



www.fcpenatllo.cat

OBJETIUS DIDÀCTICS D'ATLETISME

En aquestes sessions d'atletisme (una de les proves del Pentatló modern), el que pretenem és que l'alumnat adquireixi coneixements bàsics d'aquesta disciplina per tal de practicar-lo de manera autònoma i eficaç.

Al finalitzar aquestes sessions, l'alumnat ha de ser capaç de:

- 1.- Desenvolupament de la resistència aeròbica.
- 2.- Executar la tècnica de carrera de manera efectiva.
- 3.- Disminuir el temps de reacció.
- 4.- Desenvolupar la força explosiva del tren inferior.
- 5.- Dosificar l'esforç, coneixent les seves mancances i limitacions, arribant a un nivell d'autoexigència d'acord amb les seves possibilitats.

CONTINGUTS

Procedimentals

- ❑ Pràctica d'activitats esportives adaptades mitjançant la flexibilització de les normes
- ❑ Adequació de les seves possibilitats a l'activitat: economia i equilibri en la dosificació i meta del propi esforç; concentració i atenció a l'execució
- ❑ Execució eficient de la tècnica de carrera

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal
Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpenatlo.cat

Actituds, valors i normes

- ❑ Participació activa en els jocs, acceptant diferents nivells de destreses en la pràctica, tant en ell mateix com en els altres.
- ❑ Acceptació del propi nivell d'execució i dels propis límits.
- ❑ Respecte dels companys/es, les regles i el material.
- ❑ Restricció dels desitjos de guanyar quan impliquin un risc o un perill per a la salut pròpia o dels altres.
- ❑ Valoració de les possibilitats com a equip i de la participació de cadascun dels seus membres amb independència del resultat obtingut.

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE

- 1.- Pràctica de jocs de persecució amb condicionaments sobre la manera de reaccionar.
- 2.- Execució d'exercicis d'aprenentatge de les tècniques de carrera.
- 3.- Realització de formes jugades on es realitzin canvis de ritme.
- 4.- Pràctica de circuits, per treballar l'explosivitat del tren inferior.

ORGANITZACIÓ DE LES SESSIONS

Les sessions estaran organitzades de la següent manera:

En la primera part de la sessió, sempre es farà un petit escalfament, mitjançant un joc, o bé carrera contínua.

Posteriorment treballaran, mitjançant jocs, la resistència, i d'aquesta manera noavorriran l'atletisme, i en l'última part de la sessió, es farà una mica de tècnica de carrera, abans de fer el joc de tornada a la calma.

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal
Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpenatlo.cat

SESSIONS

ATLETISME		
Nº Sessió: 1	Nº alumnes:	
Material: 8 cons, 2 pilotes	Espai:	
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:	CONTINGUTS:	
1. Fomentar la relació grupal. 2. Actuar amb rapidesa davant de certes circumstàncies	Velocitat de reacció Velocitat	
FASE D'ADAPTACIÓ (10 min)		
Joc d'activació: formació de grups (10 min) en fila índia		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Grups de 5		
Explicació: un grup d'alumnes, es numeren de l'u al cinc, i van marxant o corrent, en fila índia, i la resta del grup, l'ha de seguir. A la veu del número de l'alumne dit pel monitor, aquest s'escapa, i la resta l'ha de perseguir. L'alumne que captura a la presa, és qui serà després el primer de la fila (el rei)	Representació Gràfica: 	
FASE D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS (30 min)		
Activitat 1: Marro!!! (20 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
2 equips		8 cons
Explicació: Es col·loquen dos zones delimitades amb cons a ambdós costats de la sala, i una tercera zona que es la presó. Cada grup ha de defensar el seu marro (zona delimitada per cons). Es sorteja quin dels dos grups comença. L'equip que comença ha d'aconseguir que un dels seus membres arribi a entrar al marro de l'equip contrari. Quan un dels que defensa agafa a un dels que ataca, el porta a la presó. Quan algú aconsegueix entrar al marro, cridarà MARRO!!! I es canviaran les tornes. Els que estan a la presó poden ser salvats si algú del seu equip li xoca a la mà.		
Activitat 2: Pasa la bola (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Grups de 7		2 pilotes
Explicació: Fan un tren, i el primer porta una pilota. El primer li passa la pilota al segon, i el segon al tercer, i així successivament fins que la pilota arriba a l'últim que ha d'esprintar per arribar a ser el primer i continuar així amb l'activitat. Mentre es van fent les passades cap enrere, també s'ha d'anar avançant.		
FASE D'ANÀLISI DE RESULTATS (10 min)		
Joc de tornada a la calma: la fotografia (5 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Lliure		
Explicació: El grup es posa col·locat com per fer-se una fotografia, i hi ha un nen/a que té la funció de fotògraf.		

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal

Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpentatlo.cat

S'ha de fixar molt bé en com estan col·locats els seus companys/es perquè després es podran fer 5 canvis, sense que ell els vegi, però ens haurà de detectar.

Estiraments (5 min)

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal
Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpenatlo.cat

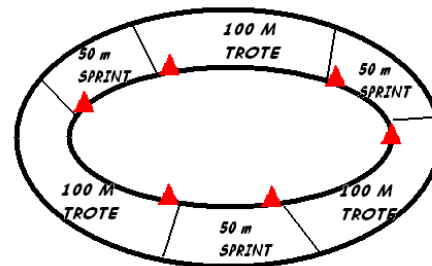
ATLETISME		
Nº Sessió: 2		Nº alumnes:
Material: pitralls de dos colors i cons i gorres		Espai:
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:		CONTINGUTS:
1. Fomentar la relació grupal. 2. Treballar la tècnica de braços		Canvis de ritme Braços
FASE D'ADAPTACIÓ (10 min)		
Joc d'activació: formació de grups (10 min) capturats i caçadors		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
2 equips		Pitralls de 2 colors
Explicació: Un equip duu pitralls vermells, i l'altre equip en porta de verds. Tots van corrents intentant perseguir-se entre ells. Quan un jugador és capturat, aquest es col·loca rere el caçador, fent un tren, agafant-se de les espatlles. Primer pillen uns, i després els altres. Guanya l'equip que més jugadors capturi en un període de temps establert i determinat amb anterioritat. Variant: es pot salvar als jugadors capturats que van últims.		Representació Gràfica:
FASE D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS (30 min)		
Activitat 1: Polis i cacos (20 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
2 equips		
Explicació: Dos equips, polis i cacos. Els polis compten sense mirar mentre els cacos s'amaguen, o s'allunyen al màxim. Si són pillats els porten a una presó, d'on els podran salvar xocant de la mà amb algun company caco. Al cap d'una estona (5 minuts) es fa canvi de rols.		
Activitat 2: trote i sprint (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individualment		Cons
Explicació: Marcar en la pista amb cons cada 50 i 100 metres, i la distància llarga l'han de fer a trote (corrents però lent) i la distància curta a sprint (corrent a tope)		Representació Gràfica:

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal
 Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport




www.fcpenatlo.cat



TÈCNICA DE CARRERA (10 min)

Tècnica de braços (5 min)

Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individualment		2 gorres per cada nen
<p>Explicació:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercici 1: Assentats al terra, moviments de braços alternats. - Exercici 2: Amb dues gorres, una a cada mà, cada vegada que es fa un pas, es toquen amb la gorra el cap, cada vegada amb una gorra diferent. - Exercici 3: Corren amb diferents moviments de braços i al final es fa un debat de a veure quina és la manera que va millor, que se senten més còmodes, i perquè? (per l'equilibri i la compensació de moviments) 		<p>Representació Gràfica:</p> 
<p>Estiraments (5 min)</p>		

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal
Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpentatlo.cat

ATLETISME		
Nº Sessió: 3	Nº alumnes:	
Material: cons i pitralls	Espai:	
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:		CONTINGUTS:
1. Fomentar la relació grupal. 2. Treballar la resistència aeròbica		Resistència Velocitat de reacció
FASE D'ADAPTACIÓ (10 min)		
Joc d'activació: Les 4 cantonades (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Grups de 5		
Explicació: 4 jugadors, cadascun ocupa una cantonada mentre un "el que para", a la veu de "ja", haurà d'intentar ocupar una de les cantonades dels seus companys que hauran de canviar-se al mateix temps. Qui es queda sense cantonada, "la para" i es queda al mig. Variants: anar canviant el ritme, si no es pot córrer, qui corri, es quedarà al mig. Modificar les distàncies de les cantonades, més lluny	Representació Gràfica: 	
FASE D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS (35 min)		
Activitat 1: serps, gallines i guineus (25 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
3 equips		Cons i pitralls de tres colors
Explicació: Tres equips amb les seves respectives cases, s'han de capturar entre ells de la següent manera: Guineus, només poden capturar gallines, Gallines, només serps i Serps, només guineus. Les captures han d'acompanyar-se del braç, fins a la casa del captor. Poden salvar-se d'un en un, si el toquen de la mà per un company seu.	Representació Gràfica: 	
Activitat 2: Pilla-pilla per parelles (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Per parelles		Pitralls
Explicació: per parelles, un pilla i té un pitrall. A la meua senyal aniran a pillar a la seva parella, no a cap altre nen/a. Un cop ja l'han pillat, li donen el pitrall al company que conta fins a deu i va a pillar a la seva parella.	Representació Gràfica: 	

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal

Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpenatlo.cat

FASE D'ANÀLISI DE RESULTATS (15 min)

Joc de tornada a la calma: El minut (5 min)

Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Lliure		Relotge
Explicació: El grup es posa col·locat estirat al terra, i el monitor té la funció de rellotge. S'ha de cronometrar un minut, mentre que els nens van contant interiorment 60 segons, i el nen/a que més s'aproximi passa a fer de rellotge.		
Estiraments (10 min)		

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal
Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpenatlo.cat

ATLETISME		
Nº Sessió: 4		Nº alumnes:
Material: piques		Espai:
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:		CONTINGUTS:
1. Fomentar la relació grupal. 2. Treballar tècnica de cames		Velocitat Velocitat de reacció
FASE D'ADAPTACIÓ (10 min)		
Joc d'activació: formació de grups (10 min) el joc dels colors		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
individualment		
Explicació: Tots els alumnes en el terreny de joc, han d'anar corrents cap a la recerca d'algun objecte que posseeixi el color exclamat pel monitor. No es val tocar-se la roba, han d'anar corrents fins a algun objecte. No hi haurà eliminats. Es busca un sistema de comptabilitzar la puntuació.		Representació Gràfica:
FASE D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS (35 min)		
Activitat 1: tocar la pica (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
individualment		Piques
Explicació: Els alumnes es col·loquen en línia (de peu, asseguts, estirats, etc), i a 30 metres hi ha 4 piques de 4 colors. Cada color té una puntuació (groc → 4 p // vermell → 3p // blau → 2 p // verd → 1p), i a la senyal els nens/es han de córrer i agafar una sola pica. Després es van acumulant els punts.		
Activitat 2: que no quedi ni una!! (15 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
individualment		Piques
Explicació: Un alumne actua com a guàrdia de la pila de piques. Els altres intentaran robar-se-les. Les piques que s'agafen es retiren del joc. Quan de temps es necessita per robar totes les piques en cadascun dels components del grup.		Representació Gràfica:
Activitat 3: Agafa la pica (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individualment		Piques
Explicació: Tots els jugador es disposen en cercle i en mig un company/a que subjecta la pica. Aquests diu el nom d'un dels jugadors que ha d'anar a agafar la pica que ha deixat anar el jugador del centre abans de que caigui al terra. Variant: Efectuar el mateix joc per parelles i cada membre amb una pica, separats a una certa distància i intercanviar posicions, augmentant progressivament la distància sense que els pals caiguin a terra. Quina		

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal

Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpenatlo.cat

parella aconsegueix arribar a una major distància amb èxit?

TÈCNICA DE CARRERA (15 min)

Tècnica de cames (10 min)

Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individualment		

Explicació:

Exercici 1: Una distància de 30 m:

- Skipping: aixecant genolls.
- Talons al cul.
- Combinació dels exercicis anteriors (4 – 4)

Exercici 2: Córrer amb diferents posicions de la cadera:

- Cadera baixa
- Cadera endarrerida
- Cadera avançada
- Cadera normal (com ells(es ho farien))

Estiraments (5 min)

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal
Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpenatlo.cat

ATLETISME		
Nº Sessió: 5		Nº alumnes:
Material: Cons, pedres i pitrall		Espai:
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:		CONTINGUTS:
1. Fomentar la relació grupal. 2. Treball de resistència aeròbica		Adaptació al ritme i distància Velocitat de reacció
FASE D'ADAPTACIÓ (10 min)		
Joc d'activació: formació de grups (10 min) La rotllana		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Una gran rotllana (10 nens)		
Explicació: A cada alumne se li assigna un número. A la senyal, comencen a rodar cap a un sentit, a la senyal canvien el sentit. A la veu d'un número, aquest ha de travessar el diàmetre de la rotllana tractant d'arribar a ell quan passin els seus companys anterior i posterior. Variants: canvis de ritme		Representació Gràfica:
FASE D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS (40 min)		
Activitat 1: Relleus per equips (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Equips de 4		Cons
Explicació: - Carrera de relleus a una distància de 25 m en la qual el primer dona la volta al con i quan arriba li dona la mà al segon i surten tots dos a fer el mateix recorregut, i així successivament fins que està tot l'equip corrents. - Es col·loquen en files uns darrere els altres, i l'últim de la filera ha d'anar cap endavant fent zig-zag entre els companys/es. En el moment que arriba al davant surt l'últim fent el mateix.		
Activitat 2: La pedra robada (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Per parelles		Pedres
Explicació: Les parelles es situen una davant de l'altre, a 2 m de distància. Es col·loca una pedra al mig. A la senyal del monitor/a, han d'intentar agafar la pedra i marxar cap a la línia de fons. Qui atraparà la pedra i podrà arribar a la seva línia de fons sense ser agafat pel company?		
Activitat 3: Tallar el fil (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individualment		Pitrall
Explicació: El que para ha de fixar la persecució en un sol jugador/a, la resta de jugadors, si volen salvar al perseguit,		

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal
 Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpenatlo.cat

hauran de passar entre aquest i el que persegueix, tallant el fil. De manera que el perseguidor haurà d'atrapar a la nova víctima que ha tallat el fil. En el moment que el perseguidor aconsegueix pillar algú, aquest és el nou perseguidor.

FASE D'ANÀLISI DE RESULTATS (10 min)

Joc de tornada a la calma: el nus (5 min)


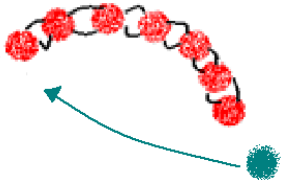
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Petits grups i en rotllana		
Explicació: El grup es col·loca en rotllana excepte un nen/a del grup que queda fora. Aquest s'ha d'anar a amagar mentre que la resa del grup fa un embolic sense deixar-se anar de les mans. Quan el nen/a torna, ha d'intentar desfer el nus que han fet els seus companys.		
Estiraments (5 min)		

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal
Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpenatlo.cat

ATLETISME		
Nº Sessió: 6		Nº alumnes:
Material: Cons i pitralls		Espai:
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:		CONTINGUTS:
1. Fomentar la relació grupal. 2. Treballar la resistència		Velocitat Resistència
FASE D'ADAPTACIÓ (10 min)		
Joc d'activació: formació de grups (10 min) el peix que es mossega la cua		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Grups de 7		
Explicació: Formen una filera agafant-se per la cintura o per les espatlles. El primer tracta d'atrapar a l'últim, quan ho aconsegueix, aquest passa a ser l'últim i ha d'evitar que l'atrapin.		Representació Gràfica: 
FASE D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS (35 min)		
Activitat 1: la gallina i els pollets (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Grups de 7		
Explicació: Igual que el peix que es mossega la cua, però un d'ells, és la guineu que intenta atrapar l'últim pollet, i el primer de la filera és la gallina que intenta defensar a tots els seus pollets, quan la guineu atrapa al pollet, es converteix en pollet i la gallina passa a ser guineu.		Representació Gràfica: 
Activitat 2: caçador de bolets (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individualment		Pitrall i cons
Explicació: El jugador que para ha de tocar a tots els demés, en el menor temps possible. El jugador que es tocat s'asseu a terra. Es cronometra el temps i es compara amb la resta de jugadors.		Representació Gràfica:
Activitat 3: Les 4 cantonades (15 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
5 equips		Cons i pitralls
Explicació: Efectuar el joc de les quatre cantonades, tenint en compte que els grups han d'arribar a les mateixes de forma gairebé simultània; s'establirà una zona específica en cada cantonada.		Representació Gràfica:

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal

Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpenatlo.cat

TÈCNICA DE CARRERA (15 min)

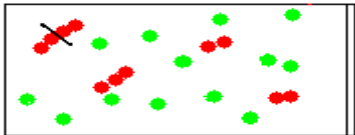
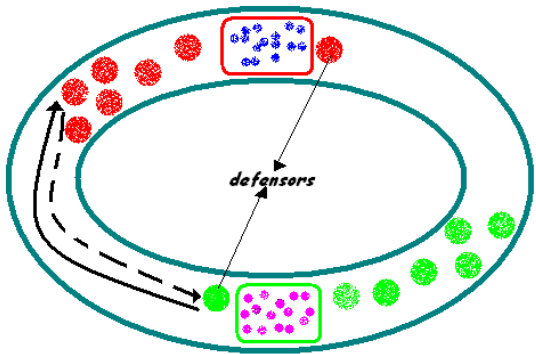
Tècnica de gambada (10 min)

Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individualment		
Explicació: Una distància de 30 m: <ul style="list-style-type: none">- Gran gambada.- Petita gambada.- A veure qui recorre la distància en més gambades? I en menys?- 4 gambades de carrera ràpida, i 2 gambades de carrera saltada.		
Estiraments (5 min)		

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal
Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



ATLETISME		
Nº Sessió: 7	Nº alumnes:	
Material:	Espai:	
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:	CONTINGUTS:	
1. Fomentar la relació grupal. 2. Treballar la resistència aeròbica	Velocitat Canvis de ritme	
FASE D'ADAPTACIÓ (10 min)		
Joc d'activació: formació de grups (10 min) cadena de dos		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individual i per parelles		
Explicació: Comença pillant un, i quan pilla a algú, aquest queda salvat. A partir d'aquí, cada vegada que algú és pillat, es van donant la mà, i quan són 4 nens/es a la cadena, aquesta se separa en cadenes de dos, fins que no queda cap nen/a per pillar.	Representació Gràfica: 	
FASE D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS (40 min)		
Activitat 1: La megacadena! (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individualment i en gran grup		
Explicació: Comença pillant un, i quan pilla a algú, aquest queda salvat. A partir d'aquí, cada vegada que algú és pillat, es van donant la mà, i es va formant una gran cadena amb tots els nens del grup, fins que no queda cap nen/a per pillar.		
Activitat 2: robar els tresors (20 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
2 equips		
Explicació: Es formen 2 equips, que cadascun d'ells té un tresor (2 petos per membre del equip). Cada equip té un castell on guarden el tresor, situats en el punt més llunyà possible l'un de l'altre. El joc tracta d'intentar robar el tresor de l'altre equip. Només es pot anar agafant un peto cada vegada. Hi ha un defensor en cada equip, i aquest ha d'intentar atrapar als que venen a robar-li el tresor. Si l'atrapa, aquest ha de donar una volta sencera per poder continuar jugant.	Representació Gràfica: 	
TÈCNICA DE CARRERA (10 min)		

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal

Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpenatlo.cat

Activitat 2: trote i sprint (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individualment		Cons
Explicació: Marcar en la pista amb cons cada 50 i 100 metres, i la distància llarga l'han de fer a trote (corrents però lent) i la distància curta a sprint (corrent a tope)		Representació Gràfica: <p>El diagrama mostra una pista ovalada amb cons que indiquen distàncies de 50m i 100m per a trote i sprint. Les distàncies de 100m són etiquetades com '100 M TROTE' i les de 50m com '50 m SPRINT'.</p>
Estiraments (5 min)		

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal
Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpenatlo.cat

ATLETISME		
Nº Sessió: 8		Nº alumnes:
Material: Piques i cordes		Espai:
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:		CONTINGUTS:
1. Dosificar l'esforç 2. Desenvolupar força explosiva del tren inferior		Velocitat de reacció Força explosiva Resistència aeròbica
FASE D'ADAPTACIÓ (10 min)		
Joc d'activació: formació de grups (10 min) la palmada més forta		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Dos grups enfrontats		
Explicació: Un de cada grup va a l'altre grup i va donant palmades suaus en la palma dels demés. Quan dona una palmada més forta algú, aquest l'ha de perseguir fins al seu camp. Si l'agafa, ha de tornar a l'altre camp, a tornar a donar palmades, si aconsegueix fugir, el que ha perseguit, ha de ser qui doni les palmades. Es pot fer de dos en dos, per tal d'agilitzar la dinàmica del joc.		Representació Gràfica:
FASE D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS (30 min)		
Activitat 1: Elevació de genolls (5 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Per parelles		Piques
Explicació: A subjecta la pica a l'alçada dels malucs de B. B corre sobre el propi terreny tractant de tocar amb els genolls la pica amb la major freqüència possible, pujant-los el mes alt que pugui.		Representació Gràfica:
Activitat 2: La zona de fronteres (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individualment		
Explicació: D'un a tres perseguidors en la zona de fronteres. La resta ha d'intentar travessar i tornar a travessar el més freqüentment possible les fronteres, sense ser atrapats pels perseguidors. Si l'atrapen, canvi de rols.		Representació Gràfica:
Activitat 3: A caball (5 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Per parelles		Cordes
Explicació: La corda al voltant dels malucs de A, els extrems de la qual subjecta B. A intenta correr pujant els genolls i marcant el moviment de braços durant 30-45 ". Canvi de rols.		Representació Gràfica:
Activitat 4: Carrera de resistència amb canvi de rime (10 min)		

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal
 Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpenatlo.cat

Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
4 grups		
Explicació: Avancen (trotant) diversos grups repartits per una pista circular. El grup 1 corre fins agafar el grup 2, el qual corre aleshores, fins agafar el grup 3 i així successivament.		Representació Gràfica:
FASE D'ANÀLISI DE RESULTATS (10 min)		
Joc de tornada a la calma: Cavalls i cavallers (5 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individualment		
Explicació: Per parelles un a davant de l'altre, però en rotllana. Quan jo dic cavalls, aquests es pillen entre ells mateixos i es salven quan passen per sota les cames del seu cavaller i els cavallers es salven pujant a cavallet del seu cavall. Variante: si dic <<cavalls i cavallers>> aquests es pugen a cavall i comencen a perseguir als altres cavallers a cavall		
Estiraments (5 min)		

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal
Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpenatlo.cat

ATLETISME		
Nº Sessió: 9		Nº alumnes:
Material: Calaixos de plintón, Bancs suecs, cadires, colxonetes, pilotes medicinals, cons, piques		Espai:
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:		CONTINGUTS:
1. Col·laborar en les tasques d'equip. 2. Treballar la resistència anaeròbica alàctica a través del joc		Resistència anaeròbica alàctica Espiritu d'equip
FASE D'ADAPTACIÓ (10 min)		
Joc d'activació: El talla fils (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Per grups de 3		Cap
Explicació: Es reuniran en número de tres, el número 1 corre a velocitat moderada, i el número 2 de la mateixa forma, tan sols que aquest tractarà d'anar el més junt possible del número 1. Hi haurà un altre nen/a que serà el número 3, que aquest intentarà perseguir-los i tractarà de passar entre mig, sense empenyer, i aquests intentaràn evitar-ho: canviant de direcció, augmentant la velocitat,.. Una vegada que el número 3 ho aconsegueixi, canviaran tots/es de posició.		
FASE D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS (40 min)		
Activitat 1: El cocodril dormilega (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individual	Un espai no molt gran	Cap
Explicació: En un extrem de la pista es trobaran col·locats un nen/a que serà EL COCODRIL DORMILEGA, i la resta del grup es situarà prop d'ell per despertar-lo i cridar-li "cocodril dormilega, cocodril dormilega, aixecat" i quan el cocodril decideixi aixecar-se perseguirà als nens/es, i aquests intentaràn escapar-se i arribar al seu refugi previament escollit. El nen/a que sigui tocat/da per el cocodril avans d'arribar, serà l'ajudant del cocodril. NOTA: Hem d'invitar als nens/es que no es deixin atrapar per el cocodril amb motiu de ser ajudants.		
Activitat 2: Corre que no t'hagafin !!! (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individual. Para un grup reduït de jugadors		Cap
Explicació: Cada jugador/a que és tocat per un altre que para, es portat cap a una paret o lloc fixat previament, en la qual s'agafarà a la resta de companys/es atrapats. Els demés jugadors que encara no han estat pillats, poden salvar. Algún jugador/a dels que para pot vigilar als pillats. Variant: Podem fer competicions entre dos grups d'alumnes, i sapiguer quin grup a trigat menys temps en atrapar a tots/es del altre equip.		Representació Gràfica:
Activitat 3: La peste alta (10 min)		


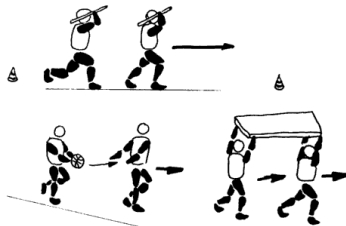
Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal

Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpenatlo.cat

Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individualment		Calaixos de plintón, Bancs suecs, cadires,...
Explicació: En dispersió para un jugador/a. El que para ha d'intentar tocar a un altre jugador. Aquest per salvar-se pot pujar a una altura, en la que només podrà estar una breu estona (5"). El perseguidor/a no pot parar-se mai. Si toca a algú aquest passa a perseguir.		Representació Gràfica: 
Activitat 4: Transporter (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Per equips de 4 alumnes		1 Colxoneta per equip, 2 pilotes medicinal per equip, 1 pica per alumne, cons de senyalització
Explicació: Els alumnes competeixen transportant diferents materials. En una primera distància de 300m han de transportar una pica, per passar a la següent distància i transportar dos pilotes medicinals en col·laboració. En l'última distància hauràn de carregar una colxoneta i arribar tots units a la línia de meta. Variant: Després d'un temps de recuperació podem variar les formes de transportar el material.		Representació Gràfica: 
FASE D'ANÀLISI DE RESULTATS (10 min)		
Joc de tornada a la calma: Recollim tot el material (5 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Grupal		Cap
Explicació: Tots els alumnes ajuden a recollir el material que han fet servir durant la sessió i especialment en l'última activitat.		
Estiraments : Mentres fem un petit anàlisi de com anarà la sessió (5 min)		

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal
 Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpenatlo.cat

ATLETISME		
Nº Sessió: 10		Nº alumnes:
Material: Testimonis, cons, Diaris, tanques,		Espai:
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:		CONTINGUTS:
1. Mantenir un ritme constant de carrera sense aturar-se (resistència aeròbica) 2. Adequar el ritme de carrera mitjançant material alternatiu		Treball de tècnica de la projecció del Centre gravetat i tronc
FASE D'ADAPTACIÓ (10 min)		
Joc d'activació: formació de grups (10 min) L'imperi contraataca!!		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Formar 3 grups		Testimonis, cons per delimitar l'espai
Explicació: Un grup d'alumnes són els portadors dels testimonis, que hauràn d'entregar-los a altre grup de companys/es que estan situats al altre extrem del terreny de joc. Un tercer grup de "polis" intentaràn atrapar dintre de la zona central del joc, als alumnes que en aquell moment siguin portadors dels testimonis. Impedint de que aquests arribin a l'altre extrem. Hem d'invertir continuament els rols dels jugadors.		Representació Gràfica:
FASE D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS (40 min)		
Activitat 1: Contra el vent (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Per parelles		Diaris
Explicació: Córrer cap endavant i cap enrretra amb un diari enganxat al cos (sense subjectar-lo ni atar-lo) de manera que no es caigui. El full de diari quedarà cada cop més deteriorada. Qui terminarà amb el troç més petit de diari sense que li caigui a terra?		
Activitat 2: L'atrapa diaris (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Grups de 4 persones		Diaris
Explicació: Una sèrie de companys/es subjecten en el extrem de la mà un full de diari. Un corredor/a intenta recollir tots els diaris al passar amb el pit. Qui recorerà la major distància amb tots els diaris enganxats al pit? Canvis de rol.		

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal
Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport



www.fcpentatlo.cat

Activitat 3: Recorreguts atlètics (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individualment		Escales, grades, tanques, obstacles,...
<p>Explicació: Els alumnes realitzen el següent recorregut (s'ha d'adaptar al medi del qual disposeu):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Carrera saltada en una pujada 2. Pugem unes escales tocant talons als glutis. 3. Realitzem skipping entre els obstacles 4. Baixem una grada a saltets. 5. Descendre una pendent a màxima freqüència de gambada. 6. Saltem unes tanques a baixa alçada <p>Un cop finalitzat el circuit els alumnes hauràn de mantenir un trote de carrera suau 2' per recuperar i tornar a repetir.</p>		<p>Representació Gràfica:</p>
TÈCNICA DE CARRERA (10 min)		
Exercicis de Tècnica de projecció Centre Gravetat i tronc: (5 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individual i per parelles		Cap
<p>Explicació:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Exercici 1: Caminem sobre una línia carregant cada vegada el pes del cos en la cama que està recolçada a terra. Consignes: Han de progressar en la longitud dels passos. - Exercici 2: Allargar el pas d'una cama mentre que l'altre ho fa normal. - Exercici 3: Acció de caminar a relenti amb percepció del gest tècnic (20m lent- 20m ràpid). Posteriorment intentem marxar ràpid (com els soldats). L'alumne repasa analíticament la percepció del gest. Alguns companys/es observen i descobreixen les errades. 		
Estiraments (5 min)		

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal

Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal

Diplomada en Magisteri Ed. Física i Llicenciada en Ciències de l'Activitat Física i Esport