

U.P: Activitats preesportives

Iniciació esportiva

Introducció

Entenem per jocs preesportius grans jocs i formes jugades que ens serviran com a iniciació als esports d'equip.

En aquesta edat (8 – 10 anys) el joc competitiu es viu amb molta intensitat, els alumnes aprenen a organitzar-se en grup. És per això que hem d'aprofitar aquesta Unitat per afavorir actituds positives i de col·laboració. Contem amb l'enorme motivació que el joc representa per ells.

objectius a assolir

Proporcionar als nostres alumnes un gran ventall d'experiències
Fomentar el respecte envers les normes (i algunes regles inicials)
Millorar les relacions en grup
Iniciar activitats i jocs en equip
Conèixer i aplicar les regles dels jocs proposats
Treballar actituds positives i de col·laboració
Desenvolupar habilitats que els ajudaran a practicar diferents esports.
Garantir la participació de tots els alumnes intentant la realització simultània d'activitats
Aprendre a guanyar i a perdre en els jocs competitius.
Dosificar l'esforç en activitats que impliquin treball de resistència

continguts a desenvolupar

Jocs preesportius i formes jugades
Funcionament i normes dels jocs proposats.
Relacions de cooperació i oposició
El Joc com a eina per gaudir
Aplicació d'habilitats bàsiques en situacions de joc
Respecte envers a sí mateix, els companys i els materials utilitzats

situacions de treball que es duran a terme

Joc	Ringo Torre
Camp	Aprofitarem una pista marcada de minibasquet, a les línies del fons es situen "les torres", 1 jugador de cada equip, amb una pica a la mà i pujat a una cadira (o a un banc) La resta de companys es situen a la part de camp contrària a la seva torre
Organització	2 Equips de 5 o 6 alumnes - 2 Bancs suecs o dues cadires - 2 Piques mitjanes - 1 Ringo de baixa pressió - Mocadors o petos
Regles	<ul style="list-style-type: none">• Els jugadors han d'aconseguir ficar el Ringo a la torre, el jugador que fa de torre es pot moure, però en cap cas baixar de la cadira.• Ni atacants ni defensors poden entrar a l'àrea (botella de bàsquet)• Cada jugador no pot donar més de dos passes seguides amb el ringo• Si el Ringo cau a terra és de l'equip que primer l'agafi, si l'agafen dos jugadors es farà una lluita. (servei neutral com a bàsquet)• Es pot bloquejar, però en cap cas tocar als jugadors contraris• Les faltes de contacte es sancionaran amb un tir lliure de mig camp
Variants	Es pot jugar a temps (contar els punts) També podem fer tres equips, un descansa i a cada punt, canvi

Joc	Pilota Canadenca
Camp	Pista d'aproximadament 15 m d'ample i 40 m. de llarg. A l'escola aprofitem la pista de volei, on al final d'aquest espai de cursa es troben amb el pal metàl·lic que els servirà per girar. Espai delimitat per cons grans
Organització	2 Equips - 1 pilota tova - cons
Regles	Cada membre de l'equip llançador ha d'intentar allunyar la pilota (amb el peu, o la mà). Després començarà a córrer. Anar i tornar. Si arriba al punt de sortida sense ser tocat per la pilota guanyarà un punt pel seu equip. Els membres de l'equip defensor han de buscar la pilota i intentar tocar al jugador que està fent la volta No poden llançar des de dintre de l'espai delimitat pels cons Poden llançar tantes vegades com puguin, sempre amb la mà
Variants	Si durant la cursa no ha rebut ni un sol llançament (bé perquè han fet un desplaçament inicial de pilota molt bo o per falta d'eficàcia de la defensa) podran intentar una segona carrera, seguida. Si durant aquesta segona cursa és tocat el jugador no obté cap punt. Si no és tocat suma dos punts pel seu equip.

Joc	Pitxi
Camp	Es juga en un terreny en forma de polígon tancat, delimitat per cinc bases marcades per cons o cercols (aquest nombre pot variar) Les bases situades aprox. a 10-15 m.
Organització	2 Equips: un que llança i un altre que defensa. Després s'intercanvien els papers Cons o cercols marcadors de les bases, varies pilotes toves, Bat Senyalar: Cercle on es situarà el Pitxi i zona de batejar
Regles	<p>El primer jugador (de l'equip atacant) bateja (3 intents). Ha d'arribar a una base abans que l'equip defensor faci arribar la pilota al pitxi i aquest quan la tingui agafada digui: "pichi". L'equip defensor intentarà fer arribar la pilota al pitxi el més aviat possible (passant-la)</p> <p>Un jugador queda eliminat si: Quan el pitxi agafa la pilota no està en una base Si hi ha dos o mes jugadors en una base, resten eliminats els últims en arribar Si l'equip defensor agafa la pilota a l'aire Si el batejador falla tres intents</p> <p>L'objectiu del joc és fer el màxim nombre de carreres possible, és a dir, arribar a la zona marcada després d'haver passat per totes les bases anteriors. Puntuació: 1 punt si el jugador arriba a la zona marcada, passa per totes les bases, pero no ho fa en un sol intent (quan ell ha batejat) 2 punts: Fer el mateix però en una sola jugada (sense parar a cap base). A més a més té opció a batejar altra vegada</p>
Variants	5 bases Si un jugador arriba a una base ocupada, el dos han d'acabar la cursa agafats de la mà. Batejar amb la mà, amb el peu...

Joc	Pilota - Torre
Camp	camp limitat (p.e. pista bàsquet), dividit en dos camps. A cada camp marquem un cercle i a dins situem un jugador/a que no podrà sortir del cercle.
Organització i regles	2 Equips de 5 o 6 jugadors El joc consisteix a aconseguir que arribi la pilota al jugador/a del seu equip situat dins del cercle. No es pot botar la pilota ni fer més de dos passos.
Variants	Es pot jugar a temps (contar els punts) També podem fer tres equips, un descansa i a cada punt, canvi

Joc	Les 10 passades
Camp	camp limitat (p.e. pista futbol sala)
Organització i regles	Hi ha dos equips de 5 o 6 jugadors en un espai delimitat. Un equip té la pilota i se l'ha de passar amb les mans intentant fer deu passades seguides sense que la pilota caigui a terra. L'equip que no tingui la pilota ha d'intentar interceptar-la . Quan ho fa comença de zero el seu compte. S'han de desmarcar amb molta rapidesa. No és permès tornar a passar la pilota a la persona que te l'ha passat. Si algú de l'altre equip toca la pilota es comença de nou la puntuació. Es conten les passades en veu alta.
Variants	5 passades Aconseguir punt si planten la pilota amb la mà a la línia de fons

Joc	Pilota presonera
Camp	camp limitat (p.e. pista bàsquet), dividit en dos camps.
Organització i regles	<p>Joc popularment conegut com a “matar”</p> <p>2 Equips, cadascú al seu camp. Inicialment cada equip col·loca a la zona d'eliminats (línia de fons contraria al seu camp) un voluntari, que tornarà al seu camp quan hi hagi un jugador eliminat</p> <p>És un joc ideal per treballar: Estratègia i Llançaments amb precisió</p> <p>És millor jugar amb pilota tova (pell d'elefant) . Cada equip intentarà tocar els altres sense sortir del seu camp. Els tocats tenen un terreny alternatiu darrera seu des d'on poden continuar jugant i col·laborant amb el seu equip.</p> <p>Agafar la pilota a l'aire d'un llançament contrari suposa l'eliminació del llançador. Si la pilota toca a terra i després al jugador, aquest no està eliminat. Si la pilota toca dos o tres jugadors abans de tocar a terra s'eliminen tots i si algú l'agafa abans que toqui a terra els salva (i per tant elimina al llançador)</p> <p>Si després de tocar un jugador la pilota bota fora del camp el jugador NO està eliminat i el seu equip recupera la pilota (si ha sortit per les seves línies laterals)</p>
Variants	<p>Aquest joc admet moltes variants:</p> <p>Salvant: si toquen un jugador contrari amb la pilota des de la zona d'eliminats</p> <p>Les línies laterals son d'un equip o de l'altre...</p> <p>(amb una mica d'imaginació ens podem apropar molt al concepte d'esport)</p>

Jocs preesportius de Bàsquet

Camp: Tots aquests jocs els realitzarem a la pista de bàsquet, a les cistelles de minibàsquet

LA CAIXA

Organització

Es col·loquen tots els nens en fila índia davant de la cistella de bàsquet. Tiraran tirs lliures per ordre. Si un nen encerta acumula dos punts a la cistella, si el nen següent falla es queda aquests dos punts. Si encerta el llançament acumula dos punts més que es sumaran als que ja hi ha a la "caixa"(cistella). El primer que falli es quedarà els punts acumulats i després la caixa queda buida (0 punts). Si no hi ha punts acumulats i es falla no passa res. Qui arribi primer a vint punts queda eliminat.

21

Organització

Es juga en grups de 4 o 5 jugadors que intentaran sumar 21 punts exactes. Cada cistella des de la línia de tirs lliures val un punt, i la resta de cistelles en valen 2. Si passen de 21, hauran d'arribar a 31.

RELOTGE

Organització

Es juga en grups de 4 o 5 jugadors que intentaran fer cistella des de cada una de les marques de la botella. Qui completa la volta guanya. Si un fa cistella, avança i contuna llançant, si no llança el següent.

Organització	<p style="text-align: center;">CAU (K.O.)</p> <p>Es juga en grups de 4 o 5 jugadors que s'aniran eliminant . El jugador nº 1 comença fent un llançament des de la línia de tir lliure i immediatament també ho fa el jugador següent. Si el de darrera encistella abans, elimina al de davant. Si encistella abans el de davant li passa la pilota al següent que ha d'intentar eliminar a l'altre encistellant abans. S'acaba el joc quan només en queda un.</p>
Organització	<p style="text-align: center;">FRANCESA</p> <p>Es juga en grups de 4 o 5 jugadors que s'aniran eliminant . El jugador nº 1 comença fent un llançament des de la línia de tir lliure, després de cada llançament la pilota ha de botar. Si el primer jugador fa cistella, torna a agafar la pilota i des del punt on l'ha agafada torna a tirar. Si aconseguix fer tres CISTELLES seguides, llavors té l'opció d'eliminar al jugador següent: Agafa carrera, botant i fa un llançament (fort - fluix, depenent d'on es trobi el jugador següent) al taulell. El jugador següent l'ha d'agafar abans no boti DOS vegades. Si un jugador no fa cistella, el jugador següent continua el joc (deixar botar una vegada, intentar tres cistelles...)</p>
Organització	<p style="text-align: center;">RÀPID</p> <p>Dos grups de 5 jugadors. Cada grup fa una filera des del punt de tir lliure davant d'una cistella. Els primers tenen una pilota cadascú. Al senyal tiren els dos alhora a cistella. Han d'anar llançant fins que l'encerten. El primer que fa cistella fa que l'altre quedi eliminat. Guanya el grup que elimina a l'altra.</p>

Podem aprofitar molts d'aquest jocs (o formes jugades com les deu passades...) per aplicar-los a altres esports:

Un ràpid a: futbol, handbol, hoquei.
Minivolei

Quan els alumnes coneguin diferents jocs del proposats i si la dinàmica del grup ho permet, podem organitzar circuits, on cada grup practica un joc i cada cert temps rota al següent.

Alguns d'aquests jocs permeten treballar alguns gestos tècnics que convé explicar:

Posició bàsica a bàsquet, llançament a cistella, agafar l'estic....

exemple de sessió

INICI

Distribuïts en grups de 5 o sis alumnes. Es col·loquen tots els participants en rotllana i es van passant la pilota amb tocs de dits, cada vegada que la toquen diuen una vocal, L'alumne que li toca dir la U fa un remat per tocar algun company amb la pilota.

PRINCIPAL

1. Plantar la pilota

Fem tres equips de 8 jugadors. Dos s'enfronten i un col·labora en l'observació.

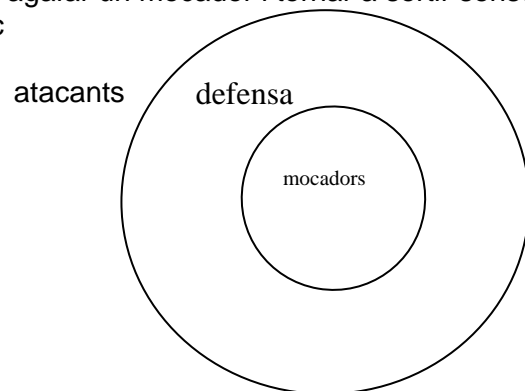
Juguem a la pista de futbol. Cada equip ha d'intentar, amb passades amb la mà, fer arribar la pilota al fons del camp contrari i plantar-la. No podem fer més de dos passos amb la pilota, no poden passar la pilota al mateix jugador del que l'ha rebuda.

L'equip que planta la pilota es queda i entra l'equip que descansava

Recuperar tresors

Situació inicial: dos equips de 8 – 10 jugadors. Un defensa i l'altre ataca. Situats en dos rotllanes concèntriques. Al mig es troben el tresors (mocadors) que l'equip atacant ha d'intentar agafar. La defensa ho impedeix. Cada jugador pot aconseguir com a màxim un tresor (ha d'entrar al cercle central, agafar un mocador i tornar a sortir sense que l'equip que defensa el toqui)

Esquema de joc



TORNAR A LA CALMA

Sala en rotllana.
L'assassí

procediment d'avaluació de l'alumnat

	Participa activament en els jocs proposats				Juga respectant les normes i regles del joc				Col·labora amb els seus companys en l'organització i pràctica dels jocs				Domina les habilitats treballades en els diferents jocs				Sap evitar situacions de conflicte i de risc				Utilitza correctament els materials i els espais on es realitzen els jocs																
	G	P	B	M	G	P	B	M	G	P	B	M	G	P	B	M	G	P	B	M	G	P	B	M	G	P	B	M	G	P	B	M					
1.																																					
2.																																					
3.																																					
4.																																					
5.																																					
6.																																					
7.																																					
8.																																					
9.																																					
10.																																					
11.																																					
12.																																					
13.																																					
14.																																					
15.																																					
16.																																					
17.																																					
18.																																					
19.																																					
20.																																					
21.																																					
22.																																					
23.																																					
24.																																					
25.																																					

G	P	B	M
Gens	Poc	Bastant	Molt