

CONTINGUTS PRIMER CICLE D'ESO (PRIMER i SEGON)

1. LA RESISTÈNCIA AERÒBICA

CONTINGUTS:

LA CURSA CONTÍNUA:

Dues vegades per mes, i començant per 6' en primer curs i per 9' en segon. Augmentem la intensitat un minut per mes.

Per facilitar la motivació positiva, apliquem variacions a la cursa (cap arrere, lateral, normal, canviant l'espai, més rítmica, etc...)

L'AERÒBIC:

Instarem el propi alumnat per a que prepare sessions de curta duració (15') que substituïsquen alguns dies on estava prevista la cursa contínua. Comptarem amb la col.laboració de monitors de gimnasos del poble per a seleccionar passos senzills per a no iniciats.

ELS CIRCUITS:

Encara que amb un contingut també propi de les sessions d'orientació, farem circuits amb recerca de senyals i compleció de trencaclosques dins el propi centre. Les estacions estaran dividides i s'alternaran entre mitjana i baixa intensitat.

2. GRANS JOCS

CONTINGUTS:

La totalitat d'aquests jocs impliquen primordialment la cursa de persecució:

- Gallines, raboses i escurçons (complexitat en ser perseguidros i perseguits alhora i decidir entre guardar, escapar, caçar o salvar)
- Rojos contra blaus (carreres més llargues i complexitat organitzativa del grup)
- Zipi-zape (dinàmic, de menor durada i major implicació de l'agilitat.
- La bandera (dificultat estratègica)

3. ACTIVITATS DE RITME , AGILITAT I COORDINACIÓ

CONTINGUTS:

- Jocs de talonaments amb cèrcols.
- Jocs de talonaments, salts, impulsions i reptacions amb bancs suecs.
- Salts amb minitramp (inclusió de girs i recepció de mòbils)
- Salts amb cordes de grup (entrades, eixides i comba doble)
- Iniciació al salt d'alçària de tisoires, rodillo i fosbury.

4. ELS JOCS ESPORTIUS MODIFICATS

CONTINGUTS:

Els jocs seleccionats són grupals i competitius, i tenen en comú:

- S'adapten a l'espai físic del centre.
- Requereixen poc materials, i poc especialitzat.
- No són complexos reglamentàriament ni tècnica, de tal manera que és fàcil començar jugant des del primer moment.
- Són novedosos, tot i que pretenen mantindre els aspectes tàctics rellevants dels esports més coneguts.
- Permeten una evolució lògica de les regles fàcilment descoberta per l'alumnat.
- Les regles s'orienten, entre altres objectius, a fomentar la participació de tot l'alumnat.
- La consecució del "logro" durant el joc és relativament fàcil.

ELS JOCS DE "BATEIG":

Són el "CAÇA-PINCES" i el "Rúgbol". Provenen de jocs populars (el "Pichi") i esports coneguts, com ara el Béisbol. Els aspectes tàctics que treballen són:

- Direccionalitat dels llançaments.
- Disposicions espacials d'ocupació del camp.
- Situació de la "caixa de recepció" (on porta el mòvil l'equip de camp).
- Distribució de rols de l'equip de camp.
- Presa de decisions dels corredors.
- Moviments de l'equip de camp, o defensiu, segons el tipus de llançament.
- Implicacions estratègiques de les possibles modificacions del terreny de joc.

ELS JOCS DE CANXA DIVIDIDA:

Són el "Volei-nostre", el "Minitennis", i el "Fútbol-tennis". Es relacionen amb la disposició espacial i estratègica d'esports com el Voleibol, el tennis, el Badmington,... Tenen en comú treballar durant les sessions aspectes com:

- Ocupació defensiva del camp.
- Direccionalitat i trajectòries dels llançaments.
- Implicacions técnico-tàctiques de les possibles modificacions de les dimensions del camp i de la situació de la xarxa.
- Moviments de l'equip defensiu i atacant sense el baló.
- Recol.locacions a les posicions de base.

ELS JOCS D'INVASIÓ:

Són la "Pilota capitana", "Entrelínies", "Multifútbol" i el "Hockey". Tenen concomitàncies amb esports com el fútbol, el bàsquet, el handbol, el rugby,..., ja que el fet de ser equip atacant el determina sempre la possessió del baló i, durant el joc, els jugadors de cada equip es situen lliurement al camp contrari. Treballen, encara que

amb certes diferències entre els quatre, aspectes com:

- Disposició zonal defensiva i atacant.
- Actuacions per a la recuperació del mòbil.
- “Cadenes” de passe i direccionalitat de les mateixes.
- Zones d’atac amb major possibilitat d’èxit.
- Transició defensa-atac.
- Distribució de rols.
- Ajudes defensives i ofensives,...

5. ESPORTS

CONTINGUTS:

Donada la possible demanda per part de l’alumnat de pràctiques netament esportives (amb reglamentació estàndard), hem previst la possibilitat de fer en determinats grups (si realment existeix una demanda ferma i prou estendida en eixa direcció) una serie de sessions (5) d’introducció al bàsquet durant el primer trimestre, dedicant-les a:

- Aprenentatge de les regles elementals (camp, equips, faltes més freqüents, marcadors,...)
 - Domini del bot, del passe i de la conducció.
 - Els desplaçaments.
 - Tècniques de passe i de llançament.
 - Talonaments i entrades.
 - Pràctica del joc global amb modificacions facilitadores de l’èxit (puntuació tocant sobrepassant una línia amb la pilota controlada, p.e.), i de la participació (minipartidets amb divisions dels espais de joc)
- En quant al bàdminton, tot i modificar l’espai del gimnàs per a donar cabuda a més jugadors (8 minicamps) s’hi introduiran tècniques bàsiques i indicacions sobre regles (pressa bàsica, traure, globus, deixada, moviments de cames i ocupació de l’espai...)

6. ACROGYMNÀSTICA(contingut ajornat per crisi Covid)**

CONTINGUTS:

- Exercicis posturals d'educació física de base.
- Composicions grupals estàtiques de combinacions d'equilibris a les espatlles.

7. JOCS MALABARS

7.2. CONTINGUTS:

ELS MALABARS: les primeres sessions es dediquen a l'aprenentatge de diversos moviments i tècniques senzilles per a facilitar el progrés posterior i ampliar el repertori motriu de l'alumnat. Estos exercicis combinen : les pilotes sense bot, les pilotes de bot, els pals xinesos, els diàbolos i les carioques.

8. LA PILOTA VALENCIANA

CONTINGUTS:

EL RASPALLET:

És un joc que manté les regles bàsiques del raspall de trinquet, tot adaptant les dimensions, la pilota, el traure i la composició dels equips. És el joc més jugat a les classes donada la fàcil organització del mateix, així com la senzillesa de regles i la continuïtat del joc.

A LLARGUETES:

És una progressió de formes jugades amb l'objectiu d'ensenyar poc a poc les difícils regles del joc "a llargues" (el traure, les ratlles , els canvis de camp,...). S'hi introdueix només a les últimes sessions del segon curs.

A PARET:

Són jocs de baixa complexitat tàctica i de mitjana dificultat tècnica, per a practicar fonamentalment el colp de palma i els moviments de cames, Així com la percepció de les trajectòries dels rebots.

9. ORIENTACIÓ

CONTINGUTS:

RECORREGUTS EN ESTRELLA AL PATI DE L'INSTITUT; (PER A PRIMER D'ESO) Senyals amagats que s'han de buscar amb les referències d'un plànol

RECORREGUTS EN ESTRELLA AL PARC DE SANT VICENT:

Es tracta de jocs de recerca de certes característiques d'elements senyalissats al plànol. Cada troballa (assignada pel controlador) ha de notificar-se immediatament.

Amb l'alumnat de segon curs les variacions en dificultat són:

- En primer lloc: l'eixida és més complicada (el parc de Sant Vicent és més rústic que no el de Vivers i les referències són més complicades de visualitzar).
- En segon lloc: les activitats d'ampliació es fan amb brúixola.

El fet d'incloure esta activitat extraescolar es fonamenta en:

- Ampliar l'espai físic.

- Trobar un espai desconegut, però amb les suficients garanties de seguretat i d'existència de referències.
- Motivar l'alumnat cap a este tipus d'activitats.

PRACTIQUES D'AMPIACIÓ (INICIACIÓ AMB BRUÍXOLES):

Si el professorat coconsidera oportú amb l'alumnat de segon curs (donada una evolució i assoliment dels continguts més ràpida del normal) dedicarà dues sessions a manipular la bruixola a l'aula (on s'explica el seu funcionament), ampliada amb pràctiques al pati de l'institut (senyalització de graus de certes referències des de punts de control i viceversa).