

UNITAT DE PROGRAMACIÓ
“M’AGRADA JUGAR ALS JOCS PRE-ESPORTIUS”

- TÍTOL N° DE SESSIONS: 7
- TEMPORITZACIÓ: TRIMESTRE 3º tornant de Setmana Santa
- LLOC. BARRI. NIVELL SÒCIO-ECONÒMIC. COMARCA. ESCOLA. INFRAESTRUCTURES. MATERIAL.: cinta mètrica, cronòmetre.
- JUSTIFICACIÓ DE LA UNITAT DE PROGRAMACIÓ. Els alumnes han de conèixer les possibilitats del seu cos, les formes més adients de l’escalfament, les seves capacitats condicionals, etc...
- METODOLOGIA: Descobriment guiat, resolució de problemes. Grups reduïts, comandament directe. Coeducació entre els grups.
- OBJECTIUS GENERALS. OBJ. TERMINALS. N° 5, n° 1
- BLOC DE CONTINGUT:

3. Utilització de les capacitats condicionals.

5. Realització de jocs.

- EIXOS TRANSVERSALS. Educació per la salut, igualtat d’oportunitats entre sexes.
- RELACIÓ AMB ALTRES ÀREES. C.M. Natural
- GRUP-CLASSE. CARACTERÍSTIQUES..

Cicle Superior. 6º. 24 nens i nenes. Cap dificultat d’importància.

OBJECTIUS DIDÀCTICS. L’alumne en acabar la UP “.. “ ha de ser capaç de...

1. Conèixer i utilitzar diferents formes d’escalfament i estiraments del cos en EF.
2. Prevenir riscos en les activitats que es proposin.
3. Saber guanyar i perdre en els jocs competitiu.
4. Saber aguantar durant un ritme llarg una activitat aeròbica.
5. Respectar el sexe contrari en totes les activitats que es facin.
6. Utilitzar la força i no la violència en jocs de lluita i combat.
7. Ocupar l’espai de forma adequada en activitats pre-esportives.
8. Utilitzar hàbits higiènics en EF.
9. Aprendre a dosificar l’esforç en activitats que es requereixi.

CONTINGUTS:

PROCEDIMENTALS.

1. Realització de jocs i exercicis amb components físics importants relacionats amb les capacitats condicionals: velocitat, força, resistència i flexibilitat.
2. Realització i puntuació de testos simples de velocitat i força.
3. Realització de jocs pre-esportius.
4. Utilització de la flexibilitat com a forma de relaxar-se en la part de la sessió de tornada a la calma.
5. Realització d'una cursa pels volts de l'escola.
6. Realització i direcció de l'escalfament per grups.
7. Utilització de l'apnea respiratòria en activitats de precisió.
8. Realització d'una sessió d'aeròbic.
9. Mesura de pulsacions.

FETS, CONCEPTES, SISTEMES CONCEPTUALS

1. El funcionament i les normes dels jocs proposats.
2. Les capacitats condicionals.
3. L'espai en les activitats pre-esportives.
4. La respiració adequada en activitats de precisió.
5. L'educació no sexista.

ACTITUDS, VALORS I NORMES

1. Acceptació dels altres sense discriminacions de cap tipus.
2. Valoració del propi cos i de les seves possibilitats de moviment i acció.
3. Acceptació i compliment de les normes de cada joc.
4. Participació en les activitats i debats proposats.

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT –APRENENTATGE

1. El Killball. Velocitat, agilitat.
2. El Foot-cranc. Flexibilitat, força.
3. El Terra-bol. Flexibilitat, força.
4. “La caixa”. Punteria. Apnea en el llançament.
5. Jocs de lluita i combat. Per parelles de mateixes característiques.
6. Cursa de cross pels volts de l'escola.
7. Pilotes fora: resistència
8. Mesura de dades. Test de 10 per cinc. Salt de llargada. En dos grans grups a la primera i la darrera sessió.
9. Debat sobre la importància de l'escalfament, les capacitats condicionals.

10. Explicacions teòriques sobre les capacitats condicionals i el seu desenvolupament.
11. Debat sobre la rivalitat home-dona, el llenguatge masclista, les coses d'homes i les de dones.
12. Sessió d'aeròbic.

ACTIVITATS D'AVUACIÓ

- A. Inicial i sumativa:
 1. Test de velocitat 10 per 5, mesurat per ells.
 2. Simultàniament es mesura el salt de llargada.
 3. Tot el grup abdominals 30 s.

Formativa

Observació de la resistència. Llista de control

1. Es para.
2. Dosifica l'esforç
3. No aguanta l'esforç.

Qüestionari:

1. Per què és important la respiració?
2. Per què ho és la flexibilitat?
3. Quin joc pre-esportiu t'ha agradat més? Per què?
4. Quins aspectes del teu cos has treballat?