

0. PRESENTACIÓ

Joc de presentació preparat pels dinamitzadors, amb l'objectiu de donar a conèixer els diferents membres del grup.

Presentació dels dinamitzadors i docent que guiaran l'activitat, i dels alumnes de les diferents escoles.

Material: 10 pilotes. (Aquest material es recollirà just després d'aquesta activitat.)



1. SALTS DE LLARGADA

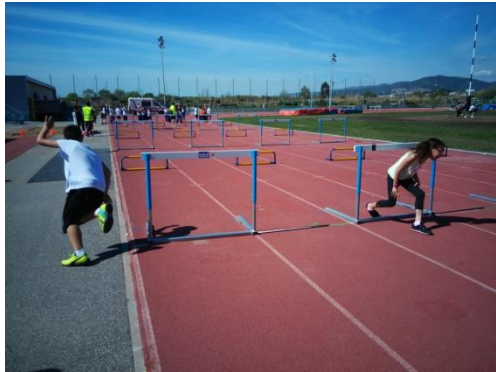
Utilització del 2 fossars de sorra, dues fileres a cada fossar i salts amb cursa prèvia accelerada. Si n'hi ha algú/na dins del fossar no es pot saltar encara. Després de cada 2 ó 3 salts s'ha de raspallar la sorra.



2. CIRCUIT D'AGILITAT I RELLEUS

Disposem a l'alumnat en 4 fileres i 2 carrers per grup, 1 d'anada i l'altre de tornada. Fem curses, passant els diferents obstacles (3 tanques per sobre i 3 tanques per sota, de manera alternada). L'alumnat surt al senyal del/de la mestre/a. Compte de no passar les tanques a l'inrevés.

Material: 12 tanques petites i 12 tanques grans aproximadament.



3. VOLEI CIRCULACIÓ

L'objectiu és fer caure la pilota a terra en el camp contrari amb un llançament per sobre la xarxa (**no hi ha tocs o colpejos**), i l'equip contrari ha d'evitar que la pilota toqui el terra agafant-la amb les mans. Hi haurà la variant de jugar amb 2 pilotes

Normes:

- Saque: llançament directe al camp contrari.
- Cada vegada que cau la pilota al terra, els dos equips roten 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 a fer punt al camp contrari.
- 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!"

Material: 5 pilotes de vòlei i 1 o 2 cintes.



4. CROSS

En aquesta prova, si algun alumne/a està cansat/da s'ho ha de prendre amb més calma o fer menys voltes. Farem un circuit al voltant de l'estadi, 2 o 3 voltes depenent de la llargada del circuit. També podem disposar-los en diferents grups i que vagin sortint.

Material: Bases o cons.



5. LLANÇAMENT DE VÒRTEX

Es fan 4 fil·les de 10 alumnes aprox, 2 fil·les enfrontades a les altres 2 fil·les i separades a gran distància.

Al senyal els 10 primers d'una fil·la realitzen un llançament de vòrtex dirigit cap al company que està a la fil·la del seu davant i es col·loca al final de la seva fil·la. Al senyal el company del seu davant el recull i es situa al seu punt de llançament. Al senyal llença dirigint el vòrtex cap al company del seu davant i es col·loca al darrera de la seva fil·la. Així, continuament.

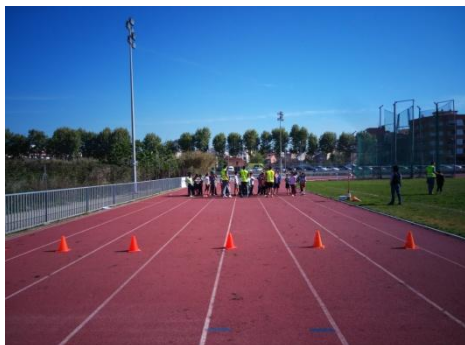
Material: 10 vòrtex.



6. RELLEUS LLISOS

Disposem a l'alumnat en grups de 4 o 6 i en 4 o 6 carrers. Es realitzen curses de relleu d'anada i tornada a una referència, utilitzarem testimonis.

Material: 8 - 12 cons i 4 - 6 testimonis.



7. LLANÇAMENT DE PES

Disposem a l'alumnat en 6 fileres. Fem llançaments de pes amb pilotes de plàstic i intentem fer punteria a uns cercles que estaran just al davant, els quals tindran una puntuació (1, 2, 3 i 4 punts respectivament), qui li toqui llançar a continuació ha d'estar a la caiguda, però s'ha de deixar que la pilota toqui primer el terra, per cert, la resta de nens/es a 2 metres darrera del/de la llançador/a. Quin grup fa més punts?

Material: 6 pilotes de plàstic, 12 bases i 24 cercles.



8. GATETS AL CAU

Fem 2 cercles, un per dins i l'altre per fora. Una persona de dins tindrà a una de fora de parella. Al senyal els/les de fora corren al voltant del cercle i a un altre senyal i sense canviar el sentit de la cursa, has d'anar a buscar a la teva parella i ficar-te dins del cercle passant per sota de les cames de la teva parella. Fem canvis de rol.



9. ARRENCA CUES

És el joc d'agafar-li les cues a les guineus, però tothom serà guineu. Per tant és un tots/es contra tots/es. Guanya qui tingui més cues a l'acabar el joc. No pots agafar cues si tens a la mà cues i no una col·locada als pantalons. No val donar empentes, ni agafar a la resta de companys/es, solament les cues. Acaba el joc quan no quedi cap cua en joc.

Material: Mocadors o petos.



10. SHOOTBALL (similar a matar per equips)

2 equips de 15 jugadors cadascú (12 jugadors, 1 base i 2 laterals).

2 laterals (col.locats darrera de les línies laterals del seu camp) agafen les pilotes que surten del camp, no poden eliminar i entren al camp quan tots els jugadors estiguin a la zona base.

1 base (col.locat a la zona base, darrea de la línia de fons del camp rival) passa la pilota als seus companys o elimina als adversaris. **No es salva** i entra al camp quan tot l'equip queda eliminat, tant els jugadors com els laterals.

Objectiu: eliminar jugadors de l'equip contrari mitjançant el llançament directe d'una pilota. Hi ha dues pilotes en joc. El joc finalitza quan el base és eliminat.

Normes:

- Si a un jugador el toquen amb la pilota, marxa per fora del camp a la zona base **SENSE AGAFAR LA PILOTA**.
- Si a un jugador l'agafen el seu llançament amb les mans, continua jugant, **NO MARXA A LA ZONA BASE**.
- No es pot tenir la pilota a les mans més de **5 segons**.
- Si una pilota llançada per un jugador dóna en dos o més jugadors de l'equip contrari abans de caure al terra, aquests queden eliminats.
- **GRAN JUGADA:** tant els laterals com els de l'equip poden salvar a un company de ser eliminat evitant que la pilota toqui a terra després d'haver-li tocat directament.
- **ESCUT:** es pot utilitzar el cap o l'altra pilota per evitar ser eliminats.

MATERIAL: dos pilotes toves d'escuma, petos i cons.



