

**INICIACIÓ A L'HANDBOL**

**BLOC: El Joc**

**Cicle: Superior**

**Curs: 5è**

**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 '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.

<b>Continguts del bloc</b>	
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.	

<b>Criteris d'avaluació de cicle</b>	
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'estímuls 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.	

<b>Objectius</b>	<b>Criteris d'avaluació</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Conèixer i aplicar els elements tècnics bàsics: maneig de la pilota (amb el palmell de la mà), la passada i la recepció, desmarcatge i bot.</li><li>• Conèixer i aplicar les regles bàsiques del joc.</li><li>• Experimentar elements tàctics bàsics: bloqueig, desmarcatge, intercepció de la pilota, protegir la pilota en els desplaçaments i treball de visió de joc.</li><li>• Aplicar la pràctica de l'esport a través del joc i de les formes jugades.</li><li>• Tenir cura i respectar les normes de seguretat, els companys, el material i les instal·lacions.</li><li>• Acceptar les pròpies possibilitats i les dels altres.</li><li>• Gaudir de l'activitat per si mateixa sabent guanyar i perdre.</li><li>• Tenir predisposició a l'aprenentatge de noves tècniques.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sap aplicar, en situació de joc, els elements tècnics treballats.</li><li>• Coneix les regles bàsiques de joc.</li><li>• Sap aplicar, en situació de joc, elements tàctics bàsics treballats.</li><li>• Respecte les normes, els companys, el material i les instal·lacions.</li><li>• S'implica en les seves pròpies possibilitats i respecte les dels altres.</li><li>• S'esforça i gaudeix de l'activitat.</li></ul>

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p><b>Inici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Visualització d'un vídeo i comentaris posteriors.</b></li><li>• <b>Seguir rei (Trellall del camp visual perifèric):</b>. Seguir els desplaçaments que fa el de davant. ( dreta, esquerra, davant, darrere) per tota la pista.</li><li>• <b>Variant:</b> Ídem que l'anterior però ara el de darrere ha de passar fent zig-zag per entre els companys/es i així anar avançant cap endavant. Així ho van repetint tots.</li><li>• . Tots amb pilota en filera un davant de l'altre, botant la pilota. Cal fer desplaçaments laterals i cap endavant i enrere.</li><li>• <b>Variant:</b> El mateix però ara el de darrere avança cap endavant amb la pilota fent zig-zag entre els companys. Així ho van fent tots fins que arriben a davant.</li><li>• <b>“L'aranya”:</b> travessar el camp fins a l'altre costat després del senyal donat per les aranyes i no ésser tocats. No es pot llançar la pilota. Els que travessen el camp sempre han d'anar amb la pilota a les mans. Qui és tocat canvia de paper.</li><li>• <b>“El passadís perillós”:</b> Situats tots els alumnes en fila excepte el que para que es col·loca a una distància d'uns 5 metres en paral·lel. Mentre el gran grup corre en línia recta d'un costat a l'altre, el que para intenta tocar-los amb la pilota, sense travessar una línia marcada. L'alumne tocat també es posa a parar amb una altra pilota,</li></ul>	

i així successivament fins que només queda un jugador per tocar. (S'aconsella fer-ho amb una paret al darrere que eviti la pèrdua de pilotes).

- “ **Blanc mòbil** ”: En un espai de 10 m de llarg, dividim en 2 parts iguals a la classe, i amb un disc col·locat al centre del terreny de joc. Els jugadors de cada equip situats als fons i fora del terreny de cada camp, amb pilotes, intentaran mitjançant un llançament, portar el disc ( o qualsevol objecte- pilota) al camp contrari.
- “ **Endrapa pilotes** ”: en un plafó de cartró retallem 4 o 5 forats (de diferents mides simulant ulls, nas i boca). Cada alumne/a té una pilota, i es tracta d'encertar la pilota en un dels forats. Cada encert serà puntuat segons els punts que s'hagin acordat per cada forat. Delimitant la zona de tir amb la línia d'àrea o amb la distància que creiem adient.
- “ **L'enderroc** ”: col·locar pilotes de foam a sobre de varis cons. Es tracta que cada un intenti fer caure la pilota que hi ha a sobre del con. Delimitem la zona de tir amb la línia d'àrea o amb la distància que creiem adient.
- “ **Els punxats/cementiri** ”:
- “ **Pilota caçadora** ”: delimitem el camp de joc equivalent a  $\frac{1}{4}$  de pista antiesportiva. Comença un sol jugador amb una pilota tova i ha d'intentar tocar un company. El company tocat passa a col·laborar amb qui l'ha tocat. A partir d'aquest moment han d'aconseguir tocar la resta de companys i així successivament, però sense desplaçar-se en el moment que tenen la pilota, passant-se-la però en el moment

de tocar un company només es pot fer tocant directament amb la pilota sense llançar-la.

- **“Mataconills”**: Tots els jugadors dins la zona de joc amb una pilota tova. Es llança la pilota enlaire i ha de fer tres bots per poder començar. Qui l'agafa intenta tocar un altre jugador llançant la pilota, sense que aquest l'escapci. Si és així, el jugador que ha estat tocat està mort i deixa de jugar fins que matin el seu botxí. Si s'escapça la pilota, el mort és el llançador.
- **Variant**: El mort seu a terra i si aconsegueix agafar la pilota pot aixecar-se i llançar-la contra algun altre jugador per matar-lo i d'aquesta manera salvar-se.

#### **Desenvolupament:**

- **“La mosca (2x1)”**: Dos atacants amb pilota amb el defensor al mig. Els atacants es passen la pilota evitant que l'interceptor l'agafi. Quan l'intercepta es col·loca el mig.
- **Variant** Ídem però ara sense pilota. Són tres, dos intenten tocar-se, ajuntar-se mentre un tercer ho vol evitar.
- **Variant**: Intentar que el defensor ( el que està el mig) faci marcatge en un dels dos jugadors.
- **“7 Passades”**: Completar les 7 passades sense perdre el control de la pilota. No hi ha bot. Comptar en veu alta cada passada. No es pot tocar a l'adversari. No es pot repetir la passada.
- **Variant**: Ídem però ara abans de passar la pilota a qualsevol company han de mirar a un con de color vermell que hi ha a terra.

- Observar l'habilitat (col·locació de la pilota amb la mà, llançament i recepció) en els diferents exercicis.
- Valorar sobre l'acceptació i el respecte dels companys en el domini de les activitats.

- **Variant.** Ídem però hi ha diferents cons i abans de passar la pilota han de mirar el con del color que s'indica.
- **Variant.** Ídem però abans de passar la pilota han de mirar el company que és a la banda amb una pica. Si té la pica alçada cal fer el "passada" de volea, si en canvi, té la pica baixa, cal fer el "passada" amb bot. Cal estar el cas abans de passar per saber com s'ha de passar.
- **Variant:** Dos equips de 5 jugadors ( 3 ataquen i 2 defensen).
- **"Defensa amb globus"**: un nen/a aguanta un globus donant-li petits cops amb la mà de manera que el company/a que amb la pilota intenta avançar, li ho impedeix posant-li el globus a davant.
- **" Passades per parelles i 2 pilotes"**: Desplaçar-se i passar-se dues pilotes sense que caiguin al terra.
- **Variant:** El mateix però una pilota la passen una amb la mà i l'altre amb el peu.
- **Variant:** Un dels jugadors defensa intentant interceptar alguna de les dues pilotes.
- **" Joc de les passades"**: Equips de 4 o 5 jugadors. Realitzar tantes passades consecutives com alumnes hi hagi en joc, per tal que la toquin tots, sense que la pilota caigui a terra o sigui interceptada per un jugador de l'equip contrari. No es pot retornar la pilota a qui te l'ha passat



- **“Progressar cap a porteria”**: 2 contra 2. Per parelles fan passades amb la pilota progressant cap a la porteria contrària. És important que : el cos estigui ben orientat, la pilota no caigui a terra i no permetre el bot. L’acció ha d’acabar amb un llançament.
- **Variante 1**: 2 contra 2 els defensors amb les mans darrere, 2 contra 2 tot el camp.
- **Variante 2**: Per parelles progressen fent-se passades al llarg del terreny de joc. Un jugador es desplaça en eslàlom entre els cons orientat cap a la porteria. El seu company desplaçant-se al seu costat li intenta passar la pilota cap a endavant. L’acció acaba amb llançament.
- **Variante 3**: Passada- recepció- 3 passes- tir. Qui fa gol s’hi posa de porter.
- **“ Ens desmarquem”**: Situació de 2 contra 1 en la qual hi ha un marcatge ( dissuasió) perquè no rebi la pilota. L’altre comença l’exercici progressant amb bot fins el senyal, en aquest moment, el seu company ha d’haver ajustat la seva desmarcada per jugar 2 contra 1. No poden botar.
- **Variante 1**: Treballem amb una situació de 3 contra 2, en un quart de terreny de joc amb porter. Es juga un 2 contra 1 en mig del camp. Els atacants separats 3-4 m i sense avançar. Per altra banda l’altre jugador està situat en profunditat i amb marcatge de proximitat. Quan aquest jugador estigui desmarcat ha de rebre la pilota dels dos jugadors que es troben al mig camp. A partir d’aquí han d’intentar fer gol i els defensors oposar-se. Només es permès el bot

per progressar.

- **Variante 2:** “4 contra 4: A la meitat d’un terreny de joc disposar de 3 passadissos, en els quals: en els passadissos laterals només poden ser-hi 2 jugadors ofensius com a màxim i en el central només un. L’exercici comença quan un jugador situat al centre posa la pilota en joc. Ho realitzen 5 vegades consecutives cada equip canviant a cada intent el passador i el porter.
- **“Mini-handbol amb mocador”:**
- Normes: Els jugadors abans de llançar a porteria han de fer 6 passades. Els jugadors porten un mocador a l’esquena enganxat als pantalons. Si algun defensor quan té la pilota a la mà li prenen, perd la pilota. Condicions: només poden fer un bot per progressar.

#### Síntesi-repte:

- **Mini-handbol. Juguem:**
  - a un terreny de joc 20 a 28 m de llarg i 13 a 15 d’ample i àrees rodones de 5/6m radi.
  - amb una pilota de 44- 48cm
  - 5 jugadors ( 4 i 1 porter)
  - el porter no pot sortir de l’àrea.
  - després d’un gol fan la sacada des de porteria
  - l’inici del joc ho fem amb salt entre dos ( sacada d’àrbitre).
  - poden retenir la pilota a les mans 5 segons.
  - juguem sempre amb defensa individual.

- **Variant:** 5 contra 5 amb les regles del mini-handbol però afegim;
  - no es pot tocar el jugador que té la pilota.
  - fer 8 passades abans de fer el llançament.
- **Variant:** Els jugadors poden anar a fer gol a dues porteries assenyalades.

Normes:

- abans de passar fer 3 passes.
  - no poden botar.
  - defensa individual tot el camp.
- **“ Handbol de cap”:** Es juga com l’handbol però sense porter. Per fer gol, un company ha de fer una passada per donar a la pilota un cop de cap. Organització: la classe dividida a la meitat i jugant dos partits simultàniament. Normes: no poden botar la pilota, defensa individual, juguem amb pilota d’escuma.
  - **”Porteria girada”:** Es col·loca la porteria del revés situada 1 metre avançada i es fa un partit amb la dificultat que per fer gol cal llançar des d’una cantonada, bombejada... sense entrar a l’àrea.
  - **Activitat TAC:** [http://clic.edu365.cat/db/act\\_ca.jsp?id=1012](http://clic.edu365.cat/db/act_ca.jsp?id=1012)

### Observacions

- És molt important escollir bé la pilota que utilitzarem segons l'activitat que vulguem fer:
- Per fer llançaments a porteria no utilitzarem pilotes molt dures ni massa toves (foam), ja que unes provoquen por al porter i les altres no agafen potència de tir.
- Es recomanen pilotes de plàstic, ni massa dures ni massa toves, que els alumnes puguin adaptar bé.

