

7. Handbol		
Àrea: EF	Curs: 1r i 2n de CS	Nº Sessions: 15
Objectius: - Conèixer les normes bàsiques - Cooperar en el joc elaborat i/o col·lectiu. - Analitzar les situacions de jocs. - Realitzar les diverses habilitats motrius que inclou aquest esport: llançament i recepció de la pilota de handbol, cursa, defensa i entrada. - Estar predisposat a la realització de les activitats. - Acceptar dels límits del propi cos i el dels companys/es. - Autosuperar-se personalment. - Respectar als companys/es, el material i a les instal·lacions. - Complir de les normes d'higiene.		Continguts: - Normes bàsiques - Cooperació i oposició en el joc elaborat i/o col·lectiu. - Anàlisi de situacions de jocs. - Realització de les diverses habilitats motrius que inclou aquest esport: llançament i recepció de la pilota de handbol, cursa, defensa i entrada. - Predisposició a la realització de les activitats. - Acceptació dels límits del propi cos i el dels companys/es. - Autosuperació personal. - Respecte als companys/es, el material i a les instal·lacions. - Compliment de les normes d'higiene.
Metodologia: - Assignació de tasques. - Descobriment guiat.	Avaluació: - Tipus: continua i criterial - Instruments: observació indirecta mitjançant llistes de control i taules.	Material i instal·lacions: - Gimnàs i pati. - petos, piques, pilotes... material divers.
Activitats E-A*: Veure sessions a continuació.		ANEE:
Eixos transversals: Educació per a la salut i coeducació.		

HANDBOL



Jugadors

- Per participar en els torneigs o en els jocs escolars cal que hi hagi un mínim de 7 jugadors inscrits i un màxim de 10.
Dins el camp, només hi podeu jugar alhora 1 porter i 4 jugadors.
- Tots els que siguin inscrits podran jugar de porter o de jugador de camp, però qui faci de porter s'haurà de canviar la samarreta per una d'un altre color.
- És obligatori que, a cada període, hi actuï un porter diferent i que tots els jugadors inscrits en acta juguin 10 minuts seguits, com a mínim.

El temps

- El partit es divideix en 2 parts que, alhora, se subdivideixen en 2 períodes de 10 minuts de joc, amb 6 minuts de descans entre una part i l'altra i 2 minuts entre un període i l'altre.

Normes

- Els jugadors us podeu moure per tot el camp menys per dins de l'àrea de porteria que és on hi està el porter.
- Es permet fer tres passes, com a màxim, sense fer botar la pilota.
- El porter pot efectuar el servei d'invasió d'àrea de l'equip contrari, des de qualsevol punt de l'àrea pròpia, sense esperar que l'àrbitre us ho indiqui.
- En el servei de banda heu de trepitjar amb un peu la línia i podeu llançar la pilota a la porteria.
- Podeu prendre la pilota al contrari, però només amb la mà oberta i sense tocar l'oponent. També es permet de posar-vos davant l'atacant per tallar-ne la trajectòria, però sense utilitzar els braços o les cames.
- Quan us han marcat un gol, el porter inicia el joc trepitjant la línia de 3 metres i passant la pilota a un company, sense que l'àrbitre ho hagi d'indicar.
- El servei neutral: al començament de cada període se n'efectuarà un entre dos jugadors. Quan dos o més jugadors d'equips contraris en disputa per una pilota la, l'àrbitre indicarà servei neutral; llavors, llançarà la pilota enlaire i un jugador de cada equip saltarà per aconseguir-la.
- El cop franc: Les faltes comeses pels defensors entre l'àrea de porteria i la línia de cop franc les llançareu des de fora de la línia discontinua. Els jugadors atacants no podreu ser, en el moment de fer el servei, dins la zona. El llançament el podreu fer qualsevol jugador sense que l'àrbitre us ho hagi d'indicar.
- No podeu agafar, ni empènyer, ni donar cops o fer la traveta a un jugador. Si la vostra entrada és prou perillosa, l'àrbitre us pot excloure del partit durant 2 minuts; per tant, el vostre equip es quedarà amb un jugador de menys durant aquest temps.
- No podeu llançar-vos a aconseguir una pilota, disputant amb un jugador contrari.

CONTEXT		
UD 7. handbol		
Curs: 1r i 2n de CS		Sessió N°: 1
Objectius de la sessió: prendre contacte amb 2 normes bàsiques.	Continguts principals: normes bàsiques de desplaçament i passada.	
Instal·lació o espai on es durà a terme: Pista o pavelló		
PLA DE SESSIÓ		
Moment de trobada		
Intencions del professor - Salutació i benvinguda - Equipació - Compartir el Pla de Sessió	Recollida dels alumnes a l'aula i desplaçament al pati. Venen equipats amb el xandall i no fa falta canviar-se. Control d'assistència i d'equipament.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: Que no es deixin la higiene.
Part inicial i d'activació psico-fisiològica		
Intencions del professor Activació i motivació dels alumnes, alhora que es treballa un contingut.	Activitats proposades: Dues voltes corrents Presentació de l'esport i de les seves normes.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: qui la fa la paga Activitat: Els i les alumnes s'agrupen de tres en tres. Dos d'ells es passen la pilota amb un vot i el tercer ha d'intentar interceptar la passada. Tots tres es desplacen per l'espai Material: pilota per trio. Nom: objectiu: pilota Activitat: Cada parella es posa un d'esquenes a l'altre amb la pilota entre tots dos. A la senyal del mestre, s'han de girar, agafar la pilota i qui la tingui córrer fins a l'altre extrem del camp i el qui no la agafat l'ha de defensar. Material: pilota per parella	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part final, valoració i tornada a la calma		
Intencions del professor Possibilitar relaxació als alumnes per tal de que el seu ritme metabòlic i emocional torni a la normalitat.	Activitats proposades: Nom: relaxació Activitat: música, estiraments o massatge Material:----	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques. - Procurar que tots els i les alumnes estiguin quiets i sense fer soroll.
Moment de despedida i comiat		
Intencions del professor - Control higiene - Comiat	Canvi de roba. Comiat i tornada a l'aula.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Controlar que els alumnes realment es canviïn i que no es deixin la bossa.

CONTEXT		
UD 7. handbol		
Curs: 1r i 2n de CS		Sessió N°: 2
Objectius de la sessió: practicar els desplaçaments i llançaments.		Continguts principals: desplaçaments i llançaments
Instal·lació o espai on es durà a terme: Pista o pavelló		
PLA DE SESSIÓ		
Moment de trobada		
Intencions del professor - Salutació i benvinguda - Equipació - Compartir el Pla de Sessió	Recollida dels alumnes a l'aula i desplaçament al pati. Venen equipats amb el xandall i no fa falta canviar-se. Control d'assistència i d'equipament.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: Que no es deixin la higiene.
Part inicial i d'activació psico-fisiològica		
Intencions del professor Activació i motivació dels alumnes, alhora que es treballa un contingut.	Activitats proposades: Dues voltes corrents Nom: pilota caçadora. Activitat: Tots els alumnes es distribueixen pel camp. Un d'ells té una pilota, si toca a algú para amb ell/a. Els que paren s'han de passar la pilota i fer llançaments per pillar a la gent. Material: pilota	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: llençar el con Activitat: es posen cons a la porteria, al travessar i al terra. Des de la línia de l'àrea, han d'intentar tombar-los. Material: pilotes i cons Nom: 5x4 Activitat: mitja pista per cada 2 grups. Cada grup són 5 persones. Es posen 2 cons en 2 costats oposats. 5x4 per llençar el con. Qui hagi tirat la pilota va a buscar-la i s'espera. Material: 4 cons i 4 pilotes.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part final, valoració i tornada a la calma		
Intencions del professor Possibilitar relaxació als alumnes per tal de que el seu ritme metabòlic i emocional torni a la normalitat.	Activitats proposades: Nom: relaxació Activitat: música, estiraments o massatge Material: ----	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques. - Procurar que tots els i les alumnes estiguin quiets i sense fer soroll.
Moment de despedida i comiat		
Intencions del professor - Control higiene - Comiat	Canvi de roba. Comiat i tornada a l'aula.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Controlar que els alumnes realment es canviïn i que no es deixin la bossa.

CONTEXT		
UD 7. handbol		
Curs: 1r i 2n de CS		Sessió N ^o : 3
Objectius de la sessió:	Continguts principals:	
Instal·lació o espai on es durà a terme: Pista o pavelló		
PLA DE SESSIÓ		
Moment de trobada		
Intencions del professor • Salutació i benvinguda • Equipació • Compartir el Pla de Sessió	Recollida dels alumnes a l'aula i desplaçament al pati. Venen equipats amb el xandall i no fa falta canviar-se. Control d'assistència i d'equipament.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: Que no es deixin la higiene.
Part inicial i d'activació psico-fisiològica		
Intencions del professor Activació i motivació dels alumnes, alhora que es treballa un contingut.	Activitats proposades: Dues voltes corrents Nom: roda d'entrades Activitat: dues files. La de la dreta va llançant, la de l'esquerra es va posant de porter/a. Material: pilotes.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: atac i gol. Activitat: un porter, la resta en fila des de fora de l'àrea. Qui llença si no marca, es queda de porter; si marca va al final de la fila. Material: pilota per cada fila. Nom: moure la pilota Activitat: una pilota de bàsquet al mig del camp. 2 equips dividits entre els dos camps. L'objectiu es fer arribar la pilota cada equip a l'altre extrem del camp. Material: pilotes diverses i una de bàsquet.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part final, valoració i tornada a la calma		
Intencions del professor Possibilitar relaxació als alumnes per tal de que el seu ritme metabòlic i emocional torni a la normalitat.	Activitats proposades: Nom: relaxació Activitat: música, estiraments o massatge Material: ----	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques. - Procurar que tots els i les alumnes estiguin quiets i sense fer soroll.
Moment de despedida i comiat		
Intencions del professor • Control higiene • Comiat	Canvi de roba. Comiat i tornada a l'aula.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Controlar que els alumnes realment es canviïn i que no es deixin la bossa.

CONTEXT		
UD 7. handbol		
Curs: 1r i 2n de CS		Sessió N ^o : 4
Objectius de la sessió:		Continguts principals:
Instal·lació o espai on es durà a terme: Pista o pavelló		
PLA DE SESSIÓ		
Moment de trobada		
Intencions del professor • Salutació i benvinguda • Equipació • Compartir el Pla de Sessió	Recollida dels alumnes a l'aula i desplaçament al pati. Venen equipats amb el xandall i no fa falta canviar-se. Control d'assistència i d'equipament.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: Que no es deixin la higiene.
Part inicial i d'activació psico-fisiològica		
Intencions del professor Activació i motivació dels alumnes, alhora que es treballa un contingut.	Activitats proposades: Dues voltes corrents Nom: Relleus botant i amb passada Activitat: Es realitzen diferents relleus amb el bot de la pilota d'handbol També es fan relleus per equips on per parelles van passant-se la pilota i avançant. Material: pilotes handbol	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: Llançaments a porteria des de diferents posicions estàtic i en moviment. Activitat: Es formen diferents files i llancen els alumnes estàticament primer des de diferents llocs i després amb moviment. Material: pilotes Nom: passades i llançament a porteria Activitat: Per parelles es passen la pilota i llavors llancen a porteria des de fora l'àrea. Material: pilotes	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part final, valoració i tornada a la calma		
Intencions del professor Possibilitar relaxació als alumnes per tal de que el seu ritme metabòlic i emocional torni a la normalitat.	Activitats proposades: Nom: relaxació Activitat: música, estiraments o massatge Material: ----	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques. - Procurar que tots els i les alumnes estiguin quiets i sense fer soroll.
Moment de despedida i comiat		
Intencions del professor • Control higiene • Comiat	Canvi de roba. Comiat i tornada a l'aula.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Controlar que els alumnes realment es canviïn i que no es deixin la bossa.

CONTEXT		
UD 7. handbol		
Curs: 1r i 2n de CS		Sessió N ^o : 5
Objectius de la sessió:		Continguts principals:
Instal·lació o espai on es durà a terme: Pista o pavelló		
PLA DE SESSIÓ		
Moment de trobada		
Intencions del professor - Salutació i benvinguda - Equipació - Compartir el Pla de Sessió	Recollida dels alumnes a l'aula i desplaçament al pati. Venen equipats amb el xandall i no fa falta canviar-se. Control d'assistència i d'equipament.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: Que no es deixin la higiene.
Part inicial i d'activació psico-fisiològica		
Intencions del professor Activació i motivació dels alumnes, alhora que es treballa un contingut.	Activitats proposades: Dues voltes corrents Nom: Estrella dels passes Activitat: Es forma una rotllana i es col·loca un jugador el mig, comença un de la rotllana passant la pilota el del mig i col·locant-se cap a la seva posició, mentre que el del mig ha de passar la pilota al següent de la rotllana i anar a ocupar el lloc d'aquest, es va fent un darrera l'altre. Material: pilotes	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: circulació de pilota Activitat: 2 equips, un es col·loca en posició de defensa fora de l'àrea i l'altre com si volgués atacar, practicarem la circulació de la pilota d'un costat cap a l'altre de l'àrea. si surt bé es pot provar el llançament a porteria. Material: pilota d'handbol Nom: penals Activitat: Es formen una fila a cada porteria i es llancen penals per ordre. El porter es pot canviar quan para la pilota o bé, cada 5 jugadors o cada ronda de llançaments. Material: pilota	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part final, valoració i tornada a la calma		
Intencions del professor Possibilitar relaxació als alumnes per tal de que el seu ritme metabòlic i emocional torni a la normalitat.	Activitats proposades: Nom: relaxació Activitat: música, estiraments o massatge Material: ----	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques. - Procurar que tots els i les alumnes estiguin quiets i sense fer soroll.
Moment de despedida i comiat		
Intencions del professor - Control higiene - Comiat	Canvi de roba. Comiat i tornada a l'aula.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Controlar que els alumnes realment es canviïn i que no es deixin la bossa.

CONTEXT		
UD 7. handbol		
Curs: 1r i 2n de CS		Sessió Nº: 6-10
Objectius de la sessió:		Continguts principals:
Instal·lació o espai on es durà a terme: Pista o pavelló		
PLA DE SESSIÓ		
Moment de trobada		
Intencions del professor - Salutació i benvinguda - Equipació - Compartir el Pla de Sessió	Recollida dels alumnes a l'aula i desplaçament al pati. Venen equipats amb el xandall i no fa falta canviar-se. Control d'assistència i d'equipament.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: Que no es deixin la higiene.
Part inicial i d'activació psico-fisiològica		
Intencions del professor Activació i motivació dels alumnes, alhora que es treballa un contingut.	Activitats proposades: Dues voltes corrents	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Partits	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part final, valoració i tornada a la calma		
Intencions del professor Possibilitar relaxació als alumnes per tal de que el seu ritme metabòlic i emocional torni a la normalitat.	Activitats proposades: Nom: relaxació Activitat: música, estiraments o massatge Material: ----	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques. - Procurar que tots els i les alumnes estiguin quiets i sense fer soroll.
Moment de despedida i comiat		
Intencions del professor - Control higiene - Comiat	Canvi de roba. Comiat i tornada a l'aula.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Controlar que els alumnes realment es canviïn i que no es deixin la bossa.