

UP 9: "HABILITATS GIMNÀSTIQUES"

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

OBJECTIUS DIDÀCTICS

<p>Executar exercicis gimnàstics (tombarella, pi, roda, salt de plinton).</p> <p>Col·locar el cos en una postura correcta per a realitzar els diferents moviments.</p> <p>Controlar el cos en les diferents postures i moviments</p> <p>Realitzar moviments que requereixin flexibilitat.</p> <p>Descriure exercicis gimnàstics bàsics.</p> <p>Conèixer les característiques bàsiques de la gimnàstica.</p> <p>Respectar les regles i normes bàsiques de seguretat d'aquest esport.</p> <p>Esforçar-se per autosuperar-se en les pròpies execucions.</p> <p>Ser conscient de les pròpies limitacions motrius.</p>

CONTINGUTS

<ul style="list-style-type: none"> -Execució d'exercicis gimnàstics. -Col·locació del cos en una postura correcta. -Controlament del cos en les diferents postures i moviments -Realització moviments flexibles. -Descripció d'exercicis gimnàstics bàsics. -Coneixement de les característiques bàsiques de la gimnàstica. -Respecte a les regles i normes bàsiques de seguretat d'aquest esport. -Esforç per autosuperar-se -Consciència de les pròpies limitacions motrius.

METODOLOGIA

Instrucció directa i individualitzat, assignació de tasques

ACTIVITATS D'E-A

Exercicis, jocs i formes jugades per practicar la tombarella, el pi, la roda i el salt de plinton

ACTIVITATS I CRITERIS D'AVALUACIÓ

- Avaluació inicial: Es farà un circuit. Cada alumne omplirà una autoavaluació.
- Avaluació formativa: Registre anecdòtic
- Avaluació final: Efectuarem les mateixes activitats i criteris que a l'avaluació inicial

ACTIVITATS DE REFORÇ	-Posar-se per parelles, un farà un exercici (pi, roda, tombarella o salt de poltre) i l'altre l'ajudarà i li dirà què ha fet malament i perquè. Després canviaran de papers i aniran fent els diferents exercicis.
-----------------------------	--

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">- Comunicativa- Aprendre a aprendre.- Tractament de la informació.- Social i ciutadana.

NIVELL	CURS	UP: 9	SESSIÓ: 1
Cicle superior	6è	Habilitats gimnàstiques	Avaluació Inicial

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	-La bola de foc: Tots contra tots, a la senyal es llança una pilota lliure, el que la agafa tira a donar, si aconsegueix donar algú, aquest seurà.	Pilota d'escuma	
Part principal	30'	-Tombarella endavant senzilla. -Tombarella senzilla enrere. -Pi amb ajuda. -Pi sense ajuda. -La roda. -Salt del poltre	-Matalassos. -Espatlleres. -Poltre.	Els alumnes ompliran una graella d'autoavaluació.
Tornada a la calma	10'	-Estiraments. -Comentar la sessió.		-L'alumnat comentarà què ha après.
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 -Instrucció individual	-Organització prescrita en la majoria d'activitats. -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris funcionals.	-Gimnàs -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 9	SESSIÓ: 2
Cicle superior	6è	Habilitats gimnàstiques	Tombarella

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	-Tombarella endavant senzilla: arrepenjant el cap, sense arrepenjar-lo, sense mans... -Tombarella senzilla enrere -Tombarella endavant sobre un matalàs inclinat	-Matalàs	
Part principal	30'	-Tombarella saltant per sobre un banc -Tombarella començant agenollat o de peu -Tombarella per sobre el poltre i saltant-lo per sobre. -Saltant des del poltre o mini tramp -Saltant des de l'espatllera -Acabant de peu -Tombarella endavant i endarrere seguides	-Banc -Matalàs -Poltre -Mini tramp -Espatllera -Matalàs	
Tornada a la calma	5'	-Tombarella en parelles -Estiraments.	-Matalàs	
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 -Instrucció individual	-Organització prescrita en la majoria d'activitats. -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris funcionals.	-Gimnàs -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 9	SESSIÓ: 3
Cicle superior	6è	Habilitats gimnàstiques	Pi

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	5'	-Polis i lladres: uns fan de polis i els altres de lladres, els polis comencen a pillar. Una vegada pillats tots, els polis fan de lladres i els lladres de polis.	-Petos	
Part principal	30'	-Amb les mans recolzades a terra, ascendir una paret amb els peus. -Amb les mans recolzades a terra, ascendir una espatllera amb els peus. -Amb la ajuda d'un/a company/a ens allunyarà o acostarà els peus de la paret. -Amb la ajuda d'un/a company/a en ajudarà a mantenir en equilibri els peus amunt. -Sense ajuda, hem de intentar fer el pi sols (hi haurà un company/a per si caiem). -D'un en un fer el pi a la paret sols amb la supervisió del mestre.	-Espatllera -Matalàs	-Les posicions de partida serà d'esquena a la paret.
Tornada a la calma	10'	-Estiraments -Comentari de la sessió.		-L'alumnat començarà què ha après.
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 -Instrucció individual	-Organització prescrita en la majoria d'activitats. -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris funcionals.	-Gimnàs -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 9	SESSIÓ: 4
Cicle superior	6è	Habilitats gimnàstiques	Roda

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	5'	- <i>El nus</i> : Tots agrupats agafar alguna mà quedant tots dins d'un nus. Intentar desfer-lo sense deixar-se anar.		
Part principal	30'	-Passar d'un cantó a l'altre d'una línia pintada al terra amb suport altern de mà i peu. -Passa d'un cantó a l'altre d'una goma elàstica amb suport altern de mà i peu. -Passa d'un cantó a l'altre d'un banc amb suport altern de mà i peu. -Fer la roda arrenjant les dues mans al banc. -Roda lliure, cap a un cantó i cap a l'altre. -Passar la classe d'una punta a l'altre fent varies rodes seguides.	-Goma elàstica -Banc -Banc	-Intentar no tocar la línia ni amb mans ni peus. -Anirem pujant l'alçada de la goma.
Tornada a la calma	10'	-Estiraments -Comentari de la sessió.		-L'alumnat comentarà què ha après.
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 -Instrucció individual	-Organització prescrita en la majoria d'activitats. -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris funcionals.	-Gimnàs -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 9	SESSIÓ: 5
Cicle superior	6è	Habilitats gimnàstiques	Salt de poltre

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>Cursa de salts</i> : 4 equips, en files ajupits, l'últim avança saltant tots fins al final, després surt l'altre i així fins arribar al final del circuit. - <i>Xurro, media manga, mangotero</i> : 2 equips, un ajupits en fila i l'altre van saltant a sobre.		
Part principal	30'	-Passar per sobre el poltre a poc a poc sense saltar. -Saltar per sobre el poltre sense cursa. -Saltar per sobre el poltre amb cursa. -Saltar el poltre de forma lliure. -Saltar el poltre lateralment amb recolzament de les mans. -Saltar i quedar-se sobre el poltre (variants: assegut, agenollat i de peu) i tornar a saltar per baixar. -A poc a poc, arrepenjar les mans al poltre i anar rotant el cos a sobre d'ell i tornar a baixar per on hem pujat.	-Poltre.	Els salts per sobre el poltre es faran majoritàriament obrint les cames i arrepenjant les mans al mig.
Tornada a la calma	10'	-Estiraments. -Comentari de la sessió.		-L'alumnat comentarà què ha après.
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 -Instrucció individual	-Organització prescrita en la majoria d'activitats. -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris funcionals.	-Gimnàs -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 9	SESSIÓ: 6
Cicle superior	6è	Habilitats gimnàstiques	Avaluació Final

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>La bola de foc</i> : Tots contra tots, a la senyal es llança una pilota lliure, el que la agafa tira a donar, si aconsegueix donar algú, aquest seurà.	-Pilota d'escuma	
Part principal	30'	-Tombarella endavant senzilla. -Tombarella senzilla enrere. -Pi amb ajuda. -Pi sense ajuda. -La roda. -Salt del poltre	-Matalassos. -Espatlleres. -Poltre.	Els alumnes ompliran una graella d'autoavaluació.
Tornada a la calma	10'	-Estiraments. -Comentar la sessió.		-L'alumnat comentarà què ha après.
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 -Instrucció individual	-Organització prescrita en la majoria d'activitats. -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris funcionals.	-Gimnàs -Vestidors

