

Handbol



al handbol

Títol UD: Iniciació al handbol II

Justificació: Aquesta unitat s'emmarca dins el projecte d'iniciació esportiva horitzontal que ens permet introduir els aspectes comuns d'aquests esports (el reglament, la tècnica, l'espai de joc sociomotriu, el temps de joc, la comunicació, la tàctica, etc). Entenem l'esport com un contingut que forma part de la nostra identitat cultural, i a la vegada, és una font important per desenvolupar aspectes motrius, cognitius i relacionals. Per això la nostra intervenció donarà més importància a la participació i a l'esforç de l'alumnat, que no pas al resultat obtingut en el joc.

Cicle	Superior
Curs	Cinquè
Durada i distribució temporal	5 sessions contínues, al primer trimestre.

Competències bàsiques, àrea principal i altres àrees

Àrees	Competències pròpies de l'àrea	Aportacions de les àrees a les competències bàsiques
Educació física		

Objectius d'aprenentatge	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conèixer les principals normes i accions de l'handbol teòricament. 2. Realitzar partits estàndards de handbol 3. perfeccionar la passada de la pilota de diferents formes 4. Millorar el bot i llançament de la pilota d'handbol 5. Aprendre a cooperar amb els companys per assolir un objectiu comú.
Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - Situacions de joc de handbol utilitzant estratègies de defensa i atac en equip. - Realització de formes jugades en els que es practiquin le diferents possibilitats de passes, recepcions, llançaments, bots i joc de peus. - Realització de jocs on es practiquin llançaments a porteria. cistella. - Participació i organització en el joc estàndard del mini-handbol. - Regles bàsiques del handbol - Esforçar-se i joc en equip cooperant. - Acceptació de la identitat personal i respecte per les altres persones i les seves accions.

Desenvolupament de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació

Metodologia	<p>Els estils d'ensenyament emprats són el comandament directe, descobriment guiat, i assignació de tasques.</p> <p>Organitzarem els grups en aquesta progressió per facilitar l'aprenentatge i la seva assimilació: individual, parelles, petit grup fins al gran grup.</p>
Criteris d'avaluació	<p>L'avaluació serà inicial, per determinar el nivell inicial de l'alumne, formativa, per ajustar el procés d'ensenyament-aprenentatge i valorar la progressió de l'alumnat i final, per determinar si l'alumne ha assolit els objectius proposats.</p> <p>Utilitzarem un full de registre anecdòtic per anotar aquelles observacions d'un o alguns alumnes determinats sobre fets significatius que sorgeixin durant la sessió.</p> <p>Per l'avaluació formativa utilitzarem una graella per anotar si s'ha assolit l'objectiu a avaluar.</p> <p>També farem servir un qüestionari tipus test per avaluar els continguts conceptuals i alguns de procedimentals apresos.</p>
Materials i espais	<p>Pilotes de handbol, pilotes d'escuma, cons, 1 mocador, petos, guixos, fitxa del handbol i possible vídeo.</p> <p>Pista poliesportiva.</p>

SESSIONS

TRIMESTRE: 1r	UD: Iniciació al handbol II	Nº SESSIÓ: 1/6
ESPAI: pista		
MATERIALS: pilotes de handbol		
CICLE I CURS: C. S. 5è		
INICI:		
- Atrapar amb parella.		
PART PRINCIPAL:		
- Les 5 passades. 2 grans grups		
- Les 10 passades: 1 gran grup en cercle, es col·loquen 2 o 3 al mig del cercle i molesta les passades que realitzen els membres. La condició és que no pot caure al terra, ni tampoc repetir jugador de passada. S'ha d'intentar fer les 10 passades. Si se't cau o te la toquen, doncs la pares.		
- Treball passades per parelles o trios: es formen grups de 2 o 3 alumnes i comencen a passar la pilota de handbol de diferents formes (drets, genolls, assentats, estirats, amb la dreta i esquerra,...) corren botant,... Realitzen passades entre els grups (altes, baixes, amb bot, estàtics i en moviment).		
FINAL:		
- Marisa-Marisa: hi ha un jugador que té la pilota i la llança enlaire alhora que diu Marisa Marisa i el nom d'un nen, llavors aquest ha d'agafar la pilota i dir stop, els altres mentre s'allunyaven el màxim. Un cop parats, aquest jugador ha de fer tres passes per acostar-se a algú i tocar-lo amb la pilota, si és així para l'altre, sinó ha de tornar-hi el mateix.		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 1r	UD: Iniciació al handbol II	Nº SESSIÓ: 2/6
ESPAI: pista		
MATERIALS: pilotes de handbol, 1 pilota d'escuma.		
CICLE I CURS: C. S. 5è		
INICI:		
- El trote.		
PART PRINCIPAL:		
- La passada quadrada: Es formen grups de 5 persones i es distribueixen en un quadrat de 4 o 5 metres de costat, un es col·loca al mig amb la pilota i comença el joc passant la pilota a qualsevol dels altres i anant seguidament al lloc que ocupava. Aquest ha de passar-la i anar també cap allà on ha passat la pilota,....		
- Relleus: Es realitzen diferents relleus amb el bot de la pilota d'handbol. També es fan relleus per parelles van passant-se la pilota i avançant.		
- Penaltis: es fan llançaments estàtics des del punt de penalti.		
- Desplaçament més penalti: es llança des de fóra l'àrea.		
FINAL:		
- 10 passades en cercle: es formen 2 equips en cercle, s'han de fer 10 passades sense que la pilota no toqui el terra i sense repetir la passada a cap jugador. Guanya l'equip que acaba abans.		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 1r	UD: Iniciació al handbol II	Nº SESSIÓ: 3/6
ESPAI: pista		
MATERIALS: pilotes de handbol, cons, guix		
CICLE I CURS: C. S. 5è		
INICI:		
- Fem grups de 3 i 1 ha d' atrapar al que va botant la pilota, el tercer descansa.		
PART PRINCIPAL:		
- Relleus: anar i tornar de diferents maneres a lo ample de la pista,		
- 3 x 3: s'ha de plantar la pilota per fer gol, es juga a lo horitzontal.		
- 3 x 3: s'ha de tocar un con per fer gol. Dibueixem una àrea petita amb guix al terra on els jugadors no hi poden entrar.		
FINAL:		
- La passada amb estrella: Es forma una rotllana i es col·loca un jugador el mig, comença un de la rotllana passant la pilota el del mig i col·locant-se cap a la seva posició, mentre que el del mig ha de passar la pilota al següent de la rotllana i anar a ocupar el lloc d'aquest, es va fent un darrera l'altre.		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 1r	UD: Iniciació al handbol II	Nº SESSIÓ: 4/6
ESPAI: pista		
MATERIALS: pilotes de handbol		
CICLE I CURS: C. S. 5è		
INICI:		
- El trote.		
PART PRINCIPAL:		
- Penaltis: Es formen una fila a cada porteria i es llancen penaltis per ordre. El porter es pot canviar quan para la pilota o bé, cada 5 jugadors o cada ronda de llançaments.		
- Defensa en zona: 2 equips, un es col·loca en posició de defensa fora de l'àrea i l'altre com si volgués atacar, practicarem la circulació de la pilota d'un costat cap a l'altre de l'àrea. Si surt bé es pot provar el llançament a porteria.		
- Defensa en zona: ídem que abans, però han de fer les 10 passades.		
FINAL:		
- Penaltis		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 1r	UD: Iniciació al handbol II	Nº SESSIÓ: 5/6
ESPAI: pista		
MATERIALS: pilotes de handbol, cons, guix		
CICLE I CURS: C. S. 5è		
INICI:		
<ul style="list-style-type: none"> - Pilla-pilla pilota: n'hi ha 3 o 4 que paren i han d'atrapar tocant els altres amb la pilota però sense llançar-la, sinó que la pilota hi hagi contacte. 		
PART PRINCIPAL:		
<ul style="list-style-type: none"> - Defensa el con: es formen grups de 6 i es delimita un quadrat amb un con al centre. Es tracta de tocar o desplaçar-lo cap a un costat. N'hi ha un que defensa el con. - 3x 3: amb el camp a lo ample. Delimitem una àrea amb el guix. Com era per marcar gol? - L'insecticida: tota la classe dins d'una de les àrees menys 3 que la paren. Es tracta de tocar-los a tots. Si ets tocat, has de sortir fora de l'àrea. Es conta el temps que tarden en tocar a tots els jugadors. 		
FINAL:		
<ul style="list-style-type: none"> - Qui no corre, vola!: es forma una rotllana gran i drets, un jugador ha d'anar botant la pilota per fora i l'altre se la passen entre ells, es mira qui acaba primer, si el que bota o els que van passant-se la pilota. 		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 1r	UD: Iniciació al handbol II	Nº SESSIÓ: 6/6
ESPAI: pista		
MATERIALS: 1 pilota de handbol, 1 pilota d'escuma		
CICLE I CURS: C. S. 5è		
INICI:		
Breu explicació de les normes bàsiques en el partit estàndard de mini-handbol:		
<ul style="list-style-type: none"> - contactes - durada partits - infraccions - mida pista - principals accions - 		
PART PRINCIPAL:		
<ul style="list-style-type: none"> - Partits de 4 equips, 6 jugadors: Realitzarem petits partits amb equips reduïts, per acostumar-se a la situació de joc amb equip. L'equip que no juga està al costat jugant al trote. - Partit tota la classe: Juguem tots junts i comentem com ha anat la unitat. 		
FINAL:		
<ul style="list-style-type: none"> - Test teòric i coavaluació d'aquest. 		
OBSERVACIONS:		

