

EXTRAESCOLARS COL·LEGI SANT VICENÇ	ACTIVITAT: Futbol-Sala	NIVELLS: 5è i 6è
PROGRAMACIÓ ANUAL		
OBJECTIUS GENERALS DE L'ACTIVITAT	CONTINGUTS I TEMPORITZACIÓ (Quadrimestral)	
<p><b>Bloc 1. El cos: Imatge i percepció</b> 1. Conèixer i acceptar el propi cos i l'activitat física com a mitjà d'exploració per l'elaboració de l'autoimatge, l'autoestima i l'autoconfiança.</p> <p><b>Bloc 2. Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques.</b> 2. Utilitzar el coneixement del propi cos, les capacitats físiques i les habilitats motrius per resoldre i adaptar el moviment a les necessitats i circumstàncies de cada situació. 3. Seleccionar i aplicar de forma eficaç i autònoma, principis i regles per resoldre problemes motors en la pràctica d'activitat física. 4. Regular i dosificar l'esforç, assolint un nivell d'autoexigència d'acord amb les pròpies possibilitats i les característiques de la tasca.</p> <p><b>Bloc 3. Activitat física i salut.</b> 5. Apreciar els efectes beneficiosos envers la salut de l'exercici físic i de l'adquisició d'hàbits d'higiènic, alimentaris i posturals.</p> <p><b>Bloc 4. Expressió corporal.</b> 6. Explorar les possibilitats i recursos expressius del propi cos per comunicar sensacions emocions i idees. 7. Compartir i gaudir de l'exercici físic i de l'expressió i comunicació corporal en col·lectivitat mitjançant el joc, la dansa, i qualsevol activitat física que comporti el desenvolupament personal.</p> <p><b>Bloc 5. El Joc.</b> 8. Participar en els jocs com element d'aproximació als altres seleccionant les accions i controlant l'execució de les mateixes, prèvia valoració de les pròpies possibilitats. 9. Participar en activitats físiques compartint projectes, establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminació, per mitjà de la participació solidària, tolerant, responsable i respectuosa. Resolent els conflictes mitjançant el diàleg. 10. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com elements culturals, propis i d'altres cultures, mostrant una actitud crítica tant des de la perspectiva de participant com d'espectadors.</p>	<p><b><u>1R. QUADRIMESTRE</u></b></p> <p><u>UD 1 "Millorem el nostre futbol".</u></p> <p>Els continguts que treballarem en aquesta unitat són els següents:</p> <p>1.- Aplicació de les habilitats motrius bàsiques al joc del futbol: Córrer, saltar, caminar, llançar, colpejar, controlar i passar.</p> <p>2.- Execució de diferents tipus de conducció: - part interna/externa del peu amb peu dominant.</p> <p>3.- Execució de colpejos i experimentació i aplicació de les tècniques més eficaçes. - Pilota parada amb part externa del peu, part interna del peu, empenya. - Pilota en moviment: puntera, part externa, part interna.</p> <p>4.- Realització de control de la pilota amb diferents parts del cos. - Amb el peu: part interna, part externa.</p> <p>5.- Realització de passades controlades. - Amb la part interna del peu. - Amb la part externa del peu. - Parada.</p> <p>6.- Apreciació de distàncies, velocitats i acceleració del propi cos, dels altres, a l'espai, a la ubicació adequada ( marcatge i desmarcatge ).</p> <p>7.- Aplicació de les normes del futbol.</p> <p>9.- Tàctica: - Posició al camp. - Estratègies d'atac i defensa.</p> <p><b><u>2N. QUADRIMESTRE</u></b></p> <p><u>UD 2 "Seguim creixent"</u></p> <p>Els continguts que treballarem en aquesta unitat són els següents:</p>	

- 1.- Aplicació de les habilitats motrius bàsiques al joc del futbol: Córrer, saltar, caminar, llançar, colpejar, controlar i passar.
- 2.- Execució de diferents tipus de conducció:
  - part interna/externa del peu amb peu no dominant i amb alternança.
- 3.- Execució de colpejos i experimentació i aplicació de les tècniques més eficaces.
  - Pilota en moviment: puntera, part externa, part interna, empenya-pont.
  - Amb el cap.
- 4.- Realització de control de la pilota amb diferents parts del cos.
  - Amb el pit.
  - Amb la mà ( porter ).
- 5.- Realització de passades controlades.
  - Aixecament amb l'empenya.
  - Amb el taló.
  - De cap.
- 6.- Apreciació de distàncies, velocitats i acceleració del propi cos, dels altres, a l'espai, a la ubicació adequada ( marcatge i desmarcatge ).
- 7.- Execució del dribbling.
- 8.- Aplicació de les normes de futbol-sala.
- 9.- Tàctica:
  - Posició al camp.
  - Estratègies d'atac i defensa.

CRITERIS D' AVALUACIÓ	METODOLOGIA I RECURSOS
<p>1.- Iniciar-se en les tècniques del control de pilota.</p> <p>2.- Adquirir domini de la conducció de pilota.</p> <p>3.- Experimentar i determinar la forma més eficaç del colpeig de pilota.</p> <p>4.- Adquirir domini de la passada.</p> <p>5.- Millorar la precisió del tir amb diferents posicions i distàncies.</p> <p>7.- Adonar-se de la importància del marcatge i desmarcatge.</p> <p>8.- Acceptar i respectar les normes de l'extraescolar i específiques del futbol i de l'activitat</p> <p>9.- Potenciar la col·laboració en el joc, la participació i el respecte al rival.</p> <p>10.- Saber valorar l'ajuda del company i la presència de l'adversari.</p> <p>11.- Valorar la importància de la labor arbitral.</p>	<p>Optaré per diverses metodologies, en funció del contingut a desenvolupar, insistint en mètodes més globals, sense deixar de banda els analítics, sobretot en l'aprenentatge dels patrons motors.</p> <p>Es farà d'una forma lúdica, activa i participativa, tant de forma individual i sobretot col·lectiva.</p> <p>L'estil d'ensenyament seran els cognitius (ensenyament guiat i resolució de problemes), no de manera exclusiva. De vegades recorreré a l'ensenyament directe i a reproducció de models.</p> <p>Es tindrà en compte les individualitats de cada alumne, adaptant-li la feina quan calgui.</p> <p><b>Recursos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pati exterior.</li> <li>- Pilotes de futbol-sala.</li> <li>- Cons i cercles.</li> <li>- Gimnàs interior.</li> </ul>