



11. UNITAT DIDÀCTICA 6: LA PASSADA I LA RECEPCIÓ

UNITAT DIDÀCTICA -

El nen/a de curta edat aprèn a través de vivències que despertin el seu interès. És important que rebi estímuls diversos que li aportin riquesa psicomotriu i que li permetin descobrir les possibilitats del seu propi cos i la capacitat que té d'interactuar amb els objectes.

Cal que experimenti situacions noves, canviants, materials diferents que li proporcionin un ampli ventall de percepcions i d'intercanvis amb l'entorn. Així aconseguirem estimular la creativitat i la capacitat de resposta espontània, i sobretot el farem més hàbil i autònom.

Per un nen/a de 6-7 anys la passada i especialment la recepció són habilitats que presenten una gran dificultat. Això és degut a què requereixen suficient coordinació oculo-manual i una bona percepció espai-temporal i tant l'una com l'altra estan en vies de desenvolupament, lluny encara del domini de l'infant.

Per millorar aquests aspectes ens seran de gran ajut els 'colpetjos' ja que li permeten experimentar amb distàncies i el temps que triga l'objecte en recórrer-les, amb la pròpia força i amb l'oportunitat d'experimentar amb el propi cos la trajectòria de l'objecte. Per això, encara que no sigui un moviment propi del nostre esport (o almenys de forma evident, no hem d'oblidar que el bot és un colpeig específic) és bo que el nen/a de curta edat el practiqui.

ALGUNES CONSIDERACIONS METODOLÒGIQUES

En l'etapa d'Escola de Bàsquet l'exercici en sí que ha de dur a terme el nen/a té una importància relativa. En general és més rellevant com plantejem l'activitat que l'activitat en ella mateixa. Hi ha dos formes de comandament que hem de procurar que estiguin



present en totes les sessions que dirigim: La lliure exploració i el descobriment guiat.

- **LLIURE EXPLORACIÓ:** Quan introduïm una situació nova en un entrenament amb un o més d'un objecte diferent com a protagonista hem de permetre al nen/a que desenvolupi la seva creativitat amb plantejaments com per exemple " Què podem fer amb una pilota gran i una petita?" o "Quin joc us inventeu amb el globus i el cerde?". L'entrenador pren el paper d'observador i es limita a fer petits comentaris encoratjadors. És sorprenent la quantitat d'idees que podem treure per a exercicis i jocs posteriors

- **DESCOBRIMENT GUIAT:** Per afavorir l'autonomia, la creativitat, la capacitat de decisió cal que en ocasions no donem la resposta completa a una situació, de manera que plantejem una situació inicial i deixem que el nen/a descobreixi les solucions a partir de la pròpia iniciativa i els nostres suggeriments. Per exemple, donem una pilota a cada un i plantejem una situació oberta: Com ho podem fer per llençar la pilota ben lluny?, no val fer servir els peus!". Proveu com us va més bé, amb una mà o amb dues" Segur que algun farà comentaris que donaran peu a propostes diverses. Potser n'hi haurà que agafaran arrencada. Com va millor parats o amb arrencada?. El paper de l'entrenador és recollir les respostes dels nens i a partir d'aquestes fer propostes d'experimentació.

Aquestes activitats han de tenir una curta durada, de 4 o 5 minuts.

L'entrenador ha de vetllar perquè siguin lliures però no caòtiques ni desorganitzades.

Naturalment no tots els exercicis els podem plantejar en aquests termes, però sí que convé que en totes les sessions n'hi hagi algun.



Objectius:

- Familiaritzar-se amb la pilota i perdre la por al contacte i l'impacte
- Millorar la coordinació oculo-manual i al percepció espai-temporal
- Descobrir les possibilitat d'interacció del propi cos amb els objectes
- Millorar la intensitat i precisió en els llançaments
- Progressar en l'eficàcia de les recepcions

Material:

- 20 pilotes variades (tennis, voley, de platja, de bàsquet adaptades)
- 25 globus de colors
- 6 o 8 cerdes
- 6 o 8 cons

Grup:

Entre 10 i 15 nens/neses.



Desenvolupament de la Unitat Didàctica:

Exercici 1:

Cada nen/nena duu un globus i es desplaça corrent per la pista lliurement i es desplaça pel camp. Al senyal del monitor (Canvi de color!) tots llencen el globus enlaire i n'han d'atrapar un d'un color diferent al que tenien.

Progressió del joc:

- Determinar un sol color que tots han d'intentar atrapar menys els que ja el tenien

Exercici 2:

Els nens/es es desplacen pel camp i alguns (3 o 4) duen un globus. Al senyal del monitor llencen els globus enlaire i han d'evitar que caiguin a terra copejant-los entre tots (A veure quant duren!)

Progressió del joc:

- El monitor va introduint més globus
- Dividir els nens/es per grups de 4 o 5. A veure quin grup dura més!

Exercici 3:

“El caçador”

2 o 3 nens/es amb una pilota tova cada un són els caçadors, la resta són els conills. Els conills fugen i els caçadors han de córrer i llançar-los la pilota. Si la pilota toca un conill aquest està mort i ha



de seure a terra en el mateix lloc on ha rebut l'impacte. Si un conill 'escopsa' el llançament que li fa el caçador passa a ser caçador i és el caçador qui està mort i ha de seure a terra.

El joc acaba quan ja no queda cap conill viu. Els últims conills que han estat caçats seran els nous caçadors.

Progressió del joc:

- Es poden introduir més caçadors.
- Variar les dimensions del terreny

Variant

- Els conills mentre estan asseguts a terra es poden salvar. Per aconseguir-ho ha de recollir alguna pilota solta que passi per allà. Llavors serà ell el caçador i el que l'havia llançada passarà a ser conill.

Exercici 4:

Cada nen/a amb una pilota. Llança la pilota contra la paret i fa una recepció.

Què podem fer mentre la pilota torna? (picar de mans, tocar a terra, fer una volta, ...)

Progressió del joc:

- Deixem que la pilota faci un bot a terra abans d'agafar-la
- Cal agafar-la sense que boti a terra
- Augmentar la distància a la paret

Variant

- Els nens/es es posen en grups de 5 o 6 en fila davant de la paret. El primer té la pilota, la llença a la paret i el posa últim.



- Deixem botar la pilota, el que l'ha llançada la salta i es posa últim.
- Seguim el rei, tots han d'imitar el que fa el primer de la fila. Quan ja ha passat tot el grup el segon passa a ser el rei.

Exercici 5:

“Peus Quiets”

El monitor llança la pilota enlaira i diu el nom d'un nen/a. Tots els altres s'allunyen corrents i quan l'anomenat agafa la pilota crida “peus quiets”. Els companys han de parar en sec. El nen/a que té la pilota la llança contra el jugador que té més a prop. Si el toca té un punt i és ell qui llança la propera vegada i diu un nom. Si el jugador ‘escopsa’ el llançament tindrà un punt per ell i iniciarà també el joc.

Progressió del joc

- El llançador pot fer més o menys passes per apropar-se a la víctima.
- Es pot esquivar el llançament sense moure els peus.

Variant

- Per iniciar el joc tots els nens/es estan asseguts a terra en rotllana amb les cames estirades cap el centre i la pilota al mig dels peus. El monitor diu un nom per començar a jugar.

Exercici 6:

‘Netejar la casa’

Cada nen/a té una pilota. Es separen en dos grups i es situen cada un en una meitat del camp de manera que la línia de mitja pista delimita les dues cases.



Al senyal del monitor tots llançaran la seva pilota a casa els altres. Es donarà un cert temps (un minut o un minut i mig) durant el qual cada equip netejarà casa seva llançant amb les mans (no val xutar ni colpejar) les pilotes a camp contrari. Passat el temps acordat el monitor avisa i ja no es pot fer cap més llançament. Farem recompte de pilotes per veure quin equip té la casa més neta.

- És recomanable que hi hagi pilotes de diferents mides i pesos: de tennis, de platja, toves, de bàsquet, de minibàsquet, de bàsquet adaptades, ...

Progressió del joc

- determinar com es fa el llançament: amb dues mans o amb una.

Exercici 7:

‘Entrar al castell’

Es distribueixen els nens/es en tres grups. Un grup (invasors), el més nombrós, es col·loca al fons de la pista, darrera la línia; el segon grup (defensors) es distribueix lliurement per la primera meitat del camp. Aquest grup tindrà un nombre variable de components segons la dificultat que es vulgui afegir a l'exercici. Per últim el tercer grup, de 2 o 3 jugadors, amb una pilota cada un (la clau del castell), es col·locarà dins l'àrea de 6,25 de la segona meitat del camp ('el castell').

Quan el monitor dóna el senyal, els jugadors/es del primer grup sortiran corrents en direcció al castell. Per entrar-hi ha de rebre una passada en la segona meitat del camp i retornar-la a qui li ha fet sense cometre cap incorrecció (les determinarà el monitor abans de començar el joc segons l'edat i el nivell d'habilitat dels participants: que no caigui la pilota, demanar-la, fer una parada, ...). Si mentre travessen la primera meitat del camp un dels jugadors/es del segon grup els toca han de recular fins la línia de fons d'on han sortit i



esperar la propera sortida. Un cop han passat mig camp ja estan salvats i només s'han de preocupar de la recepció i la passada. En la següent sortida es canviaran els rols excepte aquells jugadors/es que han estat interceptats i han de repetir des del fons. Es repetirà el joc de manera que tots els nens/es hagin passat diverses vegades per cada posició.

Es poden comptabilitzar el nombre de vegades que cada un entra al castell.

Progressió del joc

- determinar com es fa la passada: amb dues mans o amb una.
- limitar la zona de recepció.
- ampliar el nombre de jugadors defensors.
- ampliar els condicionants perquè es consideri correcta la recepció i la passada.
- Transformar-lo en joc d'equip de manera que els invasors amb el jugadors amb pilota s'enfrontin als defensors. Així podran buscar estratègies per aconseguir guanyar.

Exercici 8:

Passades i recepcions en grups de tres escampats per la pista

- Els nens col·locats en triangle es passen la pilota de diferents maneres. El monitor va donant consignes diferents (amb dues mans, amb una, ben alta, deixant-la botar abans d'agafar-la, ...). Quan li sembla diu "Canvi!" i han de canviar el sentit de la passada. Però si diu "Canvi de grup!" el jugador que en aquell moment té la pilota ha de sortir corrents (sense botar o botant) i anar a fer les passades amb una altra parella. El que sigui l'últim en col·locar-se haurà perdut.



Exercici 9:

“La bomba”

Els nens es reparteixen en grups de 5 o 6 i formen una rotllana ben gran. Cada grup té una pilota. Quan el monitor dóna el senyal van fent passades ordenadament. En un moment donat el monitor es tapa els ulls amb la mà i va descomptant 10 o 15 segons. Quan arribi a zero crida “bomba!” i el nen/a que té la pilota agafada en aquell moment perd. Ha de seure a terra amb les cames juntes i estirades. En la propera ronda el jugador del seu costat l’haurà de saltar abans de donar la passada al nen següent.

Si a un jugador li cau la pilota durant el joc podem fer-lo seure també.

Guanyarà l’últim jugador que quedi dret.

Variant

“El gat i la rata”

Igual que la bomba però amb dues pilotes, una de grossa que serà el gat i una de petita que és la rata. Només perd el que té el gat a les mans quan s’acaba el compte enrere.

Si un jugador aconsegueix passar el gat al seu veí quan aquest té la rata a les mans guanya directament la partida.

Exercici 10:

‘Capturar pilotes’

Es formen equips de 4. Cada equip té en un extrem de la pista un espai assignat (pot ser el cerde d’una cistella lateral, l’interior d’una porteria, o simplement una zona marcada amb cons) o bé un recipient per contenir pilotes.



La pista es divideix en tres parts: una zona gran (mitja pista) de passadors i dues zones més petites, una neutra que no es pot trepitjar i la dels receptors en la que es troben els diferents espais de cada grup.

Hi haurà dos passadors i dos receptors per equip. El monitor aboca en la zona dels passadors moltes pilotes (millor si n'hi ha de diferents tipus i mides). Els passadors les han d'anar recollint i acostar-se al límit de la seva zona per passar-les als seus companys que hauran de col·locar-se a l'espai que tenen assignat. Si una pilota cau a la zona neutra el monitor la llança de nou a l'espai dels passadors.

El joc acaba quan s'han recollit totes les pilotes. Guanya l'equip que n'ha capturat més. Es repeteix el joc canviant els papers.

Progressió

PASSADORS:

- determinar com es fa la passada
- el desplaçament fins al límit de la seva zona es fa botant

RECEPTORS

- desplaçar-se des d'on ha rebut fins el dipòsit de pilotes botant.