

<p><u>Nom Unitat:</u></p> <p>VIVIM L'ATLETISME A LES PISTES!!</p>	<p><u>Cicle:</u> MITJÀ / SUPERIOR / ESO</p> <p><u>Bloc de Continguts:</u> Habilitats coordinatives / Capacitats físiques</p>
<p><u>Justificació:</u></p> <p>Per història, per riquesa motriu (varietat d'esquemes motors), per l'ambivalència dels continguts (habilitats motrius bàsiques & capacitats condicionals), per tradició cultural, pels valors associats o per senzillesa organitzativa, l'Atletisme hauria de figurar en qualsevol programació d'EF ja sigui de l'etapa primària, secundària o millor, de totes dues (contingut cíclic).</p> <p>De fet, resulta fàcil i natural adaptar l'atletisme per a alumnes d'edats compreses entre els 8 i els 16 anys. És a dir, les proves de què es compona aquest esport són inherents a la motricitat humana, doncs des de sempre l'home ha volgut saber qui era capaç de córrer més ràpid, de saltar o de llançar més lluny.</p> <p>Per definició, l'atletisme comporta competició. Però com a esport individual que és, aquesta competició pot ser mesurada en relació al grup o en relació a un mateix; per tant, el debat competició vers col·laboració el deixem per l'especialista. Resulten típiques les competicions internes que es poden realitzar entorn l'atletisme, però igualment de vàlida i constructiva resulta la comparació d'un mateix alumne mitjançant uns test inicial i final.</p>	
<p><u>Metodologia</u></p> <p>A grans trets, la idea principal és afavorir una formació atlètica polifacètica, evitant caure en la repetició excessiva que puguin conduir a especialitzacions prematures. Aquesta nova filosofia preten apropar d'una forma realista l'atletisme a l'escola. Així doncs, el material i les activitats poden variar depenent de les característiques del centre, sense que els continguts i els objectius de la unitat se'n vegin modificats. En definitiva, un atletisme obert i menys rígid que permeti a l'especialista fer-ne un ús més educatiu i menys normatiu.</p> <p>La línia metodològica mestra segueix una tendència:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ En edats infantils, prima la quantitat a la qualitat. Es donen consignes per executar tasques. Mètodes globals. ▪ En edats posteriors, prima la qualitat a la quantitat. Ens podem centrar en aspectes tècnics. Mètodes analítics. <p>Per exemple, pensant en CM o CS, les tècniques metodològiques més adients serien l'assignació de tasques i la resolució de problemes. A les sessions-model desenvolupades facilitades apareix el treball per estacions com a resposta organitzativa. No obstant això, altres propostes serien igualment vàlides mentre es respecti que:</p> <ol style="list-style-type: none"> a) les consignes per executar cada tasca són clares i han estat enteses. b) l'alumne/a disposa d'un temps raonable per executar la tasca. c) el millor resultat de cada alumne/a a cada prova s'hagi enregistrat. d) la seguretat de tothom està garantitzada. 	

Objectius Didàctics:

- Conèixer les proves atlètiques més populars.
- Valorar l'esforç personal com a mitjà de superació personal.
- Córrer distàncies curtes el més ràpid possible.
- Franquejar els obstacles d'una cursa curta el més ràpid possible.
- Llançar un objecte lleuger (vòrtex, pilota tennis o similar) el més lluny possible.
- Llançar un objecte semipesat (pilota medicinal, de bàsquet o similar) el més lluny possible.
- Saltar sense cursa prèvia la major distància horitzontal possible.
- Saltar amb cursa prèvia la major distància vertical possible.
- Saltar a peus junts un obstacle baix tants cops com sigui possible durant un temps determinat.
- Donar relleus en una cursa per equips.

Continguts:

- El fenòmen de l'olimpisme: Rio 2016
- L'estadi d'atletisme.
- Les proves principals de l'atletisme i el seu reglament bàsic.
- La distinció de gènere a les proves: pesos i distàncies diferenciades.
- Les qualitats físiques bàsiques.
- La tècnica bàsica de les proves principals.
- L'enregistrament de les proves: mesures de temps i de distàncies.

COMPETÈNCIES D'EDUCACIÓ FÍSICA	COMPETÈNCIES BÀSIQUES IMPLICADES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Competència de desenvolupament personal. El desenvolupament personal esdevé una competència central de l'àrea que s'assoleix amb el treball i cura del propi cos i la motricitat, al mateix temps que es reflexiona sobre el sentit i els efectes de l'activitat física, assumint actituds i valors adequats a la gestió del cos i la conducta motriu. <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Com passa també en tants altres esports, resulta evident en aquest punt l'aportació d'aquesta unitat a la competència descrita.</i> ▪ Competències artística i cultural. El reconeixement i l'apreciació de les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana col·labora amb la competència cultural i artística. <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>I és en aquest sentit que l'atletisme resulta un exemple perfecte de moviments inherents a l'ésser humà, per no parlar de les representacions artístiques (com ara el famós 'Discòbol').</i> ▪ Competència d'autonomia i iniciativa personal. El coneixement d'un mateix o mateixa i de les pròpies possibilitats i carències, l'autosuperació, perseverança i actitud positiva, i l'organització individual i col·lectiva contribueixen a la competència aprendre a aprendre i a l'autonomia i iniciativa personal. <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>Resaltar aquí la competició amb un mateix com a eina per a treballar els valors de superació, esforç i perseverància.</i> ▪ Competència social. Aquesta àrea també desenvolupa la competència social centrada en les relacions interpersonals per mitjà de l'adquisició de valors com el respecte, l'acceptació o la cooperació, que seran transferits a l'activitat quotidiana (jocs, esports, activitats en la natura entre altres). <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>La metodologia emprada a la unitat fomenta aquesta cooperació i, de fet, representa un dels seus punts destacables.</i> ▪ Competència matemàtica. <ul style="list-style-type: none"> ➤ <i>L'ús des del primer dia de cintes mètriques i cronòmetres és un exemple més del treball per competències.</i> 	<p style="text-align: center;"><u>Competències Transversals</u></p> <p>Competències comunicatives:</p> <p>2. Competències artística i cultural</p> <p>Les competències metodològiques:</p> <p>4. Competència matemàtica</p> <p>Les competències personals:</p> <p>6. Competència d'autonomia i iniciativa personal</p> <p><u>Competències específiques centrades en conviure i habitar el món</u></p> <p>7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic</p>

FULL D'AVALUACIÓ	Cicle: MITJÀ / SUPERIOR / ESO
Unitat de Programació: VIVIM L'ATLETISME A LES PISTES!!	Bloc de Continguts: Habilitats coordinatives / Capacitats físiques
<p>Avaluació Inicial:</p> <p>Tal i com està prevista la metodologia de les sessions, la mateixa execució de les tasques genera, per ser, una avaluació inicial des del primer dia. L'avaluació té caràcter coavaluatiu, doncs són els alumnes els que mesuren i enregistren les marques dels companys del seu grup.</p>	
<p>Avaluació Formativa:</p> <p>L'estructura del treball per estacions descrit en què els alumnes s'enregistren les marques ja incorpora, lògicament, una avaluació explícita i contínua.</p>	
<p>Avaluació Final:</p> <p>El mestre, acabada la unitat, recollirà les fitxes de cada grup amb les marques obtingudes per tothom, prova a prova. Si es preveu la repetició d'alguna/es sessió/ns, o bé la repetició d'algunes tasques o, perquè no, la celebració d'algun tipus de competició interna, es disposarà d'elements de comparació que permetrà constatar quina evolució ha efectuat cada alumne/a (avaluació objectiva).</p> <p>Per avaluar objectius de caire actitudinal i conceptual, una llista de control pot ser el més apropiat.</p>	
<p>Sistema de recuperació:</p> <p>Aquells alumnes que no hagin superat els objectius de la unitat, quedarien emplaçats a recuperar-los en una propera unitat dedicada a l'atletisme al següent cicle (CM → CS → ESO) o bé es pot plantejar separatament, objectiu per objectiu. En aquest cas, possiblement durant l'aplicació d'altres unitats tindrem ocasió de tornar a veure curses, llançaments, salts... (estem parlant d'habilitats motrius bàsiques, presents en multitud de jocs, i el mateix es pot dir dels objectius basats en actituds).</p>	