

I Jornada de formació per al professorat d'educació física " El repte de l'EF avui"

DATA: 11/02/2009

- Contingut:
- Jocs d'iniciació als malabars amb mocadors i pilotes de tenis.
 - Principis bàsics de treball per a una correcta tècnica d'execució.
 - Trucs bàsics d'aquestes modalitats.

OBJECTIUS:

Conèixer i practicar els principis bàsics dels llançaments als malabars amb mocadors i pilotes de tenis.
Jugar i familiaritzar-se amb el material alternatiu emprat.

ESCALFAMENT: FASE INICIAL 10'

1. Mobilitat articular.
2. Activació del SCV (les primeres activitats de familiarització amb el mocador).
3. Estiraments.

JOCs QUE FORMEN PARTE DE L'ACTIVACIÓ DEL S.C.V.

1. Familiarització amb el mocador

- Fer llançaments amb una mà i recollir-ho amb:

- | | |
|------------------|---|
| ▪ La mateixa mà. | ▪ El canell. |
| ▪ El colze. | ▪ Amb el genoll. |
| ▪ Amb el peu. | ▪ Amb la cara i després bufar fort per a que torni a volar. |

PART PRINCIPAL: CONSECUCIÓ OBJECTIUS 100'- ACTIVITATS NUMERADES

2. Altres llançaments individuals i per parelles.

1. Faig el "8".....entregant en mà.	2. Ídem fent un llançament.
3. Ídem donant una palmada al mig.	4. Ídem donant dues palmades.
5. Ídem donant la palmada per l'esquena.	6. Ídem donant la palmada per darrere i per davant.
7. Ídem donant la palmada entre les cames.	8. Recórrer una distància curta bufant el mocador.
9. El "8" per parelles (disposats lateralment).	10. Ídem recollint amb distintes parts del cos.

3. Llançaments de 2 i 3 mocadors.

- Intercanvi de mocadors llançant sempre primer el mateix mocador.
- Ídem al primer de 2 mocadors però recollint:
 - Els 2 amb el dors de les mans.
 - Un amb el dors de la mà i d'altre amb el colze/peu...
- Intercanvi dels 3 mocadors fent el "8". Primer un cicle, després 2 etc...

4. Activitats amb una bola

- Portant la bola:

▪ En palma mà hàbil.	En dors (sobre els dits).
• Llançant i recollint amb la mateixa mà i quan vulgui tocar a algú, la llanço més alta, toco i recullo altra vegada la bola abans de que toqui terra.	
• Ídem agafats de la mà per parelles (els dos van llançant la bola pròpia amb la seva mà lliure.	
• De palma a dors passant per el lateral del index.	• De palma a dors passant per la punta dels dits.

- Aguantem bola en dors i:

▪ La pugem i la baixem..	▪ Fem el truc del fil imaginari que va de la mà a la bola.
--------------------------	--

- Exercicis de rodament de la pilota per diferents parts del cos: braços, pit, cames...

• Sobre l'avantbraç (creant efecte de que la bola no es mou del lloc).	• Rodament sobre l'avantbraç i llançament de la bola per extensió del colze. Recullo amb palma o dors de la mà.
• Sobre la cama fins al peu i tornar a la mà.	• La deixo sobre el cap que rodi i la recullo el més baix possible.

- Activitats de llançaments individuals. Llanço la bola i:

▪ Recullo amb la mateixa mà (esmorteixo amb el dors).	▪ Recullo després de gir de 360°.
▪ Recullo amb l'altra mà fent el "8" correctament..	▪ Recollir amb l'altra mà llançant per darrere de l'esquena.
▪ Recollir amb mateixa mà llançant per darrere de l'esquena.	▪ Llançar davant i recollir darrere del mateix costat.
▪ Recollir amb ulls tancats.	▪ Recollir amb el coll i la retorno a la mà.

5. Dues boles

- Columnes:
 - ❖ 1 bola/mano:
 - Llanço bola MH (mà hàbil) i en 2º temps la de MNH (mà no hàbil). Recullo després de bot.
 - Ídem però recollint amb dors de mà.
 - Llanço MH i en 2on temps MNH Recullo sense bot.
 - Ídem però llanço quan la 1era es troba al punt més alt.
 - Llanço les dues boles simultàniament.
 - Llanço les dues boles simultàniament i les recullo amb els braços creuats.
 - Entrecreuar avantbraç i:
 - ♦ Las llanço simultàniament i les recullo sense creuar.
 - ♦ Llanço simultàniament i recullo sense creuar.
 - ♦ Ídem però llançant la MH i en 2on temps la de MNH.
 - ♦ Ídem però llançant la Zona quan la 1era en punt més alt.
 - ♦ Llanço les dues simultàniament a la mà oposada i recullo sense creua avantbraços.
 - ♦ Ídem però recullo amb braços entrecreuats.
 - ❖ 2 boles/mano:
 - Llanço 1era i després Zona. Recullo les dues amb la mateixa mà.
 - Llanço la Zona quan la 1era es troba al punt més alt. 1 cicle i m'aturo.
 - Augmentant el nombre de cicles.
- Dutxa:
 - ❖ Llançament de dues boles en el sentit de les agulles del rellotge i a l'inrevés.
- "8":
 - ❖ Llanço les dues boles de MH a MNH i m'aturo.
 - ❖ A l'inrevés.
 - ❖ Ídem al 1er però abans de rebre la Zona, llanço la 1era cap a l'altra mà.
 - ❖ Faig un cicle complert de dues boles de MH a MNH i a l'inrevés.
 - ❖ 2 perseguint-se amb ajuda de company (reté la bola i la deixa caure).
 - ❖ 2 perseguint-se.
 - ❖ Amb rebot (assegut o agenollat al terra):
 - Repeteixo els exercicis anteriors però recullo sempre després d'un bot al terra.
- Rodant pel terra:
 - ❖ Les dues boles en MH. Llanço la 1era i després la Zona.
 - ❖ Major nombre de cicles.

- Llançaments per parelles i petits grups.

• Intercanvi de boles amb mateixa mà (1 bola per persona).	• Intercanvi de boles amb mà contrària (diagonal).
• Ídem però posem a 2, 3, 4 parelles creuant trajectòries e inventant forma de passar la bola.	• Llançament de mà dreta pròpia a mà esquerra de l'altre (situats un al costat de l'altre amb 1 sola bola). Variant amb més gent (grups de 4-5 persones)
• Ídem però 3 o 4 persones.	

- 2 boles/persona. Llançem:

• Les pilotes en 2 temps paral·leles.	• Ídem creuades.
• Ídem creuades.	• 4 persones en línia (un al costat de l'altre): llançem les boles simultàniament a la persona de la nostra esquerra, d'1 a 2, 2 a 3, 3 a 4 i 4 a 1.

6. Tres pilotes.

- "8", cascada o infinit.
 - ❖ Fem "2 perseguint-se" amb dues boles però amb una més a la mà sense llançar-la.
 - ❖ "8" al terra, per parelles, amb boles rodant.
 - ❖ "8" amb ajuda de parella que reté la bola.
 - ❖ "8" (1 cicle únicament).
 - ❖ Augmentem el nombre de cicles.
 - ❖ Llançem alguna de les boles per darrere del cos.
 - ❖ Colpejant amb alguna part del cos abans de recollir.
 - ❖ Agafant la bola amb la barbeta o posant la bola sobre el cap.
 - ❖ "8" invertit (llançant per fora i recollint dins).
 - ❖ "8" mans "en garra".
- Columnes o pilars:
 - ❖ 2 en extrems simultànies i 1 centre.
 - ❖ Centre-costat + costat.
 - ❖ Consecutives: 1-2-3-2-1-.....
 - ❖ Extrems intercanvien i centre sempre vertical.

- Dutxa:
 - ❖ Llancem en sentit agulles rellotge les 3 boles. Recollim les dues primeres directament i la 3era després de bot al terra.
 - ❖ Ídem en sentit contrari.
 - ❖ Ídem a 1er i 2on però sense bot.
 - ❖ Augmentem el nombre de cicles.
- Tres rodant, 3 botant:
 - ❖ Entregant mà a mà.
 - ❖ Entregant amb una petita passada.
 - ❖ "8" amb bot intermedi al terra.
- Per parelles:
 - ❖ Treball lliure.