

**UP 11: "A CÓRRER !"**

|               |                |             |    |
|---------------|----------------|-------------|----|
| <b>NIVELL</b> | Cicle superior | <b>CURS</b> | 5è |
|---------------|----------------|-------------|----|

**OBJECTIUS DIDÀCTICS**

- 1- Executar llançaments amb diferent material, el més lluny possible.
- 2- Fer salts diferents amb o sense implement, el més lluny i/o alt possible.
- 3- Córrer una distància curta en el mínim de temps possible (velocitat).
- 4- Córrer durant un temps cada cop més llarg a un ritme constant (resistència aeròbica).
- 5- Saber la importància de fer estiraments abans i després de l'activitat física (flexibilitat).
- 6- Conèixer les característiques bàsiques de l'atletisme i les seves variants.
- 7- Respectar les regles i normes bàsiques de l'esport.
- 8- Esforç per autosuperar-se en els propis resultats sense comparar-los.

**CONTINGUTS**

- Execució de llançaments.
- Salts diferents
- Realització de curses de distància curta en el mínim de temps.
- Realització de curses durant un temps cada cop més llarg.
- Importància dels estiraments
- Característiques bàsiques.
- Normes bàsiques de l'atletisme.
- Respecte a les regles i normes.
- Autosuperació dels propis resultats.

**METODOLOGIA** Assignació de tasques, resolució de problemes, i descobriment guiat.

| <b>ACTIVITATS D'E-A</b>   | <b>ACTIVITATS I CRITERIS D'AVAUACIÓ</b>   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercicis i jocs de llançaments.</li> <li>- Exercicis i jocs per practicar el salt.</li> <li>- Exercicis i jocs per practicar les curses de resistència.</li> <li>- Exercicis i jocs per practicar les curses de velocitat.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Avaluació inicial</u>: Organitzarem una olimpíada amb vuit estacions. Cada alumne omplirà una graella d'autoavaluació.</li> <li>➤ <u>Avaluació formativa</u>: Registre anecdòtic</li> <li>➤ <u>Avaluació final</u>: Utilitzarem les mateixes activitats i criteris que a l'avaluació inicial, contrastant els resultats.</li> </ul> |

|                             |   |
|-----------------------------|---|
| <b>ACTIVITATS DE REFORÇ</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>-Salt de llargada.</li><li>-Cursa de resistència.</li><li>-Llançament de pilota (una petita).</li></ul> |
|-----------------------------|---|

| <b>COMPETÈNCIES TREBALLADES EN LA UP</b>  | <b>APORTACIONS DE LA UP A LES COMPETÈNCIES</b>   |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Desenvolupament personal.</li><li>- Pràctica d'hàbits saludables de forma regular i continuada.</li><li>- Competència comunicativa.</li><li>- Competència social.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- Comunicativa</li><li>- Matemàtica</li><li>- Aprendre a aprendre.</li><li>- Autonomia i iniciativa personal.</li><li>- Coneixement i interacció amb el món físic.</li></ul> |

|                |             |               |                   |
|----------------|-------------|---------------|-------------------|
| <b>NIVELL</b>  | <b>CURS</b> | <b>UP: 11</b> | <b>SESSIÓ: 1</b>  |
| Cicle superior | 5è          | A córrer      | Avaluació inicial |

| <b>PART</b>                   | <b>TEMPS (aproximat)</b> | <b>ACTIVITATS</b>   | <b>MATERIAL</b>  | <b>OBSERVACIONS</b>                |
|-------------------------------|--------------------------|---|--|------------------------------------|
| <b>Informació</b>             | 5'                       | -Explicació de la sessió.   |  | -Organització en cercle            |
| <b>Adaptació</b>              | 10'                      | - Curses de velocitat<br>- Cursa de resistència   |  |                                    |
| <b>Part principal</b>         | 25'                      | Olímpiades: Es faran 6 estacions, on el alumnes aniran passant de manera rotativa:<br>-Salt de llargada.<br>-Llançament de pes.<br>-Salt d'alçada.<br>-Llançament de ringo.<br>-Salt de tanques.<br>-Llançament de jabalot. | -pilotes medicinals.<br>-matalassos.<br>-cinta elàstica.<br>-ringos.<br>-jabalots.<br>-metre.<br>-cronometre.<br>-tanques. |                                    |
| <b>Tornada a la calma</b>     | 10'                      | -Estiraments<br>-Comentari de la sessió.  |  | -L'alumnat comentarà què ha après. |
| <b>Anàlisi dels resultats</b> | 10'                      | -Dutxar-se i canviar-se (UP 1)<br>-Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)   |  |                                    |

| <b>METODOLOGIA</b>   | <b>ORGANITZACIÓ</b>  | <b>ESPAI</b>                       |
|--|--|------------------------------------|
| -Assignació de tasques<br>-Resolució de problemes<br>-Descobriments guiats | -Organització lliure en algunes activitats, i en altres organització prescrita<br>-Organització en cercle per les explicacions.<br>-Grups segons criteris emocionals i funcionals. | -Pista polisportiva.<br>-Vestidors |

|                |             |               |                  |
|----------------|-------------|---------------|------------------|
| <b>NIVELL</b>  | <b>CURS</b> | <b>UP: 11</b> | <b>SESSIÓ: 2</b> |
| Cicle superior | 5è          | A córrer      | Llançaments      |

| <b>PART</b>                   | <b>TEMPS (aproximat)</b> | <b>ACTIVITATS</b>  | <b>MATERIAL</b>                   | <b>OBSERVACIONS</b>                |
|-------------------------------|--------------------------|--|-----------------------------------|------------------------------------|
| <b>Informació</b>             | 5'                       | -Explicació de la sessió.  |                                   | -Organització en cercle            |
| <b>Adaptació</b>              | 10'                      | - <i>Bola de foc</i> : Tots contra tots, tirarem la pilota a tocar a algú; si et toca estàs mort. Si l'agafes tornes a viure.  | -Pilota tova                      |                                    |
| <b>Part principal</b>         | 25'                      | <i>Llançaments per parelles</i> :<br>-Llançar la pilota amb les dues mans.<br>-Llançar la pilota amb una mà.<br>-Llançaments cap enrere amb les dues mans.<br>-Desplaçament i llançament.<br>-Llançament de cercols<br>-Llançament de ringo<br>-Llançament de freesbe<br>-Llançament de disc | -Pilotes medicinals.<br>-Cèrcols. |                                    |
| <b>Tornada a la calma</b>     | 10'                      | - <i>Llançament de martell</i> :<br>Llançarem la pilota lligada a una corda.<br>-Comentari de la sessió.   | -Pilota amb corda                 | -L'alumnat comentarà què ha après. |
| <b>Anàlisi dels resultats</b> | 10'                      | -Dutxar-se i canviar-se (UP 1)<br>-Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)  |                                   |                                    |

| <b>METODOLOGIA</b>   | <b>ORGANITZACIÓ</b>  | <b>ESPAI</b>                       |
|--|--|------------------------------------|
| -Assignació de tasques<br>-Resolució de problemes<br>-Descobriments guiats | -Organització lliure en algunes activitats, i en altres organització prescrita<br>-Organització en cercle per les explicacions.<br>-Grups segons criteris emocionals i funcionals. | -Pista polisportiva.<br>-Vestidors |

|                |             |               |                  |
|----------------|-------------|---------------|------------------|
| <b>NIVELL</b>  | <b>CURS</b> | <b>UP: 11</b> | <b>SESSIÓ: 3</b> |
| Cicle superior | 5è          | A córrer      | Salts            |

| <b>PART</b>                   | <b>TEMPS (aproximat)</b> | <b>ACTIVITATS</b>  | <b>MATERIAL</b>                                  | <b>OBSERVACIONS</b>                              |
|-------------------------------|--------------------------|--|--|--|
| <b>Informació</b>             | 5'                       | -Explicació de la sessió.  |  | -Organització en cercle                          |
| <b>Adaptació</b>              | 10'                      | - <i>Seure i salvar-se</i> : Tots asseguts amb cames estirades, un atrapa a un altre; per salvar-se ha de saltar les cames d'algú i seure al seu lloc, aquest es converteix en el que atrapa.  |  | -Poden haver varies persones que atrapen alhora. |
| <b>Part principal</b>         | 25'                      | -Anar corrent per sobre del matalàs.<br>-Saltar amb els peus junts sobre del matalàs i, caure de peu.<br>-Saltar amb els peus junts sobre del matalàs i, caure assegut.<br>-Saltar amb cursa i caure de cul.<br>-Saltar i caure de peu d'esquena.<br>- Saltar fent un gir vertical a l'aire.<br>- Salt de llargada mesurat.<br>-Saltar el poltre | -Pes<br><br>-Matalassos ( a poder ser gruixuts ) |  |
| <b>Tornada a la calma</b>     | 10'                      | -Estiraments<br>-Comentari de la sessió.   |  | -L'alumnat comentarà què ha après.               |
| <b>Anàlisi dels resultats</b> | 10'                      | -Dutxar-se i canviar-se (UP 1)<br>-Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)  |  |  |

| <b>METODOLOGIA</b>   | <b>ORGANITZACIÓ</b>  | <b>ESPAI</b>                       |
|--|--|------------------------------------|
| -Assignació de tasques<br>-Resolució de problemes<br>-Descobriments guiats | -Organització lliure en algunes activitats, i en altres organització prescrita<br>-Organització en cercle per les explicacions.<br>-Grups segons criteris emocionals i funcionals. | -Pista polisportiva.<br>-Vestidors |

|                |             |               |                     |
|----------------|-------------|---------------|---------------------|
| <b>NIVELL</b>  | <b>CURS</b> | <b>UP: 11</b> | <b>SESSIÓ: 4</b>    |
| Cicle superior | 5è          | A córrer      | Curses de velocitat |

| <b>PART</b>                   | <b>TEMPS (aproximat)</b> | <b>ACTIVITATS</b>  | <b>MATERIAL</b> | <b>OBSERVACIONS</b>  |
|-------------------------------|--------------------------|--|-----------------|--|
| <b>Informació</b>             | 5'                       | -Explicació de la sessió.  |                 | -Organització en cercle  |
| <b>Adaptació</b>              | 10'                      | - <i>Els inquilins</i> : en grups de 3 es van canviant ràpidament.<br>- <i>Moros i cristians</i> : Dos grups van sortint rotatorialment.                   |                 | -Cercle<br>-Grups mixtes   |
| <b>Part principal</b>         | 20'                      | -Curses individuals<br>-Curses en parelles<br>-Curses en grups<br>-Curses tot el grup  |                 | -En totes les curses farem variants: diferents sortides, distàncies, desplaçaments ... |
| <b>Tornada a la calma</b>     | 15'                      | - <i>Blancs i negres</i> : En parelles, amb variants.<br>- <i>El mocador</i> : Dos equips heterogenis agafen ràpid el mocador.<br>-Comentari de la sessió. | -1 mocador      | -Criteris funcionals<br>-Grups mixtes<br>-L'alumnat comentarà què ha après.            |
| <b>Anàlisi dels resultats</b> | 10'                      | -Dutxar-se i canviar-se (UP 1)<br>-Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)  |                 |  |

| <b>METODOLOGIA</b>   | <b>ORGANITZACIÓ</b>  | <b>ESPAI</b>                       |
|--|--|------------------------------------|
| -Assignació de tasques<br>-Resolució de problemes<br>-Descobriments guiats | -Organització lliure en algunes activitats, i en altres organització prescrita<br>-Organització en cercle per les explicacions.<br>-Grups segons criteris emocionals i funcionals. | -Pista polisportiva.<br>-Vestidors |

|                |             |               |                        |
|----------------|-------------|---------------|------------------------|
| <b>NIVELL</b>  | <b>CURS</b> | <b>UP: 11</b> | <b>SESSIÓ: 5</b>       |
| Cicle superior | 5è          | A córrer      | Curses i salt d'alçada |

| <b>PART</b>                   | <b>TEMPS (aproximat)</b> | <b>ACTIVITATS</b>  | <b>MATERIAL</b>  | <b>OBSERVACIONS</b>  |
|-------------------------------|--------------------------|--|--|--|
| <b>Informació</b>             | 5'                       | -Explicació de la sessió.  |  | -Organització en cercle  |
| <b>Adaptació</b>              | 10'                      | <i>Resistència:</i><br>-Polis i lladres.<br>-Córrer lliurement per l'espai durant 10' sense aturar-se.   |  | -Cadasquí al seu ritme   |
| <b>Part principal</b>         | 25'                      | <i>Salt d'alçada:</i><br>-Saltar al matalàs amb el minitramp<br>-Córrer, saltar i caure de peu.<br>-Córrer, saltar i caure sentat.<br>-Fer la cursa amb corba i saltar a sobre del matalàs.<br>-Saltar d'esquena i aturat per sobre la goma elàstica.<br>-Efectuar el salt amb cursa i corba ( estil fosburi). | -Matalàs gruixut.<br>-Saltometreç<br>-goma elàstica<br>-Mini-tramp | -Tots els salts es poden provar de fer amb mini-tramp i sense. |
| <b>Tornada a la calma</b>     | 10'                      | -Curses de tanques<br>-Comentari de la sessió.   | -Tanques diferents   | -L'alumnat comentarà què ha après.                             |
| <b>Anàlisi dels resultats</b> | 10'                      | -Dutxar-se i canviar-se (UP 1)<br>-Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)  |  |  |

| <b>METODOLOGIA</b>   | <b>ORGANITZACIÓ</b>  | <b>ESPAI</b>                       |
|--|--|------------------------------------|
| -Assignació de tasques<br>-Resolució de problemes<br>-Descobriments guiats | -Organització lliure en algunes activitats, i en altres organització prescrita<br>-Organització en cercle per les explicacions.<br>-Grups segons criteris emocionals i funcionals. | -Pista polisportiva.<br>-Vestidors |

|                |             |               |                  |
|----------------|-------------|---------------|------------------|
| <b>NIVELL</b>  | <b>CURS</b> | <b>UP: 11</b> | <b>SESSIÓ: 6</b> |
| Cicle superior | 5è          | A córrer      | Avaluació Final  |

| <b>PART</b>                   | <b>TEMPS (aproximat)</b> | <b>ACTIVITATS</b>   | <b>MATERIAL</b>  | <b>OBSERVACIONS</b>                |
|-------------------------------|--------------------------|---|--|------------------------------------|
| <b>Informació</b>             | 5'                       | -Explicació de la sessió.   |  | -Organització en cercle            |
| <b>Adaptació</b>              | 10'                      | - Curses de velocitat<br>- Cursa de resistència   |  |                                    |
| <b>Part principal</b>         | 25'                      | Olímpiques: Es faran 6 estacions, on el alumnes aniran passant de manera rotativa:<br>-Salt de llargada.<br>-Llançament de pes.<br>-Salt d'alçada.<br>-Llançament de ringo.<br>-Salt de tanques.<br>-Llançament de jabalot. | -pilotes medicinals.<br>-matalassos.<br>-cinta elàstica.<br>-ringos.<br>-jabalots.<br>-metre.<br>-cronometre.<br>-tanques. |                                    |
| <b>Tornada a la calma</b>     | 10'                      | -Estiraments<br>-Comentari de la sessió.  |  | -L'alumnat comentarà què ha après. |
| <b>Anàlisi dels resultats</b> | 10'                      | -Dutxar-se i canviar-se (UP 1)<br>-Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)   |  |                                    |

| <b>METODOLOGIA</b>   | <b>ORGANITZACIÓ</b>  | <b>ESPAI</b>                       |
|--|--|------------------------------------|
| -Assignació de tasques<br>-Resolució de problemes<br>-Descobriments guiats | -Organització lliure en algunes activitats, i en altres organització prescrita<br>-Organització en cercle per les explicacions.<br>-Grups segons criteris emocionals i funcionals. | -Pista polisportiva.<br>-Vestidors |



