

UP 12: "TENIS"

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

OBJECTIUS DIDÀCTICS

<ol style="list-style-type: none"> 1- Control en el maneig de la raqueta, tant amb una mà com amb l'altra. 2- Realitzar tocs amb la raqueta des de diferents posicions. 3- Llençar la pilota a diferents distàncies i costats. 4- Intentar que la pilota no caigui a terra al recepcionar. 5- Descriure les característiques bàsiques de l'esport. 6- Conèixer les normes bàsiques d'aquest esport de raqueta. 7- Cooperar amb la parella del mateix equip (en cas que hi hagi). 8- Respectar les regles i normes del joc. 9- Assumir el resultat del joc sense crear conflictes ni enfadar-se.
--

CONTINGUTS

<ul style="list-style-type: none"> -Controlament en el maneig de la raqueta -Realització de tocs amb la raqueta des de diferents posicions. -Realització de diferents llançaments. -Preocupació per que la pilota no caigui. -Característiques bàsiques d'aquest esports. -Normes bàsiques -Cooperació amb la parella del mateix equip. -Respecte a les regles i normes. -Assumiment del resultat.

METODOLOGIA Assignació de tasques, resolució de problemes i ensenyament recíproc

ACTIVITATS D'E-A	ACTIVITATS I CRITERIS D'AVALUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> - Jocs preesportius amb la raqueta. - Exercicis i jocs per practicar el toc. - Exercicis i jocs pel servei i devolució. - Exercicis i jocs per practicar els desplaçaments amb la raqueta. 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Avaluació inicial</u>: Farem partits de tennis i s'omplirà una escala de classificació ordinal. ➤ <u>Avaluació formativa</u>: Utilitzarem un registre anecdòtic. ➤ <u>Avaluació final</u>: Utilitzarem les mateixes activitats i criteris que a l'avaluació inicial, contrastant els resultats.

ACTIVITATS DE REFORÇ	<ul style="list-style-type: none">- Fer tocs individualment.- Partits 1x1.
-----------------------------	---

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">- Aprendre a aprendre.- Artística i cultural- Autonomia i iniciativa personal.- Coneixement i interacció amb el món físic.- Social i ciutadana.

NIVELL	CURS	UP: 12	SESSIÓ: 1
Cicle superior	5è	Tenis	Avaluació inicial + partits

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació i presentació de la unitat..		-Organització en cercle
Adaptació	10'	-Identifiquem esports que es juguem amb raquetes. - Manipulació dels elements que disposen i desplaçament lliure per tota la pista per conèixer les seves possibilitats.	-Raquetes de tenis -pilotes	
Part principal	25'	-Partits (1x1) és a dir, un contra un. És col.loca una goma elàstica de banda a banda del pati, d'aquesta manera, partirem el camp en dos	-Raquetes -pilotes -goma elàstica	
Tornada a la calma	10'	-Joc de quants tocs puc donar sense que la pilota toqui terra. -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 -Descobrimet guiat -Ensenyament recíproc	-Organització lliure en algunes activitats, i en altres organització prescrita -Organització en cercle per les explicacions. -Grups mixtes seguint criteris emocionals.	-Pista poliesportiva. -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 12	SESSIÓ: 3
Cicle superior	5è	Tenis	Tocs i desplaçaments

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	-Les deu passades: Cada nen tindrà una raqueta i haurà d'anar passant-se la pilota lliurement intentant fer 10 passades. No es pot passar a la mateixa persona tota l'estona, ni es pot tocar la pilota dues vegades seguides	-Raquetes de tennis -pilotes	
Part principal	25'	-Aprendre a fer el servei: Es posaran tots els alumnes en un costat del camp posats horitzontalment, de forma que no es molestin els uns als altres. Cadacú tindrà uns quants pilotes, i anirà agafant un per un i fent un servei. -Servei i devolució: Per parelles, posats un en cada costat del camp, un farà el servei i l'altra haurà de fer la devolució. El que ha fet el servei intentarà donar-li a la pilota, i se l'anirà passant fins que la pilota caigui a terra. -Desplaçaments per parelles: Ens posarem en grups de quatre persones, dos en cada costat del camp agafats de la mà. Un jugador dels dos portarà la raqueta i aniràn desplaçant-se pel camp agafats de la mà per tal de passar la pilota als altres dos jugadors sense que aquest no caigui a terra	-Raquetes -pilotes -Raquetes -pilotes -Raquetes -pilotes	
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 -Descobrimt guiat -Ensenyament recíproc	-Organització lliure en algunes activitats, i en altres organització prescrita -Organització en cercle per les explicacions. -Grups mixtes seguint criteris emocionals.	-Pista polisportiva. -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 12	SESSIÓ: 4
Cicle superior	5è	Tenis	Servei i devolució

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	4'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	5' 5'	- <i>Aprendre el servei</i> : Individualment cap a un costat. - <i>Servei i devolució</i> : En parelles, un saca i l'altre repcepciona	-Raquetes de tenis -pilotes	
Part principal	10' 15'	- <i>Baralla de pilotes</i> : Dos equips tiren les pilotes cap a l'altre camp - <i>Canvi da camp</i> : En tres zones paral·leles: de tennis, tenis i pales..	-Raquetes -pilotes -Xarxa -Raquetes -pilotes -Xarxa	-Hi ha tres grups que van rotant pels 3 llocs.
Tornada a la calma	10' 5'	- <i>Colar la pilota</i> : En parelles amb un aro. -Comentari de la sessió.	-Raquetes -Aros	-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 -Descobrimnt guiat -Ensenyament recíproc	-Organització lliure en algunes activitats, i en altres organització prescrita -Organització en cercle per les explicacions. -Grups mixtes seguint criteris emocionals.	-Pista polisportiva. -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 12	SESSIÓ: 5
Cicle superior	5è	Tenis	Relleus i desplaçaments

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	-tenis –bàsquet: Es faran dos equips. Tots tindran raquetes. Es faran un partit de basquet però amb raquetes i pilotes, el joc consistirà en anar colpejant la pilota, anar-se'l passant, i colar-lo a la cistella. -Donar-voltes: Es fan 2 grups. Un es posarà fent un cercle i l'altre farà una fila al costat. El grup del cercle es passaran la pilota, i hauran de fer tantes voltes com persones siguin al grup, procurant que la pilota no caigui.	-Raquetes de tenis -pilotes -Raquetes -pilotes	
Part principal	25'	- Relleus: Es faran 4 files amb la mateixa quantitat de persones. Quan s'avisí aniran fins a altre costat del camp colpejant la pilota amb la raqueta. Quan torni li passarà la pilota al següent de la fila i així fins que tots ho facin. -Cursa en slalom: Es faran 4 files. Quan s'avisí, els primers de cada fila sortiran i correran fent slalom entre els cons mentre colpegen la pilota continuament.	-Raquetes -pilotes -Raquetes -pilotes -Cons	-Variants: Anar a peu coix.
Tornada a la calma	10'	- La bomba: tots en cercle menys un que es posarà al mig, i contarà fins a 40 sense mirar. La resta s'aniran passant la pilota amb les raquetes mentre es conta. La persona que conta, a mesura que s'apropi a 40 dirà " la bomba s'apropa", "la bomba ja és aquí " i quan arribi a 40 dirà bomba, llavors qui tingui la pilota en aquell moment quedarà eliminat. -Comentar la sessió	-Raquetes -1 pilota	
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 -Descobrimet guiàt -Ensenyament recíproc	-Organització lliure en algunes activitats, i en altres organització prescrita -Organització en cercle per les explicacions. -Grups mixtes seguint criteris emocionals.	-Pista polisportiva. -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 12	SESSIÓ: 6
Cicle superior	5è	Tenis	Partit + avaluació final

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>L'estrella</i> : per grups de 5 ò 6 persones es posaran fent un cercle, menys un que es posarà al mig. Un del cercle li passarà al del mig, aquest li passarà al següent del cercle, aquest li tornarà a passar a ell, i així successivament fent la forma d'una estrella.	-Raquetes de tenis -pilotes	
Part principal	25'	- <i>Partits (1x1)</i> és a dir, un contra un. És col.loca una goma elàstica de banda a banda del pati, d'aquesta manera, partirem el camp en dos	-Raquetes -pilotes -Xarxa	
Tornada a la calma	10'	-Estiraments -Comentari de 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 -Descobrimnt guiat -Ensenyament recíproc	-Organització lliure en algunes activitats, i en altres organització prescrita -Organització en cercle per les explicacions. -Grups mixtes seguint criteris emocionals.	-Pista polisportiva. -Vestidors

