

3. Tennis-ploma

Àrea: EF

Curs: 1r i 2n de CM i CS

Nº Sessions: 10

Objectius:

- Controlar en el maneig de la indica.
- Executar dels elements motrius bàsics que trobem en el tennis-ploma.
- Estar predisposat a la realització de les activitats.
- Acceptar dels límits del propi cos i el dels companys/es.
- Autosuperar-se personalment.
- Compliment de les normes bàsiques dels jocs.
- Respecte als companys/es, el material i a les instal·lacions.
- Compliment de les normes d'higiene.

Continguts:

- Control en el maneig de la indica.
- Execució dels elements motrius bàsics que trobem en el tennis-ploma.
- Aplicació de les normes bàsiques.
- Predisposició a la realització de les activitats.
- Acceptació dels límits del propi cos i el dels companys/es.
- Autosuperació personal.
- Compliment de les normes bàsiques dels jocs.
- 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.

CONTEXT		
UD 3. Tennis-ploma		
Curs: CM i CS		Sessió Nº: 1
Objectius de la sessió: Controlar el maneig de la indaca.		Continguts principals: Control en el maneig de la indaca.
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: una volta corrents. Nom: introducció Activitat: explicació de les normes bàsiques i del maneig de la indaca. Material: indaca.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: relleus de indaca. Activitat: relleus amb diverses variants: indaca al palmell de la mà, al dors, colpejant-la individualment i per parella. Material: indaca	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: música o massatge. Activitat: 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 3. Tennis-ploma		
Curs: CM i CS		Sessió N°: 2
Objectius de la sessió: Controlar el maneig de la indica.		Continguts principals: Control en el maneig de la indica.
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: una volta corrents. Nom: sopapo Activitat: joc tradicional però amb la indica. Material: indiaca.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: passada Activitat: dues files una davant de l'altre, passar-la al de davant i canviar de fila. Variants: agafar-la i després passar-la; colpejar-la a la primera; donar-li un toc i després passar-la. Material: indiaca Nom: indicaques a l'alter camp. Activitat: 2 equips, es tracta de colpejar els volants al camp contrari. Quan ha passat un temps, es xiula i guanya l'equip que té menys volants al seu camp Nom: indiaques	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: musica o massatge. Activitat: 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 3. Tennis-ploma		
Curs: CM i CS		Sessió Nº: 3
Objectius de la sessió: Controlar el maneig de la indica.		Continguts principals: Control en el maneig de la indica.
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: una volta corrents. Nom: 10 passades Activitat: per grups, cada grup ha de intentar fer 10 passades sense que l'equip contrari intercepti la indiaca o aquesta toqui a terra. Material: indiaca.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: quina parella aguanta més? Activitat: donar un temps estipulat i que cada parella compti el màxim de tocs seguits que ha fet sense que caigui la indiaca. Material: indiaca Nom: en situació. Activitat: posar les xarxes i marcar el terreny de joc per a que cada parella comenci a jugar en situació de partit. Nom: indiaques i xarxa.	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: musica o massatge. Activitat: 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.

[illegible]

TENNIS-PLOMA



Jugadors

- Dues parelles (teòricament mixtes) jugant una contra l'altra.

El terreny de joc

- Una parella al quadrat d'un costat de la xarxa i l'altra parella al quadrat oposat. El terreny oficial és un quadrat de 3m per 3m per a cada parella.

Normes

- La indiaca es colpeja amb el palmell de la mà tocant-la per la escuma groga, mai per les plomes.
- Es disposen de 2 intents per fer el servei.
- Es considera falta si:
 - La indiaca toca a terra abans del colpejar-la.
 - La indica passi per sota de la xarxa. Si la toca, però passa per sobre no es falta.
 - La indica surti fora del terrenys de joc (les línies són fora)
 - Tocar la indiaca amb qualsevol part del cos que no sigui el palmell de la mà.
 - Seguir una jugada quan clarament s'havia comès una falta.
- Cada vegada que un equip comet una falta s'adjudica un punt. L'equip que arribi al final del partit amb menys punts, guanya.