

**Programació anual Programa
CEIM
(Centre d'Esports Infantil Municipal)**



ÀREA D'ESPORTS

AJUNTAMENT DE LLIÇÀ DE VALL

curs 2018-2019

PROGRAMACIÓ (CEIM)
2018-2019
ESCOLA ESPORTIVA MUNICIPAL
Lliçà de Vall

ÍNDEX

□ Projecte educatiu de centre Distribució de sessions per mesos i trimestres	4
□ Orientacions didàctiques	8
□ Primer cicle.	
• Nivell 4 anys	9
• Nivell 5 anys	13
• Nivell 6 i 7 anys	17
□ Objectius generals i específics per a l'educació de les actituds i dels valors en la iniciació esportiva.	21
□ Principals mètodes d'ensenyament per cicles.	23
□ Avaluació.	24
□ Annexe	25

**Programació de l'Escola Esportiva Municipal de Lliçà de Vall.
(CEIM)
Curs 2018-2019**

Projecte educatiu del centre:

- L'Escola Esportiva Municipal és un servei que presta l'Ajuntament de Lliçà de Vall a través de l'Àrea d'Esports adreçat a fomentar l'esport, del qual poden gaudir tots els ciutadans a partir dels 4 anys d'edat. L'EEM es divideix en dos grans apartats:
 1. Escola Esportiva Municipal (Ceim) de Lliçà de Vall dedicada al foment de l'esport de base en les edats de 4 a 7 anys.
 - Iniciació de 4 a 7 anys
 2. Escola Esportiva Municipal (Ceam) de Lliçà de Vall dedicada al foment de l'esport per a tothom a partir dels 16 anys.

- Es tracta d'una Escola Esportiva Municipal (Ceim) on la premissa és ensenyar amb els tres nivells de la personalitat – motriu, cognitiu i afectiu- l'aprenentatge esportiu en edats compreses entre els 4 i els 7 anys.

- L'Escola Esportiva Municipal es basa en una metodologia global i mixta en les primeres etapes sent mixta i analítica en els últims cursos.

- Els objectius generals són els següents:
 - Iniciar la pràctica i el coneixement dels esports reglats, fomentant el seu interès i fent l'orientació cap a l'especificitat d'una modalitat.
 - Aconseguir la base motriu més àmplia possible d'acord amb els processos evolutius dels alumnes.
 - Adquirir un desenvolupament orgànic-funcional harmònic.
 - Adquirir un equilibri psicofísic i personal.
 - Assolir una integració social plena, en comportament i respecta als altres.
 - Integrar l'activitat física i l'esport com a hàbit quotidià dins de l'organització del temps lliure.

Continguts estrets dels objectius que determinaran els objectius generals de cada nivell:

- Coneixement del propi cos.
- Capacitat musical.
- Expressió corporal.
- Esquemes motors i posturals de base.
- Capacitats coordinatives.
- Capacitats condicionals.
- Fonaments bàsics dels esports d'associació i individuals.
- Habilitats esportives bàsiques.
- Jocs esportius.
- Els esports reglats.
- La relació social.
- L'hàbit de pràctica esportiva.

La present programació només inclou els alumnes en edats compreses entre els 4 i els 7 anys.

Distribució d'hores per mesos i trimestres.

MES	Ceim 4/5 anys	Ceim 6/7 anys
Octubre	7	7
Novembre	9	9
Desembre	6	6
1er trimestre	22	22
Gener	7	7
Febrer	8	8
Març	7	7
2on trimestre	22	22
Abril	8	8
Maig	9	9
3er trimestre	17	17
Total	61h	61h

Consideracions inicials del Primer Cicle:

Aquesta programació didàctica pretén proposar una línia d'intervenció educativa al voltant de les quatre idees següents:

- La iniciació a l'esport, a partir de l'assoliment de la màxima base motora per part de l'esportista. Com més disponibilitat i vivències motores s'obtinguin, més versatilitat s'aconseguirà en la pràctica de l'activitat física i de l'esport.
- La pràctica esportiva polivalent. Una iniciació no pot determinar irresoludament la funció específica de l'esportista. En canvi, sí que ha d'ajudar a conèixer i practicar tots els rols esportius que contingui l'esport individual i l'esport d'associació.
- Un procés d'aprenentatge facilitat amb l'ús, per part del tècnic, d'estils d'ensenyament al més oberts possibles. La participació de l'esportista en la presa de decisions, la pròpia descoberta de les tècniques, l'assumpció dels valors socio-afectius de l'esport des del respecte i la tolerància; són formes de configurar una relació esportista-esport-tècnic al màxim ajustades a la seva pròpia conjuntura.
- I el referent d'ús del màxim nombre de mitjans possibles (recursos tècnics i didàctics) per plantejar una pràctica de la iniciació esportiva rica i variada.

Orientacions didàctiques

- L'activitat lúdica ha d'ésser el millor recurs didàctic, tant en la realització de jocs com en la d'exercicis específics.
- L'espai dedicat al joc ha de tenir un valor per ell mateix.
- Tant si el joc és lliure com reglat, com si és simbòlic o de donar un objecte, de salts o de córrer, sempre és important i necessari per tal que el nen descobreixi el seu lloc entre els altres.
- El joc ha d'ésser en grup, gran o petit, i és tasca del monitor integrar-hi tots els nois/es, de manera que ningú no se'n senti exclòs...
- El nen ha de sentir-se protagonista de la seva pròpia motricitat.
- **Cal tenir molt present que, a més d'educar el cos, eduquem a través del cos.**
- L'expressió corporal és el primer llenguatge que fa servir el nen i l'ajuda a enriquir tots els altres. Aquest llenguatge del gest i del moviment, haurà d'ésser desenvolupat d'acord amb les seves pròpies possibilitats, sobretot si tenim present que tot ho fem amb el cos i que no fem res que no posi en joc uns mecanismes que són sempre acció/moviment.
- Els monitors hauran de plantejar als alumnes la resolució de problemes de moviment, orientar-los amb preguntes i suggeriments, però caldrà que ells mateixos trobin les solucions adequades mitjançant el tanteig experimental.
- Cal rebutjar els moviments tècnics excessivament estereotipats, intentant buscar les màximes possibilitats de moviment i variant les condicions d'execució dels diversos exercicis.
- Viure el moviment, mitjançant la proposició del major nombre possible de sensacions i respostes motrius, és un recurs per assolir un desenvolupament armònic i equilibrat de la personalitat del nen.

PRIMER CICLE

Ceim 4 anys

Edat: 4 anys

Objectius generals:

Àmbit motor:

- Experimentar el joc com a objecte de coneixement del propi cos, integrant-se en la dinàmica establerta.
- Descobrir els esquemes motors i posturals de base, i les capacitats coordinatives bàsiques molt simples.
- Familiaritzar-se amb activitats grupals i individuals.
- Desenvolupar del sentit del ritme.
- Desenvolupar de la comunicació i de la representació de vivències per mitjà de l'expressió corporal.

Àmbit cognitiu:

- Identificar l'estructura corporal externa.
- Prendre consciència de la imatge motriu en accions simples.
- Descobrir les possibilitats perceptives de les persones.
- Descobrir les diverses formes de moviments molt bàsics.
- Descobrir els coneixements bàsics del ritme, orientació i espai-temps.
- Percebre el cos com a mitjà de comunicació: expressió i comunicació.

Àmbit afectiu:

- Gaudir de l'aspecte lúdic del moviment.
- Superar l'egocentrisme infantil envers la relació grupal.
- Acceptar i estimar el propi cos.
- Motivar la comunicació corporal.
- Motivar la higiene i la salut.
- Ensenyar a respectar les instal·lacions i el material.

Continguts motrius i tractament percentual:

1	Coneixement del propi cos i capacitats de moviment.	25%	15h
2	Exploració dels esquemes motors i posturals i capacitats coordinatives bàsiques.	25%	13h
3	Desenvolupament del sentit del ritme.	15%	11h
4	Experimentació de la comunicació i de la representació de vivències per mitjà de l'expressió corporal.	15%	8h
5	Desenvolupament activitats grupals i individuals.	20%	14h
Total		100%	61h

Distribució horària del curs:

MES	HORES	CONTINGUTS				
		1	2	3	4	5
OCTUBRE	7	3	1	1	0	2
NOVEMBRE	9	2	3	2	1	1
DESEMBRE	6	2	1	1	1	1
GENER	7	2	1	1	1	2
FEBRER	8	2	2	2	1	1
MARÇ	7	1	1	1	2	2
ABRIL	8	1	2	1	1	3
MAIG	9	2	2	2	1	2
TOTAL	61h	15h	13h	11h	8h	14h

- El desenvolupament d'activitats grupals i individuals, queda implícit dins de la resta d'objectius. Per tant el seu treball és continuat.

OBJECTIU GENERAL	OBJECTIU ESPECÍFIC
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Descobrir i localitzar en un mateix les diferents parts externes del cos, des del cap, tronc, fins a les diferents extremitats. ▪ Descobrir la simetria corporal. ▪ Executar moviments molt diversos amb els màxims recorreguts dels segments corporals.
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Descobrir el caminar, reptar, rodolar, enfilear-se, córrer, xutar, copejar, agafar i llançar. ▪ Descobrir totes les formes d'alçar, estirar, inclinar, abraçar, doblegar, aixecar, encongir, allargar, rotar, flexionar i estendre, el cos i les seves parts. ▪ Descobrir i percebre les distàncies respecte a un mateix, els objectes... ▪ Desenvolupar els esquemes motors i posturals en funció de les variants: endavant-enrera, prop-lluny, dins-fora, sobre-sota, llarg-curt, alt-baix, ample-estret, obert-tancat, gran-petit, ràpid-lent, molt-poc, dur-tou, fort-suau. ▪ Desenvolupar la diferenciació espai-temps. ▪ Desenvolupar l'orientació i l'equilibri.
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolupar de la capacitat d'emissió i de discriminació dels sons. ▪ Desenvolupar del sentit del ritme.
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Experimentar de l'expressió, imitació i representació d'accions, sentiments i emocions a través del gest.
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolupar activitats que impliquin: <ul style="list-style-type: none"> -Espais delimitats amb zones lliures i zones prohibides. -Treball individual. -Iniciació al treball en parelles amb o sense l'intercanvi d'objectes. -Iniciació al treball en grup.
1-5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Iniciar-se i aplicar dels hàbits higiènics de pràctica permanent. ▪ Respectar i tenir cura de l'entorn (instal·lacions, material, etc). ▪ Iniciar-se en l'educació de les actituds i els valors en la iniciació esportiva.

Distribució en unitats didàctiques dels objectius específics:

OG	OE	UNITAT DIDÀCTICA I CONTINGUTS	%	h
1	1.1	UD 1: Coneixem les parts que podem moure	15	9
	1.2	UD 2: Tinc dos parts iguals	10	6
2	2.1	UD 3: Ens movem	6	4
	2.2	UD 4: Treballem amb objectes	6	4
	2.3	UD 5: Ens orientem	6	4
	2.4	UD 6: Fem equilibri	6	4
3	3.1	UD 7: Escoltem, sentim i participem	15	9
4	4.1	UD 8: Ens expressem amb el cos	15	9
5	5.1	UD 9: Juguem sols	6	3
	5.2	UD10: Juguem amb els companys	15	9
TOTAL			100	61h

Ceim 5 anys

Edat: 5 anys

Objectius generals:

Àmbit motor:

- Experimentar el joc com a objecte de coneixement del propi cos, integrant-se en la dinàmica establerta.
- Desenvolupar els esquemes motors i posturals de base, i de les capacitats coordinatives bàsiques.
- Familiaritzar-se amb activitats grupals i individuals.
- Desenvolupar del sentit del ritme la capacitat musical.
- Desenvolupar de la comunicació i de la representació de vivències per mitjà de l'expressió corporal.

Àmbit cognitiu:

- Identificar l'estructura corporal.
- Localitzar les possibilitats perceptives de les persones.
- Identificar les diverses formes de moviment bàsic de l'home.
- Adquirir els coneixements bàsics del ritme, orientació i espai-temps.
- Utilitzar el cos com a mitjà de comunicació: expressió i comunicació.

Àmbit afectiu:

- Gaudir de l'aspecte lúdic del moviment.
- Superar l'egocentrisme infantil envers la relació grupal.
- Acceptar i estimar el propi cos.
- Motivar la comunicació corporal.
- Valorar la higiene i la salut.
- Respectar les instal·lacions i el material.

Continguts motrius i tractament percentual:

1	Coneixement del propi cos i capacitats de moviment.	20%	13h
2	Desenvolupament dels esquemes motors, posturals i capacitats coordinatives bàsiques.	20%	13h
3	Desenvolupament del sentit del ritme i de la capacitat musical.	15%	10h
4	Utilització de la comunicació i de la representació de vivències per mitjà de l'expressió corporal.	15%	9h
5	Desenvolupament activitats grupals i individuals.	30%	17h
Total		100%	61h

Distribució horària del curs:

MES	HORES	CONTINGUTS				
		1	2	3	4	5
OCTUBRE	7	2	1	1	1	2
NOVEMBRE	9	2	2	1	2	2
DESEMBRE	6	2	1	1	1	1
GENER	7	1	2	1	1	2
FEBRER	8	1	2	2	1	2
MARÇ	7	2	1	1	1	2
ABRIL	8	2	2	1	1	3
MAIG	9	1	2	2	1	3
TOTAL	61h	13h	13h	10h	9h	17h

- El desenvolupament d'activitats grupals i individuals, queda implícit dins de la resta d'objectius. Per tant el seu treball és continuat.

OBJECTIU GENERAL	OBJECTIU ESPECÍFIC
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Localitzar i conèixer la funció de diferents parts del cos, des del cap, tronc, fins a les diferents extremitats. ▪ Iniciació a la localització de les parts internes del cos humà. ▪ Iniciació i relaxament global o segmentari. ▪ Executar moviments molt diversos amb els màxims recorreguts dels segments corporals. ▪ Desenvolupar la capacitat de respiració.
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolupar el caminar, reptar, rodolar, enfilejar-se, córrer, xutar, colpejar, agafar i llançar. ▪ Desenvolupar totes les formes d'alçar, estirar, inclinar, abraçar, doblegar, aixecar, encongir, allargar, rotar, flexionar i estendre, el cos i les seves parts. ▪ Desenvolupar els esquemes motors i posturals en funció de les variants: endavant-enrera, prop-lluny, dins-fora, sobre-sota, llarg-curt, alt-baix, ample-estret, obert-tancat, gran-petit, abans-després, ràpid-lent, molt-poc, tot-part, pesat-lleuger, dur-tou, rugós-llis, fort-suau. ▪ Desenvolupar la diferenciació espai-temps. ▪ Desenvolupar l'orientació i l'equilibri.
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolupar la capacitat d'emissió i de discriminació dels sons. ▪ Desenvolupar el sentit del ritme. ▪ Iniciaciarse a la creació de sons. ▪ Iniciaciarse a la dansa.
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolupar l'expressió, imitació i representació d'accions, sentiments i emocions a través del gest.
5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Desenvolupar activitats que impliquin: <ul style="list-style-type: none"> -Espais delimitats amb zones lliures i zones prohibides. -Treball en grup i individual. -Intercanvi d'un mòbil.
1-5	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Iniciaciarse a la realització de tests sobre exercicis i activitats apreses. ▪ Iniciaciarse i aplicació dels hàbits higiènics de pràctica permanent. ▪ Respectar i tenir cura de l'entorn (instal·lacions, material, etc). ▪ Iniciaciarse en l'educació de les actituds i els valors en la iniciació esportiva.

Distribució en unitats didàctiques dels objectius específics:

OG	OE	UNITAT DIDÀCTICA I CONTINGUTS	%	h
1	1.1	UD 1: Coneixem el nostre cos	10	5
	1.2	UD 2: Aprenem a relaxar-nos	5	3
	1.3	UD 3: Aprenem a respirar	5	4
2	2.1	UD 4: Ens movem	7	3
	2.2	UD 5: Treballem amb objectes	7	4
	2.3	UD 6: Ens situem a l'espai i al temps	2	2
	2.4	UD 7: Ens orientem	2	1
	2.5	UD 8: Fem equilibri	2	2
3	3.1	UD 9: Escoltem, sentim i participem	15	9
4	4.1	UD 10: Ens expressem amb el cos	15	9
5	5.1	UD 11: Juguem sols i amb els companys	30	19
TOTAL			100	61

PRIMER CICLE

Nivell 6 i 7 anys

Edat: 6 i 7 anys

Objectius generals:

Àmbit motor:

- Reforçar el desenvolupament dels esquemes motors i posturals de base.
- Reforçar el desenvolupament de les capacitats coordinatives bàsiques.
- Familiaritzar-se amb els fonaments bàsics dels esports d'associació i individuals.

Àmbit cognitiu:

- Identificar les diverses formes de moviment bàsic de l'home.
- Adquirir els conceptes bàsics de diferenciació dinàmica (lateralitat) i orientació.
- Familiaritzar-se amb els conceptes bàsics de: competència, cooperació i treball en grup.

Àmbit afectiu:

- Gaudir de l'aspecte lúdic del moviment.
- Superar l'egocentrisme infantil envers la relació grupal.
- Familiaritzar-se amb els processos d'aprenentatge.
- Valorar la higiene, la salut, les actituds i els valors en l'esport.

Continguts motrius i tractament percentual:

1	Esquemes motors i posturals de base.	10%	7h
2	Capacitats coordinatives bàsiques	20%	14h
3	Fonaments bàsics dels esports d'associació	70%	40h
4	Fonaments bàsics dels esports individuals		
Total		100%	61h

Distribució horària del curs:

MES	HORES	CONTINGUTS		
		1	2	3-4
OCTUBRE	7	1	2	4
NOVEMBRE	9	1	2	6
DESEMBRE	6	1	2	3
GENER	7	1	2	4
FEBRER	8	1	2	5
MARÇ	7	1	1	5
ABRIL	8	1	2	5
MAIG	9	0	1	8
TOTAL	61h	7h	14h	40h

OBJECTIU GENERAL	OBJECTIU ESPECÍFIC
1	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reforçar el desenvolupament el caminar, reptar, rodolar, enfilear-se, córrer, xutar, colpejar, agafar i llançar. ▪ Reforçar el desenvolupament totes les formes d'alçar, estirar, inclinar, abraçar, doblegar, aixecar, encongir, allargar, rotar, flexionar i estendre, el cos i les seves parts. ▪ Reforçar el desenvolupament dels esquemes motors i posturals en funció de les variants: endavant-enrera, prop-lluny, dins-fora, sobre-sota, llarg-curt, alt-baix, ample-estret, obert-tancat, gran-petit, abans-després, ràpid-lent, molt-poc, tot-part, pesat-lleuger, dur-tou, rugós-llis, fort-suau.
2	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reforçar el desenvolupament de la diferenciació dinàmica i espàcio-temporal. ▪ Reforçar el desenvolupament de l'orientació i l'equilibri. ▪ Reforçar el desenvolupament de la fantasia motora. ▪ Reforçar el desenvolupament de la combinació motora i el ritme. ▪ Reforçar el desenvolupament de l'anticipació motora.
3	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Familiaritzar-se amb situacions de joc que impliquin: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Espais delimitats amb zones lliures, zones prohibides, anclatges delimitadors, i zones de marca. ▪ Treball en grup per avançar cap a marca i per evitar una marca. ▪ Intercanvi d'un mòbil, la possessió del qual o la seva ubicació zonal, determinarà el comportament del grup.
4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Familiaritzar-se amb activitats que impliquin la realització individual d'un exercici curt dins d'una zona delimitada.
1-4	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Familiaritzar-se amb la realització de tests sobre exercicis i activitats apreses. ▪ Valorar i aplicar els hàbits higiènics de pràctica permanent. ▪ Respectar i tenir cura de l'entorn (instal·lacions, material, etc). ▪ Reforçar l'educació de les actituds i els valors en la iniciació esportiva.

Distribució en unitats didàctiques dels objectius específics:

OG	OE	UNITAT DIDÀCTICA I CONTINGUTS	%	h
1	1.1	UD 1: Ens movem	4	2
	1.2	UD 2: Treballem amb objectes	3	2
	1.3	UD 3: Ens movem respecte alguna cosa	3	2
2	2.1	UD 4: Diferenciació dinàmica	3	2
	2.1	UD 5: Diferenciació espai-temps	3	2
	2.2	UD 6: Orientació	2	1
	2.2	UD 7: Equilibri	2	2
	2.3	UD 8: Fantasia motora	2	1
	2.4	UD 9: Combinació motora	4	2
	2.5	UD 10: Anticipació motora	4	2
3-4		UD 11: Situacions de joc: -Jocs i activitats en espais delimitats. -Jocs i activitats grupals. -Jocs i activitats amb mòbil. -Jocs d'informació.	70	43
TOTAL			100	61

Objectius generals i específics per a l'educació de les actituds i dels valors en la iniciació esportiva.

1. Educar en la responsabilitat individual.

- Tenir puntualitat d'arribada en l'inici de l'activitat.
- Predisposar puntualitat a l'hora d'acabar i iniciar noves activitats.
- Disposar atenció i respecte davant les explicacions del professor.
- Presentar un respecte per les normes explicades o debatudes, en situació inactiva i activa.
- Tractar amb cura el material i les instal·lacions esportives i no esportives.
- Col·laborar en la cerca, col·locació i recollida de material.
- Equipar-se correctament amb vestuari esportiu.
- Portar a terme una higiene corporal.
- Col·laborar en l'organització del joc.

2. Educar en el coneixement i acceptació personal.

- Tenir voluntat de superació individual (autosuperació).
- Conscienciar-se de les possibilitats individuals de millorar qualsevol aspecte motriu.
- Aconseguir autonomia i confiança en les pròpies possibilitats davant situacions diferents.
- Acceptar les pròpies limitacions i equivocacions tant en situació inactiva com activa.
- Tenir il·lusió per realitzar l'activitat i per aprendre'n de noves i diverses.
- Tenir capacitat d'observació de l'activitat d'un mateix.
- Posar esforç i dedicació per vèncer les dificultats que se li presentin.
- Gaudir en la descoberta pròpia de solucions a problemes plantejats.
- Tenir capacitat i voluntat per aguantar esforços puntuals o sostenibles.

3. Educar en la tolerància.

- Tenir respecte a les normes.
- Tenir respecte a l'àrbitre i a les seves decisions.
- Tenir respecte als adversaris esportius.
- Evitar el vocabulari ofensiu.
- Tenir respecte a la resta d'activitats que es fan paral·lelament.
- Tenir respecte a les persones grans.
- Acceptar el comportament dels altres i mantenir una actitud crítica envers els comportaments incorrectes.

4. Educar en la democràcia.

- Entendre als companys com la base de la realització de qualsevol joc: sense ells no hi ha activitat col·lectiva.
- Acceptar el rol que a cadascú li correspongui en cada moment.
- Assumir la voluntat de la majoria.
- Ésser capaç de fer propostes i defensar-les amb arguments davant dels altres.
- Tenir capacitat d'observació de l'activitat dels altres.
- Col·laborar amb els companys per a la consecució de fites comunes.

5. Educar en la competició.

- No sobrevalorar el fet competitiu.
- Sobreposar el factor humà per davant de l'aspecte competitiu.
- Saber acceptar i assumir positivament la derrota.
- Saber acceptar i assumir positivament la victòria.
- No sobrevalorar el fet de guanyar.

6. Educar en el gaudir per l'activitat.

- Aprendre a gaudir de l'activitat.
- Aprendre a valorar els efectes positius de l'hàbit d'activitat física en el temps lliure.
- Gaudir del bon joc ("fair play") propi, i dels companys i adversaris esportius.

Principals mètodes d'ensenyament per cicles:

Primer cicle:

Metodologia didàctica:

- Mètodes d'aprenentatge.
 - Mètode global. (70%)
 - Mètode mixt, (30%)
- Sistemes d'ensenyament recomanats:
 - Descobriments guiats.
 - Lliure exploració.
 - Resolució de problemes.
 - Assignació de tasques.
- Tipus d'activitats:
 - El joc simbòlic i fantasia motora.
 - El joc real.
 - Exercicis específics.
 - Activitats alternatives.
 - Circuits.
- Organització d'activitats:
 - Per grups (en circuit, jocs, etc.).
 - Individuals (activitats dinàmiques).

Avaluació:

Tipus d'avaluació:

1. Avaluació d'ingrés o inicial, per confrontar els pre-requisits de l'aprenentatge. Aquesta es farà mitjançant l'observació i seguint un tests específic per a cada nivell d'edat.
2. Avaluació de control d'hàbits i comportament, es desenvoluparà a mitjans de curs i constarà, d'un test on es valoraran aspectes relacionats amb els hàbits higiènics, de comportament, de relació, d'aprenentatge i de funcionament, així com la predisposició de l'alumne a l'activitat.
3. Avaluació final, per conèixer el nivell d'aprenentatge dels alumnes durant el curs . Adquireix un caràcter acumulatiu. Aquesta com la d'ingrés es farà mitjançant un tests, específic per a cada nivell d'edat.

ANNEXE

**DADES IMPORTANTS SOBRE METODOLOGIA EN ELS ESPORTS
D'EQUIP SENSE COMPETICIÓ**

Visió psicopedagògica global dels esports.

Aspectes del desenvolupament:

- Té necessitat de moviment, d'activitat constant i es lliura plenament als treballs que comportin exercici físic i mental.
- És molt receptiu a la captació de coneixements concrets i té gran motivació per als aprenentatges experimentals.
- Presenta una bona adaptació a les normes i actituds socials i acceptació de les regles de joc de la comunitat, a la qual és capaç d'integrar-se i jutjar-la, amb un rigorós sentit de la justícia (sobretot pel que fa als comportaments individuals).
- També és el moment en què es manifesta més clarament la separació per sexes.
- Es van imposant els interessos pràctics i sorgeix, amb vigor, la manifestació dels instints combatius, imposant-se, progressivament, l'activitat competitiva.
- En els jocs apareix clarament la noció de regla.
- Els aprenentatges tècnics poden començar a tenir cabuda.
- Comença la veritable iniciació a jocs i activitats col·lectives, en produir-se la necessitat d'integrar-se en grups socials.
- Augmenta notablement la rapidesa d'execució, deguda, potser, a la capacitat més gran d'alliberament d'inhibicions i d'objectivitat mental.
- Apareix la riquesa i seguretat de moviments, l'orientació i facilitat d'aprenentatge de moviments dissociats: és, doncs, l'època especialment adequada per a assolir la fina coordinació i adaptació a l'espai i al temps de les accions motrius sensorials.
- Sorgeixen condicions físiques favorables que proporcionen força i agilitat; existeix un excedent d'energia que cerca rendiment i comparació; el moviment va apareixent, al llarg del cicle, progressivament més exacte, funcional i econòmic.

Objectius en les diferents fases de joc en la iniciació als esports col·lectius.

Fase d'atac:

- Mantenir la possessió de la pilota. Apropar-se a la porteria/cistella contrària.
- Marcar cistella/gol.

Fase defensa:

- Recuperar la pilota.
- Evitar que els atacants s'apropin a la nostra cistella/porteria.
- Defensar els llançaments atacants.

Les etapes d'iniciació esportiva.

Etapa 1: "La pilota és el centre d'atenció".

Observacions:

- La pilota és tot el que es veu.
- Primer mira i després decideix el que ha de fer.
- Tots els nens persegueixen la pilota.
- La pilota no circula entre els jugadors sinó que és monopolitzada per alguns.
- No hi ha equip.
- Un jugador té la pilota i els demás li volen prendre.
- Jugadors/espectadors.
- Moltes pèrdues de pilota.
- Pocs llançaments a cistella/porteria.
- Baixa eficàcia en els llançaments.

Objectius:

Atac:

- Que els jugadors de l'equip que té la pilota és reconeguin atacants.
- Que els atacants se separin.

Defensa:

- Que els jugadors de l'equip que no té la pilota es reconeguin defensors.
- Que els defensors es responsabilitzin ràpidament d'un atacant.

Continguts:

Atac-defensa: desplaçaments, a mesura que sigui possible amb independència de l'orientació de la mirada.

Etapa 2: "Guanyar terreny multidireccionalment".

Observacions:

- Els atacants és dispersen.
- Els defensors ja no persegueixen només la pilota.
- El joc està format per "binomis".
- Persisteixen les pèrdues de pilota.
- La pilota no circula amb fluïdesa.

Objectius:

Atac:

- Mantenir la possessió de la pilota.
- Procurar que la pilota canviï de posseïdor.

Defensa:

- Evitar que la pilota circuli entre els atacants.

Continguts:

Atac:

- Col.lectius: "Joc de les 10 passades".
- Individuals : passada, recepció, desmarc.

Defensa:

- Col.lectius: defensa individual en línia de passada.
- Individuals: - Acuit "acoso" jugador amb pilota.
- Dissuasió, jugador sense pilota.

Defensar entre jugador i pilota.

Etapa 3: "Guanyar terreny orientats a cistella/porteria".

Observacions:

- L'equip atacant consegueix fer circular la pilota amb certa facilitat (juguen bé a "les 10 passades").
- El número de llançaments millora però no gaire.
- Les recuperacions de pilota són fruit de les errades atacants.

Objectius:

Atac:

- Orientar el desmarcatge cap a cistella/porteria.

Defensa:

- Recuperar activament la pilota.
- Evitar que la pilota avanci cap a la nostra cistella/porteria.

Continguts:

Atac:

- Col.lectius: "Handbol-Rugby". "10 passades en una zona de joc".
- Individuals: Passada i recepció (dissociació tronc/cames), desplaçaments amb pilota, bot.

Defensa:

- Col.lectius: defensa individual (concepte de triangle: jugador-pilota-jo).
- Individuals: acuit, dissuasió, intercepció.

Etapa 4: "Joc amb intencionalitat".

Observacions:

- Cert domini en el desmarcatge cap a cistella/porteria.
- Augmenta el numero de llançaments, però no l'eficàcia.
- El problema principal és el col.lapse produït en la zona de culminació, i la impossibilitat de fer-hi arribar la pilota.
- Només hi ha desmarcatges endavant.

Objectius:

Atac:

- Augmentar l'eficàcia en el llançament.
- Obtenir comportaments simples de col·laboració.

Defensa:

- Minimitzar els efectes dels llançaments.
- Obtenir comportaments simples de col·laboració.

Continguts :

Atac :

- Col.lectius : atac a la defensa individual amb desmarcatges organitzats.
- Individual: llançaments, fintes, desmarcatge en profunditat, desmarcatge de recolzament.

Defensa:

- Col.lectius: defensa individual tot el camp.
- Individual: acuit i blocatge, interceptar/dissuadir, ajudes, "el porter" en handbol.

L'actuació del monitor en la sessió d'esports col·lectius:

Abans de començar cal...

- Preparar els exercicis
- Preparar el material que necessitem.
- Pensar en les àrees de treball i les conductes a reforçar.

Durant la sessió cal...

- Arrancar els jocs, exercicis o partits. Cedir el protagonisme ràpidament.
- Implicar-se només ocasionalment en l'acció.
- Controlar el temps de joc i de participació individual.
- Donar les consignes als alumnes de manera molt concreta.
- Arbitrar pedagògicament.
- Treure importància als resultats.
- Estimular la responsabilitat, participació i acceptació del grup, creativitat, capacitat d'anàlisi.

Després de la sessió cal...

- Analitzar el que ha succeït.
- Valorar les possibles modificacions de cara a les properes sessions.