

CURS: 6è	AVAL: 2a	DATA:	SESSIÓ: 1
MATERIAL: 4 pilotes 4 cercles 2 ringos		OBJECTIUS: Introduir el korfbal: Les normes bàsiques que treballarem, les seves característiques diferencials, així com diferents exercicis que farem al llarg d'aquesta unitat.	
ACTIVACIÓ: 1. Joc motor: stop (salvant per sota cames)			REP. GRÀFICA / ANOTACIONS en acabar la sessió
PART PRINCIPAL: 2. Grups de 6 4x2 amb la ma - No paràbola - No + de 5" 3. Igual que 1 afegint: - no passar a qui te l'ha passat. 4. Pica ringo 2 grups en 6x6. Normes: - No hi pot haver contacte. - El ringo no pot tocar el terra. - El que té el ringo només pot ser cobert per un contrari. - Només es pot cobrir a jugadors del mateix sexe (o nois noies que facin la funció). 5. En g6 21. Normes: - Només compten els llençaments sense rebot.			- No activitat 4 - 4 (real) 4x3 normes 3. - Canvio 8 per comentar algunes situacions de partit: distribució en el camp, rotacions, canvis de jugadors i jugadores, etc.
RETORN A LA CALMA: 8. Passar el cercol			
OSERVACIONS:			

CURS: 6è	AVAL: 2	DATA:	SESSIÓ: 2
MATERIAL: 4 pilotes		OBJECTIUS: Canviar ràpidament de velocitat i direcció en el joc. - Passar i rebre amb velocitat i precisió. - Introduir les normes bàsiques del korfbal	
ACTIVACIÓ: 1. Joc motor: Seguir al primer a 1m 1x1			REP. GRÀFICA / ANOTACIONS en acabar la sessió
PART PRINCIPAL: 2. L'aranya i les mosques en dos grups (par/sen) 3. En g8 passar la pilota en 5x3. Normes: - No paràbola - No + de 5" - No passar a qui te l'ha passat 4. 10 passades en g8 (4x4). Normes: - No hi pot haver contacte. - La pilota no pot tocar el terra. - El que té la pilota només pot ser cobert per un contrari. - Només es pot cobrir a jugadors/es del mateix sexe(o nois noies que facin la funció). 5. Igual que 3 en g12(6x6).			- No 5 i no 6. - Treball de passada: en grups de 8, passades en estrella i en files enfrontades (passada al company/a de l'altra grup i anar a ocupar la cua de l'altre grup). - Acabem plantejant una situació de partit real 8x8.
RETORN A LA CALMA: 6. En g6 21. Normes: - Només compten els llençaments sense rebot.			
OSERVACIONS: (En acabar) Encara es donen situacions de molt poca dispersió de jugadors i jugadores.			

CURS: 6è	AVAL: 2	DATA:	SESSIÓ: 3
MATERIAL: 2 Korf's 8 pilotes de korf o futbol		OBJECTIUS: . Canviar ràpidament de velocitat i direcció. - Introduir la figura del defensat. - Aplicar les regles bàsiques del korfbal.	
ACTIVACIÓ: 1. Lliure per l'espai encistellar i marxar (intro 2 korf)			REP. GRÀFICA / ANOTACIONS en acabar la sessió
PART PRINCIPAL: 2. Per parelles passades per travessar el camp i llençar a cistella. 3. Recordar normes Korfbol relatives a l'alçada de les cistelles i les adaptacions (3m / 3.5m) 4. Per parelles passada llarga (de camp a camp) i llançament a korf. 5. Introducció norma del "defensat" 6. Joc aplicat: "Korfbal a zona1". Partit 6x6 en un korf. Normes: totes les bàsiques + definir nombre de passades previ a fer cistella i arribar a una zona quan es recupera la pilota.			- No 2. En comptes fem un treball per parelles: 1. passades en carrera finalitzant en llançament. 2. Igual però un surt per rebre una passada llarga del comp. i llançar. - No 4/ "taqui en cada cistella un grup 5x5, l'altre 6x6.
RETORN A LA CALMA: 7. Penalty: llançaments i explicació de situacions.			
OSERVACIONS: (En acabar) En general els costa interioritat l'acció de desmarcar-se.			

CURS: 6è	AVAL: 2	DATA:	SESSIÓ: 4
MATERIAL: 2 Korf's 8 pilotes de korf o futbol		OBJECTIUS: - Ser capaços d'escalfar de forma autònoma. - No discriminar als companys per raó de sexe i/o condicions físiques. Llançar amb precisió des de diferents llocs. - Respectar els criteris arbitral. - Mantenir una actitud esportiva i respectuosa.	
ACTIVACIÓ: 1. Veure unes seqüències, prèviament seleccionades, sobre diferents accions del joc i comentar-les.			REP. GRÀFICA / ANOTACIONS en acabar la sessió
PART PRINCIPAL: 2. Escalfament lliure. Cada grup té un capità que diu el que han de fer. 3. Sèrie de llançaments a korf per completar la fase d'escalfament 4. Partit de korfbal 8x8. Cada 4' surt un equip i entra un altra. Aplicació de les normes.			- No 1/ Fem més llarga la fase del partit i l'aprofitem per a comentar diferents accions del joc i de la seva normativa. - Mantenim la defensa per sexes. No ha suposat cap problema que algun noi (en els meus grups) hagi de fer paper de noia.
RETORN A LA CALMA: 4. Rei del silenci.			
OSERVACIONS: (En acabar) He pogut observar un bona evolució en el joc col·lectiu. La tendència ha estat ocupant millor l'espai. Les situacions d'aglomeració s'han minimitzat força. Això és tot.			