

ESPORTS DE RAQUETES			
BLOC: El joc	Cicle : Superior	Curs: 6è	Núm. de sessions: 6

Competències Bàsiques	
1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual	5. Competència d'aprendre a aprendre
2. Competències artística i cultural	6. Competència d'autonomia i iniciativa personal
3. Tractament de la informació i competència digital	7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic
4. Competència matemàtica	8. Competència social i ciutadana

Objectius	
1. Conèixer, acceptar i valorar el propi cos i l'activitat física com a mitjà d'exploració per l'elaboració de l'autoimatge, l'autoestima i l'autoconfiança.	6. Regular i dosificar l'esforç, assolint un nivell d'autoexigència d'acord amb les pròpies possibilitats i les característiques de la tasca.
2. Apreciar els efectes beneficiosos envers la salut de l'exercici físic i de l'adquisició d'hàbits higiènics, alimentaris i posturals.	7. Explorar les possibilitats i recursos expressius del propi cos per comunicar sensacions, emocions i idees.
3. Utilitzar el coneixement del propi cos, les capacitats físiques i les habilitats motrius per resoldre i adaptar el moviment a les necessitats o circumstàncies de cada situació.	8. Compartir i gaudir de l'exercici físic i de l'expressió i comunicació corporal en col·lectivitat mitjançant el joc, la dansa i qualsevol activitat física que comporti el desenvolupament de la persona.
4. Seleccionar i aplicar de forma eficaç i autònoma, principis i regles per resoldre problemes motors en la pràctica d'activitats físiques.	9. Participar en activitats físiques compartint projectes, establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminacions, per mitjà de la participació solidària, tolerant, responsable i respectuosa i resolent els conflictes mitjançant el diàleg.
5. Participar en jocs com a element d'aproximació als altres, seleccionant les accions i controlant l'execució de les mateixes, prèvia valoració de les pròpies possibilitats.	10. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com elements culturals, propis i d'altres cultures, mostrant una actitud crítica tant des de la perspectiva de participant com d'espectador/a.

Continguts del bloc

Consolidació del joc com a fenomen social i cultural.	Realització de jocs de diferents modalitats i de dificultat creixent.
Pràctica d'habilitats bàsiques d'iniciació esportiva en situacions de joc.	Promoció de l'ús adequat de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició.
Acceptació i respecte vers les normes, regles i persones que participen en el joc.	Elaboració i compliment d'un codi de joc net.
Estimació de l'esforç personal i col·lectiu en els diferents tipus de joc al marge de les preferències i prejudicis.	Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'utilització satisfactori del temps de lleure.
Participació en la pràctica de jocs d'arreu del món.	Incorporació d'elements creatius en els jocs.
Participació en jocs cooperatius i per a la pau.	

Criteris d'avaluació de cicle

Ajustar els moviments corporals a diferents canvis de les condicions d'una activitat utilitzant les nocions topològiques bàsiques.	Opinar de forma crítica en relació a situacions sorgides en la pràctica de l'activitat física.
Desenvolupar conductes actives per incrementar la condició física, ajustant la pròpia actuació a les pròpies possibilitats i limitacions corporals.	Identificar algunes de les relacions que s'estableixen entre la correcta i habitual pràctica d'exercici físic i millora de la salut.
Construir composicions col·lectives en interacció amb els companys i companyes utilitzant els recursos expressius del cos i partint d'estímul musicals, plàstics o verbals.	Utilitzar els recursos expressius del cos per comunicar idees i sentiments i representar personatges o històries reals o imaginàries.
Identificar com a valors fonamentals dels jocs i les pràctiques d'activitat física, l'esforç personal i les relacions que s'estableixen amb el grup i actuar d'acord amb ells.	

Objectius didàctics	Criteris d'avaluació
<ul style="list-style-type: none">• Conèixer els diferents esports de raqueta existents.• Identificar els elements comuns en els esports de raquetes.• Saber diferenciar les característiques particulars de cada esport (tipus de raqueta o pala, característiques dels espais, etc.)• Practicar les diferents tècniques de l'esport (el colpeig, el servei, el drive, el revés, la deixada i l'esmaix).• Autogestionar-se en la pràctica de l'esport establint ells les regles i normes més adients.• Acceptar i respectar el domini de l'activitat tant en un mateix com en els companys.	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none">• saber de l'existència, identificar i diferenciar els esports de raquetes més jugats (tennis, bàdminton, esquaix, ping-pong i el pàdel).• Ser competent en la realització de les diferents tècniques de la raqueta.• Mostrar-se autònom en l'execució de les diferents activitats.• Mostrar empatia i respecte vers els companys.

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p>Inici</p> <ul style="list-style-type: none"> • Veure vídeos on ens ensenyi diferents esports de raqueta com a activitat motivadora. <ul style="list-style-type: none"> http://deportes.practicopedia.com/como-jugar-al-badminton-1282 http://deportes.practicopedia.com/como-jugar-al-ping-pong-1051 http://deportes.practicopedia.lainformacion.com/tenis/golpes-basicos-de-tenis-1279 • Experimentació individual amb els diferents tipus de raquetes. • Realització de diferents activitats de toc en diferents postures (estirats, asseguts, drets,...) • Realització de diferents activitats de toc (drive contra la paret, revés contra la paret, canto de la raqueta, canviant de mà, amb bot al terra, sense bot...). • Equilibris amb la pilota i la raqueta (estàtics o dinàmics) • Experimentació per parelles o grups reduïts per estacions amb diferents pilotes (de tennis, ping-pong, goma, foam i volants) i raquetes (de tennis, bàdminton, pàdel i de platja) • Piloteig per parelles o grup reduït: Amb xarxa, sense xarxa, amb bot, sense bot, augmentant o disminuint la distància. <p>Desenvolupament</p> <ul style="list-style-type: none"> • Relleus fent equilibri amb la pilota sobre la raqueta. • Partits de 1x1, 2x2 amb normes establertes per cada grup. 	<ul style="list-style-type: none"> • Experimentació individual: observar la competència amb els diferents tipus de raqueta. • Experimentació per parelles o grups reduïts: Valorar sobre l'acceptació i el respecte dels companys en el domini de les activitats. • Veure si saben autogestionar-se en la pràctica de l'esport establint ells les regles i normes més adients.

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Practiquem diferents tocs. Distribuïm els alumnes amb grups. Cada grup es col·loca en dues files una davant de l'altra, separats per una xarxa. En una banda es practica el servei, i a l'altra banda es realitzarà la resta de tocs (esmaix, deixada, drive i revés), durant un temps determinat. Llavors hi haurà canvi de rols. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Variant:</i> un company tira per sobre la xarxa i l'altre per sota. • Fes diana. Distribuïts per grups. Cada grup dibuixa unes dianes al terra i es marca una zona de colpeig. Es tracta de sumar el màxim de punts encertant en les dianes prèviament dibuixades. • Gaudim del joc. Posar-se en parelles o grups de tres i realitzar l'exercici que més li costi, li agradi al company per tal de millorar-lo i gaudir-lo respectivament. La tria de l'activitat la decidirà cada grupet. • Racons tècnics: Dividir l'espai en racons o estacions i en cadascuna practicar un dels gestos tècnics que hem estat treballant • Matar conills: Tot els alumnes amb raqueta i utilitzant 2 o 3 pilotes toves o volants que no puguin fer mal. Qui té la pilota o volant ha de colpejar-la per tocar a un company sense que aquest pugui controlar-la amb la raqueta. Si un és tocat seu a terra, si controla la pilota qui seu a terra és el company que a tirat. Si no es toca a ningú qui agafi la pilota o volant tornar a iniciar el toc a matar. Els morts es salven si maten qui els ha matat o bé si toquen una pilota. • Activitats de punteria amb la raqueta i la pilota. Penjar un cercle i tot colpejant la pilota amb la raqueta fer-la passar per dins, o fent punteria a unes ampolles de plàstic (tipus bitlles). • Juguem a raquebasket: Juguem a bàsquet però tots els alumnes van amb raqueta. No cal botar, qui té la pilota no es pot moure, s'han de passar la pilota fins a fer cistella. • Et repto: Cadascú busca un repte a proposar a la seva parella. Primer el company que repta ha d'aconseguir-lo i després l'altre ha d'igualar o millorar-lo. | <ul style="list-style-type: none"> • En els racons mostrar competència en la realització de les diferents tècniques. |
|---|--|

- **La bomba:** Tots en cercle i amb una raqueta, excepte el del mig que compte fins a 20. Els alumnes del cercle han de passar-se la pilota sense que caigui a terra. Quan el del mig arriba a 20 diu “bomba!” i qui té la pilota queda mort i passa al mig.
 - *Variant1:* pot haver-hi més d'una pilota
 - *Variant2:* pilotes diferents i cadascuna amb una funció. Per exemple una mata a qui la té, l'altre als del costat i una altre que salvi a algú mort.
- **Volei-tenis:** juguem a tennis amb la xarxa més alta i per passar la xarxa fer-ho amb tres tocs entre els companys.
- **Apropem-nos:** En parelles ens anirem passant la pilota cada cop més a prop.
 - *Variant:* passar-nos la pilota cada vegada de més lluny sense que toqui a terra.
- **Circuit de tocs:** crear un circuit i passar-lo fent tocs amb la pilota.

Síntesi – repte

- **Tocs amb la raqueta.** Fer el màxim de tocs amb la raqueta sense que caigui al terra, de manera individual o per petit grup.
- **Torneig intern.** Participació en un torneig intern creat pels mateixos alumnes.
- **ACTIVITAT TAC:** Respondre preguntes annex 1 a partir d'una informació donada en anglès

- Veure si saben autogestionar-se en la pràctica de l'esport establint ells les regles i normes més adients.

Observacions