

Persona que avalua:

Persona que és avaluada:

Primera part: Les proteccions

-Observa la mà de la teua parella i compara-la amb la de la fotografia. Quines diferències o semblances hi ha?



-La teua parella té mobilitat a la mà? Pot agafar una pilota de terra? Amb les dos mans?

-Observa com colpeja la pilota: la dirigeix on vol o és una qüestió d'atzar?

-Quant ha tardat en arreglar-se les mans?

-Ho ha pogut fer sol o sola?

-Ha portat els materials adients: guants, esparadrap de tela, cartró o material semblant, etc.?

-Quan colpeja la pilota, li fa ara menys mal que quan colpejava sense protecció?

-Hi ha alguna zona que tinga desprotegida i haja de protegir millor?

-Vols afegir alguna cosa que et semble rellevant?

Didàctica dels jocs i de les activitats esportives

Segona part: La tècnica

-La raspada: és un colp molt usat al raspall, que serveix per colpejar la pilota quan va per terra. Presenta les següents característiques:



(anota si la nostra parella ho fa Bé, Regular o Mal)

| | |
|--|--|
| La cama contrària a la mà de colpeig es col·loca de cara a la pilota i flexionada. | |
| La cama del costat de colpeig va cap a darrere, quasi estirada del tot | |
| El braç de colpeig descendeix ràpidament des d'un punt més elevat que el cap, amb una trajectòria que done potència al colp. | |
| La mà encara la pilota amb les puntes dels dits tocant terra, mai de costat | |
| Els dits estan lleugerament flexionats, però amb la tensió suficient | |
| La trajectòria de la mà és l'adequada per dirigir la pilota al lloc desitjat | |

-L'enganxada: és el mateix colp que la raspada però com que els dits es tanquen més, podem alçar la pilota (enganxar-la) de forma que la llancem per l'aire. Observa la teua parella i digues si:

- Posiciona bé el cos?
- Executa correctament el gest tècnic de forma que la pilota ix 'enganxada'?
- La pilota se li queda a la mà o ix disparada cap a darrere?
- La teua parella reté la pilota a la mà?

-La treta de raspall: aquest gest tècnic s'executa amb un 'carxot', encara que hi ha qui ho fa de manró. En el primer cas, la mà descendeix des de dalt, mentre que en el segon cas el braç descriu un moviment paral·lel a terra. El més important, però, és que la pilota vaja cap a baix, per no fer falta a la treta. Observa a la teua parella:

- Es bota correctament la pilota abans de colpejar?
- Colpeja la pilota amb força?
- La pilota té una trajectòria descendent?
- La teua parella és capaç de portar la pilota on vol?