

Repositori per a la XVI Trobada d'intercanvi d'experiències d'EF de Castelló

TALLER: Enganxa't a la pilota valenciana: adapta-la al teu espai.

OBJECTIUS:

- Oferir una proposta d'utilització d'espais per ensenyar pilota.
- Explicar i practicar diferents modalitats de pilota.
- Aprendre a adaptar espais, normes i materials que es poden utilitzar en el procés d'E-A de la pilota valenciana.
- Crear-ne activitats de pilota diferents en funció de les condicions de què disposem.
- Remarcar els valors que la pràctica de pilota aporta als nostres alumnes.
- Crear un clima de col·laboració, cooperació en grup per tal de superar la proposta plantejada.

INSTAL·LACIONS:

- 1 pista de frontó
- 2 pistes d'esquaix
- 1 pista de bàdminton
- 1 pista de paddle

ESCALFAMENT:

- Assignació de tasques: Rutina de Coordinació ull-mà adaptada a l'espai (annex 1)
 - Rutines individuals i parelles: Oculo-manual i Oculo-manual a paret
 - Rutines per parelles: Oculo-manual per dalt corda i Oculo-manual joc directe (enfrontats)

* Calfa i realitza aquesta activitat amb el material que disposes.

PART PRINCIPAL: Distribució en quatre zones.

- **Galotxetes** (Variant de Pilota grossa): Pistes de pàdel o squash.
 - Tenim este espai i la corda: Com juguem?
 - Tenim este espai, la corda i la banca - Com iniciem el joc/ferim?
 - Galotxetes rodats: ferida i normes
 - Pilota grossa adaptada: ferida i normes
 - Partida 3x3
 - Utilització d'altres espais en el centre.
 - Altres modalitats i diversitat de materials: màdel
 - Material: pilota de tennis amb esparadrap o llana - pilota de foam - pilota de drap - pilota de màdel - pilotes de pilota grossa - banca

Ves al minut 2 per conèixer com es juga a les galotxetes de Monòver.

https://www.youtube.com/watch?v=OIYLMly_afE



- **Frare:** esquaix amb frares.
 - Si tenim un espai amb quatre parets, com l'adaptem?
 - Jugar a un joc indirecte amb elements peculiars que donen incertesa al joc (Frare).
 - Jugar a joc directe per dalt corda amb dimensions reduïdes on hem d'adaptar les normes degut a l'espai. (Pasaka: Modalitat de pilota basca)
 - Material: foam o pilota tennis iniciació.

- **Pilota blanca i galotxa: Bàdminton**
 - Repte COOPERATIU

REPTES COOPERATIUS

Pensa, comparteix, actua.

JOC DIRECTE
NIVELL I, II i III

Joc per dalt.

Hola equip, el repte d'aquesta prova és la següent:

- **Enfrontats** (3x3 o ...x...), en **camp diferents** separats per un obstacle o marca.
- Heu de **colpejar** la pilota **amb la mà** per a que vaja **directament a l'altre camp**, sense error-la.
- La pilota **pot botar o no** abans de colpejar-la cada jugador.
- El que **inicia el joc** ha de fer-ho **llançant o colpejant** la pilota amb la mà dins d'un **lloc marcat** al camp contrari (ferir).

Atenció:

- Per a aconseguir el repte tots i totes ha de colpejar la pilota com a mínim **dues vegades**.
- En els diferents intents per aconseguir el repte, feu que **participen tots**.
- Fiqueu al grup el **nom d'un poble**.

Material necessari: Agafar **una pilota** i del material que hi ha trieu per **marcar el camp**. Hi hauran diferents tipus de pilotes (goma, escuma i badana), clarió, cons, corda (que es muntarà amb 2 bases, 2 piques i una cinta), ...

Variants: (segons la pilota o el número de bots de la pilota).

- Variant 1: Tipus de pilota:
 - **Nivell I:** Baló de goma.
 - **Nivell II:** Pilota d'escuma.
 - **Nivell III:** Pilota de badana.
- Variant 2: Número de bots.
 - **Nivell I:** La pilota pot donar més d'un bot.
 - **Nivell II:** La pilota es té que jugar a l'aire o al primer bot "jugar de bo".
 - **Nivell III:** La pilota no pot botar.
- Variant 3: Inventa i prova. Si ha sigut fàcil per al vostre grup, com podeu complicar el repte?.



- **Del joc a paret al Frontó valencià: Frontons**
 - Tinc una paret al cole, què puc fer?
 - D'activitats col·laboratives a competitives
 - Del joc a paret al frontó valencià.
 - Joc del rei
 - Frontón rebotón
 - Agafant i colpejant
 - Seguit
 - Pareteta: jugar amb adaptacions
 - Adaptacions en funció de l'espai i/o interessos: curt-ample, llarg-estret, nombre de bots, tipus de pilota, altura xapa, línia al pis (vorera).

CONCLUSIONS:

- Podem adaptar la pilota a qualsevol espai? Debat i resolució de dubtes i problemàtiques.
- Estratègies per adaptar l'espai al joc de pilota i a les modalitats.

Annex 1:

REPTES OCULO-MANUALS



REPTES INDIVIDUALS

1. Colpeja la pilota suaument cap a dalt, buscant la sensació que la pilota rode al llarg de la mà, intentant que no caiga un total de 10 vegades.
2. El mateix repte anterior amb la mà menys hàbil.
3. Alterna colps amb cada mà en la següent serie: 3 vegades mà hàbil + 1 mà menys hàbil, un total de 4 series.
4. Amb dues pilotes colpeja-les sense que caiguen, compta fins a 10.

REPTES PER PARELLES

1. Colpejar la pilota 10 vegades seguides i sense que caiguen passar la pilota a la parella que faça el mateix.
2. El mateix repte anterior amb la mà menys hàbil.
3. Colpejar una pilota cadascú i a la senyal passar-li-la a la parella, fer un total de 10 canvis.
4. El mateix repte anterior però a cada canvi s'han de separar un pas cadascú, fer un total de 12 canvis.

REPTES OCULO-MANUALS A PARET



REPTES INDIVIDUALS

1. Enfrontat a la muralla colpeja la pilota suaument contra la paret, alternant les dues mans un total de 20 vegades seguides sense límit de bots.
2. Acostat a la muralla i tracta de colpejar la pilota contra la paret sense que caiga. Cada colpeig, amb la mà dominant, conta un punt i amb la no dominant el doble, has d'aconseguir fer 30 punts.
3. Enfrontat a la paret alterna un colp per dalt i un colp per baix un total de 10 vegades seguides amb la possibilitat de tindre un bot.

|

REPTES PER PARELLES

1. Enfrontat a la muralla colpejar la pilota suaument contra la paret alternant qui colpeja. Heu d'aconseguir colpejar 30 vegades seguides sense límit de bots.
2. S'acosta un de la parella a la muralla i colpejarà la pilota sense que caigui, i l'altre ho farà després de bot intentar adobar-la per a facilitar el colpeig del company. Heu de colpejar de manera alterna 10 vegades seguides.
3. Alternant els colpejos hem d'aconseguir colpejar 10 vegades seguides sense repetir el colp que fa el company.

REPTES OCULO-MANUALS PER DALT CORDA



REPTES PER PARELLES

1. Enfrontats a cada costat de la corda heu d'aconseguir colpejar alternativament la pilota 10 vegades seguides.
2. Enfrontats a cada costat de la corda heu d'aconseguir colpejar alternativament la pilota 10 vegades seguides amb un mínim d'un bot, canviant cadascú la mà de colpeig.
3. Enfrontats a cada costat de la corda heu d'aconseguir colpejar alternativament la pilota 10 vegades, amb la mà dominant ho has de fer a l'aire i amb la mà no dominant pot pegar un bot.
4. Asseguts enfrontats a cada costat de la corda heu d'aconseguir colpejar alternativament per dalt de la corda un total de 10 vegades seguides, sense límit de bots.

REPTES OCULO-MANUALS JOC DIRECTE (ENFRONTATS)



REPTES PER PARELLES

1. Enfrontats a deu passos colpejar alternativament la pilota un total de 10 vegades amb un bot com a màxim.
2. Enfrontats a dos passos colpejar alternativament la pilota, sense que bote, separant-se un pas després de cada colpeig. Heu d'aconseguir separar-vos 8 passos.
3. Enfrontats a dos passos colpejar alternativament la pilota, sense límit de bot, separant-se un pas després de cada colpeig. Heu d'aconseguir separar-se 14 passos o fins a arribar al límit de l'espai.