

GRUP CLASSE	DURADA	PERÍODE	CURS ESCOLAR	PROFESSOR
1r d'AAFE	16 sessions	3r trimestre	2016-2017	Xavi Vidal Gómez
TÍTOL				
Esports Emergents: Korfball, Touch Rugby, Football Flag, Ultimate				

OBJECTIUS
<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer les regles de joc i valorar el respectar-les com a mitjà per a assegurar la igualtat d'oportunitats per a tots els participants - Valorar aquests esports com un mitjà per al desenvolupament de la pròpia competència motriu i d'actituds de respecte, tolerància i acceptació cap als demés. - Conèixer l'origen d'aquestes modalitats i els trets que caracteritzen la seva lògica interna i que la diferencien d'altres de similars. - Conèixer els fonaments col·lectius de joc i ajustar l'acció de joc individual als criteris d'organització col·lectiva en cada una de les fases de joc. - Conèixer i desenvolupar les possibles accions de joc a realitzar des de cada un dels rols estratègics que assumeixen els participants - Reconèixer i aplicar les solucions tècniques i/o tàctiques apreses en altres esports col·lectius d'invasió que siguin d'utilitat en les situacions de joc d'aquest esport. - Deducir i seleccionar les accions més adequades a cada situació de joc en funció de les característiques personals.

CONTINGUTS

Actituds:

- Valoració del treball en equip com el mitjà més adequat per a la consecució d'objectius comuns.
- Valoració de les accions dels companys i/o dels adversaris com a mostra de reconeixement de les seves aportacions al joc.
- Respects a les normes del joc com a element essencial per a assegurar el desenvolupament del mateix en igualtat d'oportunitats per a tots els participants.
- Reconeixement de les pròpies possibilitats i limitacions com a punt de partida per a la millora de la pròpia competència.

Conceptes

- Identificació de les intencions de joc a desenvolupar des de cada un dels rols estratègics
- Coneixement de les regles bàsiques i dels trets de la lògica interna d'aquests esports
- Coneixement dels criteris d'organització col·lectiva que donen sentit al joc d'atac i de defensa.
- Coneixement de la gestualitat tècnica d'aquests esports com a mitjà d'organitzar la comunicació motriu amb els companys i la contra comunicació motriu amb els oponents.
- Identificació de regles d'acció en les situacions més habituals del joc.

Procediments:

- Utilització de les habilitats específiques en seqüències de joc que impliquen interacció atac-defensa.
- Concreció de criteris d'organització col·lectiva del joc en atac i defensa, i ajustament de les accions individuals a aquests criteris.
- Aplicació de les habilitats específiques d'aquests esports des de cada un dels rols estratègics.
- Reflexió sobre la pràctica amb objecte d'adequar els mitjans emprats als objectius de tasca a realitzar en cada moment i d'entendre la funcionalitat dels aprenentatges que s'adquireixen.
- Identificació i aplicació de recursos tècnics i/o tàctics apresos en altres esports a la solució de les situacions de joc que presenten similitud amb les d'altres esports.

CRITERIS D'AVUACIÓ

- Ser capaç d'explicar les normes bàsiques d'aquests esports
- Ser capaç de dissenyar activitats d'ensenyament-aprenentatge de qualsevol d'aquests esports
- Dissenyar una sessió tipus segons objectiu concret i dur a la pràctica, amb els seus companys com a alumnes/jugadors, com a mínim 1 exercici

ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

Els 4 esports que treballarem en aquesta Unitat Didàctica, tenen una característica destacable, tots 4 es poden jugar formant equips mixtes, 2 d'ells obligatòriament (Korfbal i Ultimate), així que treballant la COEDUCACIÓ ja estem atenent una de les diversitats, la de gènere.

Les diferències entre cada persona són produïdes per molts motius (sexe, edat, motivació, ritme d'aprenentatge,...). Aquestes diferències es poden observar al grup classe, per això és necessari tenir-ne consciència per a realitzar un ensenyament-aprenentatge el més individualitzat i adaptat a les característiques de cada alumne. Les característiques del grup són molt heterogènies, per tant haurem de mantenir la màxima motivació per a mantenir la inclusió de tot el grup classe en les tasques proposades.

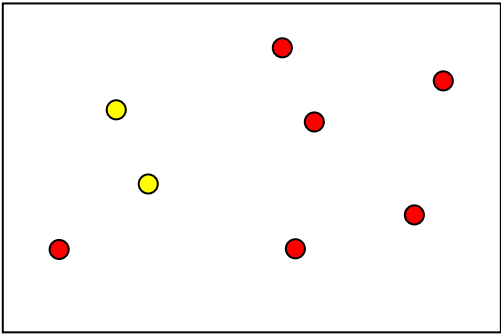
A més d'aquestes adaptacions generals, s'hauran d'aplicar adaptacions més específiques si ens trobem amb algun alumne que tingui limitades algunes capacitats funcionals.

PROPOSTES DE MILLORA

- Visionar un vídeo de presentació de cada esport en la 1a sessió de cada un d'ells
- Fer un petit dossier amb totes les activitats proposades pels alumnes i entregar-les al final de la UD

VALORACIONS DE LES SESSIONS			
Sessió 1	Sessió 5	Sessió 9	Sessió 13
Sessió 2	Sessió 6	Sessió 10	Sessió 14
Sessió 3	Sessió 7	Sessió 11	Sessió 15
Sessió 4	Sessió 8	Sessió 12	Sessió 16

VALORACIÓ GLOBAL DEL CONTINGUT

U.D. ESPORTS EMERGENTS (KORFBAL)		Nº Sessió: 1
Objectius de Sessió	Conèixer les 4 normes diferenciadores del Korfbal: - Esport mixt (noies i nois juguen junts). - Esport sense contacte. - Esport cooperatiu. - El defensat; quan es defensa al jugador amb pilota, el defensor ha d'intentar cobrir el llançament de l'atacant amb el braç, posant la mà a una distància on arribaria a tocar la pilota (sense fer-ho) i en una posició més propera al korf que la de l'atacant.	
Continguts	Pràctica de situacions jugades per assimilar les normes bàsiques	
Metodologia	Mètode PUZZLE (grups cooperatius). Assignació de tasques i resolució de problemes per practicar les normes.	
Espai: pista poliesportiva	Temps: 2h	
Material	Korfs, pilotes de korfbal, pitralls, cons.	
Desenvolupament de la Sessió		
Tasca 1: - Explicació de la dinàmica que utilitzaran per aprendre les principals normes del Korfbal - Distribució dels alumnes en 6 grups de quatre persones. Aquest serà el grup 'Base' on cada membre anirà a un grup ' d'experts ' a aprendre una de les 4 normes bàsiques del Korfbal (4 grups d'experts). Els alumnes experts tindran un fitxa explicativa de la norma i la seva filosofia. Un cop entesa la filosofia d'aquestes normes retornaran al grup "base" per a explicar-la a la resta dels companys. - Explicació de cada alumne expert de la norma a la resta dels seus companys de grup 'Base'		
Escalfament		
	Descripció Gràfica	
Joc de "la pilota caçadora": Distribuirem els alumnes en grups de 8 jugadors (o similar), 2 jugadors seran els encarregats d'atrapar a la resta mitjançant un toc amb una pilota que s'hauran d'anar passant entre ells. Quan tinguin la pilota a les mans no es podran desplaçar, només podran pivotar, així que hauran de desplaçar-se sense pilota i mitjançant passades atrapar als seus companys. Quan vagin atrapar als companys, aquests s'incorporaran a l'equip de "caçadors".		

Part Principal

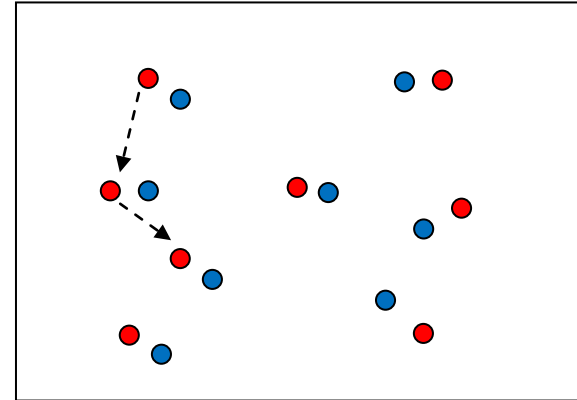
Joc de les "10 passades":

Dividim la classe en 4 equips . 2 equips s'enfrontaran en un dels terrenys de joc que haurem delimitat, i els altres 2 en l'altre. L'objectiu de l'equip amb pilota és aconseguir fer 10 passades seguides sense que la pilota sigui interceptada per l'equip contrari ni surti del terreny de joc delimitat. El joc es desenvolupa segons les regles bàsiques 1, 2 i 3 que ja hem après. Això significa que no es pot agafar o empènyer als altres jugadors, ni podem prendre la pilota de les mans de ningú, hem d'interceptar la pilota quan està a l'aire. I no ens podem desplaçar amb la pilota a les mans.

Variants: Utilitzarem el mateix joc però introduint diferents variants per treballar progressivament aspectes més concrets del Korbál.

- Augmentar o reduir la superfície del terreny de joc per facilitar la recerca dels espais per part dels jugadors que ataquen, o per augmentar la pressió de la defensa

- Exigir fer les 10 passades sense que la pilota toqui el terra per augmentar la dificultat, o no permetre que la pilota torni al mateix jugador que acaba de realitzar la passada per facilitar la participació de més jugadors



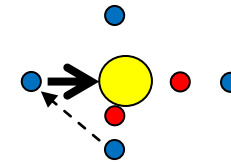
4x2 estàtic:

A cada Korf hi hauran 6 jugadors, 4 d'ells atacaran i 2 defensaran.

Els 4 atacants estaran al voltant de la cistella, a uns 3m, i amb un màxim de 3 passades hauràn de realitzar un llançament.

Els 2 defenses intentaran interceptar la pilota o defensar al jugador amb pilota per a que no pugui llançar.

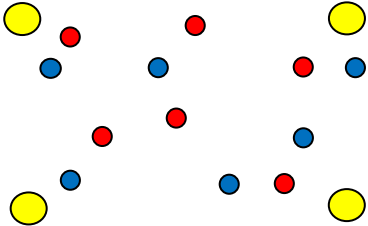
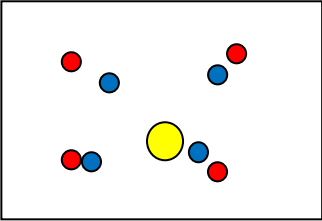
Cada cop que hi ha un llançament, si aquest no entra al korf, el jugador que l'ha realitzat es convertirà en defensa, i un defensa es convertirà en atacant.



Tornada a la normalitat

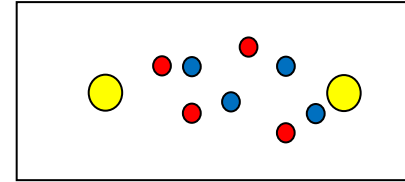
Estiraments i reflexió final.

Al final de la sessió , en disposició de rotllana, realitzar estiraments i respiracions al mig de la pista. El docent iniciarà i guiarà un col·loqui on els alumnes expressaran com s'han sentit en la realització dels diferents exercicis del korbál , si han entès i interioritzat les normes i la seva filosofia.

U.D. ESPORTS EMERGENTS (KORFBAL)		Nº Sessió: 2
Objectius de Sessió	Experimentar diferents modalitats de joc: <ul style="list-style-type: none"> - 4x4 monokorfbal - 4x4 amb 2 korfs - 3x3 Korfbal platja - 8x8 format reglamentari 	
Continguts	Pràctica de situacions reals de joc: desmarcades, passades, llançaments...	
Metodologia	Assignació de tasques i resolució de problemes.	
Espai: pista poliesportiva	Temps: 2h	
Material	Korfs, pilotes de korfbal, pitralls, cons.	
Desenvolupament de la Sessió		
Escalfament		
	Descripció Gràfica	
<p>Joc multikorfs:</p> <p>Dividim el grup en 2 equips, un ha d'encistellar a 2 korfs, i l'altre equip als altres 2 korfs. Comencem jugant amb una pilota, i en podem introduir alguna més. També podem introduir consignes per incrementar la intensitat del joc i que l'escalfament sigui més complet:</p> <ul style="list-style-type: none"> - passar la pilota a l'aire - passar la pilota per darrera l'esquena si es vol llançar - fer un bot amb la pilota abans de passar o llançar... 		
Part Principal		
<p>4x4 monokorfbal:</p> <p>En un terreny de joc d'uns 15m x 15m situarem només un korf. Els 2 equips hauran d'encistellar al mateix korf.</p> <p>Quan l'equip defensor recuperi la pilota haurà de realitzar 3 passades abans de convertir-se en l'equip atacant (i l'equip atacant en equip defensor), o haurà de portar la pilota fins a una de les línies que delimiten el terreny de joc (això dóna més temps a l'equip atacant a convertir-se en defensor).</p>		

4x4 amb 2 korfs:

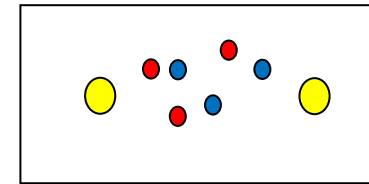
En un terreny de joc d'uns 15m x 20m situarem 2 korfs, cada un a 4m de la línia de fons. Un equip intentarà encistellar en un dels korfs i l'altre, a l'altre.



3x3 korfbal platja:

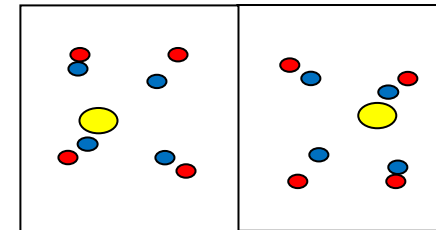
El korfbal platja es juga en un camp de 8m x 16m, amb 2 korfs, cada un a 3m de la línia de fons. Un equip intentarà encistellar en un dels korfs, i l'altre, a l'altre.

Cada equip consta d'un mínim de 4 jugadors (2 noies i 2 nois). No obstant això, només 3 membres de l'equip estaran presents a la pista durant el joc. Els 2 equips hauran de tenir la mateixa estructura d'equip a la pista, és a dir, o 2 noies i 1 noi, o 1 noia i 2 nois.



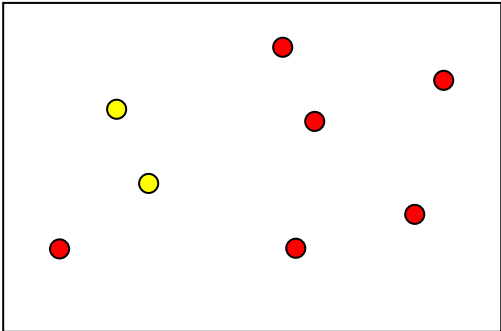
8x8 format reglamentari:

El terreny de joc serà de 20m x 40m, amb 2 korfs situats a 6'5m de les línies de fons. El terreny de joc estarà dividit en 2. La meitat de l'equip de 8, 2 noies i 2 nois, atacaran en el quadre d'atac, i l'altra meitat defensarà en el quadre de defensa. Cada 2 cistelles (de qualsevol dels 2 equips) hi haurà canvi de rols, el quadre que estava a l'atac se n'anirà a la defensa i el quadre que estava a la defensa se n'anirà a l'atac.



Tornada a la normalitat

Estiraments i reflexió final.

U.D. ESPORTS EMERGENTS (TOUCH RUGBI)		Nº Sessió: 5
Objectius de Sessió	<p>Conèixer les característiques i principis fonamentals d'actuació en atac i defensa.</p> <p>Adaptar l'ús de les habilitats específiques als principis generals del joc en atac i en defensa, identificant i aplicant diferents opcions de jocs.</p> <p>Ajustar les accions individuals als criteris d'organització col·lectiva.</p>	
Continguts	<p>Seqüència bàsica de joc en atac: posada en joc – passada – avançar.</p> <p>Seqüència bàsica de joc en defensa: distribució dels marcatges dels oponents – frenar l'avenç del jugador amb pilota (touch) – endarreriment de la línia defensiva</p>	
Metodologia	Assignació de tasques i resolució de problemes	
Espai: pista poliesportiva	Temps: 2h	
Material	Pilotes de rugbi, pitralls, cons.	
Desenvolupament de la Sessió		
<p>Reflexió inicial:</p> <p>Aprendrem un nou esport d'equip, que té elements comuns amb el Rugbi. Com es juga a Rugbi? Com s'aconsegueixen els punts? Al Touch també es fan servir passades cap a enrere, però a diferència del rugbi, no es poden fer placatges, ni agafar a l'oponent. Quan volem parar l'avenç de l'oponent només cal tocar-lo. Això l'obliga a deixar la pilota al terra i que un altre company el posi en joc de nou. Mentrestant, tot l'equip que està defensant s'ha d'endarrerir 5m abans d'intentar parar l'avenç de l'equip atacant de nou.</p> <p>Cada equip atacant disposa en el seu torn d'un màxim de tocs per intentar aconseguir arribar a la línia de puntuació. Si ho aconseguix, inicia un altre torn d'atac, si no, el torn d'atac passarà a l'equip que estava en defensa.</p>		
Escalfament		
		Descripció Gràfica
<p>Atrapar les pilotes:</p> <p>Tots els jugadors dins un rectangle de joc que haurem delimitat, 2 jugadors hauran d'intentar tocar a aquells jugadors que tinguin pilota. Aquests per a evitar ser tocats han d'esquivar-los o passar la pilota. Quan un jugador sigui tocat, passarà a intentar tocar als altres. El número de pilotes que hi haurà variarà en funció del número de jugadors que han d'atrapar.</p>		 <p>Diagrama d'un rectangle de joc amb 7 pilotes: 2 grogues i 5 vermelles.</p>

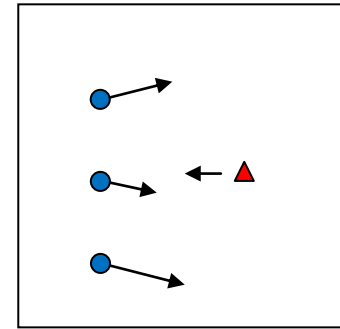
Part Principal

Situació 3x1:

El trio amb pilota intenta arribar a la línia de fons i deixar la pilota al terra abans que el defensa toqui a algun jugador amb pilota. Si hi ha èxit s'ataca cap a l'altra línia de fons. Si el defensa realitza el toc, intercanvia el seu paper amb el tocat.

Només es pot passar la pilota cap enrere, és a dir, els receptors han d'estar darrera de la pilota.

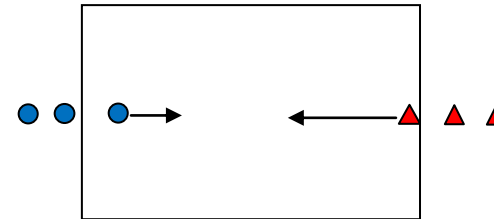
Una variant serà fer que el defensa hagi de fer 2 tocs per evitar que els atacants arribin a la línia de fons. Així, després de cada toc, el jugador defensor haurà d'endarrerir-se uns passos i continuar defensant. L'atacant s'haurà de parar i passar després.



3x3 sense passades:

Cada trio intentarà fer arribar la pilota a la línia de fons. Començarà el 1r jugador amb pilota i intentarà esquivar al seu oponent (1x1), si el defensa aconsegueix un toc, l'atacant deixarà la pilota al terra i la recollirà el següent jugador atacant, i també sortirà un nou defensa.

Quan s'arribi a anotar un punt, es començarà de nou amb els jugadors atacants que encara no hagin sigut tocats. Quan els 3 hagin sigut tocats es canviarà el torn d'atac.



Joc reduït 3x3:

En un terreny de joc reduït (15x20m), joc real aplicant les regles bàsiques del Touch, intentant arribar a la línia de marca abans que l'equip defensiu realitzi 3 tocs. La defensa s'ha d'endarrerir 3m després de cada toc.

(si resulta molt difícil arribar a la línia de marca, incrementarem els tocs de la defensa)



Tornada a la normalitat

Estiraments i reflexió final.

Què hem de fer en atac per facilitar l'avenç de la pilota? Ocupar tot l'ample del camp i situar-nos per darrera del company amb pilota

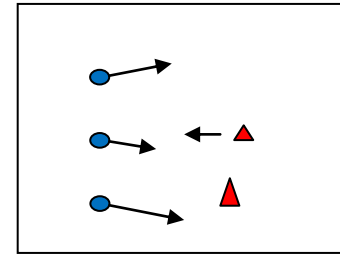
Si estem en defensa i toquem a un jugador atacant, què hem de fer?

Etc.

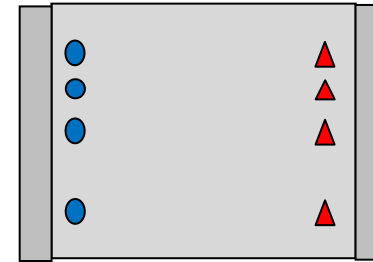
U.D. ESPORTS EMERGENTS (TOUCH RUGBI)		Nº Sessió: 6
Objectius de Sessió	Adaptar l'ús de les habilitats específiques als principis generals del joc en atac i en defensa, identificant i aplicant diferents opcions de jocs. Ajustar les accions individuals als criteris d'organització col·lectiva.	
Continguts	Ajustament de les habilitats específiques als principis generals del joc d'atac i defensa Identificació i ús de recursos tècnics apresos en altres esports i que siguin d'utilitat per resoldre situacions de joc en el Touch	
Metodologia	Assignació de tasques, resolució de problemes i descobriment guiat.	
Espai: pista poliesportiva	Temps: 2h	
Material	Pilotes de rugbi, pitralls, cons.	
Desenvolupament de la Sessió		
Reflexió inicial: Quines accions de joc resulten més complicades? Quines accions de joc són semblants a les que s'usen en altres esports? Quines són diferents?		
Escalfament		
Variant Aranya:	Descripció Gràfica	
Es col·locaran 4 jugadors sense pilota al centre del camp i la resta darrere la línia lateral del camp, cada un amb una pilota. A la senyal, els jugadors s'han de desplaçar amb la pilota fins l'altra línia lateral intentant que els jugadors que estan sense pilota els toquin. Els jugadors tocats passaran a ser defensors i entregaran la pilota a qui els ha tocat.		
Part Principal		
3x3 cercle: Organitzant el grup en tríos, cada 2 tríos ocupen un espai de joc similar al del gràfic, format per 2 cercles de diferent mida. Al cercle més petit s'hi situa un equip amb pilota, i al voltant del cercle de fora s'hi situen els 3 jugadors de l'altre equip. Els jugadors amb pilota han de travessar els límits del cercle exterior sense que els defenses toquin al jugador amb pilota. Els jugadors amb pilota no poden passar cap endavant.		

Situació 3x2:

El trio amb pilota intenta arribar a la línia de marca abans que els defenses realitzin 3 tocs a algun jugador amb pilota (només es pot passar cap enrere). Després de cada toc els defenses s'han d'endarrerir uns passos i l'atacant deixa la pilota al terra i un altre company el reculli i reiniciï l'atac. Si els atacants tenen èxit, s'ataca cap a l'altra línia de fons, si els defenses realitzen els 3 tocs intercanvien el seu rol amb l'atacant tocat i el jugador que va realitzar l'última passada .

**Joc reduït 4x4:**

Touch 4x4 en camp reduït (15x40m). Joc aplicant les regles bàsiques del Touch, intentant arribar a la línia de marca abans que l'equip defensiú realitzi 3 tocs. La defensa després de cada toc s'ha d'endarrerir 3m.

**Tornada a la normalitat****Estiraments i reflexió final.**

Els atacants han aconseguit posar la pilota en joc abans que la defensa s'endarrerís els 3m?

Els defenses han aconseguit endarrerir-se abans que l'atac posés la pilota en joc?

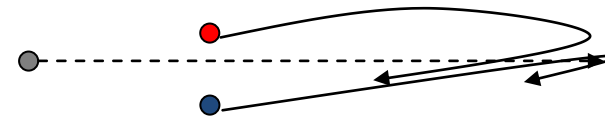
Quines avantatges s'aconsegueixen?

U.D. ESPORTS EMERGENTS (FLAG FOOTBALL)		Nº Sessió: 9
Objectius de Sessió	<p>Conèixer les regles de joc i valorar el respecte d'aquestes com a mitjà per a assegurar la igualtat d'oportunitats per a tots els participants.</p> <p>Conèixer les característiques i principis fonamentals d'actuació en atac i defensa.</p> <p>Valorar el Flag football com un mitjà per la millora personal i l'establiment de relacions socials positives amb els demés.</p>	
Continguts	<p>Seqüència bàsica de joc en atac: snap – passada – avançar</p> <p>Seqüència bàsica de joc en defensa: distribució dels marcatges – interceptar passada / treure flag.</p> <p>Coneixement de les normes bàsiques i valoració del respecte a aquestes i de la relació amb els demés (respecte, tolerància i acceptació).</p>	
Metodologia	Assignació de tasques, resolució de problemes i descobriment guiat.	
Espai: camp de futbol	Temps: 2h	
Material	Pilotes de futbol americana, pitralls, cons, cinturons amb flags.	
Desenvolupament de la Sessió		
Començarem enumerant les normes bàsiques: no contacte, la pilota no pot caure a terra, nº de downs per torn d'atac, iardes entre els equips a la línia d'scrimmage, quantes passades es poden fer per down, etc.		
Escalfament		
	Descripció Gràfica	
<p>Aranya:</p> <p>Es col·locaran 2 jugadors al centre del camp, i la resta darrera la línia lateral del camp. Tots els jugadors amb el cinturó amb 2 flags posat. A la senyal, els jugadors s'han de desplaçar d'una línia a l'altra intentant que els jugadors que estan al centre no els hi treguin un dels flags. Si és així, el jugador s'incorporarà al centre per anar fent gran la telaranya...</p>		
Part Principal		
<p>Intercanvi center – QB:</p> <p>Cursa de relleus on el Center fa l'snap per sota de les seves cames i es queda quiet fins que el jugador que feis de QB corre i es posa a davant seu, i intercanvien els rols, ara el QB serà el Center que farà l'snap al seu company. Al arribar a l'altre extrem del camp, entreguen la pilota a una altra parella que ho farà cap a l'altra sentit.</p> <p>Snap curt i snap llarg.</p>		

Passades:
Els jugadors es dividiran en petits grups, i situats a 3 o 4m de distància es realitzaran passades entre ells per anar familiaritzant-se amb el vol de la pilota



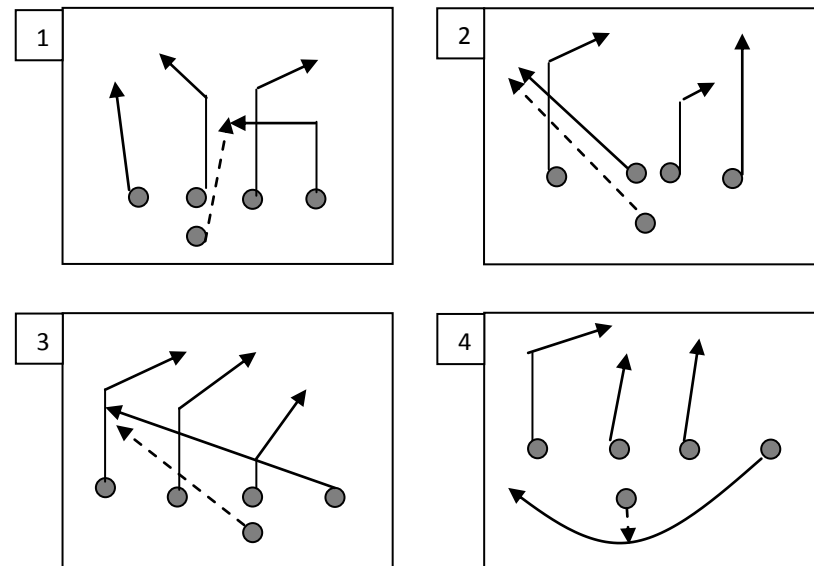
1x1:
En grups de 3, un farà de QB i llançarà una passada per a que els altres 2 jugadors intentin recepcionar-la. El jugador que es faci amb la pilota serà l'atacant, i intentarà arribar fins al QB sense que l'altre jugador (defensa) li tregui cap flag.



Pràctica de jugades d'atac:
Playbook

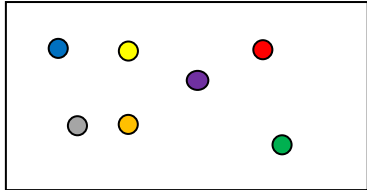
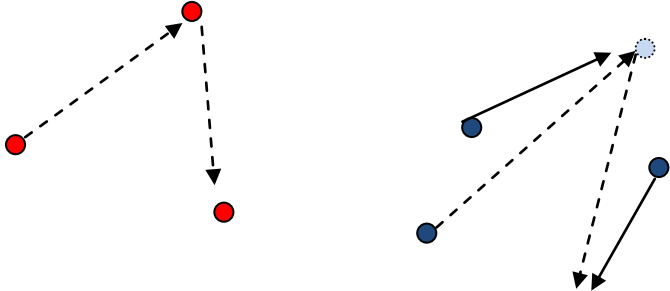
En grups de 5 practican algunes jugades d'atac, sense defensa:

1. Creuament dreta
2. Center diagonal
3. Amunt i avall
4. Revers

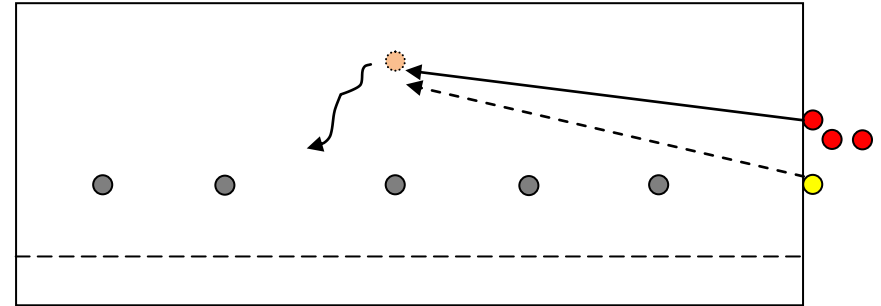


Tornada a la normalitat

Estiraments i reflexió final.

U.D. ESPORTS EMERGENTS (FLAG FOOTBALL)		Nº Sessió: 10
Objectius de Sessió	<p>Conèixer les regles de joc i valorar el respecte d'aquestes com a mitjà per a assegurar la igualtat d'oportunitats per a tots els participants.</p> <p>Conèixer les característiques i principis fonamentals d'actuació en atac i defensa.</p> <p>Valorar el Flag football com un mitjà per la millora personal i l'establiment de relacions socials positives amb els demés.</p>	
Continguts	<p>Seqüència bàsica de joc en atac: snap – passada – avançar</p> <p>Seqüència bàsica de joc en defensa: distribució dels marcatges – interceptar passada / treure flag.</p> <p>Coneixement de les normes bàsiques i valoració del respecte a aquestes i de la relació amb els demés (respecte, tolerància i acceptació).</p>	
Metodologia	Assignació de tasques, resolució de problemes i descobriment guiat.	
Espai: camp de futbol	Temps: 2h	
Material	Pilotes de futbol americana, pitralls, cons, cinturons amb flags.	
Desenvolupament de la Sessió		
Repàs de les normes bàsiques: no contacte, la pilota no pot caure a terra, nº de downs per torn d'atac, iardes entre els equips a la línia d'scrimmage, quantes passades es poden fer per down, etc.		
Escalfament		
	Descripció Gràfica	
<p>Atrapa cues:</p> <p>Els jugadors es posaran els cinturons amb els flags i tots hauran d'intentar treure flags als altres jugadors. Si t'agafen un flag, el pots substituir per un que hagi agafat abans, o t'has d'afanyar a prendre'n algun, perquè si et quedes sense, has de sortir del joc.</p>		
Part Principal		
<p>Passades:</p> <p>Els jugadors es dividiran en petits grups, i situats a 5 o 6m de distància es realitzaran passades entre ells per anar familiaritzant-se amb el vol de la pilota</p> <p>Hi incorporarem els desplaçaments abans de recepcionar la pilota</p>		

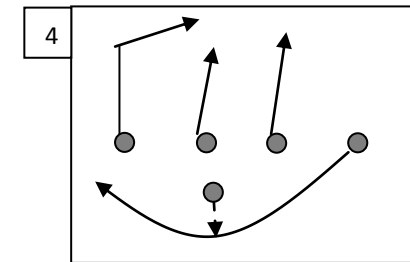
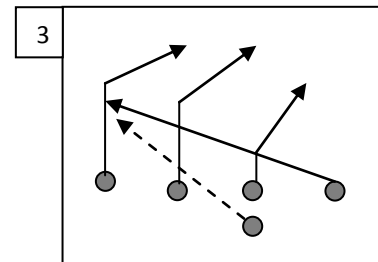
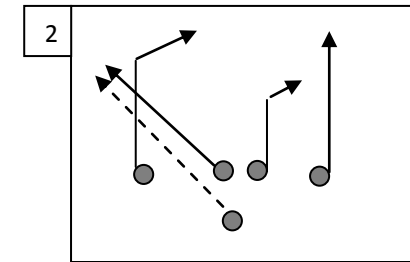
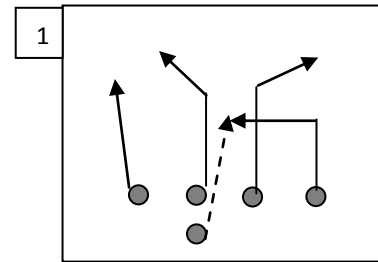
El QB passarà la pilota a un receptor, que intentarà portar-la fins la línia de marca sense que els jugadors defensors li treguin el flag.
Cada grup de 5 defensors comptarà les vegades que li fan punt.
El grup de 5 que menys punt rebi serà el guanyador.



Repàs d'algunes jugades d'atac:
Playbook

En grups de 5 practican algunes jugades d'atac, sense defensa:

1. Creuament dreta
2. Center diagonal
3. Amunt i avall
4. Revers



Joc Real 5x5.

Tornada a la normalitat

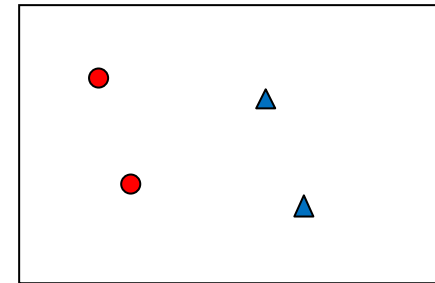
Estiraments i reflexió final.

U.D. ESPORTS EMERGENTS (ULTIMATE)		Nº Sessió: 13
Objectius de Sessió	Conèixer les normes bàsiques de l'Ultimate Conèixer i aplicar "l'esperit del joc" Practicar tècniques de llançament del disc	
Continguts	Execució de diferents tècniques de llançament i recepció del disc volador. Pràctica de situacions jugades per assimilar les normes bàsiques	
Metodologia	Assignació de tasques, resolució de problemes i descobriment guiat.	
Espai: camp de futbol	Temps: 2h	
Material	Discs voladors, pitralls, cons.	
Desenvolupament de la Sessió		
<p>Reflexió inicial: Com es juga a l'Ultimate? Hem d'avançar passant-nos el disc volador, sense que caigui a terra, fins aconseguir passar-li a un company dins l'àrea de marca. No ens podem desplaçar amb el disc a la mà, ni pot haver contacte físic entre els jugadors. Per què no hi ha àrbitres? En un esport sense contacte físic com l'Ultimate, cada jugador es compromet a respectar les regles i a no violar-les voluntàriament, jugant amb honestedat. En aquest sentit, cada jugador és àrbitre, responsable de la seva conducta, cantant les seves pròpies infraccions. No hi ha càstigs, perquè no hi ha cap jugador d'Ultimate que no respecti les regles. Això es coneix com "Spirit of the Game"</p>		
Escalfament		
		Descripció Gràfica
Llançaments i recepcions del disc En grups reduïts, començarem passant-nos el disc, a mesura que anem dominant els llançaments ens anirem allunyant entre nosaltres (el disc no ha de caure a terra)		Diferents maneres d'agafar el disc <ul style="list-style-type: none"> - De revés - En V - De polze - Invertit - De pinça Diferents llançaments <ul style="list-style-type: none"> - De Revés - De Dreta - D'esquena Diferents recepcions <ul style="list-style-type: none"> - Normals - Amb salt
Llançaments i recepcions del disc en moviment: El jugador que rebrà el frisbee és el que s'ha de moure		

Part Principal

Frisbee 2x2:

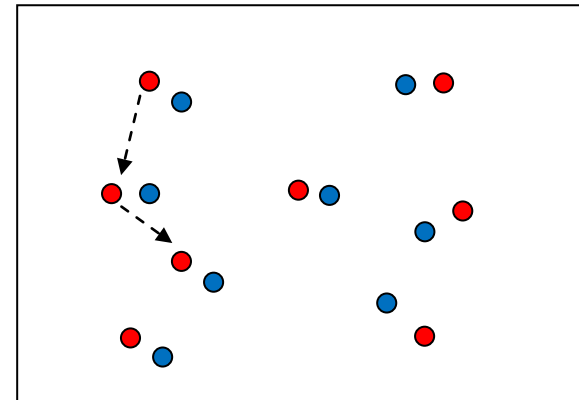
Situacions de joc reduït per solucionar problemes tàctics
(desmarcatges de recolzament, desmarcatges de ruptura)



Joc de les "10 passades":

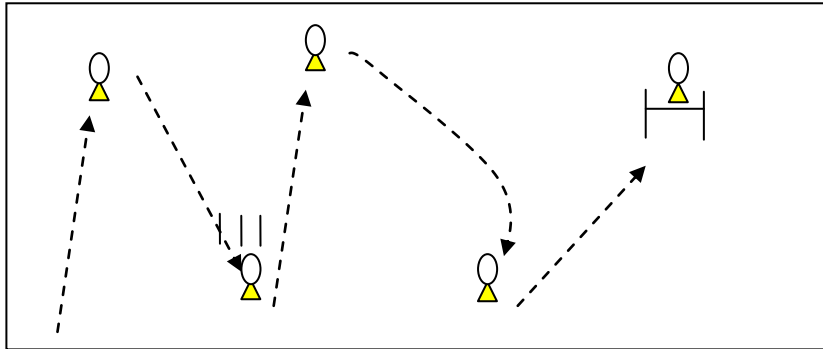
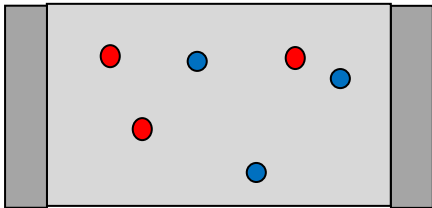
Dividim la classe en 4 equips . 2 equips s'enfrontaran en un dels terrenys de joc que haurem delimitat, i els altres 2 en l'altre. L'objectiu de l'equip amb el disc és aconseguir fer 10 passades seguides sense que el disc caigui a terra, sigui interceptat per l'equip contrari ni surti del terreny de joc delimitat. No es pot agafar o empènyer als altres jugadors, ni podem prendre el disc de les mans de ningú, hem d'interceptar el disc quan està a l'aire. I no ens podem desplaçar amb el disc a les mans.

- Augmentar o reduir la superfície del terreny de joc per facilitar la recerca dels espais per part dels jugadors que ataquen, o per augmentar la pressió de la defensa



Tornada a la normalitat

Estiraments i reflexió final.

U.D. ESPORTS EMERGENTS (ULTIMATE)		Nº Sessió: 14
Objectius de Sessió	Aplicar "l'esperit del joc" Practicar tècniques de llançament del disc Conèixer les característiques i principis fonamentals d'actuació en atac i defensa.	
Continguts	Execució de diferents tècniques de llançament i recepció del disc volador. Pràctica de situacions jugades per resoldre problemes tàctics	
Metodologia	Assignació de tasques, resolució de problemes i descobriment guiat.	
Espai: camp de futbol	Temps: 2h	
Material	Discs voladors, pitralls, aros, cons.	
Desenvolupament de la Sessió		
Escalfament		
	Descripció Gràfica	
<p>Disc-Golf:</p> <p>Els jugadors hauran de seguir un circuit aconseguint fer passar el disc pels aros, hauran de llançar allà on el disc hagi caigut a terra. Cada grupet començarà en un dels aros, i quan tots hagin fet passar el disc per l'aro, passaràn al següent.</p> <p>Podem posar obstacles per dificultar alguns dels recorreguts (piques, pneumàtics, etc.)</p>	 <p>Diagrama que mostra un circuit de Disc-Golf. Són representats jugadors amb triangles grocs i aros amb triangles grocs. Les línies de puntes indiquen el camí del disc entre els aros i jugadors.</p>	
Part Principal		
<p>Frisbee 3x3:</p> <p>Situacions de joc real reduït</p>	 <p>Diagrama que mostra un camp de Frisbee 3x3 amb jugadors representats per punts vermells i blaus.</p>	

Ultimate 7x7



Tornada a la normalitat

Estiraments i reflexió final.