

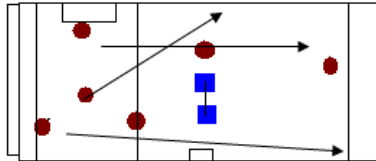
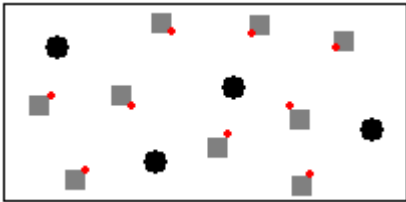

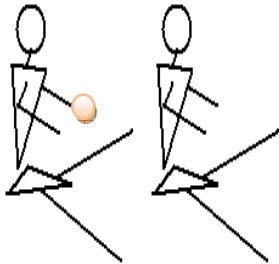
**OBJECTIUS:** Resistència general, lateralitat, coordinació ull-mà

**CONTINGUTS:** Jocs simplificats, adaptacions a la pilota, jocs preesportius

**METODOLOGIA:** Comandament directe i individual.

**MATERIAL:** Pilotes variades en forma, tamany, pes i color, fetes de paper de diari i precinte.

**LLOC:** Carrer de pilota, pavelló multiesportiu...

ACTIVACIÓ	OBSERVACIONS
<p><i>Fase informativa</i> on descriurem els jocs i exercicis que anem a realitzar durant la sessió.</p> <p><i>Joc "La cadena"</i>. Un paga i te que pillar als altres, al que pillà s'afegeixen al que paga agafats de la mà formant una cadena.</p> <p>*Anem modificant la grandària de l'espai on juguen. Es pot anar botant un baló o pilota els que no pillen.</p>	
PART PRINCIPAL	OBSERVACIONS
<p><i>Cistella mòbil</i>: 4 alumnes porten una cistella (poal, caixa...) i van corrent per tot el camp mentre que la resta d'alumnes, amb una pilota de paper, llancen intentant encistellar dins. Les pilotes que no encerten es segueixen jugant.</p> <p>*Variant: en lloc de llançar, colpejar.</p> <p><i>Futbol-Pilota</i>: Dos equips de 4-6 alumnes, una pilota de paper de diari. Cada equip pot fer tots els tocs que desitgen però cada jugador pot repetir un màxim de dos tocs consecutius. La pilota sols pot ser tocada amb les mans. No es pot llançar, sols colpejar.</p> <p>*Variants: canviar numero de tocs per equip i jugador</p>	 
TORNADA A LA CALMA	OBSERVACIONS
<p>Per parelles asseguts a terra, damunt de un cartró o material aïllant, un dona l'esquena a l'altre mentre aquest fa passar la pilota per diferents parts de l'esquena del company, seguidament aquest ha de reproduir el mateix camí.</p>	

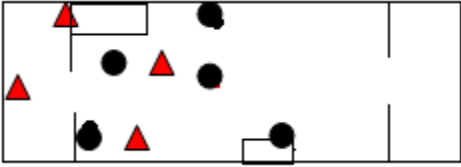
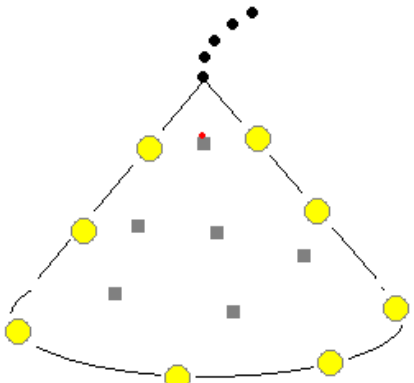
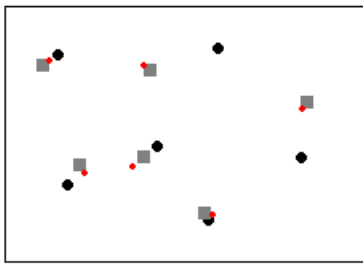
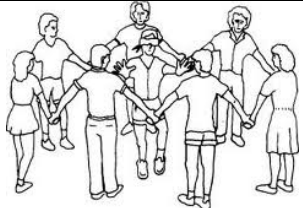
**OBJECTIUS:** Resistència general, lateralitat i respecte mutu.

**CONTINGUTS:** Jocs simplificats, jocs tradicionals

**METODOLOGIA:** Comandament directe i individual.

**MATERIAL:** Pilotes variades en forma, tamany, pes i color, sempre amb fulles de diari i precinte.

**LLOC:** Carrer de pilota o cantxa polivalent.

ACTIVACIÓ	OBSERVACIONS
<p><u>Fase informativa</u> on descriurem els jocs i exercicis que anem a realitzar durant la sessió.</p> <p><u>Joc dels 10 passes:</u> intentar passar-se el baló el mateix equip fins aconseguir 10 passes, el primer equip que arriba, te un punt</p> <p>*Variants: canvi numero de passes, colpejar en lloc de rebre i llançar.</p>	
PART PRINCIPAL	OBSERVACIONS
<p><u>Beibol-Pilota:</u> Dos grups de 6 alumnes, uns colpegen i els altres llancen. 5-6 bases al voltant dels cantons del recinte. Un col·locador o “picher”, els altres repartits per tot el camp, esperaran que el batejador de l’altre equip colpege la pilota per agafar-la. Si s’agafa al vol hi ha canvi de rol, si no, s’ha de fer arribar on està el col·locador ràpidament. Mentre la pilota no la te aquest, el batejador i els que han batejat abans que estan per les bases han de correr alrederor d’aquestes per intentar arribar al punt d’inici i sumar un quince. Cada batejador te tres intents.</p> <p>*Variants: distancia entre bases, tipus de colpeig-bateig...</p> <p><u>Roba pilotes:</u> dos grups de 6 alumnes, un amb una pilota cada alumne i els altres sense, els primers corren per tot el camp colpejant la pilota entre les mans, contra terra, per l’aire.. intentant que cap alumne sense pilota li la furte. El que es queda sense pilota va a furtar a un altre.</p> <p>*Variant: no es pot agafar en cap moment, sols colpejar</p>	 
TORNADA A LA CALMA	OBSERVACIONS
<p><u>“La gallineta cega”:</u> un es tapa els ulls i li donen tres voltes sobre sí mateix. Ha de tocar a un company i esbrinar de qui es tracta amb el tacte.</p>	

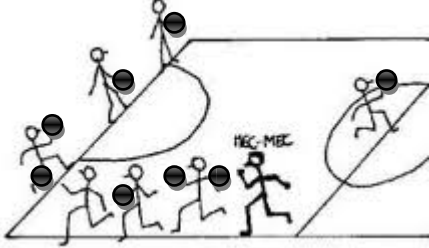
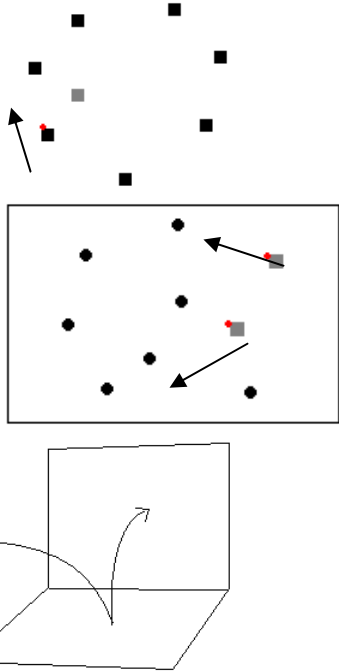

**OBJECTIUS:** Resistència general, lateralitat i respecte mutu.

**CONTINGUTS:** Jocs simplificats, calcular distàncies, trajectòries i velocitats.

**METODOLOGIA:** Comandament directe i individual i visualització.

**MATERIAL:** Pilotes variades en forma, tamany, pes i color, sempre amb fulles de diari i precinte.

**LLOC:** Carrer de pilota o canxa polivalent.

ACTIVACIÓ	OBSERVACIONS
<p><u>Fase informativa</u> on descriurem els jocs i exercicis que anem a realitzar durant la sessió.</p> <p><u>“Carrera rallada”</u>: cada alumne amb una pilota que va colpejant sense que caiga a terra, ha de moure’s sobre una ralla pintada a terra sense molestar als companys i que no caiga la pilota.</p> <p>*Variant: el mestre diu qui paga i ha d’agafar als altres mentre colpejen tots la pilota.</p>	
PART PRINCIPAL	OBSERVACIONS
<p><u>“El rondo”</u>: grup de 6-10 alumnes, tots en cercle i paga nuó que esta dins. El cercle va passant la pilota i el que paga ha d’intentar tocar la pilota per eixir al rogle i fer entrar a l’últim que havia fet la passada.</p> <p>*Variant: en lloc de llançar, colpejar.</p> <p><u>Pilota caçadora</u>: dos alumnes amb una pilota cadascún llançaran contra els companys que corren pel recinte. Al que toca la pilota passa a ser caçador, els caçadors poden passar-se la pilota entre ells però mai córrer amb ella.</p> <p>*Variant: en lloc de llançar, colpejar</p> <p><u>Frontó modificat</u>: grups de 4 alumnes. Cadascun colpeja per torn rotatiu. Ha de colpejar a terra primer i després a la paret, el següent alumne ha de colpejar abans que la pilota caiga a terra de la mateixa forma.</p> <p>*Si no hi ha continuïtat, es deixa botar abans del colpeix.</p>	
TORNADA A LA CALMA	OBSERVACIONS
<p><u>“Penaltis”</u>: un es posa a la porteria mentre els altres colpegen d’un en un intentant fer el gol, el que no marca es posa de porter.</p>	

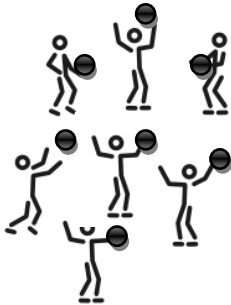
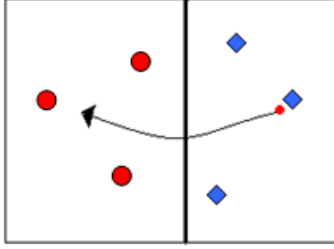
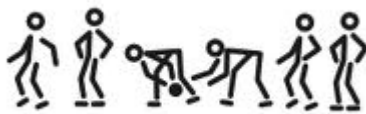
**OBJECTIUS:** Resistència general, lateralitat i respecte mutu.

**CONTINGUTS:** Jocs simplificats, calcular distàncies, trajectòries i velocitats.

**METODOLOGIA:** Comandament directe i individual i visualització.

**MATERIAL:** Pilotes variades en forma, tamany, pes i color, sempre amb fulles de diari i precinte.

**LLOC:** Carrer de pilota o canxa polivalent

ACTIVACIÓ	OBSERVACIONS
<p><u>Fase informativa</u> on descriurem els jocs i exercicis que anem a realitzar durant la sessió.</p> <p><u>“No s’amuntonen!”</u> es posaran 6-10 alumnes en un espai molt reduït i han de colpejar la pilota cadascú sense perdre el control. Durant 1 minut a veure qui aguanta més.</p>	
PART PRINCIPAL	OBSERVACIONS
<p><u>La corda:</u> Amb una pilota de paper de diari, anem colpejant però hi ha que passa-la a l’altre camp.</p> <p>*Primer amb la corda al terra, poc a poc anem pujant la corda.</p> <p><u>“Pluja de pilotes”:</u> grups de 10 alumnes, cadascú amb una pilota, a la senyal, llancen totes les pilotes lo més alt possible i tenen que agafar quantes més millor. El que més ha agafat guanya.</p> <p>*Variant: en lloc de llançar, colpejar.</p> <p><u>“Pluja de pilotes 2”:</u> farem el mateix però quan caiguen les pilotes, els alumnes han de colpejar per tirar-les el més lluny possible i intentar que la seua no li la tiren.</p>	
TORNADA A LA CALMA	OBSERVACIONS
<p><u>“EL túnel”:</u> tots es posen en fila amb les cames obertes i han d’aconseguir passar la pilota per baix de les cames de tots i que arriba al final.</p>	

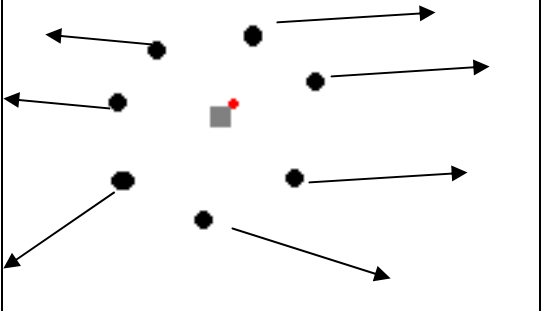
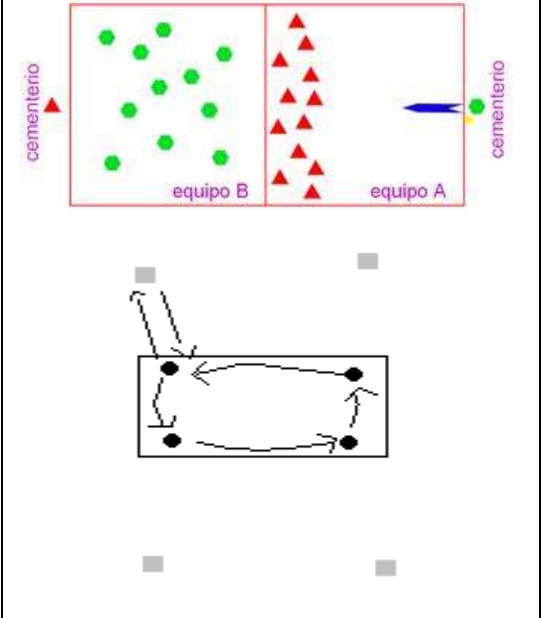
**OBJECTIUS:** Resistència general, lateralitat i respecte mutu.

**CONTINGUTS:** Jocs populars, jocs simplificats, calcular distàncies, trajectòries i velocitats.

**METODOLOGIA:** Proposició de jocs, comandament directe i individual i visualització.

**MATERIAL:** Pilotes variades en forma, tamany, pes i color, sempre amb paper de diari i precinto.

**LLOC:** Carrer de pilota o canxa polivalent.

ACTIVACIÓ	OBSERVACIONS
<p><i>Fase informativa</i> on descriurem els jocs i exercicis que anem a realitzar durant la sessió.</p> <p><i>Declare la guerra a...:</i> tots en cercle, un jugador llança la pilota amunt i declara la guerra a un company, aquest ha d'agafar la pilota i dir "quiets" i llançar contra el que més prop estiga, si li dona pagarà el nou, si no, segueix pagant.</p> <p>Variant: en lloc de llançar, colpejar</p>	
PART PRINCIPAL	OBSERVACIONS
<p><i>Baló presoner:</i> dos equips distribuïts com s'indica al gràfic. Un component de cada equip al cementiri. Es llança contra els components de l'altre equip i si es colpeja va al cementiri, els del cementiri si impacten a un adversari ressusciten al terreny dels vius.</p> <p>*Variant: primer es llança i després es colpeja.</p> <p><i>La Roda que no para:</i> 4 alumnes damunt d'una coltxoneta descalços. 4 companys baix. El de dalt passa al de baix i roda cap a la seua esquerra, però tots 4 han de coordinar els seus moviments per a que coincidixquen els passes.</p> <p>*Variant: en lloc de passar, hi ha que coordinar colpejant la pilota.</p>	
TORNADA A LA CALMA	OBSERVACIONS
<p>Per acabar la sessió farem un exercici de relaxació on tots els alumnes estaran tombats a terra amb els ulls tancats i total silenci, mentre el mestre va contant una història en la que els transporta a una vida animal i han de desplaçar-se com si foren l'animal que diu el mestre.</p>	