

Jocs per a escola de bàsquet

ACTIVITAT: Mantejar la pilota

OBJECTIUS:

- Treballar la coordinació óculo-manual
- Millorar les habilitats motrius i habilitats específiques.

MATERIAL: Un mocador i una pilota (voleibol, tenis...) per parella.

DESCRIPCIÓ:

L'activitat s'anomena mantejar la pilota perquè els nens i nenes s'agrupen en parelles i amb un mocador han de portar una pilota entre tots dos sense que aquesta caigui a terra.

Podem realitzar diferents tasques. Anem de més fàcil a més complicat. La pilota pot ser petita (tenis) o més gran (handbol o voleibol). Es pot treballar amb altres mides.

- Portar la pilota tot desplaçant-nos amb l'objectiu que no caigui la pilota a terra.
- Anar corrents llançant la pilota cap amunt i entomant-la.
- Anar cap a cistella i intentar fer basquets tot fent llançaments.

VARIANTS:

Podem jugar partits. Ens organitzem per parelles i cada parella el seu mocador. Juguem partits. Podem començar amb un 2c2 (8 jugadors). Ho podem anar ampliant. Fins i tot si tenim 20 jugadors es pot fer un 5c5.