

Ud_Handbol

Objectius

- Ocupar l'espai racionalment.
- Iniciar moviments bàsics tècnics de l' handbol.
- Manipular la pilota en jocs preesportius.
- Millorar els llançaments de precisió.
- Conèixer i practicar els moviments bàsics d'atac i defensa.
- Conèixer, aplicar i respectar les regles bàsiques de l'handbol.
- Descobrir l'handbol.
- Desenvolupar la coordinació óculo manual.

Continguts

Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques

- Adaptació de l'execució de les habilitats motrius a entorns de pràctica de complexitat creixent, amb eficiència i creativitat.
- Valoració individual i col·lectiva del treball des del punt de vista motriu.
- Disposició a participar en activitats diverses, acceptant l'existència de diferències en el nivell de l'habilitat.
- Pràctica d'habilitats bàsiques d'iniciació esportiva en situacions de joc.
- Promoció de l'ús adequat de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició.
- Acceptació i respecte vers les normes, regles i persones que participen en el joc.

Criteris d'avaluació

- Ocupar l'espai racionalment.
- Conservar la pilota en situacions jugades amb oposició.
- Identificar les normes bàsiques del mini- handbol i respectar-les.
- Mantenir una actitud de cooperació i respecte als companys/es en el joc i les formes jugades.
- Comportar-se respectuosament amb els contrincants.
- Acceptar i respectar els resultats dels jocs.

Competències bàsiques

- Competència d'aprendre a aprendre.
- Competència d'autonomia i iniciativa personal.
- Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic.
- Competència social i ciutadana.

Atenció a la diversitat

- Portar un ritme d'execució més lent en l'execució de les tasques i flexibilitzar les regles i les normes del joc.
- Afavorir l'alternança entre activitats de grup i individuals.
- Comprendre i acceptar les manifestacions de terror, angoixa i rebuig que els aprenentatges poden generar als alumnes amb dificultats.
- Centrar les activitats de reforç no només a les dificultats que els alumnes manifestin perquè condicionarà el fracàs, ja que si li demanem allò que no sap fer, provocarem desinterés, manca de motivació i d'autoestima.

Metodologia

Assignació de tasques, comandament directe i el joc.		
Ud_Handbol		
Material	Pilotes handbol, petos	
Temps	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>Tastet de jocs d'escalfament</p> <p><i>"Tocar i parar"</i> (córrer i adaptació de pilota)</p> <p>Un perseguidor, amb pilota adaptada a la mà, ha d'intentar tocar a la resta de jugadors. No es pot llançar, per atrapar a un company s'ha de tocar amb la pilota. Quan l'atrapes, canvi de rol.</p> <p><i>* Variant: per no ser atrapat, els jugadors poden agafar-se de la mà d'un company/a. Si aquesta parella s'hi agafa a un tercer el del costat contrari ha de marxar.</i></p>	
5'	<p><i>"Pilota caçadora"</i> (passades)</p> <p>En un espai delimitat (p.e. àrea de handbol). Dos alumnes amb una pilota, mitjançant passades, han de tocar a un altre jugador. Quan cacen a un jugador, aquest s'afegeix al grup dels caçadors. El joc acaba quan tots son caçadors.</p>	
5'	<p><i>"Pilota que senta"</i> (llançaments)</p> <p>Tots juguen contra tots. L'objectiu és llançar la pilota contra els companys/es. Si aquesta els toca abans de que toqui terra, han de seure a terra. No es poden incorporar al joc fins que recuperen una pilota que rodi pel terra, o seguin a la persona que els ha fet seure. Només es poden fer 3 passos amb la pilota a les mans.</p>	
15'	<p>Activitat part principal</p> <p><i>"Roba pilotes"</i></p> <p>Dos equips, amb el mateix nombre de jugadors. Cada equip té mig camp amb tres pilotes. L'objectiu és robar les pilotes de l'equip contrari, però en el moment que robes una pilota de l'equip contrari, l'has de portar al teu camp, però si ets tocat per algun membre d'aquell equip, la pilota es queda al lloc on era.</p> <p><i>*Variants: Si ets atrapat amb o sense pilota et quedes de presoner al camp contrari. Els teus companys/es et poden salvar picant-te a la mà, però no pots robar fins que no has trepitjat el teu camp. Perquè sigui fàcil distingir-te, has de sortir amb les mans al cap.</i></p> <p><i>* Quan robes una pilota de l'equip contrari pots passar-li a un membre del teu equip que estigui lliure, però dins de l'equip contrari però la passada ha de ser efectiva, i no caure de les mans del teu company/a.</i></p> <p><i>* Quan robes una pilota de l'equip contrari pots passar-li a un membre del teu equip que estigui al teu camp.</i></p> <p><i>* Ídem, però no pot caure de les mans del teu company/a.</i></p>	
10'	<p><i>"Joc de les 10 passades"</i></p> <p>Dos equips amb el mateix nombre de jugadors. L'objectiu es fer-se 10 passades entre els membres del l'equip sense que l'equip contrari la intercepti.</p> <p><i>*Variants: No li podem passar al qui ens la passat.</i></p> <p><i>Hem de passar de nen a nena i de nena a nen.</i></p>	
10'	<p><i>"Joc del 5 + 5"</i></p> <p>Molt similar al joc de les 10 passades, però ara dividirem al a cada equip en dos grup. Cada grup jugar en mig camp. L'objectiu és fer 5 passades entre</p>	

	<p>els membre del l'equip en un mateix camp, i després, 5 passades més entre els membres de l'equip de l'altre camp sense perdre la possessió de la pilota en cap dels dos camps. Sinó es torna a començar.</p>	
10'	<p><i>"Enderrocar el con"</i> Es col·loca un con a dins del cercle de l'ampolla de bàsquet. I seguint les normes del mini- handbol, han de tirar a terra el con per aconseguir punts sense entrar dins del cercle ni atacants ni defensors. <i>* Variants: no es pot botar la pilota.</i> <i>Abans de llançar han de fer un nombre concret de passades.</i> <i>Abans de llançar han de tocar la pilota tots.</i> <i>Si tomben el con són 2 punts i si planten la pilota dins del cercle 1 punt.</i> <i>Podem posar un guardià del con que desenvoluparà la tasca de porter.</i></p>	
10'	<p><i>"Partit de handbol anti- xupon"</i> Partit de mini-handbol però amb variant, i es que si et treuen un mocador que portaràs enganxat al pantaló amb la pilota a les mans, el teu equip perd la possessió de la pilota.</p>	
10'	<p>Tornada a la calma <i>"La aposta"</i> Un porter i un llançador al punt de penalt. La resta de membres del grup han de fer una aposta: qui cregui que marcarà el llançador es col·loca a la banda esquerra de la porteria, qui cregui que la parerà el porter es posa a la banda dreta. S'efectua el llançament, i el grup que perd l'aposta ha de sortir corrents fins a mig camp. El primer que arriba és el llançador i l'últim el porter.</p>	