

**LLANÇAMENTS-RECEPCIONS I MANIPULACIONS**

**BLOC: Habilitats motrius i QFB**

**Cicle: Inicial**

**Curs: 1r i 2n**

**Núm. de sessions: 7+7**

**Competències Bàsiques**

1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual

5. Competència d'aprendre a aprendre

2. Competències artística i cultural

6. Competència d'autonomia i iniciativa personal

3. Tractament de la informació i competència digital

7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic

4. Competència matemàtica

8. Competència social i ciutadana

**Objectius**

1. Conèixer, acceptar i valorar el propi cos i l'activitat física com a mitjà d'exploració per l'elaboració de l'autoimatge, l'autoestima i l'autoconfiança.

6. Regular i dosificar l'esforç, assolint un nivell autoexigència d'acord amb les pròpies possibilitats i les característiques de la tasca.

2. Apreciar els efectes beneficiosos envers la salut de l'exercici físic i de l'adquisició d'hàbits higiènics, alimentaris i posturals.

7. Explorar les possibilitats i recursos expressius del propi cos per comunicar sensacions, emocions i idees.

3. Utilitzar el coneixement del propi cos, les capacitats físiques i les habilitats motrius per resoldre i adaptar el moviment a les necessitats o circumstàncies de cada situació.

8. Compartir i gaudir de l'exercici físic i de l'expressió i comunicació corporal en col·lectivitat mitjançant el joc, la dansa i qualsevol activitat física que comporti el desenvolupament de la persona.

4. Seleccionar i aplicar de forma eficaç i autònoma, principis i regles per resoldre problemes motors en la pràctica d'activitats físiques.

9. Participar en activitats físiques compartint projectes, establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminacions, per mitjà de la participació solidària, tolerant, responsable i respectuosa i resolent els conflictes mitjançant el diàleg.

5. Participar en jocs com a element d'aproximació als altres, seleccionant les accions i controlant l'execució de les mateixes, prèvia valoració de les pròpies possibilitats.

10. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com elements culturals, propis i d'altres cultures, mostrant una actitud crítica tant des de la perspectiva de participant com d'espectador/a.

### Continguts del bloc

Experimentació de diferents formes i possibilitats del moviment i d'execució i control d'habilitats motrius bàsiques.	Participació de forma activa i autònoma en la resolució de problemes motrius senzills.
Disposició a participar en activitats diverses acceptant l'existència de diferències en el nivell d'habilitat.	

### Criteris d'avaluació de cicle

Oriental-se a l'espai en relació a la pròpia persona utilitzant les nocions topològiques bàsiques.	Equilibrar el cos adoptant diferents postures, amb control de la tensió, la relaxació i la respiració.
Desplaçar-se i saltar de forma diversa, variant les posicions corporals i la direcció i sentit dels desplaçaments.	Identificar com accions saludables les normes d'higiene personal associades a la realització d'activitats físiques i prendre consciència del risc de les mateixes.
Sincronitzar els moviments corporals mitjançant estructures rítmiques senzilles i conegudes.	Reaccionar davant els estímuls auditius o visuals que arriben de l'entorn, tot utilitzant el moviment o els gestos.
Representar personatges i situacions mitjançant el cos i el moviment amb desinhibició.	Participar i gaudir en els jocs ajustant la pròpia actuació, tant pel que fa a aspectes motrius com de relació amb els companys i les companyes.
Col·laborar activament en el desenvolupament dels jocs col·lectius, mostrant responsabilitat i cooperació.	

<b>Objectius didàctics</b>	<b>Criteris d'avaluació</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Realitzar llançaments i recepcions a diferents distàncies de manera controlada tant de forma estàtica com en moviment.</li> <li>• Experimentar amb diferents tipus de pilotes (mides, textures...).</li> <li>• Mostrar interès en la participació dels jocs.</li> <li>• Mostrar una actitud de col·laboració amb els companys.</li></ul>	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Realitzar llançaments de manera controlada (força, velocitat, direcció) de manera estàtica.</li> <li>• Realitzar llançaments de manera controlada (força, velocitat, direcció) en moviment durant el joc.</li> <li>• Rebre la pilota de forma estàtica, sense que li caigui.</li> <li>• Realitzar un llançament amb precisió.</li> <li>• Participar activament i gaudir de les activitats proposades.</li> <li>• Col·laborar amb els companys en les tasques proposades.</li></ul>

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p><b><u>Inici</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Paren tres:</b> Tres alumnes amb pilota han d'intentar matar a la resta del grup en el mínim temps possible. Un cop estiguin tots els companys atrapats es torna a començar i pararan tres de diferents.</li><li>• <b>Stop amb pilota:</b> L'alumne que atrapa porta una pilota i en comptes d'atrapar ha de matar. Quan mata a un company aquest serà el que pararà. Per salvar els companys que estan en <i>stop</i> han de passar per sota les cames.</li><li>• <b>Mato i pares:</b> Un alumne para amb una pilota a la mà, aquest ha d'aconseguir tocar els companys llançant-la. Quan un alumne és tocat va a buscar una altra pilota. El joc finalitza quan tothom té pilota i per tant ha estat tocat.</li><li>• <b>Experimentem:</b> escampem pilotes de diferents tipus, mides, textures pel terra. Cada alumne agafa una pilota i experimenta amb ella i a la senyal s'ha d'intercanviar la pilota amb algú intentant provar tots els tipus de pilotes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Llançar la pilota contra la paret</b> i rebre-la sense que faci cap bot, realitzar l'exercici cinc vegades.</li></ul>

**Desenvolupament**

- **Joc de la bomba:** Tots asseguts en rotllana s'aniran passant una pilota, i al mig hi haurà un alumne amb els ulls tancats que serà el que para. Aquest ha de comptar fins a 30 i quan arriba a aquest número diu bomba, entremig pot dir (canvi de sentit i s'acosta la bomba), el que té la pilota en el moment de dir bomba serà el que para.
  - *Variant:* Tots drets en rotllana, el funcionament és igual que l'anterior, però quan un alumne li esclata la bomba seurà al terra, de tal manera que els llançaments cada vegada seran des de més distància.
- **Caçar conills.** Distribuïts lliurement pel camp. Els alumnes han d'intentar agafar la pilota i tocar la resta de participants llançant la pilota. Si s'escapça la pilota es mor el llançador. Un cop mort es salva quan algú mata el que t'ha matat a tu .
  - *Variant:* et pots salvar si agafes la pilota i la passes a un altre company que està mort. També es pot introduir més d'una pilota.
- **Joc de les 5 passades.** Hi ha dos equips i han

- **Joc de les 5 passades sense oposició.**

d'aconseguir realitzar cinc passades amb les mans sense que els hi robi l'altre equip. Cada vegada que aconseguim fer cinc passades anotem un punt.

- *Variant:* amb pilota gegant, de rugbi...
- **Pilotes fora:** hi ha dos equips situats cadascun a un camp diferent. Els camps estan plens de pilotes de diferents tipus i mides. A la senyal comencen a llençar pilotes al camp contrari durant un cert temps que controlà el mestre. Al final es comptaran les pilotes de cada camp i guanyarà l'equip que tingui el camp més buit.
- **Joc del rellotge:** Col·locats en rotllana i un alumne al mig. Aquest llençarà a un company que rebrà la pilota i la tornarà altre cop al del mig. Després passarà la pilota al company del costat i així successivament, seguint l'ordre. Qui li caigui la pilota al terra es posarà al mig.
- **Joc del Big Ball:** dos equips d'un nombre reduït amb pilotes d'espuma o de plàstic, han d'intentar desplaçar una pilota gegant al camp contrari.
- **El cementiri (matar, punxats)** Hi ha dos equips situats en un camp cadascun. L'objectiu és matar als components de l'equip contrari. Quan un jugador es

- **Joc del rellotge:** Avaluarem les recepcions, per això cal que el mestre/a es col·loqui al mig de la rotllana, per tal d'assegurar un bon llançament. Farem cinc voltes i preguntarem el nombre d'encerts i els anotarem.

mor ha d'anar al “camp de morts” a la zona situada al final del camp de l'equip contrari i llançar des d'aquella zona per intentar matar algú de l'altre equip.

- *Variant:* amb dues pilotes augmentarem la dificultat.
- **Activitats de punteria que es poden organitzar en forma d'estació:**
  - *Bitlles catalanes.* Es col·loquen 6 bitlles i s'han d'intentar tirar totes menys una. Tens 3 oportunitats per assolir l'objectiu i si ho fas tens 10 punts i sinó tens els punts de les bitlles que has tombat. El que llences és un bitllot (en cas de no tenir-ne es pot fer amb una altra bitlla)
  - *Petanca.* Hi ha una bola petita que es tira al terreny de joc els jugadors disposen de 3 boles més grosses amb les quals s'hauran d'acostar al màxim a la bola petita.
  - *Bitlles.* Col·loquem les bitlles en forma de triangle. Amb una pilota han d'aconseguir tombar el màxim nombre de bitlles.
  - *Tombar la llauna.* Hi ha dos jugadors. El llançador i el vigilant de les llaunes. El llançador es col·loca

dins d'un cercle situat a 5metres de les llaunes i llança una pilota. Té tres llançaments per tombar les dues o tres llaunes apilades. Quan ho aconsegueix a d'anar a buscar la pilota per plantar-la al cercle abans que el vigilant de les llaunes les torni a apilar.

- **Pilota al cercle.** Hi ha cercles de diferents mides a diferents alçades. Han d'aconseguir fer punteria als diferents cercles.
  - *Encerclem.* Col·loquem varis cons a diferents distàncies i llençant des d'una línia han d'intentar posar el cercle dins del con.
    - Variant: col·locar una pica a cadascun dels cons i fer el mateix.
  - *Silueta.* Dibuixem la silueta d'un alumne en un paper d'embalar i el pengem a la paret. Es col·loquen per parelles, una diu la part del cos que han de tocar i l'altre fa el llançament amb una pilota petita.
    - *Variant:* per augmentar la dificultat introduïrem la dreta i l'esquerra de l'objectiu. Exemple: toca el braç dret.

- **Pilota al cercle.**

- *Toca línia.* Tots els jugadors llencen el ringo des d'un mateix punt. L'objectiu és quedar-se a sobre de la línia o al màxim de prop per davant d'aquesta.
- **Relleus:** Podem fer diferents activitats a partir dels relleus:
  - Grups reduïts i cada grupet es divideix en dos i es col·loquen un a cada costat de la pista. El primer córrer amb la pilota i quan arriba a la meitat del camp, llença la pilota a l'alumne/a que té al davant. Llavors es posa al darrera de la fila del receptor i així, successivament.
    - *Variante:* Per tal d'augmentar la distància de llançament no es farà desplaçament.
  - Grups reduïts davant d'una paret. El primer llança la pilota a la paret i es col·loca l'últim de la fila. El receptor deixa botar la pilota i llavors l'agafa.
- **Joc pilota perseguidora.** Col·locats asseguts en rotllana hi ha dos alumnes, un de cada costat de la rotllana, que tindran una pilota cadascun. Hi ha una pilota més gran que l'altra. Les pilotes comencen a girar cap a un costat i la gran (el gat) intenta atrapar l'altra més petita (el

ratolí). Es pot fer canvi de sentit i el ratolí passa a atrapar el gat.

- *Variant:* Situats en rotllana drets i tenim dos equips intercalats (a,b,a,b,a,b...). L'objectiu és que una pilota atrapi l'altra.
- **Tombacons.** Hi ha dos equips. Cada equip té un camp, a la línia del fons hi col·loquem sis cons. L'objectiu es tombar els cons de l'equip contrari amb pilotes d'espuma. S'ha de jugar amb moltes pilotes i s'ha de tenir en compte que hi ha una zona prohibida (un metre davant dels cons) que no hi pot passar ningú, per tal d'evitar que es quedin davant d'un con.
- **Tombar la llauna.** Hi ha dos equips. Cada equip es col·loca al fons del camp i a uns 2 metres tenen les seves 6 llaunes. L'objectiu és intentar tirar les llaunes de l'equip contrari amb pilotes de tennis. El joc s'acaba quan un equip ha tirat totes les llaunes de l'equip contrari.
- **Gira-gira.** Hi ha dos equips, un es situa en rotllana al mig del camp, l'altre en fila a un extrem. Els de la rotllana s'han de passar la pilota en ordre mentre els altres fan voltes a la rotllana en forma de relleu. Quan

tots els de la fila han corregut es mira quantes voltes ha donat la pilota. Després es fa canvi de rol. (uns en rotllana passant-se la pilota i els altres han de córrer al voltant.

- **Exercicis amb pilotes:** Aquí treballarem dreta- esquerra i ho va indicant el/la mestre/a. Es pot fer de diferents formes:
  - Per parelles, un bota la pilota desplaçant-se per l'espai i llavors la passa a la parella que córrer al seu costat.
  - Per parelles, un davant de l'altre i sense desplaçament fan llançaments i recepcions.
  - Per parelles, treballar diferents tipus de llançaments (pit, sobre el cap, un mà, sota cames, una cama aixecada, d'esquena...)
  - Per parelles, diferents tipus de recepcions ( de pit, dues mans, mà dreta, mà esquerra, deixar fer un bot, agafar amb les mans sense que toqui cap altra part del cos).
  - Davant de les espatlles, fer el llançament a l'espai buit de l'espatllera i cada vegada augmentar la distància i intentar recepcionar-la.

- En parelles, un fa el llançament i l'altre mira a on ha arribat, intentar llançar al màxim de lluny. Es pot fer diferents tipus de llançament.
- Col·loquem una corda a uns dos metres del terra i han de fer llançaments per sobre i per sota la corda. Preguntar als nens/es amb quin tipus de llançament arriben més lluny.
- Individualment, llançar la pilota enlaire i recepcionar-la, llançar la pilota enlaire i picar de mans abans d'agafar-la, llençar-la enlaire i donar mitja volta i agafar-la, llençar la pilota enlaire i picar a terra, o bé una part del cos i després recepcionar-la...

- **Síntesi-repte**

- **Encistella la caixa.** Distribuïm els alumnes amb grups reduïts. Cada grup es col·loca al voltant d'una rodona de la pista i al mig d'aquesta hi col·loquem una caixa. Cada grup té unes 12 pilotes i han d'aconseguir encistellar un número determinat de pilotes. Només poden llençar un cop cada pilota.

*Variant:* Es pot augmentar la dificultat: amb un bot, dos bots, sense bot, més encerts, mà no

dominant...

- **Llençol.** En grups reduïts. Cada grup té una pilota i un llençol d'un metre per un metre aproximadament i han d'aconseguir llençar la pilota enlaire i tornar-la a rebre.
  - *Variant:* passar-la a uns altres companys, tirar-la enlaire i desplaçar-se cap a un costat...
- **Joc de les cinc passades sense que la pilota caigui a terra.**
- Ens inventem un joc. En grups reduïts els hi donem una caixa i pilotes i s'han d'inventar un joc. L'única condició és que hi ha d'haver llançaments. Llavors juguen a aquest joc.
- **Activitats TAC:** Mirem aquest vídeo per tal d'introduir les passades i les recepcions.  
[http://www.edu3.cat/Edu3tv/Fitxa?p\\_id=66841&p\\_amb=4841](http://www.edu3.cat/Edu3tv/Fitxa?p_id=66841&p_amb=4841)

**Observacions**

- La majoria de les activitats proposades estan pensades per realitzar amb pilotes, tot i que seria interessant que s'utilitzessin diferents tipus de materials (cercles, ringos, indiakes, raquetes, piques, estics, etc.).