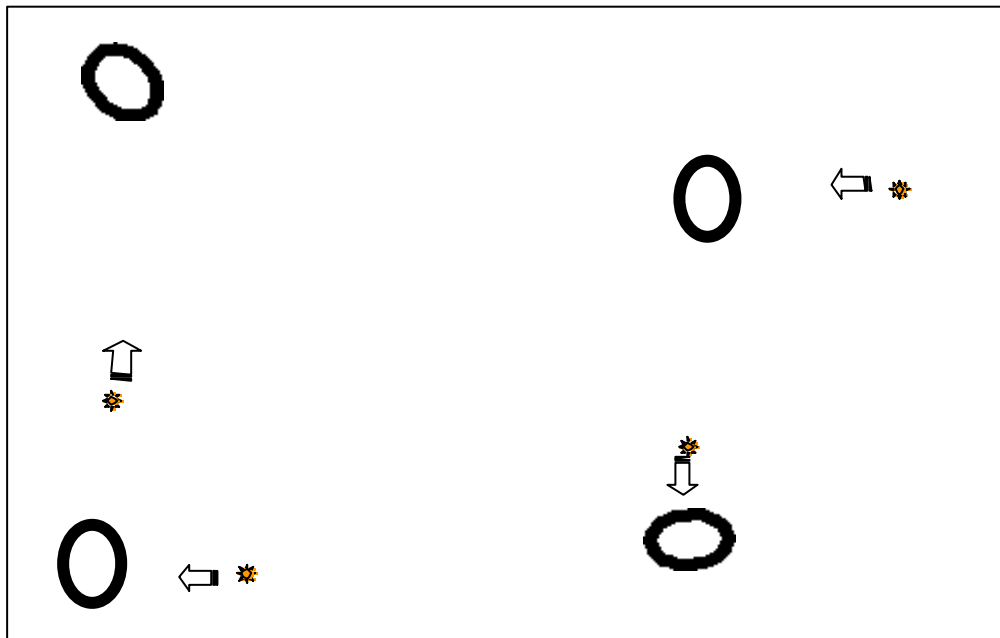
Material:

- 4 cistelles korbfbal (2 cistelles de basquetbol i 2 de korbfbal).
- Una pilota de korbfbal o similar per parella.
- Senyals i petos.

INICI (Aprox. 10')

Circuit de llançaments per parelles:

- Donar voltes al camp passant-se la pilota i tirar a cistella des de diferents punts marcats, lliurement (en una cistella serà un punt de llançament des de 6 m., en una altra una entrada, en una altra un llançament des de 4/5 m. per darrera i en l'altra des de 4/5 m. Per davant). Cada volta canvia el jugador llançador de la parella.
- Estàtics amb la pilota a les mans; realitzar passades curtes: llançant amb la mà dreta/esquerra segons el costat del camp,
- Podem utilitzar pilotes de korbfbal i tennis, variant així els exercicis i reforçant el treball de coordinació.



DESENVOLUPAMENT (Aprox. 35')

1.- Desmarc cap a la cistella i Entrada

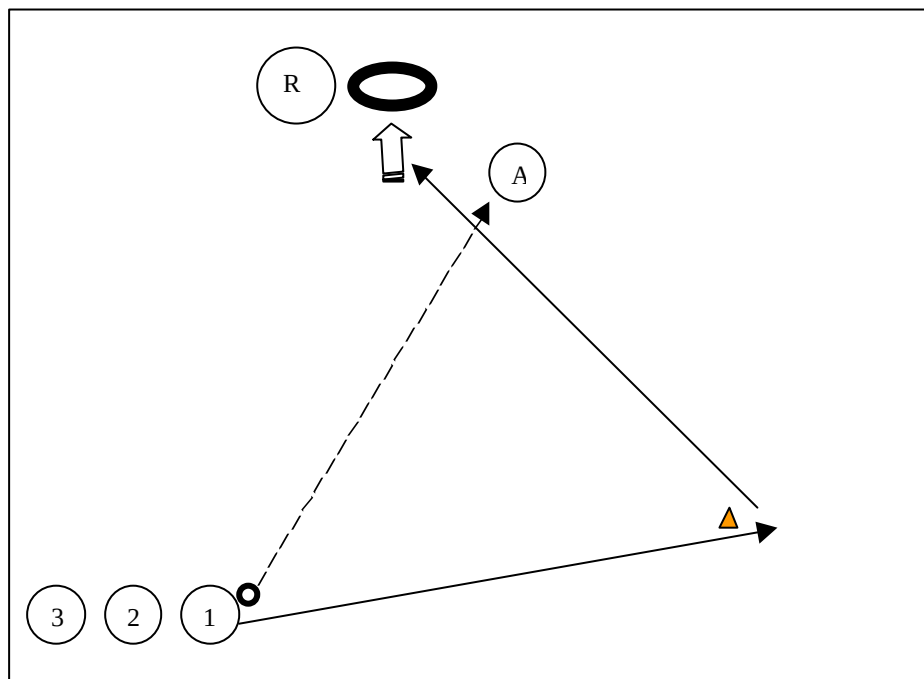
Finta + entrada.

- Filera de jugadors llançadors i un assistent sota el korf. Els jugadors es desplacen lateralment fins el con:

- On reben la pilota e inicien l'sprint cap al korf per a l'entrada, després de fer la passada a l'assistent.

Rotació : Rebot → Assistent → Filera jugadors llançadors → entrada

- Sense rebre la pilota, a l'arribà al con canvi de direcció i inicien l'sprint cap al korf per a l'entrada.

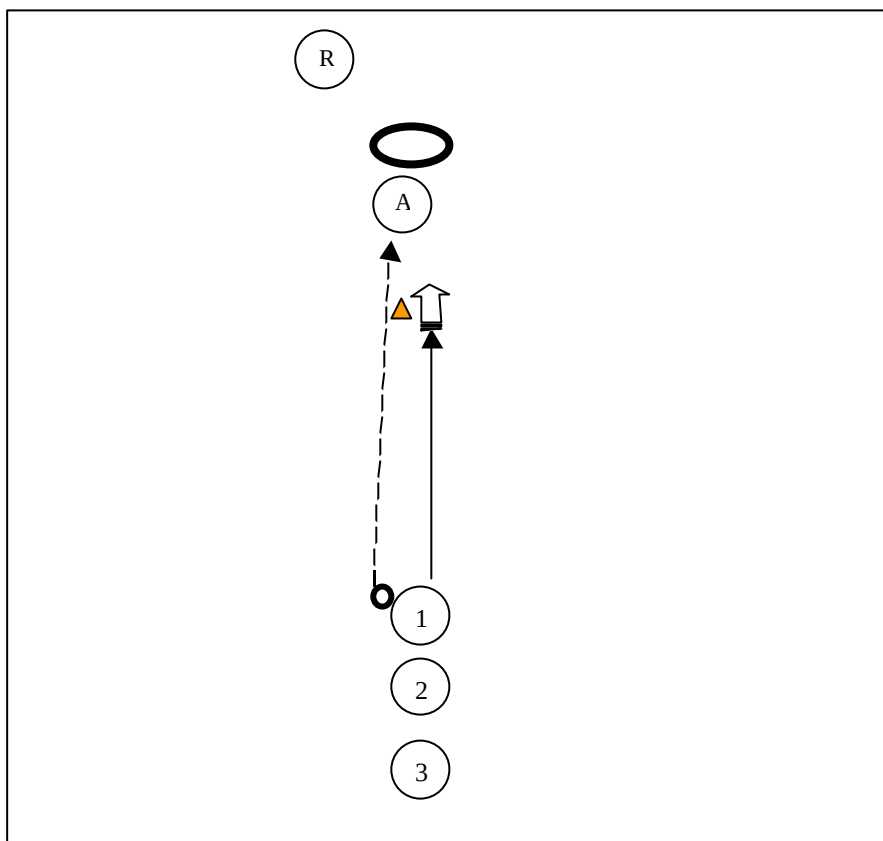


2.- Llançament:

- Tir en estàtic

-Ex: Els jugadors llançadors estan en filera a 7 m. de la cistella; en cada acció passen al jugador assistent, que està davant el korb i es dirigeixen cap a ell:

- ... fins a rebre la pilota a 4 m. per a realitzar un llançament.



Rotació: Rebot (passa la pilota a la filera de jugadors llançadors) (Filera de jugadors L'assistent perdura durant 4 o 5 llançaments per a fer l'exercici més dinàmic.

- Explicació del desmarc: **moviments necessaris per a guanyar la distància sobre el defensor:**

1.- Moviment vertical cap a cistella i canvi de direcció i ritme en un punt pròxim a cistella.

2.- Desmarc = finta + canvi de ritme, per a guanyar la distància de llançament.

3.- Mecànica de llançament en dos temps: 1r - caiguda / recepció

+

2on - flexió / llançament

c) ... fins a rebre la pilota a 4 m. i tornar-la a passar a l'assistent; finta cap a un dels dos costats, per a llançar des de 5 m. Aprox.

- Explicació del desmarc i de com aconseguir un bon llançament (a tenir en compte, la distància, la recepció de la passada després de finta).

d)... sense rebre la pilota a 4 m.; el jugador llançador ha d'anar vertical cap a l'assistent i finta (en el punt on abans rebia la pilota) cap a un dels costats, per a rebre a 5 m. aprox i realitzar un llançament.

Nota: Una vegada apresada la dinàmica de l'exercici, el monitor (després pot fer-ho un alumne) pot situar-se estratègicament com a defensor darrera l'assistent i sortirà d'aquesta posició en busca del jugador llançador quan aquest hagi fet la finta de desmarc. La seva funció és la de dificultar el llançament i fer veure la importància del desmarc per a evitar el defensat.

FINAL (Aprox. 10')

Partit de Korfbal a una zona. Farem equips de 4/5 jugadors i jugarem un partit de korfbal (o dos alhora, un a cada meitat de la pista).

Llegenda:

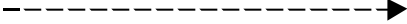
1.- Jugadors:

- Jugador atacant: 
- Jugador defensor: 
- Jugador assistent: 
- Jugador rebot: 

2.- Material:

- Korf: 
- Pilota: 
- Con: 

3.- Moviments i accions:

- Passada: 
- Desplaçament jugador: 
- Llançament al korf: 

BIBLIOGRAFIA

ASINS, C. "Educació física i sexisme" Rev. GUIX núm. 225. Barcelona. Juliol/Agost 1996.

Congrés DE L'E.F. I L'ESPORT en l'edat escolar a la ciutat de Barcelona. "Conclusions" Juny 1998.-
Projecte educatiu de ciutat. IME- Ajuntament de Barcelona.

CUMELLAS, M. " L'educació física i el final de curs. Festa recreativa i esportiva a l'escola". En Rev. Guix, num. 245. Barcelona 1998.

CUMELLAS, M; PADRÓ, F. " El korfbal: coeducación y cooperación." En IV Seminario Internacional de la Actividad Física y el Deporte. Jornada de estudios prácticos. INEFC Barcelona. 1998.

CUMELLAS, M; PADRÓ, F. "El korfbal: coeducació i cooperació als centres d'ensenyament secundari". En Rev. Guix, num. 252. Barcelona 1999.

CRUM, M.B. "Le korfbal. Règles et situations de jeu" Rev. E.P.S. núm. 218. Juliol/Agost 1989.

DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT. "Currículum. Educació Primària". Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament. Barcelona. 1992.

DEPARTAMENT D'ENSENYAMENT. "Currículum. Educació Secundària Obligatoria". Generalitat de Catalunya. Departament d'Ensenyament. Barcelona. 1992.

DURÀ, J. "Dades sobre l'esport escolar" Rev. GUIX núm. 215 Barcelona. Setembre 1995

ESCANDELL, A. "A la Laia, no la deixen jugar a futbol "Rev. GUIX núm. 215- Barcelona. Setembre 1995.

GARCIA, A. i altres "Sobre los llamados deportes alternativos" Rev. PERSPECTIVAS DE LA E.F. núm. 10

PADRÓ F; ARDERIU, M; CUMELLAS ,M; GUIRLES, M; SANCHEZ, M. "Unidades didácticas para Secundaria X. Korfbal y fútbol americano. Coeducación y cooperación" . Ed. INDE. Col.Unidades didácticas. Barcelona. 1999.

PUIG, E. " 1ª TROBADA DE Korfbal d'escoles de primària del Baix Llobregat". Rev. Perspectiva escolar. Núm 241. Barcelona. 1999.de Catalunya. Departament d'Ensenyament. Barcelona. 1992.

WEBS I E-MAIL

www.korfcatal.org

www.worldsport.com/sports/korfbal

www.xtec.es/~jsanz

promociokorfbal@yahoo.com

Presidencia@korfcatal.org