

# Propostes didàctiques d'educació física



## Bloc 2: Habilitats bàsiques i específiques

### 2.1. Habilitats motrius bàsiques



## 2.1. Habilitats motrius bàsiques

---

### INTRODUCCIÓ

Dins de l'Educació Física el treball de les Habilitats motrius bàsiques suposa la creació dels esquemes motors i gestuals elementals, imprescindibles pel bon desenvolupament dels nostres alumnes.

Les Habilitats motrius bàsiques, doncs, han de ser el centre de treball durant tota la Primària, en cadascun dels cicles.

Considerem com a Habilitats motrius bàsiques les següents:

1. Quadrupèdies.
2. Desplaçaments (amb tots els recolzaments).
3. Salts.
4. Girs.
5. Maneig d'objectes, amb les diferents parts del cos:
  - llançaments i recepcions
  - transportar / empènyer / estirar
  - aixecaments
6. Rodar.
7. Grimpar.



## 2.1. *Habilitats motrius bàsiques*

---

### **OBJECTIUS**

#### **CICLE INICIAL**

- ☞ Iniciar el treball de les Habilitats motrius bàsiques.
- ☞ Participar activament als jocs i tasques presentades.
- ☞ Afavorir actituds i postures correctes i sanes.

#### **CICLE MITJÀ**

- ☞ Adquirir les Habilitats motrius bàsiques.
- ☞ Participar activament als jocs i tasques presentades.
- ☞ Desenvolupar les coordinacions dinàmiques generals i específiques.
- ☞ Desenvolupar actituds i postures correctes i sanes.
- ☞ Valorar i fruit de l'activitat física.

#### **CICLE SUPERIOR**

- ☞ Dominar les Habilitats motrius bàsiques.
- ☞ Fer-ne ús de les actituds i postures correctes i sanes.
- ☞ Valorar i fruit de l'activitat física tot practicant hàbits d'higiene.
- ☞ Utilitzar les habilitats apreses per adquirir-ne de noves.

## 2.1. Habilitats motrius bàsiques



### CONTINGUTS

#### CICLE INICIAL

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
<p>Coneixement de les diferents formes de desplaçaments en quadrupèdies, tres peus, arrossegant-se, ...</p> <p>Coneixement de diferents tipus de desplaçaments (direcció, ritme, ...).</p> <p>Coneixement de diferents tipus de salts.</p> <p>Coneixement de diferents tipus de girs, segons els eixos i les superfícies.</p>	<p>Realització de les diferents varietats de desplaçaments.</p> <p>Pràctica de les diferents formes de llançar objectes.</p> <p>Execució de les variants dels salts.</p> <p>Realització de girs en diferents eixos i superfícies.</p>	<p>Respecte a les possibilitats de cadascú.</p> <p>Acceptació de les pròpies possibilitats.</p> <p>Gust i satisfacció per l'activitat física.</p>

## 2.1. Habilitats motrius bàsiques



### CONTINGUTS

#### CICLE MITJÀ

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
<p>Coneixement de les diferents formes de desplaçament.</p> <p>Coneixement dels diferents tipus de llançaments i recepcions.</p> <p>Coneixement dels diferents tipus de salts.</p> <p>Aprenentatge de les possibilitats de grimpar.</p> <p>Coneixement de diferents formes de girar sobre eixos i superfícies diverses.</p>	<p>Realització de desplaçaments variats.</p> <p>Pràctica de llançaments i recepcions.</p> <p>Realització de salts de diferents formes.</p> <p>Vivències variades de grimpar.</p> <p>Realització de girs.</p>	<p>Valoració i acceptació de les pròpies habilitats motrius.</p> <p>Respecte a les capacitats dels altres.</p> <p>Gust i satisfacció per les activitats físiques.</p>

## 2.1. Habilitats motrius bàsiques



### CONTINGUTS

#### CICLE SUPERIOR

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
Coneixement de les diferents formes de desplaçament i quadrupèdies.	Realització de desplaçaments i quadrupèdies més acurades.	Valoració i acceptació de les pròpies habilitats.
Coneixement de diferents formes d'empènyer / estirar / transportar.	Utilització de diferents formes d'empènyer / estirar / transportar objectes i persones.	Esforç per a vèncer les dificultats presentades.
Aprentatge de les possibilitats de grimpar.	Realització de grimpades.	Responsabilitat amb el material i la normativa.
Coneixement de formes de salt i girs amb més dificultats.	Superar obstacles amb salts i girs.	Respecte a la diversitat i a les possibilitats de tots.
Coneixement de diferents tipus de llançaments.	Utilització de diferents tipus de llançaments i recepcions.	



## 2.1. Habilitats motrius bàsiques

---

### **METODOLOGIA**

La metodologia que emprarem per a dur a terme les diferents activitats d'aprenentatge tindrà en compte el moment evolutiu de l'alumne, tant a nivell de desenvolupament físic com mental, el principi d'activitat i els recursos i instal·lacions disponibles.

Pel que fa a l'estil d'ensenyament els utilitzarem tots, prioritzant un o l'altre en funció de les característiques del grup. De totes formes creiem que el més adequat és el d'assignació de tasques, o bé per descobriment guiat o bé per resolució de problemes, però cal considerar que aquest darrer estil precisa, prèviament, haver assolit un bon nombre d'experiències.

La major part de les tasques seran definides i semidefinides i en alguna ocasió lliures.

El tipus de pràctica que realitzarem serà inicialment global; posteriorment passarem al mètode mixt, i en algun cas, posteriorment (Cicle Superior) utilitzarem l'analític.

Normalment la motivació significativa serà la que regirà el desenvolupament de la sessió. Aquesta es fonamentarà en el joc i en les propostes que provoquin desigs i reptes que motivin l'activitat.

Segons l'activitat farem servir les diferents formes d'organització: individual, per parelles, petits grups i gran grup.

Combinarem organitzacions rígides (columnes, cercles, onades, ...), amb d'altres més lliures (grups lliures, tasques paral·leles, circuits d'estacions, ...).

És molt important tenir en compte que el temps de pràctica de les activitats sigui el màxim possible i que el temps d'espera sigui el menor possible.

Per últim, cal considerar que el material a utilitzar haurà d'estar previst i a punt abans d'iniciar la sessió. Tant el repartiment, com la recollida ha de ser de forma àgil i amb la col·laboració dels alumnes.

#### Seguretat

Farem un apartat referit a la seguretat per saber què cal preveure a l'hora de preparar les sessions en els següents aspectes:

Vigilar els obstacles fixes de la pista o de l'estació de joc.

Controlar el material en mal estat.

Adaptar la metodologia al risc propi de cada activitat. Si aquest és alt caldrà fer activitats més dirigides.

Fer un bon escalfament.



## 2.1. *Habilitats motrius bàsiques*

---

### **MATERIAL I INSTAL·LACIONS**

L'ampli ventall de possibilitats que es treballen en aquesta proposta fa que la quantitat de material i la varietat de possibles instal·lacions on es puguin realitzar els aprenentatges siguin il·limitats.

No obstant, també es poden realitzar moltíssimes activitats sense material i/o amb instal·lacions de dimensions reduïdes.

És per això que aquest apartat de material i instal·lacions no comporta limitacions excessives per desenvolupar els continguts.

Cal però, respectar sempre els principis d'utilització del material com poden ser:

Que sigui per a tothom sense massa esperes.

Organitzar la sessió de manera que tothom hi participi i es mantingui actiu.

Que es cuidi, es prepari i reculli amb la intervenció i responsabilitat compartida entre mestre i alumnes.



## 2.1. Habilitats motrius bàsiques



### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE INICIAL

##### MARXA

- ☞ Jocs de ritmes.
- ☞ Amb talons, de puntes, tancant peus o obrint peus (endavant, enrere, de costat, ...).
- ☞ Seguir ratlles, també amb els ulls tancats.
- ☞ Imitant animals.
- ☞ Conduir-se amb els ulls tancats.

##### CURSA

- ☞ El mateix que a la marxa però exclouent els que han de portar els ulls tancats.
- ☞ Curses per relleus.
- ☞ Curses per grups.
- ☞ Jocs de persecució:
  - “Tocar i parar”, igual amb pilotes.
  - “Lladres i policies”.
  - “L’aranya”.
  - “La cadena”.
  - “La cadena trencada (les parelles)”.
  - “Stop”, “Cuba lliure”, ...
  - “El gegant del nas llarg (l’elefant)”.
  - “Caçar amb el cercol (els vaquers)”.
- ☞ Cursa transportant objectes.

##### QUADRUPÈDIES

- ☞ Jocs:
  - “Caçadors de serps”.
  - “Els gossos i els eriçons”.
  - “Imitant animals, trobar-se amb les parelles”.
- ☞ Imitar animals.
- ☞ Circuits:
  - per sobre les línies
  - per sobre de camps
  - per sota d’obstacles
  - pujant i baixant escales
  - per sota les cames de companys
  - sempre endavant, enrere i girant
- ☞ Relleus.
- ☞ Futbol gos.

##### SALTS (ESTÀTICS I DINÀMICS)

- ☞ Penjar objectes i saltar a treure’ls.
- ☞ Imitar animals que es desplacen saltant: cangur, granotes, conills, puces, ...
- ☞ Combinacions de desplaçaments i salts.
- ☞ Salts de diferents formes: peu coix, dues cames, de costat, ...
- ☞ Jocs de persecució: “Cangurs i granotes”.
- ☞ Desplaçar-se amb els peus lligats.
- ☞ Salts des d’alçades (plint) al matalàs, vol, caigudes, ...
- ☞ Circuits variats amb cercols, bancs, tanques, ...
- ☞ Saltar companys de diferents maneres.
- ☞ Pujar i baixar escales saltant.
- ☞ Salts de llargada de diferents maneres: peus junts, amb carrera, aturats, ...



## 2.1. Habilitats motrius bàsiques

### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE INICIAL

##### GIRS

- ☞ Fer tombarelles, endavant i endarrere.
- ☞ Iniciar la roda, passant els peus d'un cantó a un altre d'un pla inclinat.
- ☞ Rodes a terra.
- ☞ Fer la croqueta al matalàs.
- ☞ Fer girs drets.
- ☞ Joc de la baldufa.
- ☞ Agafats de la mà per parelles, fer girs.
- ☞ Girs en cadena.
- ☞ Cançó joc del molinet.
- ☞ Construir i fer anar un molinet.
- ☞ Fer girar objectes.
- ☞ Fer girar un company com si fos una baldufa.

##### LLANÇAMENTS I RECEPCIONS

- ☞ Llançar objectes a l'aire i recollir-lo abans que caigui.
- ☞ Igual però amb canvis de posició abans de recollir-lo.
- ☞ Llançar el més lluny possible.
- ☞ Jocs de punteria.
- ☞ Llançar i rebre diferents objectes per parelles, variant la distància, posició i forma de llançament o recepció.
- ☞ Relleus per omplir una caixa i buidar-ne una altra.
- ☞ Fer punteria a una pilota grossa que està col·locada al mig.
- ☞ Caçador i llebre amb pilotes d'escuma.
- ☞ Bitlles.
- ☞ Tirar cercles a cons.
- ☞ Tocar i parar amb cercles o pilotes.
- ☞ La petanca.
- ☞ Relleus llançant-se la pilota.

##### TRANSPORTAR / EMPÈNYER / ESTIRAR

- ☞ Transports d'objectes de forma individual: amb una mà, amb dues, variant els desplaçaments, amb parts del cos, travessant obstacles, a diferents alçades, ...
- ☞ Ídem però per parelles o trios.
- ☞ Curses de relleus.
- ☞ Jocs:
  - “Endreçar pilotes”.
  - “Pilotes a la porteria contrària”.
  - “Bongui Bongui (transport del cercol amb diferents parts del cos)”.
  - “Agafar amb un objecte”.
  - “Rotllana que s'estira i es trenca”.
  - “Taronja o llimona”.
  - “Polse gità”.
  - “Baralles de galls”.
  - “Tirasoga”.
- ☞ Transports en equilibri: portant gots d'aigua, pilotes damunt d'un canut o raqueta.

##### GRIMPAR

- ☞ Grimpar espatlles.
- ☞ Recorreguts a l'espatllera.
- ☞ Pujar escales.
- ☞ Fer el Tarzan.
- ☞ Pujar al plint.
- ☞ Joc: “La pesta alta”.

## 2.1. Habilitats motrius bàsiques



### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE MITJÀ

##### MARXA

- ☞ Igual que a Cicle Inicial.
- ☞ Caminar sobre un banc suec, pla i girat.
- ☞ Repetir un recorregut.
- ☞ Per parelles amb un peu lligat.
- ☞ Amb diferents objectes: globus, pilotes, piques, ...

##### CURSA

- ☞ Els mateixos que al Cicle Inicial.
- ☞ Altres jocs:
  - “Tallar fil”.
  - “Els siamesos (com un stop però per parelles)”.
  - “La cua de la guineu”.
  - “Àguiles, guineus i serps”.
  - Altres.

##### QUADRUPÈDIES

- ☞ Igual que a Cicle Inicial.
- ☞ Quadrupèdies inverses.
- ☞ Futbol aranya.

##### SALTS (ESTÀTICS I DINÀMICS)

- ☞ Els mateixos que al Cicle Inicial però posant més dificultats.
- ☞ Cavall fort.
- ☞ Saltar el poltre.
- ☞ Saltar caixes de cartró.
- ☞ Saltar el plint de diferents maneres.
- ☞ Salt d'alçada.



## 2.1. Habilitats motrius bàsiques

### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE MITJÀ

##### GIRS

- ☞ Els mateixos que al Cicle Inicial.
- ☞ Pi-pont.
- ☞ Remuntar pont.
- ☞ Roda, cap als dos costats, i si es pot amb una mà.
- ☞ Roda sobre diferents superfícies o línies.
- ☞ Combinació de salt i gir.

##### LLANÇAMENTS I RECEPCIONS

- ☞ El mateix que al Cicle Inicial, augmentant la dificultat i precisió.
- ☞ Jocs “d’indiaca” i “frisbi” (disc volador).
- ☞ Llançaments amb raquetes, estics, bats, ...
- ☞ Iniciació als llançaments esportius: handbol, bàsquet, futbol, voleibol, ...

##### TRANSPORTAR / EMPÈNYER / ESTIRAR

- ☞ Idem que al Cicle Inicial.
- ☞ Transports d’objectes pesats: bancs, cadires, pilotes medicinals, matalàs, ...
- ☞ Transports de companys per grups: llitera, cadira de la reina, quàdrigues, ...
- ☞ Transports de companys per parelles: cavall, lleó, carretó del dret i del revés, ...
- ☞ Relleus amb objectes pesats.
- ☞ Jocs:
  - “Tants peus tantes mans”.
  - “Força”.
  - “Estirar cebes”.

##### GRIMPAR

- ☞ Idem que al Cicle Inicial.
- ☞ Creuaments verticals i horitzontals a l’espatllera.
- ☞ Pujar tubs.
- ☞ Grimpar una corda amb nusos.
- ☞ Pujar un arbre.

## 2.1. Habilitats motrius bàsiques



### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE SUPERIOR

##### MARXA

- ☞ Els mateixos que als altres Cicles.
- ☞ Per grups.

##### CURSA

- ☞ El mateixos que als altres Cicles.
- ☞ Curses atlètiques.

##### QUADRUPÈDIES

- ☞ Igual que al Cicle Mitjà.
- ☞ Combinacions amb objectes: pilotes, cèrcols, ...
- ☞ Lluites: llangardaixos, foques, ...
- ☞ Carretilles.

##### SALTS (ESTÀTICS I DINÀMICS)

- ☞ Els mateixos que als altres Cicles, amb més dificultats.
- ☞ Saltar el plint.
- ☞ Triple salt.
- ☞ Curses de tanques.



## 2.1. Habilitats motrius bàsiques

### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE SUPERIOR

##### GIRS

- ☞ Els mateixos que als altres Cicles.
- ☞ Iniciació a la paloma i mortal endavant.
- ☞ Perfeccionament de la sortida a la tombarella.
- ☞ Roda sobre un banc.
- ☞ Combinacions de desplaçaments, de salts i de girs.
- ☞ Fer rodaments en grups agafats: de les mans, espatlles, malucs, peus, ...

##### LLANÇAMENTS I RECEPCIONS

- ☞ El mateixos que als altres Cicles.
- ☞ Iniciació als llançaments d'atletisme: pes, disc, javelina, martell, pilota lligada amb una corda o mitjó llastrat, ...
- ☞ Llançament amb pilotes medicinals.

##### TRANSPORTAR EMPÈNYER I ESTIRAR

- ☞ Igual que als altres Cicles.
- ☞ Transports col·lectius: cuc, traineres, bancs, ...
- ☞ Transports per parelles: núvia, sac de patates, arrossegar i empènyer el company, mico, ...
- ☞ Jocs:
  - “El rapte”.
  - “Ampolla borratxa”.
  - “Sumo”.
  - “Donar la volta a la truita”.
  - “Resistència passiva per temps”.

##### GRIMPAR

- ☞ Igual que als altres Cicles.
- ☞ Torres.
- ☞ Grimpar la corda.
- ☞ Penjar-se de porteries o escales.
- ☞ Rocòdrom.
- ☞ Anelles.
- ☞ Castellers.



## 2.1. Habilitats motrius bàsiques

### PROPOSTA D'AVALUACIÓ

Com ja hem comentat a la introducció, la finalitat del treball d'aquesta Unitat és la de crear uns Esquemes Motors imprescindibles pel bon desenvolupament dels nostres alumnes.

És per això que també l'avaluació buscarà si hem o no assolit aquesta finalitat.

Per tal de poder realitzar una valoració global dels aprenentatges adquirits pels nostres alumnes, al final de cadascun dels cicles, es proposen a continuació una sèrie d'instruments, protocols de proves i la seva corresponent interpretació.

La creació d'aquests instruments i proves es basa en els deu Objectius Generals del 1r Nivell de Concreció, publicats en el Currículum de Primària de la Generalitat de Catalunya (pàg. 64), en la redacció d'objectius i continguts agrupats en el P.C. de l'àrea d'Educació Física i en els objectius i continguts propis de la Proposta Didàctica aquí presentada.

Per la dinàmica de l'àrea d'Educació Física, on els procediments són prioritaris, a diferència d'altres àrees, on ho són els fets i conceptes, hem de proposar dos tipus d'instruments d'avaluació: un més objectiu i l'altre més subjectiu basat en l'observació del mestre especialista.

Com a **avaluació inicial** proposem un test de tres proves específiques que ens permetran distingir de forma objectiva el nivell individual de cada alumne i el general del grup en cadascuna de les Habilitats motrius bàsiques.

Aquestes proves tenen els següents PROTOCOLS:

#### Desplaçaments, salts i girs:

L'alumne es col·loca a la línia de sortida per a realitzar el següent recorregut:

Córrer 10 m. Saltar dos bancs suecs separats uns 5 m entre ells, (Cicles Mitjà i Superior amb els peus junts), primer un i després l'altre.

Córrer 10 m més. Saltar una distància marcada al terra (50 cm al C. Inicial, 1 m al C. Mitjà i de 1'5 m al C. Superior) amb l'impuls d'un sol peu.

Córrer una distància de 5 m. Fer una tombarella endavant sobre un matalàs.

El mestre especialista valorarà l'eficàcia del recorregut amb:

MOLT BÉ	Si l'alumne supera el recorregut molt satisfactòriament.
BÉ	Si l'alumne supera el recorregut correctament.
REGULAR	Si l'alumne no supera un obstacle del recorregut correctament.
MALAMENT	Si l'alumne no supera més d'un obstacle correctament.



## 2.1. Habilitats motrius bàsiques

### Salts i desplaçaments en equilibri:

L'alumne se situa sobre la línia de sortida i comença a saltar amb un peu dins de cada anella (en un total de 4) col·locades alternativament a dreta i esquerra. A continuació supera en equilibri dos bancs suecs units i torna a saltar alternativament amb un peu 4 anelles més, alternant dreta i esquerra novament.

Als Cicles Mitjà i Superior se superarà el banc per la part estreta.

El mestre especialista valorarà l'eficàcia del recorregut amb:

MOLT BÉ	Si l'alumne supera el recorregut molt satisfactòriament.
BÉ	Si l'alumne supera el recorregut correctament.
REGULAR	Si l'alumne no supera un obstacle del recorregut correctament.
MALAMENT	Si l'alumne no supera més d'un obstacle correctament.

### Transport, llançament i control d'objectes.

L'alumne recorrerà una distància de 20 m d'anada i 20 m de tornada. A l'anada haurà de botar la pilota alternativament amb la mà dreta i l'esquerra i finalment llançarà de forma lliure a intentar tocar un con situat a 5 m. A la tornada haurà de conduir la pilota amb el peu i parar-la a la línia d'arribada.

Els alumnes de Cicle Inicial ho faran en línia recta i els de Cicle Mitjà i Superior ho faran en eslàlom superant uns cons.

El mestre especialista valorarà l'eficàcia del recorregut amb:

MOLT BÉ	Si l'alumne supera el recorregut molt satisfactòriament.
BÉ	Si l'alumne supera el recorregut correctament.
REGULAR	Si l'alumne no supera un obstacle del recorregut correctament.
MALAMENT	Si l'alumne no supera més d'un obstacle correctament.

Els resultats d'aquestes proves es podran enregistrar en una taula.

Durant les sessions es podrà dur un registre anecdòtic com a **avaluació formativa**, on s'inclouin els fets més destacats d'alumnes i/o grups. Com a **avaluació sumativa** proposem repetir els testos per veure l'evolució en els aprenentatges i recollir la informació que ens ofereixi el registre anecdòtic.



## 2.1. Habilitats motrius bàsiques



Exemplificació de sessió: salts			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Inicial	Execució de variants de salt	Coneixements diferents tipus de salts	Gust per l'activitat física

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió.		Comentar que per saltar cal flexionar els genolls.
Adaptació al medi	En desplaçament lliure, anar saltant de diferents formes. Joc: "Cangurs i granotes".		Canvien quan s'agafen.
Activitats principals	Salt amb una corda: saltar a corda, estàtics i en moviment  Circuit variat amb: cèrcols bancs suecs tanques ...		Pot ser una corda individual o per parelles.
Retorn a la calma	Saltar en gran grup a la corda: "Corrida" "Si la barqueta es tomba" ...		



## 2.1. Habilitats motrius bàsiques

Exemplificació de sessió: girs			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Mitjà	Realització de girs	Coneix. dels diferents girs i eixos corporals	Acceptació de les pròpies possibilitats

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió.		
Adaptació al medi	Joc: "El que agafa és una baldufa". Els agafats es converteixen en baldufa.		Espai molt reduït.
Activitats principals	Treball per estacions: 1. Córrer, saltar al trampolí i girs a l'aire. 2. Rodes al terra i sobre el banc. 3. Tombarelles al matalàs. 4. Fer el caneló sobre el matalàs. 5. Pont remuntat.		Cada cert temps els nens canvien d'estació.
Retorn a la calma	Estirats a terra, en rotllana amb les mans estirades. A la veu de ja, es toca amb la mà dreta, la mà dreta del company, com si passéssim el corrent. Es pot canviar de sentit.		

## 2.1. Habilitats motrius bàsiques



Exemplificació de sessió: llançaments			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Superior	Utilit. dels diferents tipus de llançaments	Coneixement de les formes de llançar	Respecte a les possibilitats dels altres

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió.		
Adaptació al medi	Joc: "Atrapar amb pilota". Joc: "Declarar la guerra".		Amb pilota tova.
Activitats principals	Explicació dels diferents tipus de llançament atlètics: pes martell javelina  Distribució en grups i pràctica per zones de treball dels llançaments.  Competició amb medicació de marques.		Cal tenir: Piques. Boles de fins a un pes de 3 kg, millor de goma, o bé una pilota amb corda o bé un mitjó llarg llastrat per a llançament de martell.
Retorn a la calma	Joc de bitlles amb els mateixos grups.		Les bitlles poden ser ampolles o pots.

Aquestes sessions són sessions tipus. Seguint els objectius, continguts i activitats d'aprenentatge es poden crear les altres de la Proposta Didàctica.

# Propostes didàctiques d'educació física



## Bloc 2: Habilitats bàsiques i específiques

### 2.2. Les activitats gimnàstiques



## 2.2. Activitats gimnàstiques

---

### INTRODUCCIÓ

Dins el Currículum de Primària la Proposta Didàctica que presentem sobre les Activitats gimnàstiques es fa del tot imprescindible.

Com a tals, estan incloses dins el 2n bloc de **Continguts de Procediments** ja que treballen les habilitats motrius bàsiques (desplaçaments, salts, gir, equilibri, ...) i les habilitats específiques quan es fan servir objectes (pilotes, cordes, bancs, ...) o aparells (plint, poltre, ...).

Directament o indirecta, les activitats gimnàstiques també desenvolupen altres capacitats com són les condicionals (força, flexibilitat) a més de potenciar l'agilitat i la coordinació.

Quant als **Continguts de Valors i Normes** creiem que les Activitats gimnàstiques fomenten la coneixença del propi cos i dels altres i la seva acceptació, la cooperació amb els companys (si treballem les ajudes) i l'autosuperació i autoestima.

A l'escola descartem tot el treball específic i molt especialitzat, com es pot donar a l'esport-competició, on la gimnàstica d'elit s'omple de nens ben petits.

Per això, dirigirem aquesta proposta als Cicles Mitjà i Superior, encara que nosaltres creiem que durant el Cicle Inicial es pot realitzar un primer contacte amb el món de la gimnàstica per tal que l'alumne descobreixi altres possibilitats de moviment que el seu cos pot arribar a fer i que en condicions normals (la vida diària) no es farien, com per exemple fer la vertical.

Com a previ de l'apartat de metodologia volem avançar que la peculiaritat d'aquestes activitats fa del tot necessari un bon escalfament per tal d'evitar lesions. I de la mateixa manera caldrà que el mestre especialista adopti les suficients mesures de seguretat i així evitar riscos de caigudes amb els aparells, i perills amb l'esquena i coll dels alumnes.

Malgrat tot, animem a la posada en pràctica de la proposta ja que els beneficis que comporta la realització de les Activitats gimnàstiques són molt superiors als problemes dels possibles riscos o mancances de material que pugui tenir l'escola.



## 2.2. Activitats gimnàstiques

---

### OBJECTIUS

#### *Cicle Inicial*

- ☞ Descobrir noves posicions i possibilitats corporals.
- ☞ Descobrir formes diferents de desplaçar-se i saltar.
- ☞ Realitzar quadrupèdies sobre superfícies diferents, canviant les posicions corporals i transportant objectes.
- ☞ Realitzar salts de dalt a baix i de baix a dalt, canviant la forma d'impulsió i caiguda.
- ☞ Adoptar diferents postures en l'aire durant els salts.
- ☞ Executar llançaments des de diferents posicions corporals.
- ☞ Realitzar equilibris en posicions elevades, disminuint la base de sustentació i la superfície de recolzament.
- ☞ Experimentar girs sobre els diferents eixos corporals al terra.
- ☞ Mantenir, mitjançant les activitats gimnàstiques, la flexibilitat.
- ☞ Cooperar amb el grup de treball per aconseguir els objectius que es plantegen.
- ☞ Acceptar les pròpies limitacions i les dels altres.



## 2.2. Activitats gimnàstiques

---

### OBJECTIUS

#### *Cicle Mitjà*

- ☞ Conèixer el propi cos i les seves possibilitats de moviment.
- ☞ Executar desplaçaments i salts amb certa eficàcia.
- ☞ Adoptar la postura correcta per a realitzar una determinada tasca.
- ☞ Millorar l'equilibri estàtic i dinàmic.
- ☞ Realitzar coreografies senzilles amb materials variats, efectuant llançaments i controls.
- ☞ Realitzar girs sobre els diferents eixos corporals.
- ☞ Actuar responsablement evitant riscos.
- ☞ Acceptar les pròpies limitacions i les dels altres.
- ☞ Interessar-se pels aprenentatges que requereixen superació personal.
- ☞ Mantenir, mitjançant les activitats gimnàstiques, la flexibilitat.
- ☞ Conèixer i utilitzar el vocabulari bàsic: tombarella, roda, vertical, pont, ...
- ☞ Cooperar amb els companys i assajar les ajudes.



## 2.2. Activitats gimnàstiques

---

### OBJECTIUS

#### *Cicle Superior*

- ☞ Dominar el cos i executar posicions, desplaçaments i salts amb certa eficàcia.
- ☞ Realitzar diferents habilitats gimnàstiques: equilibris sobre alçades i aparells, girs, salts amb aparells, rodes, verticals, ...
- ☞ Realitzar coreografies senzilles amb material variat, efectuant llançaments i controls.
- ☞ Actuar responsablement evitant riscos.
- ☞ Acceptar les pròpies limitacions i les dels altres.
- ☞ Interessar-se pels aprenentatges que requereixen superació personal.
- ☞ Mantenir, mitjançant les activitats gimnàstiques, la flexibilitat.
- ☞ Conèixer i utilitzar el vocabulari bàsic: tombarella, roda, vertical, pont, ...
- ☞ Cooperar amb els companys tot practicant les ajudes.





## 2.2. Activitats gimnàstiques

### CONTINGUTS

#### CICLE INICIAL

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
Vocabulari bàsic: tombarella pont àngel ...	Execució de desplaçaments, quadrupèdies i reptacions en diferents posicions, variant la superfície de recolzament. Realització de salts amb tasques a la fase aèria. Maneig d'objectes de diverses característiques. Increment de l'alçada i disminució de la superfície de recolzament en tasques d'equilibri. Experimentació de girs sobre diferents eixos corporals. Domini de tot tipus de caigudes, adaptant l'amortiment a cada situació. Realització de seqüències de dues o més tasques senzilles treballades (petita coreografia). Exploració de les possibilitats gestuals del cos i de la pròpia flexibilitat.	Acceptació del propi nivell i el dels altres. Autoestima, seguretat i confiança. Potenciació de la cooperació per dur a terme objectius de petits grups.

## 2.2. Activitats gimnàstiques



### CONTINGUTS

#### CICLE MITJÀ

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
<p>Vocabulari bàsic:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>tombarella</li><li>pont</li><li>àngel</li><li>...</li></ul> <p>Normes de seguretat i col·laboració amb els companys.</p>	<p>Execució de desplaçaments, quadrupèdies i reptacions en diferents posicions, variant la superfície de recolzament.</p> <p>Realització de salts complexos amb o sense aparells.</p> <p>Maneig d'objectes de diverses característiques.</p> <p>Realització d'equilibris estàtics i dinàmics complexos o sobre superfícies elevades.</p> <p>Control en la realització dels diferents girs a fi d'evitar lesions.</p> <p>Realització de petites coreografies individuals o en grup.</p> <p>Manteniment del grau natural de flexibilitat.</p>	<p>Acceptació del propi nivell i el dels altres.</p> <p>Prevenició de riscos innecessaris.</p> <p>Autoestima, seguretat i confiança.</p> <p>Col·laboració activa en la realització de les activitats en grup.</p> <p>Inici de les ajudes.</p>



## 2.2. Activitats gimnàstiques

### CONTINGUTS

#### CICLE SUPERIOR

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
<p>Vocabulari bàsic:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>vertical</li><li><i>quinta</i></li><li>tombarella</li><li>...</li></ul> <p>Normativa de seguretat.</p> <p>Establiment d'ajudes.</p>	<p>Execució de desplaçaments, quadrupèdies i reptacions en diferents posicions, variant la superfície de recolzament.</p> <p>Realització de salts complexos amb o sense aparells (poltre, plint, ...), augmentant la dificultat.</p> <p>Maneig d'objectes de diverses característiques (pilotes, maces, mocadors, corda, cercols, ...).</p> <p>Realització d'equilibris estàtics (verticals, ...) i dinàmics complexos o sobre superfícies elevades (figures, piràmides, castells, barres, bancs d'equilibri, ...).</p> <p>Control en la realització dels diferents girs a fi d'evitar lesions (tombarelles, endavant / endarrera i variants, roda, girs verticals 360°, ...).</p> <p>Realització de petites coreografies individuals o en grup.</p> <p>Manteniment del grau natural de flexibilitat.</p> <p>Experimentació amb material propi com espatlles, paral-leles, barra d'equilibri, ...</p>	<p>Acceptació del propi nivell i el dels altres.</p> <p>Prevenició de riscos innecessaris.</p> <p>Autoestima, seguretat i confiança.</p> <p>Col·laboració activa en la realització de les activitats en grup. Realització de les ajudes.</p> <p>Esforç i superació de dificultats.</p>



## 2.2. Activitats gimnàstiques

---

### **METODOLOGIA**

Tot i que algunes de les activitats gimnàstiques comporten un cert risc, considerem que es poden presentar de forma atractiva i dinàmica, i fugir, dins el possible, de les llargues cues i esperes (utilitzant per exemple circuits o treball per estacions).

Per això cal realitzar força activitats introductòries d'una habilitat de manera que l'alumne es familiaritzi amb les dificultats i riscos i mentalitzar prèviament els alumnes, des de ben petits, del valor que té l'ajuda i la confiança que cal generar en els companys.

De totes maneres considerem que generalment ha de ser el mestre l'encarregat de fer les ajudes als alumnes que ho requereixin, encara que els nens han de saber-les fer, i saber també els riscos de cada activitat proposada. Així podran col·laborar quan el mestre ho cregui oportú i el grup ho permeti.

Així doncs, proposem una metodologia global, amb jocs i formes jugades o amb activitats de reptes, per a les activitats introductòries de cada habilitat, on els alumnes participin de forma dinàmica i on s'ajudin els uns als altres. I continuar amb una metodologia més analítica i directiva quan concretem l'habilitat específica que es proposa (per exemple una vertical).

Sempre haurem de tenir en compte que cal un bon escalfament, que prepari el cos pels diferents esforços, especialment del coll, esquena, turmells i canells.

Cal evitar que els alumnes portin rellotges, penjolls, ... amb els que es puguin fer mal.

Més que mai tindrem en compte la diversitat i les capacitats de cada nen, i procurarem activitats en les que tothom pugui avançar i autosuperar-se.

Aquesta autosuperació i esforç l'hem d'exigir amb precaució, sense sobrepassar els límits de cada alumne.

Cal insistir en cada sessió en els riscos de les activitats i en el seguiment d'unes normes bàsiques de conducta, fomentant la confiança amb les ajudes del mestre i/o companys i descartant les "brometes".



## 2.2. Activitats gimnàstiques

---

### MATERIALS I INSTAL·LACIONS

Encara que podem considerar important la possibilitat de gaudir de material específic de gimnàstica: poltres, plints, minitramps, matalassos, barra d'equilibri, anelles, ...; no es pot considerar de cap manera imprescindible.

Ben al contrari, amb diferent material assequible per a totes les escoles es poden fer moltes activitats amb idèntics resultats.

Així doncs, el material pot ser molt divers i les possibilitats d'utilització d'aquest són molt variades: cordes, bancs suecs, pilotes, taules, espatlleres, caixes, maons, baranes, ...

Com a mesures preventives per a algunes activitats sí que caldria disposar de matalassos que no poden ser ni massa durs (tatamis) ni massa tous (esponja).

Sempre que es disposi de material cal tenir la precaució de mantenir-lo controlat i evitar el fàcil accés sense vigilància dels alumnes a fi i efecte d'evitar riscos; sobretot del material de grans dimensions, com poltres, espatlleres, ...

Quant a les instal·lacions, recomanem el gimnàs, per gaudir d'un màxim confort i control.

A més es pot accedir fàcilment als materials i s'eviten els trasllats.

Però com que el gimnàs és un bé escàs, es poden realitzar les activitats o parts de sessió en porxos, aules d'usos múltiples, etc.

Els espais oberts són l'última alternativa ja que suposa dificultats a l'hora de traslladar i cuidar el material específic.

La imaginació i habilitat del mestre especialista, a l'hora de preparar les sessions, farà disminuir la importància de la manca de material o instal·lacions adequades amb la que es pugui trobar una escola. Aquestes, imaginació i habilitat, permeten un grau de satisfacció i assoliment dels objectius proposats en aquesta proposta didàctica.



## 2.2. Activitats gimnàstiques

### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE INICIAL

##### DESPLAÇAMENTS

- ☞ Les foques: extensió facial sobre el terra i avançar sobre els braços.
- ☞ Reptar: posició supina, amb els avantbraços. Estirant els braços i empenyent enre-re.
- ☞ Arre burret: Assegut, desplaçar-se amb el cul al terra (empenyent amb els peus).
- ☞ Amb els genolls.
- ☞ A quatre potes: no se separen mans ni talons del terra.
- ☞ En una vorera.
- ☞ Pssh!! (de puntetes).
- ☞ Avançant per diferents superfícies imaginàries: aigua, gel, fang, riu, brases, ...
- ☞ Per a casa per grups proposar diferents accions, coreografies amb diferents tipus de desplaçaments.

##### POSICIONS ESTÀTIQUES

- ☞ Angel.
- ☞ Assegut indi sobre un costat (gluti).
- ☞ Equilibri sobre una cama.
- ☞ Flamenc.

##### SALTS

- ☞ Salt vertical a buscar una pilota (cames estirades, agrupades, ...).
- ☞ Salt sobre un obstacle, posició extesa i caure de peu:
  - batuda amb un peu
  - batuda amb dos peus
  - agrupar-se en l'aire
- ☞ Salt i àngel.
- ☞ Salt i tisora.
- ☞ Xoc lateral.
- ☞ Rombe.
- ☞ Salt a la corda:
  - una que es balanceja
  - una que dóna la volta
- ☞ Salt a la goma: trepitjar-la, caure dintre, amb cançons, ...
- ☞ Salts successius en cercle.
- ☞ Salt al poltre (posar les dues mans, gir i seure).

##### GIRS (EIX TRANSVERSAL)

- ☞ En una barra o mitja lluna donar tombarelles cap endavant i cap enrere.
- ☞ Tombarella del mestre a l'alumne (per sota les cames).



## 2.2. Activitats gimnàstiques

### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE INICIAL

##### GIRS (EIX LONGITUDINAL)

- ☞ Rodar en un pla.
- ☞ Rodar amb els peus o mans agafades a un company (parelles, trios, ...).
- ☞ Donar el màxim de voltes sobre el cul una vegada asseguts (*break dance*):
  - també amb l'esquena
  - també amb els genolls
- ☞ Mestre a l'alumne:
  - agafar-lo per sota de les aixelles i donar voltes
  - agafar-lo per un braç i una cama
- ☞ Per parelles.

##### RECOLZAMENTS INVERTITS: (IMPORTANT NO COLZES)

- ☞ Peus sobre una barra i col·locar els malucs sobre les espatlles.
- ☞ Recolzament de mans i anar pujant peus en una escala o espatllera (a veure qui queda, més vertical).

##### BALANDREJAR-SE AMB SUPORT

- ☞ Baixar escales: agafat en baranes fer 2 o 3 balandrejos i recepció al terra.
- ☞ En escales de piscina o paral·leles.
- ☞ Amb dues taules als costats (paral·leles).

##### BALANDREJAR-SE EN SUSPENSÍO

- ☞ Balandrejar-se suspesos de barra o escales (estirats / agrupats).
- ☞ Balandrejar-se i saltar, més gir de 180°.



## 2.2. Activitats gimnàstiques

### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE INICIAL

##### CORBETES - VAIVENS

- ☞ El conill. Salt cap endavant amb recolzaments alternatius de mans i peus.
- ☞ Realitzar salts cap endavant sobrepassant obstacles (pilotes).
- ☞ Des de posició de genolls col·locar els peus cap endavant i quedar en posició d'ajupits.

##### RECEPCIONS EQUILIBRADES

- ☞ Salt a un fossar.
- ☞ Salt de:
  - plint a minitramp
  - poltre a matalàs
  - plint o minitram a matalàs
  - dos calaixos de plint a quatre calaixos més alts

##### ACROSPORT

- ☞ Figures amb elements gimnàstics.





## 2.2. Activitats gimnàstiques

### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE MITJÀ I SUPERIOR

##### TOMBARELLA CAP ENDAVANT

*Molt agrupats, encongir el coll i ajudes laterals.*

- ☞ Agafats per les cames i sense perdre aquesta posició, el company dirigeix en totes les direccions possibles.
- ☞ Amb els braços per l'exterior de les cames i les mans subjectes als turmells, avançar sobre diferents parts dels cos fins una línia marcada cinc metres més endavant.
- ☞ Des de la posició d'ajupits, balandrejar-se sobre l'esquena, portant darrera les cames agrupades i balandrejar-se cap endavant per recuperar la posició d'ajupits. (Objectiu: reconeixement de l'esquena).
- ☞ Davant l'un de l'altre, en posició d'ajupits, empènyer el company amb les mans, balandrejar-se sobre l'esquena i recuperar la posició d'ajupits. (Objectiu: reconeixement de l'esquena).
- ☞ Agafant el company pels peus, avançar fent la carreta. A continuació amagar el cap, flexionar els braços i tombarella amb recuperació final.
- ☞ Ajupits sobre el matalàs, tombarella endavant amb l'ajuda d'un company o el mestre que aixeca el matalàs col·locant-lo en un pla inclinat.
- ☞ Tombarella endavant (aguantar amb la barbata enganxada al pit la pròpia samarreta). L'ajuda es fa de costat amb una mà al clatell i l'altra sota la cuixa.

##### TOMBARELLA CAP ENRERE

*Encongir la barbata. Aguantar la samarreta amb el pit i la barbata.*

- ☞ Amb els braços per l'exterior de les cames, i les mans als turmells, avançar rodant sobre diferents parts del cos fins una línia marcada cinc metres més cap endavant.
- ☞ Des de la posició d'ajupits, balandrejar-se sobre l'esquena, portant enrere les cames agrupades i balandreig per recuperar la posició d'ajupits. (Objectiu: reconeixement de l'esquena).
- ☞ B d'esquena, en posició d'ajupits, tombarella enrere amb ajuda de A que aixecarà el matalàs en pla inclinat.
- ☞ Posar un matalàs recolzat en un banc, i sobre el seu pla inclinat, des de posició assegut tombarella enrere.
- ☞ Tombarella enrere (cames juntes) i recepció amb una cama davant de l'altra.
- ☞ Tombarella enrere amb les cames juntes i esteses i recepció amb cames obertes i esteses.
- ☞ Tombarella enrere, sortida i arribada amb les cames juntes i esteses.
- ☞ "Sardina enrere". Des de la posició asseguda, el cap dirigit a un costat del cos, deixar l'espatlla contrària lliure per on passarà el cos de l'executant després de tensar les cames cap amunt; arribada en posició secant.

## 2.2. Activitats gimnàstiques



### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE MITJÀ I SUPERIOR

##### VERTICAL (NO EXISTEIXEN COLZES)

###### General

- Passar d'un costat a l'altre dels calaixos de plint amb les cames esteses, col·locant els malucs sobre les espatlles.
- Amb les mans recolzades al terra, ascendir una paret, o espatlleres o un company que ens vagi ascendint pels peus, acostant-se i allunyat-se de la paret amb les mans.
- Sortint d'estès facial, tractar de donar-li la volta a un company que està al terra.

###### Recolzaments (formar un triangle amb les mans i el front)

- Recolzament de mans i cap formant un triangle equilàter, elevació del maluc fins col·locar-lo sobre les espatlles i extensió de cames fins la vertical. Ajudes pel maluc i les cames.
- En vertical de tres suports, fer desequilibri cap endavant i realitzar una tombarella agrupada amb posició final dempeus.
- En vertical de tres suports, realitzar figures amb les cames: rombe, estirada una i l'altra encongida, etc.

###### Recolzaments

- Repetir activitats de l'apartat general.
- En suport invertit, donar una forta puntada de peu a la paret.
- En suport invertit, un company t'agafa un peu i et col·loca en vertical.
- Amb l'ajuda d'un plint, mirar de posar-se en vertical. Ajut del mestre o dels companys.
- De vertical a tombarella endavant. Ajuda pels peus a la baixada i per les aixelles a la incorporació.

##### RODA LATERAL (SENSE DOBLEGAR COLZES)

- Passar d'un cantó a l'altre d'un calaix de plint amb suport altern de mà i peu.
- Un company aguanta una goma elàstica tibant i inclinada. Passar d'un cantó a l'altre alternant suport de mà i peu.
- Relleus en el que els membres d'un equip faran un passatge lateral alternatiu de cames sobre un matalàs i després correran a voltejar un con, per tornar a la fila.
- Un company s'asseu amb les cames obertes, i l'altre company realitza una roda col·locant les mans entre les seves cames. L'ajuda acompanyant el moviment pels malucs. (L'ajuda es pot fer amb els braços creuats perquè acabin paral·lels o al revés).
- Realitzar la roda lateral al mateix temps que descendim pels calaixos de plint situats a diferents alçades.
- Roda lliure, cap un cantó i cap a l'altre.
- Roda seguint els recolzaments damunt una línia del terra.
- Roda sobre un banc suec.

##### VERTICAL - PONT

- Estirat dorsal amb les cames flexionades, aixecar i baixar els malucs.
- Estirat dorsal amb les cames flexionades, aixecar i baixar els malucs amb salts impulsant amb els peus.
- Des de la posició dorsal, posar les mans al costat de les orelles i pujar.
- Drets amb les cames lleugerament separades, deixar-se caure enrere per fer pont amb l'ajuda d'un company. Per a fer l'ajuda cal col·locar una cama entre les del company agafant-li el maluc i les espatlles.
- Drets, anar baixant fins a pont fent servir el cos d'un company com si fos una paret per anar baixant. També es pot fer amb una espatllera. L'ajuda ha d'anar controlant la baixada agafant-lo per les espatlles.
- Dos companys aixecaran a la vertical un banc en el que està estirat un company en posició facial. Aquest intentarà la vertical amb ajuda i passarà a pont. Es pot intentar remuntar el pont, amb l'ajuda des dels malucs i espatlles.
- Vertical pont. Per a remuntar cal passar el pes des de les mans als peus. Així es pot alliberar les mans i aixecar-se.



## 2.2. Activitats gimnàstiques

### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE MITJÀ I SUPERIOR

##### QUINTA

- ☞ En posició estirat dorsal, realitzar la col·locació de braços al costat de les orelles al temps que s'aixequen de forma explosiva les cames amunt per tocar les mans d'un company.
- ☞ Estirat supí, sobre les cames flexionades es col·loca un company. Fer una hiperextensió de les cames llançant-lo a l'aire.
- ☞ Un company agafa l'altre per les cames i aquest estira mans i cames i es col·loca en *quinta*.
- ☞ Realització completa de la *quinta* (tombarella enrera + vertical). En el descens es recolza primer un peu i després l'altre. És important que l'impuls es faci cap amunt i no enrere. L'ajuda es fa des dels turmells cap amunt.

##### RAD (RONDADA)

- ☞ Exercicis / jocs per corbetes. Travessar una anella agafada per un company, col·locant primer les mans i després els peus. La corbeta és important per passar de roda lateral a *rad*.
- ☞ El salt de conill cap endarrere. Recolzar primer els peus i després les mans.
- ☞ Fer la vertical amb ajuda d'un company. A la vertical girar 90°. L'ajuda es fa per les cuixes.
- ☞ Rondada: amb una curta cursa, fer la roda lateral, fer mig gir, corbeta i caure amb els dos peus alhora. L'ajuda es fa pels malucs per evitar el desequilibri enrere.

#### ALTRES APARELLS

##### PARALEL·LES

*L'ajuda cal fer-la als colzes, perquè no es dobleguin i a l'esquena perquè no caiguin enrere. Si no disposem de paral·leles es pot utilitzar dues taules.*

- ☞ Desplaçar-se en quadrupèdia allunyant braços i cames i acostant-los.
- ☞ Mantenir-se estès sobre les barres aguantades per companys.
- ☞ Aguantant-se a les paral·leles, realitzar petits saltirons avançant amb les mans.
- ☞ Desplaçar-se sobre les paral·leles endavant i endarrere.
- ☞ Balandrejar-se a les paral·leles amb els peus estirats.

##### ANELLES

*Es pot dur a terme amb dues cordes penjades del sostre.*

- ☞ En suspensió, balandrejar-se. Agafar objectes amb els peus, colpejar objectes, ...



## 2.2. Activitats gimnàstiques

### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE MITJÀ I SUPERIOR

<b>POLTRE / PLINT</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Aprendre la batuda. Es poden aplicar tots els exercicis de salts.</li><li>☞ Familiaritzar-se amb el plint:<ul style="list-style-type: none"><li>Pujar el màxim nombre de gent al plint,</li><li>Intentar que el company posi els peus fora,</li><li>Canviar de plint els components de dos equips.</li></ul></li><li>☞ Competició.</li><li>☞ Salt al poltre entre companys.</li><li>☞ Realitzar salt agrupat recolzant-se a les espatlles de dos companys. Ajuda a la recepció.</li><li>☞ Salts des de damunt del poltre i el plint. Ajuda a la caiguda.</li><li>☞ Salts al poltre curt. Interior, exterior i al llarg.</li><li>☞ Salts al plint de cantó, a posar-se al damunt, ...</li></ul>

<b>BARRA D'EQUILIBRI</b>
<p><i>Si no disposem d'ella ho podem fer amb bancs suecs invertits.</i></p> <ul style="list-style-type: none"><li>☞ Mantenir-se drets.</li><li>☞ Caminar endavant, enrere, lateral, de puntetes, ...</li><li>☞ Girs (aixecant braços i les puntes dels peus).</li><li>☞ Salts, curses, figures, ...</li></ul>

<b>GIMNÀSTICA RÍTMICA-CORDA</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Saltar amb la corda individual:<ul style="list-style-type: none"><li>salts amb rebot</li><li>sense rebot (amb un o dos peus)</li><li>dobles passades amb un sol salt</li><li>creuaments</li><li>passades enrere</li><li>tirar la corda a l'aire, agafar-la i seguir saltant</li></ul></li><li>☞ Saltar la corda. Diferents exercicis i jocs amb cançons populars.</li></ul>

<b>BARRA FIXA. (ESPATLLERES)</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Suspensions i girs.</li><li>☞ Suspensions amb una mà.</li><li>☞ Salts des de l'espatllera, ...</li></ul>

Totes aquestes activitats i exercicis són propostes que es poden ampliar, variar, eliminar, ... segons ens convingui.



## 2.2. Activitats gimnàstiques

### ACTIVITATS D'APRENTATGE CICLE MITJÀ I SUPERIOR

#### DIVERSOS APARELLS

##### ANELLES

- ☞ Fer girar l'anella col·locada en diferents parts del cos:
  - canells
  - coll
  - braços
  - ...
- ☞ Mentres gira l'anella canviar-la de lloc.
- ☞ Llançar-la a l'aire, i agafar-la (per dins). Quan cau passar-la per tot el cos.

##### BANCS SUECS

- ☞ Curses amb els bancs per equips:
  - per damunt el cap
  - per terra

##### ESPATLLERES I ESCALES

- ☞ Pujar i baixar amb una sola cama i peu.
- ☞ Pujar i baixar en posició facial, lateral, dorsal, ulls tancats, ...
- ☞ Creuar-se d'espatllera amb el company.
- ☞ Creuar-se en una mateixa espatllera amb un company.
- ☞ Salts al terra des de diferents altures.

##### MATERIAL ALTERNATIU: XANQUES

- ☞ Desplaçaments.
- ☞ Carrera relleus.
- ☞ Diferents figures i posicions equilibrades, ...



## 2.2. Activitats gimnàstiques

### PROPOSTA AVALUATIVA

En funció dels objectius i continguts proposats dins de cada cicle, realitzarem un seguit d'activitats prèvies en una o dues sessions on procurarem recollir informació sobre el nivell en el que està cada grup, adaptant així el treball posterior.

Aquesta **avaluació inicial** podria venir donada per activitats com per exemple **circuits**, que incloguin:

tombarelles

desplaçament frontal en equilibri sobre banc suec invertit

salts amb alguna dificultat a l'aire

alguna posició bàsica: pont, àngel, ...

equilibris invertits: verticals, rodes... (pels Cicles Mitjà i Superior)

o bé **graelles autoavaluatives** (vàlides pel Cicle Superior) del tipus adjunt.

<i>Habilitat</i>	<i>Al principi</i>	<i>Al final</i>	<i>Al principi</i>	<i>Al final</i>
	Ho sé fer		No ho sé fer	
Tombarella endavant				
Roda				
etc.				



## 2.2. Activitats gimnàstiques

---

Pel que fa a l'**avaluació formativa** farem una observació sistemàtica del desenvolupament de les sessions per detectar els progressos i les dificultats del procés d'aprenentatge.

Valorarem les actituds positives de respecte als companys, d'autosuperació, de col·laboració, etc.

Cal reforçar l'autoconfiança ja que és possible que ens trobem amb inseguretats per part d'alguns alumnes.

Utilitzarem el registre anecdòtic com a instrument més adient. En alguns casos es podran utilitzar llistes d'observació, si són tasques molt pautades.

També, si el grup ho permet, es pot avaluar el treball en equip. Després d'un repte proposat, es pot avaluar la col·laboració que permet assolir l'objectiu per part del grup. Serà tan important l'habilitat (per exemple un pont, o una vertical) com el que ajuda a fer-la. Així tots trobaran el seu lloc a l'activitat. Potenciarem així l'autoestima d'aquell que no li surt una habilitat però si és capaç de realitzar bé una ajuda.

També es poden avaluar les "coreografies" individuals o per grups, on es barregin salts, desplaçaments, equilibris, verticals, rodes, ...

Això requerirà que ho pensin i ho preparin fora de les classes d'Educació Física i ho presentin davant del mestre i el grup-classe. El mestre aquí podrà demanar la coavaluació dels companys del treball realitzat (preparació, ajudes, realització, ...).

Al final d'aquesta proposta didàctica hem de realitzar l'**avaluació sumativa**, amb la qual voldrem descobrir el grau d'assoliment dels objectius i la validesa del procés.

Ens servirà per fer-ho les observacions realitzades a les diferents sessions, els registres anecdòtics, les llistes d'observació o la repetició de la graella autoavaluativa (pel Cicle Superior) per contrastar la progressió de cada alumne.

Com a mesura complementària, es podrien realitzar unes activitats específiques avaluatives per acabar de definir alguna informació que no ens quedés prou clara.

Cal tenir present que hem de valorar el grau d'assoliment dels tres tipus de continguts: procediments, actituds i conceptes.



## 2.2. Activitats gimnàstiques

Exemplificació de sessió: salts amb tasques a la fase aèria			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Inicial	Realització de salts amb tasques a la fase aèria	Vocabulari: impuls	Seguretat i confiança

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Organització de la classe.		
Adaptació al medi	Joc: “Els cangurs i els Conills”. La meitat del grup són inicialment conills i l’altra cangurs. Després del senyal els cangurs intenten agafar els conills. Els conills agafats es transformen en cangurs fins que no en quedi cap. S’han de desplaçar com aquests animals.		
Activitats principals	Dividim la classe en dues meitats. La primera jugarà a saltar a corda de forma lliure. La segona meitat restarà amb el mestre fent salts dirigits: <ul style="list-style-type: none"> <li>saltar amb impuls des del banc amb caiguda lliure</li> <li>saltar amb impuls dels dos damunt del banc i caient alternant els peus</li> <li>saltar i fer diferents postures a l’aire abans de caure</li> <li>saltar i fer mig gir a l’aire</li> <li>saltar i picar el màxim nombre de vegades de mans abans de caure</li> <li>saltar impulsant des del terra i superar el banc fent alguna de les activitats descrites abans</li> </ul>		Intercanvi d’activitats.
Retorn a la calma	Joc de “Les baldufes”: tots els alumnes distribuïts per l’espai de forma estàtica. Un comença a girar i topa amb un company i el fa girar. Seguir jugant fins que tothom giri.		





## 2.2. Activitats gimnàstiques

Exemplificació de sessió: equilibris estàtics			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Mitjà	Realització d'equilibris estàtics	Vocabulari: el pont	Prevenició de riscos

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Organització de la classe.		
Adaptació al medi	Joc: "En Pere diu". Proposant desplaçaments amb quadrupèdies, de la foca, gosset, cranc, ...		
Activitats principals	Estirats al terra, mirant amunt. Aixecar la cintura pèlvica. Igual amb petits saltirons amb impuls de peus. Des de la posició de drets. Baixar i tocar-se els talons doblegant l'esquena. Amb l'ajut d'una pilota passar-la entre l'esquena i el terra estant estirats mirant amunt, fet que obliga a arquejar l'esquena. D'esquena a una espatllera anar baixant les mans pels esglaons cadascú fins on pugui. Realització del pont des de terra amb ajut. Realització del pont des de la posició de drets amb ajut.		
Retorn a la calma	Relaxació de l'esquena. Joc del minut.		



## 2.2. Activitats gimnàstiques

Exemplificació de sessió: salts i equilibris amb aparells			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Superior	Realització de salts i equilibris amb aparells	Vocabulari: poltre, plint, ...	Auto-superació i confiança

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Organització de la classe.		
Adaptació al medi	Joc d'atrapar: "A la pesta alta". Només es pot agafar el que toqui de peus a terra. Escalfament dirigit de braços per part del mestre.		
Activitats principals	Equilibris paral·leles: desplaçar-se en quadrupèdia allunyant i acostant braços i cames, aguantar-se a les paral·leles (dues taules) uns segons sense recolzar els peus al terra, igual avançant una mica amb les mans a saltirons, igual balandrejant-se. Salts aparells: salt exterior del poltre amb ajuda salt interior del poltre amb ajuda salt al llarg del poltre amb ajuda salt del torero amb el plint Salt a posar-se dret al plint i saltar al matalàs.		
Retorn a la calma	Estiraments (d'acord amb la musculatura treballada).		

# Propostes didàctiques d'educació física



## Bloc 2: Habilitats bàsiques i específiques

### 2.3. Iniciació a l'atletisme

## 2.3. Iniciació a l'atletisme

---



### INTRODUCCIÓ

A l'hora de plantejar-nos aquesta i qualsevol Proposta Didàctica hom es planteja una sèrie de preguntes:

*Per què l'Atletisme a l'escola?*

L'Atletisme és un dels esports més complets que hi ha. A més, d'alguna forma, els altres esports es basen en les tres activitats atlètiques: curses, salts, i llançaments.

Això sol ja justificaria el treball de l'Atletisme a l'escola, però encara volem afegir els beneficis físics que se'n deriven de la seva pràctica pels nostres alumnes.

Les curses atlètiques contribueixen al desenvolupament orgànic i funcional de l'alumne a través de l'aparell respiratori i circulatori, i ajuden a adquirir una millor resistència a la fatiga i una millor coordinació neuromuscular.

La varietat de salts i llançaments també permeten una millora general de la motricitat, un reconeixement de sensacions en el moviment i una millora eficaç en el gest.

*Quan cal treballar l'Atletisme?*

L'alumne de Cicle Inicial no fa atletisme pròpiament dit, ja que les seves activitats de joc naturals ja impliquen curses, salts i llançaments.

Més tard, al Cicle Mitjà, les activitats es tornen més elaborades. L'alumne ja pot respondre globalment a patrons posant a prova les seves facultats motrius i psicomotrius.

En el Cicle Superior es pot desenvolupar un aprenentatge codificat, on pren una major importància l'anàlisi del moviment i l'adquisició del gest. El reglament imposa límits de l'acció.

Per tant entenem que durant el Cicle Inicial establim la creació d'unes bases motrius correctes i a partir del Cicle Mitjà i especialment durant el Cicle Superior, augmentarà el grau d'interiorització i la recerca de l'eficàcia del moviment, adaptant-lo al reglament i inspirant-se en la tècnica.



## 2.3. Iniciació a l'atletisme

---

### OBJECTIUS

#### **Cicle Inicial.**

- ☞ Identificar diferents possibilitats de desplaçament.
- ☞ Experimentar les diferències entre salts horitzontals i verticals.
- ☞ Experimentar la diferència entre llançar un objecte pesant o lleuger (lluny i a prop).
- ☞ Mostrar satisfacció quan es realitza una activitat ben feta i valorar l'esforç realitzat per aconseguir fer l'activitat.

#### **Cicle Mitjà.**

- ☞ Adquirir els patrons bàsics d'execució motriu: córrer, saltar i llançar.
- ☞ Millorar la motricitat de l'alumne i l'eficàcia en el gest.
- ☞ Experimentar les tècniques bàsiques de l'atletisme.
- ☞ Descobrir les pròpies limitacions i mostrar satisfacció per les activitats ben realitzades.

#### **Cicle Superior.**

- ☞ Millorar les qualitats físiques bàsiques.
- ☞ Iniciar les tècniques pròpies de l'atletisme.
- ☞ Conèixer i aplicar les normes fonamentals de les activitats físiques que es realitzin.
- ☞ Acceptar i respectar la diversitat física.

## 2.3. Iniciació a l'atletisme



### CONTINGUTS

#### CICLE INICIAL

<b>FETS I CONCEPTES</b>	<b>PROCEDIMENTS</b>	<b>ACTITUDS / VALORS / NORMES</b>
<p>Desplaçaments:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>marxa</li><li>cursa</li><li>quadrupèdia</li><li>reptacions</li></ul> <p>Salt d'alçada o de llargada.</p> <p>Estils de llançaments.</p>	<p>Experimentació de diferents possibilitats en el desplaçament: marxa, carrera, quadrupèdies i reptacions.</p> <p>Execució de diferents tipus de salts, verticals, horitzontals, amb o sense obstacles, ...</p> <p>Experimentació variada de llançaments.</p>	<p>Coneixement de les pròpies limitacions.</p> <p>Respecte a les limitacions dels altres.</p>

## 2.3. Iniciació a l'atletisme



### CONTINGUTS

#### CICLE MITJÀ

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
<p>Tipus de cursa:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>velocitat</li><li>resistència</li><li>relleus, ...</li></ul> <p>Tipus de salts:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>verticals</li><li>horitzontals, ...</li></ul> <p>Tipus de llançaments:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>pes</li><li>disc</li><li>javelina, ...</li></ul> <p>Normativa bàsica de les proves atlètiques:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>posició de sortida</li><li>entrega de testimoni, ...</li></ul>	<p>Experimentar les diferents formes de córrer, saltar i llançar.</p> <p>Aplicació pràctica d'algunes tècniques bàsiques de l'atletisme.</p> <p>Execució de coordinacions de diferent complexitat en cursa, salt i/o llançament.</p>	<p>Acceptació dels diferents nivells d'habilitats.</p> <p>Respecte a la normativa bàsica de les proves atlètiques.</p> <p>Autonomia i confiança en si mateix.</p>

## 2.3. Iniciació a l'atletisme



### CONTINGUTS

#### CICLE SUPERIOR

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
<p>Tècnica bàsica de cursa.</p> <p>Vocabulari bàsic:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>testimoni</li><li>gambada</li><li>ritme freqüència, ...</li></ul> <p>Tècnica bàsica dels salts:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>fase de cursa</li><li>impuls</li><li>vol i caiguda</li></ul> <p>Tècnica bàsica dels llançaments.</p> <p>Amb rotació (molt pes):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>pes</li><li>disc</li><li>martell</li></ul> <p>Linials (poc pes):</p> <ul style="list-style-type: none"><li>javelina</li></ul>	<p>Pràctica de diferents tipus,</p> <p>de curses:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>resistència</li><li>velocitat</li><li>relleus</li><li>tanques, ...</li></ul> <p>de salts:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>d'alçada</li><li>longitud</li><li>triple salt, ...</li></ul> <p>de llançaments:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>martell</li><li>disc</li><li>pes</li><li>javelina</li></ul>	<p>Coneixement de les pròpies limitacions i respecte a les limitacions dels altres.</p> <p>Esforç per l'autosuperació.</p> <p>Respecte a la normativa de competició.</p>



## 2.3. Iniciació a l'atletisme



### METODOLOGIA

#### *Com treballar l'Atletisme?*

Com ja hem dit, l'atletisme és un dels esports més complets que hi ha, pel nombre de proves que conté. Alhora els atletes de competició s'especialitzen en excés i, o bé són llançadors (i a més d'un aparell només) o són velocistes o fondistes, etc. Només els decatletes o les heptatletes fan una mica de tot.

Al·l'escola hem de treballar lluny d'aquesta especialització.

Seguint amb la línia de les altres Propostes didàctiques, oferirem el màxim ventall de possibilitats motrius als nostres alumnes.

És a dir, com més experiències i activitats variades es presentin, millor serà la riquesa motriu assolida pels alumnes.

Cal igualment continuar amb els principis de participació màxima, aprofitant tot el temps disponible per a l'activitat, reduint els temps d'espera i d'explicacions.

Es pot treballar de manera individual, en grups reduïts, o en gran grup, segons l'activitat presentada.

El mètode global estarà més indicat pels primers dos cicles, mentre que al Cicle Superior farem algunes tasques més analítiques amb la idea que aprenguin algunes de les tècniques bàsiques.

També és important la introducció progressiva de la normativa i vocabulari propis de l'atletisme, per tal de desenvolupar alguns dels continguts de Fets i Conceptes.

La competició també és un medi útil i valuós si es porta amb rigor i seny. Cal evitar que sempre guanyi "el mateix", i això és possible amb la varietat de proves de l'atletisme.

Si els grups de competició són heterogenis internament i homogenis entre ells es facilitarà una competició força igualada.

### 2.3. Iniciació a l'atletisme

---



## MATERIAL I INSTAL·LACIONS

Evidentment cap escola disposa d'una pista d'Atletisme per a la seva pràctica ni de tot el material adient per a fer-ho, però això, lluny de ser un inconvenient, és un avantatge.

Es tracta, doncs, d'aproximar-se a l'esport i no de calcar-lo. La varietat d'espais i material enriquirà les activitats i el ventall de possibilitats motrius dels nostres alumnes.

Qui diu que no es pot fer llançament de martell amb una mitja lastrada, per exemple?

O bé, qui diu que els llançaments no poden ser amb anelles, *freesbes*, pilotes medicinals, ...?

La possible falta de material específic no ens pot allunyar d'aquestes dues idees, ja que es poden buscar materials alternatius o fabricats amb assequibles matèries primeres que fan el mateix efecte (una mitja lastrada pot fer de martell, per exemple).

Els espais oberts són ideals per a la pràctica de l'atletisme, i si les condicions i organització escolar ho permeten, els voltants de l'escola, els camps, ... també poden servir-nos d'instal·lacions.

Pels salts sí que són convenients un fossar de sorra i un matalàs gruixut ("*quitamiedos*") ja que eviten riscos i asseguren la qualitat i la motivació per a la prova.

Una pala ajudarà a remoure la sorra i una cinta elàstica servirà com a llistó.

També és bastant necessari un cronòmetre que poden utilitzar els propis alumnes per medir-se el temps uns als altres; i unes petites piques que ens poden servir de testimonis de relleus.

Pels llançaments utilitzarem la cinta mètrica i material divers com: rodes, anelles, pilotes de tennis, pilotes medicinals, mitges lastrades, bastons, ...

## 2.3. Iniciació a l'atletisme



### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE INICIAL

##### DESPLAÇAMENTS

- ☞ Córrer lliurement, alternant passes curtes i llargues.
- ☞ Caminem com: la formiga, l'elefant, el gegant, el nan, el cranc, la serp, ...
- ☞ Joc: "Seguir rei".
- ☞ Joc: "La cadena".
- ☞ Curses per parelles.
- ☞ Xanques.
- ☞ Circuits amb o sense obstacles. Possibilitat de competir.
- ☞ Joc: "Quatre cantonades".
- ☞ Joc: "Picar paret".
- ☞ Joc: "Tocar i parar".
- ☞ Joc: "El mocador".
- ☞ Joc: "Caçadors i guineus".
- ☞ Tocar diferents parts del cos sense que et toquin a tu.
- ☞ Relleus: de tota mena.
- ☞ Joc: "L'aranya".

##### SALTS

- ☞ Amb corda, entrades amb cançons: "Si la barqueta es tomba" i d'altres.
- ☞ Joc: "La serp".
- ☞ Joc: "El rellotge" (arrossegant la corda anar girant a veure si toca peus d'algú).
- ☞ Circuits combinant els elements: matalassos, espatlleres, bancs, rampes, anelles, ...
- ☞ Joc: "La pesta alta".
- ☞ Curses saltant els companys estirats o ajupits al terra.
- ☞ Joc: "Mar, terra i aire".
- ☞ La xerranca.
- ☞ Saltar amb el minitramp als matalassos.
- ☞ Corda, gomes de saltar, ...
- ☞ Forma jugada: trepitjar peus, ...

##### LLANÇAMENTS

- ☞ Llançaments de diferents objectes per parelles (un llança i l'altra recull): pilotes de tota mena, anelles, ringos, etc.
- ☞ Aconseguir diferents distàncies amb els objectes.
- ☞ Punteria amb: anelles, pilotes, cons, bitlles, ... o combinats.
- ☞ Encistellar.
- ☞ Acostar amb el llançament l'objecte a una marca, o línia.
- ☞ Petanca.

## 2.3. Iniciació a l'atletisme



### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE MITJÀ

CURSES
<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Variant el mode:<ul style="list-style-type: none"><li>ràpid</li><li>lent</li><li>canvis de ritme</li><li>de direcció</li><li>de sentit</li></ul></li><li>☞ Relleus de tota mena.</li><li>☞ Joc: “La cadena”.</li><li>☞ Joc: “Mocador”.</li><li>☞ Joc: “Moros i cristians”.</li><li>☞ Curses en cercle:<ul style="list-style-type: none"><li>relleus</li><li>deixar un objecte a l'esquerra i persecució</li><li>etc.</li></ul></li><li>☞ Joc: “Quatre cantonades”.</li><li>☞ Joc: “STOP”, “Cuba lliure”, ...</li><li>☞ Curses d'obstacles:<ul style="list-style-type: none"><li>bancs</li><li>tanques</li><li>companys, ...</li></ul></li><li>☞ Assaig de sortides de curses (posicions de sortida).</li><li>☞ Experimentació de diferents gambades i freqüències de cursa.</li><li>☞ Curses de velocitat i resistència cronometrades.</li><li>☞ Curses curtes de relleus amb testimoni: entrega frontal.</li><li>☞ Curses llargues de relleus amb testimoni: entrega per darrere.</li></ul>

SALTS
<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Saltar a corda.</li><li>☞ Saltar sobre matalassos, aprenent a caure i amortir.</li><li>☞ Salt d'obstacles a peus junts.</li><li>☞ Salts des d'alçades (plint, ...).</li><li>☞ Circuits amb diferents obstacles.</li><li>☞ Salts d'escales.</li><li>☞ Gomes de saltar.</li><li>☞ Corda.</li><li>☞ Experimentació damunt dels matalassos dels diferents estils de salt d'alçada: tiso-res, rodet, <i>fossbury</i>, ...</li><li>☞ Experimentació de salts de llargada damunt d'un fossar de sorra o matalassos.</li><li>☞ Competicions de salts de llargada.</li><li>☞ Competició de salts d'alçada amb un elàstic de llistó.</li><li>☞ Coordinacions combinades amb el salt.</li></ul>

LLANÇAMENTS
<ul style="list-style-type: none"><li>☞ Llançar diferents objectes amb dues mans o una mà.</li><li>☞ Competició de llançaments d'objectes lleugers amb medicions.</li><li>☞ Competició de llançaments d'objectes pesants amb medicions.</li><li>☞ Experimentació de llançaments a un company de: discs voladors, <i>indiaques</i>, ...</li><li>☞ Encistellar augmentant distàncies.</li><li>☞ Llançaments orientats de diferents objectes amb rotació.</li><li>☞ Llançaments i recollides d'objectes.</li><li>☞ Coordinacions combinades amb els llançaments.</li></ul>

## 2.3. Iniciació a l'atletisme



### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE SUPERIOR

##### CURSES

###### a) Resistència:

- ☞ Atrapar per equips (amb o sense casa) (equip contra tots o tots contra tots).
- ☞ Joc: “Les banderes”.
- ☞ Joc: “Monstre de tres caps” (espècie de cadena però sempre atrapa un trio).
- ☞ Joc: “1 i 2”. Al senyal atrapa 1 o atrapa 2 sense casa i sense parar.
- ☞ Circuits naturals (descoberta dels entorns o pati).
- ☞ Carrera contínua.
- ☞ Experimentar ritmes de cursa i respiració diferents.

###### b) Velocitat:

- ☞ Curses de velocitat de reacció.
- ☞ Curses amb acceleracions i desacceleracions.
- ☞ Joc: “Cara-creu”.
- ☞ Joc: “Cadena amb les seves variants”.
- ☞ Joc: “Soldat plantat”.
- ☞ Joc: “Atrapar salvant-se de diferents formes”.
- ☞ Joc: “L’aranya”.
- ☞ Joc: “La muralla xinesa”.
- ☞ Joc: “Moros i cristians”.
- ☞ Joc: “Mocador”.
- ☞ Persecucions per parelles.
- ☞ Relleus de tota mena.
- ☞ Tasques de carrera dirigides pel mestre:
  - ☞ *skipping*
  - ☞ gambades
  - ☞ talonar
- ☞ Competicions amb rotllana.
- ☞ Curses de tanques i curses cronometrades (practicar la sortida).
- ☞ Curses de relleus amb testimoni.

##### SALTS

###### a) Alçada:

- ☞ Lliures.
- ☞ Joc: “El correcamins” (saltar al company i posar-s’hi).
- ☞ Jocs de goma o saltar a corda.
- ☞ Circuits amb diferents obstacles i alçades.
- ☞ Pràctica dels diferents estils de salts d’alçada damunt matalassos.
- ☞ Competicions amb un elàstic de llistó.
- ☞ Salts amb trampolí o minitramp.
- ☞ Tocar objectes alts.
- ☞ Salts des d’alçades.

###### b) Longitud:

- ☞ Trepitjar les línies de la pista de diferents longituds.
- ☞ Salts variant la cursa i l’impuls (1 peu, 2 peus, ...)
- ☞ Triple salt (recomanat només per a 6è).
- ☞ Competicions amb un fossar.

##### LLANÇAMENTS

- ☞ Circuits amb diferents estacions on practiquin diferents pesos, formes i estils, ...
- ☞ Competicions de llançaments de cada objecte i estil.

## 2.3. Iniciació a l'atletisme

---



### PROPOSTES D'AVALUACIÓ

#### CICLE INICIAL

En una primera sessió efectuarem diferents jocs de curses, salts i llançaments i en el desenvolupament dels mateixos podrem realitzar una **avaluació inicial** de les capacitats del grup en general, observant si algun dels alumnes té alguna mancança important en aquestes tres capacitats. Si hi ha algun fet destacable ho anotarem en un full de **registre anecdòtic**.

En aquest cicle creiem oportú realitzar **l'avaluació formativa** valorant únicament els nostres alumnes a partir de les **observacions** efectuades durant la mateixa unitat de programació.

Com a instrument d'avaluació escollim **la llista de control**.

Hem seleccionat els següents ÍTEMS:

- ☞ És capaç de realitzar els diferents tipus de desplaçaments: marxa, cursa, reptacions i quadrupèdia?
- ☞ És capaç de saltar verticalment i horitzontalment?
- ☞ És capaç de fer llançaments amb una i amb dues mans amb precisió?
- ☞ S'esforça en superar les activitats proposades?

Les dades que es derivin d'aquestes observacions definiran **l'avaluació sumativa** i l'informe.



## 2.3. Iniciació a l'atletisme

---

### PROPOSTES D'AVALUACIÓ

#### CICLE MITJÀ

Com a **avaluació inicial** farem el mateix que al Cicle Inicial.

Mentre tirem endavant la proposta didàctica i les sessions, anirem fent diferents testos d'eficàcia (**avaluació formativa**) de les següents proves:

☞ Curses:	40 metres	temps?
	10 minuts	els resisteix al seu ritme?
☞ Salts:	longitud	metres?
	alçada	centímetres?
☞ Llançaments:	pes	metres?
	disc	metres?
	javelina	metres?
	martell	metres?

També podem utilitzar una **llista de control** amb els següents ÍTEMS:

- ☞ Aplica les tècniques treballades?
- ☞ Segueix les normatives de les competicions?
- ☞ Té una bona actitud davant les proves i els resultats de les mateixes?
- ☞ S'esforça per a millorar?

**L'avaluació sumativa** vindrà donada pels resultats de totes aquestes informacions.

## 2.3. Iniciació a l'atletisme



### PROPOSTES D'AVAUACIÓ

#### CICLE SUPERIOR

Com a **avaluació inicial** farem el mateix que al Cicle Inicial i Mitjà.

Igualment, mentre tirem endavant la proposta didàctica i les sessions, anirem fent diferents testos d'eficàcia (**avaluació formativa**) de les següents proves:

☞ Curses:	40 metres	temps?
	12 o 15 minuts	els resisteix al seu ritme?
☞ Salts:	longitud	metres?
	alçada	centímetres?
☞ Llançaments:	pes	metres?
	disc	metres?
	javelina	metres?
	martell	metres?

També podem utilitzar una **llista de control** amb els següents ÍTEMS:

- ☞ Aplica les tècniques treballades?
- ☞ Segueix les normatives de les competicions?
- ☞ Té una bona actitud davant les proves i els resultats de les mateixes?
- ☞ S'esforça per a millorar?
- ☞ Respecta les capacitats pròpies i les dels altres?

Es pot fer una valoració de les competicions internes: relleus, salts, llançaments, ... i dels seus resultats individuals o d'equip.

Per últim, es pot realitzar una prova escrita tipus test sobre els conceptes treballats (nom de les tècniques, formes de realització, nom de proves, ...).

**L'avaluació sumativa** vindrà donada pels resultats de totes aquestes informacions.



## 2.3. Iniciació a l'atletisme



Exemplificació de sessió: formes de córrer, saltar i llançar			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Mitjà	Exp. dif. formes de córrer, saltar i llançar	Tipus de salts: verticals, horitzontals, ...	Acceptació dels diferents nivells d'habilitats
Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Organització de la classe. Preparació del material.		
Adaptació al medi	Joc d'atrapar per equips. "La Taca".		
Activitats principals	<p>Salt d'obstacles: saltar els companys ajupits, a peus junts, a peu coix com tanques, ... saltar bancs o tanques variant el nombre de passes entre obstacle i obstacle</p> <p>Salts de longitud: córrer per dalt del banc i saltar un company ajupit i caure al matalàs o fossar de sorra establir una distància d'impuls que cada cop s'allunyi del matalàs o fossar, saltar lluny a tocar un objecte a l'aire</p> <p>Salts d'alçada: saltar per damunt d'una goma elàstica córrer i saltar girant mitja volta i quedar-se assegut damunt del plint (<i>Fosbury</i>)</p>		<p>Organització per grups.</p> <p>Tasques de circuit.</p> <p>Tots junts.</p>
Retorn a la calma	Estiraments de les cames.		

Tant aquesta sessió com la següent són sessions tipus. Seguint els objectius, continguts i activitats d'aprenentatge es poden crear totes les altres.

### 2.3. Iniciació a l'atletisme



Exemplificació de sessió: curses de resistència, velocitat, relleus i tanques			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Superior	Pràctica de tipus de curses	Tècnica bàsica de cursa	Respecte a la normativa

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Organització de la classe.		
Adaptació al medi	Joc de "La vareta": qui porta la vareta agafa i deixa encantat a qui toca. Es pot salvar.		
Activitats principals	<p>Curses individuals dirigides:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>córrer en <i>skipping</i></li> <li>en progressió de velocitat</li> <li>en progressió descendent de velocitat</li> <li>en progressió de mida de gambada</li> <li>amb canvis de direcció sobtats</li> <li>amb stops i canvis de posició (asseguts, estirats, ...) sobtats</li> <li>variant la mida de la gambada (curta, llarga, ...)</li> </ul> <p>Curses per parelles:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>un intenta atrapar l'altre en distàncies curtes, partint d'asseguts, estirats, ...</li> <li>igual però a la tornada el que agafa passa a ser l'agafat</li> </ul> <p>Relleus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>rescatant companys</li> <li>intercanviant-se la sabatilla</li> <li>posant o recollint material (piques, pilotes, ...)</li> <li>corrent per parelles</li> <li>en tren tot el grup</li> <li>de transport d'un company</li> <li>amb testimoni, el testimoni és un petó, el testimoni és una pilota</li> </ul> <p>Joc de robar les banderes. Competició.</p>		
Retorn a la calma	Estirament especialment de cames.		

# Propostes didàctiques d'educació física



## Bloc 2: Habilitats bàsiques i específiques

### 2.4. Activitats amb raquetes



## 2.4. Activitats amb raquetes

---

### INTRODUCCIÓ

L'aparició dels Jocs amb raqueta en el currículum de primària estaria justificada per si sola només amb la gran motivació que creen aquests en els alumnes.

La utilització dels diferents materials que componen els esports que poden incloure aquesta Proposta (*bàdminton*, tennis, ping-pong, ...) fa que aquesta activitat física es presenti com a nova i motivant.

Per altra banda, els elements tècnics i tàctics que es poden treballar, a l'igual que la coordinació específica oculomotriu i la manipulació d'objectes amb precisió (colpeig), fan desenvolupar bona part de les habilitats bàsiques i específiques descrites al currículum.

A més, les capacitats condicionals de velocitat (reacció i desplaçament) i potència es veuen incrementades amb aquestes activitats.

Entenem que no és una proposta didàctica que es pugui desenvolupar al Cicle Inicial (encara que certes activitats puntuals sí que es puguin fer), sinó més aviat al Cicle Mitjà i al Superior; tot depenent de la varietat i quantitat del material a presentar.

Per la dificultat tècnica del colpeig serà convenient tenir molt material i variat si es vol iniciar al Cicle Mitjà, per assegurar l'èxit (i per tant la motivació i progressió dels aprenentatges) serà necessari comptar amb material individual.

Si aquest ens falta, recomanem iniciar la proposta al Cicle Superior, ja que en aquesta edat hi ha més possibilitats d'haver assolit l'esquema motor del colpeig a distància i amb un estri.

## 2.4. Activitats amb raquetes



### OBJECTIUS

Ens podem marcar com a objectius d'aquesta Proposta Didàctica, **vàlids tant per al Cicle Mitjà com per al Superior**, que en finalitzar-lo els alumnes siguin capaços de:

- ☞ Conèixer les diferents parts del cos que intervenen en els diversos cops dels jocs amb raqueta (cames, tronc, canell, avantbraç, espatlla, ...)
- ☞ Conèixer i experimentar diferents tipus de cops amb diferents tipus de raquetes.
- ☞ Practicar diferents activitats de domini i control de la pròpia força.
- ☞ Orientar-se correctament per produir un cop eficaç.
- ☞ Iniciar-se en els diversos tipus de jocs amb raquetes (*bàdminton*, ping-pong, tennis, ...)
- ☞ Prendre consciència de les pròpies possibilitats i respectar les dels altres.
- ☞ Respectar les normes del joc, el material i les normes de seguretat mínimes.
- ☞ Conèixer i aprendre a utilitzar diferent material: raquetes de tennis, ping-pong, *bàdminton*, pales, *indíiques*, ...
- ☞ Practicar les diferents tècniques de cada joc-esport (cop de dreta, cop de revés, esmaixada, ...)
- ☞ Millorar les pròpies habilitats específiques a través dels jocs amb raquetes.
- ☞ Gaudir de l'activitat per si mateixa sabent guanyar i perdre a les competicions.

## 2.4. Activitats amb raquetes



### CONTINGUTS

#### CICLE MITJÀ I SUPERIOR

<b>FETS I CONCEPTES</b>	<b>PROCEDIMENTS</b>	<b>ACTITUDS / VALORS / NORMES</b>
<p>Reconeixement del material divers.</p> <p>Coneixement de les mínimes normes de cada joc-esport de raqueta.</p> <p>Coneixement de les normes de respecte i seguretat amb el material.</p> <p>Coneixement de les accions tècniques i tàctiques més bàsiques.</p>	<p>Utilització i maneig correcte del material presentat.</p> <p>Realització de tècniques de cops: servei, cop de dreta, cop de revés i esmaixada.</p> <p>Experimentació d'accions tècniques senzilles.</p> <p>Aplicació dels elements tècnics i tàctics apresos en activitats lúdiques i competitives.</p>	<p>Acceptació de les pròpies possibilitats i les dels altres.</p> <p>Acceptació i respecte envers les normes establertes.</p> <p>Respecte al material utilitzat.</p> <p>Acceptació dels resultats de les competicions internes.</p> <p>Col·laboració amb el company per poder gaudir d'un joc continuat.</p>

## 2.4. Activitats amb raquetes



### METODOLOGIA

Entenem que l'activitat i la pràctica són els elements fonamentals de formació en aquesta i en altres Unitats didàctiques i és per això que es procurarà que l'alumnat practiqui i participi des del primer moment fins l'últim de les sessions.

D'aquesta manera, orientarem les xerrades i explicacions teòriques a la resolució de problemes que resultin de les tasques i jocs presentats, procurant que no siguin llargues ni carregoses.

Utilitzarem una metodologia global, amb poques activitats analítiques d'aprenentatges tècnics i basada en el joc real en parelles o petits grups.

Es podrà partir d'activitats exploratòries (més lliures), per reconduir-les a activitats de descoberta guiada o assignació de tasques que permetin als alumnes aprofundir en els conceptes a aprendre.

Els agrupaments vénen donats per la pròpia activitat que es presenta com a joc d'oposició. Per tant, la parella serà l'agrupament més habitual, encara que, sobretot a les primeres sessions es puguin fer activitats individuals (depenent del material disponible), o més endavant es facin activitats de petits grups o gran grup.



## 2.4. Activitats amb raquetes

---

### MATERIAL I INSTAL·LACIONS

El material que es pot utilitzar en aquesta Proposta pot ser d'allò més variat.

Fins i tot proposem la idea de construir-lo, fet que no comporta gaire dificultat.

De totes maneres, el material a utilitzar no és massa car i sí força atractiu, això pot suposar un reforç motivador important.

La dificultat rau en tenir un nombre adequat d'aquest material per a tot el grup-classe i en mantenir-lo en bon estat, ja que es deteriora amb facilitat.

Caldrà recalcar el concepte de valors referent al respecte al material.

Quant a la instal·lació hem de tenir en compte que si es fa en una pista exterior el condicionant del vent pot entorpir força l'activitat.

Si per contra es fa en una sala interior, el poc espai o la poca alçada del sostre també poden perjudicar els aprenentatges.

Dit això, el mestre especialista haurà de triar la instal·lació segons la seva disponibilitat i valorant els inconvenients i els avantatges.

En aquesta Proposta Didàctica podem utilitzar:

*“Indíiques”:*

Material molt atractiu (i delicat) que ens permet jugar amb la mà, com si fos una raqueta. Podria ser un pas previ a la utilització de raquetes ja que no comporta pels alumnes petits, dificultats afegides d'un estri que necessita un càlcul de coordinació oculomotriu superior. El colpeig es fa de baix a dalt amb la mà oberta i plana. Es pot jugar amb xarxa o sense. És un material no massa car, de fàcil construcció i renovació.

*Planxes:*

Uns quadrats de fusta o cartró dur ens poden servir com a planxes, també una carpeta de tapes dures, d'uns 20 cm de costat i uns 2-3 mm de gruix.

Es manipulen amb les dues mans, també de dalt a baix.

Són molt utilitzades a la iniciació ja que l'èxit del colpejar està garantit per la gran superfície de contacte.

També es poden fabricar de forma casolana.



## 2.4. Activitats amb raquetes



### *Raquetes:*

Aquí entrem en el material més variat. Hi ha raquetes de ping-pong, *padel*, *squash*, tennis, *bàdminton*, ...

Nosaltres recomanem la varietat, però també l'economia. No cal adquirir raquetes cares per aprendre a l'escola.

També poden servir les pales de platja, que pel seu preu i duresa el fan un material assequible i resistent, alhora que útil.

Com a recurs, es pot demanar als alumnes que portin el seu propi material pels dies que realitzem la Unitat de raquetes.

### *Pilotes:*

Podrem utilitzar-ne també de molt variades. De tennis, ping-pong, goma, goma-escuma, etc.

Sempre serà interessant que no pesin, botin bé i no siguin més grans de 8 cm de diàmetre. També podem utilitzar volants de *bàdminton*.

### *Les xarxes:*

La provisionalitat i varietat d'espais i camps de jocs fan que l'adquisició de xarxes oficials no sigui necessària. És bo però, que disposem de cordes o cintes amb les quals puguem separar camps per jugar amb raquetes.

En aquestes cordes o cintes se'ls pot penjar cintes de tela o paper o fins i tot fulls de paper de diari.

Val a dir que molt material pot ser construït pels mateixos alumnes, des de les raquetes (amb cartró o fullola) a les xarxes i pals que les subjecten.



## 2.4. Activitats amb raquetes

### ACTIVITATS D'APRENTATGE CICLE MITJÀ I SUPERIOR

Proposem les següents activitats d'aprenentatge, de les quals cada mestre en seleccionarà, ampliarà o modificarà les que cregui convenient pel desenvolupament de les sessions adreçades al seu grup classe. Cada activitat pot ser vàlida tant per al Cicle Mitjà com per al Superior segons el nivell de cada alumne participant.

(Cada activitat es pot repetir amb un tipus de raqueta o material diferent la qual cosa fa que les activitats es multipliquin).

Construcció de raquetes o xarxes pels propis alumnes.

#### INDIVIDUALS

- ☞ Aprendre a agafar la raqueta i a moure-la de dret, de revés, ...
- ☞ Joc lliure amb el seu material.
- ☞ Desplaçar-se duent la pilota damunt la raqueta.
- ☞ Desplaçar-se igual però seguint unes línies del camp.
- ☞ Fer tocs de pilota amb la raqueta, buscant el rècord.
- ☞ Igual però variant l'altura de la pilota.
- ☞ Igual però amb desplaçaments variats.
- ☞ Igual però modificant la posició del cos: asseguts, estirats, ...
- ☞ Igual però intercanviant la pilota amb companys que ens trobem.
- ☞ Igual però fent equilibris sobre bancs.
- ☞ Fer tocs amb efectes.
- ☞ Fer tocs i amortir la pilota a la raqueta.
- ☞ Colpejar la pilota amb precisió per damunt o per sota d'una línia a la paret.
- ☞ Colpejar la pilota amb precisió dins d'anelles, rodes, papereres, ...
- ☞ Amb dues raquetes, anar-se passant la pilota d'una a l'altra mà.
- ☞ Amb una raqueta, alternar dret i revés i fins i tot, utilitzar el cantell.
- ☞ Anar colpejant contra la paret amb bots entre els cops o sense.
- ☞ Fer botar la pilota al terra amb la raqueta.
- ☞ Conduir la pilota pel terra amb la raqueta.
- ☞ Portar la pilota damunt la raqueta i canviar la raqueta de mà.

## 2.4. Activitats amb raquetes



### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE MITJÀ I SUPERIOR

#### PER PARELLES

- ☞ Jocs competitiu 1 x 1 amb xarxa alta a passar-se de camp a camp un globus.
- ☞ Passades lliures amb la mà amb una pilota de tennis.
- ☞ Un llança la pilota i l'altre la recull ràpidament:
  - després de diferents bots
  - després d'un sol bot
  - sense bots
- ☞ Igual però colpejant un globus amb diferents parts del cos.
- ☞ Cops amb la mà intercanviant la pilota amb un bot al mig.
- ☞ Mantenir una *indíaca* a l'aire amb el màxim de cops.
- ☞ Cops de pilota amb les raquetes amb un bot al mig.
- ☞ Igual però asseguts.
- ☞ Un intenta fer rècord de tocs mantenint la pilota controlada amb la pala i l'altre li va comptant. Quan falla s'intercanvien els papers.
- ☞ Passar-se la pilota en desplaçament.
- ☞ Passar-se la pilota amb la raqueta a la mà contrària.
- ☞ Passar-se dues pilotes alhora.
- ☞ Passar-se la pilota fent-la botar al terra o a la paret.
- ☞ Practicar a la taula de ping-pong (o amb una "taula" dibuixada amb guix al terra) els diferents cops.
- ☞ Partides de ping-pong a tres o set punts.
- ☞ Frontó contra la paret, amb un bot o sense. Comptant o no comptant punts.
- ☞ Mig frontó. Un amb raqueta i l'altre sense. Quan fallen s'intercanvien la raqueta.
- ☞ Partits de tennis amb puntuació correcta.
- ☞ Partits de tennis amb puntuació de voleibol o de futbol.
- ☞ Partits de *bàdminton*.



## 2.4. Activitats amb raquetes

### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE MITJÀ I SUPERIOR

#### PER GRUPS O GRAN GRUP

- ☞ Mantenir una pilota o *indíaca* a l'aire entre tots.
- ☞ Circuits de desplaçaments amb tocs o portant la pilota damunt la raqueta.
- ☞ Joc del forat passant-se una raqueta. Els equips en filera es passen la raqueta entre les cames, o per la dreta o l'esquerra, o per damunt del cap. Quan arriba la raqueta a l'últim aquest corre a situar-se al primer lloc de la filera i tornen a passar-se la raqueta. El final pot ser arribar a una línia o donar 2-3 voltes al grup.
- ☞ Jocs de relleus de conducció o tocs.
- ☞ Frontó múltiple amb un sol equip o dos equips.
- ☞ Joc de buidar el nostre camp de pilotes.
- ☞ Joc de la roda al ping-pong.
- ☞ Partits per parelles de ping-pong, *bàdminton*, tennis o *indíaca*.
- ☞ Treball per estacions: *bàdminton*, ping-pong, tennis i *indíaca*.
- ☞ Joc: "Pilota morta".
- ☞ Joc: "El rei".
- ☞ Altres jocs adaptats.

## 2.4. Activitats amb raquetes



### ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

A l'inici de la Unitat plantejarem un seguit d'activitats per tal de conèixer el nivell en què es troben els alumnes (**avaluació inicial**).

Aquesta avaluació inicial podria consistir en activitats com:

Amb una pilota i una raqueta, experimentar diferents tipus de cops. Primer de forma estàtica i després en moviment.

Amb una pilota i una raqueta colpejar la pilota contra el terra, paret, ...

Durant el procés d'aprenentatge observarem si la realització de les activitats és la correcta, orientant l'alumne en el mateix moment de l'execució.

La individualització de les activitats ens permetrà realitzar **l'avaluació formativa** utilitzant fulls de registre anecdòtic o llistes d'observació i control amb diferents ítems.

Aquí proposem alguns d'aquests ítems:

Agafa correctament la raqueta?

Colpeja amb precisió?

L'alumne es desplaça i col·loca correctament per colpejar, segons la trajectòria?

Realitza bé els cops de servei?

Realitza bé el cop per damunt de les espatlles? (*badminton*)

Realitza correctament el cop de dreta?

Realitza correctament el cop de revés?

És capaç de realitzar activitats de domini de pilota amb les diferents raquetes?

Té una bona actitud durant el joc?

Aplica la força necessària en els cops bàsics?

Respecta el material i els companys?

Respecta les normes del joc?

Mostra interès i està motivat en la pràctica dels jocs amb raqueta?

A aquests ítems es pot respondre SÍ, NO o A VEGADES. Per progressar caldria superar tots o almenys el 80% dels ítems.

Com activitats **d'avaluació final** es poden plantejar proves objectives de reglament dels diferents esports amb raqueta: ping-pong, *badminton*, tennis, ...

També es poden realitzar competicions o jocs dels diferents esports, per veure el nivell tècnic-tàctic assolit.

Igualment cal recuperar els resultats de les observacions recollides durant els aprenentatges; per finalment, conèixer com s'han assolit els objectius que ens havíem proposat.



## 2.4. Activitats amb raquetes

Exemplificació de sessió: utilització i maneig			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
C. Mit. i Sup.	Utilització i maneig correcte del material	Reconeixement del material divers	Respecte al material utilitzat

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Organització de la classe. Repartiment del material.		Material individual.
Adaptació al medi	Desplaçar-se duent la pilota damunt la raqueta. Igual, però seguint les línies del camp. Igual però fent tocs de la pilota amb la raqueta. Fer tocs estàtics, modificant la posició del cos: asseguts, estirats, ...		Poden canviar-se material de tant en tant.
Activitats principals	Individualment: colpejar contra la paret amb un bot al mig igual però sense bot intercanviar-se la pilota amb un company després de tocar la paret i botar al terra Per parelles: col·locant una línia com a “xarxa”, intercanvis lliures de cops amb la raqueta a la pilota igual limitant cada cop més els bots permesos abans del colpeig competició a 11 punts		Espais reduïts.
Retorn a la calma	Joc de rotllana: veure si ens podem anar passant una pilota damunt les raquetes sense agafar-la amb la mà.		

Aquesta és una sessió tipus.

Com aquesta es poden crear totes les altres de la Unitat seguint els objectius, continguts i activitats d'aprenentatge de la Proposta.

# Propostes didàctiques d'educació física



## Bloc 2: Habilitats bàsiques i específiques

### 2.5. Iniciació al futbol

## 2.5. Iniciació al futbol

---



### INTRODUCCIÓ

Aquesta Proposta Didàctica es planteja com a una Iniciació als coneixements tècnics per a la pràctica recreativa de l'esport del futbol.

Es pretén una millora de les habilitats motrius bàsiques, específiques i psicomotrius.

Es treballarà l'esport com a desenvolupador dels aspectes socials: respecte, ajuda, *fair-play*, ...

Es pretén que els alumnes relacionin la pràctica de l'esport com a millora de la salut i desenvolupament del seu cos.

En definitiva, es tracta d'utilitzar l'esport com a font de coneixement, plaer, motivació, relació amb l'entorn i amb els altres i maneig de diferents tipus de material pel millor desenvolupament dels nostres alumnes. Aquesta afirmació que valdria per a tots els esports, serà vàlida també pel futbol, primer esport del nostre país quan a practicants i afició.

Cal tenir en compte a l'hora de programar que el futbol no és un joc de nens que exclouï les nenes. Tant uns com els altres poden gaudir-ne d'igual forma.

Encara que alguns aspectes es podrien iniciar al primer cicle de primària, creiem més adequat presentar aquesta Proposta Didàctica pels Cicles Mitjà i Superior; ja que considerem que al Cicle Inicial només treballarem aspectes motrius generals que serviran com a base per iniciar amb èxit les tasques específiques a cada esport.



## 2.5. Iniciació al futbol



### OBJECTIUS

Al final de la Unitat didàctica l'alumne serà capaç de:

#### CICLE MITJÀ

- ☞ Controlar la pilota amb el peu.
- ☞ Conduir la pilota sense oposició.
- ☞ Xutar la pilota a peu parat.
- ☞ Passar i rebre la pilota a peu parat.
- ☞ Driblar un objecte fix.
- ☞ Conèixer les línies i parts del camp de joc.
- ☞ Adquirir el vocabulari bàsic del futbol.
- ☞ Conèixer les regles mínimes d'aquest esport.
- ☞ Respectar els companys.
- ☞ Respectar les regles de joc.
- ☞ Respectar el material i les instal·lacions.
- ☞ Valorar la importància de la higiene personal.
- ☞ Acceptar les victòries i les derrotes en el joc.
- ☞ Saber jugar en equip.
- ☞ Gaudir saludablement de l'activitat física i l'esport a l'aire lliure.

#### CICLE SUPERIOR

- ☞ Controlar la pilota amb el peu i amb les diferents parts del cos.
- ☞ Conduir la pilota sense oposició i amb oposició.
- ☞ Xutar la pilota a peu parat i en moviment amb precisió, a més de saber xutar amb diferents parts del peu.
- ☞ Passar i rebre la pilota a peu parat i en moviment.
- ☞ Driblar un objecte fix i diferents obstacles, així com companys en moviment.
- ☞ Conèixer les línies i parts del camp de joc i saber moure's en l'espai sense aglomerar-se.
- ☞ Adquirir el vocabulari bàsic del futbol i conèixer termes més específics.
- ☞ Conèixer els aspectes bàsics del reglament.
- ☞ Respectar els companys.
- ☞ Respectar les regles de joc.
- ☞ Respectar el material i les instal·lacions.
- ☞ Valorar la importància de la higiene personal.
- ☞ Acceptar les victòries i les derrotes en el joc.
- ☞ Elaborar estratègies de conjunt.
- ☞ Gaudir saludablement de l'activitat física i l'esport a l'aire lliure.

## 2.5. Iniciació al futbol



### CONTINGUTS

#### CICLE MITJÀ

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
<p>Reglamentació mínima bàsica.</p> <p>Línies i parts del camp.</p> <p>Nomenclatura i vocabulari bàsic.</p>	<p>Domini de la pilota, per terra.</p> <p>Conducció de la pilota, sense oposició, amb el peu dominant i amb les següents parts del peu: interior i exterior.</p> <p>Xut amb direcció i potència, des de posicions estàtiques.</p> <p>Passada des de la posició estàtica, amb i sense oposició.</p> <p>Recepció i parada de la pilota, estàtica.</p> <p>Dribbling amb obstacles fixes.</p> <p>Encadenament d'accions.</p>	<p>Respecte envers els altres.</p> <p>Respecte per les normes.</p> <p>Respecte pel material i instal·lacions.</p> <p>Tenir cura de la higiene personal.</p> <p>Acceptació de les victòries i les derrotes.</p> <p>Participació activa en l'activitat física.</p>

## 2.5. Iniciació al futbol



### CONTINGUTS

#### CICLE SUPERIOR

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
<p>Reglamentació bàsica.</p> <p>Línies i parts del camp.</p> <p>Nomenclatura i vocabulari bàsic.</p>	<p>Domini de la pilota, per terra i per l'aire.</p> <p>Conducció de la pilota, sense oposició, amb el peu dominant i amb les següents parts del peu: interior, exterior i puntera.</p> <p>Xut amb direcció i potència, des de posicions estàtiques i en moviment.</p> <p>Passada des de la posició estàtica i en moviment, amb i sense oposició.</p> <p>Recepció i parada de la pilota, estàtica i en moviment.</p> <p>Dribling amb obstacles fixes i en moviment.</p> <p>Encadenament d'accions.</p> <p>Orientació dins de l'espai de joc.</p> <p>Elaboració d'estratègies de conjunt.</p>	<p>Respecte envers els altres.</p> <p>Respecte per les normes.</p> <p>Respecte pel material i instal·lacions.</p> <p>Tenir cura de la higiene personal.</p> <p>Acceptació de les victòries i les derrotes.</p> <p>Participació activa en l'activitat física.</p>

## 2.5. Iniciació al futbol



### METODOLOGIA

La metodologia que utilitzarem en l'ensenyament d'aquest esport variarà. Des del Cicle Mitjà s'emprarà el descobriment guiat, que encara que sigui més lent, ens servirà perquè els alumnes interioritzin millor el desenvolupament de la tècnica. En canvi al Cicle Superior utilitzarem l'assignació de tasques per tal de millorar i perfeccionar la tècnica apresada.

Les tasques a realitzar durant el Cicle Mitjà serien semidefinides i la majoria d'elles a través de formes jugades, mentre que en el Cicle Superior utilitzaríem tasques més definides.

El mètode de pràctica aniria també evolucionant des dels cursos més baixos, amb mètodes més globals, fins als cursos més alts on s'utilitzaria un mètode més analític.

Pel que fa al tipus de motivació, aquesta anirà condicionada a l'actitud del grup classe. Així en cursos que plantejessin més problemes hauríem d'utilitzar una motivació més negativista (notes, punts, ...), però sempre que es pugui i per afavorir una actitud més receptiva i participativa caldria utilitzar una motivació més significativa que respongués als seus desitjos de provar diverses activitats.

Tenint en compte que l'organització de grups està íntimament vinculada al tipus d'activitat que es planteja, d'entrada, totes les organitzacions són possibles.

Valorant l'espai disponible i l'activitat a realitzar en cada moment, triarem l'organització més adient, tant dels alumnes com de l'espai i material. Seguint, això sí, el principi de l'activitat, evitant esperes i estones sense pràctica.

Després de realitzar algunes activitats on intervingui l'estratègia de grup farem una reflexió amb els alumnes tot i analitzant el joc practicat.

## 2.5. Iniciació al futbol

---



### **MATERIAL I INSTAL·LACIONS**

Tots sabem que al futbol es juga a qualsevol lloc i amb qualsevol pilota. Els nostres alumnes ens ho demostren cada dia a l'esbarjo o al carrer.

Per tant el mestre no s'ha de preocupar massa per tenir la instal·lació idònia i el material propi d'aquest esport (pilotes o porteries reglamentàries).

Més aviat al contrari. La varietat d'utilització d'espais diferents, modificats expressament o no, i de materials alternatius, pilotes grans, petites, anelles, cordes, piques, ... farà que els alumnes, tots; fins i tot algunes nenes poc predisposades, entrin en la motivació per millorar el seu nivell tècnic.



## 2.5. Iniciació al futbol

### ACTIVITATS D'APRENTATGE CICLE MITJÀ I SUPERIOR

Aquí es presenten un llistat d'activitats d'aprenentatge que cada mestre, amb el seu bon criteri podrà seleccionar o ampliar per confeccionar les pròpies sessions d'acord amb el seu grup classe.

Poden servir pels dos cicles depenent del nivell individual o general del grup.

Les presentem classificades en activitats individuals, activitats per parelles, formes jugades i jocs.

#### ACTIVITATS INDIVIDUALS

- ☞ Conduir la pilota amb el peu dominant, l'altre, alternant, ...
- ☞ Descobrir les parts del peu amb les quals es poden donar tocs o xutar.
- ☞ Experimentar desplaçaments amb la pilota enganxada als peus: enrere, de cantó, ...
- ☞ Control lliure de la pilota per tot el camp, o seguint línies o recorreguts.
- ☞ Xutar la pilota cap a dalt, que boti i tornar a xutar sense perdre el control.
- ☞ Tocs de pilota amb diferents parts del cos.
- ☞ Experimentar formes d'aixecar la pilota parada del terra (cullera, pinça, de taló, ...).
- ☞ Conduir i xutar, sense o amb oposició.
- ☞ Experimentar la conducció de pilota realitzant canvis de direcció i ritme.
- ☞ Experimentar la conducció de pilota realitzant tasques de gir, aturades, ...
- ☞ Rebre la pilota amb diferents parts del cos (peu, pit, cap, ...).
- ☞ Combinar diferents tocs seguits: peu-peu, peu-mà, peu, cap, genoll, ...

#### ACTIVITATS PER PARELLES

- ☞ Intercanviar-se la pilota amb qui tingui el mateix color de samarreta.
- ☞ Seguir rei conduint la pilota.
- ☞ Conduir una pilota agafats de la mà per tota la pista.
- ☞ Passar-se una pilota amb diferents parts del cos (si pot ser sense que caigui).
- ☞ Passar una pilota al company que està d'esquena alhora que se l'avisava perquè es giri. El company es gira en aquell moment i la hi torna com pot.
- ☞ Un condueix la pilota i l'altre li intenta prendre abans que xuti a un determinat lloc o obstacle.
- ☞ Passar-se la pilota amb dos tocs o al primer toc.
- ☞ 1x1 amb dues porteries. Podem fer que no valgui xutar sinó plantar la pilota a la línia de gol.
- ☞ Xutar cinc penals cadascú, a veure qui en marca més.
- ☞ Passar-se la pilota amb les diferents parts del peu: interior, exterior, taló i puntera. Primer amb el peu dominant i després amb ambdós peus.
- ☞ Passar-se la pilota, per damunt, per sota o pel costat d'un petit obstacle.

## 2.5. Iniciació al futbol



### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE MITJÀ I SUPERIOR

##### FORMES JUGADES

- ☞ Xuts a porteria. Qui marqui es posa de porter.
- ☞ Frontó-futbol.
- ☞ Passar-se la pilota entre dos i passar-la per un cercle que aguanta un tercer.
- ☞ Slaloms entremig de companys estàtics o amb petits moviments. Qui la perd canvi.
- ☞ *Rondos*.
- ☞ Passadissos. Passar pel passadís de companys i retornar les pilotes que li passen amb el cap, peu, taló, ...
- ☞ A veure qui fa més tocs sense que caigui la pilota, amb diferents parts del cos: amb globus o pilotes.
- ☞ Al voltant de l'àrea es col·loquen cadascú amb una pilota i un número. Es diuen els números que han de xutar a la porteria.
- ☞ Bombardeig. Quantes pilotes podem aturar de les que ens tiren seguides els companys?
- ☞ Podem driblar i xutar abans de 10 segons?
- ☞ Podem botar la pilota amb el peu o amb el cap?
- ☞ Podem encertar xutant al con?

##### JOCS

- ☞ "Cara i creu" conduint pilotes.
- ☞ "Deu passades" amb menys temps amb 1-2-3-4-... defensors.
- ☞ "Futbol en rotllana."
- ☞ Omplir la porteria de pilotes amb el peu mentre l'altre equip les va traient. Al final del temps es compten les pilotes de la porteria per saber qui ha guanyat.
- ☞ Com "El mocador" però cal fer gol i l'altre ho ha d'impedir.
- ☞ Un partit amb les porteries girades.
- ☞ Un partit amb una pilota de rugby.
- ☞ Un partit amb quatre porteries i quatre equips alhora.  
Variants:
  - marcar a qualsevol porteria
  - marcar gol a la porteria del davant
  - marcar gol a la porteria de la dreta
- ☞ Un partit agafats per parelles.
- ☞ Un partit de futbol amb la mà. Futbol-hoquei.
- ☞ Un partit sense sabatilles, si el terra ho permet (suro, escuma, ...).
- ☞ Un partit de futbol aranya. En quadrupèdies.
- ☞ Una porteria a una paret i una fila al punt de penal.  
El primer xuta, si marca a la cua, però si no corre i es posa de porter abans que el segon xuti la pilota del rebot. Quan un rebí tres gols queda eliminat.
- ☞ Un partit de futbol cranc. En quadrupèdies.
- ☞ A "El Prou", o pilota canadenca (iniciació al beisbol) però xutant.
- ☞ Futbol-tennis. Amb un petit obstacle (banc suec per exemple).
- ☞ Jugar un partit amb materials alternatius: xapes, blocs, taps de xampú, escumes, pilotes gegants, ...

## 2.5. Iniciació al futbol



### PROPOSTA D'AVALUACIÓ

A l'inici de la proposta didàctica de l'esport farem una **avaluació inicial** per tal de poder reconduir els objectius plantejats. Aquesta avaluació inicial podrà venir per la informació recollida amb l'observació d'un partit inicial en petits grups.

Amb aquestes observacions veurem el nivell tècnic individual dels alumnes i el del grup.

Per **avaluar formativament** farem una **observació sistemàtica** de les sessions anotant algunes pautes de conducta i el nivell d'execució aconseguit.

	SÍ / NO		SÍ / NO
-Utilitza la nomenclatura pròpia de l'esport?		-Xuta amb precisió?	
-Coneix i respecta les normes del joc?		-Sap passar la pilota	
-Reconeix l'espai de joc?		estàtic?	
-És capaç de fer 2 o 3 tocs seguits amb el peu?		en moviment?	
-Colpeja la pilota amb		-Sap rebre la pilota	
el cap?		estàtic?	
el genoll?		en moviment?	
l'espatlla?		-És capaç de driblar un company?	
-Sap conduir la pilota		-Sap desmarcar-se i ocupar els espais buits?	
en línia recta?		-Es recolza en els companys per fer jugades?	
en dribling?		-Participa activament?	
-Sap aturar la pilota i canviar de sentit?		-Accepta el resultat del joc?	
-Sap xutar la pilota		-Respecta els companys?	
amb l'interior?		-Respecta el material i les instal·lacions?	
amb l'exterior?			
amb l'empenya?			





## 2.5. Iniciació al futbol

---

No cal observar-los tots alhora sinó dins de la pròpia Unitat veure el resultat de les mateixes activitats d'aprenentatge.

Tampoc cal observar tots els ítems. El mestre especialista escollirà els ítems més adequats al treball realitzat i al nivell dels seus alumnes.

Com a **avaluació final sumativa**, també al final de la Unitat de programació proposem un test-resum per valorar el nivell d'assoliment dels objectius.

### TEST-RESUM.

Es tracta de fer un circuit amb les següents estacions o proves:

- 1.- Conducció en línia recta.
- 2.- Aturar la pilota.
- 3.- Dribbling eslalom per cons.
- 4.- Elevar la pilota per sobre d'un banc (només per a Cicle Superior).
- 5.- Passar i rebre la pilota d'un company, estàtic o en moviment (segons el nivell o cicle).
- 6.- 1 contra 1 amb un company (només per a Cicle Superior).
- 7.- Xut a porteria.

El mestre valorarà cadascuna de les proves amb:

**BÉ:** si l'alumne la realitza amb eficàcia.

**REGULAR:** si comet algun error o té algun entrebanc.

**MALAMENT:** si no supera la prova o comet massa errors.

També proposem la realització a Cicle Superior d'un test escrit sobre els continguts teòrics de conceptes. Hauria de ser tipus test i que la seva resolució no durés més de 10' de temps.

Per últim també podem repetir els partits inicials als final de la Unitat i comprovar les millores obtingudes en la tècnica i el joc en general.

Amb totes aquestes informacions recollides amb l'observació sistemàtica, amb el test-resum, amb el test escrit i amb els partits inicials i finals, podrem valorar sense problemes els nostres alumnes i el funcionament de la Unitat.

## 2.5. Iniciació al futbol



Exemplificació de sessió: conducció			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Mitjà	Conducció	Parts del peu	Cooperació. Participació

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Repartir pilotes.		Material: Piques, cons, pilotes, ...
Adaptació al medi	1. Moure's lliurement conduint la pilota. 2. Igual però seguir ordres: aturar-se, direcció, ... 3. Conduir sobre les línies del camp.		Fer veure amb quines parts es pot conduir.
Activitats principals	1. Activitats rotatives en grups de 4. a) Portar la pilota de banda a banda. Li donen la pilota a la fila oposada. b) Dribling de cons. c) Correcames driblant els companys estàtics. d) Conduir la pilota en diagonal, els quatre a la vegada. Cons formant un quadrat. e) En quadrupèdia dur la pilota amb el cap. f) Fer un minicircuit de conducció: ziga-zaga, passar per sota una tanca, girar un con, ...		
Retorn a la calma	Juguem "1, 2, 3 picaparet" amb pilota.		

## 2.5. Iniciació al futbol

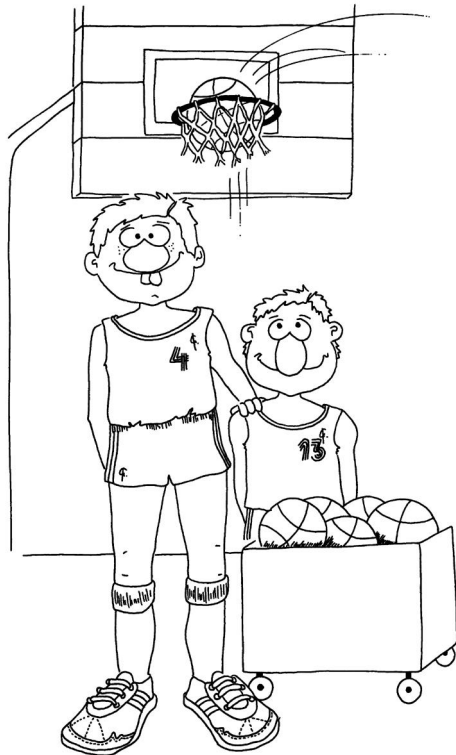


<b>Exemplificació de sessió: passada, parada. Xut.</b>			
<b>Nivell</b>	<b>Contingut de Procediments</b>	<b>Contingut de Fets i Conceptes</b>	<b>Contingut de Valors i Normes</b>
Cicle Superior	Passada, parada. Xut	Espai de joc. Vocabulari específic	Organització interna

<b>Part</b>	<b>Activitats</b>	<b>Gràfics</b>	<b>Observacions</b>
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Recordatori de les parts del peu: (puntera, taló, empenya, interior, exterior).		
Adaptació al medi	Joc: Tots conduint una pilota, intercanviar-la amb els que tinguin el mateix color de samarreta, ... Joc: bombardeig de pilotes amb el peu.		
Activitats principals	Passada per parelles: estàtics i en moviment, amb les diferents parts del peu. <i>Rondo</i> de 3 amb un defensor al mig. Competició de penals per parelles. Joc "De les 10 passades" en grups de sis.		
Retorn a la calma	Joc: "Futbol en el cercle".		

Aquestes sessions són sessions tipus. Seguint els objectius, els continguts i les activitats d'aprenentatge es poden crear totes les altres.

# Propostes didàctiques d'educació física



## Bloc 2: Habilitats bàsiques i específiques

### 2.6. Iniciació al bàsquet

## 2.6. Iniciació al bàsquet



---

### INTRODUCCIÓ

Aquesta Proposta Didàctica conjuntament amb les altres dedicades als altres esports col·lectius, vol desenvolupar en els alumnes les habilitats motrius específiques, tot aplicant les habilitats motrius bàsiques.

L'esport del bàsquet (minibàsquet a la primària) sens dubte contribuirà no només a desenvolupar objectius físics, sinó que també ajudarà a desenvolupar en el nen aspectes de sociabilitat, cooperació i autosuperació.

Aquesta Proposta, doncs, utilitzarà la motivació provocada per un esport en alça, per assolir la millora de les capacitats dels nostres alumnes.

Encara que la iniciació als esports és més adient per als Cicles Mitjà i Superior, alguns aspectes que podem considerar previs, bàsics i generals es poden introduir ja des del Cicle Inicial.

## 2.6. Iniciació al bàsquet

---



### OBJECTIUS

#### **Cicle Inicial**

- ☞ Descobrir formes diferents de desplaçar-se i saltar amb o sense pilota.
- ☞ Experimentar lliurement diferents formes de llançaments i recepcions.
- ☞ Jugar o participar en activitats preesportives o petites competicions de llançaments, passades, ...
- ☞ Conèixer el camp de joc i les mínimes regles de joc.

#### **Cicle Mitjà**

- ☞ Conèixer la tècnica bàsica ofensiva: triple amenaça, bot, passada i recepció, i doble salt de llançament a cistella.
- ☞ Conèixer igualment la tècnica base defensiva: posició base, desplaçaments i rebot.
- ☞ Conèixer la normativa bàsica i la dinàmica de joc: atac / defensa.
- ☞ Participar i cooperar amb els companys i gaudir del joc.

#### **Cicle Superior**

- ☞ Dominar la tècnica bàsica ofensiva i defensiva.
- ☞ Iniciar la tàctica individual i col·lectiva.
- ☞ Conèixer i aplicar la normativa bàsica d'aquest esport.
- ☞ Participar i cooperar amb els companys i gaudir del joc.

## 2.6. Iniciació al bàsquet



### CONTINGUTS

#### CICLE INICIAL

<b>FETS I CONCEPTES</b>	<b>PROCEDIMENTS</b>	<b>ACTITUDS / VALORS / NORMES</b>
<p>Desplaçaments amb / sense pilota.</p> <p>Llançaments i recepcions amb una / dues mans.</p> <p>Bot.</p> <p>Regles bàsiques i camp de joc.</p>	<p>Experimentació d'habilitats motrius bàsiques:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>llançaments</li><li>desplaçaments</li><li>recepcions</li></ul> <p>Execució de bots estàtics i en moviment.</p> <p>Autosuperació personal.</p>	<p>Participació activa.</p> <p>Reconeixement i apreciació de les pròpies possibilitats de moviment.</p> <p>Autosuperació personal.</p>

## 2.6. Iniciació al bàsquet



### CONTINGUTS

#### CICLE MITJÀ

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
<p>Tipus de passades i recepcions.</p> <p>Posició base ofensiva: triple amenaça, i defensiva.</p> <p>Mecànica de llançament i entrada a cistella.</p> <p>Parades i pivotatges.</p> <p>Rebot.</p> <p>Fases i objectius del joc: atac, defensa.</p> <p>Regles bàsiques i camp de minibàsquet.</p>	<p>Adquisició de la mecànica de bot estàtic i en moviment.</p> <p>Control de la passada i la recepció estàtica i en moviment.</p> <p>Coordinació de la tècnica d'entrada a cistella: doble salt.</p> <p>Pràctica de la parada en un o dos temps.</p> <p>Pràctica de la posició base defensiva, els desplaçaments i el rebot.</p> <p>Domini de la posició bàsica ofensiva: triple amenaça.</p> <p>Pràctica de situacions 1x1 i 2x2 tant com a atacant com a defensor.</p> <p>Participació en jocs preesportius orientats al minibàsquet.</p>	<p>Respecte envers les normes del joc.</p> <p>Participació activa i autosuperació personal.</p>



## 2.6. Iniciació al bàsquet



### CONTINGUTS

#### CICLE SUPERIOR

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
<p>Tipus de passades i recepcions.</p> <p>Posició base: ofensiva (triple amenaça) i defensiva.</p> <p>Mecànica de llançament i entrada a cistella amb les seves variants.</p> <p>Joc de peus defensius i canvis de mà en el bot.</p> <p>Parades i pivotatges.</p> <p>Rebot.</p> <p>Fases i objectius del joc: atac, defensa.</p> <p>Regles bàsiques i camp de minibàsquet.</p>	<p>Domini de la tècnica bàsica ofensiva: joc de peus, bot, passada i recepció i llançament.</p> <p>Pràctica de varietats d'entrades a cistella, passades i canvis de mà en el bot.</p> <p>Domini de la tècnica bàsica defensiva: posició base, pas de caiguda i situació entre atacant i cistella i rebot.</p> <p>Pràctica del pas d'acorralament i del bloqueig del rebot.</p> <p>Utilització dels recursos tècnics en els efrontaments 1x1 i 2x2.</p> <p>Participació en el joc real del minibàsquet.</p>	<p>Sentir-se part d'un equip i cooperar amb ell.</p> <p>Respecte a les normes del joc i als companys.</p> <p>Esforç i participació activa.</p>

## 2.6. Iniciació al bàsquet



Resumirem els Continguts a treballar en aquest quadre:

<b>CONTINGUTS TÈCNICS</b>	<b>CICLE INICIAL</b>	<b>CICLE MITJÀ</b>	<b>CICLE SUPERIOR</b>
Habilitats bàsiques.	Desplaçaments amb o sense pilota.	Presa de pilota. Triple amenaça.	
Tècnica del bot.	Mecànica del bot.	Bot en moviment.	Bot de protecció.
Passada i recepció.	Passades i recepcions lliures.	Passades: de pit picada sobre el cap	Rebre en moviment. Passada de beisbol.
Llançament.	Llançament lliure.	Doble salt.	Mecànica llançament. Varietats del doble salt.
Tècnica del joc de peus.		Parades 1 o 2 temps. Pivotar.	Parades + pivots.
Tècnica defensiva.		Situació. Posició i desplaçament.	Pas d'acorrallament i caiguda.
Rebot.		Buscar pilota.	Bloqueig rebot.
Canvis de direcció amb el bot.		Per davant.	Revés, darrere i entremig cames.
<b>CONTINGUTS TÀCTICS</b>		1x1, 2x2.	Igualtat i superioritat.



## 2.6. Iniciació al bàsquet

---

### **METODOLOGIA**

El bàsquet és un dels esports amb més força i acceptació de la nostra societat.

A l'hora de treballar-lo a l'escola no recomanem fer-ho com a activitat esportiva a Cicle Inicial, però sí com a aprenentatge motor i desenvolupament d'algunes de les habilitats físiques bàsiques.

S'utilitzarà una metodologia dinàmica, amb agrupacions definides que variaran segons el cicle, grup o tipus d'activitats.

Les explicacions tècniques seran breus, per afavorir el temps de pràctica. Aquesta pràctica es pot iniciar amb activitats de lliure exploració per continuar progressivament amb activitats de descoberta guiada o assignació de tasques (semidefinides o definides), amb la intenció de millorar i perfeccionar els aprenentatges.

L'ampli ventall d'aspectes a treballar en aquesta Proposta Didàctica, fa que es duguin a terme activitats individuals, per parelles, petits i grans grups, amb i sense oposició; sempre en funció dels alumnes; del seu nivell i del material disponible.

Així doncs, la metodologia serà global, amb poques activitats analítiques d'aprenentatges específics o teòrics.

Com a aspectes a destacar animarem i valorarem la participació, l'esforç d'autosuperació i la cooperació.

## 2.6. Iniciació al bàsquet



---

### MATERIAL I INSTAL·LACIONS

La popularitat de l'esport del bàsquet permet que no sigui difícil de tenir material específic a l'escola.

Els preus de les pilotes són força assequibles i donen força resultat ja que en general boten bé, tarden en desinflar-se i com que són de material resistent no es deterioren gaire en pistes exteriors.

L'opció ideal es tenir una pilota per alumne, però en el seu defecte procurarem tenir-ne el màxim possible.

Tampoc podem oblidar que qualsevol tipus de pilota ens pot servir per aquesta proposta didàctica, especialment les pilotes multiús.

Utilitzarem també tot el material convencional: cons, piques, cordes, anelles, ...

Quant a la instal·lació, la proposta millorarà si disposem de cistelles de minibàsquet (quantes més millor) i el camp amb les línies marcades, però no és impossible realitzar les activitats sense elles, si adaptem cercols, papereres, cubells, ... i dibuixem les línies principals, en un gimnàs per exemple.

## 2.6. Iniciació al bàsquet



### ACTIVITATS D'APRENTATGE

CICLE INICIAL	CICLE MITJÀ	CICLE SUPERIOR
<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Experimentar amb la pilota. Com es pot agafar?, de quantes maneres la puc fer botar?</li> <li>☞ Passades per parelles, parats, pel terra, o seguint un recorregut.</li> <li>☞ Llançar la pilota contra la paret i rebre-la, saltar-la, ...</li> <li>☞ Passades de pilota per parelles amb algú que intenta prendre-la.</li> <li>☞ Curses de relleu amb pilota.</li> <li>☞ Joc de les deu passades sense defensors o amb un o dos defensors.</li> <li>☞ Llançar a cistella, o papereres.</li> <li>☞ Llançar a passar la pilota per dins d'una anella a diferents distàncies i alçades.</li> <li>☞ Joc del mocador adaptat.</li> <li>☞ Joc: "Guerra de pilotes".</li> <li>☞ Joc: "Transport de pilotes".</li> <li>☞ Llançar la pilota a l'aire i saltar-la o passar-hi per sota.</li> <li>☞ Llançar la pilota a l'aire i picar de mans, tocar el terra, girar, ...</li> <li>☞ Botar la pilota entre un quants, un bot cadascun.</li> <li>☞ Llançar la pilota al company per damunt d'un objecte que els separa.</li> <li>☞ Joc: "Passades numerades".</li> <li>☞ Passades en cercle o files.</li> <li>☞ Joc: "El ratolí i el gat".</li> <li>☞ Jocs d'atrapar amb pilota.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Bots estàtics i en moviment, seguint una línia, amb una mà i amb l'altra, ...</li> <li>☞ Relleus de bot.</li> <li>☞ Passes per parelles, per grups, en cercle o línies, ...</li> <li>☞ Un protegeix la pilota pivotant i l'altre li busca.</li> <li>☞ Passades amb oposició estàtiques i en moviment.</li> <li>☞ <i>Rondos</i>.</li> <li>☞ Joc: "Les deu passes".</li> <li>☞ Joc: "Balón torre".</li> <li>☞ Llançar a cistella, parats o amb entrades.</li> <li>☞ Joc: "Competició de tir amb una, dues ... pilotes"</li> <li>☞ Joc: "El 21".</li> <li>☞ Joc: "El 21 americà."</li> <li>☞ Joc: "K.O."</li> <li>☞ Joc: "Competició de llançaments per zones".</li> <li>☞ Aprenentages de les tècniques bàsiques: jocs de peus, ...</li> <li>☞ 1x1</li> <li>☞ 2x2</li> <li>☞ Partits o competicions.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☞ Joc: "Les 10 passades".</li> <li>☞ Joc: "Les 10 passades orientades."</li> <li>☞ Joc: "Matar amb pilota sense camp"</li> <li>☞ Joc: "Bàsquet-rugby".</li> <li>☞ Competició de passades: en cercle, triangle, ...</li> <li>☞ Joc: "Cursa de pilotes".</li> <li>☞ Passades per parelles sense / amb oposició, estàtics i en moviment.</li> <li>☞ Relleus de llançaments o bot.</li> <li>☞ Joc: "Pilota ràpida".</li> <li>☞ <i>Rondos</i>.</li> <li>☞ Joc: "L'anella mòbil", "Balón torre".</li> <li>☞ Joc: "Pilota numerada".</li> <li>☞ Pal repetidor. Exercici de passes amb companys estàtics que la tornen mentre el que ho fa va avançant de cistella a cistella.</li> <li>☞ Joc: "El 21".</li> <li>☞ Joc: "11 americà". (Igual que el 21 americà, però no es pot botar i es juga en trios dins de la zona de 3 segons).</li> <li>☞ Joc: "21 americà".</li> <li>☞ Joc: "K.O."</li> <li>☞ Competicions de llançaments: parelles, grups, per zones, ...</li> <li>☞ 1x1</li> <li>☞ 2x2</li> <li>☞ Atac amb superioritat.</li> <li>☞ Partits.</li> <li>☞ Aprenentatge de tècniques bàsiques.</li> </ul>

## 2.6. Iniciació al bàsquet



### PROPOSTA D'AVALUACIÓ

#### *Cicle Inicial*

Al Cicle Inicial només pretenem que els alumnes aprenguin les bases fonamentals de qualsevol esport d'equip, per tant proposem com a **avaluació inicial** la recollida d'informació tot observant les exploracions lliures que poden fer els alumnes amb una pilota individual o una pilota per parelles.

Com a **avaluació formativa** proposem el seguiment dels aprenentatges a través d'una llista de control amb els següents ítems:

SÍ / NO

És capaç de botar la pilota parat i en moviment?

És capaç de llançar amb certa precisió?

Sap passar la pilota a un company i rebre la pilota sense perdre-la?

Ha participat amb interès?

Per poder realitzar l'**avaluació sumativa** tindrem en compte tots els registres efectuats.



## 2.6. Iniciació al bàsquet

---

### PROPOSTA D'AVALUACIÓ

#### **Cicle Mitjà**

En aquest Cicle podem proposar realitzar a la primera sessió un partit de minibàsquet entre els alumnes. Només caldrà explicar-los breument les regles principals i organitzar-los en grups reduïts.

Així observarem el nivell tècnic individual i el del grup classe.

De la mateixa forma que al Cicle Inicial com a **avaluació formativa** utilitzarem una llista de control amb els següents ítems:

SÍ / NO

Sap col·locar-se en la posició de la triple amenaça?

Sap desplaçar-se amb bots?

Sap passar al company regulant la potència i direcció? (Tipus de passada).

Rep la pilota correctament?

Sap quan defensa i ataca?

Sap llançar a cistella amb certa eficàcia? (Doble salt).

Quan juga, demana la pilota o intenta interceptar-la?

Coneix el camp i les normes bàsiques?

L'**avaluació sumativa** serà el resultat de les observacions recollides.

## 2.6. Iniciació al bàsquet



### PROPOSTA D'AVALUACIÓ

#### *Cicle Superior*

Com a **avaluació inicial** proposem el partit de minibàsquet com a punt d'observació dels nivells individuals i col·lectius.

Seguirem la mateixa línia per recollir dades a l'**avaluació formativa** i utilitzarem la següent llista de control:

SÍ / NO

Sap llançar a cistella amb bona mecànica i precisió?

Sap passar i rebre de diferents formes?

Participa activament?

Sap quan ataca i quan defensa?

Quan ataca, sap desmarcar-se, fer joc de peus i llançar?

Quan defensa, sap situar-se, desplaçar-se i bloquejar el rebot?

Coneix i aplica les normes de joc?

També podem utilitzar un test escrit per valorar els continguts de fets i conceptes, que a mode d'exemple trobareu a la següent pàgina.



## 2.6. Iniciació al bàsquet



### TEST TEÒRIC SOBRE ELS CONTINGUTS DEL BÀSQUET

#### 1. Qui guanya en un partit de bàsquet?

- a) el que fica més cistelles
- b) el que té jugadors més alts
- c) l'equip que juga la pilota
- d) l'equip que fa més punts

#### 2. Amb la posició de triple amenaça ...

- a) un jugador pot espantar el contrari
- b) un jugador pot botar, passar o tirar a cistella
- c) un jugador pot estalviar-se les tres passes
- d) un jugador pot botar, tirar o córrer a buscar el rebot

#### 3. Anar a buscar un rebot és ...

- a) anar a buscar la pilota que cau de la cistella quan no s'ha fet punt
- b) només pot anar a buscar el rebot el que ha tirat a cistella
- c) agafar la pilota després de botar
- d) saltar i fer un mat

#### 4. Per entrar a cistella ...

- a) cal buscar la porta
- b) cal anar corrent i fer dues passes i tirar
- c) cal anar botant i fer dues passes i tirar a cistella saltant
- d) cal anar botant, parar-se, apuntar i tirar a cistella

#### 5. Pivotar és ...

- a) desplaçar-se botant
- b) explicar que si pita l'àrbitre quan estas botant, t'has de parar
- c) bellugar-se amb la pilota
- c) mantenir un peu al terra i moure l'altre tot protegint la pilota

#### 6. Als partits de minibàsquet valen les cistelles de tres punts?

- a) sí
- b) a vegades
- c) no
- d) si tires de fora de la línia, sí

#### 7. El defensor per prendre la pilota a l'atacant ha de ...

- a) posar-se davant del que té la pilota i procurar prendre-li la pilota sense tocar l'atacant
- b) posar-se davant i prendre-li la pilota com sigui
- c) esforçar-se i córrer molt per tot el camp
- d) esperar que li caigui

#### 8. Si botem i s'acosta un defensor ...

- a) haig de deixar de botar, córrer i botar lluny d'ell
- b) haig de protegir la pilota i botar baixet
- c) haig de seguir botant jo sol fins la cistella
- d) haig de posar-me en posició de triple amenaça

#### 9. El millor per jugar bé és ...

- a) passar-se la pilota entre tot l'equip i defensar entre tots
- b) només atacar
- c) només defensar
- d) donar-li la pilota al millor i que ell ho faci tot

#### 10. Per tirar a cistella haig de col·locar ...

- a) la pilota davant la cara i la mà bona sota la pilota mentre que l'altra mà l'aguanta per un lateral
- b) agafant la pilota amb les dues mans
- c) d'esquena
- d) la pilota a l'alçada dels genolls i llançar de cullereta amb una mà

Com a **avaluació sumativa** farem una anàlisi de les dades recollides.

## 2.6. Iniciació al bàsquet



<b>Exemplificació de sessió: tècniques bàsiques</b>			
<b>Nivell</b>	<b>Contingut de Procediments</b>	<b>Contingut de Fets i Conceptes</b>	<b>Contingut de Valors i Normes</b>
Cicle Mitjà	Aprenentatge de les tècniques bàsiques	Bot. Passada / recepció. Llançament	Cooperació

<b>Part</b>	<b>Activitats</b>	<b>Gràfics</b>	<b>Observacions</b>
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Organització de la classe.		
Adaptació al medi	Joc de: "Tocar i parar". Joc de: "Les 10 passades".		Els que atrapen sense pilota. Atacants amb superioritat numèrica
Activitats principals	Activitats d'habilitat amb la pilota, estàtics: fer-la rodar pel cos, pel braç puny, dit, ... Passar-la al voltant del cos o cames, ... Relleus de bot. Joc de: "La pilota ràpida". Entrades a cistella amb doble salt.		Pilota inividual.  Variants: variar tipus de passada fileres ràpides variar tipus de passades
Retorn a la calma	Competició de "passades en cercle" a 10 voltes.		Variar tipus de passada.

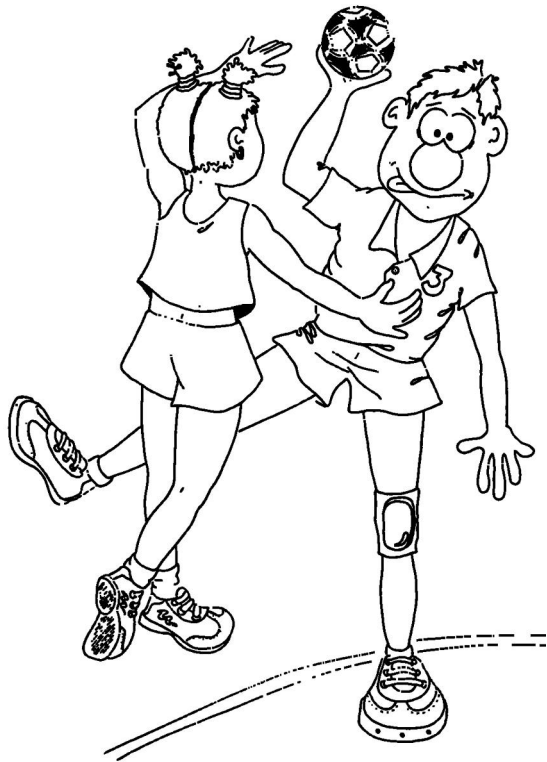


## 2.6. Iniciació al bàsquet

<b>Exemplificació de sessió: tècnica bàsica</b>			
<b>Nivell</b>	<b>Contingut de Procediments</b>	<b>Contingut de Fets i Conceptes</b>	<b>Contingut de Valors i Normes</b>
Cicle Superior	Aprenentatge tècnica bàsica	Mecànica llançament. Passada / recepció. Bot	Joc net

<b>Part</b>	<b>Activitats</b>	<b>Gràfics</b>	<b>Observacions</b>
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Organització de la classe.		
Adaptació al medi	Joc de: "Matar amb passades".		1/2 pista
Activitats principals	Mecànica de llançament per parelles. Competició de llançaments per parelles. El "21". 1x1 de bot. Protecció del bot. Atacs amb superioritat: 3x2 o 4x3		Autocorrecció. Espais reduïts. En 1/2 pista.
Retorn a la calma	Joc: "Cursa de pilotes". Les pilotes es posen en joc a la vegada i a veure quina atrapa l'altra.		Variante amb tres equips.

## **Propostes didàctiques d'educació física**



### **Bloc 2: Habilitats bàsiques i específiques**

#### **2.7. Iniciació a l'handbol**



## 2.7. Iniciació a l'handbol

---

### INTRODUCCIÓ

#### JUSTIFICACIÓ

**L'handbol és un dels esports considerats com a bàsics** dins dels que s'ensenyen habitualment a l'escola, juntament amb l'atletisme, el futbol, el bàsquet, etc.

**És un esport col·lectiu senzill** on els alumnes poden desenvolupar les habilitats motrius específiques a partir de les bàsiques, ja que la tècnica de l'handbol es basa en tres accions molt naturals pel nen: córrer, saltar i llançar i rebre.

A més no hem d'oblidar que **la zona del Vallés ha estat bressol de l'handbol estatal** i cal cuidar tant la tradició com la popularitat d'aquest esport a les nostres escoles.

#### EL MINIHANDBOL

El minihandbol ha permès adaptar l'esport de l'handbol als nens i al medi escolar.

Les dimensions del camp, la porteria i la pilota han disminuït i altres regles bàsiques com la possessió de la pilota a les mans (5 segons), la distribució del temps de joc (4 parts de 10'), l'obligatorietat de fer canvis, la disminució a 5 jugadors, etc., permeten que els menuts el puguin jugar sense dificultats.

## 2.7. Iniciació a l'handbol

---



### OBJECTIUS

#### *Cicle Inicial*

- ☞ Desplaçar-se per l'espai amb o sense la pilota.
- ☞ Realitzar tot tipus de salt.
- ☞ Botar la pilota: estàtic i en moviment.
- ☞ Passar i rebre, de moltes maneres.
- ☞ Llançar amb una mà a llarga distància i/o buscant punteria.
- ☞ Combinar les habilitats anteriors. Per exemple: progressar + llançar.
- ☞ Jugar o participar en activitats preesportives o petites competicions de llançaments, o passades, ...
- ☞ Conèixer el camp de joc i les mínimes regles d'or:
  - comportament amb el contrari
  - forma de jugar la pilota
  - línies i zones del camp



## 2.7. Iniciació a l'handbol

---

### OBJECTIUS

#### *Cicle Mitjà*

- ☞ Adquirir domini de la pilota.
- ☞ Practicar passades i recepcions estàtics i en moviment.
- ☞ Practicar la intercepció de les passades.
- ☞ Practicar els diferents tipus de llançament tot i variant la situació al camp.
- ☞ Conèixer la posició base ofensiva i defensiva i dominar els desplaçaments bàsics.
- ☞ Despertar l'interès per l'handbol.

## 2.7. Iniciació a l'handbol

---



### OBJECTIUS

#### **Cicle Superior:**

- ☞ Dominar l'espai de joc.
- ☞ Aplicar les posicions base i els desplaçaments amb pilota o sense.
- ☞ Dominar l'armat i desplaçaments amb la pilota controlada.
- ☞ Dominar la passada i recepció sense oposició i practicar-la amb oposició.
- ☞ Buscar la intercepció de passades intencionadament.
- ☞ Utilitzar el bot quan calgui.
- ☞ Practicar prendre la pilota quan el contrari bota.
- ☞ Dominar el llançament amb recolzament i en salt.
- ☞ Buscar bones zones de llançament.
- ☞ Ser capaç de jugar en totes les posicions, inclosa la de porter.
- ☞ Intentar aturar els llançaments fent blocatges amb els braços.
- ☞ Reconèixer la fase de joc en la que s'està: atac, defensa, contratac, ...
- ☞ Avançar i ajudar al que té la pilota.
- ☞ Llançar i esperar el rebot.
- ☞ Córrer a defensar després de perdre la possessió de la pilota.
- ☞ Mantenir-se entre l'atacant i la porteria pròpia quan es defensa.
- ☞ Respectar les regles.
- ☞ Comportar-se respectuosament amb el contrari i col·laborar amb els companys.



## 2.7. Iniciació a l'handbol



### CONTINGUTS

#### CICLE INICIAL

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
<p>Desplaçaments amb o sense pilota.</p> <p>Llançaments, passades i recepcions amb una o dues mans.</p> <p>Bot.</p> <p>Regles bàsiques i camp de joc del minihandbol.</p>	<p>Experimentació lliure d'habilitats motrius bàsiques: llançaments, passades, recepcions i desplaçaments.</p> <p>Execució de bots estàtics i en moviments.</p> <p>Pràctica de llançaments a porteria i d'habilitat o punteria.</p> <p>Participació en jocs i jocs preesportius orientats al minihandbol.</p>	<p>Participació activa i autosuperació personal.</p>

## 2.7. Iniciació a l'handbol



### CONTINGUTS

#### CICLE MITJÀ

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
<p>Posició base ofensiva i defensiva.</p> <p>Tipus de passada i recepció.</p> <p>Tipus de llançaments.</p> <p>Situació i orientació al camp segons siguin atacant o defensor.</p> <p>Regles bàsiques i camp de joc del minihandbol.</p>	<p>Adaptació de la pilota i preparació de l'armat.</p> <p>Domini i protecció de la pilota.</p> <p>Pràctica de les passades i recepcions estàtiques i en moviment.</p> <p>Pràctica de la intercepció de passades dels contraris.</p> <p>Execució del bot de progressió.</p> <p>Realització de diferents llançaments i des de diferents posicions.</p> <p>Execució de les posicions bàsiques ofensiva i defensiva.</p> <p>Pràctica de les situacions 1x1 tant atacant com defensant.</p> <p>Participació en jocs preesportius orientats al minihandbol.</p>	<p>Respecte envers les normes de joc.</p> <p>Participació activa i autosuperació personal.</p>

## 2.7. Iniciació a l'handbol



### CONTINGUTS

#### CICLE SUPERIOR

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
<p>Posició base i desplaçaments.</p> <p>Armat i protecció de la pilota.</p> <p>Tipus de passades, recepcions i llançaments.</p> <p>Blocatge, intercepció del bot del contrari.</p> <p>Marcatge / desmarcatge.</p> <p>Fintes.</p> <p>Situacions i orientacions al camp segons la fase del joc.</p> <p>Regles bàsiques i camp de joc del minihandbol.</p>	<p>Aplicació de les posicions base.</p> <p>Domini de la pilota.</p> <p>Execució de la passada, recepció i intercepció.</p> <p>Domini del bot i intercepció del bot del contrari.</p> <p>Pràctica del llançament, del blocatge i de la posició de porter.</p> <p>Pràctica del marcatge i desmarcatge.</p> <p>Realització d'enfrontaments 1x1.</p> <p>Participació en el joc real del minihandbol.</p>	<p>Esforç i capacitat d'autosuperació.</p> <p>Participació activa i col·laboració amb tots els companys.</p> <p><i>Fair Play.</i></p>



## 2.7. Iniciació a l'handbol

En resum, es podrien relacionar els objectius amb els continguts de la manera en que es fa en aquest quadre:

CONTINGUTS TÈCNICA-TÀCTICS	CICLE MITJÀ OBJECTIUS	CICLE SUPERIOR OBJECTIUS
Posició base i desplaçaments.	Conèixer la posició base ofensiva i defensiva i dominar els desplaçaments bàsics.	Aplicar les posicions base i els desplaçaments.
Domini de la pilota.	Adaptar amb seguretat. Inici de l'armat de pilota.	Dominar l'armat i desplaçaments amb la pilota controlada.
Passar i rebre. Interceptar.	Practicar les diferents passades i recepcions estàtics i en moviment. Practicar la intercepció de passades.	Dominar la passada i recepció amb i sense oposició. Buscar la intercepció de passades intencionadament.
Bot / prendre la pilota.	Practicar el bot de progressió.	Utilitzar el bot quan calgui. Practicar el prendre la pilota quan el contrari bota.
Llançament / porteria / blocatge.	Practicar els diferents tipus i llocs de llançaments. Col·locar-se de porter. Posar-se entre el llançador i la porteria.	Dominar el llançament amb recolzament i en salt. Col·locar-se de porter. Intentar aturar el llançament tapant-lo amb les mans i braços.
Desmarcatge / marcatge.	Saber-se atacant o defensor. Avançar cap a la porteria contrària. Ajudar el que té la pilota. Buscar posició de llançament, llançar i esperar rebot o recular.	Reconèixer la fase de joc: atac / defensa / contratac. Avançar / ajudar i desmarcar-se a l'espai lliure i del que té la pilota. Llançar i esperar el rebot. Recular i buscar la pilota. Buscar un oponent i evitar els llançaments.
Un contra un.	Practicar el superar al contrari i llançar. Situat-se entre l'atacant i la porteria.	Iniciar la finta. Mantenir-se entre l'atacant i la porteria.
Joc real.	Practicar el minihandbol.	Practicar el minihandbol i conèixer-ne les regles.



## 2.7. Iniciació a l'handbol

---

### **METODOLOGIA**

A l'escola de primària no pretenem, com sí pot passar en equips federats, assolir uns nivells alts d'eficàcia en els esports. Ben al contrari, pretenem donar a conèixer l'esport com a eina (no com a finalitat) per a l'educació motriu de l'alumne.

És per això que utilitzarem una metodologia global més que no pas l'analítica i les activitats de jocs i formes jugades més que no pas els exercicis.

No es buscarà el rendiment sinó el màxim ventall de possibilitats motrius, encara que es procuri l'aprenentatge d'una tècnica i una tàctica bàsica que afavoreixi la fluïdesa del joc.

L'actitud del mestre i l'organització de les tasques que aquest faci (evitant cues, llargues explicacions o excessives correccions) buscarà en tot moment que l'alumne participi i actuï el màxim de temps possible.

Quant a l'organització del grup; es combinaran els grups homogenis i els heterogenis per mantenir viva la motivació i alhora afavorir la integració de tots.

Som partidaris d'utilitzar la competició com una tasca formativa més, explotant el factor motivador que comporta i minimitzant les tensions (victòria / derrota) que provoca.

## 2.7. Iniciació a l'handbol



---

### MATERIAL I INSTAL·LACIONS

És prou important el material que s'utilitza com per dedicar-hi força atenció.

La mida i maniobrabilitat de les pilotes a les petites mans dels alumnes poden afectar en gran mesura a la motivació (èxit / fracàs).

És per això que descartem pels primers aprenentatges les pilotes "oficials" de cuir, ja que són cares i s'endureixen i espatllen amb facilitat, especialment en pistes exteriors.

Deixen de botar ràpidament, es pelen, són dures per als porters i són difícils d'adaptar ja que rellisquen.

Recomanem pilotes toves de la mida adequada als nens, de plàstic i que permetin adaptar-les amb comoditat.

Si són toves ningú té por de posar-se de porter, i si s'adapten fàcilment, ningú perd la pilota i pot passar i llançar amb una mà sense problemes.

L'espai de joc és menys important. Qualsevol espai amb les mides marcades en el reglament (ja prou flexible) pot valer: pistes de bàsquet, patis, gimnàs, ...

Recordem que en una pista d'handbol hi caben tres pistes de minihandbol travessades, que es poden dibuixar amb guix sobre el ciment.

Per saber les mides de les línies només cal consultar el reglament de minihandbol.

Per últim, també recomanem consultar les Unitats didàctiques i a les Activitats Clic, "Introducció al Mini-handbol", disponibles al "Racó del Clic" del XTEC.



## 2.7. Iniciació a l'handbol

### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE INICIAL

- ☞ Experimentar amb la pilota. Com es pot agafar? De quantes maneres la puc fer botar?
- ☞ Passades per parelles, parats, pel terra, o seguint un recorregut.
- ☞ Llançar la pilota contra la paret i rebre-la o saltar-la, ....
- ☞ Passades de pilota per parelles amb algú que intenta prendre-la.
- ☞ Curses de relleus amb la pilota.
- ☞ Joc: “Les deu passades” sense defensors o amb un o dos defensors.
- ☞ Joc: “Declarar la guerra”.
- ☞ Llançar contra cons o piques.
- ☞ Llançar a passar la pilota per dins d'una anella a diferents distàncies i alçades.
- ☞ Joc: “Mocador adaptat”.
- ☞ Joc: “Guerra de pilotes”.
- ☞ Joc: “Transport de pilotes”.
- ☞ Joc: “Els caçadors”.
- ☞ Llançaments a porteria.
- ☞ Joc: “Matar”.
- ☞ Joc: “Passades numerades”.
- ☞ Joc: “Passades en cercle”.
- ☞ Joc: “El ratolí i el gat”.
- ☞ Jocs d'atrapar amb pilota.

## 2.7. Iniciació a l'handbol



### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE MITJÀ

- ☞ Botar i adaptar.
- ☞ Lluites d'adaptació de pilota per parelles, cadascú estirant la mateixa pilota amb una mà.
- ☞ Adaptació i fer el molí girant el braç amb velocitat o amagar passades, amb la pilota adaptada.
- ☞ Un protegeix la pilota adaptada i l'altre la hi intenta prendre.
- ☞ Terratrèmol. Un agafa la pilota amb una mà i la manté aixecada. El company li agafa el braç i li belluga amb força perquè li caigui.
- ☞ Joc: "La muralla".
- ☞ Passades per parelles estàtiques i en moviment.
- ☞ Amb oposició.
- ☞ Rondos.
- ☞ Joc: "Les deu passades".
- ☞ Joc: "Matar".
- ☞ Llançar a cons o piques.
- ☞ Llançar a porteria.
- ☞ Combinacions: recepció / llançament, bot llançament, ...
- ☞ Joc: "Balón torre".
- ☞ Joc: "Passades numerades".
- ☞ Relleus.
- ☞ Joc: "El forat".
- ☞ Joc: "El bombardeig".
- ☞ Llançament de punteria contra la pilota medicinal, per anar-la movent.
- ☞ Fer punteria a una anella.
- ☞ Situacions de 2 contra el porter, 2x1 defensiu, 1x1, ...
- ☞ Competicions de minihandbol.





## 2.7. Iniciació a l'handbol

### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE SUPERIOR

- ☞ Jocs d'atrapar amb pilota adaptada.
- ☞ Jocs d'adaptació pilota: "Io-io", "Terratrèmol", "Lluites", "El forat", ...
- ☞ Jocs de domini de la pilota: "Trasllat de pilotes", "Atrapar amb la pilota", "Salts amb la pilota", ...
- ☞ Relleus.
- ☞ Jocs de passades: "La xarxa", "La pilota caçadora", "Passades numerades", "Passades per parelles", "Passades en cercle", "Antichupón", "10 passades", ...
- ☞ Jocs de llançament: "Punteria a cons o anelles", "Yepa", "Matar", "Llançar a porteria", "Bombardeig", "Llançar la pilota medicinal", "Llançar al pal amb un dau a sobre" (els punts que marqui el dau són els que s'anota l'equip), "Llançar sobre objectes que volen", ...
- ☞ Jocs d'atac i defensa: "Balóntorre", "L'antichupón", "Handbol-rugby", "Handbol-hoquei", "Mocador adaptat", ...
- ☞ Situacions de 2x1, 1x1, 2x2, ...
- ☞ Competicions de minihandbol.

## 2.7. Iniciació a l'handbol



### PROPOSTA AVALUATIVA

Com a **Avaluació inicial** plantegem **una primera sessió organitzada per àrees**. Durant la sessió tots els grups van canviant d'àrea.

Després d'haver presentat l'esport i motivat els alumnes, es reparteixen en els tres grups de joc.

*En el primer* els alumnes treballen el llançament a porteria amb bot d'aproximació a l'àrea de porteria. El porter va rotant.

*En el segon* els alumnes juguen al joc de "Les 10 passades" (un equip defensa i l'altre intenta fer 10 passades seguides).

*En el tercer* els alumnes juguen a un atac i gol (un equip defensa i l'altre ataca intentant fer gol. Si hi ha gol repeteixen, si no, canvien els papers).

Amb aquestes tres activitats el mestre va veient el nivell col·lectiu i individual dels alumnes (passades, recepcions, llançaments, desplaçaments, ...) i els alumnes veuen que jugar a handbol és fàcil i motivant.

Com a **Avaluació formativa** proposem el **registre anecdòtic o les llistes d'observació** com a tècniques a utilitzar. Aquestes anotacions es poden fer durant la sessió, si l'organització ho permet o al final de la mateixa.

A continuació es detallen els ítems a observar:

#### **Cicle Inicial**

- ☞ És capaç de botar la pilota?
- ☞ És capaç de llançar amb una mà i amb certa precisió?
- ☞ Sap passar la pilota a un company i rebre la pilota d'una distància curta?
- ☞ Ha participat amb interès?

#### **Cicle Mitjà**

- ☞ Sap adaptar la pilota amb una mà?
- ☞ Sap passar al company regulant la potència i direcció?
- ☞ Rep la pilota correctament?
- ☞ Arma el braç correctament en els llançaments?
- ☞ Sap quan defensa i quan ataca?
- ☞ Quan juga, demana la pilota o la intenta interceptar?
- ☞ Coneix el camp i les normes bàsiques?

#### **Cicle Superior**

- ☞ Sap passar i rebre la pilota a diferents distàncies?
- ☞ Sap llançar amb recolzament i salt?
- ☞ Sap quan defensa i quan ataca?
- ☞ Participa activament?
- ☞ Quan ataca, sap desmarcar-se i buscar la porteria?
- ☞ Quan defensa, busca el marcatge i la pilota?
- ☞ Coneix i aplica les normes del joc?

Com a **Avaluació sumativa** haurem de contemplar **les anotacions i registres realitzats i la comparació amb les impressions de l'avaluació inicial**.



## 2.7. Iniciació a l'handbol

Pel Cicle Superior proposem un **control escrit** (adjunt) per valorar els continguts de fets i conceptes.

### TEST TEÒRIC DE MINIHANDBOL

**1. Els jugadors de minihandbol poden utilitzar tot el camp menys una zona restringida que es diu:**

- a) zona de tres punts
- b) àrea morta
- c) àrea de porteria

**2. En aquesta zona només hi pot jugar:**

- a) el jugador més veterà
- b) el porter
- c) el que arribi abans

**3. Quan un porter para i desvia una pilota amb el peu i surt per la línia de porteria o fons l'àrbitre ha d'assenyalar:**

- a) sacada de porter (treu el mateix porter)
- b) penal perquè no pot tocar la pilota amb els peus
- c) còrner

**4. Amb la pilota a les mans només puc donar un màxim de:**

- a) dues passes sense botar
- b) tres passes sense botar
- c) puc donar les passes que vulgui

**5. Marcar és:**

- a) vigilar un contrari per tal que no rebi la pilota o no marqui gol
- b) assenyalar els contraris
- c) dibuixar el camp de joc

**6. Les faltes es treuen:**

- a) de la banda, com al bàsquet
- b) a l'àrea de porteria
- c) al mateix lloc on me l'han fet

**7. La pilota la podem tenir a les mans un màxim de:**

- a) no hi ha cap limitació de temps
- b) 2 segons abans d'avançar, xutar o passar
- c) 5 segons abans d'avançar, llançar o passar

**8. Desmarcar-se és:**

- a) buscar l'espai lliure per rebre la pilota i fer gol
- b) evitar que t'assenyalin
- c) esborrar les línies del camp de joc

**9. Es pot entrar saltant a l'àrea per llançar a gol?**

- a) no, mai
- b) sí, si tires a porteria a l'aire i abans de caure al terra de l'àrea
- c) si guanyes, sí

**10. El bot s'utilitza:**

- a) poc ja que la pilota avança més ràpida amb una passada que botant
- b) molt perquè així es pot avançar encara que no miri els companys
- c) bastant si saps botar encara que juguis sol



## 2.7. Iniciació a l'handbol

Exemplificació de sessió: Iniciació a l'handbol			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
C. Mitj. i	Avaluació inicial		

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Explicació de les normes bàsiques. Organització de la classe.		
Adaptació al medi	Joc de situar-se a la línia del camp que mani el mestre.		Reconèixer el camp.
Activitats principals	Tres estacions de joc. <u>Estació 1</u> : Joc de "Les 10 passades". <u>Estació 2</u> : Llançament a porteria amb aproximació en bot i 3 passes. <u>Estació 3</u> : Atac i gol. Un equip ataca i l'altre defensa, amb un porter, en mig camp. Si fan gol repeteixen atac, si no fan gol canvien de papers.		Rotació en les tres estacions de joc.
Retorn a la calma	Campionat de penals. Qui falla es posa de porter. Comentaris sobre el que s'ha fet.		



## 2.7. Iniciació a l'handbol

Exemplificació de sessió: iniciació a l'handbol			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Mitjà	Adaptació, desplaçaments i llançaments	Adaptació i armat. Tipus de llançaments	Esforç i superació

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Organització de la classe.		
Adaptació al medi	Joc d'atrapar amb la pilota adaptada.		
Activitats principals	a) Jocs d'adaptació de la pilota: "Jo-io" "Terratrèmol" "Lluites" "Bot adaptat", ... b) Relleus d'adaptació de pilota. c) Passades en grups de 4: files enfrontades en quadrat "Rondo". "La xarxa". d) Llançaments a porteria sense oposició i canviant el porter i la situació del camp d'inici.		
Retorn a la calma	Joc: "El forat".		



## 2.7. Iniciació a l'handbol

<b>Exemplificació de sessió: iniciació a l'handbol</b>			
<b>Nivell</b>	<b>Contingut de Procediments</b>	<b>Contingut de Fets i Conceptes</b>	<b>Contingut de Valors i Normes</b>
Cicle Superior	Passades amb oposició	Moment de passada	Respecte a les normes

<b>Part</b>	<b>Activitats</b>	<b>Gràfics</b>	<b>Observacions</b>
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Organització de la classe.		
Adaptació al medi	Joc: "Els bruixots".		
Activitats principals	2x2 plantant la pilota a la línia de fons. Joc: "Les 10 passades". Joc: "Balón torre".		
Retorn a la calma	Joc: "La bomba".		

## Propostes didàctiques d'educació física



### **Bloc 2: Habilitats bàsiques i específiques**

#### **2.8. Iniciació a l'hoquei. *L'unihoc / hoquei sala.***

## 2.8. Iniciació a l'hoquei



### INTRODUCCIÓ

Hem considerat que l'hoquei és una activitat física molt interessant per dos motius. En primer lloc és una activitat nova i motivant. Per altra banda, desenvolupa habilitats específiques tals com la coordinació òculo-manual amb un estri o la precisió de passada o llançament, difícilment entrenables amb altres activitats.

Aquesta activitat, doncs, se centra en el material que s'utilitza de tal manera que sense ell no es pot realitzar. De fet, fins ara, només era reconeguda com una activitat complementària ja que la cara adquisició del material adient no permetia altra cosa, però últimament amb l'aparició d'estics de plàstic molt adequats per a primària i a preus molt raonables, l'hoquei es pot convertir en una eina preesportiva força útil.

No vivim en una zona d'arrelament popular de l'hoquei, com passa al Vallès Occidental (especialment Terrassa), però això no diu que no puguem aprofitar aquesta activitat física tan atractiva.

La senzillesa de l'*UNIHOQ* o de les adaptacions que fem de l'*HOQUEI SALA* fa que siguin els més apropiats per les edats dels nostres alumnes enfront d'altres modalitats d'hoquei.

Podem desenvolupar les adaptacions que calguin del material, reglament i espai per tal de fer més didàctica l'activitat.

En ser una activitat on principalment es desenvolupen les habilitats específiques, creiem convenient centrar aquesta Proposta Didàctica en els Cicles Mitjà i Superior.



## 2.8. Iniciació a l'hoquei



### OBJECTIUS

La pràctica de l'*UNIHOC* / HOQUEI SALA ens permetrà aconseguir els següents **objectius**:

Avaluar l'estat de les pròpies capacitats físiques i habilitats motrius bàsiques i específiques.

Augmentar el rendiment de la pràctica d'aquest esport i perfeccionar les funcions d'ajust, domini i control d'un element (estic) així com millorar la coordinació òculo-manual utilitzant un estri.

Participar en activitats individuals i col·lectives demostrant actituds de respecte, ordre, seguretat i cooperació.

Conèixer i utilitzar les tècniques bàsiques de l'hoquei així com normes mínimes de seguretat.

I de forma més concreta, els objectius per a cada Cicle són:

#### **Cicle Mitjà**

- ☞ Prendre consciència de les possibilitats de mobilitat del cos.
- ☞ Conèixer i aprendre a utilitzar l'estic, desplaçant-se per l'espai amb pilota i sense.
- ☞ Iniciar-se en la tècnica del *push* (colpejar i rebre) i la conducció.
- ☞ Conèixer les normes generals dels jocs amb estic.
- ☞ Iniciar-se en la pràctica de jocs esportius i preesportius, per a la millora de les habilitats específiques.
- ☞ Despertar l'interès per l'hoquei.
- ☞ Comportar-se respectuosament amb els companys.

#### **Cicle Superior**

- ☞ Conèixer i aplicar els moviments bàsics amb l'estic.
- ☞ Conèixer i respectar les regles bàsiques del joc.
- ☞ Tenir cura i aplicar les normes bàsiques de seguretat.
- ☞ Potenciar a través del maneig de l'estic les habilitats físiques específiques.
- ☞ Acceptar les pròpies possibilitats i les dels altres.
- ☞ Aprendre aspectes d'actitud com: respecte als companys, material, ...
- ☞ Gaudir de l'activitat per si mateixa sabent guanyar i perdre.

## 2.8. Iniciació a l'hoquei



### CONTINGUTS

#### CICLE MITJÀ

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
<p>Reconeixement del nou material: l'estic.</p> <p>Coneixement de les mínimes normes de joc.</p> <p>Coneixement del concepte de <i>push</i> (passada).</p> <p>Coneixement de les normes de seguretat.</p>	<p>Utilització correcta de l'estic.</p> <p>Conducció amb l'estic.</p> <p>Colpeig i recepció estàtica i en moviment.</p>	<p>Respecte envers les normes de seguretat, els companys i els materials.</p> <p>Acceptació de les pròpies possibilitats i les dels altres.</p>

## 2.8. Iniciació a l'hoquei



### CONTINGUTS

#### CICLE SUPERIOR

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
<p>Coneixement dels tres elements tècnics bàsics: conducció, <i>pusch</i> i parada.</p> <p>Coneixement de les regles bàsiques del joc.</p> <p>Coneixement de les normes de seguretat.</p>	<p>Execució dels elements tècnics bàsics.</p> <p>Experimentació d'elements tècnics senzills: túnel, paret, <i>booling</i>, ...</p> <p>Realització de competicions internes.</p>	<p>Respecte envers les normes de seguretat, els companys i els materials.</p> <p>Acceptació de les pròpies possibilitats i les dels altres.</p> <p>Acceptació dels resultats de la competició.</p>



## 2.8. Iniciació a l'hoquei

---

### METODOLOGIA

Per iniciar aquesta Unitat caldrà en els primers moments presentar el material i fer una explicació breu de les normes pràctiques de seguretat (no aixecar l'estic, ...).

Per assegurar aquest aprenentatge fóra bo realitzar alguna activitat on l'alumne practiqui el desplaçament amb l'estic, com per exemple, en un joc d'atrapar.

Per aprendre els moviments més tècnics caldrà practicar-los de forma més analítica amb activitats presentades com assignació de tasques, per passar posteriorment a formes més globals de descobriment guiat amb activitats de joc real:

1 x 1, 2 x 1, 2 x 2..., jocs adaptats, etc.

Segons sigui el nivell del grup classe caldrà utilitzar diferents sistemes d'agrupaments, però sempre amb grups reduïts, per tal d'afavorir la participació de tothom.

No hem d'oblidar que l'estic és un pal. Per això s'han de marcar normes estrictes sobre el seu ús, a fi i efecte d'evitar-ne elevacions que podrien produir accidents entre els alumnes.

## 2.8. Iniciació a l'hoquei

---



### **MATERIAL I INSTAL·LACIONS.**

Ja hem comentat que aquesta Proposta es basa en el material, però fonamentalment en l'estic. Cal que aquests siguin de materials tous i de pala plana per ambdós costats.

Amb les pilotes no hem de ser tan exigents, qualsevol de mida petita val (de tennis, per exemple), però les ideals són les d'*unihoc* (amb forats).

Com a material complementari pot servir l'habitual de l'aula d'Educació Física:

bancs, anelles, cordes, cons, ...

El tema de fer porteries es pot solucionar utilitzant els bancs, cons, tanques, piques o les d'handbol.

Per les instal·lacions no cal angoixar-se. La instal·lació que tinguem pot ser útil, encara que posats a triar, escollirem un gimnàs gran amb parets on pugui fer-se rebotar la pilota.

De totes maneres cal destacar que al principi caldran espais amplis ja que els alumnes dominen poc l'estri i així evitarem cops perillosos



## 2.8. Iniciació a l'hoquei

### ACTIVITATS D'APRENTATGE

#### CICLE MITJÀ I SUPERIOR

Només pretenem aquí fer un llistat de possibles activitats, vàlid per a ambdós cicles, que el mestre podrà escollir en funció dels continguts, de la part de la sessió o del nivell dels seus alumnes.

Així podem fer:

- ☞ Aprendre a agafar bé l'estic: explicació i pràctica d'imitació.
- ☞ Formes jugades o jocs de seguir línies amb diferents pilotes.
- ☞ Jocs d'atrapar: amb pilota o sense.
- ☞ Jocs de conducció individual, per parelles o petits grups.
- ☞ Jocs de verificació de camp visual repartit entre la conducció i la resta del camp.
- ☞ Jocs de relleus.
- ☞ *Push* individual contra la paret.
- ☞ Jocs de: "Les 10 passades".
- ☞ Joc de: "Caçar" les pilotes dels contraris.
- ☞ Jugar picant la pilota amb l'estic, a bitlles.
- ☞ Jugar al rellotge amb l'estic.
- ☞ Joc: "Guerra de pilotes".
- ☞ Penaltis per parelles.
- ☞ Circuits de maneig i habilitats amb l'estic i la pilota: vuit, colpeigs elevats, aixecar la bola, ensenyar / amagar, ...
- ☞ Conduir la pilota per línies de dreta / esquerra, perseguint, ...
- ☞ Jocs de punteria.
- ☞ Relleus amb oposició.
- ☞ *Rondos*.
- ☞ Joc: "Passades numerades".
- ☞ Exercicis de passada amb diferents formacions: estrella, quadrat, triangles, ...
- ☞ 2 x 1 amb o sense porter.
- ☞ 1 x 1.
- ☞ 2 x 2.
- ☞ Partits amb adaptacions: 4 porteries, 1 porteria, ...
- ☞ Tombar els cons (bitlles) de l'equip contrari.
- ☞ Jocs adaptats a l'hoquei: "El mocador", "Canvi de casa", "Gat i ratolí", "Atrapar la pilota en rotllana", ...
- ☞ Joc del "Ràpid".
- ☞ Partits i competicions internes.
- ☞ Assaigs de penaltis-corner.
- ☞ Comentaris teòrics sobre tècnica i/o reglament o normes.
- ☞ Reflexions sobre els conceptes apresos.

## 2.8. Iniciació a l'hoquei



### PROPOSTA D'AVALUACIÓ

L'**avaluació inicial** es farà amb l'observació d'un partit proposat als alumnes a la primera sessió, i un cop organitzats en petits grups (per evitar aglomeracions).

Només caldrà explicar les normes de seguretat i limitar el camp.

Amb aquesta activitat veurem el grau de participació i acceptació dels alumnes i el nivell general de domini tècnic.

Es pot utilitzar un full de registre anecdòtic per anotar les incidències més destacables.

Com a **avaluació formativa** hem optat per una llista de control com la següent:

#### **Cicle Mitjà**

SÍ / NO / A VEGADES

- ☞ Sap agafar bé l'estic?
- ☞ Es desplaça bé amb l'estic?
- ☞ Conduïx la pilota per un camí traçat?
- ☞ Controla la potència de passada?
- ☞ Respecta les normes de seguretat i de joc?
- ☞ Realitza en la seva majoria bé el circuit?
- ☞ Col·labora en les activitats de grup?

#### **Cicle Superior**

SÍ / NO / A VEGADES

- ☞ Controla la precisió de la passada?
- ☞ Sap aturar la pilota amb el peu i amb l'estic?
- ☞ Accepta la pròpia condició física i les dels altres?
- ☞ Participa activament en les activitats proposades?
- ☞ Sap guanyar i perdre en les activitats competitives?

Aquestes observacions es podran anotar al llarg de tota la Unitat.

Finalment en l'**avaluació sumativa** es podrien recollir tots els registres efectuats en les altres avaluacions i realitzar un altre partit comparatiu amb l'inicial o bé realitzar un petit test amb les següents proves:

Circuit proposat:

- 1.- Ziga-zaga de 20 metres.
- 2.- Passar la bola per sota d'una tanca i recollir-la a l'altra banda.
- 3.- *Push* contra la paret 3 vegades i com a mínim aconseguir dues aturades, amb el retorn de la pilota.
- 4.- 3 llançaments a porteria d'un metre d'amplada i sense porter, des de 7 metres i com a mínim aconseguir 2 gols.

Aquestes 4 proves es podrien valorar amb **BÉ**: si es realitza la prova satisfactòriament; **REGULAR**: si presenta algun entrebanc o dificultat en realitzar la prova; o **MALAMENT**: si no és capaç de realitzar-la amb èxit.

També es proposa un test teòric per comprovar el nivell dels continguts de fets i conceptes. D'aquest control que es pot realitzar a l'última sessió en un temps no superior a 10', almenys l'alumne hauria de superar el 70% de les preguntes.

## 2.8. Iniciació a l'hoquei



### TEST TEÒRIC: INICIACIÓ A L'HOQUEI

#### 1. Fins a quina alçada es pot aixecar la pala de l'estic?

- a) fins al turmell
- b) fins al genoll
- c) fins al maluc

#### 2. El que condueix la pilota ...

- a) sempre ha d'anar de cara al contrari
- b) pot protegir la pilota posant-se d'esquena
- c) les dues anteriors

#### 3. El porter porta estic ...

- a) sí
- b) no
- c) si vol

#### 4. Quan és penal?

- a) quan un jugador ataca violentament el contrari
- b) quan el defensor pren la pilota al contrari
- c) quan un jugador llança la pilota expressament fora

#### 5. Quan és gol?

- a) quan la pilota queda sobre la línia de la porteria
- b) quan la pilota entra completament a la porteria
- c) quan el porter no la para

#### 6. Els tipus d'hoquei que hi ha són:

- a) golf, herba, patins, ...
- b) herba, aigua, gel, ...
- c) herba, patins, gel, sala

#### 7. Amb quines parts de l'estic podem colpejar la pilota?

- a) amb la pala
- b) amb totes
- c) amb el mànec

#### 8. L'objectiu de l'esport de l'hoquei és ...

- a) marcar més gols que el contrari
- b) conservar la pilota el màxim de temps possible
- c) evitar que el contrari llanci a porteria

#### 9. La passada de l'hoquei es diu ...

- a) *pisch*
- b) *pasch*
- c) *pusch*

#### 10. Quantes passades has de fer abans de tirar a porteria?

- a) les mínimes possibles
- b) totes
- c) les màximes possibles per perdre molt de temps



## 2.8. Iniciació a l'hoquei



Exemplificació de sessió: l'estic			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Mit. i S.	Agafar i dominar l'estic. Conducció i <i>push</i>	Normes de seguretat i joc. Línies de camp	Reconèixer i acceptar el propi nivell
Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Normes mínimes de seguretat i de joc. Línies del camp.		
Adaptació al medi	Agafar l'estic. Corre amb l'estic. Explicació. Joc de les línies. Joc d'atrapar. El que no té estic en busca agafant un contrari i prenent-li.		
Activitats principals	Conducció: cadascú amb pilota i estic condueix de dretes, esquerres, alternant la bola per les línies: caminant, corrent, ... Per parelles, conduir alternant-se. Igual però esquivant-se fent <i>slalom</i> amb el company. Relleus de 2 de conducció. Igual amb conducció / <i>pusch</i> / recollida / conducció. 2 x 2. Sense oposició d'estic (només cos), plantar la pilota a la banda del contrari.		Portar la bola enganxada a l'estic. Aixecar el cap. Explicació del <i>pusch</i> . Amplada de tot el camp.
Retorn a la calma	<i>Pusch</i> en una porteria. Competició per parelles, variant angle i distància. Recollida de material i rentar-se.		

## 2.8. Iniciació a l'hoquei



Exemplificació de sessió: passada i recepció. <i>Flick</i>			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Mit. i S.	Habilitat, passada i recepció. <i>Flick</i>	Control de l'estic en els colpejos	Acceptació i seguiment de les normes

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió Normes mínimes de seguretat i de joc. Recordatori de la posició de les mans a l'estic.		
Adaptació al medi	Caçar el colom. Entre uns quants fan <i>pusch</i> per tocar un que corre dins la rodona. Habilitats amb pilota i estic: aixecar la bola, fer el vuit, al voltant del cos, picar la bola amb la pala sense que caigui, dur-la de cullera, ...		
Activitats principals	Grups de quatre: passades i recepcions de forma estàtica amb diferents estructures: línies enfrentades, quadrats, ... igual en moviment 2 a 2 <i>rondos</i> 2 x 1 i un porter atac i gol		Passada i va. Explicar prèviament el <i>Flick</i> . Fer rotacions.
Retorn a la calma	Joc de penals. Recollir material i rentar-se.		

## 2.8. Iniciació a l'hoquei



Exemplificació de sessió: <i>tackle</i> i regat			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Mit. i S.	Pràctica del <i>tackle</i> i del regat	<i>Tackle</i> i 1 x 1	Esperit de lluita

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió.		
Adaptació al medi	Joc de conducció. El que para es posa davant de la gent, si perden la bola canvi.		
Activitats principals	Parelles: a veure qui dels dos s'emporta la bola al senyal mocador amb pilota i estic (grups de 4). El mestre diu un número sempre per tots els grups alhora explicació i pràctica dels regats joc de canvi de casa en espais reduïts (utilitzar el driblatge) 3 x 3 (un porter per equip)  PARTIT.		Defensa estàtica. El company defensor s'aproxima recte al que ataca.
Retorn a la calma	"Gat i ratolí" en rotllana passant-se la pilota de <i>pusch</i> . Recollir material i rentar-se.		

Aquestes són sessions tipus. Seguint els objectius, continguts i activitats d'aprenentatge es poden crear totes les altres.