

UP 22: "FOOT-FLAG"

NIVELL	Cicle superior	CURS	6è
---------------	----------------	-------------	----

OBJECTIUS DIDÀCTICS

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

CONTINGUTS

- Realització de llançaments.
- Execució de passades i recepcions eficaces.
- Control de la pilota.
- Característiques bàsiques de l'esport.
- Normes bàsiques.
- Cooperació amb els companys/es de l'equip.
- Respecte als adversaris.
- Respecte de les regles.
- Assoliment del resultat.

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

ACTIVITATS D'E-A	ACTIVITATS I CRITERIS D'AVUACIÓ
<ul style="list-style-type: none"> - Exercicis i jocs de llançaments. - Exercicis i jocs de recepcions. - Exercicis i jocs per practicar els desplaçaments amb la pilota. - Exercicis i jocs per practicar l'atac i la defensa. - Partits. 	<p><u>Avaluació inicial</u>: Farem una competició de foot-flag, mig grup jugarà i l'altre avaluarà (després canviaran). Els alumnes ompliran una avaluació recíproca.</p> <p><u>Avaluació formativa</u>: Registre anecdòtic</p> <p><u>Avaluació final</u>: Utilitzarem les mateixes activitats i criteris que a l'avaluació inicial, contrastant els resultats.</p>

ACTIVITATS DE REFORÇ	-En parelles ens passarem la pilota. -Partits 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">- Comunicativa- Matemàtica- Aprendre a aprendre.- Autonomia i iniciativa personal.- Coneixement i interacció amb el món físic.

NIVELL	CURS	UP: 22	SESSIÓ: 1
Cicle superior	6è	Foot-flag	Avaluació inicial

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió i de les normes bàsiques de l'esport.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>L'aranya flag</i> : Tots porten flags a la cintura. L'aranya ha d'intentar treure els flags dels companys quan passen. Si te'l treu ets també aranya.	-Flags	-Els flags són unes cintes adhesives que es posen a la cintura.
Part principal	30'	- <i>Partits</i> : Farem 4 equips i, primer jugarem un partit amb dos equips i després un altre amb els altres dos. Anirem jugant diversos partits de manera que tots els equips juguin contra tots. Cada partit té una durada de 5 minuts.	-Pilotes -Pitrals -Flags	-Criteris funcionals i emocionals. -Durant els partit avaluarem els aspectes actitudinals: respecte, esforç, cooperació ...
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: 22	SESSIÓ: 2
Cicle superior	6è	Foot-flag	Passades

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	Explicació de la sessió i de la tècnica de passada.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>Joc de les deu passades</i> : Dos equips es passen la pilota 10 vegades sense que caigui ni li prengui l'equip contrari.	-Pilotes -Pitrals	-Cal explicar la tècnica correcta per agafar la pilota.
Part principal	30'	- <i>Passar la pilota</i> : Fem dues fileres una davant de l'altra, per parelles. Quiets i en moviment. - <i>Passes allunyant-se</i> : En parelles ens passem la pilota i cada cop ens anem allunyant més. - <i>Intercanvi de Quarterback i center</i> : 2 equips, cadascun fa 1 fila a cada costat de l'espai. De 2 en 2 surten. El 1r fa de C i l'altre de QB, aquest corre davant i fa de C. Així fins que arribin a l'altre costat i surtin tots a fer-ho. - <i>Pilota al cercle</i> : 2 equips, cadascun te una persona en un cercle. Els de l'equip es van passen la pilota fins passar-li al del cercle (1 punt). Els altres intenten prendre flags.	-Pilotes -Pilotes -1 Pilota per equip -Cons -Pilotes -Cercles -Pitrals	-Es pot variar fent passades diagonals, tots amb 1 sola pilota -El center (C) és qui fa el 1r saque (snap) i el Quarterback (QB) és el capità, comença la jugada quan el C li passa el saque.
Tornada a la calma	5'	- <i>Passe enrera</i> : Parelles, un és el QB i estarà d'esquena, l'altre és el rebedor(R). El R correrà endavant mentre el QB li llença la pilota enrera.	- Pilota	-Després canviaran els papers.
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: 22	SESSIÓ: 3
Cicle superior	6è	Foot-flag	Recepcions

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió i de les diferents tècniques per recepcionar.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>QB a 4 cantons</i> : Grups de 6. 4 a cada cantó són QB, al mig hi ha un receptor i un defensa. Els QB van passant-se fins que troben l'ocasió de passar-li al R.	-Cons -Pilotes	-Si el receptor (R) agafa la pilota té 1 punt. Si l'agafa el defensa té ell 1 punt
Part principal	30'	- <i>No em molestis</i> : Tots en fila un al costat de l'altre, el 1r correrà per enrera fins l'altra punta mentre recepciona la pilota. - <i>Recepció en moviment</i> : 2 files una a cada diagonal. Els nens corren recte mentre reben la passada del profe. - <i>El Quarterback</i> : En fila, el 1r és el <i>center</i> i li passa al 2n (QB) per sota les cames, aquest fa 3 passes enrera i li passa al 3r que estarà davant del QB. - <i>Recepció en mà</i> : D'un en un sortir corrent i a mitat de cursa el mestre li donarà la pilota en mà.	-Pilotes -Pilotes -Pilotes -Pilotes	-Els companys mouen les mans per impedir-ho. El mestre passarà la pilota. -Després de rebre aniran a l'altra fila. -Tots aniran passant pels 3 llocs. -És important explicar la tècnica correcta per fer-ho: braços dobleats cap al cos, un mira amunt l'altre avall.
Tornada a la calma	5'	- <i>L'estrella</i> : tots en cercle i un al mig, s'aniran passant la pilota mig-fora, mig-fora fins que tots els de fora l'hagin rebut.	-Pilotes	-La persona del mig anirà canviant.
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: 22	SESSIÓ: 4
Cicle superior	6è	Foot-flag	Desplaçaments amb pilota

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	5'	- <i>Jingle-jangle</i> : Els cons fan un quadrat. Tots en fila en un con, sprintar cap al 1r con, cursa lateral cap el 2n, d'esquena cap al 3r i sprint cap al 4t.	-4 Cons -Pilotes	-Cal ensenyar als alumnes la manera correcta d'agafar la pilota.
Part principal	30'	- <i>Rutes de passe</i> : En parelles, un fa de QB i l'altre de rebedor. El R sortirà corrent en una direcció diferent cada cop i el QB li llançarà. - <i>Recepció en marxa</i> : Es fan equips cada un amb 1 fila a cada costat. 1 surt corrent mentre el 2n li passa, port la pilota a l'altre costat i li llença al 3r que surt corrent. - <i>Cursa de relleus</i> : 4 equips surten d'un en un portant la pilota fent slalom entre cons.	-Pilotes -Pilotes -Cons -Pilotes -Cons	-S'acaba quan hagin sortit tots. -Variants: córrer enre- ra, lateral, canviant la pilota de mà.
Tornada a la calma	10'	- <i>Córrer amb la pilota</i> : Dos equips en files (una a cada costat). Un surt amb la pilota corrent. Hi ha tres defensors un darrera l'altre que intenten treure els flags del que corre. Donarà la pilota al següent que sortirà cap a l'altre costat. -Comentari de la sessió.	-Pilotes -Cons -Flags	-Cada pilota portada a l'altre costat sense que li hagin tret flags serà 1 punt. -Els defensors aniran canviant. -L'alumnat comentarà què ha après i com.
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: 22	SESSIÓ: 5
Cicle superior	6è	Foot-flag	Atac i defensa

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>Defensa individual</i> : Fila un defensa i l'altre passa corrent amb la pilota. El defensor l'intenta treure un flag abans que creui tot el camp.	-Pilotes -Flags	-Després el defensor anirà a la fila i l'atacant serà el defensor.
Part principal	30'	- <i>Atac enganyòs</i> : Atacants i defensors preparats per començar la jugada. El QB ha de fer veure que llença a un i li llença a un altre. - <i>Defensa sorpresa</i> : 2 equips un davant l'altre en fila horitzontal. L'equip que digui el profe haurà de marcar un punt. Els defenses faran d'ombra de qui tinguin davant i intentaran treure-li flags. - <i>Formacions defensives</i> : Practicarem jugades defensives: home a home, zona, contra jugada de passe, contra jugada de carrera.	-Pilota -Pitrals -Flags -Pilota -Flags -Pitrals -Pilota -Flags -Pitrals	- S'intercanviaran els papers
Tornada a la calma	5'	- <i>Atacar amb passades</i> : 2 equips, atacants i defensors. Els atacants s'aniran fent passades per intentar fer punt. Els defensors intentaran prendre flags o la pilota.	-Pilota -Pitrals -Flags	-Després s'intercanviaran els papers.
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: 22	SESSIÓ: 6
Cicle superior	6è	Foot-flag	Avaluació final - campionat

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>Jingle-jangle</i> : córrer amb la pilota: sprint, lateral i esquena. - <i>Passada i recepció quiets</i> : En parelles s'aniran passant la pilota a diferents zones. - <i>Recepció en moviment</i> : D'un en un; un la passarà i l'altre la rebrà mentre corre; després es canvien els papers.	-4 cons -Pilotes	-Aquestes activitats ens serviran per avaluar la passada, la recepció i la cursa amb pilota.
Part principal	30'	- <i>Partits</i> : Farem 4 equips i, primer jugarem un partit amb dos equips i després un altre amb els altres dos. Anirem jugant diversos partits de manera que tots els equips juguin contra tots. Cada partit té una durada de 5 minuts.	-Pilotes -Pitrals -Flags	-Criteris funcionals i emocionals. -Durant els partit avaluarem els aspectes actitudinals: respecte, esforç, cooperació ...
Tornada a la calma	5'	- Comentar la sessió		-L'alumnat comentarà què ha après i com.
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

