

1. Ultimate

Àrea: Esport per a tothom

Curs: 1r i 2n de CM

Nº Sessions: 13

Objectius:

- Analitzar les situacions de jocs.
- Aplicar les normes bàsiques.
- Realitzar les diverses habilitats motrius que inclou aquest esport: llançament i recepció del frisbee i cursa.
- Complir les normes d'higiene.

Continguts:

Conceptuals: normes bàsiques

Procedimentals: - 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 del frisbee i cursa.

Actitudinals:

- 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 guiats.

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.

ULTIMATE

(normes oficials)

PRESENTACIÓ

Es juga entre dos equips de 7 jugadors. L'equip en possessió del disc és l'atacant i té com a objectiu avançar, mitjançant successius passades del disc entre els seus jugadors, fins anotar un punt a l'equip contrari.

Es marca un punt quan un jugador de l'equip atacant rep, dintre de la zona de gol de l'altre equip, una passada d'un company.

L'objectiu de l'equip defensor és interceptar una passada de l'altre equip i passar a ser equip atacant.

TERRENY DE JOC

Un rectangle de 110 m. De llarg per 37 m. D'ample, dividit en tres zones ben diferenciades: una zona central de 64 m. De llarg, i dos zones de gol en els extrems de 23 m. De llarg.

EL DISC

Es pot utilitzar qualsevol disc sempre que els capitans dels equips arribin a un acord. Si no hi ha acord s'utilitzarà un disc de 165 gr.

SACADA D'INICI DE JOC

Es realitza a l'inici de cada període i després de cada gol. La sacada es realitza llançant el disc cap al davant i només el pot rebre l'equip contrari al que fa la sacada. Fins que es realitzi la sacada, tots els equips han d'estar en les seves respectives zones de gol.

REGLES DE JOC

- El disc només es pot desplaçar mitjançant passades. Està prohibit fer-se una autopassada.
 - No es pot córrer amb el disc a la mà. En el cas de rebre una passada en cursa, es permet fer una passada immediata, o donar el mínim de passos necessaris fins a parar.
 - El disc es pot tenir a la mà fins a 10 segons, es pot pivotar sobre un peu. No es pot prendre el disc a un jugador.
 - Quan un disc cau a terra o fora de banda, és falta de l'últim jugador que l'ha tocat. Treu l'equip contrari des de on està el disc o des d'on ha sortit a fora.
 - Si un equip que defensa intercepta una passada de l'equip contrari, segueix el joc, passant a ser automàticament equip atacant.
 - És falta defensar dos jugadors a la vegada sobre un atacant.
 - Si el disc l'agafen simultàniament un atacant i un defensor, té preferència el primer.
 - Està prohibit el contacte entre jugadors; un defensor no ho pot fer al menys d'un pas de distància de l'atacant, ni copejar la mà en el llançament.
 - Els jugadors es poden desplaçar per tota la pista, no hi ha fora de joc.
 - Si un defensor fa falta dins la zona de gol, es treu des de fora de la zona de gol, però des del punt més proper al lloc de la falta.
-

DURACIÓ

El joc s'acaba quan un dels equips aconsegueix 21 punts, amb una diferència de al menys 2 punts. El descans es fa quan un equip aconsegueix 11 punts. Si es joc estigués empatat a 20 punts es continuaria fins que un dels equips es distanciés dos punts, o fins arribar als 25 punts.

El descans és de 10 minuts.

Es permet a cada equip tres temps morts en cada període i un en la pròrroga, d'una duració de dos minuts cada un. Ha d'estar en posició del disc l'equip que demana el temps mort.

CONTEXT		
UD 1. Ultimate		
Curs: 1r i 2n de CM		Sessió N°: 1
Objectius de la sessió: tots		Continguts principals: tots
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: passada 1 Activitat: per parelles, passada i recepció amb la tècnica adequada. Material: frisbee per parella. Nom: passada 2 Activitat: dues files, una davant de l'altre, passada i córrer al final de l'altre fila. Material: frisbee	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: 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 1. Ultimate		
Curs: 1r i 2n de CM		Sessió N ^o : 2
Objectius de la sessió: tots		Continguts principals: tots
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: passada 3 Activitat: = però files paral·leles i en moviment. Material: frisbee	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: les 10 passades Activitat: 2 equips. Han d'aconseguir fer deu passades sense que els prenguin el frisbee Material: frisbee Nom: la estrella Activitat: tots en cercle i un al mig. S'aniran passant el frisbee mig-fora fins que tots l'hagin tocat. Canvi de la persona del mig. Material: frisbee	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: 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 1. Ultimate		
Curs: 1r i 2n de CM		Sessió N°: 3
Objectius de la sessió: tots		Continguts principals: tots
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 per parelles Activitat: relleus per parelles, anar passant-se el frisbee Material: frisbee	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: Rondo australià Activitat: variant del rondo tradicional. Material: frisbee Nom: deu passades Activitat: joc de les deu passades. Material: frisbee	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: 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.

ONTEXT UD 1. Ultimate		
Curs: 1r i 2n de CM		Sessió N°: 4-10
Objectius de la sessió: tots		Continguts principals: tots
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: partit	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: Música o massatge	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques. - Procurar que tots els i les alumnes estiguin quietes 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 canvien i que no es deixin la bossa.