

UD: Fem atletisme



Títol UD: Fem atletisme

Justificació:

Els esports i concretament les activitats atlètiques formen part de la nostra identitat cultural (*Velázquez Buendía, 2000, 488*) i, per tant, el seu ensenyament forma part del currículum escolar. D'altra banda, l'atletisme té un valor com a recurs per desenvolupar capacitats motrius, cognitives i relacionals.

Per a l'ensenyament-aprenentatge de les activitats atlètiques optarem per un model d'iniciació esportiva que l'alumne de Cicle Mitjà assoleixi les habilitats motrius bàsiques (*Bloc II del Currículum*). L'alumnat haurà de ser capaç d'executar salts, córrer una distància concreta i realitzar llançaments dins d'una normativa concreta de l'esport de l'atletisme. D'altra banda, mai serà l'objectiu aprofundir o buscar l'eficàcia d'aquestes habilitats. L'alumne provarà, experimentarà, descobrirà les activitats atlètiques. Tampoc entrarem en activitats competitives, sinó que ens interessaran més les demostratives.

Si als esports col·lectius prioritzem els aspectes tàctics, en l'atletisme es promourà més la tècnica. Interessa que l'alumne prengui consciència individual sobre unes dificultats de l'entorn sense la intervenció directa amb la d'altres participants. Així l'alumne guanyarà autoconfiança, autosuperació, qualitat en els moviments i, en general, autoconeixement.

Tanmateix, hi haurà una sessió on participarem en una trobada atlètica final conjuntament amb d'altres escoles.

Cicle	Superior
Curs	Cinquè
Durada i distribució temporal	5 sessions contínues al 1r 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

- 1.Introduir-se en la tècnica bàsica del salt de llargada i d'altura.
2. Introduir-se en les fases de la cursa i millorar la velocitat de reacció.
- 3.Executar diferents llançaments amb diversos mòbils pesants.
- 4.Còneixer el reglament bàsic de les diferents proves atlètiques.
- 5.Esforçar-se i mantenir la iniciativa en la realització d'activitats atlètiques.
- 6.Acceptar les pròpies possibilitats, i respectar les de les altres persones i les seves accions.
- 7.Relacionar-se amb altres escoles en una trobada conjunta.
8. Oferir als alumnes la possibilitat de practicar activitats atlètiques en l'espai físic propi de l'activitat, en el marc d'una pista d'atletisme.

Continguts	<ul style="list-style-type: none"> - Els aparells d'atletisme: el cronòmetre, el testimoni, les tanques, els pesos, la jabalina... - Activitats atlètiques: salts, llançaments i la cursa, i les seves fases. - Les regles bàsiques de les diferents proves. - Introducció d'habilitats motrius de l'atletisme: salts, llançaments i curses. - Realització de proves motrius específiques per determinar la progressió de l'alumne/a. - Valoració de l'esforç individual. - Acceptació de les pròpies possibilitats, i respecte per les altres persones i les seves accions.
-------------------	---

Desenvolupament de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació

Metodologia	<p><u>Estils d'ensenyament:</u> Resolució de problemes, comandament directe, assignació de tasques.</p> <p><u>Org. grups:</u> Petits grups, gran grup, parelles, individual.</p>
Críteris 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. (Annex)</p>
Materials i espais	<p><u>Org. espais:</u> Pista, pista d'atletisme municipal.</p> <p><u>Material:</u> Goma elàstica, tanques, testimonis, cronòmetre, pilota medicinal, 1 mocador, etc</p>

SESSIONS

TRIMESTRE: 1r	UD: Fem atletisme	Nº SESSIÓ: 1/5
ESPAI: Pista poliesportiva.		
MATERIALS: matalassos, goma elàstica, piques gran si curtes		
CICLE I CURS: C. S. 5è		
INICI: - L'aranya.		
PART PRINCIPAL: - Els tres salts. - Salt de llargada, realitzant correctament la cursa, la batuda, la fase aèria i la caiguda. - El triple salt. - El salt d'alçada, amb tècnica de 3 passes i "tisores".		
FINAL: - Estiraments "stretching"		
OBSERVACIONS:		

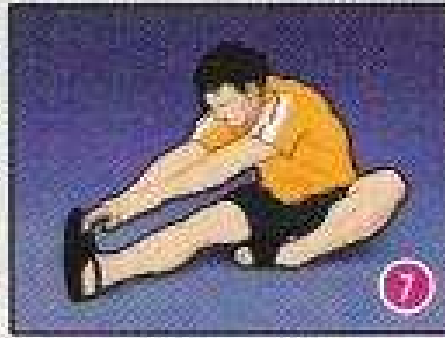
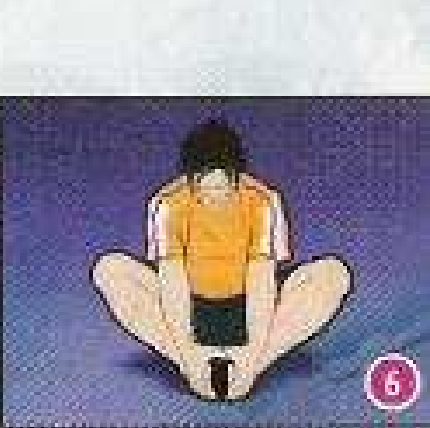
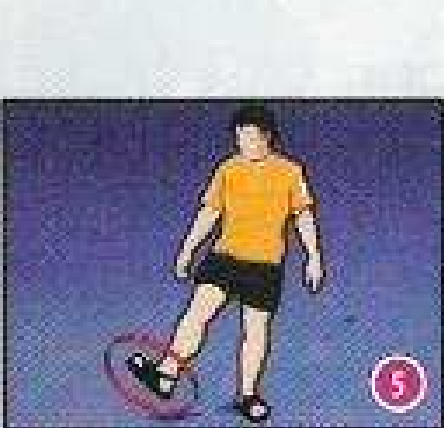
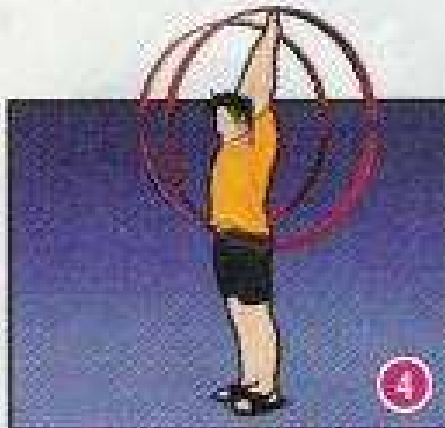
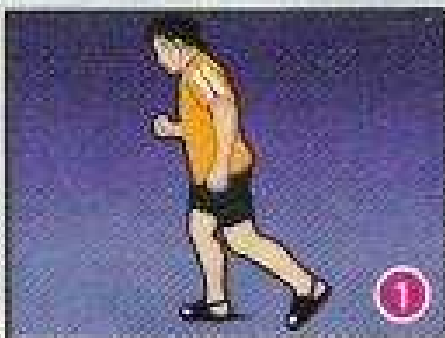
TRIMESTRE: 1r	UD: Fem atletisme	Nº SESSIÓ: 2/5
ESPAI: Pista poliesportiva.		
MATERIALS: tanques, testimonis, fulards		
CICLE I CURS: C. S. 5è		
INICI: - El mirall movent-nos. - Agafar cues.		
PART PRINCIPAL: - Curses de velocitat (60m. individuals). - Relleus per equips. - Cursa amb tanques.		
FINAL: - El mocador.		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 1r	UD: Fem atletisme	Nº SESSIÓ: 3/5
ESPAI: Pista poliesportiva.		
MATERIALS: matalassos, goma elàstica, piques gran si curtes		
CICLE I CURS: C. S. 5è		
INICI: - El mirall movent-nos. - Agafar cues.		
PART PRINCIPAL: - Curses de velocitat (60m. individuals). - Relleus per equips. - Cursa amb tanques.		
FINAL: - El mocador.		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 1r	UD: Fem atletisme	Nº SESSIÓ: 4/5
ESPAI: Pista poliesportiva.		
MATERIALS: pilotes medicinals, disc, aros.		
CICLE I CURS: C. S. 5è		
INICI:		
<ul style="list-style-type: none"> - Come-cocos. - Caçar conills. 		
PART PRINCIPAL:		
<ul style="list-style-type: none"> - Exercicis en parella i petit-grup realitzant llançaments amb diversos mòbils (pilota medicinal, disc, aros). - Llançament de pilota de 3kg., amb el segment dominant i amb un gest coordinat. 		
FINAL:		
<ul style="list-style-type: none"> - El rellotge de la torre. 		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 1r	UD: Fem atletisme	Nº SESSIÓ: 5/5
ESPAI: Pista poliesportiva.		
MATERIALS: full per contar temps, fitxa test, cons, cronòmetre.		
CICLE I CURS: C. S. 5è		
INICI:		
<ul style="list-style-type: none"> - Cursa 1000 m. 		
PART PRINCIPAL:		
<ul style="list-style-type: none"> - Prendre's el pols. 		
FINAL:		
<ul style="list-style-type: none"> - Comentari sobre el que hem fet i fitxa. 		
OBSERVACIONS:		

ESCALFAMENT



Avaluació

Cursa 60m. lliure					
Nom	Data		Data		Notes
	1r . Intent	2n Intent	1r Intent	2n Intent	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

Avaluació

Cursa 60m. lliure					
Nom	Data		Data		Notes
	1r . Intent	2n Intent	1r Intent	2n Intent	
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25					

AVALUACIÓ

LLANÇAMENT DE BOLA DE 3kg.							
Nom	Data			Data			Notes
	1r Llan	2n Llan	3r Llan	1r Llan	2n Llan	3r Llan	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							

AVALUACIÓ

LLANÇAMENT DE BOLA DE 3kg.							
Nom	Data			Data			Notes
	1r Llan.	2n Llan.	3r Llan.	1r Llan.	2n Llan.	3r Llan.	
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							

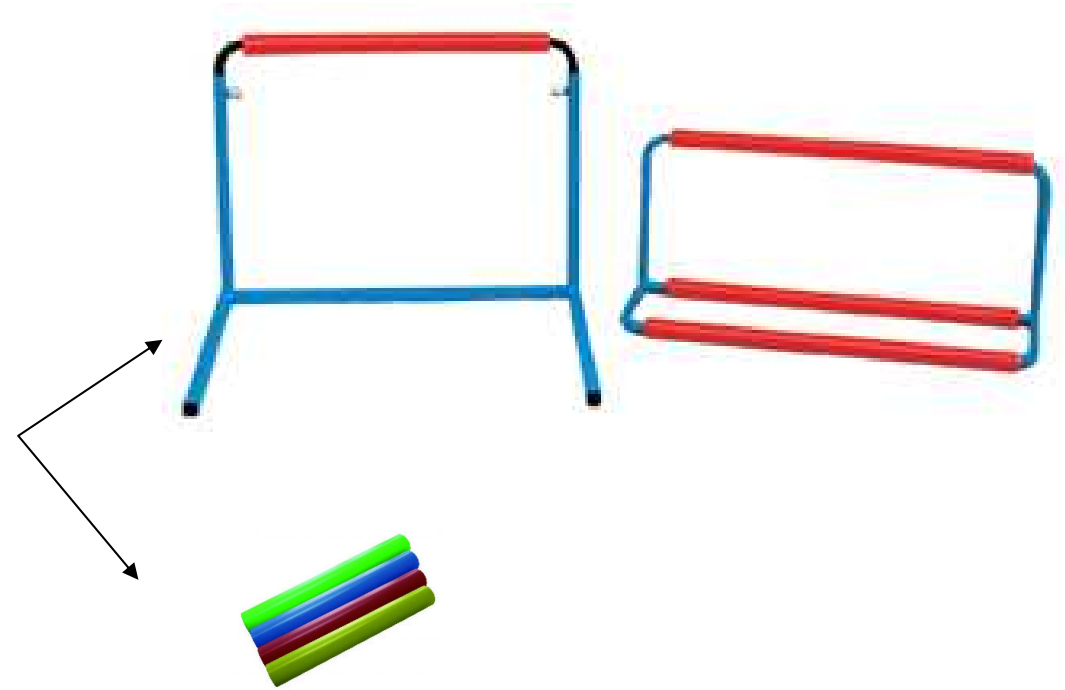
AVALUACIÓ

SALT D'ALÇADA								
Nom	Data			Data			Notes	
	1r	2n	3r	1r	2n	3r		
	Salt	Salt	Salt	Salt	Salt	Salt		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								

AVALUACIÓ

SALT D'ALÇADA								
Nom	Data			Data			Notes	
	1r	2n	3r	1r	2n	3r		
	Salt	Salt	Salt	Salt	Salt	Salt		
1								
2								
3								
4								
5								
6								
7								
8								
9								
10								
11								
12								
13								
14								
15								
16								
17								
18								
19								
20								
21								
22								
23								
24								
25								

MATERIAL D'ATLETISME REUTILITZAT



MATERIAL

