

CURS CEFIRE EN LA RIBERA ----- TITOL: INNOVACIÓ PEDAGOGICA EN PILOTA VALENCIANA.

Dimarts 18 de febrer IES CÀRCER i Trinquet municipal 17:30 a 20:30

Vicent Pérez Bernabeu

Presentació i Autoavaluació inicial.

(*)Escalfament i joc cara a paret (jugar de bo).

1. Escalfament general: Activació - Mobilitat - Estiraments - Adaptació a l'esforç. (Pot realitzar-se de forma autònoma o dirigir l'escalfament alguna persona participant).

2. Específic sense mòbil: Realització del gest dels colps: Palma - bragueta - manró - raspada - carxot - volea - carxot.

(*)Del joc individual al joc en grup.

Introducció al joc cara paret.

1. Llançar contra la paret i empomar.

- Llançar de forma lliure.
- Amb la dreta, amb l'esquerra.
- Executant el gest del colp que s'indique.
- Augmentant la distància respecte el mur.
- Per parelles: Els mateixos exercicis però ara un/a llança, l'altre/a empoma.

2. Colpejar

- Individualment colpejar la pilota contra la paret de forma seguida sense importar el número de bots.
- Igual però ara de bo.
- Variants: amb la dreta, esquerra, alternant, que bote, que no bote, colpejar i tocar terra, muralla darrere, a dos parets....
- Per parelles: a vore quina parella fa més colps seguits jugant de bo i de forma alterna.
- Agafats de la mà i canviar de part cada vegada que es colpeja.
- Grups de 4. Agafats de la mà per parelles. Colpejar alternativament cada parella i canviar de part cada vegada que es colpeja.
- A vore quin grup fa més colps seguits jugant de bo.
- Dir el nom.
- Rei o reina.
- 2x2.

(*)Aplicació i progressions didàctiques Del Nyago fins el Raspall.

A partir del Nyago

1. Nyago.
2. Nyago botant-la.
3. Nyago adobant-la.
4. Nyago seguit.

Progressió al Raspall

Dos equips i un baló, en pista o gimnàs. Objectiu: que el baló sobrepassi la línia de fons de l'equip contrari.

1. Sols es poden fer llançaments o passades. Qui té el baló no pot desplaçar-se.
2. Igual però ara s'ha de fer recepció i colpeig amb la mà.
3. Colpeig directament.
4. Un/a jugador/a sols pot realitzar un toc al baló (voluntari o involuntari) i no podrà fer altre fins que siga tocat per altre membre del seu equip o del contrari.
5. Igual però afegim que sols es pot fer un contacte per equip.
6. Sols amb la mà o l'avantbraç.
7. Reducció progressiva del mòbil (passar de balons a pilotes).

AVÍS.- Per a la pròxima sessió s'ha de portar un guant de jardiner, esparadrap de tela (de 5 cm), tisores i cartró.
Jordi portarà tessamoll i didals per a la confecció del guant escolar per jugar a pilota.

Material per a la sessió:

- Avaluació inicial.
- Fitxa resum de la sessió.
- Pilotes de goma-escuma, soft i badana.
- Balons.

