

CURS DE CEFIRE "LA RIBERA: Càrcer i Algemesí"

Objectiu: Realitzar exercicis de familiarització amb el guant, raspar i jugar per diferents indrets d'un centre educatiu. La majoria dels **continguts** d'aquesta sessió es troben en la Publicació Digital de "La unitat didàctica de Pilota Valenciana" en concret en les sessions 5 i 6 de 1r ESO i en les sessions 4,5,6 de 2nESO.

ACTIVITATS	ORGANITZACIÓ i CONSELLS DIDÀCTICS
<p>Escalfament o activació: coordinació ull-ma .</p> <p>1.Fer cercles al voltant del cos amb la pilota. Passar la pilota per baix cama. Llançar i arrebregar al bot, a l'aire, amb gir previ, llançar tocar el terra i agafar abans del bot, ...</p>	<p>Tots en <u>cercle gran</u>.</p> <p>Una pilota per alumne/a i ens col·loquem els guants per comprovar la mobilitat i habilitat. Tenim que poder articular els dits.</p>
<p>2.0 Provar els colps en el guant lliurement però en seguretat i control.</p>	<p><u>Individual</u> i cara a una paret.</p> <p>Podem realitzar els exercicis en el gimnàs.</p>
<p>2.1 Colps alternant de ma a una distancia mínima de tres metres.</p>	<p><u>Individual</u> i cara a una paret. Focus d'atenció :</p> <p>1-Entrar a la pilota lateralment.</p> <p>2-La ma que no colpeja va al genoll .</p>
<p>2.2 Intercanvi de colps en el/la company/a, sense desplaçament:</p> <p>Direcció recta. Direcció creuada.</p> <p>Provar de raspar per baix cama (parar...).</p> <p>Explicar el gest de l'enganxà.</p>	<p>En <u>parelles</u> a poca distancia. Cada 10 colps en control es pot ampliar la distancia.</p> <p>Tots els exercicis cal realitzar-los en les dues mans i explicar que es busca la continuïtat en l'intercanvi de colps per controlar la direcció.</p>
<p>2.3 Intercanvi de colps en el/la company/a, amb un poc de desplaçament:</p> <p>1-A raspa i va avant, B para i va arrere.</p> <p>2-Desplaçament dels dos avant alhora.</p> <p>3-A bota recte i trau fort a terra, B para i resta fort en direcció recta.</p> <p>4-A bota avant i trau fort a terra, B para i resta fort enganxant.</p> <p>5-A bota en una banca o taula de dibuix en el pla inclinat, B para i raspa en la no dominant.</p>	<p>En <u>parelles</u> a mínim 15 metres de separació (ample d'una pista poliesportiva).</p> <p>Cada 5 colps caldrà canviar els papers dintre de la parella.</p> <p>Focus d'atenció:</p> <p>*Botar la pilota en la mateixa ma del colp</p> <p>*Agafar la pilota correctament en els dits</p> <p>*Utilitzar diferents colps tècnics en el traure</p> <p>*Cada vegada que raspem entrem a la pilota</p>

CIRCUIT de diferents jocs de PILOTA	Tots els jocs es poden realitzar per equips.
<p>1. Raspall al carrer en les pistes POLIESPORTIVES.</p> <p>Fem dos carrers delimitant al llarg d'un pista, en cons, bancs suecs, motxilles, etc.</p>	<p>Normativa diferent al TRINQUET:</p> <p>Traure botant i en falta a meitat terreny.</p> <p>Pilota parada es juga en la ma no dominant.</p> <p>Adaptació: Canviar de forma rotativa les posicions en acabar cada joc.</p>
<p>2. Joc del bàter. Revisar la sessió numero tres de 1r d'ESO.</p> <p>Joc per treballar els colps, descobrir el colp més fort, aprendre a adobar (llançar en precisió), aprendre a diferenciar el nom dels colps , calcular velocitats i trajectòries</p>	<p>També vàrem fer un joc modificat del beisbol:</p> <p>Cada jugador de l'equip que colpeja ha d'executar 4 colps de forma consecutiva.</p> <p>L'equip que arreplega no es mou del dau central fins que ha s'han colpejat les 4 pilotes</p>
<p>3. Joc modificat del mocador col·laborant varies persones.</p> <p>Es col·loquen en meitat del terreny dos conus en una piloteta al damunt. El con roig per a un equip i el blau per a l'altre equip.</p> <p>Els dos equips numerats i separats a una distancia mínima de 15 metres.</p>	<p>Desenvolupant: El docent o un alumne lesionat són els que esmenten primer el nom del colp i després el numero del jugador que ha d'eixir a per la pilota. En arribat al conus haurà de colpejar en el gest cap a un company i aquest retornar la pilota. Guanya un 15 l'equip que abans retorna la pilota al con.</p>
<p>4. Variants de modalitats de canxa dividida, en dimensions reduïdes.</p> <p>Pilota grossa adaptada: ferir cap a una paret i després haurà de botar en un dau dibuixat al terra d'un metre quadrat.</p> <p>Llonges del Pinós adaptades: ferir en diagonal a un dau d'aproximadament 3 x 2,5.</p>	<p>Totes les canxes tenen unes dimensions aproximades de 15 metres de llarg per 5 metres d'amplària.</p> <p>La pilota lenta (baixa pressió de tenis) es molt important afavorir la continuïtat.</p> <p>La xarxa elevada (1,60) i la ferida executada llançant en el gest per baix, trajectòria de baix cap a dalt.</p>
<p>5. Joc de Pilota Golf.</p>	<p>TORNADA A LA CALMA. Veure full annex.</p>

En la federació (963749558) podeu comprar tot el material, vos ho envien al centre en factura.

Artesana de pilotes de badana: Amparo Pascual (Agullent) 646 209 719

Artesana de didals de plàstic: Família Biosca (Alfarrassi) 652 543 179