

UNITAT DIDÀCTICA	LA CONDICIÓ FÍSICA
OBJECTIU	Conèixer i saber aplicar diferents mètodes d'entrenament de la resistència en els esports col·lectius

FULL DE RUTA:

- La resistència és la capacitat psicofísica de suportar la fatiga. (Importància de la força de voluntat). Habitualment ho associem als esports individuals de llarga durada. A nivell col·lectiu també apareixen manifestacions de la resistència, principalment associades a la tolerància al lactat. Classificació de la resistència aeròbica i anaeròbica.... la importància del lactat en el esports col·lectius. 5'

ESCALFAMENT:

- Cursa contínua suau + moviments articulars lliures, amb desplaçament sense una direcció fixada. 4'
- 3 progressius de 30m. (recuperació tornada trotant).
- Estiraments 3'

PART PRINCIPAL

- Aplicació d'un mètode propi dels esports col·lectius, amb modificació dels desplaçaments i activitats a realitzar (ex: fútbol, prop de 1000 accions)

DESENVOLUPAMENT DE LA POTÈNCIA AERÒBICA

Tots els jugadors distribuïts sobre el camp segons el sistema de joc 4-2-3-1. Cada jugador es troba davant d'una tanca alta (per falta de material també hi podem posar un con), i en funció de la línia i del nº de sèrie realitzaran la tasca amb un disc de 5kg (inicien el treball els de la línia defensiva). Es tracta de combinar exercicis de força i de desplaçament segons els moviments propis de la seva ubicació. Així encadenarem seqüències fent el següent treball:

- 1- 3 mitja sentadilla
- 2- 3 salts a tanca
- 3- esprint 10" segons ubicació de l pilota
- 4- tornada al lloc d'origen suau (recuperació).

Segons el nº que cantem els jugadors realitzaran la tasca assignada.



TORNADA A LA CALMA:

Estiraments. La propera sessió el primer alumne de la llista dirigirà l'escalfament.

CURS	1r BAT	Nº SESSIÓ	2
UNITAT DIDÀCTICA	LA CONDICIÓN FÍSICA		
OBJECTIU	Conèixer i saber aplicar diferents mètodes d'entrenament de la resistència a la força dirigida als esports col·lectius		

FULL DE RUTA:

- Els anys anteriors hem treballat, tan sols, un tipus de força, la força-resistència. En la present sessió present un treball de força explosiva a partir del mètode de contrastos. La força explosiva és la capacitat de superar una resistència en mínim temps possible. No és recomanable treballar-la amb nens, i per aquest motiu no ho hem fet durant l'ESO. És tracta d'un treball genèric. 3'

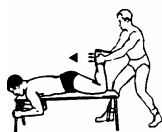
ESCALFAMENT:

- Cursa contínua suau + moviments articulars lliures, amb desplaçament sense una direcció fixada. 2'

PART PRINCIPAL:

DESENVOLUPAMENT DE LA FORÇA-VELOCITAT DE DESPLAÇAMENT:

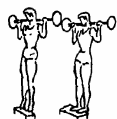
- 1- Treball de 6 repeticions d'isquios amb resistència + 6 salts a recollir els talons al cul + 15m esprint.



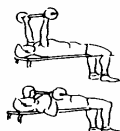
- 2- 6x30 abdominals (2 superiors// 2 oblicus// 2 inferiors)



- 3-Treball de 10 repeticions de bessons amb 15Kg + 6 salts a tanques baixes amb les cames estirades + 15m esprint



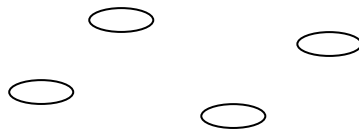
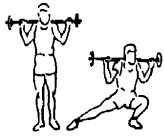
- 4- Treball pectoral, press banca + 3llançaments de banda amb pilota medicinal (parelles)



5-Treball de mitja sentadilla de quàdriceps amb 15Kg + 6 salts a tanca alta recollint els genolls per davant + 15m esprint



6- Treball de split lateral amb 15Kg + 10m pas de triple + 5m pas altern + 15m esprint



TORNADA A LA CALMA:

Estiraments.

CURS	1r BAT	Nº SESSIÓ	3
UNITAT DIDÀCTICA	LA CONDICIÓN FÍSICA		
OBJECTIU	Conèixer i saber aplicar diferents mètodes d'entrenament de la velocitat de reacció amb pressa de decisions		

FULL DE RUTA:

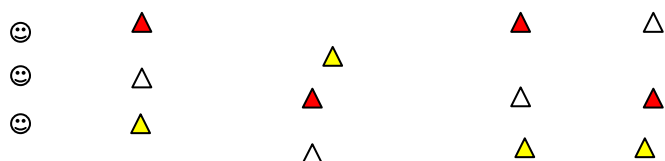
- Podem considerar la velocitat com la capacitat de realitzar un moviment en el menor temps possible. Trobem diversos tipus de velocitat: gestual, de desplaçament i de reacció. En els esports col·lectius destaca, per sobre de tot, la velocitat de reacció complexa, on s'introdueix el concepte de velocitat de reacció 3'

ESCALFAMENT:

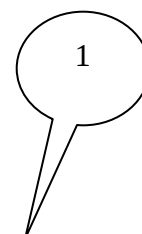
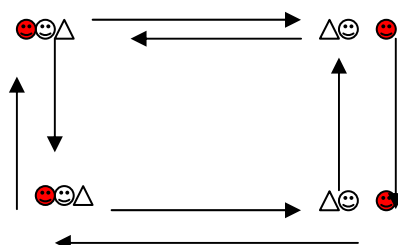
Cursa contínua suau + moviments articulars + Joc de persecució: Els jugadors que porten el pitrall de color vermell persegueixen al jugadors que el porten verd. Aquest poden donar el seu pitrall a qualsevol jugador, que no es pot negar a agafar-lo. Quan un vermell atrapa a un verd en canvien els rols.

PART PRINCIPAL:

- En grups de tres jugadors, situats cada jugador davant d'una filera de cons de diferents colors. El jugador central és el que mana el moviment. Quan l'entrenador canta un color aquest jugador es desplaça cap al color anomenat i els companys del costat el segueixen. (S'estableixen 5 columnes separades 10- 5- 10 -5 -10 metres



En un quadrat de 10x10m, es reparteixen el jugadors en els 4 cantonades, mirant cap a l'interior del quadrat. Quan digui el nº 1 s'han de desplaçar cap a l'esquerra, quan digui el nº2 cap a dreta, i si dic 3 en diagonal. Treballen dos jugadors a cada con, els jugadors del davant es desplacen en la direcció indicada i els altres en la contrària. (quan dic 3 els de fora donen una volta sencera per fora). (fan 4 repeticions a cada posició). Segona sèrie treballen de costat, quan dic 4 lluita!!



CURS	1r BAT	Nº SESSIÓ	4
UNITAT DIDÀCTICA	LA CONDICIÓ FÍSICA		
OBJECTIU	Conèixer i saber aplicar mètodes d'entrenament de la flexibilitat		

FULL DE RUTA:

Situació actual de l'organització del Cros: sol·licitud a l'ajuntament realitzada... per manca de temps no ho podrem treballar a classe.

Entenem la flexibilitat com la capacitat de realitzar la màxima amplitud articular. En el model esportiu la seva importància radica en la permissivitat en l'execució dels gestos tècnics, així com la seva eficiència, i en la reducció del risc de lesions. Com a mètodes d'entrenament més destacats ens trobem amb el clàssic Bob Anderson (mantenint la posició d'estirament 30") i el mètode F.N.P. (facilitació neuromuscular propioceptiva) (10" estirament – 3" contracció isomètrica x2 + 10" estirament).5'

ESCALFAMENT:

- Sortida a l'exterior del centre a la recerca d'un circuit de cros coherent 8'

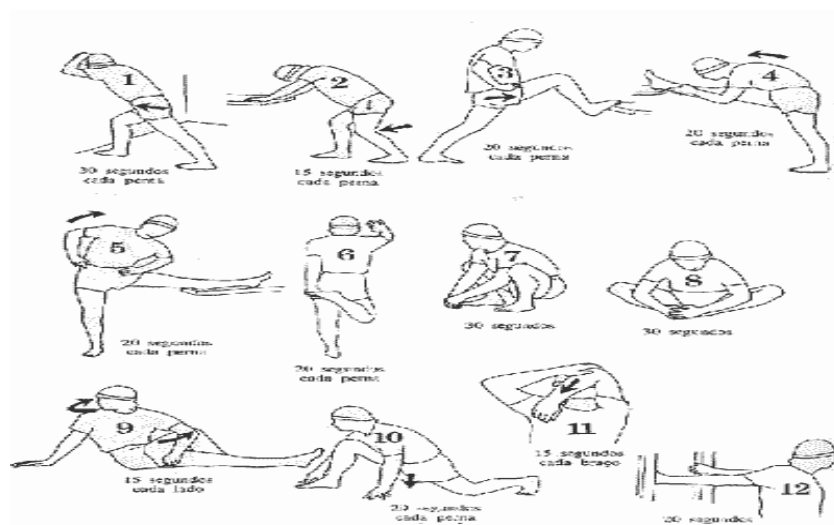
PART PRINCIPAL:

Disposats tots el alumnes en rotllana, iniciarem el treball de flexibilitat a partir del mètode de Bob Anderson, amb els següents estiraments:

- Isquiotibials - Adductors – Quàdriceps –Abductors – Piramidal – Psoas- ilíac – Bessons - Triceps – Pectoral (per parelles) – Bíceps (per parelles) 8'

Mètode F.N.P. (treball per parelles i guiat):

- Isquiotibials – Adductors – Quàdriceps 8'



TORNADA A LA CALMA:

Conscienciació i repàs de la ubicació dels músculs

CURS	1r BAT	Nº SESSIÓ	5
UNITAT DIDÀCTICA	ELS ESPORTS INDIVIDUALS		
OBJECTIU	Conèixer les característiques bàsiques dels esports d'oposició directa sense col·laboració		

FULL DE RUTA:

Els esports que es basen en accions d'oposició simultànies dels dos adversaris, en què hi ha contacte entre ells. Trobem esports de caiguda (judo, lluita, sumo...), esports de colpeig (karate, taekwondo, boxa...), esports amb un instrument (esgrima, aikido, kendo...).

ESCALFAMENT:

- Escalfament tradicional + joc de persecució per salvar-se cal pujar a cavall d'un company + estiraments. 5'

PART PRINCIPAL:

- Joc: formació de tres grups de treball, ubicats dins d'un cercle. A la senyal es tracta de treure els altres companys fora del cercle. A qui facin fora ha de fer 30 abdominals per poder tornar a entrar. 5'
- Per parelles, lluita de galls. A la gatzoneta empènyer el teu company tot intentant tirar-lo a terra. 5'
- Formació de dos grups de classe, ubicats cada grup en mig camp de bàsquet. A la senyal un dels equips ha d'intentar agafar els dels altres equips i portar-los al seu camp. 5'
- Ubicats per parelles, estirats a terra, realitzar un pols gitano. 5'

TORNADA A LA CALMA:

Estiraments

CURS	1r BAT	Nº SESSIÓ	6
UNITAT DIDÀCTICA	ELS ESPORTS INDIVIDUALS		
OBJECTIU	Conèixer les característiques bàsiques dels esports d'oposició directa		

FULL DE RUTA:

Un món apart el formen els esports individuals on hi ha una oposició directa, però on l'espai no es compartit. Són els esports on hi ha xarxa: tennis, bàdminton, tennis taula...

ESCALFAMENT:

Escalfament individual i lliure 3'

PART PRINCIPAL:

Formació de dos grups de treball 10 alumnes:

1- Grup de tennis- taula. Joc de dobles a 21 punts i canvi de parella (- tan sols marcar com obligat que toqui la pilota cada vegada un jugador per equip.

2- Grup de bàdminton: Joc individual 1x1

Passats 15' canvi de grups.

TORNADA A LA CALMA:

Estiraments. 3'

CURS	1r BAT	Nº SESSIÓ	7
UNITAT DIDÀCTICA	ELS ESPORTS INDIVIDUALS		
OBJECTIU	Practicar la tècnica pròpia dels esports col·lectius.		

FULL DE RUTA:

Característiques dels esports individuals (pàgina 124 del llibre). Són aquells esports que la persona que els practica realitza les accions motrius tota sola en un espai. Es poden classificar segons si l'espai de joc és comú o separat i si la participació és simultània o alternativa (curses i concursos). Així doncs, trobem esports individuals sense oposició i esports individuals amb oposició directa.

ESCALFAMENT:

- Escalfament tradicional. 5'

PART PRINCIPAL:

* Degut a la manca de material i per evitar caure en la monotonia d'aquest tipus d'activitats combinarem el treball tècnic propi dels esports individuals i dels esports col·lectius

- Formació de quatre grups de treball: **5' en cada posta 20'**

Grup 1: Tocs de pilota de futbol sense que caigui a terra.

Grup 2: Llançaments lliures a canasta (diferents posicions, moviments...)

Grup 3: Joc. Paret. Un jugador colpeja amb la pilota una zona delimitada de la paret, el segon jugador sense parar-la realitza el mateix... i així successivament fins que algun dels participants no aconsegueixi impactar contra la paret.

Grup 4: Treball de tècnica de carrera + pas de tanques.

TORNADA A LA CALMA:

Estiraments.



CURS	1r BAT	Nº SESSIÓ	8
UNITAT DIDÀCTICA	ELS ESPORTS INDIVIDUALS		
OBJECTIU	Conèixer les tècniques bàsiques de la gimnàstica esportiva (terra) (esport individual sense oposició)		

FULL DE RUTA:

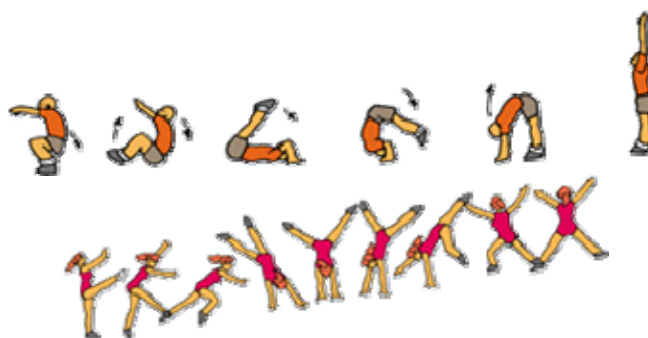
Els concursos son proves en què els participants competeixen d'un en un per superar una distància, aixecar un pes o millorar l'execució tècnica. Aquest darrer cas és el que ens ocupa en la sessió d'avui. Treballarem els elements bàsics de la gimnàstica esportiva de terra. Notarem que no tenim la mateixa facilitat d'execució que quan ho varem dur a terme a 2n d'ESO. Bàsicament és degut al sedentarisme i a la famosa pubertat (canvis estructurals importants).

ESCALFAMENT:

Tradicional. Cursa contínua + moviments articulars + pràctica dirigida amb canvis de ritme i de direcció (situats tots en una fila (o dues) separats per 3m metres, moviments estàtics de braços, coll, cames i petits desplaçaments). 7'

PART PRINCIPAL:

- Distribuïm la classe en quatre grups de 4-5 persones davant d'una colchoneta. Practicarem els següents elements gimnàstics de terra:
 - Tombarella endavant i tombarella enrere. (farem totes les variants possibles, cames obertes, tancades, estirades, arronsades, tombarella lateral...) 5'
 - Pont (si no podem amb ajudes) 3'
 - Vertical (contra la paret, agafats per un company, sols) 7'
 - Roda 4' + Rondanda 3'
 - Quinta (amb ajudes agafant els companys per les cames). 5'
 - Tombarella amb salt (posem companys estirats a terra) 5'



TORNADA A LA CALMA:

Estiraments 5'

CURS	1r BAT	Nº SESSIÓ	9
UNITAT DIDÀCTICA	ELS ESPORTS INDIVIDUALS		
OBJECTIU	Sessió teòrica. Organització del Cros Vila de Llançà (Distribució de tasques)		

Presentació del cros, dels objectius i de les estratègies:

- Distribuirem la classe en tres grups de treball (per afinitat) els quals anomenarem:
 - 1- Recursos Humans.
 - 2- Recursos Materials
 - 3- Recursos Financers

Cadascun d'aquest grups tindrà encomanada una tasca molt concreta abans de la cursa, el dia de la cursa, i després de la cursa. Tasques a desenvolupar són:

RECURSOS HUMANS

Abans de la cursa:

- Concretar les tasques a desenvolupar el dia de la cursa i ubicar-hi un responsable per a cada tasca (NOM!!).
- Elaborar el tríptic de la cursa.

RECURSOS MATERIALS

Abans de la cursa:

- Desglossar el material necessari per dur a terme la cursa i on localitzar-lo.
- Elaborar el recorregut del cros.

RECURSOS FINANCERS

Abans de la cursa:

- Elaborar la carta de sol·licitud d'execució del cros a l'IES, al Consell i a l'Ajuntament, Ampa.
- Elaborar la carta de sol·licitud de material.
- Elaborar la carta destinada al centres d'educació.
- Elaborar la carta de permisos a la policia local.

CURS	1r BAT	Nº SESSIÓ	9
UNITAT DIDÀCTICA	ELS ESPORTS COL·LECTIUS		
OBJECTIU	Iniciar-se amb el treball procedimental de formes jugades d'oposició i col·laboració amb un mòbil.		

FULL DE RUTA:

La majoria d'esports col·lectius es caracteritzen per la utilització d'un mòbil: la pilota, i un objectiu a assolir: gol, canasta, punt.... Això implica que en el decurs del joc s'estableixin dos rols: atac (l'equip que té la possessió de la pilota) i la defensa (l'equip que no té la possessió de la pilota). A nivell individual, en el decurs del joc puc tenir diversos rols:

- 1- Jugador que té la pilota. Quines opcions té? (Llançar, passar, avançar) (quines prioritats).
- 2- Jugador defensor del que té la pilota. Objectiu: evitar que faci gol, recuperar la pilota, evitar passada.
- 3- Jugador atacant que no té pilota: Desmarcar-se i ajudar a crear espais.
- 4- Jugador defensor del que no té pilota. Interceptar pilota, dissuadir passada, cobrir. **10'**

ESCALFAMENT:

Cursa contínua suau + moviments articulars.+ joc de persecució: La cadena gegant: Un dels alumnes persegueix. A qui atrapi s'enganxa amb ell i persegueixen agafats de la mà. **ESTIRAMENTS 6'**

PART PRINCIPAL:

Joc de matar per equips: es divideix la classe en dos grups d'igual nombre de jugadors. Un dels equips té la possessió de la pilota (rol d'atac) i l'altre es defensa. Els jugadors que tenen la pilota han d'intentar tocar el cos dels rivals amb la pilota, aconseguint així, eliminar-lo. El joc s'acaba quan tots els jugadors defensors estan eliminats. Posteriorment es canvien els rols. Guanya l'equip que menys temps ha tardat a eliminar tots els adversaris **6'**

Ídem que el joc anterior però en comptes de llançar la pilota hem de tocar el cos de l'adversari amb la pilota controlada a la mà. (Atenció: no es pot córrer amb la pilota). **6'**

TORNADA A LA CALMA:

Estiraments **3'**

CURS	1r BAT	Nº SESSIÓ	10
UNITAT DIDÀCTICA	ELS ESPORTS COL·LECTIUS		
OBJECTIU	Iniciar-se amb el treball procedimental de formes jugades d'oposició i col·laboració amb un mòbil.		

FULL DE RUTA:

Entenem la tàctica com la relació que s'estableix entre els companys, els adversaris, i el mòbil. Fa referència a un temps curt i amb un espai petit. Té a veure, sobretot, amb la interacció amb el meu rival. Es tracta d'un mecanisme de reflexió, posterior a la planificació i previ a l'execució (tècnica).

ESCALFAMENT:

Cursa contínua suau + moviments articulars + joc de persecució: : Formació de tres grups, ubicats en un quadrat de 10x10. L'equip que porta el peto vermell persegueix als que porten el peto groc, el de peto groc als de peto verd, i aquests als de peto vermell. Si es troben dins del quadrat no els poden tocar, però com a màxim n'hi poden haver-hi 2. Els jugadors tocats realitzen una volta corrent al camp de futbol. + ESTIRAMENTS 6'

PART PRINCIPAL:

- **Joc de les 10 passades.** Formació de dos grups de 8-9 alumnes 8-9. Portarem a terme el joc de les 10 passades sense pilota...o més ben dit amb pilota imaginària. Un dels jugadors parteix amb les pilotes a les mans i simula una passada dient el nom de la persona que l'ha de rebre. Si el professor considera que la pilota ha estat recuperada crida el nom d'un nou alumne de l'equip contrari. 4'

Formació de 5 grups de 6 persones:

- Rondo amb la mà i amb pilota de bàsquet (Indicacions: 1- Passades de pilota sense que caigui a terra 2- ídem, el recuperador no ha de tocar la pilota, ha de tocar al jugador que té la pilota, 3- Passades amb un bot obligat 4- No la puc tornar a qui me l'ha passada...) 7'
- Rondo amb el peu. Cada jugador pot realitzar com a màxim dos tocs (futboleros a 1 toc). 7'

**** Si hi ha prou nivell tècnic:**

Formació de 4 grups de 7-8 alumnes:

- 2 grups realitzen el joc de les 10 passades amb el peu. 5'
- 2 grups realitzen el joc de les 10 passades amb la mà. 5'

TORNADA A LA CALMA:

Estiraments 5'

