

# UD: de toc a toc



## INTRODUCCIÓ-JUSTIFICACIÓ

Les Raquetes, ja siguin les de tennis, les de bàdminton o les pales de platja són un material poc utilitzat en les sessions d'EF, per tant en general és una activitat no gaire coneguda ni practicada per l'alumnat. Això sí, quan es presenta el material als alumnes de seguida els desperta la curiositat i les ganes de provar, experimentar, superar-se amb la pilota i la raqueta.

Aquesta UP anomenada “De toc a toc” tracta de desenvolupar habilitats motrius bàsiques que impliquin la manipulació i maneig amb les raquetes.

A causa de la dificultat que té per a l'alumne d'aquesta edat el toc i el control de la pilota amb les raquetes considerarem que l'alumnat experimenti, provi, adquireixi major capacitat... L'objectiu no serà buscar l'especialització o l'eficàcia de la tècnica.

Aquesta unitat pot ser introductòria d'un posterior treball més elaborat a cicle superior, on ja tenen més domini de la raqueta.

Hem triat unes activitat que no siguin difícils pels alumnes i que els permeti divertir-se jugant amb la raqueta. Es cercaran situacions jugades on s'hagi d'utilitzar la raqueta de forma espontània i que els alumnes no se'n adonin que juguen amb aquest material. És a dir, que jugant vagin adquirint el control necessari per llavors poder jugar a tennis o altres esports de raqueta.

## OBJECTIUS DIDÀCTICS

1. Prendre contacte amb el material diversos com raquetes i pales.
2. Progressar amb el toc, control i maneig de la pilota amb la raqueta.
3. Experimentar situacions de joc bàsiques de les activitats amb raquetes.
4. Conèixer les normes bàsiques de seguretat i utilitzar correctament el material.
5. Prendre part activament en totes les activitats i jocs proposats.

## CONTINGUTS

- Fets, conceptes i sistemes conceptuals:
  - Els gestos bàsics: els tocs i les passades.
  - Jocs bàsics de raquetes i les seves normes.
- Procediments:
  - Cops, control i maneig dels objectes.
  - Utilització del segment dominant en els tocs i accions motrius.
  - Pràctica de desplaçaments bàsics amb els objectes.
  - Visualització i orientació en la trajectòria de la pilota.
  - Pràctica de les presa de la raqueta.
- Actituds, valors i normes
  - Cooperació en el joc espontani i pre-esportiu per assolir fites comunes independentment del nivell motriu o d'altres característiques personals.
  - Predisposició per resoldre problemes motrius autònomament amb creativitat.

## ✚ ASPECTES METODOLÒGICS

Ja hem dit que cercarem que l'alumne explori les possibilitats de moviment que té amb el material. Per a això, li oferirem un ampli ventall d'execucions de tocs, manipulacions i controls amb la raqueta.

Ens interessarà també que hi hagi una continuïtat i progressió en les activitats. Per tant, a poc a poc, anirem introduint formes jugades globals i mes elaborades de tocs de pilota. Aquesta globalitat ens permetrà que els alumnes aconseguixin jugar tàcticament de manera força correcta, malgrat les mancances tècniques. Aquestes s'aniran millorant a través del mateix joc.

Activitats senzilles d'aprendre. L'alumne té i ha de sentir la necessitat de seguida que està jugant de veritat. Aquest aspecte també ens facilitarà l'organització de la classe i l'autonomia de l'alumne.

Tanmateix incidirem sobre el fet de fer un bon ús del material. Aquest és de fusta o, a vegades, de plàstic o metall i s'ha d'utilitzar correctament i amb seguretat.

Alhora promourem la cooperació per a que hi hagi continuïtat (evitarà que busquin guanyar) i controlar la competitivitat (restarà continuïtat al joc).

## ✚ CRITERIS I PROCEDIMENT D'AVUACIÓ

El criteri general que prendrem com a referent per a l'avaluació de la unitat de programació és:

- Procediments: 45%
- Conceptes: 25%
- Actituds: 30%

La valoració de l'alumnat serà criterial, individualitzada, sistemàtica i es tindran en compte els tres moments: inicial, formatiu i final.

A l'avaluació inicial valorem el nivell previ de l'alumnat abans de començar el procés d'E-A i detectar els interessos i motivacions de l'alumnat. Considerarem com avaluació inicial les dades observades i recollides en les diferent UP dels nivells i cicles anteriors referents a continguts similars. Abans d'iniciar la UP miraré les dades recollides i a les primeres sessions observaré com es desenvolupen els alumnes.

L'avaluació formativa ens permetrà observar si l'alumne progressa i, també, si cal adequar el procés d'ensenyament i el treball diari.

A l'avaluació final valorarem el progrés de cada alumne i la consecució dels objectius proposats. L'alumne haurà de superar 2 proves tècniques:

- ✓ intercanvi de tocs per parelles. Se li exigirà un mínim que haurà de superar.
- ✓ equilibri de la pilota damunt de la raqueta amb desplaçament. (annex)

L'avaluació d'actituds, valors i normes es farà com és habitual en l'àrea d'EF.(annex)

## Sessions

<b>TRIMESTRE:</b> 3r	<b>UNITAT:</b> De toc a toc	<b>Nº SESSIÓ:</b> 1/5
<b>ESPAI:</b> pista <b>MATERIALS:</b> 25 raquetes, 25 pilotes tennis, 10 cons <b>CICLE I CURS:</b> C. Mitjà 4t		
<b>INICI:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Presentem el material als alumnes i els orientem sobre quines possibilitats de moviment i de joc podem fer. Insistim també en què s'ha d'agafar la raqueta amb una mà pel mànec i no fer-lo malbé.</li><li>- Lliure desplaçament per la pista mantenint la pilota de tennis sobre de la raqueta. Intentar que no caigui fent equilibri. Se'ls hi pot dir "com cambrers..."</li></ul>		
<b>PART PRINCIPAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Diversos desplaçaments de banda a banda de la pista:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mantenint la pilota en equilibri.</li><li>2. Igual, però anant d'esquena.</li><li>3. Fent tocs, etc.</li></ol></li><li>- Circuit fent zig-zag a través de cons:<ol style="list-style-type: none"><li>1. Mantenint la pilota en equilibri.</li><li>2. Igual, però anant d'esquena.</li><li>3. Fent tocs, etc.</li></ol></li><li>- Fem un cercle i el mestre es situa al mig. Els alumnes van reproduint el model que anem fent:<ol style="list-style-type: none"><li>2. Drets-asseguts "fent el cambrer"</li><li>3. Bots amb la pilota.</li><li>4. Tocs drets i tocs asseguts.</li><li>5. Toc i canviar-nos la raqueta de mà, etc.</li></ol></li><li>- Es demana als alumnes quants tocs són capaços de fer. El mestre va "cantant" les fites aconseguides.</li></ul>		
<b>FINAL:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Lliure desplaçament seguint les línies de la pista. Llavors el mestre explica que és el "come-cocos". Els alumnes s'escapen i han de vigilar no ser atrapats pels "come-cocos". Si són agafats fan de perseguïdors i recullen el seu material utilitzat.</li><li>- Reflexió sobre alguns aspectes a tenir en compte. Ull! Per que hi ha alumnes que els hi costa fer els equilibris i tocs sense controlar la pilota, insistir en que la propera sessió mirin de fer-ho millor.</li></ul>		
<b>AVALUACIÓ:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Observem com l'alumne es desenvolupa amb la raqueta i adequem el grau de dificultat de les activitats segons el nivell.</li><li>○ Són capaços de mantenir l'equilibri de la pilota una bona estona amb desplaçament?</li></ul>		
<b>OBSERVACIONS:</b>		

<b>TRIMESTRE:</b> 3r	<b>UNITAT:</b> De toc a toc	<b>Nº SESSIÓ:</b> 2/5
<b>ESPAI:</b> pista		
<b>MATERIALS:</b> 25 raquetes, 25 pilotes tennis		
<b>CICLE I CURS:</b> C. Mitjà 4t		
<b>INICI:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Cada nen corre suaument amb la raqueta i sense pilota en totes direccions. Al senyal deixen la raqueta al terra i continuen corrents. En sentir un nou senyal cadascú va a buscar una raqueta. No val agafar la mateixa que es tenia.</li> <li>- Fan equilibris amb la raqueta; amb la mà, el dit, el nas, el front, al peu....</li> <li>- Corren suaument en totes direccions transportant la pilota damunt la raqueta intentant que no caigui.</li> <li>- Corren suaument en totes direccions transportant la pilota a l'esquena... sense que caigui a terra..</li> </ul>		
<b>PART PRINCIPAL:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Entre dos fer-se passes. Poden contar quants passes són capaços de fer.</li> <li>- Al senyal cal anar canviant de parella.</li> </ul>		
<b>FINAL:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Massatge per parelles amb la pilota i reflexió final.</li> </ul>		
<b>AVALUACIÓ:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Observem com realitzen els passes i si ja comença a veure's un major control en els equilibris amb desplaçament.</li> </ul>		
<b>OBSERVACIONS:</b>		

<b>TRIMESTRE:</b> 3r	<b>UNITAT:</b> De toc a toc	<b>Nº SESSIÓ:</b> 3/5
<b>ESPAI:</b> pista		
<b>MATERIALS:</b> 25 raquetes, 25 pilotes tennis, 1 cinta, 6 indiakes		
<b>CICLE I CURS:</b> C. Mitjà 4t		
<b>INICI:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Per parelles un company amb la raqueta i l'altra amb la pilota li llança i l'altra li ha de tornar: amunt, avall, a la dreta, a l'esquerra...</li> <li>- El mateix, però s'intercanvien el rol.</li> <li>- Igual que l'anterior, però el que té la raqueta assegut a terra.</li> </ul>		
<b>PART PRINCIPAL:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Intercanvi de tocs en parella superant una cinta situada a una certa altura.</li> <li>- Intercanvi de tocs per parelles fent passar la pilota per sobre la cinta. S'estableix una puntuació i unes regles de joc: a 11, a 21, fores, nº de bots...</li> <li>- Igual que abans, però s'estableix el concepte de set.</li> </ul>		
<b>FINAL:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Introduïm la indiaka i se'ls explica com és i com s'ha d'executar. Amb el palmell de la mà un toc sec.</li> <li>- Per grups de 4 a 6 fer tocs amb la indiaka. Comptar el nombre de tocs que són capaços de fer.</li> <li>- Recordem el concepte de set i se'ls explica que el proper dia faran una mini-competicció de raquetes.</li> </ul>		
<b>AVALUACIÓ:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>o Observem si estableixen sistemes de puntuació i reglament i si comprenen el concepte de set.</li> </ul>		
<b>OBSERVACIONS:</b>		

<b>TRIMESTRE:</b> 3r	<b>UNITAT:</b> De toc a toc	<b>Nº SESSIÓ:</b> 4/5
<b>ESPAI:</b> pista		
<b>MATERIALS:</b> 25 raquetes, 25 pilotes tennis, 1 cinta, 25 volants, 25 raquetes de bàdminton		
<b>CICLE I CURS:</b> C. Mitjà 4t		
<b>INICI:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es divideix el grup-classe en igual nombre de nens i es situen a banda i banda de la pista. Cada nen disposa d'una pilota i una raqueta. Es tracta d'enviar totes les pilotes que caiguin al propi camp al camp de l'equip contrari en un temps assignat. En escoltar el senyal es compten el nombre de pilotes que té cada equip al seu camp.</li> </ul>		
<b>PART PRINCIPAL:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Expliquem que anem a fer una mini-competició i establím un petit reglament senzill: <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Es jugaran partits de 3 sets. Cada set serà a 11 punts.</li> <li>b) Hauran de limitar el camp establínt fores. No es limitarà el nombre de bots, segons el que triï cada parella.</li> <li>c) S'hauran de jugar un mínim 4 partits. S'explicarà que l'objectiu és passar una estona agradable i repassar el treball de tocs, control i maneig amb la raqueta que hem anat fent aquests dies.<sup>2</sup></li> </ul> </li> </ul>		
<b>FINAL:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Recollim les dades de la mini-competició.</li> <li>- Expliquem i deixem experimentar el toc amb la raqueta de bàdminton i el volant.</li> <li>- Comentem que a la següent sessió realitzaran una prova de tocs i d'equilibri amb la pilota i que seran avaluats.</li> </ul>		
<b>AVALUACIÓ:</b>		
○		
<b>OBSERVACIONS:</b>		

<b>TRIMESTRE:</b> 3r	<b>UNITAT:</b> De toc a toc	<b>Nº SESSIÓ:</b> 5/5
<b>ESPAI:</b> pista		
<b>MATERIALS:</b> 25 raquetes, 25 pilotes tennis, 25 raquetes de bàdminton i volants		
<b>CICLE I CURS:</b> C. Mitjà 4t		
<b>INICI:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Explicació de l'avaluació i les proves.</li> <li>- Lliure pràctica i entrenament dels continguts apresos.</li> </ul>		
<b>PART PRINCIPAL:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- De dos en dos el mestre va avisant els alumnes que hauran d'aprovar-se superant una prova de tocs en parella i una altra d'equilibri.</li> </ul>		
<b>FINAL:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Es dóna la possibilitat a aquells alumnes que no han superat la prova de tornar-la a fer.</li> <li>- Mentrestant, lliure experimentació amb les indiakes i material de bàdminton.</li> </ul>		
<b>AVALUACIÓ:</b>		
○ Quants tocs són capaços de fer en parella? /equilibrar la pilota desplaçant-se?		
<b>OBSERVACIONS:</b>		

## AVALUACIÓ TOCS DE RAQUETA

<b>Unitat didàctica:</b> de toc a toc <b>Curs:</b>		
<b>Acció motriu:</b> Quants tocs és capaç de fer?		
Alumne:		<b>Nº Tocs</b>
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 prova equilibri

Unitat didàctica: de toc a toc		Data:				
Acció motriu: És capaç de mantenir la pilota damunt la raqueta en equilibri un cert temps i desplaçant-se?		Curs:			Curs escolar:	
Alumne:		Molt malament	Malament	Regular	Bé	Molt bé
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						

NOM DELS JUGADORS	SET 1	SET 2	SET 3	TOTAL SETS
_____ - _____	___ - ___	___ - ___	___ - ___	___ - ___
_____ - _____	___ - ___	___ - ___	___ - ___	___ - ___
_____ - _____	___ - ___	___ - ___	___ - ___	___ - ___
_____ - _____	___ - ___	___ - ___	___ - ___	___ - ___

NOM DELS JUGADORS	SET 1	SET 2	SET 3	TOTAL SETS
_____ - _____	___ - ___	___ - ___	___ - ___	___ - ___
_____ - _____	___ - ___	___ - ___	___ - ___	___ - ___
_____ - _____	___ - ___	___ - ___	___ - ___	___ - ___
_____ - _____	___ - ___	___ - ___	___ - ___	___ - ___