

LLANÇAMENTS I RECEPCIONS

BLOC: Habilitats motrius i QFB

Cicle: Mitjà

Curs: 3r i 4t

Núm. de sessions: 5+5

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	
Execució de formes i possibilitats de moviment, ajustant i consolidant els elements fonamentals a l'execució de les habilitats motrius bàsiques.	Utilització eficaç de les habilitats bàsiques i específiques en medis i situacions conegudes i estables.
Elaboració d'un control motriu i domini corporal.	Consecució de la millora de les qualitats físiques bàsiques de forma genèrica i orientada a l'execució motriu en múltiples situacions.
Disposició a participar en activitats diverses, acceptant les diferències individuals en el nivell de l'habilitat.	Pràctica d'activitats físiques elaborades.
Apreciació de l'esforç tant individual com col·lectiu en les activitats físiques.	

Criteris d'avaluació de cicle	
Utilitzar les nocions topològiques per orientar-se a l'espai en relació a la posició de persones i d'objectes	Participar en les activitats físiques ajustant la pròpia actuació a les possibilitats i limitacions corporals i de moviment.
Desplaçar-se i saltar mitjançant un moviment corporal coordinat.	Saltar i llençar objectes coordinadament.
Incorporar conductes actives d'acord amb el valor de l'exercici físic per a la salut, mostrant interès per la cura del propi cos.	Proposar estructures rítmiques senzilles i reproduir-les corporalment o amb instruments.
Utilitzar els recursos expressius del cos i promoure el treball en grup per representar i escenificar històries reals o imaginàries	Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte de les normes i mostrant una actitud d'acceptació vers els companys.

Objectius didàctics	Criteris d'avaluació
<ul style="list-style-type: none">• Realitzar passades en posició estàtica o en moviment.• Saber llançar, rebre i colpejar de diferents maneres (endavant, endarrera, de costat), posicions (estirat, agenollat), objectes (pilota, saquets, cercles, plat volador) de manera eficaç.• Participar en activitats diverses, acceptant les diferències individuals en el nivell de l'habilitat.• Demostrar esperit d'autosuperació en la pràctica d'activitats físiques elaborades.• Saber apreciar l'esforç tant individual com col·lectiu en les activitats físiques.	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realitzar amb la màxima precisió passades en posició estàtica i en moviment.• Valorar la capacitat de cada alumne/a per realitzar diferents tipus de llançaments, variant la posició, la distància, l'objectiu.• Valorar de cada alumne/a si accepta les limitacions que puguin tenir els seus companys en la coordinació ull- mà, ull- peu...• Valorar l'esforç de cada alumne/a per millorar en les diferents activitats proposades.• Autoavaluar-se i/o coavaluar l'esforç.

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p>Inici</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pilotes fora. Es fan dos equips un a cada costat del camp. A la senyal del mestre/a s'han de llançar les pilotes al camp contrari, quan es para el joc es compta les pilotes que li queden a cada equip. Guanya l'equip que té menys pilotes al seu camp. • Joc del rellotge. Els alumnes es col·loquen en rotllana i s'han d'anar passant la pilota fins a donar dotze voltes (12 hores). També es pot fer en equips i competint entre ells. • Joc de transportar pilotes: Dos equips, un davant de l'altre i sense poder moure els peus. Un dels equips ha d'agafar les pilotes d'una caixa i fent passades curtes les han de fer arribar a l'altre costat de la fila i deixar-la a l'altre caixa. Al mateix temps, l'altre equip realitzarà el mateix però en sentit contrari. A la senyal es compten les pilotes de cada caixa. <p>Desenvolupament</p> <ul style="list-style-type: none"> • Joc de les 10 passades: es fan dos equips. Un té la pilota i ha d'intentar passar-se-la sense que caigui a terra. Cada vegada que fan una passada es compta fins a fer-ne 10. Si ho aconsegueixen sumen un punt. Si la pilota cau a terra o la toca un de l'equip contrari es canvia la possessió de la pilota. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Variant 1:</i> Comencem havent de fer 5 passades. Quan un dels equips ho aconsegueix suma una passada, de manera que la següent vegada que tingui la possessió de la pilota aquest equip haurà de fer 6 passades. • Joc de la bomba Els alumnes es col·loquen amb cercle i es passen una pilota. Hi ha una persona al mig que compta fins a 20. Quan arriba a aquest número diu en veu alta la paraula "bomba" i l'alumne/a que té la pilota s'asseu a terra amb les cames obertes. A partir d'aquest moment el nen/a que té el costat l'haurà de saltar per anar a donar la pilota al de l'altre costat. 	<ul style="list-style-type: none"> • Joc de la bomba, ens serveix per fer l'avaluació inicial.

Variant: es pot augmentar la distància entre els alumnes.

- **Joc de caçar mosques:** es fa una rotllana amb un nen/a al mig que té la pilota. La resta amb els braços creuats. El del mig farà passades aleatòriament als companys o intentarà enganyar-los fent veure que la passa. Si el receptor no agafa la pilota o desplega els braços abans d'hora, passa a ser el llançador.
- **Passades per parelles.**
- **Passades per parelles** amb oposició d'un tercer situat al mig.
- **Jocs tradicionals de punteria** i de llançaments amb precisió (xapes, bitlles, petanca, bales, diana, xarranca, botons, patacons).
- **Joc del Big Ball:** amb pilotes de tennis, intentar desplaçar una pilota gegant cap al camp contrari.
- **Llançaments de bàsquet**, variant el tipus de pilota i la distància, (afegint el rebot per treballar la recepció) El 21, el KO, ...
- **Colpejos** de pilota amb diferents parts del cos (contra la paret, per parelles, individualment, en petit grup...)
- **Volei** amb pilotes de platja o globus (colpejar el globus entre tots sense que caigui a terra).
- **Joc de mataconills:** joc de llançament en que qui té la pilota sense moure's ha de llançar a tocar qualsevol company. Si el toca aquest queda mort assegut a terra, si el company l'agafa sense que toqui a terra (escapçar), mort el llançador i si la pilota bota a terra sense tocar a ningú el joc segueix amb el primer que agafi la pilota. Els morts es poden salvar de diferents maneres: matar el que els ha matat, toquen una pilota, passades entre morts...
- **Joc de punxats:** es marquen dos camps un per equip. Al final de cada camp hi ha l'espai de cementiri on hi haurà els morts de l'equip contrari.



- **Avaluació recíproca:** per parelles, el company que llança la pilota anota el núm. d'encerts del company que rep.

El joc s'inicia amb el llançament de la pilota d'un jugador de l'equip A amb l'objectiu de tocar a un de l'equip B. Si A1 ho aconsegueix aquest passa al cementiri B amb la possibilitat de llançar la pilota. Si A1 no toca a ningú el joc segueix llançant un jugador de l'equip B. Les pilotes que surtin dels límits són sempre dels jugadors del cementiri del camp per on hagi sortit. El jugadors dels cementiris es salven si toquen a un jugador viu de l'altre equip.

- **Peus quiets:** un jugador llança la pilota a l'aire i diu el nom d'un company. Aquest ha de córrer a agafar la pilota i cridar "peus quiets". Llavors tothom es queda quiet i l'objectiu del que té la pilota és tocar a algú. Si ho fa és ell el que comença el joc de nou si no el jugador que esquivava la pilota és l'encarregat de iniciar-lo.
- **Joc pilota-paret:** els alumnes en files. El primer tira la pilota a la paret i ha d'aconseguir que aquesta passi per sota les seves cames després d'haver fet un bot a terra. Si ho aconsegueix el jugador de darrera ha d'agafar-la abans que faci el segon bot.
- **Autollançaments** amb diferents tipus de recepcions i graus de dificultat (buscarem que els alumnes experimentin nous tipus de llançaments i recepcions). Pot haver-hi variació amb el nombre d'alumnes.
- **Pilota perseguidora:** en rotllana amb dues pilotes de diferents colors. Passar-se la pilota intentant que no coincideixin amb la mateixa persona.
- **Passar-se cercols** de diferents maneres.
- **Joc del passadís/el túnel:** un equip fa un passadís, col·locant-se a banda i banda amb una pilota a la mà. L'altre equip ha d'intentar creuar el passadís amb el mínim de baixes. L'equip que fa de passadís intentarà tocar el màxim nombre de components de l'equip contrari. Cada equip pot triar la seva estratègia de joc.
- **Punteria a un cercol en moviment.** Un llença el cercol rodolant i la

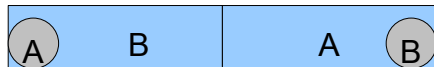
- **Joc de pilota-paret.** Repte: per grups, aconseguir el repte proposat.
- **Autoavaluació dels autollançaments:** graella (si/no, nº intents...)

parella intenta fer passar una pilota pel mig, des d'una certa distància.

- **Córrer, saltar i entomar una pilota** llançada per un company, el mestre...
 - *Variant 1:* en comptes d'entomar, l'han de llançar i tocar un objectiu.
- **El ràpid** Una porteria i un porter. Cada jugador té 5 punts. Ha de xutar un penal i si fa gol torna a posar-se a la fila i el porter perd un punt. Si no fa gol, es posa de porter de seguida i perd un punt. Si arriba a zero punts queda eliminat. S'ha d'anar el més ràpid possible.
- **Pitxi** dos equips. Un és el llançador i l'altre el batedor. En l'espai de joc hi ha unes bases marcades i numerades (nombre variable segons la necessitat). El llançador ha de tirar la pilota al batedor que la de colpejar. Un cop tocada, el batedor ha de córrer passant per totes les bases intentant arribar a la més llunyana possible; els companys del llançador han de córrer a capturar la pilota i passar-la al llançador (o pitxi) quan aquest la té diu "pitxi". Si el batedor és en una de les bases queda salvat, si no queda eliminat. Quan hi hagi 3 jugadors de l'equip batedor eliminats o bé s'agafi una pilota a l'aire sense que toqui a terra, s'intercanvien els rols dels equips
- **Pitxi-passadís:** L'equip llançador colpeja la pilota i ha de córrer una distància, evitant ser tocat pels llançaments dels contraris que han recollit la pilota llançada. L'equip recollidor no es pot moure amb la pilota a la mà. Només es poden fer passades.
- **Llançament i recepcions amb la indiaka.**
- **Llançament d'un objecte** amb la mà o el peu i aquest ha de passar per dins uns cercols estàtics: penjats a diferents alçades i/o diferents distàncies.
 - *Variant-repte:* la mateixa activitat, amb la mà/peu no dominant.

Síntesi-repte

- **Pilota caçadora:** grups de 5 (4 paren i 1 s'escapa) els que paren es passen la pilota intentant tocar al que s'escapa que es belluga lliurement per l'espai. Solament es desplacen quan no tenen la pilota.
- **Joc de l'estrella** Els alumnes es col·loquen en rotllana menys un que es posa al mig. Aquest llançarà la pilota a un dels alumnes del cercle que li tornarà, després a un altre i així fins que l'hagi tocat tothom.
- **Colpeig** de la indiaka amb la mà.
- **Ringo-torre:** dos equips. En la zona de l'equip contrari una zona de marca amb un jugador.



El joc té per objectiu fer arribar el ringo al jugador que el teu equip té a la zona de marca del camp contrari

- Omplir el formulari d'autoavaluació i/o coavaluació amb ordinador.
- **Activitat TAC:** a partir d'unes imatges donades de diferents tipus de llançaments, els alumnes hauran de crear un document Word, on comentaran les imatges (tipus de llançament, esport, material utilitzat, part del cos utilitzada...).

- **Joc de l'estrella:** repte d'equip.

- Omplir el **formulari d'autoavaluació** i/o coavaluació amb ordinador.

Observacions

- Moltes de les activitats, en funció del nivell que s'exigeixi, poden servir per la iniciació, el desenvolupament o la síntesi.
- Moltes de les activitats es poden fer amb diferent material (diferents tipus de pilota, ringos, globus, pots de iogurt, paper de diari, pilotes de platja...).
- A les activitats dels criteris d'avaluació, s'exigirà el màxim de precisió possible.
- En el joc de les 10 passades hi ha moltes variants i normes diferents. També proposem que siguin els mateixos alumnes que vagin fixant les normes a mesura que es desenvolupa el joc per donar-los més autonomia.
- La graella es farà a l'ordinador i miraran diferents proves.
Exemples:
Llançar una pilota de PVC de 20cm a dins d'un cercol de 60 cm. que està a terra a una distància de 5 metres (10 intents, un punt a cada encert).
Llançar una pilota de tennis a un objectiu (paper d'embalar de 1 metre quadrat) situat a una paret vertical a una distància de 5 metres (10 intents, un punt per encert).
Xutar una pilota de futbol entre dos cons separats 1 metre, a una distància de 5 metres (10 intents, un punt per encert).
Llançar un cercol petit i llançar-lo a dins d'un con de plàstic, a una distància de 3 metres (10 intents, un punt per encert).