

| | | |
|---|--|------------------|
| EXTRAESCOLARS COL·LEGI SANT VICENÇ | ACTIVITAT: HANDBOL | NIVELLS: P4 A 2N |
| PROGRAMACIÓ ANUAL | | |
| OBJECTIUS GENERALS DE L'ACTIVITAT | CONTINGUTS I TEMPORITZACIÓ (Quadrimestral) | |
| <p>Bloc 1. El cos: Imatge i percepció 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>Bloc 2. Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques. 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.</p> <p>3. Seleccionar i aplicar de forma eficaç i autònoma, principis i regles per resoldre problemes motors en la pràctica d'activitat física.</p> <p>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>Bloc 3. Activitat física i salut. 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>Bloc 4. Expressió corporal. 6. Explorar les possibilitats i recursos expressius del propi cos per comunicar sensacions emocions i idees.</p> <p>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>Bloc 5. El Joc. 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.</p> <p>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.</p> | <p style="text-align: center;"><u>1R. QUADRIMESTRE</u></p> <p>UD 1 "EL JOC DE L'HANDBOL" 4-5 Sessions. Es realitza una introducció a l'handbol, presentant l'esport en sí, i realitzant diferents jocs relacionats amb l'handbol. Es fa èmfasi a les regles bàsiques de l'esport. També, es familiaritza l'alumnat amb la pilota i el terreny de joc.</p> <p>UD2 "LA PASSADA ENS UNEIX" 3-4 Sessions. Es presenta la passada com element d'unió entre els components de l'equip. Es dona importància al joc col·lectiu.</p> <p>UD 3: "AVANCEM AMB EL BOT" 4-5 Sessions. Es realitza la tecnificació i domini del bot, com element per avançar en possessió de la pilota. Es fa una progressió del domini del bot, primer sense oposició i després amb oposició.</p> <p style="text-align: center;"><u>2N. QUADRIMESTRE</u></p> <p>UD 4: "LLANCEM PER FER GOL" 3-4 Sessions. Es realitzen activitats relacionades amb el llançament a porteria. Es fa èmfasi amb els diferents tipus de llançament (amb bot, amb salt, a peu parat, de cadera...)</p> <p>UD 5: "APRENEM A DEFENSAR" 4-5 Sessions. Es fa la iniciació a la defensa individual. Es fa molt d'èmfasi a la persecució del contrincant i a la defensa de pilota i jugador.</p> <p>UD 6: "ENS DESMARQUEM DEL CONTRINCANT" 4-5 Sessions. Es realitzen diferents activitats relacionades amb el desmarc encarat a</p> | |

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.

porteria, amb l'objectiu d'allunyar-se del rival per obtenir una opció clara de gol.

CRITERIS D'AVUACIÓ

METODOLOGIA I RECURSOS

Esportius

1. Mostrar una bona coordinació a les diferents accions del joc (bot, 3 passes...)
2. Entendre els diferents rols que es produeixen a les diferents fases del joc. Atacar i defensar.
3. Dominar el joc sense pilota, desmarcant-se en direcció a porteria.
4. Entendre les normes del joc i saber aplicar-les a les diferents situacions.
5. Col·laborar amb el company a les accions de joc, realitzant combinacions per aconseguir l'èxit col·lectiu.

Actitudinals

8. Participar i gaudir en els jocs ajustant la pròpia actuació, tant pel que fa a aspectes motrius com de relació amb els companys/es.
9. Col·laborar activament en el desenvolupament dels jocs col·lectius, mostrant responsabilitat i cooperació.
10. Respectar les normes i les pautes que s'estableixen per al funcionament de les diferents activitats.
11. Respectar i utilitzar de manera adequada el material que es fa servir durant les activitats.
12. Esforçar se per l'aprenentatge de nous continguts esportius.

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.

Es farà d'una forma lúdica, activa i participativa, tant de forma individual i sobretot col·lectiva.

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.

Es tindrà en compte les individualitats de cada alumne, adaptant-li la feina quan calgui.

Recursos:

- Pati exterior
- Gimnàs interior.