



www.fcpenatllo.cat

OBJETIUS DIDÀCTICS DE L'ESGRIMA

En aquestes sessions d'iniciació a l'esgrima (una de les proves del Pentatló modern), el que pretenem és que l'alumnat adquireixi coneixements bàsics d'aquest esport per tal de practicar-lo de manera autònoma i eficaç, i que gaudeixin d'una activitat nova i motivadora en la qual s'integra plenament el desenvolupament físic, mental i actitudinal.

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

- 1.-** Reconèixer la distància individual amb el sabrescuma i amb l'spadetto.
- 2.-** Executar els desplaçaments específics de l'esgrima: en guàrdia, marxar, trencar i fons.
- 3.-** Diferenciar les accions de l'esgrima: ofensives i defensives.
- 4.-** Respectar l'aplicació del reglament per part dels companys/es, junt amb les veus arbitral.
- 5.-** Saludar els companys abans i després de cada tasca i a l'àrbitre, si n'hi ha.

Unitats elaborades per:

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



www.fcpenatlo.cat

CONTINGUTS

Cal treballar els tres tipus de continguts (conceptuals, procedimentals i actitudinals) de manera conjunta i progressivament al llarg del seu aprenentatge.

Fets, conceptes i sistemes conceptual

- ❑ La tècnica mà-cames
 - La guàrdia
 - Els desplaçaments bàsics (marxar, trencar, fons)
- ❑ Les accions d'esgrima
 - Ofensives
 - Defensives
- ❑ La salutació
 - Inicial
 - Final
- ❑ La reglamentació bàsica
 - La pista (zona de combat)
 - La "poule" (lligueta)
 - la forma de tocar i guanyar els punts
- ❑ L'arbitratge
 - Les veus arbitrals

Procedimentals

- ❑ Execució de la tècnica de cames en l'esgrima:
 - Posició de guàrdia
 - Marxar
 - Trencar
 - Fons
- ❑ Gestió de la distància individual de tocat.

Unitats elaborades per:

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



www.fcpentatlo.cat

- ❑ Aplicació de les accions d'esgrima en situacions de joc:
 - Ofensives
 - Defensives
- ❑ Execució de la salutació
 - Inicial amb l'arma
 - Final amb la mà no armada
- ❑ Aplicació de l'arbitratge:
 - Direcció de l'assalt amb veus arbitrals

Actituds, valors i normes

- ❑ Salutació al inici i al final de cada activitat.
- ❑ Participació activa en les sessions.
- ❑ Acceptació del propi nivell d'execució.
- ❑ Respecte dels companys/es, les regles i el material.
- ❑ Control de l'agressivitat en les accions.
- ❑ Acceptació dels diferents rols (tirador, àrbitre)
- ❑ Reconeixement de tocats rebuts o no donats correctament, per ajudar a l'àrbitre.

Unitats elaborades per:

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



www.fcpentatlo.cat

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENTATGE

- 1.- Pràctica de jocs de persecució amb condicionaments sobre la manera de tocar als rivals.
- 2.- Execució d'exercicis d'aprenentatge de les tècniques de cames dirigits pel monitor/a d'activitats extraescolars.
- 3.- Pràctica de formes jugades tradicionals adaptades als desplaçaments esgrimístics (1-2-3 en guàrdia –pica paret-)
- 4.- Realització de formes jugades on es realitzin canvis de ritme, modificant la distància entre companys i amb diferents nivells d'oposició.
- 5.- Pràctica de formes jugades, amb limitació de la distància i dels desplaçaments, sobre accions d'atac amb dos marxars i un fons, tot incorporant el contraatac a la defensa amb al distància.
- 6.- Realització d'assalts lliures.
- 7.- Arbitratge dels assalts amb l'aplicació de les veus arbitral.
- 8.- Pràctica de formes jugades: assalts de POULE (mini competició)

Unitats elaborades per:

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



www.fcpenatlo.cat

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ I CRITERIS

Avaluació inicial

Com a avaluació inicial, no vaig emprar cap instrument d'avaluació, però en la primera sessió, els vaig fer unes preguntes, per jo saber a veure si sabien que era l'esgrima?, si coneixien l'esport, si l'havien vist algun cop per la televisió o havien assistit algun cop a alguna competició, si sabien qui tipus d'esport era, si de contacte, de lluita, d'oposició, individual,... i es va fer com una pluja d'idees, mentre jo a la pissarra anava apuntant el que ells m'anaven dient.

Avaluació final

Dels objectius didàctics de caire procedimental:

La sessió 5 i 6 les vaig emprar per avaluar al meu alumnat, mitjançant una **graella d'observació amb una escala gràfica:**

		Reconeix distància individual	Executa el marxar	Executa el trencar	Executa el fons	Es posa en guàrdia	Respecta als companys/es	Respecta les decisions de l'àrbitre	Saluda al iniciar un assalt al company/a	Saluda al iniciar un assalt a l'àrbitre	Dóna la mà no armada en acabar al company/a	Dóna la mà no armada en acabar a l'àrbitre	TOTAL	NOTA FINAL DE PROCEDIMIENTOS
1	Alumne 1	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	3	51	9'3
2	Alumne 2	2	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	48	8'7
3	Alumne 3	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	50	9'1
4	Alumne 4	3	5	5	4	5	4	3	5	4	4	3	45	8'2

Unitats elaborades per:

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



www.fcpenatlo.cat

1 → mai / 2 → poques vegades / 3 → a vegades

4 → generalment / 5 → sempre

A. TÈCNICA DE CAMES

A3	A2	A1	B3	B2	B1
Guàrdia: Posició bàsica de l'esgrima (A1). De perfil, i amb cames semiflexionades. Peus en angle recta i separats a l'alçada dels malucs	Marxar: Pas endavant que s'inicia amb la cama avançada (A1→A2) i acaba en la posició de guàrdia (A3). Trencar: Pas enrere que s'inicia amb la cama endarrerida (A3→A2) i acaba en la posició de guàrdia (A1)		Fons: moviment d'atac en què, primer s'estira un braç armat (B1), i després, de forma simultània, la cama davantera es projecta endavant, impulsada per una extensió de la cama posterior (B2), amb extensió del braç no armat enrere, fins a bloquejar el moviment amb extensió del braç armat, flexió 90° de la cama avançada i extensió de la cama i braç posterior (B3). Es tracta d'un moviment explosiu, però controlat.		

B. TÈCNICA DE MÀ

Presa de l'arma: El dit polze pressiona lleugerament el mànec i la resta de dits fan la presa. La cassoleta i protegís la mà (C1)	La salutació prèvia: es realitza mirant al rival, amb l'arma davant de la cara (D1), avançant-la cap al rival (D2) i recuperant la posició inicial (D1).	La salutació final: es realitza amb una encaixada de la mà no armada (E1)
--	---	--

C. ACCIONS D'ESGRIMA

Ofensives: Accions amb l'objectiu de tocar el rival i en les quals el tirador té la iniciativa (comença a estirar el braç primer). La realitza el primer que intenta estirar el braç armat i fer un fons. Ni ha de dos tipus: els ATACS (primera acció ofensiva) i les RESPOSTES que s'executa just després d'haver realitzat una acció ofensiva.	Defensives: Accions amb l'objectiu d'evitar el tocat al rival. N'hi ha de dos tipus: les PARADES (de 4a, 6a, ...) i la DEFENSA AMB LA DISTÀNCIA , deixant curt l'atac del rival amb els desplaçaments (trencars normalment).
--	---

Unitats elaborades per:

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



www.fcpenatlo.cat

D. REGLAMENT

1. És obligatori saludar al rival (i l'àrbitre si n'hi ha) abans de començar l'assalt i en finalitzar-lo (Taula 1: D1, D2 i E1).
2. Només són vàlids els tocats fets al tronc (per sobre del maluc), cap i braços. El tocat s'ha de fer amb la fulla del sabre, no amb la cassoleta (part del sabre que protegís la mà).
3. La pista serà un rectangle de 10x1m (el professorat podrà d'altres dimensions o formes: circulars, quadrada...)
4. Les irregularitats lleus se sancionen amb una targeta groga. La segona targeta groga i successives se sanciona amb una de vermella.
5. Es sanciona amb targeta groga en els següents casos:
 - a) El tirador que provoca el contacte físic amb el rival o un tocat amb la cassoleta.
 - b) La protesta a qualsevol decisió de l'àrbitre o dels seus assessors o desconsideracions lleus (gestos, etc)
 - c) Donar l'esquena al rival, sortir pel lateral de la pista o d'altres situacions que el professorat consideri aferir.
6. Es sanciona amb targeta vermella (tocat en contra) en els casos següents:
 - a) Per cada targeta groga que rebí després de la primera, en cada assalt (en cada assalt "el marcador" de targetes es posa a zero).
 - b) El tirador que provoca el contacte físic o amb la cassoleta, violent (xocs, empentes, etc).
 - c) La desconsideració greu a qualsevol company (tirador, àrbitre, assessor, observador, etc) o al professorat.
 - d) No saludar (abans i després) al rival o a l'àrbitre.
7. Normativa simplificada, sense convenció:
 - a) Els tocats dobles, simultànies, no són considerats. Només un tirador pot guanyar el punt en cada acció.
 - b) Només és vàlid el tocat que, clarament, toca abans que el tocat rival.
 - c) Si hi ha dubte, l'àrbitre decideix; si no hi ha àrbitre, per acord dels tiradors; si no hi ha acord no hi ha punt per a ningú.
8. Normativa completa amb convenció (és opcional).
 - a) S'apliquen els punts "a" i "c" de la normativa simplificada (el "b" no).
 - b) Si els dos tiradors es toquen guanya aquell que fa l'acció ofensiva (Taula 1). Si els dos ataquen alhora s'anul·la l'acció.
 - c) Si un alumne inicia l'acció de tocata amb posterioritat a l'atacant (contraatac) i toquen tots dos, el contraatac perd el punt.
 - d) Si sobre una acció d'atac es produeix una parada (acció defensiva) amb èxit (l'atac inicial no toca), l'atacant perd la iniciativa, que passa al defensor si aquest fa una nova acció ofensiva (resposta) de forma immediata (vegeu definicions de la taula 1). Si l'atacant continua la seva acció tocant el tirador (continuació) que fa correctament la parada i resposta, la seva acció serà considerada contraatac i perdrà el punt.

E. ARBITRATGE

1. Hi ha un àrbitre que dirigeix el combat. Per començar l'assalt ordena a l'alumnat que es posin "En guardia!!", els pregunta si estan "preparats?" i si ho estan, inicia l'assalt dient "Endavant!". Quan hi ha un tocat o alguna acció que requereix aturar-lo (sancions...) diu "Alto!" i posteriorment explica la seva decisió (tocat a la dreta, tocat a l'esquerra, targeta groga per protestar, etc...).
2. L'àrbitre defineix el que ha passat després de cada acció (frase d'armes) i exposa el resultat.
3. Si s'aplica la convenció (normativa complexa) s'ha de definir la frase d'armes en cada acció de tocat (és a dir, explicar tot el procés; per exemple : A ataca, B fa una parada correcta i una resposta que toca, mentre A fa una continuació, per tant, B guanya el tocat).

Consell metodològic: L'arbitratge dels assalts pot ser un excel·lent mitjà d'avaluació formativa on el professorat observarà si l'alumne que fa aquest rol reconeix bé les accions (ofensiva, defensiva, contraofensiva...) i el reglament, i sobretot, els valors requerits en la seva aplicació
4. Si el professorat ho considera oportú es poden afegir més rols:
 - a) Un àrbitre que dirigeix l'assalt (si no hi ha anotador, també apunta els resultats a la poule)
 - b) Dos assessors, amb la funció d'ajudar l'àrbitre si hi ha hagut tocat vàlid. Si tant sols hi ha un assessor, se situarà a l'altre banda de la zona de combat, des d'on observarà els tocats que no són accessibles al camp visual de l'àrbitre.
 - c) Un anotador, que es responsabilitza d'apuntar els resultats als fulls de resultat (poule) i d'establir l'ordre de participació.
5. L'àrbitre sanciona amb targeta groga o vermella les infraccions dels tiradors.

Unitats elaborades per:

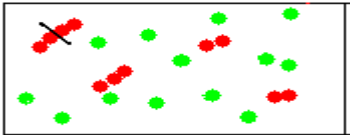
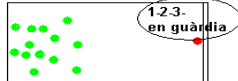
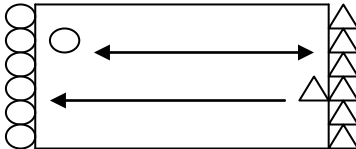
Anabel Castillo Mariscal

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



www.fcpenatlo.cat

SESSIONS

ESGRIMA		
Nº Sessió: 1	Nº alumnes:	
Material: Sabrespumes	Espai:	
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:	CONTINGUTS:	
1. Fomentar la relació grupal 2. Aprenentatge de la guàrdia, del marxar, trencar i fons	Execució de la tècnica de cames en l'esgrima: en guàrdia, marxar, trencar i fons	
FASE D'ADAPTACIÓ (10 min)		
Joc d'activació: formació de grups (10 min) cadena de dos		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Per parelles / individual		
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)		
Explicació de la guàrdia (7 min)		
Explicació del marxar i del trencar (7 min)		
Activitat 1: un dos tres, en guàrdia! (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Lliurement		
Explicació: joc en el qual un pica a la paret mentre diu 1,2,3, en guàrdia i quan es gira, la resta de nens/es s'han de quedar quiets/es i en guàrdia. Variante: els desplaçaments es faran fent marxars i trencars	Representació Gràfica: 	
Explicació del fons (6 min)		
Activitat 2: Polis i cacos (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Dos equips equilibrats		sabrespumes
Explicació: cadascú dels equips es col·loca en un extrem del camp. Un nen/a d'un equip surt fent marxars i pica a la mà a algú de l'altre equip. Aquest ha de sortir fent marxars ben ràpids i l'altre ha de fugir fent trencars per evitar ser pillat. Variante: igual però amb sabrespumes	Representació Gràfica: 	
FASE D'ANÀLISI DE RESULTATS (5 min)		
Joc de tornada a la calma: la fotografia (5 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal

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



www.fcpenatlo.cat

Lliure		
<p>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. 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.</p>		
ESGRIMA		
Nº Sessió: 2		Nº alumnes:
Material: Sabrespumes		Espai:
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:		CONTINGUTS:
1.- Consolidar els desplaçaments bàsics de l'esgrima: en guàrdia, mx, tr i fs 2.- Controlar la força del tocat 3.- Diferenciar les accions ofensives i defensives		Salutació a l'inici i al final de cada activitat Execució de la tècnica de cames en l'esgrima: en guàrdia, marxar, trencar i fons Aplicació de les accions d'esgrima en situacions de joc Defensa amb la distància
FASE D'ADAPTACIÓ (10 min)		
<p>Informació inicial (5min):</p> <p style="text-align: center;">QUÉ ÉS L'ESGRIMA?</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;"> Esport d'implement 3 armes individual (per equips) </p> <p style="text-align: center;"> Espasa Sabre Floret </p>		
<p>Material que utilitzarem: sabrespumes / spadettos (els ensenyaem el material i els diem que no es toca fins que jo no ho digui, que el material no és de l'escola, per la qual cosa l'hem de tractar bé, no donar-li cops forts a terra, i menys a algun company o companya, ...)</p> <p>Desplaçaments bàsics: en guàrdia / marxar / trencar / fons</p>		
Joc d'activació: formació de grups (5 min) come cocos per les línies		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individual		sabrespumes
<p>Explicació:</p> <p>1. No es pot sortir de les línies ni saltar d'una a l'altra. Caminant poc a poc (+mobilitat articular de braços) recorreguem totes les línies del camp. Després corrents.</p> <p>2. Dos pillen. Quan et pillen has de venir a buscar el meu "regal" (SE) agafat de la mà del que t'ha pillat. Tots els que tenen SE l'han d'ensenyar i així se sap qui pilla. El SE no es regala. Tot i que tinguis regal, has d'acompanyar, de la mà a qui has pillat per recollir el seu regal.</p> <p>3. Quan la meitat de l'alumnat tenen SE, parem el joc i en 10 segons, els que tenen SE han de buscar als que no en tenen (fent parelles). Els que no en tenen, s'han de quedar quietes amb els braços en creu, de manera que qui té el SE, localitzi millor a qui no en té.</p>		
FASE D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS (30 min)		
Activitat 1: pilla – pilla per parelles (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individual		Sabrespumes

Unitats elaborades per:

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



www.fcpenatlo.cat

<p>Explicació: amb les parelles fetes en l'anterior joc, s'escull qui pilla i qui corre. Qui pilla tindrà un sabrescuma i 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 SE al company que conta fins a deu i va a pillar a la seva parella.</p> <p>Variante: amb desplaçaments d'esgrima</p>		<p>Representació Gràfica:</p>
<p>Activitat 2: marxar - marxar - fons (10 min)</p>		
<p>Organització Pràctica/alumnat</p> <p>Parelles</p>	<p>Espai de pràctica</p>	<p>Material necessari</p> <p>sabrespumes</p>
<p>Explicació:</p> <p>Per parelles, en guàrdia un a davant de l'altre a distància mitja (toques amb fons) un comença atacant però només pot fer Mx – Mx – Fs, o un atac més curt.</p> <p>La condició de que es defensa, es que només pot fer parada amb distància, i seguidament atacar ell/a.</p>		<p>Representació Gràfica:</p>
<p>Activitat 3: Assalts (10 min)</p>		
<p>Organització Pràctica/alumnat</p> <p>Parelles no fixes</p>	<p>Espai de pràctica</p>	<p>Material necessari</p> <p>Sabrespumes</p>
<p>Explicació: assalts per parelles, sobretot donant-hi el feedback que s'han de saludar abans i en acabar l'assalt.</p>		
<p>FASE D'ANÀLISI DE RESULTATS (5 min)</p>		
<p>Joc de tornada a la calma: sabrespumazo (5 min)</p>		
<p>Organització Pràctica/alumnat</p> <p>Asseguts en rotllana</p>	<p>Espai de pràctica</p>	<p>Material necessari</p> <p>4 sabrescumes</p>
<p>Explicació:</p> <p>En rotllana, assentats al terra, un té un sabrescuma i va per fora de la rotllana caminant. El deixa darrera de l'esquena de qui vulgui, i aquest s'ha d'aixecar i donar-li al cul amb el SE. Si ho aconsegueix, continua l'altre posant el SE. Si no li dona, ell/a és qui posa el SE rere algú altre.</p> <p>VARIANT: 2 amb SE, un en cada direcció. Es mouen de costat</p>		<p>Representació Gràfica:</p>
<p>Observacions:</p>		

Unitats elaborades per:

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



www.fcpenatlo.cat

ESGRIMA		
Nº Sessió: 3		Nº alumnes:
Material: Sabrespumes		Espai:
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:		CONTINGUTS:
1. Fomentar la relació grupal 2. Aprenentatge de la guàrdia, del marxar, trencar i fons		Execució de la tècnica de cames en l'esgrima: en guàrdia, marxar, trencar i fons Defensa amb la distància
FASE D'ADAPTACIÓ (10 min)		
Joc d'activació: formació de grups (10 min) pilla pilla per les línies		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
individual		
Explicació: comença pillant un, i quan pilla a algú, aquest queda salvat. Així passarà sempre, però la norma és que només es poden moure per les línies del terreny de joc en el que juguen que està pintat al terra.		
FASE D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS (40 min)		
Activitat 1: Les tres aranyes!! (15 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Lliurement		
Explicació: tres nens/es estan en tres línies diferents del camp i els seus companys/es han d'intentar travessar el camp sense que les aranyes els pillin. El desplaçament de l'aranya és lateral, i quan pilla a algú, l'aranya queda salvada entregant-li el sabrespuma a qui han pillat. Variante: han de passar d'un extrem a l'altre fent marxars		
Activitat 2: Polis i cacos (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Dos equips equilibrats		sabrespumes
Explicació: cadascú dels equips es col·loca en un extrem del camp. Un nen/a d'un equip surt fent marxars i pica a la mà a algú de l'altre equip. Aquest ha de sortir fent marxars ben ràpids i l'altre ha de fugir fent trencars per evitar ser pillat. Variante: igual però amb sabrespumes		Representació Gràfica:
Activitat 3: Assalts (15 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Parelles no fixes		Sabrespumes
Explicació: assalts per parelles, sobretot donant-hi el feedback que s'han de saludar abans i en acabar l'assalt.		
FASE D'ANÀLISI DE RESULTATS (5 min)		
Joc de tornada a la calma: El minut (5 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Lliure		
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		

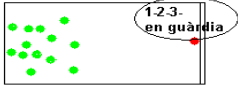
Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal

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



www.fcpenatlo.cat

rellotge.		
ESGRIMA		
Nº Sessió: 4	Nº alumnes:	
Material: Sabrespumes, spadettos i caretes	Espai:	
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:		CONTINGUTS:
1. Fomentar la relació grupal 2. Aprenentatge de la guàrdia, del marxar, trencar i fons		Execució de la tècnica de cames en l'esgrima: en guàrdia, marxar, trencar i fons Accions defensives: amb distància i parades
FASE D'ADAPTACIÓ (10 min)		
Joc d'activació: formació de grups (10 min) siiiiiiiii!!!!!!!!!!!!		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
2 equips igualats		
Explicació: el terreny de joc, és un quadrat de 20x20 per un equip i per l'altre, un altre camp igual. El joc consisteix en que un de cada equip a d'entrar en el camp contrari dient "siiiiiiiiiii" i mentre diu això pot anar pillant. Quan para per agafar aire, el poden pillar, però si no el pillen, tindrà tants punts com persones ha tocat. Si el pillen quan esta agafant aire o després, no obté cap punt.		
FASE D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS (40 min)		
Activitat 1: un dos tres, en guàrdia! (5 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Lliurement		
Explicació: joc en el qual un pica a la paret mentre diu 1,2,3, en guàrdia i quan es gira, la resta de nens/es s'han de quedar quiets/es i en guàrdia. Variante: els desplaçaments es faran fent marxars i trencars	Representació Gràfica: 	
Recordatori del fons (3 min)		
Activitat 2: marxar-marxar-fons (15 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
trios		sabrespumes
Explicació: un és l'àrbitre i els altres dos són els tiradors. Tiren sobre bancs suecs o sobre línies marcades al terra, i l'àrbitre ha d'avisar als tiradors si estan molt a la bora del banc.		
Explicació i pràctica de les parades de 4a i 6a amb spadettos (10 min)		
Activitat 3: Assalts (5 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
trios		Spadettos i caretes
Explicació: assalts per parelles, sobretot donant-hi el feedback que s'han de saludar abans i en acabar l'assalt. El tercer membre, fa d'àrbitre.		
FASE D'ANÀLISI DE RESULTATS (5 min)		
Joc de tornada a la calma: El pistoler en guàrdia! (5 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari

Unitats elaborades per:

Anabel Castillo Mariscal

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



www.fcpenatlo.cat

En rotllana	
Explicació: El típic joc del pistoler, però quan un s'atura, assenyalant a un company, aquest ha de seure, i els altres han de posar-se ben ràpid en guàrdia.	

ESGRIMA		
Nº Sessió: 5	Nº alumnes:	
Material: Sabrespumes, spadettos i caretes	Espai:	
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:	CONTINGUTS:	
1.- Reconèixer la distància individual amb el sabrescuma. 2.- Aplicar el reglament junt amb les veus arbitrals.	La reglamentació bàsica - La pista (zona de combat) - la forma de tocar i guanyar els punts L'arbitratge Les veus arbitrals Acceptació dels diferents rols (tirador, àrbitre)	
FASE D'ADAPTACIÓ (15 min)		
Informació inicial (5min): Reglament bàsic de l'esgrima: <ul style="list-style-type: none">- Característiques de la pista (14 metres de llarg i 1'5-2 d'ample)- Diferències entre les tres armes SABRE→ toquem de cintura en amunt, i es pot tocar amb tota la fulla ESPASA→ toquem amb la punta i a totes les parts del cos FLORET→ toquem amb la punta però només al tronc)- Protocol de l'assalt (salutació a l'inici i al final de l'assalt)- Les veus arbitrals (en guàrdia, preparats?, endavant!)		
Joc d'activació: formació de grups (10 min) Arrenca cues		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individualment		
Explicació: Els alumnes es van desplaçant –trotant- per tot l'espai, amb un mocador al cul, com si fos una cua. A la senyal del monitor/a, han d'aconseguir robar el màxim de cues en un temps determinat, (3 minuts). El nen o nena que hagi arrencat més cues, pot escollir parella per la sessió.		
FASE D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS (35 min)		
Activitat 1: oro i plata (10min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Per parelles		sabrespumes
Explicació: Per parelles, enfrontats, un davant de l'altre a una distància	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

<p>establerta per mi, i van fent passes (grans, petites, ...) fins que un aconsegueix trepitjar a l'alta</p> <p>Variante: igual però amb desplaçaments d'esgrima i amb sabrespuma, a tocar amb fons.</p>		
<p>Activitat 2: Els enfrontaments (15 min)</p>		
<p>Organització Pràctica/alumnat</p> <p>Dos equips</p>	<p>Espai de pràctica</p>	<p>Material necessari</p> <p>sabrespumes</p>
<p>Explicació:</p> <p>Dos grups ficats en fila i separats uns 10m un davant l'altre i fent marxar, trencar i fons. Quan estiguin un davant de l'altre han de fer lluita</p>		<p>Representació Gràfica:</p>
<p>Activitat 3: assalts per trios (10 min)</p>		
<p>Organització Pràctica/alumnat</p> <p>Per trios</p>	<p>Espai de pràctica</p>	<p>Material necessari</p> <p>Spadettos i caretes</p>
<p>Explicació: Amb les etiquetes del principi, on tenien l'operació, a l'altra banda de l'etiqueta tenen un color, i s'han d'ajuntar tots els nens que tenen el mateix color. Sorgiran trios, i dintre d'aquests trios, dos dels alumnes o les alumnes tiraran i el tercer serà l'àrbitre, i després es canviaran els papers. Qui guanya es queda tirant.</p>		
<p>FASE D'ANÀLISI DE RESULTATS (5 min)</p>		
<p>Joc de tornada a la calma: el nus (5 min)</p>		
<p>Organització Pràctica/alumnat</p> <p>Petits grups i en rotllana</p>	<p>Espai de pràctica</p>	<p>Material necessari</p>
<p>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 resta 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.</p>		
<p>Observacions:</p>		

Unitats elaborades per:

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



www.fcpenatlo.cat

ESGRIMA		
Nº Sessió: 6		Nº alumnes:
Material: Sabrespumes, spadettos i caretes		Espai:
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:		CONTINGUTS:
1.- Reconèixer la distància individual amb el SE 2.- Respectar l'aplicació de les veus arbitrals. 3.- Saludar els companys i a l'àrbitre		Direcció de l'assalt amb veus arbitrals Execució de la salutació inicial i final Reconeixement de tocats rebuts o no donats correctament, per ajudar a l'àrbitre
FASE D'ADAPTACIÓ (10min)		
Joc d'activació: formació de grups (10 min) tots tots pica culs		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
individualment		sabrespumes de 4 colors diferents
Explicació: la formació de grups la farem a partir dels colors que tinguem amb els SE. A l'inici de classe, cadascú s'agafarà un SE i hauran 6 de color vermell, 6 de color verd, 5 blaus i 5 de grocs. Jugarem a un joc de persecució on tots contra tots s'hauran d'intentar tocar el cul. Variants: Ara s'hauran de tocar al cap, al braç, a les cames, al peu,... Quan el docent doni la senyal, l'alumnat amb les espases dels mateixos colors es reuniran, i ja tindrem 4 equips formats.		Representació Gràfica:
FASE D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS (35 min)		
Activitat 1: els pirates (15 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
4 equips		sabrespumes
Explicació: 2 equips, son dos vaixells pirates on el cercle es el tresor de cadascun, però farem 2 camps, és a dir 4 vaixells. Els SE son el tresor (un per a pirata) i estaran tots menys un dins el cercle, pq aquest el tindrà el capità que es l'únic que pot defensar el tresor matant pirates amb el SE (nomes moren si no tenen SE, si no l'han robat a temps). Els pirates sobrants han de robar el tresor contrari. Guanya qui te tots els SE o qui en té més quan el joc acaba. Si el defensor et toca quan no tens SE, per poder tornar a jugar has de passar per un circuit esgrimístic annex.		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

Recordatori i pràctica de les parades de 4a i 6a amb spadettos (5 min)

Activitat 2: assalts per trios (10 min)

Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Per trios	Gimnàs interior	Spadettos i caretes

Explicació: dintre d'aquests trios, dos dels alumnes o les alumnes tiraran i el tercer serà l'àrbitre, i després es canviaran els papers. Qui guanya es queda tirant. Començaran a emplenar la poule, que l'hauré fet jo, de manera que hauran de tirar tots contra tots. Es faran assalts a 3 tocats.

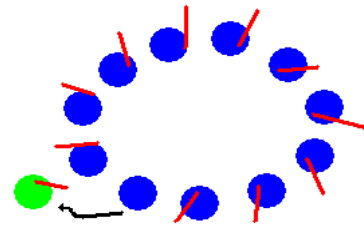
FASE D'ANÀLISI DE RESULTATS (10 min)

Joc de tornada a la calma: el gos i l'ós (5 min)

Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
En rotllana i asseguts a terra		sabrespumes

Explicació:
El grup es col·loca en rotllana, assentats a terra amb les cames creuades (com els indis) i amb un sabrespuma entre les cames. Hi ha un que està per fora sense sabrespuma, i li ha de treure el sabrespuma a qui vulgui. Aquest, quan li treuen, s'ha d'aixecar ràpid a pillar a qui li ha tret l'arma. Si no ho aconsegueix es queda per fora, si ho aconsegueix torna a seure a la rotllana.

Representació Gràfica:



Estiraments (5 min)

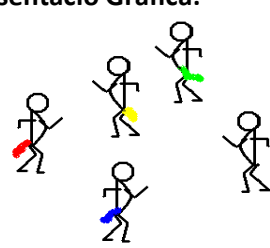

Observacions:

Unitats elaborades per:

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



www.fcpenatlo.cat

ESGRIMA		
Nº Sessió: 7		Nº alumnes:
Material: pitralls de dos colors diferents, una pilota vermella i una altra blanca, spadettos i caretes		Espai:
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:		CONTINGUTS:
1. respectar l'àrbitre i els propis companys 2. aprendre el reglament bàsic per poder arbitrar un assalt autònomament		La poule Control de l'agressivitat en les accions Pressa de l'arma amb spadetto
FASE D'ADAPTACIÓ (15 min)		
Informació inicial (5min):		
Recordatori:		
<ul style="list-style-type: none"> - Protocol de l'esgrima: saludar als companys i a l'àrbitre abans de començar un assalt i en acabar-lo. - Veus arbitral: en guàrdia, preparats? Endavant!! - Blanc vàlid: SABRE (de cintura cap amunt); ESPASA (tot el cos); FLORET (només el tronc) 		
Joc d'activació: formació de grups (10 min) roba cues		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Individualment, farem 2 equips		pitralls de dos colors diferents
Explicació: cada alumne/a tindrà un pitrall com a cua, i entre ells hauran d'intentar robar el màxim de cues possibles, però sempre s'han d'agafar d'una en una, si hi ha un company que té tres cues, jo no li puc treure les tres a la vegada. Variant: igual però amb desplaçaments esgrimístics (mx-tr)		Representació Gràfica: 
FASE D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS (25 min)		
Activitat 1: pilota caçadora per equips (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
2 equips		1 pilota vermella i 1 pilota blanca
Explicació: un equip amb pilota vermella i l'altre equip amb pilota blanca. Els que tenen la pilota vermella han d'intentar matar als que tenen la pilota blanca, però no poden tocar a qui té la pilota. Els morts es col·loquen al voltant del camp per passar-li la pilota blanca als seus companys i evitar així que els matin. Quan passin 5 minuts, es para el joc, i hi haurà canvi de rols, l'equip que matava passa a tenir la pilota blanca i viceversa.		Representació Gràfica: 
Activitat 2: realització de diferents poules "lliguetes" (15 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
Grups de 6		POULES, spadettos i caretes
Explicació: Anteriorment ja li hem explicat com funciona una poule, i ara ho duran a la pràctica.		Representació Gràfica:
FASE D'ANÀLISI DE RESULTATS (10 min)		
Joc de tornada a la calma: oro i plata (5 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Per parelles		
Explicació: Per parelles, enfrontats, un davant de l'altre a una distància establerta per mi, i van fent passes (grans, petites, ...) fins que un aconsegueix trepitjar a l'alta Variante: igual però amb desplaçaments d'esgrima i amb sabrespuma, a tocar amb fons.		Representació Gràfica:
Estiraments (5 min)		
Observacions:		

Unitats elaborades per:

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



www.fcpenatlo.cat

ESGRIMA		
Nº Sessió: 8	Nº alumnes:	
Material: 10 piques, 10 peus de pica, 4 cons, sabrespumes, spadettos i caretes	Espai:	
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:		CONTINGUTS:
1. respectar l'àrbitre i els propis companys 2. reconèixer el reglament bàsic per poder arbitrar un assalt autònomament		La poule Les veus arbitrals Acceptació de diferents rols Reconeixement de tocats rebuts o no donats
FASE D'ADAPTACIÓ (15min)		
Joc d'activació: formació de grups (15 min) circuit		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
individualment		10 piques, 10 peus de pica, 4 cons
Explicació: comença el circuit amb un marxar-marxar-fons-en guàrdia. Seguidament es fan desplaçaments laterals de pica en pica, i per últim, es fa un sprint per passar entre els dos cons del final i es torna trotant a l'inici del circuit. VARIANT: Ho farem de caire competitiu, quan el primer faci el 2mx-fs i torni en guàrdia ja pot sortir el següent, i si el segon pilla al primer, aquest suma un punt i qui ha estat pillat, resta un punt.		Representació Gràfica:
FASE D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS (25 min)		
Activitat 1: Blancs i negres (10 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Segons la puntuació del circuit, es fan 2 equips		sabrespumes
Explicació: es col·loquen els dos equips, esquena contra esquena, amb una parella de l'altre equip. El docent diu blancs, i els blancs pillen als negres. En canvi, si dius negres, els negres pillen als blancs. Variants: amb el cul a terra / amb desplaçaments d'esgrima / en ves de dir blancs i negres, dius barça-Madrid, o parells i senars (amb operacions)		Representació Gràfica:
Activitat 2: Poule (15 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Per grups de 4-6		Spadettos i caretes
Explicació:		Rrepresentació Gràfica:
Continuació de la poule del dia anterior (assalts a 3 tocats)		

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 (5 min)

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

ESGRIMA		
Nº Sessió: 9	Nº alumnes:	
Material: spadettos, caretos	Espai:	
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:	CONTINGUTS:	
1. Respectar l'aplicació del reglament 2. Saludar als companys abans i després de cada tasca 3. Utilitzar els elements bàsics de l'arbitratge	Eliminacions directes Acceptació de diferents rols Reconèixer tocats rebuts o no donats Autogestió d'una competició	
Estils d'ensenyament: resolució de problemes		
FASE D'ADAPTACIÓ (15min)		
Informació inicial (5min):		
Explicació del sistema de competició d'eliminacions directes		
Joc d'activació: escollim el joc que més ens ha agradat (10 min)		
FASE D'ASSOLIMENT D'OBJECTIUS (30 min)		
Activitat 1: continuar la competició amb un sistema d'eliminacions directes (30 min)		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Per eliminació fer les parelles	Gimnàs interior	16 spadettos i 16 caretos
Explicació: les eliminacions directes les farem a 5 tocats o a 10, depenent de com anem de temps.		
FASE D'ANÀLISI DE RESULTATS (5 min)		
Estiraments (5 min)		
Observacions:		

Unitats elaborades per:

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



www.fcpenatlo.cat

ESGRIMA		
Nº Sessió: 10		Nº alumnes:
Material: Spadettos i caretes		Espai:
OBJECTIUS DE LA SESSIÓ:		CONTINGUTS:
1. Respectar l'aplicació del reglament 2. Saludar als companys abans i després de cada tasca 3. Utilitzar els elements bàsics de l'arbitratge		Eliminacions directes Acceptació de diferents rols Reconèixer tocats rebuts o no donats Autogestió d'una competició
FASE D'ADAPTACIÓ (10 min)		
Joc d'activació: formació de grups (10 min) cadena de dos		
Organització Pràctica/alumnat	Espai de pràctica	Material necessari
Per parelles / individual		
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)		
Simulació d'una competició des de les POULES fins a les DIRECTES		
FASE D'ANÀLISI DE RESULTATS (5 min)		
Estiraments (5 min)		

Unitats elaborades per:

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