

UP 7: "FEM HOQUEI"

NIVELL	Cicle superior	CURS	5è
---------------	----------------	-------------	----

OBJECTIUS DIDÀCTICS

- 1- Agafar correctament l'estic.
- 2- Executar passades i recepcions de forma eficaç.
- 3- Colpejar la pilota correctament, de diferents maneres.
- 4- Controlar la pilota, tant en desplaçament com aturats.
- 5- Descriure les característiques bàsiques de l'esport de l'hoquei.
- 6- Conèixer les normes bàsiques del hoquei.
- 7- Cooperar els companys/es del mateix equip.
- 8- Respectar els adversaris/es de l'equip contrari.
- 9- Respectar les regles i normes del joc.
- 10- Assumir el resultat del joc sense crear conflictes ni enfadar-se.

CONTINGUTS

- Realització de llançaments.
- Execució de passades i recepcions
- Presa de l'estic correcta.
- Control de la pilota.
- Característiques bàsiques de l'hoquei.
- Normes bàsiques de l'hoquei.
- Cooperació amb els companys.
- Respecte als adversaris.
- Respecte a les regles.
- Assumint del resultat.

METODOLOGIA Resolució de problemes, ensenyament recíproc i assignació de tasques

ACTIVITATS D'E-A	ACTIVITATS I CRITERIS D'AVUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> - Jocs preesportius. - Conduccions - Colpejos. - Passades i recepcions - Tècnica i tàctiques. - Partits i situacions amb adversaris. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Avaluació inicial</u>: Farem un partit d'hoquei. Els alumnes ompliran una avaluació recíproca. ➤ <u>Avaluació formativa</u>: Registre anecdòtic. ➤ <u>Avaluació final</u>: Utilitzarem les mateixes activitats i criteris que a l'avaluació inicial, contrastant els resultats.

ACTIVITATS DE REFORÇ	-Conducció i tir a porteria individualment. - Partits d'hoquei 5x5.
-----------------------------	--

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

NIVELL	CURS	UP: 7	SESSIÓ: 1
Cicle superior	5è	Fem Hoquei	Familiarització amb l'esport

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Presentació del material de l'esport i introducció teòrica a l'hoquei: -Material que s'utilitza: estic, pilota i porteries. -Normes bàsiques sobre: -Utilització de l'estic. -Reglament bàsic. -Mesures de seguretat.	-Estics -Pilotes	-Organització en cercle
Adaptació	10'	-Presca de l'estic parats: manipulació i comprovar la manera correcta d'agafar-lo. -Moure's per l'espai amb l'estic a les mans.	-Estics	-Es donarà molta importància a que l'estic no s'aixequi més a dalt de la cintura.
Part principal	30'	-Controlar la pilota caminant en línia recta. -Controlar la pilota corrent recta. - <i>Girem</i> : Aprendre a girar la pilota en un punt determinat. -Lliures anem conduint i girant la pilota per l'espai. -Girem en cercle: en rotllana separats uns 3-4m. Transportar la pilota fent ziga-zaga fins l'últim company i la hi donem. - <i>Circuits</i> : Passant entre cons, recte, ziga zaga, llençant a porteria...	-Estics -Pilotes de tennis. -Cons -Porteries.	
Tornada a la calma	5'	- Comentar la sessió		
Anàlisi dels resultats	10'	-Dutxar-se i canviar-se (UP 1) -Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)		

METODOLOGIA	ORGANITZACIÓ	ESPAI
-Comandament directe -Resolució de problemes -Assignació de tasques	-Organització lliure en la majoria d'activitats -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris emocionals.	-Pista poliesportiva. -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 7	SESSIÓ: 2
Cicle superior	5è	Fem Hoquei	Conduccions

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicar la sessió		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>Joc del rei</i> : Per grups de 5 alumnes, en fileres, tots amb estics, amb d'imitar el que fa el primer.	-Estics -Pilotes	-El rei anirà canviant.
Part principal	25'	-Conduir la pilota d'hoquei amb l'estic per sobre d'una línia recta. -Conduir la pilota fent un recorregut amb un circuit de cons. - <i>Conduccions dret i inrevés</i> : fer un recorregut portant la pilota de dreta a esquerra. Tornar d'esquerra a dreta. -Per parelles fer passades cada cop més lluny. - <i>La diana</i> : En petits grups de 4 nens fan punteria a una diana.	-Estics -Pilotes -Estics -Pilotes -Estics -Pilotes -Cercles	
Tornada a la calma	10'	- La bomba-estic: En cercle es passen l'estic, de mà en mà vertical i agafant-lo amb les dues mans. - Comentar la sessió	-Estics	
Anàlisi dels resultats	10'	- Dutar-se i canviar-se (UP 1) - Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)		

METODOLOGIA	ORGANITZACIÓ	ESPAI
-Comandament directe -Resolució de problemes -Assignació de tasques	-Organització lliure en la majoria d'activitats -Organització en cercle per les explicacions -Grups seguint criteris emocionals.	-Pista poliesportiva. -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 7	SESSIÓ: 3
Cicle superior	5è	Fem Hoquei	Colpejos

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicar la sessió		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>Buidar el camp</i> : Es fan dos equips separats per una línia. Cada equip disposarà del mateix nombre de pilotes. A la senyal fins que es digui, cada equip intentarà que hagi el mínim de pilotes al seu camp.	-Estics -Pilotes	-S'han de llançar les pilotes a l'altre camp amb l'estic
Part principal	25'	-Colpejos a la parella tirant-li a dreta esquerra, a prop, lluny... - <i>Fer punteria a un con</i> : llençar la pilota cada cop des de més lluny intentant donar al con -Cada parella té una bola, anem passant-nos la bola entre els cons i fem la tornada pel costat caminant. -Un contra un fent una finta. -En parelles fem passades en moviment fins arribar a la porteria on llancem.	-Estics -Pilotes. -Estics -Pilotes -Cons -Estics -Pilotes. -Cons -Estics -Pilotes. -Porteries	-Fent una fila -El porter va rotant.
Tornada a la calma	10'	- <i>La creu</i> : Colpejar la bola en diagonal, i anar corrent a la fila del costat. -Comentar la sessió	-Estics. -Pilotes	-Hi ha quatre files col·locades una a cada cantonada.
Anàlisi dels resultats	10'	-Dutxar-se i canviar-se (UP 1) -Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)		

METODOLOGIA	ORGANITZACIÓ	ESPAI
-Comandament directe -Resolució de problemes -Assignació de tasques	-Organització prescrita a la majoria d'activitats -Organització en cercle per les explicacions -Grups seguint criteris emocionals.	-Pista poliesportiva -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 7	SESSIÓ: 4
Cicle superior	5è	Fem Hoquei	Passades i recepcions

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicar la sessió		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>Joc de la pilota-peus quietes</i> : Col·locats en rotllana amb l'estic, un nen al mig amb una pilota. Aquest la llençarà i cridarà el nom d'un nen/a. El nen anomenat haurà d'agafar la pilota. Aquest dirà stop i intentarà tocar a un company llençant la pilota.	-Pilota tova petita. -Estics	
Part principal	20'	-Grups de 3 contra 3, han d'intentar fer 5 passades sense que la pilota es desviï. -Per trios dos fan d'atacant i l'altre fa de defensor. - <i>L'estrella</i> : amb grups de 6. Es passa la bola al mig i al cerle alternativament. El del mig sempre passa la bola al següent de l'esquerra o de la dreta. - <i>Una ràpida</i> : Tots contra tots, llançament a porteria; el que marca es posa de porter/a.	-Estics -Pilotes. -Estics -Pilotes. -Estics -Pilotes. -Estics -Pilotes	-La persona del mig va canviant a cada volta. -En fila.
Tornada a la calma	15'	- <i>El mocador – hoquei</i> : El número dit anirà a buscar la pilota i intentaran marcar gol. -Comentar la sessió	-Estics. -Pilotes	-Es pot dir més d'un número a la vegada.
Anàlisi dels resultats	10'	-Dutxar-se i canviar-se (UP 1) -Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)		

METODOLOGIA	ORGANITZACIÓ	ESPAI
-Comandament directe -Resolució de problemes -Assignació de tasques	-Organització lliure per les activitats -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris emocionals.	-Pista poliesportiva. -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 7	SESSIÓ: 5
Cicle superior	5è	Fem Hoquei	Tàctica i tècnica

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicar la sessió		-Organització en cercle
Adaptació	5'	- <i>Treure pilotes:</i> Cadascú amb un estic i una pilota han d'intentar conduir la seva pilota a la vegada que colpegen la dels companys enviant-lis la pilota lluny.	-Pilota. -Estics	
Part principal	30'	- <i>Les deu passades:</i> Dos equips, s'han de passar la pilota 10 cops sense que els hi prengui l'altre equip. - <i>La porteria reversible:</i> Dos equips, al mig del camp hi ha una porteria molt petita, en la qual es pot fer gol des dels dos costats. -Llançaments a porteria amb defensa i porter.	-Estics -Pilotes -Pitrals -Estics -Pilotes. -Cons -Pitrals -Estics -Pilotes	-S'intentarà analitzar les jugades que fem i les què podem utilitzar per fer gol. -En fila.
Tornada a la calma	10'	- <i>Colar la pilota:</i> en parelles un colpeja la pilota intentant colar la pilota per sot les cames dels company (les té obertes). -Comentar la sessió		-Es pot fer en grups, fent passar la pilota per sota les cames de tots.
Anàlisi dels resultats	10'	-Dutxar-se i canviar-se (UP 1) -Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)		

METODOLOGIA	ORGANITZACIÓ	ESPAI
-Comandament directe -Resolució de problemes -Assignació de tasques	-Organització lliure per les activitats -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris emocionals.	-Pista poliesportiva. -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 7	SESSIÓ: 6
Cicle superior	5è	Fem Hoquei	Partits i avaluació

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicar la sessió		-Organització en cercle
Adaptació	5'	- <i>Ptxi-hoquei</i> : Dos equips, els que llencen ho fan amb l'estic.	-Pilota. -Estics -Cons	-Es pot que els recollidors es passin la pilota amb l'estic.
Part principal	30'	- <i>Partits</i> : Es fan quatre equips, primer es fa un partit i després l'altre. Després es fa un tercer partit amb els guanyadors dels dos anteriors.	-Estics -Pilotes. -Cons. -Pitrals	-Activitat per avaluar
Tornada a la calma	10'	- <i>El mareig</i> : En grups un es posa al mig intentant interceptar la pilota que es passen els companys. -Comentar la sessió	-Pilotes -Estics.	
Anàlisi dels resultats	10'	-Dutxar-se i canviar-se (UP 1) -Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)		

METODOLOGIA	ORGANITZACIÓ	ESPAI
-Comandament directe -Resolució de problemes -Asignació de tasques	-Organització lliure per les activitats -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris emocionals.	-Pista poliesportiva. -Vestidors

