

ÍNDEX

MATERIAL DEL PROFESSOR/A:

- **INTRODUCCIÓ.1**
- **UNITAT DIDÀCTICA 1: APRENEM EL SALT DE LLARGADA.5**
- **CONTINGUTS5**
- **OBJECTIUS DIDÀCTICS.6**
- **ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENENTATGE8**
- **LES SESSIONS..11**
- **UNITAT DIDÀCTICA 2: APRENEM ACROBÀCIES22**

3.1. CONTINGUTS.....22

3.2. OBJECTIUS DIDÀCTICS24

3.3. ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENENTATGE..25

3.4. LES SESSIONS..26

- **UNITAT DIDÀCTICA 3: APRENC/PERFECCIONAMENT DELS ESTILS CROLS I ESQUENA....38**
- **CONTINGUTS...38**
- **OBJECTIUS DIDÀCTICS40**
- **ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENENTATGE..41**
- **LES SESSIONS..42**
- **CRITERIS I ACTIVITATS D'AVALUACIÓ...53**
- **TEMPORITZACIÓ..71**
- **ORIENTACIONS PER A LA INTERVENCIÓ PEDAGÒGICA72**
- **BIBLIOGRAFIA...73**
- **RECURSOS DIDÀCTICS75**

MATERIAL PER A L'ALUMNE/A:

10. ANEXE: OBJECTIUS DEL CRÈDIT I MATERIAL DIDÀCTIC PER A L'ALUMNE/A.77

1. INTRODUCCIÓ

Aquest crèdit comú va dirigit als alumnes del primer cicle d'ESO, concretament als de segon curs (13-14) i s'aplicarà durant el 2º trimestre del curs escolar. Es tracta d'un crèdit de tipus disciplinar, ja que només afecta a l'àrea d'Educació Física. Aquest està integrat per tres unitats didàctiques: aprenem el salt de llargada, aprenem acrobàcies i perfeccionem/aprenem a nedar.

La seva duració és de 32 hores, distribuïdes en 32 sessions, realitzant-ne 2 cada setmana; així doncs, aquest crèdit s'impartirà aproximadament durant uns quatre mesos, 15 setmanes.

El grup al qual va dirigit és de 25-30 alumnes. Atès que entre els alumnes que cursen l'etapa d'educació secundària obligatòria hi trobem que n'hi ha pocs, per no dir gairebé ningú, que no en saben, o ho fan amb moltes dificultats, juntament amb d'altres que estan més familiaritzats amb aquests medis, es proposa aquest crèdit de nedar, fer determinades acrobàcies o fer salt de llargada per a tots els alumnes o aquells que només dominen una sola tècnica o esport.

Amb aquest crèdit i les seves respectives unitats didàctiques, pretenem introduir als/les alumnes en les tres activitats, alumnes amb un cert bagatge i ventall ampli d'experiències dins d'el món de l'activitat física, per tant, treballarem aspectes bàsics, generals i fins i tot aprofundirem una mica en certs aspectes de cada unitat didàctica.

Els objectius d'aquest crèdit són: fomentar la col.laboració, investigar les diferents possibilitats per tal d'assolir la finalitat fixada, investigar sobre les pròpies possibilitats, el nostre cos, opcions que aquest ens ofereix, atenció a la salut i a la higiene personal, valoració dels aspectes positius de l'activitat física, creació d'hàbits esportius permanents.

La Unitat Didàctica aprenem a saltar longitud tracta de dotar a l'alumnat d'unes experiències motrius que li siguin enriquidores i que ajudin a complertar l'educació física rebuda per aquest.

Aquest esport fa que l'alumne millori la seva adaptació al medi terrestre i respongui amb més fluïdesa davant possibles problemes motrius que se li presentin tant en la pràctica d'activitats físiques com a la vida quotidiana. Per altre banda, l'utilització de minitramps i de màrfagas possibilita a l'alumne a realitzar accions motrius noves i alhora motivants.

L'evolució en l'aprenentatge del salt està estructurat en aquesta Unitat Didàctica del més senzill al més complex i les sessions i exercicis programats són de caire bastant analític ja que considerem que és l'estil més adequat per l'aprenentatge d'un gest tècnic tant concret.

La unitat didàctica aprenem acrobàcies respon a la necessitat de paliar carències motrius molt freqüents entre els alumnes de secundària i, a la vegada, a la necessitat d'ampliar el bagatge motriu al terra dels alumnes amb una motricitat adequada a la seva edat. D'aquesta manera, es pretén compensar possibles treballs deficitaris de psicomotricitat durant l'educació infantil i primària; i augmentar les possibilitats de moviment en un medi com el terra, que constitueix un aparell amb el qual l'alumne interactua per realitzar

elements gimnàstics.

Les acrobàcies triades són les més bàsiques per més endavant donar pas a d'altres de major complexitat, encara que proporcionen a l'alumne una millora important en la coordinació del moviment, l'equilibri i control del propi cos.

En quant a la natació, aquesta contextualitza l'activitat física en el medi aquàtic i proporciona a l'alumne/a sensacions noves d'equilibri, i de canvi de posició corporal i pot experimentar les pròpies qualitats motrius facilitades per l'absència de la gravetat. Aquesta diferència d'acció motriu fa que l'alumne/a millori el seu domini del cos, ja que exercita tota la musculatura i afavoreix la coordinació motriu, la qual cosa fa que millori la

resistència aeròbica degut a l'exigència de l'esforç continuat per mantenir la flotabilitat a l'aigua.

L'aprenentatge de la natació en el medi escolar assegura que l'alumnat aprengui els beneficis que els aporta aquesta activitat física i que sàpiguin comportar-se en el medi natural aquàtic (platja, riu, embassament) tot respectant les normes de seguretat que són recomanades tant en benefici de la pròpia seguretat personal com en el de les persones que els envolten.

Atès que el crèdit està pensat perquè pugui servir d'iniciació o d'ampliació, el professorat programarà els objectius o els continguts ressenyats segons les necessitats dels seus alumnes i el tipus de crèdit que hagi d'impartir, així com també les característiques organitzatives del centre.

Si el crèdit es dirigeix a la iniciació l'objectiu és que l'alumne/a sàpiga nedar, és a dir: es trobi bé a l'aigua,

sàpiga respirar correctament, capbussar-se i realitzar una distància mínima de 25 metres. Si el crèdit es dirigeix a l'ampliació es perfeccionarà el moviment i es potenciarà la velocitat en els estils de crol i esquena. Es treballarà la respiració coordinada amb el moviment com la propulsió, tot millorant la tècnica d'aquest dos estils, l'acció dels braços i les cames; i a més, viratges i sortides. Es treballarà també, la resistència aeròbica per aconseguir un bon moviment natatori tant a nivell qualitatiu com quantitatiu.

2. UNITAT DIDÀCTICA 1: APRENEM A SALTAR LLARGADA

2.1. CONTINGUTS

2.1.1. Procediments:

- Utilització de les diferents habilitats motrius per aplicar-les posteriorment en l'aprenentatge de la tècnica del salt de llargada.
- Exercitació de la força del tren inferior en salt.
- Valoració-control de la força explosiva del tren inferior.
- Exercitació de la velocitat cíclica.
- Pràctica de la tècnica en les diferents fases del salt de llargada: carrera d'aproximació, batuda, fase de vol i recepció o caiguda.
- Anàlisi i aplicació de la normativa i reglament propis del salt de llargada.

2.1.2. Fets, conceptes i sistemes conceptuals:

- Condicionament físic general; les qualitats físiques bàsiques que més intervenen en el salt de llargada: la força explosiva, la velocitat cíclica progressiva i la coordinació de moviments.
- Adaptacions cardiovasculars, del sistema respiratori, musculars, agudes i cròniques al exercici físic.
- Les qualitats físiques: força explosiva i velocitat cíclica en relació al sexe, edat i condició física de les persones.
- Evolució del salt de llargada en la història moderna.
- Diferents tipus de tècniques en la carrera d'aproximació, batuda, fase de vol i recepció.
- Les diferents fases del salt de llargada.
- Estudi del reglament i normes pròpies al salt de llargada.

2.1.3. Valors, normes i actituds:

- Acceptació, valoració i respecte pel propi cos.
- Atenció a la higiene personal abans, durant i després de l'activitat física.
- Acceptació de la pròpia millora de la condició física com una millora en la salut.
- Valoració positiva de l'activitat física com a forma de relació amb els altres.
- Valoració de l'activitat física com a forma lúdica.
- Acceptació dels resultats propis i dels altres en l'esport: salt de llargada.
- Acceptació de les decisions del jutge.
- Respecte especial a les normes que pretenen la precaució en possibles mals o lesions.
- Col·laboració en la recollida del material.
- Compromís amb el bon tracte al material.

2.2. OBJECTIUS DIDÀCTICS

- Reconèixer les diferents tècniques del salt de llargada.
- Aplicar y respectar el reglament y normes del salt de llargada.
- Conèixer els beneficis que comporta el salt de llargada en la qualitat de vida.

- Realitzar de manera autònoma pràctiques d'escalfament i mètodes d'entrenament de les capacitats físiques bàsiques.
- Acceptar y conèixer la propia realitat corporal en relació al salt.
- Acceptar les diferències d'habilitat entre persones, sense discriminacions per raons de sexe o de capacitat física.
- Realitzar de forma fluida la tècnica bàsica del salt de llargada.
- Habituar-se i responsabilitzar-se d'una correcta utilització del material.
- Avaluar les pròpies possibilitats motores en relació al salt i adequar les pròpies aspiracions personals.

2.3. ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENENTATGE

- Explicació en classe de la breu història y evolució del reglament y tècnica en el salt de llargada.
- Realització de l'**avaluació inicial** teòrica que consistirà en un qüestionari de preguntes bàsiques del salt de llargada (s'adjunta als criteris d'avaluació).
- Iniciació al salt de llargada: formes jugades y jocs de saltar.
- Introducció als exercicis per a la millora del rendiment de les capacitats físiques bàsiques que més intervenen en el salt de llargada.
- Continuació i ampliació dels exercicis per a la millora de la força explosiva del tren inferior.
- Realització del test de detent horitzontal i el vertical (s'adjunta al darrera).
- Iniciació a la tècnica bàsica del salt de llargada. Pràctica de les diferents fases: carrera, batuda, vol i recepció.
- Progressió i correcció de la tècnica bàsica del salt de llargada en les seves diferents fases i realització a la vegada de l'**avaluació formativa**.
- Realització d'un treball de recerca bibliogràfica sobre nocions bàsiques de les capacitats físiques bàsiques y més concretament sobre les que més intervenen en el salt així com algunes adaptacions a l'exercici.
- Pràctica d'una competició de salt de llargada intraclasse en condicions reals: excursió a unes pistes d'atletisme.
- Realització de l'**avaluació sumativa** mitjançant un examen escrit (s'adjunta als criteris d'avaluació).

SALT DE LLARGADA AMB ELS DOS PEUS JUNTS

Objectiu: Força explosiva dels membres inferiors.

Material i instal·lacions: Cinta mètrica i fossat de salts, o bé superfície tova (màrfaga).

Desenvolupament: De peu, amb els peus junts, darrera de la línia marcada. Flexió profunda de cames y salt cap endavant per caure el més lluny possible. Es valora el millor dels dos intents.

Observacions: Es medeix la distància horitzontal entre la línia i la petjada més retrassada deixada per l'executant en el seu salt.

SALT VERTICAL O DETENT

Objectiu: Força explosiva de la musculatura de les cames.

Material i instal·lacions: Aparells per a la prova: cinta mètrica, pissarra mural marcada, guix o magnesia, cadira i drap pel pols o esponja.

Desenvolupament: L'examinant, amb les puntes dels dits plenes de guix o magnesia, es posa davant una paret marcada, extensiona els braços (sense aixecar talons) i assenyalant l'alçada màxima, a l'amplada de les espatlles, amb la punta del dit mitjà. A continuació es separa de 20 a 30 centímetres de la paret, es posa de costat (segons sigui dretà o esquerrà) i salta a dalt amb els dos peus i assenyalant a la paret l'alçada més alta del salt.

Al cap de 45–60 segons de descans es repeteix la prova. Es registra la distància vertical entre l'alçada prèvia i la del salt en centímetres; es valorarà el millor dels dos intents.

Observacions: Escalfament, 2–3 intents sense valoració; no està permès restar amb les cames obertes o agafar embranzida ni girar el cos durant el salt; convé marcar al terra el lloc de salt.

· A continuació presentem, en la pàgina 10, el full d'anotació que emprarà el professor per anotar els registres, en centímetres, de l'alumnat.

FULL D'ANOTACIÓ.

NOM DE L'ALUMNE	DETENT	SALT DE LONGITUD PEUS JUNTS
	1r intent 2n intent	1r intent 2n intent

2.4. SESSIONS

1ª Sessió: Presa de contacte amb el salt de llargada

Duració: 1 hora.

Lloc: Aula

Aquesta primera sessió la dedicarem a fer una breu introducció al salt de llargada, explicant la història moderna del salt de llargada i posant especial émfasi en la evolució històrica del reglament que paral·lelament afecta la evolució tècnica.

Posteriorment es concluirà realitzant un petit questionari que hauràn d'omplir tots els alumnes, el qual ens facilitarà la deguda informació per saber d'on hem de partir en aquesta unitat didàctica.

Aquest serà l'**avaluació inicial** teòrica que ens ajudarà també a fer veure als alumnes el grau de coneixement o desconeixement d'aquest tema.

2ª Sessió: Iniciació pràctica al salt de llargada

Durada: 1 hora

Lloc: Pista poliesportiva.

Escalfament:

- Tocar i parar saltant amb dos peus junts.
- Tocar i parar a peu coix. (esquerra i dreta després).
- Estiraments dirigits pel professor (especial atenció a les cames).

Assoliment d'objectius:

- Joc de la bombeta.
- Joc del buscapeus.
- Relleus per equips saltant.
- Iniciació a la carrera accelerada progressiva per assolir la velocitat òptima de salt: a) carrera més salt el més alt possible
- b) carrera més salt el més lluny possible.
- Per parelles, salt i picar de mans, salt i picar de pit, salt i picar d'espatlles.

Readaptació a la normalitat:

- Rel.laxació estirats boca amunt pensant en cada part del cos.
- estiraments per parelles passius.
- Dutxa.

3ª Sessió: Millora de les capacitats físiques rendiment en el salt

Durada: 1 hora

Lloc: Pista poliesportiva.

Escalfament:

- Carrera contínua més movilitat articular.
- Tocar i parar, a qui l'agafen fa 5 salts màxims verticals.
- Estiraments dirigits pel professor.
- Tocar i parar, a qui toquen es situa per a que li saltin per sobre i el poden salvar els restants que no han sigut tocats.

Assoliment d'objectius:

- Circuit: – Lluita de galls.
- TT: 45 – Abdominals superiors.
- TP: 30 – Transportar a un company 20 metres i canvi.
- 2 cops – Minipartit de futbol 4x4 a l'agatzoneta.
- Flexions de cames.

- Salts màxims verticals.

Readaptació a la normalitat:

- Joc de tornada a la calma quina hora és?
- Estiraments passius.
- Massatge per parelles.
- Dutxa.

4ª Sessió: Test de detent horitzontal i vertical

Durada: 1 hora

Lloc: Pista poliesportiva.

En aquesta sessió es donaran les pautes i l'índex per a realitzar el treball de recerca bibliogràfica sobre les capacitats físiques bàsiques i més concretament sobre les que més intervenen al salt de llargada així com algunes adaptacions a l'exercici.

Posteriorment passarem el test de detent i el salt de llargada amb els dos peus junts de la Bateria Eurifit (exposat anteriorment).

Prèviament cadascú realitzarà un escalfament individualment. Aquest test proporcionarà un millor coneixement de la realitat corporal al propi alumne, així com ajudarà a conèixer al professor cada alumne i com a seguiment individualitzat de l'alumnat i permetrà veure i tenir constància del punt d'on es troben aquests.

5ª Sessió: Tècnica bàsica del salt de llargada (carrera i talonament)

Durada: 1 hora

Lloc: Pista poliesportiva.

Escalfament:

- Joc dels paquets i quan es forma el grup cantat es fan tres salts agafats de les mans.
- Estiraments dirigits per un alumne.

Assoliment d'objectius:

- Breu explicació de l'angle d'atac i pràctica del salt amb diferents angles d'atac caient a una màrfaga.
- Combinació de carrera progressiva i diferents angles d'atac.
- Provar diferents velocitats d'arribada a la batuda i batre en un minitramp.
- Provar diferents distàncies del penúltim recolzament a la batuda.

- Corrent suau batre per saltar i caure amb la cama de batuda.
- Igual que en l'exercici anterior però batint sobre banquetes.

Readaptació a la normalitat:

- Estiraments dirigits per un alumne.
- Canvi d'impressions entre professor i alumnes sobre la carrera òptima, angle d'atac i penúltim punt de recolzament.

6ª Sessió: Tècnica bàsica del salt de llargada (fase de vol)

Durada: 1 hora

Lloc: Pista poliesportiva.

Escalfament:

- Divisió de la classe en 3 grups i realització de l'escalfament dissenyats per ells.

Assoliment d'objectius:

- Batint en el minitramp i caient a la màrfaga gruixuda, moviments lliures durant la fase de vol.
- Batint en el minitramp i caient a la màrfaga gruixuda, donar el màxim de pedalades possibles.
- Breu explicació del perquè i com de les patades en la fase de vol (contrarrestar el moment d'inèrcia) i pràctica de la tècnica de l'extensió i la tisora.
- Pràctica de l'extensió saltant desde terra i caient a la màrfaga gruixuda.
- Batint en el minitramp i caient a la màrfaga gruixuda, fer el màxim de gestos lliures amb els braços.
- Batint en el minitramp i caient en la màrfaga gruixuda, fer el màxim de rotacions endavant.
- Batint en el minitramp i caient a la màrfaga gruixuda, fer correctament la tècnica d'avanç de braços del salt de llargada.
- Igual que en l'últim exercici però batint al terra i recepcionant a la màrfaga gruixuda.

Readaptació a la normalitat:

- Relaxació per parelles.
- Estiraments dirigits per un alumne
- Dutxa.

7ª Sessió : Tècnica bàsica del salt de llargada (caiguda o recepció)

Durada: 1 hora

Lloc: Pista poliesportiva.

Escalfament:

- Carrera contínua i movilitat articular dirigit per un alumne
- Joc de relleus per parelles a peu coix.
- Estiraments dirigits per un alumne.

Assoliment d'objectius:

- Amb la deguda carrera d'aproximació batre al minitramp i saltar el més lluny possible caient en una màrfaga gruixuda.
- Igual que a l'exercici anterior però afegint l'extensió de la fase de vol.
- Igual que en el primer exercici però fent la tisora de la fase de vol.
- Igual que en el exercici 2 però afegint la coordinació del gest tècnic de braços.
- Igual que en l'exercici 3 però afegint la coordinació del gest tècnic de braços.
- Combinació, batint al terra i caient a la màrfaga gruixuda, l'extensió i la tisora amb coordinació de la rotació de braços.
- Prova simulada del salt de llargada, la qual ens servirà com a **avaluació formativa** que consistirà en una competició de salt de llargada en el que tots els alumnes pendran part, tots els alumnes saltaran tres cops.

Readaptació a la normalitat:

- Joc del cavall cec i el coix mut
- Estiraments dirigits pel professor tot fent preguntes sobre el reglament del salt de longitud.
- Dutxa.

8ª Sessió: Tècnica bàsica del salt de llargada (caiguda o recepció)

Durada: 1 hora

Lloc: Pista poliesportiva

Escalfament:

- Carrera contínua més moviment articular dirigits per un alumne.
- Joc de a trencar fils
- Estiraments amb rebots dirigits pel professor alhora que explica normes de seguretat de la sessió.

Assoliment d'objectius:

- Batre al minitramp caient obligatòriament primer amb els peus al davant i provar diferents tipus de caigudes a la màrfaga gruixuda.
- Petit recordatori de la part del reglament de la caiguda i sortida del fossat i practicar la caiguda per obtenir el salt més llunyà possible.
- Practicar el salt batint al minitramp i caure tècnicament correcte a la màrfaga gruixuda.
- Batint al minitramp i recepcionant a la màrfaga gruixuda combinar carrera de progressió, batuda, gest tècnic dels braços i tisoires més la recepció.
- Realitzar posterior al salt sense minitramp caigudes tècnicament correctes a la màrfaga gruixuda.
- Intentar combinar-ho tot saltant del terra i recepcionant a la màrfaga.

Readaptació a la normalitat:

- Rel.laxació tumbats boca avall concentrats en cada part del cos.
- Estiraments dirigits per un alumne.
- Dutxa.

9ª Sessió: Pràctica real

Durada: 3 hores

Lloc: Pista d'atletisme

En aquesta última sessió anirem tot un matí a les pistes d'atletisme més properes on farem una pràctica real d'una competició de salts de llargada.

Aquesta pràctica ens servirà com a **avaluació sumativa pràctica** on coneixerem del grau de coneixement motor que han assolit els nostres alumnes mitjançant les nostres pràctiques. Així mateix podrem comparar la millora amb l'anterior evaluació formativa.

La pràctica la realitzaran tots els alumnes que exerciran d'atletes mentres que el professor més els alumnes lesionats exerciran de jutges.

L'anada a les pistes d'atletisme també servirà als propis alumnes perquè vivencin en el lloc i condicions reals de pràctica (pista, tartàn, condicions atmosfèriques) en que es desenvolupa aquest esport ja que en el nostre institut no disposem del fossat i tartàn idoni per practicar aquest esport i hem fet la pràctica en una pista poliesportiva de ciment i caient en màrfagas simulant aquestes primeres.

Creiem que és un fet bastant motivant pels propis alumnes alhora que ells mateixos viuràn a la seva pell l'esport de salt de llargada amb les característiques adequades.

Tots els alumnes saltaran tres cops i es classificaràn per a la final els vuit millors nens i les vuit millors nenes. A la final també tindran tres intents i guanyarà el millor salt.

10ª Sessió: Avaluació sumativa

Durada: 1 hora

Lloc: Aula

Com a culminació d'aquest procés d'ensenyament-aprenentatge del salt de llargada en aquesta última sessió realitzarem un examen escrit que serà la nostra **avaluació sumativa teòrica** per a veure el grau d'assoliment d'objectius els quals ens els varem proposar a l'inici de la unitat didàctica i comparant-ho amb l'avaluació inicial poder obtenir dades fiables de si hi ha hagut aprenentatge o no i si hi ha hagut quina dimensió.

En aquesta última sessió també es recolliran els treballs proposats a la sessió 4 sobre capacitats físiques bàsiques i adaptacions a l'organisme.

3. UNITAT DIDÀCTICA 2: APRENEM ACROBÀCIES

3.1. CONTINGUTS

3.1.1. Procediments:

- Utilització de les tombarelles i la vertical per aplicar-les posteriorment en l'aprenentatge de la capivolta, la roda i la rondada.
- Utilització de girs corporals en diferents eixos, transformant-los en tombarelles gimnàstiques.
- Utilització d'equilibracions a la vertical.
- Utilització de les habilitats de desplaçament per transformar-les en elements acrobàtics.
- Exercitació de la força del tren inferior en elements acrobàtics individuals.
- Exercitació de la força del tren superior en elements acrobàtics individuals.
- Exercitació de la velocitat d'execució dels elements acrobàtics individuals.
- Exercitació de la elasticitat muscular dels diferents grups musculars amb elongacions.

3.1.2. Fets, conceptes i sistemes conceptuals:

- Condicionament físic general: les qualitats físiques bàsiques que més intervenen en les acrobàcies: la força, la velocitat i la coordinació de moviments.
- Principals adaptacions cardiovasculars, respiratòries i musculars; agudes i cròniques, quan es realitzen acrobàcies.
- Repercussions de les acrobàcies en el desenvolupament muscular adequat a les característiques individuals de cada alumne.
- Repercussions de les acrobàcies en la millora de la motricitat de l'alumne, augmentant la seva amplitud i variabilitat de moviments.
- Evolució del patró d'execució de les acrobàcies.
- Distinció dels diferents tipus d'acrobàcies i de les seves fases.
- Coneixement de les regles i normes pròpies de l'encadenament d'elements gimnàstics segons la seva dificultat, la seva combinació i la seva execució.

3.1.3. Valors, normes i actituds:

- Acceptació, valoració i respecte del propi cos i del seu comportament durant la pràctica d'elements acrobàtics.
- Atenció a la salut i a la higiene personal fora i dins de la pràctica d'elements acrobàtics.
- Valoració dels efectes positius de les acrobàcies per a la millora de la salut i la qualitat de vida, en la socialització de l'alumne i en la seva autoestima.
- Tolerància envers el comportament dels altres durant la pràctica d'acrobàcies.
- Acceptació dels resultats propis i dels altres en la execució de les acrobàcies.

- Acceptació de les regles i normes que estableixi el professor.
- Respecte a l'ajuda com un element per evitar lesions, facilitar l'aprenentatge i relacionar-se amb els companys.
- Col·laboració en la preparació i la recollida del material utilitzat per realitzar les acrobàcies.
- Compromís amb el bon tracte del material i les instal·lacions.

3.2. OBJECTIUS DIDÀCTICS

- Usar les diferents tècniques en la pràctica de les acrobàcies.
- Identificar, millorar i combinar les habilitats motrius com a base per posar en pràctica les tècniques i destreses específiques més adequades en cada acrobàcia.
- Comunicar-se amb els altres mitjançant elements propis de les acrobàcies.
- Acceptar la pròpia realitat corporal en relació a les acrobàcies.
- Acceptar les diferències d'habilitat entre els alumnes, sense discriminacions per raons de sexe o capacitat física.
- Esforçar-se per vèncer les dificultats aconseguint fites personals.
- Respectar les regles i normes de les diferents acrobàcies.
- Avaluar les pròpies possibilitats motores i adequar-hi les pròpies aspiracions personals.
- Responsabilitzar-se de la adequada utilització del material i les instal·lacions.

3.3. ACTIVITATS D'ENSENYAMENT – APRENENTATGE

- Explicació a classe del tipus d'acrobàcies que es faràn a la Unitat Didàctica i el perquè (criteri d'elecció).
- Realització d'una **avaluació inicial** mitjançant un qüestionari breu amb preguntes bàsiques referides a les acrobàcies (veure la fulla 57).
- Iniciació als elements tècnics d'execució de cada acrobàcia en les seves respectives fases mitjançant exercicis.
- Progressió metodològica d'exercicis per tal de millorar la tècnica de cada acrobàcia.
- Realització d'una **avaluació formativa** que consistirà en una prova pràctica per estimar el nivell tècnic assolit per cada alumne tant en les diferents acrobàcies com en les ajudes als companys, on el professor puntuarà de 0 a 10.
- Elaboració d'un treball gràfic per part de l'alumne on haurà de representar les diferents fases de cada acrobàcia mitjançant dibuixos esquemàtics. La data d'entrega serà a la darrera sessió de la Unitat Didàctica.
- Pràctica individual de totes les acrobàcies en el marc d'una coreografia de grup, amb desplaçaments intermitjos adaptats al ritme musical de fons.
- Realització d'una **avaluació sumativa** que inclourà la coreografia i un exàmen escrit sobre els coneixements bàsics d'aquesta Unitat Didàctica (veure la fulla 58).

3.4. SESSIONS

Sessió 1: Presa de contacte amb les acrobàcies

Duració: 1 hora

Lloc: Aula

Aquesta primera sessió tindrà un caire teòric i en ella el professor farà una introducció a les acrobàcies mitjançant una explicació del concepte d'acrobàcia i la seva classificació segons l'aparell on es realitza, de les regles i normes que les

regeixen i, en darrer lloc, una justificació de l'elecció de les tombarelles, la vertical, la capivolta, la roda i la rondada com acrobàcies a treballar a la Unitat Didàctica. A més, a la segona part de la sessió tots els alumnes hauràn de respondre a un breu qüestionari que reflexarà els seus coneixements inicials. Aquesta avaluació inicial teòrica donarà doncs valuosa informació al professor del nivell dels alumnes amb que es troba.

Sessió 2: Iniciació a la tombarella endavant

Duració: 1 hora.

Lloc: Gimnàs

Escalfament:

- Carrera contínua suau al voltant del gimnàs.
- Joc: "Tocar i parar" desplaçant-se en quadrupedia.
- Estiraments amb rebot dirigits pel professor.

Assoliment d'objectius:

- Estàticament en quadrupedia, sol·licitar la mobilitat de la columna vertebral, enfonsant i alçant l'espatlla alternativament.
- En posició agrupat, balancejar-se mantenint l'espatlla encorvada.
- Rodar endavant en un pla inclinat descendent sobre el calaix acolxat del plinton.
- En posició supina de recolzament invertit d'espatlles, projectar el cos endavant amb les cames juntes i estirades fins posar-se dempeus.
- Rodar endavant en un pla inclinat en ascens.
- Tombarella amb impuls de cames sobre un plinton.

Readaptació a la normalitat:

- Relaxació estirats boca amunt amb els ulls tancats i música de fons.
- Estiraments passius per parelles.
- Dutxa.

Sessió 3: Iniciació a la tombarella enrera

Duració: 1 hora

Lloc: Gimnàs

Escalfament:

- Carrera contínua amb recolzament coordinatiu: circumduccions de braços, skipping, salts, etc...
- Joc: "Tocar i parar" on tothom corre d'esquenes excepte el perseguidor.
- Estiraments amb rebot dirigits pel professor.

Assoliment d'objectius:

- En posició agrupat, balancejar-se prestant atenció al recolzament de mans previ a la tombarella enrera.
- Dempeus, desequilibri enrera esmorteït-se amb els braços per rodar en pla inclinat descendent sobre el calaix acolxat del plinton.
- Dempeus, deixar-se caure enrera fins arribar a la posició vertical amb braços, espatlles i cap recolzats a terra.
- Tombarella enrera sobre el plinton desde asseguts amb 2 companys ajudant al costat.

Readaptació a la normalitat:

- Joc: "La fotografia".
- Estiraments passius per parelles.
- Dutxa.

Sessió 4: Iniciació a la vertical

Duració: 1 hora

Lloc: Gimnàs

Escalfament:

- Joc: "La cadena".
- Realitzar tombarelles endavant i enrera al terra sobre màrfeques.
- Estiraments dirigits per un alumne.

Assoliment d'objectius:

- Alineació del cos verticalment, arrepnjats de les espatlles amb les mans i en contacte amb la paret.
- Alineació del cos horitzontalment estirats decubit supí en contacte amb el terra.

- Situats sobre el plinton, col·locació de la esquena i alineació braços – tronc.
- Fer la vertical al terra amb dos companys subjectant les cames per mantenir la posició uns segons.
- Coordinar les tres accions pròpies de la vertical recolçant-se a les espatlles:
- Impulsió amb una cama.
- Tirada amb l'altre cama.
- Apertura de les espatlles buscant l'equilibri.

Readaptació a la normalitat:

- Joc: "Quina hora és?".
- Xerrada entre professor i alumnes tractant els principals errors tècnics.
- Estiraments suaus.
- Dutxa.

Sessió 5: Progressió fins a la capivolta

Duració: 1 hora.

Lloc: Gimnàs.

Escalfament:

- Joc dels paquets: quan estiguin formats els grups, cada membre realitzarà el que mani el professor: tombarelles, verticals, ...
- Estiraments dirigits per un grup d'alumnes.

Assoliment d'objectius:

- Tombarelles endavant amb cames estirades i juntes.
- Tombarelles endarrera amb cames estirades i juntes.
- Fer la vertical, aguantar dos segons i deixar-se caure cap endavant sobre la màrrega.
- Dempeus, deixar-se caure enrera fins arribar a la posició supina de recolzament invertit d'espatlles.
- En un pla inclinat descendent, deixar-se caure enrera i enllaçar amb la vertical amb l'ajuda de dos companys situats als costats i aprofitant la inèrcia.

Readaptació a la normalitat:

- Estiraments passius per parelles.

- Joc: Representar mitjançant el mim situacions proposades per el professor que la classe haurà d'esbrinar.
- Dutxa.

Sessió 6: Test pràctic

Duració: 1 hora.

Lloc: Gimnàs.

Prova pràctica on el professor puntuarà individualment a cada alumne el seu nivell d'execució tècnica de les acrobàcies vistes fins ara i, a més, si és capaç d'ajudar correctament als seus companys. Les puntuacions aniràn del 0 al 10 i previament cada alumne haurà escalfat individualment com consideri més adient.

Així, cada alumne realitzarà cada acrobàcia dues vegades:

- A la primera, amb ajudes, el professor només puntua als alumnes que ajuden.
- A la segona, sense ajudes, el professor puntua a l'alumne que realitza la acrobàcia.

* La capivolta només es farà una vegada i amb ajuda, donat que encara resta una sessió més pel seu perfeccionament.

Sessió 7: La capivolta

Duració: 1 hora.

Lloc: Gimnàs.

Escalfament:

- Joc: "Les 10 passades" amb pilota de handbol.
- Fer tombarelles endavant i enrera explorant totes les possibilitats d'execució tècnica: amb cames doblegades i juntes, amb cames estirades i juntes, amb cames estirades i separades, etc...
- Treballar la movilitat articular de les espatlles i els malucs.

Assoliment d'objectius:

- Tombarelles enrera tractant de mantenir en tot moment les cames ben estirades i acabar posant-se dempeus.
- El mateix exercici però ara dos companys ajuden per aturar-se a mig camí en posició de tríode.
- La capivolta a terra sobre una màrfaga amb l'ajuda de dos companys per pujar les cames fins la vertical i mantenir la posició uns segons, fins tornar a deixar-se caure fent tombarella endavant i acabar dempeus.

- Alternar la posició de tríode i la vertical amb força de braços i l'ajuda de dos companys.
- Fer la capivolta a terra sobre una màrfaga individualment, tractant de mantenir la vertical uns segons i acabant fent una petita corbeta que ens porti a la posició de drets.

Readaptació a la normalitat:

- Estiraments seus individualment.
- Comentari dels resultats obtinguts a la prova de la sisena sessió i xerrada dels errors més comuns a la capivolta.

Sessió 8: Iniciació a la roda

Duració: 1 hora.

Lloc: Gimnàs.

Escalfament:

- Joc: "El tallafils".
- Fer la vertical explorant totes les variants en la seva execució: amb cames estirades i juntes, amb les cames doblegades i separades, amb les cames estirades i separades, amb les cames doblegades i juntes, etc.

Assoliment d'objectius:

- Fer la vertical sobre una màrfaga i recolzats a una paret amb les cames obertes, ventral i dorsal.
- Fer la vertical amb recolzament de mans aliniat al recolzament de cames. Mantenir la posició uns segons obrint cames progressivament.
- Coordinar les accions pròpies de la roda amb l'ajuda d'un company:
 - Impuls d'una cama.
 - Tirada amb l'altre cama.
 - Impuls de braços passant per la vertical amb espatlles separades.
 - Aixecar-se amb peus separats.
- Aliniació dels tres primers recolzaments fent la roda sobre un banc suec amb l'ajuda d'un company.
- Roda en pla ascendent: reforçament de les accions d'impuls i llençament de la cama.
- Roda en pla descendent: reforçament de l'impuls dels braços.

Readaptació a la normalitat:

- Jocs sensorials per relaxar-se.

- Estiraments suaus per parelles.
- Dutxa.

Sessió 9: Iniciació a la rondada.

Duració: 1 hora.

Lloc: Gimnàs.

Escalfament:

- Escalfament personal de cada alumne amb la supervisió del professor.

Assoliment d'objectius:

- Mitja corveta sobre minitramp baix sortint d'un plinton més alt.
- El mateix exercici però amb plinton i minitramp a la mateixa alçada.
- El mateix però iniciant l'exercici fent la roda sobre el plinton.
- Orientació del recolzament de mans per facilitar la repulsió activa de braços.
- Mitja roda per reunir cames a la vertical i orientar-se per caure dempeus alineats i de cara a la posició de sortida.
- Salt de conill tornant amb búsqueda de suspensió després de la repulsió dels braços sobre una màrfaga suau i elàstica.
- Corveta al terra.
- Rondada al terra amb recepció a una màrfega alçada.

Readaptació a la normalitat:

- Relaxar-se estirats decubit supí amb els ulls tancats i música new – age de fons.
- Estiraments suaus dirigits per un alumne.

Sessió 10: Elaboració d'una coreografia.

Duració: 1 hora.

Lloc: Gimnàs.

Els alumnes faràn grups de cinc per elaborar una coreografia on s'enllacin totes les acrobàcies apreses amb desplaçaments intermitjos, per tal de realitzar-la a la segona part de la sessió. Haurà de ser d'un minut aproximadament i el professor puntuarà tant

l'execució individual de cada alumne (tenint en compte la millora assolida desde la
evaluació formativa) com la coreografia del grup.

Aquesta coreografia forma part de l'avaluació sumativa que es completarà a la propera sessió.

Sessió 11: Prova escrita.

Duració: 1 hora.

Lloc: Aula.

Per complementar la desena sessió, es realitzarà una prova escrita on els alumnes
hauràn de demostrar el seu coneixement teòric de les fases i desenvolupament de cada
acrobàcia (veure activitats d'ensenyament – aprenentatge). A més, els alumnes hauràn
d'entregar el treball gràfic demanat al començar la Unitat Didàctica.

4. UNITAT DIDÀCTICA 3: APRENC/PERFECCIONAMENT A NEDAR ELS ESTILS CROL I ESQUENA.

4.1. CONTINGUTS.

4.1.1. Proceiments:

- Execució de diferents tècniques de desplaçament.
- Experimentació de flotacions: dorsals, ventrals, estàtiques, dinàmiques i combinacions.
- Experimentació de diferents formes de respiració: nas–boca, boca–nas, boca–boca, apnea.
- Experimentació de diferents formes de propulsió:
- Batuda de cames.
- Remades.
- Salts.
- En immersió.
- cicle de braçada
- Execució de desplaçaments amb tècnica de crol i esquena:
- Batuda de cames

5.2. Cicle de braçada

5.3. Batuda de cames amb respiració frontal i lateral.

5.4. Tècnica completa amb respiració frontal i lateral.

- Experimentació i execució de jocs:
- Individuals.
- Per parelles.
- En grups.
- Amb material convencional/ no convencional.

4.1.2. Fets, conceptes i sistemes conceptuals:

- Terminologia pròpia de la natació com a esport.
- Antecedents històrics de la natació.
- Diferents tècniques de desplaçament: flotació, propulsió i respiració.
- Tècnica de crol i l'esquena.

4.1. Propulsió de cames.

4.2. Propulsió de braços.

4.3. Respiració.

4.4. Coordinació de l'estil.

- Diferents jocs aquàtics.

4.1.3. Valors, normes i actituds:

- Acceptació de les pròpies limitacions en el mitjà aquàtic a través de l'estil crol i l'esquena.

2. Acceptació de les limitacions dels companys.

3. Respecte a les normatives d'ús de la instal·lació.

4. Respecte a la resta d'usuaris de la piscina.

5. Creació d'hàbits higiènics (dutxa, casquet de bany, calçat,...)

4.2. OBJECTIUS DIDÀCTICS.

1. Conèixer la terminologia pròpia de l'àmbit aquàtic.

- Conèixer breument la història de la Natació.
- Conèixer i executar la tècnica específica de crol.
- Conèixer i executar la tècnica d'esquena.
- Nedar 7 minuts sense aturades en l'estil que es trii.
- Nedar una distància llarga a crol amb un moviment eficaç de cames i braços, de forma coordinada, respirant adequadament.
- Nedar una distància llarga a esquena amb un moviment eficaç de cames i braços, respirant adequadament.
- Nedar 25 metres a crol en menys de 1'15.
- Nedar 25 metres a esquena en menys de 1'30.
- Realitzar les sortides i viratges pròpies de cada estil treballat.
- Conèixer diferents jocs i formes jugades propis del medi aquàtic.
- Gaudir dins un medi diferent de l'habitual.
- Prendre consciència de les normes bàsiques de seguretat i higiene pròpies d'una instal·lació aquàtica.

4.3. ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENENTATGE.

Aquestes activitats seran d'iniciació i desenvolupament, permetent a l'alumnat una correcta intervenció educativa en base a l'aprenentatge significatiu.

Les activitats d'ensenyament-aprenentatge, es dedicaran a què els alumnes treballin els diferents tipus de continguts del crèdit.

4.3.1. APRENEM/PERFECCIONEM A NEDAR CROL.

- Lectura i comprensió del dossier titulat La Natació.
- Exercicis de flotació per familiaritzar-se amb el medi.
- Exercicis de respiració.
- Exercicis per treballar les diferents tècniques de propulsió.
- Jocs individuals, per parelles, per grups o tota la classe, per treballar els diferents continguts que componen aquesta Unitat Didàctica.
- Exercicis per conèixer i executar la tècnica de crol.

4.3.2. APRENEM/PERFECCIONEM A NEDAR D'ESQUENA.

- Lectura de la part que tracta la tècnica de l'estil d'esquena del dossier titulat La Natació.
- Exercicis per treballar la flotació dorsal.
- Exercicis per treballar la propulsió.
- Exercicis per treballar la respiració.
- Exercicis per aprendre la tècnica d'esquena.
- Jocs individuals, per parelles, per grups, per treballar els continguts d'aquesta Unitat Didàctica.

4.4. LES SESSIONS

4.4.1 CROL

1ª Sessió: Avaluació inicial

Es planteja una avaluació inicial per determinar el nivell inicial de competència motriu dels alumnes dins el medi aquàtic. I s'anotaran els resultats en el Full de Control Personal.

- Determinació del nivell inicial de l'alumne en crol i esquena.
- Determinació de la resistència en el nado continu.

2ª Sessió: Execució de tècniques de desplaçament de crol

Escalfament:

Protocol A.

- Nedar 100 m. lliures.
- 2x25 peus de crol.
- 2x25 m. Braços de crol.

Assoliment d'objectius:

- 2 s. X 25 m. Desplaçar-se nedant crol i empenyant una pilota amb la mà.
- 2 s. X 25 m. Desplaçar-se en posició horitzontal ventral cap a enrera.

- 2 s. X 25 m. Nedar crol amb peus de "dofí"
- 2 s. X 25 m. Desplaçar-se nedant crol, mentre mantenim un suro contra el pit.
- 2 s. X 25 m. Peus de crol.
- 2 s. X 25 m. Braços de crol.

Readaptació a la normalitat:

- Estiraments fora l'aigua.
- Dutxa.

3ª Sessió: Experimentació de diferents formes de respiració: nas-boca, boca-nas, boca-boca, apnea

Escalfament: JOCS.

- Peus a dalt.
- La cullera.
- El bomber.

Assoliment d'objectius:

- 2 s. X 25 m. Avançar amb peus de crol i un suro a les mans, el cap dins l'aigua, agafar aire per la boca girant el cap lateralment i expulsar-lo per el nas cap a el fons de la piscina.
- 2 s. X 25 m. Avançar amb peus de crol i braços estesos, aixecar el cap frontalment per agafar aire y ficar-la a l'aigua per expulsar-lo.
- 2 s. X 25 m. Nedar crol respirant cada dues braçades.
- 2 s. X 25 m. Nedar crol respirant cada tres braçades. Alternant la respiració per dereta i esquerra.
- 2 s. X 25 m. Nedar crol respirant sempre per el costat esquerra.
- 2 s. X 25 m. Nedar crol respirant sempre per el costat dret.

Readaptació a la normalitat:

- JOCS: Cursa americana
- Dutxa.

4ª Sessió: Experimentació de diferents formes de propulsió

Escalfament:

- Moviments articulars fora l'aigua.

- 100 m. lliures o estils.
- 2x25 m de peus de crol.
- 2x25 m. de braços de crol.
- JOC: Llençar objectes al fons de la piscina i anar-los a buscar.

Assoliment d'objectius:

- Agafat al paret i amb un flotador al voltant de la cintura, fer peus de crol.
- El mateix que l'anterior sense el flotador.
- 2x25 m. Fer peus de crol amb les mans al suro, el braç del costat que respirem la deixa anar i realitza una braçada completa. Sempre amb aquest braç.
- 2x25m. " Punt mort " de crol amb suro. Mantenir la batuda de peus, mentre alternativament, cada braç es deixa anar del suro, realitza una braçada completa i torna a agafar-se. Coordinar la respiració amb el moviment.
- 2x25m. " Punt mort " de crol, traccionant exclusivament el braç que coincideix amb el costat " dolent " de la respiració,

Readaptació a la normalitat:

- JOC: Cursa australiana.
- Dutxa.

5ª Sessió: Execució de la tècnica de crol

Escalfament:

Protocol B.

- Nedar 100 m. Estil crol.

Assoliment d'objectius:

- 4x25 m. Estil crol descansant 30". (Procurar realitzar l'estil correctament).
- 4x25 estil crol ràpid. Els companys estaran fora de l'aigua i corregiràn els defectes.
- Cursa de relleus de 25 m., dividint la classe en 3 equips.

Readaptació a la normalitat:

- 100 relaxants.
- Estiraments fora de la piscina.

- Dutxa.

6ª Sessió: Avaluació formativa

Escalfament: fora i dins de la piscina, fent estiraments, rotacions d'espatlles i nedant 100 m.2x25 m. D'estil crol, sortint de dos en dos.

En acabar, si resta temps farem JOCS.

4.4.2. ESQUENA

7ª Sessió: Execució de tècniques de desplaçament d'esquena

Escalfament:

Protocol C.

- Mobilitat articular fora del'aigua
- Nedar 100 m. Esquena.
- 2x25 m. Peus d'esquena
- 2x25 m. Braços d'esquena.

Assoliment d'objectius:

- 2x25 m. Nedar esquena amb peus de braça.
- 2x25m. Desplaçar-se en posició horitzontal (dorsal), mantenint les cames immòbils i remada de mans tipus estàndar.
- 2x25 m. Desplaçar-se per sota de l'aigua fent peus d'esquena.
- 2x25 m. Nedant esquena juntament a la corxera, un braç s'impulsa normalment, i el braç del costat de la corxera l'agafa i tracciona amb ella.
- 2x25 m. Peus d'esquena.
- 2x25 m. Braços d'esquena.

Readaptació a la normalitat:

- Estiraments fora l'aigua.
- Dutxa.

8ª Sessió: Experimentació de diferents formes de respiració: nas-boca, boca-nas, boca-boca, apnea

Escalfament: JOCS

- El potro .

- Dofins .

Assoliment d'objectius:

- 50 m. Nedar esquena, agafar aire per la boca coincidint amb el recobrament d'un braç, fer apnea i expulsar l'aire coincidint amb el recobrament de l'altre braç.
- 50 m. Nedar doble esquena, inspirar en el moment del recobrament, fer apnea amb el braços estesos per sobre del cap durant uns segons i expulsar l'aire en el moment de tracció del braços.
- 50 m. Agafant aire sempre que passem el braç dret i tornar a agafar aire després de quatre braçades.
- 50 m. De braços agafats en extensió, fer peus d'esquena respirant cada vuit patades.

Readaptació a la normalitat:

- Cursa Americana d'esquena.
- Cursa Australiana d'esquena.
- Dutxa.

9ª Sessió: Experimentació de diferents formes de propulsió

Escalfament:

Protocol D.

- 100 m. Esquena més rotació d'espatlles fora l'aigua.
- JOC: Llençar objectes a la piscina i anar-los a buscar.

Assoliment d'objectius:

- Estirat cap per dalt i agafat a la paret per les mans, fer peus d'esquena.
- 2x25 m. Fer punt mort d' esquena sense moure les cames amb un "rulo" entre elles i mantenint un suro en el pit amb la mà lliure.
- 2x25 m. Fer punt mort d'esquena mantenint el suro amb el braços estesos i per sobre del cap.
- 2x25 m. Fer punt mort d'esquena amb el braços estirats per sobre del cap i un rulo entre les cames.
- 2x25 m. Fer braços d'esquena amb un rulo entre les cames.

Readaptació a la normalitat:

- Fer apnees respiratòries agafats de la paret (inspiratòries i expiratòries).
- Dutxa.

10ª Sessió: Execució complerta de l'estil d'esquena

Escalfament:Protocol D.

- Nedar 100 m. Estil esquena.
- Rotació d'espatlles.

Assoliment d'objectius:

- 4x25 m. Esquena, decansant 30 (procurar realitzar l'estil correctament).
- 4x25 m. Esquena ràpid, els companys corregiràn els defectes.
- Cursa de relleus de 25 m. , dividint la classe en tres equips.

Readaptació a la normalitat:

- 100 m. Nedant relaxats o estiraments fora l'aigua.
- Dutxa.

11ª Sessió: Avaluació final

En acabar el crèdit els alumnes passaràn les mateixes proves que es van fer a l'avaluació inicial, i s'observaran les millores aconseguides, fent l'anotació corresponent an la fitxa personal de l'alumne/a.

A més, també es realitzarà un control escrit per avaluar l'assoliment dels conceptes.

L'avaluació global serà la suma dels % de les notes dels tres apartats dels continguts: conceptes, procediments i actituds, sobre una base de 10 punts. Es sumaran sempre i quan tots tres es considerin aprovats.

5. CRITERIS I ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

Com ens diu en la reforma, l'avaluació es fa desde tres finalitats diferents:

- Avaluació inicial; que ens servirà per a conèixer el punt de partida on es situen els alumnes i guiar la nostre acció docent.
- Avaluació formativa; que ens permetrà com va anant el desenvolupament de cada unitat.
- Avaluació final; que ens permetrà compobar el nivell assolit.

L'**avaluació inicial** no serà calificador. En un principi buscarem amb ella que els alumnes mostrin el seu nivell de coneixements i de pràctica previs, i aixó ho aconseguirem bàsicament amb qüestionaris, i en alguna unitat didàctica amb formes pràctiques.

L'**avaluació formativa** es realitzarà a través de l'observació directe dels alumnes, al llarg de totes les sessions, els alumnes faràn petites proves pràctiques que permetrà comprovar al professor quin és el nivell que s'està adquirint, i anar anotant els aspectes que ell cregui convenient., igualment durant tot el procés s'anirà introduint exercicis i jocs que integrin els aspectes treballats, de forma que es pugui tenir un coneixement del nivell assolit perquè es pugui ajustar el procés d'ensenyança-aprenentatge.

Com a criteri de les **avaluacions sumatives** dels alumnes es realitzaran uns exàmens teòrics de cada unitat didàctica ja que encara que pertanyin totes a un mateix crèdit, cada unitat didàctica posseeix la suficient independència i importància com per fer exàmens separats.

El quadre de sessions específiques d'avaluació és el següent:

UNITAT DIDÀCTICA 1:

Sessió 1– Avaluació inicial teòrica – qüestionari.

Sessió 6– Avaluació formativa pràctica–petita competició.

Sessió 9– Avaluació sumativa pràctica– competició a les pistes d'atletisme.

Sessió 10– Avaluació sumativa teòrica– exàmen escrit i entrega de treball.

UNITAT DIDÀCTICA 2:

Sessió 1– Avaluació inicial teòrica– qüestionari.

Sessió 6– Avaluació formativa pràctica– proves d'execució i ajudes.

Sessió 10– Avaluació sumativa pràctica– coreografia.

Sessió 11– Avaluació sumativa teòrica– exàmen escrit i entrega de treball.

UNITAT DIDÀCTICA 3:

Sessió 1– Avaluació inicial pràctica– proves pràctiques dels 2 estils.

Sessió 6– Avaluació formativa– prova pràctica de l'estil crol.

Sessió 11– Avaluació sumativa pràctica– proves pràctiques dels 2 estils.

Sessió 11– Avaluació sumativa teòrica– exàmen escrit.

· A continuació presentem: – En la pàgina 55 l'avaluació inicial de la Unitat didàctica aprenem el salt de llargada.

– En la pàgina 56 l'avaluació sumativa de la Unitat Didàctica aprenem el salt de llargada.

– En la pàgina 57 l'avaluació inicial de la Unitat didàctica aprenem acrobàcies.

– En la pàgina 58 l'avaluació sumativa de la Unitat Didàctica aprenem acrobàcies.

Educació Física

Tema: SALT DE LLARGADA

Nom:..

Curs:..

Data:

AVALUACIÓ INICIAL.

QUESTIONARI:

- 1) Què en saps del salt de llargada?
- 2) Sabries dir el nom d'un saltador famós o en quant està aproximadament el rècord del món?
- 3) L'has practicat algun cop?
- 4) Sabries dir quelcom de la seva història o evolució del reglament?
- 5) L'has vist algun cop per la televisió? I en directe?
- 6) De l'1 al 10 posa el grau de coneixement que tú en creus tenir.

Educació Física

Tema: SALT DE LONGITUD

Nom:..

Curs:..

Data:..

AVALUACIÓ SUMATIVA

- 1) Evolució del salt de llargada al llarg de la història moderna.
 - Definir i explicar les fases d'un salt de llargada.
- 3) Què és la força explosiva, quan i com intervé en el salt.
- 4) Realitzar una progressió per a l'aprenentatge de la tisora en la fase de vol d'un salt de llargada.

Educació Física

Tema: ACROBÀCIES

Nom:.....

Curs:.....

Data:.....

AVALUACIÓ INICIAL

- 1) Què és una acrobàcia?
- 2) Quins elements acrobàtics conformen la capivolta?
- 3) Quina diferència hi ha entre una roda i una rondada?
 - Quina experiència pràctica tens dels elements acrobàtics que conformen la Unitat Didàctica?
- 5) Coneixes cap gimnasta famós?
- 6) Has vist mai exercicis acrobàtics en viu o a la televisió?
- 7) Quina acrobàcia t'agrada més i quina menys?
- 8) Valora la teva aptitud acrobàtica (del 0 al 10).

Educació Física

Tema: ACROBÀCIES

Nom:.....

Curs:.....

Data:.....

AVALUACIÓ SUMATIVA

- 1) Prova pràctica mitjançant una coreografia de grup.
- 2) Entrega del treball gràfic de les acrobàcies.
- 3) Prova escrita:
 - Definir i explicar les fases en la execució d'una roda.
 - Incidència de la vertical en la realització d'una rondada.
 - Progressió metodològica per l'aprenentatge de la capivolta.

A l'hora de fer l'avaluació tindrem en compte els objectius didàctics i , en el cas de la natació, els continguts, ara bé, aquests últims sempre supeditats als objectius generals. Aquestes tres parts de la nota no tindran el mateix valor quantitatiu a l' hora de confeccionar la global, aproximadament serà el següent: Conceptes: 20% (És la part més teòrica de l'assignatura, i la seva avaluació es realitzarà mitjançant un control escrit al final del crèdit). Procediments: 40% (L´alumne/a nedarà 25 metres de crol i el professor avaluarà la tècnica del nado i el temps que s´empra per nedar aquests 25 m 15% ; L´alumne/a nedarà 25 metres d´esquena i el professor observarà i avaluarà la tècnica del nado i el temps que utilitza per nedar-los. 15%; L´alumne/a nedarà 7 minuts sense aturades o interrupcions, utilitzant qualsevol estil i canviant-lo a la seva voluntat. 10%). Actitud: 40% (És part de l'assignatura que recull aspectes normatius, referents a la piscina i al medi aquàtic en general: normes de seguretat, normes d´utilització de la piscina, normes d´higiene, respecte als altres

(alumnes, personal de la piscina, i al professorat), ús del material, l' assistència i puntualitat a les classes, portar la roba adequada, etc...).

L'avaluació d'aquests aspectes es converteix en molts moments en una avaluació purament subjectiva per part del professor, però amb anotacions al llarg de les sessions de les: faltes faltes d'assistència, endarreriments, comportaments negatius, agressius o fora de lloc, etc... o bé comportaments positius, ajuts, bona disposició, etc... . Ens farem tots una idea bastant justa i equilibrada.

En quant a les absències, tots els alumnes hauran de justificar al professor de l'assignatura, al tutor de grup, les faltes d'assistència siguin puntuals o continuades, malalties, lesions i qualsevol altre motiu que considereu justifiqui l'absència.

Donat que aquest crèdit és comú a tots els alumnes i per tant obligatori, es considera obligatòria la pràctica; aquells alumnes que per motius diversos no ho puguin fer hauran de justificar-ho amb l' autorització dels pares. Signatura del pare, mare o tutor.

· A continuació es presenta: – En les pàgines 61, 62 i 63 el protocol de proves pràctiques de l'avaluació inicial i sumativa.

– En la pàgina 64 el full d'observació que emprarà el professor.

– En la pàgina 65 l'avaluació sumativa.

Bateria de les proves:

1.- L'alumne nedarà 25 metres de crol, el professor observarà:

Posició del cos:

M = no manté l'horitzontalitat i en el moment de la respiració

modifica excessivament la mateixa.

R = en el moment de la respiració modifica excessivament la posició corporal.

B = manté l'horitzontalitat, fins i tot en el moment de la respiració.

Respiració:

M = no respira i es para per fer-ho,

R = respiració no lateral o interrompint la seqüència de braços.

B = respira lateralment, sense interrompre la seqüència de braços.

Cicle de cames:

M = batuda inexistent.

R = batuda desproporcionada o sense ritme.

B = batuda proporcionada al desplaçament i amb ritme.

Cicle de braços:

M = asimètric i sincopat.

R = s'int interrompeix per respirar.

B = rítmic i sense interrupcions.

2.- L'alumne nedarà 25 metres d'esquena, el professor observarà:

Posició del cos:

M = no manté l'horitzontalitat i es balanceja excessivament.

R = manté l'horitzontalitat però es balanceja excessivament.

B = manté l'horitzontalitat i no es balanceja excessivament.

Respiració:

M = posició del cap amb excessiva flexió ventral.

R = no respira d'acord amb el cicle de braçada.

B = respira correctament.

Cicle de cames:

M = batuda inexistent.

R = batuda desproporcionada o sense ritme.

B = batuda proporcionada al desplaçament i amb ritme.

Cicle de braços:

M = asimètric i sincopat.

R = s'int interrompeix momentàniament per respirar.

B = rítmic i sense interrupcions.

3.- L'alumne nedarà 7 min. sense parades o interrupcions utilitzant qualsevol estil i canviant-lo a la seva voluntat.

El professor anotarà a la fitxa de control els metres aconseguits per cada alumne.

FULL DE CONTROL PERSONAL

CRÈDIT COMU: APRENC A NEDAR											
ALUMNE:_____											
CURS:_____											
PROCEDIMENTS	TEST INICIAL	MIG					TEST FINAL				
	1 2 3 4	1 2 3 4					1 2 3 4				
25mts.CROL											
25mts.ESQUENA											
12' nado continu	ho aconsegueix nº piscines										
CONCEPTES	Questionari tipus test: resultat =										
ACTITUD	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	Valor
Assistència											
Col.laboració											
Participació											
Equipament											
Respecte											
Dutxa											
ACLARIMENTS (Procediments) 1=Posició del cos B =bé 2=Cicle de braços R =regular 3=Cicle de cames M =malament 4=Respiració		ACLARIMENTS (Actituds) F =falta no justificada FJ = falta justificada EQ = no porta l'equip EX = expulsat de classe + = col.laboració – = estorba a classe									

CONTROL ESCRIT

NOM:

COGNOMS:

DATA:

TEMA:

=====

Encercla la resposta correcta (ex. A)

=====

1. Quin és l'estil que té més proves ?

A – Crol

B – LLiure

C – Esquena

D – Cubisme

2. La posició del cos en l'estil d'esquena és

A – Còmoda

B – Panxa en l'aire

C – Crispant

D – Decúbit

3. Com s'anomenen els moviments dels braços ?

A – Braçada

B – Molins

C – Freqüència

D – Batecs

4. Homes i dones neden les mateixes proves ?

A – Sí

B – No

C – Tan sols en els Jocs Olímpics

D – Tan sols en els Jocs Olímpics d' hivern

5. Qui va perfeccionar el crol ?

A – Einstein

B – López Zubero

C – M. Gross

D – Mark Spitz

6. Quin és l' estil on el nedador comença dins l'aigua ?

A – Braça

B – Esquena

C – Over

D – Lliure

7. Quin va ser el primer país que va obligar a nedar a l' escola ?

A – Espanya

B – Japó

C – Itàlia

D – Brasil

8. Quina és la primera cultura que utilitzà la natació ?

A – Egípcia

B – Grega

C – Romana

D – Azteca

9. A quina Olimpíada es va fer la primera competició de natació ?

A – Atenas 1.896

B – Tokyo 1.964

C – Berlin 1.936

D – Los Angeles 1.984

10. Qui va ser el primer en creuar el Canal de la Mànega ?

A – Michael Gross

B – Mathew Webb

C – M. López Zubero

D – Cornelia Ender

11. A quin any es va inaugurar la primera piscina de competició ?

A – 1.837

B – 1.743

C – 1.993

D – 1734

12. Quina és l' amplada reglamentària d' un carrer ?

A – 1,50 m

B – 2,50 m

C – 3,50 m

D – 1,20 m

13. Una característica especial de la natació és :

A – Les aletes pels peus dels nadadors

B – La posició horitzontal dels nadadors

D – El casquet de bany

14. Proves per equips:

A – 4 x 100 m, 4 x 200 m lliures, 4 x 100 m estils

B – 3 x 100 m, 4 x 200 m lliures, 4 x 100 m estils

C – 4 x 100 m, 4 x 2000 m lliures, 4 x 100 m estils

D – 4 x 100 m, 4 x 200 m lliures, 4 x 400 estils

15. Mides d' una piscina olímpica:

A – 50 m x 25m x 1,80 m

B – 50 m x 25 m x 1,80 m

C – 50 m x 50 m x 1,80 m

D – 21 m x 21 m x 1,80 m

16. Quans carrers ha de tenir una piscina olímpica ?

A – 7

B – 8

C – Indiferent

D – 10

17. La inspiració és sempre

A – Lateral

B – En funció de l'estil

C – Submarina

D – Superficial

18. En quin Imperi van ser famosos els banys públics ?

A – Cartaginés

B – Romà

C – Egipci

D – Azteca

19. Quin són els estils olímpics ?

A – Braça, esquena, papallona, lliure

B – Braça, esquena, papallona, over

C – Braça, papallona, lliure

D – Esquena, papallona, lliure

20. On es sitúa la corda de sortides falses ?

A – Suspensa sobre suports a 15 m de la sortida

B – Suspensa sobre suports a 25 m de la sortida

C – Suspensa sobre suports sobre els nadadors

D – Suspensa sobre suports a 50 m de la sortida

6. TEMPORITZACIÓ

Aquest crèdit d'esports individuals l'hem acabat estructurant en 32 hores on desenvoluparem les tres unitats didàctiques.

D'aquesta manera la primera Unitat Didàctica, de salt de llargada, comprèn les deu primeres sessions on primer es fa una avaluació inicial, després hi ha dues sessions per millorar les qualitats físiques bàsiques que donen pas a l'avaluació formativa i, per últim, hi ha cinc sessions per millorar la tècnica del salt i una darrera sessió d'avaluació sumativa.

La segona Unitat Didàctica, d'acrobàcies, comprèn les onze següents sessions que s'inicien amb una sessió d'avaluació inicial i es segueix amb successives sessions dedicades a sis elements acrobàtics concrets en una sessió cadascú excepte la capivolta que es desenvolupa en dues sessions. A la sisena sessió té lloc l'avaluació formativa i les dues darreres sessions es dediquen a l'avaluació sumativa.

La tercera unitat didàctica, perfeccionem/aprenem a nedar, es desenvolupa al llarg d'onze sessions. Les quatre primeres sessions estaran dedicades a l'estil lliure (crol) i les altres quatre sessions es dedicaran a l'estil d'esquena. La primera sessió d'aquesta Unitat Didàctica serà una avaluació inicial que constarà d'una bateria de proves a la piscina. En acabar les quatre sessions de crol, tornarem a fer una altra avaluació, formativa en aquest cas. A continuació, desenvoluparem les quatre sessions de l'estil esquena per acabar amb una darrera sessió amb una avaluació sumativa teòrica i pràctica.

7. ORIENTACIONS PER LA INTERVENCIÓ PEDAGÒGICA.

L'actuació del professor en aquest crèdit serà flexible, i adaptarà a les circumstàncies, segons els alumnes, el nivell de domini tècnic que tenen, els medis disponibles,.... Per tant, definir una línia pedagògica per tot el crèdit és difícil sense saber de quins alumnes estem parlant.

El que si cal remarcar és que es potenciarà, al llarg de tot el crèdit, les normes higièniques i de seguretat que calen en el medi terrestre i aquàtic. Per tant, s'ensenyarà als alumnes els aspectes perillosos i com evitar-los.

Davant d'una classe molt diferenciada qualitativament, es poden realitzar diversos grups o nivells de treball, per intentar que els que no saben aprenguin, i els que ja saben que perfeccionin la seva tècnica.

Així doncs, en aquest crèdit s'utilitzarà com estil d'ensenyament l'assignació de tasques (estil B) quan es tracti d'aprendre bé la tècnica; i s'utilitzarà el descobriment guiat (estil F), i resolució de problemes (estil G), quan es treballin continguts menys perillosos.

Respecte a l'actitud davant la forma de transmetre els coneixements al llarg de les sessions serà majoritàriament intructiva, ja que la major part de les decisions les prendrà el professor; amb l'objectiu de motivar als alumnes cap a la presa de contacte amb el medi.

L'organització del grup-classe serà normalment individual, com a conseqüència del contingut que es treballarà. Però, tot i així, es treballarà també en ocasions per parelles, o petits grups, per fer més motivant el contingut.

Respecte al control de la classe serà portat a terme pel mateix professor. De cada classe hi haurà dos o tres nivells, i cada grup serà controlat pel responsable professor o monitor de natació, en el seu cas. Els elements a controlar es poden dividir en dos grups: els d'execució i els d'actituds.

Respecte l'execució, a part de l'avaluació inicial i la final amb les seves proves corresponents, al llarg del trimestre s'anirà observant els progressos dels alumnes i anotant-los. Pel que fa a les actituds el prestarà molta atenció als hàbits higiènics: barret de bany, xancles de piscina, dutxa,...; i a l'assistència a les sessions.

8. BIBLIOGRAFIA

DÍAZ LUCEA, Jordi. 1998. El currículum de la Educación Física en la reforma educativa; INDE Publicaciones, Barcelona.

CONTRERAS JORDÁN, Onofre R.1998. Didáctica de la Educación Física; INDE Publicaciones, Barcelona.

VVAA.1993 Currículum de l'Educació Secundària Obligatoria; Area d'Educació Física, Generalitat de Catalunya.

VVAA.1992. Orientacions per a l'elaboració d'un crèdit; Generalitat de Catalunya.

BILLOUIN, Allain.1982. Atletismo II; Ed. Hispano Europea.

MORTENSEN, J.P i COOPER, J.M.1974. Técnicas de atletismo; Ed. Hispano Europea.

RIUS i SANT, Joan.1989. Metodologia del atletismo; Ed. Paidotribo.

ENCISO, Jaime.1995. Apunts de l'assignatura d'Atletisme I.

CARAGOL, Manel.1995. Dossier de fitxes de l'assignatura de Natació I.

DE LANUZA, F. i TOMES, A.1989. 1060 ejercicios i juegos de natación; Ed. Paidotribo.

FRANCO, P i NAVARRO,F.Natación i habilidades acuáticas para todas las edades; Ed. Hispano Europea.

NAVARRO, F. El niño i la actividad física y deportiva hacia el dominio de la natación; Ed.Gymnos.

BIBLIOGRAFIA

VVAA.1992. 1000 exercices et jeux de natation; Ed. Vigot.

L.THOMAS, J.FIARD, C.SOULARD I G.CHANTEMPS. 1997. Gimnasia deportiva; Ed. Deportiva Agonos.

FEDERACIÓN FRANCESA DE GIMNASIA.1964. Gimnasia deportiva masculina; Ed. Benzal.

CARRASCO, R. 1984.Gymnastique aux agres. L'activité du débutant; Ed. Vigot.

LLORENÇ, Albert.1995. Apunts de l'assignatura Gimnàstica esportiva masculina.

9. RECURSOS DIDÀCTICS

9.1. SALT DE LLARGADA

- Minitramp
- Màrfagues
- Cordes
- Guix
- Video de la final de salt de llargada de les olimpíades de Barcelona 92
- Banquetes
- Pati del col·legi
- Pista d'atletisme

9.2 ACROBÀCIES

- Gimnàs amb un mínim de 12 m. x 12 m. de superfície

(si és superfície semi – flexible no caldrà màrfagues imprescindiblement)

- Màrfagues més o menys espeses que equivalguin en un desplaçament d'anada i tornada a 2 x 12 m. prolongada per una màrfaga de seguretat
- Plintons
- Espatlleres
- Minitramps
- Bancs suecs

9.3 NATACIÓ

- Xurros
- Suros de peus
- Suros de mans
- Corxeres
- Pilotes de plàstic
- Màrfagues de piscina
- Xiulet del professor
- Aros
- Material recreatiu aquàtic
- Piscina
- Barrets de bany
- Xancles
- Banyadors
- Tovallols
- Ulleres de piscina

Les instal·lacions necessàries per portar a terme aquest crèdit són, lògicament, una piscina, un gimnàs, i una pista poliesportiva. S'intentarà que la piscina i el gimnàs estiguin a prop de les instal·lacions del centre escolar, per evitar pèrdues de temps, i riscos en el camí per anar-hi.

10. ANNEXE: OBJECTIUS DEL CRÈDIT I MATERIAL DIDÀCTIC PER A L'ALUMNE

10.1. OBJECTIUS DEL CRÈDIT

- **Aprenem el salt de llargada**
- Reconèixer les diferents tècniques del salt de llargada.
- Aplicar y respectar el reglament y normes del salt de llargada.
- Conèixer els beneficis que comporta el salt de llargada en la qualitat de vida.

- Realitzar de manera autònoma pràctiques d'escalfament i mètodes d'entrenament de les capacitats físiques bàsiques.
- Acceptar y conèixer la pròpia realitat corporal en relació al salt.
- Acceptar les diferències d'habilitat entre persones, sense discriminacions per raons de sexe o de capacitat física.
- Realitzar de forma fluida la tècnica bàsica del salt de llargada.
- Habituar-se i responsabilitzar-se d'una correcta utilització del material.
- Avaluar les pròpies possibilitats motores en relació al salt i adequar les pròpies aspiracions personals.

10.1.2. Aprenem acrobàcies

- Usar les diferents tècniques en la pràctica de les acrobàcies.
- Identificar, millorar i combinar les habilitats motrius com a base per posar en pràctica les tècniques i destreses específiques més adequades en cada acrobàcia.
- Comunicar-se amb els altres mitjançant elements propis de les acrobàcies.
- Acceptar la pròpia realitat corporal en relació a les acrobàcies.
- Acceptar les diferències d'habilitat entre els alumnes, sense discriminacions per raons de sexe o capacitat física.
- Esforçar-se per vèncer les dificultats aconseguint fites personals.
- Respectar les regles i normes de les diferents acrobàcies.
- Avaluar les pròpies possibilitats motores i adequar-hi les pròpies aspiracions personals.
- Responsabilitzar-se de la adequada utilització del material i les instal·lacions.

10.1.3. Aprenem/perfeccionem a nedar els estils de crol i esquena

19. Conèixer la terminologia pròpia de l'àmbit aquàtic.

- Conèixer breument la història de la Natació.
- Conèixer i executar la tècnica específica de crol.
- Conèixer i executar la tècnica d'esquena.
- Nedar 7 minuts sense aturades en l'estil que es trii.
- Nedar una distància llarga a crol amb un moviment eficaç de cames i braços, de forma coordinada, respirant adequadament.
- Nedar una distància llarga a esquena amb un moviment eficaç de cames i braços, respirant adequadament.
- Nedar 25 metres a crol en menys de 1'15.
- Nedar 25 metres a esquena en menys de 1'30.
- Realitzar les sortides i viratges pròpies de cada estil treballat.
- Conèixer diferents jocs i formes jugades propis del medi aquàtic.
- Gaudir dins un medi diferent de l'habitual.
- Prendre consciència de les normes bàsiques de seguretat i higiene pròpies d'una instal·lació aquàtica.

10.2. MATERIAL DIDÀCTIC PER A L'ALUMNE

EDUCACIÓ FÍSICA

TEMA: Salt de llargada

ÍNDEX DEL TREBALL DE RECERCA BIBLIOGRÀFICA

1. Capacitats físiques bàsiques.

1.1. Força.

1.2. Velocitat

1.3. Resistència.

1.4. Flexibilitat.

2. Classificació de la força.

2.1. La força explosiva.

3. Classificació de la velocitat.

3.1. La velocitat cíclica.

4. Adaptacions de l'organisme a l'exercici físic.

4.1. Adaptacions cardiovasculars.

4.1.1. Cròniques.

4.1.2. Agudes.

4.2. Adaptacions del sistema respiratori.

4.2.1. Cròniques.

4.2.2. Agudes.

4.3. Adaptacions musculars.

4.3.1. Cròniques.

4.3.2. Agudes.

1

38

Didàctica de l'Educació Física i l'esport

INEFC Barcelona . Abril de 1999 Crèdit comú d'esports individual