



JOCS PRE-ESPORTIUS



- PER ALUMNES DE 6È DE PRIMÀRIA



Dossier informatiu – Jornada Multiesportiva 6è curs

1. DATA

Dijous 1 i divendres 2 d'abril 2020

2. FINALITAT

El Grup de Treball de Mestres i Professors d'Educació Física, dels centres educatius de Cornellà, amb la col·laboració del Departament d'Esports organitzen aquesta trobada esportiva per trencar amb la dinàmica de sessions al pati o al gimnàs de l'escola i compartir un matí diferent on la pràctica esportiva i la relació amb altres nens i nenes sigui l'eix conductor d'aquesta jornada.

A la Jornada de Jocs Preesportius, continuarem amb la proposta dels anys anteriors per treballar els valors a través de l'esport. A més d'apropar el projecte Juga Verd Play als més petits, realitzarem una normativa paralela a la normativa d'activitats existents, on els participants trobaran una sèrie d' ÍTEMS EDUCATIUS, normes de comportament, respecte, tolerància, treball en equip, entre d'altres valors educatius, que hauran de complir essent premiats amb una puntuació extra. El resultat final serà la suma de la punts educatius que es tindran en compte amb la mostra d'una targeta verda que ensenyaran els dinamitzadors en cas de compliment dels ítems educatius.

3. OBJECTIUS

- a. Fomentar la interrelació entre els nens i nenes de diferents escoles.
- b. Aplicar els valors i les normes de convivència a través de la jornada esportiva.
- c. Tenir consciència del valor del treball individual i col·lectiu i desenvolupar hàbits d'esforç i actituds de confiança, iniciativa, responsabilitat, interès i curiositat.
- d. Participar en jocs com a element d'aproximació als altres.
- e. Compartir i gaudir de l'exercici físic en col·lectivitat i mitjançant el joc.
- f. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives.
- g. Participar en activitats físiques establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminacions, per mitjà de la participació solidària, tolerant, respectuosa i resolent els conflictes mitjançant el diàleg.
- h. Conèixer altres espais esportius de la ciutat.
- i. Introduir el Juga Verd Play.

4. COMPETENCIES BÀSIQUES

- a. El desenvolupament personal.
- b. La pràctica d'hàbits saludables.
- c. La competència social.
- d. El coneixement i la interacció amb el món.
- e. Aprendre a aprendre.

5. ORGANITZACIÓ

Distribució de grups

Haureu de repartir els vostres alumnes en 10 grups (10 estacions). Per exemple: si sou una escola d'una línia, 25 alumnes aproximadament, fareu grupets de 2 o 3 nens/es, si sou una escola de 2 línies, 50 alumnes aproximadament, grupets de 5 nens/es.

Us adjuntem les 10 mascotes que haureu d'assignar a cada grupet, **és important que des de l'escola l'alumnat vingui amb un cartell enganxat amb un imperdible o una enganxina a la samarreta on s'especificarà a quin grup va**. De tal manera que una vegada a l'estadi els grups quedin amb el mateix nombre de participants i ben barrejats entre les diferents escoles.

Funcionament de la jornada

Tots/es els/les alumnes participants de les diferents escoles hauran de venir esmorzats de casa o fre-ho abans de començar la jornada, amb roba esportiva i gorra.

El format és molt senzill, es tracta de realitzar un circuit de 10 estacions, repartides per tot l'estadi. Cada joc tindrà una durada de 6' a 8', més 1' per rotar a la següent estació, que estarà al costat, ja que totes les activitats estaran disposades de manera correlativa. S'ha d'estar atent/a al senyal que es donarà per la megafonia a l'hora del canvi. A les 10'55 h es farà un descans de 10 minuts perquè puguin hidratar-se, (el departament d'esports proporcionarà una ampolla d'aigua per a cada participant) .La idea és acabar la jornada a les 12'00 hores havent passat per totes les estacions i fer una cursa amb tots els participants donant una volta a la pista d'atletisme.

9'30 - Arribada a l'Estadi

10'00 - Inici de les Activitats

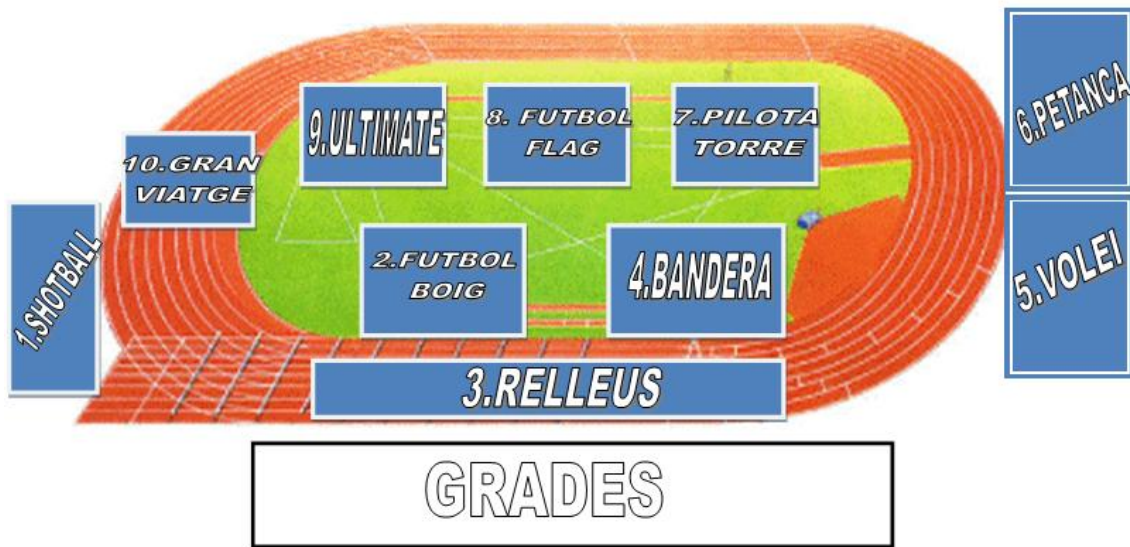
10'55 - Descans de 10 minuts

12'00 - Final de les Activitats

Cursa (volta a la pista d'atletisme amb tots els participants)

12'05 - Tornada a l'escola

Cada grup disposarà d'un o dos dinamitzadors (hem de recordar que els guies seran alumnes de cicles formatius, **per tant els mestres han d'estar atents, ajudant/corregint/assessorant...**). Cada mestre, tindrà un grup assignat per controlar el comportament de l'alumnat. És important que l'alumnat no es despisti, han d'anar sempre junts/es amb el/la guia que també s'encarregarà de dirigir i organitzar cada una de les proves, no poden anar sols/es.



Per iniciar la jornada, a les 10'00 els dinamitzadors situats davant de les grades aniran aixecant el cartell amb la mascota corresponent i els alumnes aniran baixant de les grades per trobar-se amb el seu dinamitzador i resta de companys de les diferents escoles. En 5' tots/es els/les alumnes han d'haver trobat el seu grup, anar a la seva primera estació i començar la presentació, després d'aquest i sense moure's de la primera zona, l'activitat que toca primer. És per això que a la primera zona els grups romandran prop de 15'.



ACTIVITATS ESPORTIVES

Són un total de 10 activitats i **es recomana treballar-les a classe d'educació física prèviament a la jornada**, per evitar que els dinamitzadors facin llargues explicacions i es redueixi el temps de pràctica.

0. PRESENTACIÓ

Joc de presentació preparat pels dinamitzadors, amb l'objectiu de donar a conèixer els diferents membres del grup.

Presentació dels dinamitzadors i docent que guiaran l'activitat, i dels alumnes de les diferents escoles.

Material: 10 pilotes. (Aquest material es recollirà just després d'aquesta activitat.)



1. SHOOTBALL (similar a matar per equips)

2 equips de 15 jugadors cadascú (12 jugadors, 1 base i 2 laterals).

2 laterals (col.locats darrera de les línies laterals del seu camp) agafen les pilotes que surten del camp, no poden eliminar i entren al camp quan tots els jugadors estiguin a la zona base.

1 base (col.locat a la zona base, darrea de la línia de fons del camp rival) passa la pilota als seus companys o elimina als adversaris. **No es salva** i entra al camp quan tot l'equip queda eliminat, tant els jugadors com els laterals.

Objectiu: eliminar jugadors de l'equip contrari mitjançant el llançament directe d'una pilota. Hi ha dues pilotes en joc. El joc finalitza quan el base és eliminat.

Normes:

- Si a un jugador el toquen amb la pilota, marxa per fora del camp a la zona base **SENSE AGAFAR LA PILOTA**.
- Si a un jugador l'agafen el seu llançament amb les mans, continua jugant, **NO MARXA A LA ZONA BASE**.
- No es pot tenir la pilota a les mans més de **5 segons**.
- Si una pilota llançada per un jugador dóna en dos o més jugadors de l'equip contrari abans de caure al terra, aquests queden eliminats.
- **GRAN JUGADA:** tant els laterals com els de l'equip poden salvar a un company de ser eliminat evitant que la pilota toqui a terra després d'haver-li tocat directament.
- **ESCUT:** es pot utilitzar el cap o l'altra pilota per evitar ser eliminats.

MATERIAL: dos pilotes toves d'escuma, petos i cons.

- ÍTEMS EDUCATIUS:

- Toquen la pilota quatre jugadors diferents abans de fer un llançament.
 - L'equip recolza al jugador eliminat.
 - Els jugadors es feliciten i celebren de forma conjunta cada punt que aconseguen.
 - Els equips es saluden abans i després del partit.
- *El compliment de cadascuna de les normes anteriors, tindrà la suma d'un punt extra. Aquest/s punt/s seran sumats a la puntuació obtinguda a l'activitat.
- * El jugador o grup de jugadors que compleixin aquestes normes, al llarg de la disputa del joc, seran recompensats amb la mostra d'una targeta verda que premia la seva bona actuació.



MATERIAL: dos pilotes toves d'escuma, petos i cons.



2. COSMOS O FUTBOL BOIG

Objectiu: ficar gol dins la porteria contrària però es juga amb DUES pilotes de rugby. L'equip que marca primer guanya.

Normes:

- Es pot colpejar la pilota amb qualsevol part del cos. No es pot agafar la pilota.
- No hi ha porter.
- Hi ha una àrea, semblant a la de handbol, perquè els jugadors hagin de llençar des de fora de l'àrea, per tant, no hi poden entrar.
- Si es para la pilota dins d'aquesta àrea pot entrar un defensor d'aquesta porteria i colpejar-la cap endavant.

- ÍTEMS EDUCATIUS:

- Els equips es saluden abans i després del partit.
- Abans de fer gol, toquen la pilota 4 jugadors del mateix equip.
- L'equip es reuneix per prendre decisions conjuntes i organitzar-se al terreny de joc de manera col·lectiva.

*El compliment de cadascuna de les normes anteriors, tindrà la suma d'un punt extra. Aquest/s punt/s seran sumats a la puntuació obtinguda a l'activitat.

* El jugador o grup de jugadors que compleixin aquestes normes, al llarg de la disputa del joc, seran recompensats amb la mostra d'una targeta verda que premia la seva bona actuació.

MATERIAL: 2 pilotes de rugbi, dos porteries (cons i piques altes).



3. RELLEUS

ORGANITZACIÓ: 4 equips de 7/8 alumnes.

OBJECTIU: aconseguir anar el més ràpid possible

EXPLICACIÓ: Al senyal, córrer pel carril, donar una volta a un con i tornar pel carril que troba en girar sobre el con. Passar-li el testimoni al següent del seu equip.

OBSERVACIONS: Fer Variants, córrer endavant, d'esquena, ziga-zaga...

- ÍTEMS EDUCATIUS:

- Els membres de l'equip que no estan corrent animen al company que està realitzant la cursa.
- L'equip és capaç, mitjançant la negociació, de posar-se d'acord en cadascuna de les curses per decidir l'ordre al qual correrà cada participant.
- Els equips van a animar i recolzar l'equip que ha perdut cadascuna de les curses.

*El compliment de cadascuna de les normes anteriors, tindrà la suma d'un punt extra. Aquest/s punt/s seran sumats a la puntuació obtinguda a l'activitat.

* El jugador o grup de jugadors que compleixin aquestes normes, al llarg de la disputa del joc, seran recompensats amb la mostra d'una targeta verda que premia la seva bona actuació.



MATERIAL: 4 testimonis 12 cons



4. BANDERA

ORGANITZACIÓ: 2 camps amb 2 equips de 6/7 jugadors cadascun.

Objectiu: agafar la bandera de l'equip contrari.

Explicació: Es divideix el camp de joc en dues meitats. Es fan dos equips i cada un es situa en un dels dos costats. A uns 15 m de la línia cada equip té un bandera dins d'una zona àmplia mida àrea de handbol on els defensors no hi poden entrar.

NORMES:

- Si a un jugador el toquen en camp contrari, es quedarà in mòbil fins que un del seu equip travessi la línia i el salvi xocant la mà.
- El jugador salvat haurà d'anar al seu camp abans d'intentar tocar la bandera contrària.

- ÍTEMS EDUCATIUS:

- L'equip es reuneix per prendre decisions conjuntes i organitzar-se al terreny de joc de manera col·lectiva.

- Reconèixer les accions dels companys d'equip per assolir els objectius comuns.

- Nens i nenes es relacionen i cooperen per tal d'assolir els objectius comuns de l'equip.

**El compliment de cadascuna de les normes anteriors, tindrà la suma d'un punt extra. Aquest/s punt/s seran sumats a la puntuació obtinguda a l'activitat.*

** El jugador o grup de jugadors que compleixin aquestes normes, al llarg de la disputa del joc, seran recompensats amb la mostra d'una targeta verda que premia la seva bona actuació.*



MATERIAL: 4 petos o cons (banderoles), 4 cons i pica, cons petits per delimitar



5. VOLEI CIRCULACIÓ

ORGANITZACIÓ: 3 camps de vòlei, 5/6 jugadors per equips.

Objectiu: fer caure la pilota a terra en el camp contrari amb un llançament O COLPEIG per sobre de la xarxa i l'equip contrari ha d'evitar que la pilota toqui el terra agafant-la amb les mans.

Normes:

- Saque: llançament directe al camp contrari.
- Cada vegada que UN EQUIP PASSA la pilota AL CAMP CONTRARI, aquest equip ROTA una posició en sentit de les agulles del rellotge.
- LA GRAN JUGADA. Dues passades de pilota entre membres d'un mateix equip i el tercer és el llançament O COLPEIG a fer punt al camp contrari. (TARJETA VERDA)
- Qui té la pilota no es pot moure del lloc on ha rebut la pilota.
- Temps màxim de possessió amb la pilota a les mans: 3 segons
- Es important que demanin la pilota abans d'agafar-la: "meva!", "vaig!", "jo!"

- ÍTEMS EDUCATIUS:

- Aconseguim que tots els jugadors de l'equip, com a mínim, puguin fer un punt.
 - Els jugadors es feliciten i celebren de forma conjunta cada punt que aconsegueixen.
 - L'equip fa tres passades abans d'enviar la pilota al camp contrari.
 - L'equip fa un "crit" inicial per tal d'animar-se.
 - Els jugadors de l'equip donen ànims i van a picar la mà del jugador que falla un punt.
- *El compliment de cadascuna de les normes anteriors, tindrà la suma d'un punt extra. Aquest/s punt/s seran sumats a la puntuació obtinguda a l'activitat.
- * El jugador o grup de jugadors que compleixin aquestes normes, al llarg de la disputa del joc, seran recompensats amb la mostra d'una targeta verda que premia la seva bona actuació.



MATERIAL: 3 pilotes de vòlei i cinta com a xarxa.



6. PETANCA

OBJECTIU: apropar el màxim possible la bola llençada al bolig.

ORGANITZACIÓ: es faran 5 grups d'uns 6/7 jugadors.

EXPLICACIÓ: Cada jugador tindrà una bola. D'un en un començaran a llençar intentant apropar-se tant al bolig com sigui possible.

OBSERVACIONS: El jugador que la seva bola queda més a prop serà el guanyador i serà l'últim que llenci a la següent. El segon jugador que hagi quedat més a prop del bolig serà el penúltim a llençar i així successivament.

- Aprofitant que tenim boles de colors, els participants jugaran per parelles per arribar a l'objectiu.

- ÍTEMS EDUCATIUS:

- Els participants, per parelles, negocien l'estratègia més adequada per assolir l'objectiu.

- Els participants dels diferents equips es saluden abans i després de la competició.

- Els participants es reuneixen per tal de decidir l'ordre de llançament de cada jugador i en aquesta decisió participa cada alumne de forma activa.

- Els participants que no realitzen el llançament animen al company abans, durant i després del llançament.

*El compliment de cadascuna de les normes anteriors, tindrà la suma d'un punt extra. Aquest/s punt/s seran sumats a la puntuació obtinguda a l'activitat.

* El jugador o grup de jugadors que compleixin aquestes normes, al llarg de la disputa del joc, seran recompensats amb la mostra d'una targeta verda que premia la seva bona actuació.



MATERIAL: 6 jocs de petanca.



7. PILOTA-TORRE (Handbol)

ORGANITZACIÓ: 2 camps i a cadascun 2 equips d'uns 6/7 jugadors. A cada camp es col·loca un cercle i dins un jugador que no podrà sortir del cercle.

OBJECTIU: aconseguir que arribi la pilota al jugador/a del seu equip situat dins del cercle.

EXPLICACIÓ: L'equip que no té la pilota ha d'intentar interceptar-la. Si la toca o l'agafa, passa a tenir la possessió de la pilota.

OBSERVACIONS:

- La torre l'ha d'agafar a l'aire.
- No es pot botar la pilota ni fer més de tres passos.
- La passada a un company es pot fer amb o sense bot.
- Mínim han tocar la pilota 4 de l'equip abans que arribi a la torre.
- Quan algun equip aconsegueix l'objectiu, es canvia el que estava dins del cercle.

- ÍTEMS EDUCATIUS:

- Els equips es saluden abans i després del partit.
- Abans de fer punt toquen la pilota tots els jugadors.
- L'equip fa un "crit" inicial per tal d'animar-se.
- *El compliment de cadascuna de les normes anteriors, tindrà la suma d'un punt extra. Aquest/s punt/s seran sumats a la puntuació obtinguda a l'activitat.
- * El jugador o grup de jugadors que compleixin aquestes normes, al llarg de la disputa del joc, seran recompensats amb la mostra d'una targeta verda que premia la seva bona actuació.



MATERIAL: 4 cercles, petos, 2 pilotes de handbol.



8. FUTBOL FLAG HUMÀ (futbol americà)

ORGANITZACIÓ: 2 camps i cadascun amb 2 equips de 7/8 jugadors. Un equip amb un mocador i l'altre ha de robar mocadors.

Objectiu: arribar a la porteria corrents sense que et treguin el teu mocador i l'altre equip ha d'atrapar els mocadors dels contrincants perquè no arribin a la porteria. **Guanya l'equip que més jugadors arribin a la porteria.**

Explicació: primer un equip atacant amb un mocador i l'altre sense que atrapa mocadors. Després, canvi de rols.

Normes:

- Si te'l treuen, seus al terra.

- ÍTEMS EDUCATIUS:

- Els participants accepten de forma esportiva quan els hi ha tret el mocador i s'aturen.
 - Els jugadors es comuniquen entre ells donant-se instruccions estratègiques per assolir l'objectiu comú.
 - Quan li traiem el peto a un rival, abans de tornar-li, li donem la mà.
- *El compliment de cadascuna de les normes anteriors, tindrà la suma d'un punt extra. Aquest/s punt/s seran sumats a la puntuació obtinguda a l'activitat.
- * El jugador o grup de jugadors que compleixin aquestes normes, al llarg de la disputa del joc, seran recompensats amb la mostra d'una targeta verda que premia la seva bona actuació.



MATERIAL: 20 mocadors



9. ULTIMATE

ORGANITZACIÓ: es faran 2 camps i a cadascun 2 equips de 7/8 jugadors.

Objectiu: fer arribar els discos a la **línia de marca o zona de gol** mitjançant la passada.

Explicació: un equip ataca i ha d'intentar fer arribar 2 discos a la línia de marca; l'altre equip defensa i intenta interceptar-los. L'equip atacant es va passant els dos discos entre ells.

Normes:

- Qui té el disc no es pot desplaçar.
- Abans d'arribar a la zona de gol, l'equip ha de fer mínim 4 passades entre ells.
- Si se li passa al company que t'ha passat el disc, no compta la passada però l'equip continua tenint la possessió dels disc.
- **Si el disc surt fora, queda parat i continuen jugant amb l'altre.**
- **Quan el disc cau, la jugada continua si l'agafa el mateix equip. Si l'agafa l'equip contrari, han de començar de nou des de la línia de fons del camp.**
- Qui té el disc, té 5 segons per a fer la passada. El defensor pot contar en veu alta.
- Quan l'equip atacant agafa a l'aire un dels discos a la zona de gol, canvi de rols (qui ataca passa a defensar i a l'inrevés).

- ÍTEMS EDUCATIUS:

- Els jugadors es feliciten i celebren de forma conjunta cada punt que aconsegueixen.

- L'equip es reuneix per prendre decisions conjuntes i organitzar-se al terreny de joc de manera col·lectiva.

- L'equip fa un "crit" inicial per tal d'animar-se.

*El compliment de cadascuna de les normes anteriors, tindrà la suma d'un punt extra. Aquest/s punt/s seran sumats a la puntuació obtinguda a l'activitat.

* El jugador o grup de jugadors que compleixin aquestes normes, al llarg de la disputa del joc, seran recompensats amb la mostra d'una targeta verda que premia la seva bona actuació.



MATERIAL: 2 discs per partit, cons i petos.



10. EL GRAN VIATGE (bàsquet)

ORGANITZACIÓ: a cada cistella hi haurà dos equips de 4/ 5 jugadors. Cada equip sortirà de continents diferents (poden estar oposats).

OBJECTIU: aconseguir 2 cistelles a cada continent entre tots els membres de cada grup.

EXPLICACIÓ: Es juga en grups de 4 jugadors que intentaran fer cistella des de cada una de les marques al voltant de la cistella, que seran països i continents. Quan aconseguen 2 cistelles, ja poden viatjar al següent, mantenint l'ordre de llançament. Si hi ha un altre grup, comparteixen espai.

OBSERVACIONS: El primer de cada equip llença cistella, tant si fa cistella com no, agafa pilota i li passa al següent. A la suma de dos cistelles l'equip viatja al següent continent.

- ÍTEMS EDUCATIUS:

- Els jugadors celebren de forma conjunta els punts aconseguits.

- Nens i nenes participen per igual tenint una gran importància en l'assoliment dels objectius del joc.

- Els jugadors dels dos equips animen i encoratgen per continuar intentant-ho a un jugador que ha fallat una cistella

*El compliment de cadascuna de les normes anteriors, tindrà la suma d'un punt extra. Aquest/s punt/s seran sumats a la puntuació obtinguda a l'activitat.

* El jugador o grup de jugadors que compleixin aquestes normes, al llarg de la disputa del joc, seran recompensats amb la mostra d'una targeta verda que premia la seva bona actuació.



MATERIAL: 4 cistelles de bàsquet, 8 pilotes i 24 cons (6 continents a cada cistella).



DISTRIBUCIÓ DE LES ACTIVITATS

