



Dossier informatiu – Jornada Multiesportiva 6è curs

1. DATA

Dimarts 14, dimecres 15 i dijous 16 de novembre 2023

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.

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.

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. ÍTEMS EDUCATIUS

A cada activitat es proposen uns ítems educatius que podeu utilitzar com a exemple i fer ús per fomentar els valors. És un bon recurs per prendre consciència dels valors esportius mitjançant el joc. S'aconsella explicar-los a la classe d'educació física i portar-los a terme el dia de la jornada.

6. ORGANITZACIÓ

Tot l'alumnat participant de les diferents escoles hauran de venir esmorzats de casa o fer-ho abans de començar la jornada, amb roba esportiva i gorra.

Cada participant haurà de portar una ampolla d'aigua personalitzada de casa que haurà de portar durant tot el matí, a cada activitat/joc que realitzaran podran deixar l'aigua.

Es realitzaran grups barrejats amb alumnat de les escoles participants, el grup classe s'haurà de dividir en 9 grups, que seran les 9 activitats que es realitzaran, i hauran 9 mascotes. (Per exemple, si sou una classe de 25, fareu 7 grups de 3 i 2 grups de 2)

El format és molt senzill, es tracta de realitzar un circuit de 9 estacions, repartides per tot l'estadi. Cada prova estarà al costat, 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. La idea és acabar la jornada a les 12'00 hores havent passat per totes les estacions i fer un ball de cloenda.

9'30 - Arribada a l'Estadi

10'00 - Inici de les Activitats

10'55 - Descans de 10 minuts a l'estació acabada de realitzar

12'00 - Final de les Activitats

Ball de IKO IKO PARTY

<https://www.youtube.com/watch?v=7HW6fHo8QfM>

12'05 - Tornada a l'escola

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

Per iniciar la jornada, a les 10'00h.

Els dinamitzadors/es situats davant de les grades aniran aixecant el cartell amb la mascota corresponent i l'alumnat baixarà **amb el seu mestre/a** per trobar-se amb el seu dinamitzador/a. En 5' tots/es els/les alumnes han d'estar preparats a la seva primera estació.



Són un total de 9 activitats i **es recomana treballar-les a classe d'educació física prèviament a la jornada**, per evitar que els dinamitzadors/es facin llargues explicacions i es redueixi el temps de pràctica.

IMPORTANT!!

En cas d'alumnes amb diversitat funcional, el mestre/a serà l'encarregat d'adaptar les activitats proposades per afavorir la seva inclusió.

1. PILOTA ASSEGUDA per equips

Es fan 2 equips amb pitralls per diferenciar-los. L'alumnat dispers per l'espai. Es fan arribar llançant a l'aire les 5 pilotes de manera progressiva. Es tracta d'agafar la pilota i llançar per intentar tocar algú/na de l'altre equip. El que té la pilota no pot desplaçar-se amb la pilota a les mans però si passar a un company/a del seu propi equip per tal d'intentar colpejar a qualsevol persona de l'altra equip. Si una persona és tocada amb la pilota, cal que sigui a terra.

Normes:

- Si una persona perseguida agafa la pilota a l'aire llançada per algú de l'altre equip i no deixa que aquesta caigui a terra, la persona eliminada és la llançadora.
- Les persones eliminades (assegudes a terra) poden moure's lliurement però sempre amb el cul a terra. Per tornar a jugar han d'agafar una pilota des del terra i realitzar una passada completa amb una altra persona eliminada del seu mateix equip, que per salvar-se haurà de repetir l'acció amb un altra persona eliminada. **També pot tocar amb la pilota a un adversari des del terra.**
- Si tens una pilota et poden tocar (no et salva estar en possessió de la pilota) i caldrà seure. Però la pilota es pot fer servir com escut.
- Si la pilota et toca el cap (coll cap amunt) NO cal seure, es pot continuar jugant.
- Un llançador no pot realitzar dos llançaments consecutius.
- Els jugadors no eliminats poden interceptar les pilotes que envien els que estan asseguts.

Material: 5 pilotes d'escuma i pitralls

- ÍTEMS EDUCATIUS:

- Toquen la pilota quatre jugadors diferents abans de fer un llançament.
- L'equip recolza al jugador tocat.
- Els jugadors es feliciten i celebren de forma conjunta cada punt que aconseguixen.
- Els equips es saluden abans i després del partit.

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.

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.



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.

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.

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



6. BITLLES CATALANES / PETANCA

OBJECTIU: fer caure el màxim de bitlles.

ORGANITZACIÓ: es faran 4 grups d'uns 6/7 jugadors.

EXPLICACIÓ: Un jugador tindrà 3 bitllots, dos llançaments per fer caure el màxim de bitlles intentant no fer caure la reina.

OBSERVACIONS: Després del segon llançament es tornen a posar dempeus les bitlles i llença el següent jugador.

- Els participants podran jugar per parelles per arribar a l'objectiu.

A REVISAR!!

- 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.

MATERIAL: 4/6 jocs de BITLLES.



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.

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



8. 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.

MATERIAL: 2 discs per partit, cons i petos.



9. 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

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



DISTRIBUCIÓ DE LES ACTIVITATS



