

Handbol?... Quina passada!

Crèdit Comú per Secundària

Educació Secundària Obligatòria • 1r. d'ESO



per Gabriel Daza Sobrino i Carles González Arévalo



FEDERACIÓ CATALANA D'HANDBOL

Escola de Tècnics

Comitè Tècnic i d'Activitats

AUTORS

GABRIEL DAZA SOBRINO

- Llicenciat en Educació Física, INEFC Barcelona
- Entrenador Nacional de Balonmano

CARLES GONZÁLEZ ARÉVALO

- Llicenciat en Educació Física, INEFC Barcelona

ÍNDEX

PRESENTACIÓ: FEDERACIÓ CATALANA D'HANDBOL	Pàg. 4
1. INTRODUCCIÓ	Pàg. 5
1.1. Consideracions prèvies	
2. CONTINGUTS	Pàg. 7
2.1. Fets, Conceptes i sistemes conceptuals	
2.2. Procediments	
2.3. Actituds, valors i normes	
3. OBJECTIUS	Pàg. 10
4. ACTIVITATS D'APRENTATGE	Pàg. 10
5. FULLS DE SESSIONS	Pàg. 12
6. CRITERIS I ACTIVITATS D'AVUACIÓ	Pàg. 83
7. TEMPORITZACIÓ	Pàg. 89
8. ORIENTACIONS PER A LA INTERVENCIÓ PEDAGÒGICA ...	Pàg. 90
9. BIBLIOGRAFIA	Pàg. 92
10. RECURSOS DIDÀCTICS	Pàg. 93
11. MATERIAL DIDÀCTIC PER A L'ALUMNE	Pàg. 93
12. FULLS DE SESSIONS PLUJA 1 i 2	Pàg. 94

Correcció lingüística de:



UNIÓ DE FEDERACIONS ESPORTIVES CATALANES

© Federació Catalana d'Handbol, 1997

Edició:

Federació Catalana d'Handbol
Comitè Tècnic i d'Activitats
B-????/97

Dipòsit Legal:

Barcelona, febrer de 1997

Primera Edició:

Autors:

Gabriel Daza Sobrino / Carles González Arévalo

Coordinació:

Gabriel Daza

Disseny gràfic:

Jordi Sans

La reproducció total o parcial d'aquesta obra per qualsevol procediment, comprenent-hi la reprografia i el tractament informàtic, com també la distribució d'exemplars mitjançant lloguer i préstec, resten rigorosament prohibides sense l'autorització escrita de l'editor i estaran sotmeses a les sancions establertes per la llei.



Handbol?... Quina passada!

Crèdit Comú per a Secundària

PRESENTACIÓ: FEDERACIÓ CATALANA D'HANDBOL

És objectiu d'aquesta Federació la promoció de l'handbol a centres d'ensenyament de primària i de secundària: donar a conèixer l'handbol des de l'àrea d'Educació Física és una fita prioritària.

És molta la il·lusió que hi ha en la posada en marxa d'aquesta campanya. Hem cregut interessant oferir una seqüenciació de l'handbol dirigida a mestres, professors i entrenadors per tal de comprendre una mica millor l'handbol, però no l'handbol que veiem a la televisió, sinó l'handbol susceptible de ser practicat als centres d'ensenyament, l'handbol educatiu.

De tots és sabut la riquesa que l'handbol com a esport col·lectiu d'oposició i col·laboració, conté. Molts autors el cataloguen com un esport bàsic per desenvolupar a l'Educació Física escolar. Podríem destacar d'ell que es tracta d'un esport de fàcil aprenentatge, que per començar a jugar cal una rica diversitat d'habilitats motrius però no una tècnica depurada, i que transmet uns valors i actituds harmònics amb els de la nostra societat actual (responsabilitat, respecte,...). Tot això, lligat al fet que és un esport dinàmic, motivant i ple d'emocions, fa de l'handbol un esport molt agraït pels joves.

Aquest crèdit que us presento planteja un tractament de l'handbol dins la Reforma Educativa amb una orientació específica dels esports d'oposició i col·laboració, per tant és una proposta amb una concreció pràctica, oberta i flexible que pot ser de gran utilitat per als professors d'Educació Física de Secundària especialment, i a tots els entrenadors, monitors i mestres que desenvolupin la seva tasca professional en l'àmbit educatiu o d'iniciació a l'handbol.

Vull resaltar que aquest crèdit comú que tens a les teves mans és una eina de promoció per a l'iniciació a l'handbol. Dóna propostes teòriques i pràctiques i el que és més important: la metodologia emprada pot ser aprofitada per al plantejament o el tractament de l'handbol o d'altres esports col·lectius a escoles d'iniciació esportiva, campus esportius, clubs,... És, doncs, un instrument per a l'iniciació esportiva.

Us animo perquè incorporeu l'handbol a les classes d'Educació Física i que el document que ara us presento pugui ser de gran valor i de gran profit.

Nosaltres hem intentat adaptar-nos a la realitat de l'entorn educatiu que ens marca la Reforma tenint en compte les etapes evolutives dels nois i noies i adequant les sessions pràctiques a una situació mínima de material i instal·lacions.

En fi, un treball que neix de la pràctica educativa per a la pràctica educativa.

Jaume Conejero
President F C H



FEDERACIÓ CATALANA D'HANDBOL
Escola de Tècnics Comitè Tècnic i d'Activitats

1. INTRODUCCIÓ

Handbol, quina passada! és un crèdit comú per a l'àrea d'Educació Física dissenyat per ser dut a terme durant el primer curs de l'etapa d'Educació Secundària Obligatoria. És a dir, està pensat per a nois i noies de 12 anys. Nombrosos autors consideren aquesta edat com "l'edat d'or de la iniciació esportiva".

Jobilois (1975) en una de les seves obres indica: "La iniciació esportiva, és a dir, l'aprenentatge de les rutines indispensables per a la pràctica de cada esport haurà d'estar acabada abans de la pubertat, si es vol assegurar al nen aquesta llibertat i naturalitat d'expressió de gest que caracteritza no només als grans campions, sinó també a tots els esportistes del dia de demà que se sentin satisfets de la seva motricitat"¹

Per què handbol? Considerem l'handbol com l'esport ideal per iniciar els alumnes en les responsabilitats, col·laboracions i relacions dels jocs col·lectius. El relatiu domini del mòbil, el nombre de jugadors i les seves possibilitats de relació (els diferents rols del joc), conjuntament amb l'adaptabilitat del seu reglament, fan de l'handbol l'esport adequat per a la iniciació als esports de col·laboració-oposició.

De totes maneres, el crèdit que seguidament presentem no és l'única opció, és tan sols una proposta més que es pot adaptar perfectament a la seqüenciació de continguts establerta per qualsevol centre en el seu Projecte Curricular.

Les grans finalitats d'aquest crèdit són que els alumnes coneguin els principals elements del joc, que adquireixin uns determinats hàbits de pràctica esportiva i que assoleixin uns certs aprenentatges de la tècnica i dels conceptes bàsics tàctics d'una forma motivant i divertida.

L'eix conductor del crèdit s'articula a partir de la divisió dels continguts en tres unitats didàctiques: en la primera, "CAPACITATS PERCEPTIU-MOTRIUS" es treballen una sèrie de moviments bàsics comuns per a tots els esports col·lectius, partint de la motricitat de base que ja tenen adquirida els nostres alumnes. Tractarem, doncs d'edificar una plataforma comuna a partir de la qual es ramificarà, posteriorment, l'especificitat que comporta l'handbol. La segona l'hem titulada "ESTRUCTURACIÓ FUNCIONAL DELS JOCS COL·LECTIUS" i en ella treballarem els aspectes funcionals del joc: els diferents rols existents, el paràmetre espai-temporal i la correlació entre atac i defensa, essència d'aquests tipus d'esports.

I la tercera unitat didàctica, amb una dedicació horària més important, la dedicarem a l'handbol i la seva organització: "INICIACIÓ A L'HANDBOL" s'ocuparà de l'anàlisi dels aspectes reglamentaris bàsics i a l'aprenentatge de les diferents intencions tàctiques defensives i ofensives presents al joc.

L'opció metodològica utilitzada està basada en la Pedagogia de les intencions (estructuralisme). L'aprenentatge de l'handbol es realitzarà a partir de situacions que impliquin: primer una decisió, segon una elecció del gest i/o tàctica individual i tercer l'elecció del mitjà bàsic tàctic col·lectiu. Aquesta metodologia col·laborarà amb l'objectiu d'insistir en les decisions estratègiques de la pràctica esportiva.

Principalment utilitzarem estils d'ensenyament basats en la Producció que superin la barrera cognitiva de l'alumne, bàsicament Resolució de problemes. Això no vol dir, però, que en algun moment del crèdit hàgim de recórrer a la utilització d'estils de Reproducció, sobretot, Assignació de tasques.

Hem de tenir present que és el professor qui ha d'adaptar els mètodes d'ensenyament a les característiques dels seus alumnes (atendre a les diferències individuals).

La intenció és desenvolupar els mecanismes de decisió propis de l'etapa de Secundària.

¹ JOLIBOIS,R (1975) "La initiation sportive, de l'enfance a l'adolescence", Ed. Casterman, p.60



1.1. CONSIDERACIONS PRÈVIES

- Hem fet la proposta pensant en un centre tipus:
 - Núm. alumnes per grup: 30.
 - Instal.lacions: com a mínim una pista poliesportiva i un espai de terra al costat (pati d'esbarjo).
 - Material: no són necessàries pilotes d'handbol reglamentades. És important que estiguin adaptades als nois i noies de la classe. És a dir, que les puguin agafar bé (tamany aleví-infantil: de 48 a 54 cms de diàmetre). Es fa imprescindible la utilització de petos per diferenciar els diferents rols del joc. Un dels objectius que ens proposem és que siguin capaços d'identificar-se com atacants o com a defensors. L'ús dels petos facilitarà la identificació per part dels alumnes (aprenentatge visual). Seran necessaris, com a mínim, uns 15 d'un mateix color.

- Hem utilitzat el joc com a base de l'aprenentatge de l'handbol per aquesta edat. Creiem que els jocs proposats simulen les estructures de l'handbol i de la resta d'esports col·lectius, treballen sobretot l'element tàctic individual més important quant a què facilita la comunicació entre els jugadors: la passada (com a intenció tàctica). A més, les regles són molt flexibles i fàcilment modificables en funció de l'evolució del mateix joc.

- **Per a la defensa...**
 - a/ Progressió de defensa "lliure" per tota la pista, on no existeix consigna de marcatge, passant per l'organització de la defensa individual, fins arribar a una defensa zonal 3:3.
 - b/ Tots els alumnes han de passar per la porteria (no hi ha cap tipus d'especialització).
 - c/ No permetre agafar, empènyer ni qualsevol acció sobre el braç del jugador atacant. En una primera fase s'ha de prohibir el contacte, pràcticament.

- **Per a l'atac...**
 - a/ La no utilització del bot en la fase d'iniciació facilita la cooperació. Fer servir el bot unitari únicament per progressar cap endavant quan entre ell i la porteria contrària no hi ha ningú més que el porter. Mai utilitzar-lo per sobrepassar a un defensor.
 - b/ Els jugadors sense pilota han de tenir constantment la consigna de desmarcar-se respecte al jugador amb pilota.

2. CONTINGUTS

2.1 FETS, CONCEPTES I SISTEMES CONCEPTUALS

UD1: Capacitats perceptiu-motrius

- La coordinació:
 - Dinàmica general.
 - Dinàmica segmentària.
- L'equilibri i l'ajust postural:
 - Les posicions bàsiques.
 - Les fintes.
- L'estructuració espai-temporal:
 - La percepció espai-temporal a través del moviment.
 - L'estructuració de l'espai d'acció.

UD2: Estructuració funcional dels jocs col·lectius

- Els diferents rols del joc.
- L'ocupació racional de l'espai de joc.
- Les fases del joc: ATAC i DEFENSA.
- Els principis bàsics d'atac:
 - Conservar la pilota.
 - Progressar cap a la porteria contrària.
 - Marcar gol.
- Els principis bàsics de defensa:
 - Recuperar la pilota.
 - Impedir la progressió cap a la seva porteria.
 - Impedir el gol (protegir porteria).

UD3: Iniciació a l'handbol

- El reglament bàsic per començar a jugar.
- Les intencions tàctiques ofensives i defensives:
 - Ofensives:
 - Llançar.
 - Demanar la pilota (desplaçament+recepció).
 - Passar la pilota.
 - Maniobrar (fintar).
 - Avançar/mobilitzar (fixar).
 - Ajudar.
 - Defensives:
 - Acuitar.
 - Dissuadir.
 - Ajudar.
 - Interceptar.

- L'organització de l'handbol:
 - La defensa individual. El marcatge.
 - L'atac a la defensa individual. El desmarcatge.
 - La defensa en zona 3:3.
 - L'atac a la defensa 3:3.
 - Els llocs específics ofensius i defensius.

2.2 PROCEDIMENTS

UD1: Capacitats perceptiu-motrius

- Excercitació de la coordinació dinàmica general:
 - Desplaçaments simples i combinats.
 - Salts amb diferents impulsos, amb diferents direccions.
 - Salts alternatius, amb obstacles.
 - Girs (totes direccions).
 - Equilibris.
 - Combinacions.
- Excercitació de la coordinació dinàmica segmentària:
 - Ull-mà, ull-peu, ull-cap.
 - Adaptació i maneig de la pilota.
 - Conduccions.
 - Passades i recepcions.
 - Llançaments en recolçament i en salt.
 - Combinació de totes les habilitats.
- Desenvolupament de l'equilibri i l'ajust corporal:
 - Posicions i recolzaments bàsics.
 - Canvis de posició.
 - Desplaçaments amb parades.
 - Fintes (canvis de direcció i/o ritme).
 - Encadenament d'accions que provoquin desequilibris.
- Percepció espai-temporal a través del moviment:
 - Apreciació de distàncies i trajectòries.
 - Orientació espacial.
 - Organització espacial.
 - Anticipació.
 - Percepció de la durada total del moviment i de les pauses.
 - Apreciació de ritmes i velocitats (segmentària i global).
- Estructuració de l'espai d'acció:
 - Observació i localització d'espais lliures.
 - Observació dels companys i dels oponents.
 - Moviments i accions en funció dels mateixos.

UD2: Estructuració funcional dels jocs col·lectius

- Interpretació dels rols que exigeixen les diferents situacions del joc.
- Ocupació racional de l'espai de joc: amplada i profunditat.
- Aplicació pràctica de diferents jocs i formes jugades per identificar les fases del joc i els seus principis bàsics.

UD3: Iniciació a l'handbol

- Interpretació de les regles bàsiques de l'handbol a partir de la pròpia pràctica i de l'arbitratge.
- Utilització de tots els aspectes treballats a les dues unitats didàctiques anteriors en l'handbol.
- Aplicació pràctica de la defensa individual i de la defensa en zona i com atacar-les.
- Identificació dels llocs específics dels jugadors d'handbol.
- Solució a les situacions-problema que es plantegen a l'unitat didàctica.
- Consolidació de les intencions tàctiques idònies per a cada situació proposada tant en defensa com en atac.

2.3 ACTITUDS, VALORS I NORMES

- Conscienciació de les possibilitats individuals de millorar qualsevol aspecte motriu.
- Acceptació del comportament dels altres, tot mantenint una actitud crítica envers els comportaments incorrectes.
- Preocupació per a la consecució de fites comunes del grup-classe damunt de les actituds individualistes (presa de consciència d'esport col·lectiu).
- Valoració positiva de la participació i la cooperació com a finalitat de l'handbol per damunt del resultat.
- Acceptació de les regles i normes bàsiques establertes per aquest crèdit d'iniciació.
- Actitud positiva envers el fet de flexibilitzar les regles i normes de l'handbol.
- Predisposició per col·laborar en l'elaboració de regles que s'adaptin als propis alumnes.
- Preocupació per la higiene individual.
- Respecte per les instal·lacions i el material del centre.
- Valoració dels efectes positius respecte a l'hàbit de realitzar activitat física durant el temps lliure.



3. OBJECTIUS

L'alumne, en acabar el crèdit haurà de ser capaç de:

1. Identificar les 10 regles bàsiques de l'handbol.
2. Identificar els principis bàsics d'atac i defensa.
3. Resoldre una situació-problema 2 x 1 acabant amb un llançament des de 6 metres.
4. Resoldre una situació-problema en condicions d'igualtat numèrica 2 x 2 amb un espai ampli (atac i defensa) acabant amb un llançament de 6 m.
5. Conservar la possessió de pilota (fer 8 passades abans de llançar a porteria) en una situació de 5 x 5.
6. Interceptar la pilota abans que l'equip atacant faci 8 passades en una situació de 5 x 5.
7. Respectar a companys i adversaris i a les regles i normes de l'handbol.

4. ACTIVITATS D'ENSENYAMENT/APRENENTATGE

UD1: Capacitats perceptiu-motrius

1. Pràctica d'una prova de coordinació general i segmentària per conèixer el nivell inicial dels nostres alumnes (activitat d'avaluació inicial).
2. Pràctica d'una situació global per identificar el nivell de reconeixement dels elements estructurals dels esports col·lectius (activitat d'avaluació inicial).
3. Execució de tasques de diferenciació dels diferents recolzaments durant els desplaçaments en funció del lloc i de les condicions d'execució.
4. Pràctica d'exercicis per treballar la diferenciació segmentària amb pilota: maneig i manipulació de la pilota, passades, conduccions, llançaments...).
5. Exercitació d'encadenaments d'accions perceptiu-motrius amb presa de decisions.
6. Pràctica de tasques per discriminar distàncies i trajectòries, a diferents ritmes i velocitats i en diferents situacions espacials (orientació).
7. Pràctica de jocs i formes jugades per treballar la localització dels elements propis dels esports col·lectius: pilota-companys-adversaris.

UD2: Estructuració funcional dels jocs col·lectius

8. Pràctica de jocs per a la identificació dels rols del joc (jocs d'oposició-col·laboració).
9. Execució de formes jugades per a la introducció de situacions d'1x1 (marcatge i desmarcatge).
10. Pràctica de jocs per interpretar, en situacions globals, els principis d'atac i defensa.
11. Exercitació de jocs i formes jugades per guanyar terreny multidireccionalment (ocupació racional de l'espai de joc).
12. Exercitació de jocs i formes jugades per guanyar terreny orientadament en direcció a l'objectiu del joc.

UD3: Iniciació a l'handbol

13. Realització d'un test d'handbol sobre reglament i coneixement general de l'esport (activitat d'avaluació inicial).
14. Pràctica de joc global 5x5 (activitat d'avaluació inicial).
15. Pràctica d'exercicis i formes jugades per a l'aprenentatge de les diferents intencions tàctiques (ofensives i defensives) i dels MBT (mitjans bàsics tàctics) d'atac i defensa.
16. Aplicació pràctica dels principis del joc, de les intencions tàctiques i dels MBT en la defensa individual i l'atac a aquesta defensa.
17. Pràctica de joc global (partit) per a la construcció de la defensa en zona 3:3 i com atacar-la.
18. Execució de contraatacs organitzats a partir de la defensa 3:3.
19. Pràctica de les proves d'avaluació final:
 - Test coordinatiu.
 - Test reglament.
 - 2x1.
 - 2x2.
 - 5x5.





Handbol?...Quina passada!

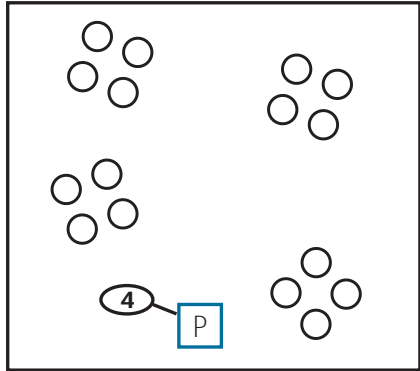
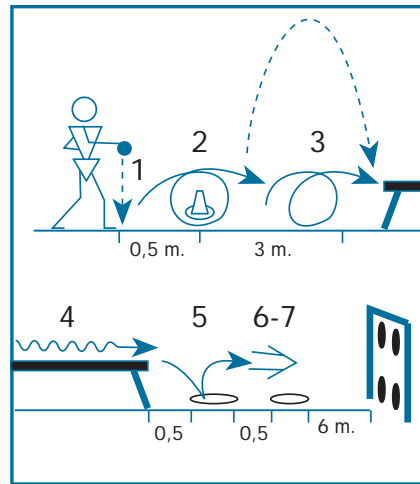
Crèdit Comú per a Secundària

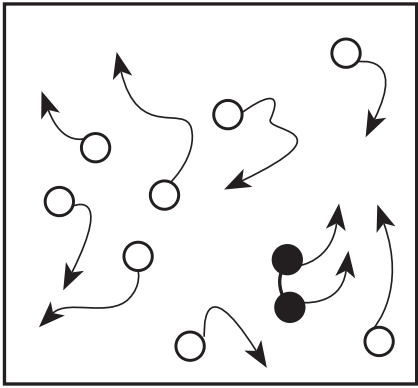
5. FULLS DE SESSIONS



FEDERACIÓ CATALANA D'HANDBOL
Escola de Tècnics Comitè Tècnic i d'Activitats

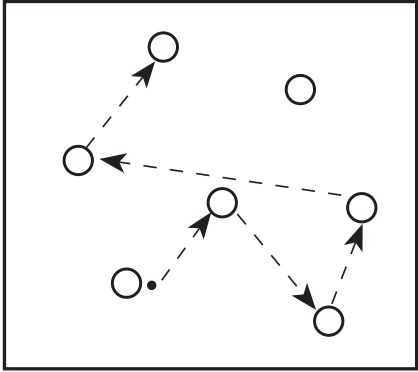
Material: 5 pilotes, 7 cons, 2 bancs, 4 cercles

T'	Desenvolupament	Gràfics																														
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>“Ocupar l'espai en desplaçament i al senyal...”</p> <ul style="list-style-type: none"> - agrupar-se segons un número dit - agrupar-se un més/un menys... - anar a tocar alguna cosa del color assenyalat - anar a zones del camp concretes - combinacions de totes 																															
25'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>Dividim el grup-classe en dos grups: un farà el test de coordinació i l'altre realitzarà una tasca alternativa.</p> <p>“Test de coordinació” (2 intents)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Realització d'un circuit per avaluar les habilitats coordinatives: <ol style="list-style-type: none"> 1. L'alumne amb la pilota a la mà deixa caure la pilota al terra i la controla amb el peu, intentant immobilitzar-la. 2. Conducció al voltant d'un con amb l'interior del peu. 3. Autopassada a dues mans + gir + recepció. 4. Desplaçament amb bot per sobre d'un banc suec (fer 3 bots). 5. Batuda a dos peus dins un cercle. 6. Llançament a unes zones col·locades a porteria. 7. Caiguda dins un altre cercle. <p>** Veure els criteris d'avaluació</p>	<p>Vegeu test pàg. 83</p> <p>1. TEST DE COORDINACIÓ</p> <p>-Realització d'un circuit per avaluar les habilitats coordinatives. Es faran dos intents. VEGEU GRÀFIC FITXA 1</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">FULL D'OBSERVACIÓ</th> <th rowspan="2">PUNTUACIÓ</th> <th colspan="2">BAREM</th> </tr> <tr> <th>Nota obtinguda</th> <th>PUNTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. L'alumne amb la pilota a la mà deixa caure la pilota al terra i la controla amb el peu, intentant immobilitzar-la.</td> <td>1</td> <td rowspan="3">EXCEL·LENT</td> <td rowspan="3">9-10</td> </tr> <tr> <td>2. Conducció al voltant d'un con amb l'interior del peu.</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>3. Autopassada a dues mans + gir + recepció.</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>4. Desplaçament amb bot per sobre d'un banc suec (fer 3 bots).</td> <td>1</td> <td>NOTABLE</td> <td>8</td> </tr> <tr> <td>5. Batuda a dos peus dins un cercle.</td> <td>1</td> <td>BÉ</td> <td>7</td> </tr> <tr> <td>6. Llançament a unes zones (dames) col·locades a porteria.</td> <td>1</td> <td>SUFICIENT</td> <td>6</td> </tr> <tr> <td>7. Caiguda dins un altre cercle.</td> <td>1</td> <td>INSUFICIENT</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> 	FULL D'OBSERVACIÓ	PUNTUACIÓ	BAREM		Nota obtinguda	PUNTS	1. L'alumne amb la pilota a la mà deixa caure la pilota al terra i la controla amb el peu, intentant immobilitzar-la.	1	EXCEL·LENT	9-10	2. Conducció al voltant d'un con amb l'interior del peu.	1	3. Autopassada a dues mans + gir + recepció.	1	4. Desplaçament amb bot per sobre d'un banc suec (fer 3 bots).	1	NOTABLE	8	5. Batuda a dos peus dins un cercle.	1	BÉ	7	6. Llançament a unes zones (dames) col·locades a porteria.	1	SUFICIENT	6	7. Caiguda dins un altre cercle.	1	INSUFICIENT	5
FULL D'OBSERVACIÓ	PUNTUACIÓ	BAREM																														
		Nota obtinguda	PUNTS																													
1. L'alumne amb la pilota a la mà deixa caure la pilota al terra i la controla amb el peu, intentant immobilitzar-la.	1	EXCEL·LENT	9-10																													
2. Conducció al voltant d'un con amb l'interior del peu.	1																															
3. Autopassada a dues mans + gir + recepció.	1																															
4. Desplaçament amb bot per sobre d'un banc suec (fer 3 bots).	1	NOTABLE	8																													
5. Batuda a dos peus dins un cercle.	1	BÉ	7																													
6. Llançament a unes zones (dames) col·locades a porteria.	1	SUFICIENT	6																													
7. Caiguda dins un altre cercle.	1	INSUFICIENT	5																													

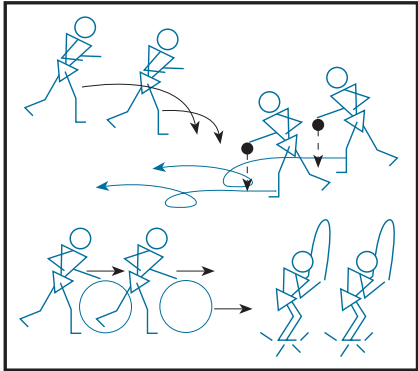
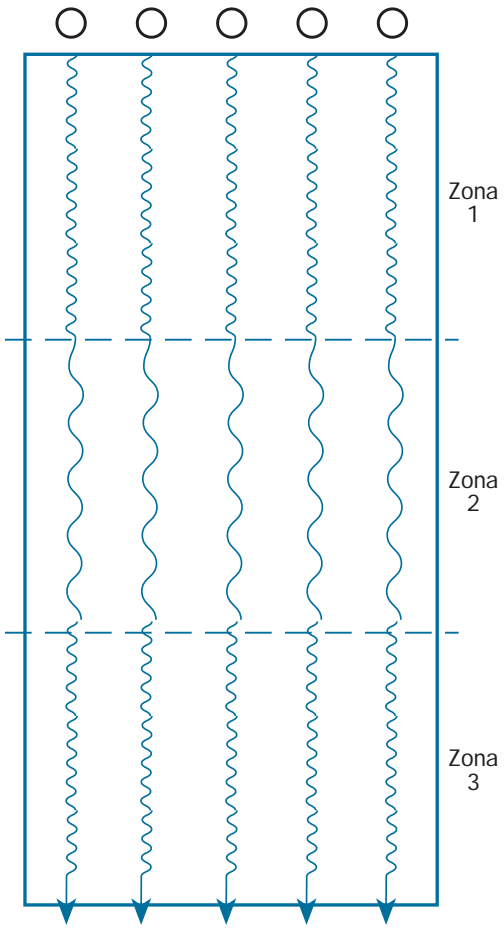
T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>*** Activitat paral.lela</p> <p>"La cadena partida":</p> <ul style="list-style-type: none">- Cadenes de quatre que es parteixen en cadenes de dos- Comença parant una sola persona <p>PART FINAL</p> <p>Reflexió sobre les habilitats treballades al circuit i la seva avaluació. Informar als alumnes que aquest mateix circuit es tornarà a fer en finalitzar l'unitat didàctica.</p>	

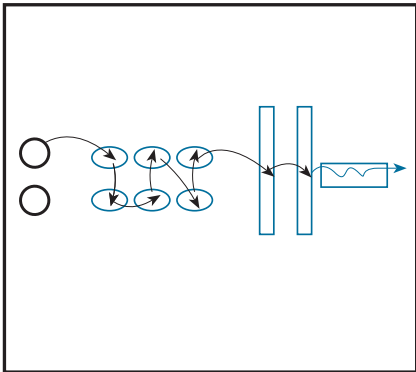
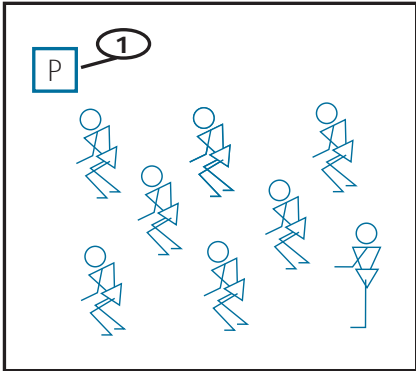
Material: 10 pilotes

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Passada-recepció":</p> <ul style="list-style-type: none">- Grups de 3 es passen la pilota fent diferents tasques: <ol style="list-style-type: none">1. passada amb dues mans a diferents alçades.2. implicant un element coordinatiu.3. variant el tipus de desplaçaments.	
25'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>Dividim el grup-classe en dos grups: un farà el test de coordinació i l'altre realitzarà una tasca alternativa.</p> <p>" Joc: pilota torre"</p> <ul style="list-style-type: none">- En grups de 7/8 <p>Hi ha un jugador de cada equip que es situa darrere de la línia de fons de l'equip contrari. Aquest jugador és la 'torre'.</p> <p>Cada equip, mitjançant la passada ha d'intentar aconseguir gol, fent una passada a la seva torre.</p> <p>*** Activitat paralel·la</p> <p>"La llebre":</p> <ul style="list-style-type: none">- Tocar amb la pilota a un jugador que fa de llebre en un espai delimitat.	

T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>PART FINAL</p> <p>Rondo: no deixar caure la pilota al terra. - grups de 4 la pilota no es pot agafar.</p>	

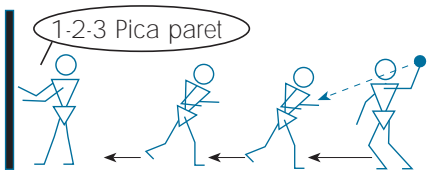
Material: 10 pilotes, cordes, bancs suecs, cercles

T'	Desenvolupament	Gràfics																
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"El mirall"</p> <p>Desplaçaments continus per parelles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Variant el tipus de desplaçament. - Amb element coordinatiu associat (braços fent cercles aixecant els genolls...) a la marxa-cursa. - Amb un mòbil (pilota, cercol, corda...). 																	
10'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Desplaçaments"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Circuit de desplaçaments de tres estacions (zones 1, 2 i 3 en les quals s'han de realitzar recolzaments tal com s'indica en el quadre. <p>Cada volta (A,B i C) variem el tipus de recolzament:</p> <table border="1" data-bbox="399 1395 903 1771"> <thead> <tr> <th></th> <th>zona 1</th> <th>zona 2</th> <th>zona 3</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>A</td> <td>2 dreta 2 esquer.</td> <td>ràpids</td> <td>curvilinis</td> </tr> <tr> <td>B</td> <td>amples recolz.</td> <td>alts</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>C</td> <td>2 peus simultan.</td> <td>enrere</td> <td>laterals</td> </tr> </tbody> </table> <p>... combinació amb elements de ritme i coordinació segmentària.</p>		zona 1	zona 2	zona 3	A	2 dreta 2 esquer.	ràpids	curvilinis	B	amples recolz.	alts	1	C	2 peus simultan.	enrere	laterals	
	zona 1	zona 2	zona 3															
A	2 dreta 2 esquer.	ràpids	curvilinis															
B	amples recolz.	alts	1															
C	2 peus simultan.	enrere	laterals															

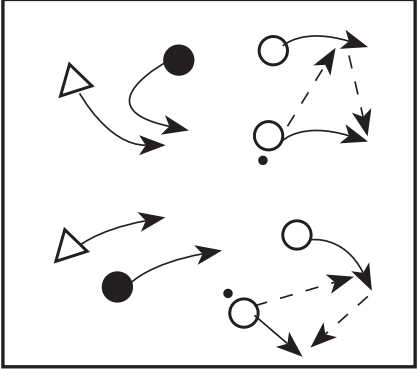
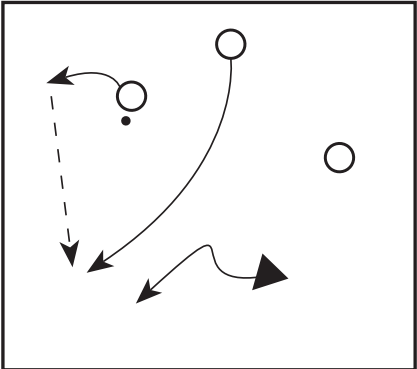
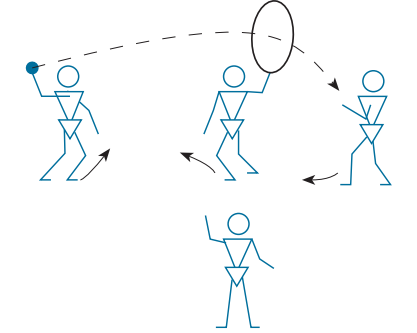
T'	Desenvolupament	Gràfics
15'	<p>“Desplaçaments” per tot l'espai disponible variant el tipus de recolzament. Els alumnes passen per un circuit de cercols i bancs suecs segons el gràfic.</p> <p>Els tipus de recolzaments que proposem com a exemples són:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lliure. 2. Per parelles fent el "mirall" canviar el tipus de recolzament a cada intent. 3. 2 recolzaments un peu + 2 l'atre. 4. 3 recolzaments ràpids i 1 lent. 5. Al senyal del company fer una parada. <p>PART FINAL</p>	 <p>Diagrama d'un circuit físic. A l'esquerra hi ha dos cercols. Després, una sèrie de bancs suecs (representats per cercles amb fletxes) connectats per línies. A la dreta, dos bancs suecs verticals i un banc suec horitzontal amb una fletxa que apunta a la dreta.</p>
5'	<p>“L' 1 - 2”</p> <p>Al senyal d'1 ajupir-se, al 2 aixecar-se.</p> <p>Qualsevol altre ordre no serveix.</p> <p>El professor amb la seva actuació intentarà que els alumnes cometin errades.</p>	 <p>Diagrama d'una activitat amb figures. A l'esquerra hi ha un quadrat amb la lletra 'P' i un cercle amb el número '1'. A la dreta hi ha diverses figures humanes (representades per triangles i cercles) que semblen estar en moviment o en una postura específica.</p>

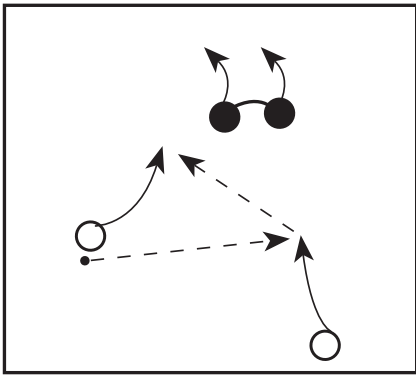
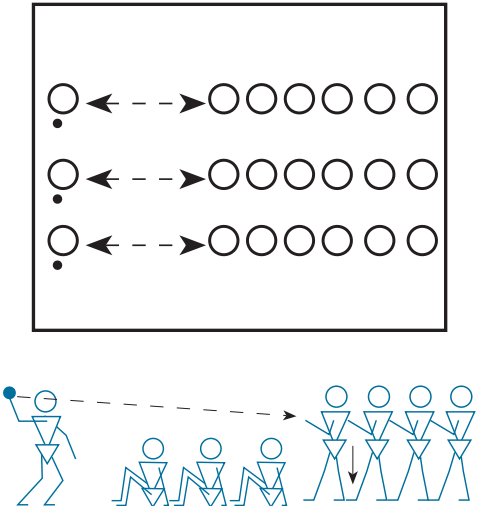
Material: 8 pilotes d'handbol, 8 cercles

T'	Desenvolupament	Gràfics
	<p align="center">ESCALFAMENT</p>	
10'	<p>"Grups de 4 amb una pilota":</p> <ul style="list-style-type: none"> - una parella amb pilota fa passades amb la mà evitant que l'altra parella (agafats de la mà) la puguin interceptar. - ídem amb el peu 	
	<p align="center">PART PRINCIPAL</p>	
5'	<p>"Grups de 4":</p> <ul style="list-style-type: none"> - Passada + salt + recepció + passada (amb mà/amb peu/combinacions) 	
10'	<p>"Grups de 4":</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autopassada + desplaçament per sota les cames company + recepció després del bot + passada + batuda cercle + recepció/colpeig + llançament segons estímul visual 	
5'	<ul style="list-style-type: none"> - Ídem amb presa de decisions a la part inicial (autopassada): *si el company té els braços amunt, progressió en bot *si el company té els braços avall, autopassada 	
5'	<ul style="list-style-type: none"> - Variants proposades pels alumnes sobre la base d'aquesta tasca: la passada i la recepció 	

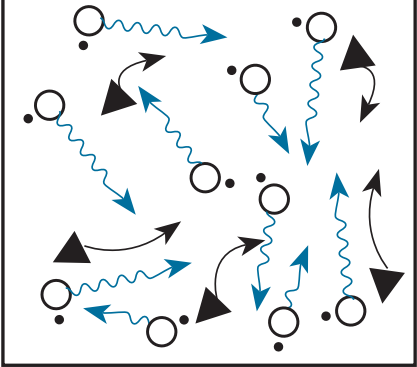
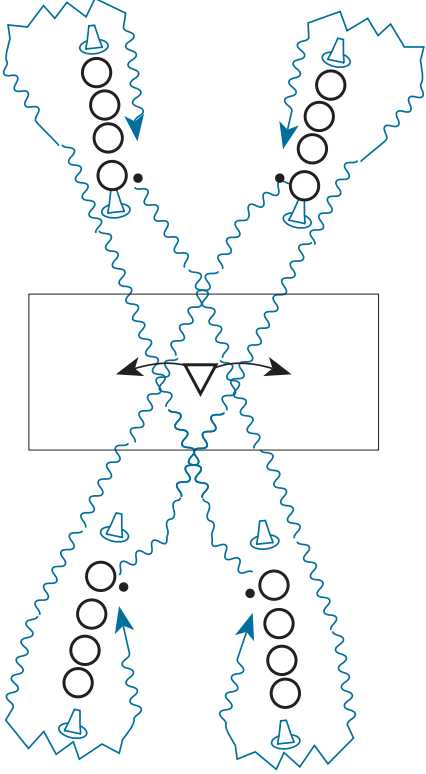
T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"1-2-3 pica paret amb pilota"</p> <p>Grups de 4:</p> <ul style="list-style-type: none">- Tres es desplacen passant-se la pilota per arribar a tocar la paret. <p>Després del senyal "1-2-3 pica paret" els tres jugadors han d'estar immòbils (i la pilota també)</p>	

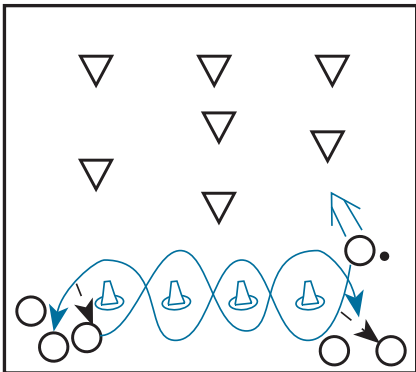
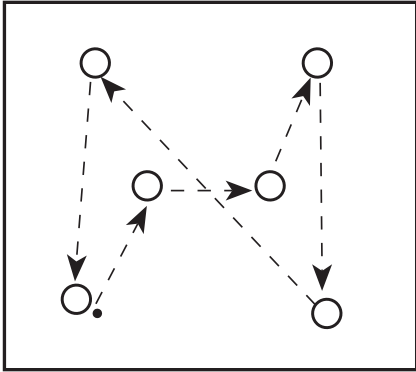
Material: 10 pilotes d'handbol, 4 cons, petos, cronòmetre, 5 cèrcols

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	ESCALFAMENT "Grups de 4": - Un perseguidor, dos perseguits que es desplacen passant-se la pilota i un que col.labora amb ells dos sense utilitzar els braços. El perseguidor intenta interceptar la pilota.	
10'	PART PRINCIPAL "Tallar el fil amb pilota" - Grups de 4: Un perseguidor intenta tocar al jugador amb pilota. Si un jugador sense pilota travessa entre perseguidor i perseguit amb pilota, aquest està obligat a fer-li una passada. Si creuen els dos alhora, pot passar a qualsevol dels dos.	
10'	"Els anells mòbils" - Grups de 4: Dos es passen la pilota que ha d'entrar, necessàriament, en un cercol portat per un company. L'altre del grup assenjala el tipus de desplaçament que han de fer els seus companys. Després d'un cert temps, canvi de rols.	

T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>"Pilota caçadora"</p> <p>- Grups de 4: Dos jugadors desplaçant-se amb passades, han de tocar amb la pilota adaptada (no llançar) als altres dos jugadors que van agafats de la mà.</p>	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"Pilota capità"</p> <p>Grups de 8/10 en files amb una pilota. Un d'ells serà el capità (el passador), es col·locarà davant de la seva fila i anirà fent passades als seus companys d'un en un. Quan el company rebi i torni la pilota, ha de seure en el lloc.</p> <p>* variants: amb competicions per files</p>	

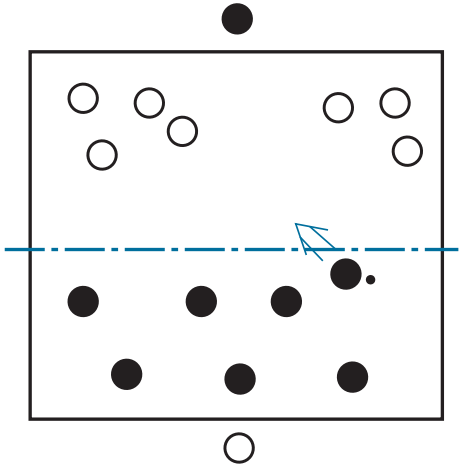
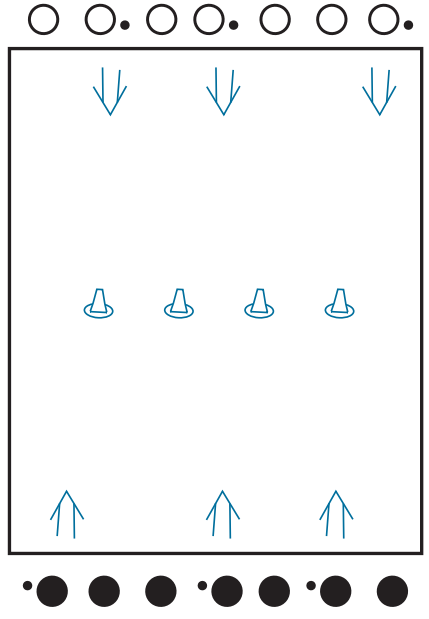
Material: 16 pilotes, 8 cons

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Robar pilotes"</p> <p>Dos grups de 15 en mitja pista. Uns quants jugadors (entre 8 i 10) es desplacen en bot i els altres han d'intentar robar les pilotes i conservar-les després.</p> <p>* Variant: conduint la pilota amb el peu.</p>	
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Relleus de conducció", tal com s'indica al gràfic.</p> <p>Diferents consignes:</p> <ul style="list-style-type: none">- Donar la volta a la fila de davant, a la teva i passar al següent.- Prohibit anar a la de davant.- Fer vuit per les dues files.- Amb persecució (el segon al primer).- Amb oposició.- etc.	

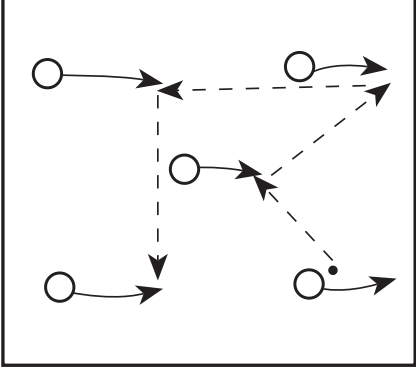
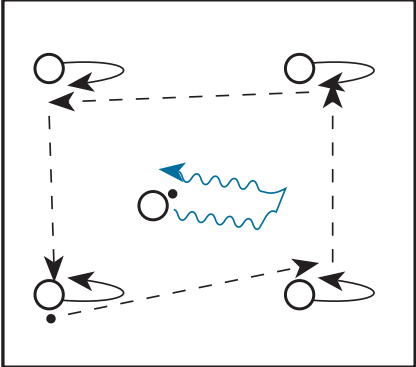
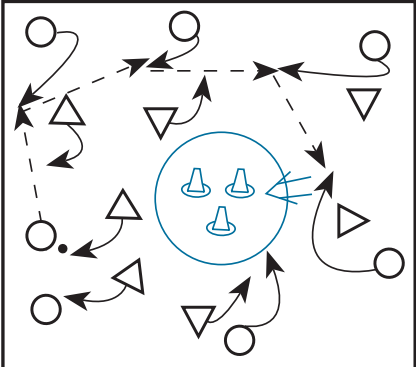
T'	Desenvolupament	Gràfics
	<p>10' "Prou"</p> <p>Dos grups de 15 en mitja pista. Dos equips de 7/8. Un equip serà el llançador i l'altre el receptor. Un jugador de l'equip llançador colpeja la pilota com vulgui dins el terreny de joc i a partir d'aquí fan dues tasques paral·leles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Equip llançador: Relleus amb conducció de pilota entre cons. - Equip receptor: Han de fer dues passades cadascun i seure a terra. <p>L'objectiu del joc és fer el major nombre de relleus durant el temps que l'equip receptor acaba la seva tasca. En acabar-la l'equip receptor ha de dir "PROU."</p> <p>*** En el joc tradicional la tasca la fa només el jugador llançador; per fomentar la participació creiem convenient que la tasca, la facin tots.</p>	 <p>Diagrama que mostra un terreny de joc amb tres cons (representats per triangles invertits) disposats en una línia horitzontal. A la part inferior del terreny hi ha una pilota i un jugador. Una línia ondulada blava indica el camí de la pilota entre els cons. Una altra línia blava amb una fletxa indica el moviment d'un jugador cap a la pilota.</p>
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"Mantenir una pilota a l'aire" entre 5/6 jugadors amb qualsevol part del cos.</p>	 <p>Diagrama que mostra un terreny de joc amb sis jugadors (representats per cercles) disposats en un polígon irregular. Línies de puntes de fletxa connecten els jugadors, indicant el camí de la pilota mentre es manté a l'aire.</p>

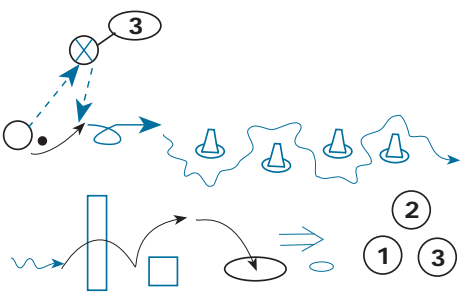
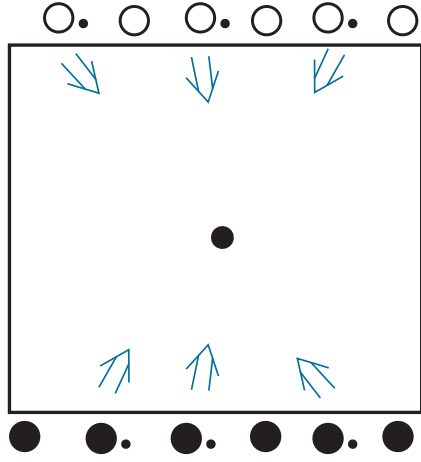
Material: *12 pilotes, 2 pilotes d'escuma, 8 cons*

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>Dos grups de 15 amb 6 pilotes cada grup es desplacen per mitja pista.</p> <p>Després d'una passada a un company lliure s'ha de fer una tasca adicional:</p> <ul style="list-style-type: none"> - gir, salt, esprint, anar a tocar a un altre company, asseure's i fer dues abdominals... 	
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Les llebres"</p> <p>Dos grups de 15 dividits en dos equips de 7/8 cadascun en mitja pista i una pilota d'escuma. Un equip dins el terreny de joc (caçadors) i un altre fora (llebres).</p> <p>Les llebres llancen la pilota dins de l'espai de joc i van entrant d'una en una.</p> <p>Quan una llebre és tocada pels caçadors amb la pilota, queda eliminada i entra una altra.</p> <p>El joc s'acaba quan són eliminades totes les llebres. Es comptabilitzarà el temps emprat en caçar-les i canviaran els papers.</p>	

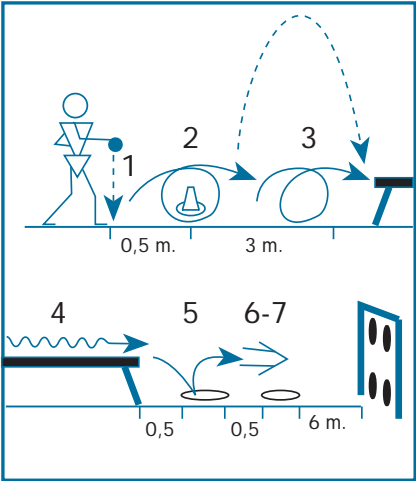
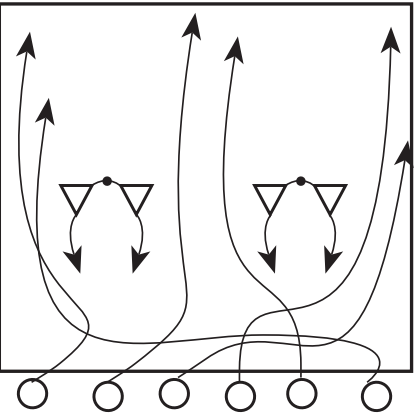
T'	Desenvolupament	Gràfics
15'	<p>"Matar"</p> <p>Dos grups de 15 dividits en dos equips de 7/8 en mitja pista.</p> <p>L'objectiu del joc és eliminar a tots els jugadors de l'equip contrari tocats per la pilota.</p> <p>Un jugador tocat (mort) pot salvar-se si elimina a un jugador de l'equip contrari.</p>	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"Tirar a terra els cons per equips": Conservant l'estructura del joc anterior (matar) però amb una zona central prohibida per a tothom on són els cons. Es tracta de tirar a terra els cons situats en aquesta part central del terreny abans que l'altre equip. Es jugarà amb tres pilotes per equip.</p>	




Material: 12 pilotes, 6 cons, 6 cercles, 2 pilotes medicinals, 2 bancs suecs

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Grups de 5 amb 1 pilota"</p> <p>Mantenir una estructura de quadrat amb un jugador al centre en desplaçament i fent passades.</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none">- El jugador del mig es desplaça fent botar una altra pilota- Els jugador a més de mantenir la distancia giren segons la la mà amb la que bota el jugador del mig.	 
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Tirar a terra el castell"</p> <p>Dos grups de 15 dividits en dos equips de 7/8 en mitja pista.</p> <p>Un equip intenta tirar a terra el castell (cons) mentre l'altre equip ho evita.</p> <p>Incloure normes per afavorir els encadenaments d'habilitats, per exemple:</p> <ul style="list-style-type: none">* Llançar des de la línia que delimita la zona del castell <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none">- amb la mà, amb el peu, amb dues pilotes.	

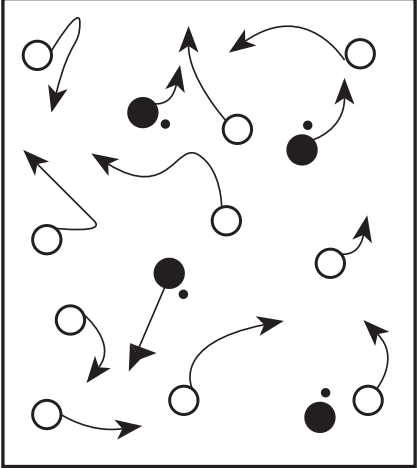
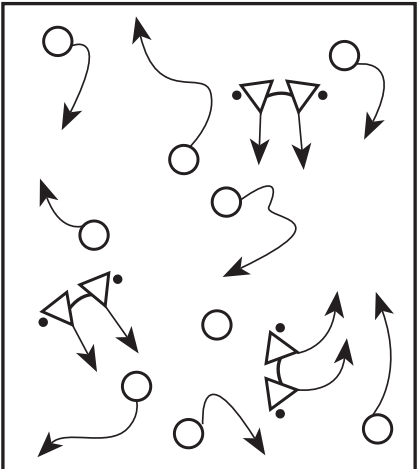
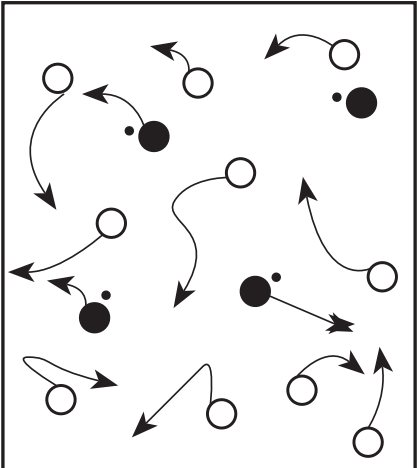
T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>“Circuit d'encadenaments d'habilitats”: passada + recepció + gir + conducció + desplaçament (finta) + batuda dos peus + llançament a objectiu (1,2,3) + equilibri amb un peu. Veure gràfic.</p>	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>“Empènyer la pilota medicinal” Dos grup de 15 dividits en dos equip 7/8 en mitja pista, amb 3 pilotes per equip. Han de llançar les pilotes per tocar la pilota medicinal, i que traspassi la línia de l'equip contrari.</p>	

Material: 6 pilotes, cercles, cons

T'	Desenvolupament	Gràfics																																
5'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>Grups de 5 amb pilota realitzen un escalfament, dirigit al test coordinatiu que es valori en la part principal.</p>																																	
30'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Test coordinatiu" Vegeu sessió núm. 1</p> <p>*** Activitat alternativa: "La muralla amb pilota adaptada"</p> <p>Defensors per parelles amb pilota adaptada (2/3 parelles).</p> <p>L'objectiu del joc és passar d'un costat a l'altre del camp sense ser tocats. Si són tocats es queden immobilitzats al lloc i es passen una pilota entre ells. El joc continua quan els perseguidors donen el senyal de sortida i fins que immobilitzen a tots els jugadors.</p>	<p>1. TEST DE COORDINACIÓ</p> <p>- Realització d'un circuit per avaluar les habilitats coordinatives. Es fan dos intents. VEGEU GRÀFIC FITXA 1</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th rowspan="2">FULL D'OBSERVACIÓ</th> <th rowspan="2">PUNTUACIÓ</th> <th colspan="2">BAREM</th> </tr> <tr> <th>Nota obtinguda</th> <th>PUNTS</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1. L'alumne amb la pilota a la mà dreta caure la pilota al terra i la controla amb el peu, intentant immobilitzar-la.</td> <td>1</td> <td rowspan="2">EXCEL·LENT</td> <td rowspan="2">9-10</td> </tr> <tr> <td>2. Conducció al voltant d'un con amb l'interior del peu.</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>3. - <i>Apuntament a dues mans.</i> - <i>Car.</i> - <i>Recepció</i></td> <td>1</td> <td rowspan="2">NOTABLE</td> <td rowspan="2">8</td> </tr> <tr> <td>4. Desplaçament amb bot per sobre d'un banc suau (fer 3 bots).</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>5. Botada a dos peus dins un cercle.</td> <td>1</td> <td rowspan="2">BÉ</td> <td rowspan="2">7</td> </tr> <tr> <td>6. Llançament a tres zones (dimes) col·locades a portera. * <i>Fa dimes</i></td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>7. Caiguda dins un altre cercle.</td> <td>1</td> <td rowspan="2">SUFICIENT</td> <td rowspan="2">6</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td rowspan="2">INSUFICIENT</td> <td rowspan="2">5</td> </tr> </tbody> </table> 	FULL D'OBSERVACIÓ	PUNTUACIÓ	BAREM		Nota obtinguda	PUNTS	1. L'alumne amb la pilota a la mà dreta caure la pilota al terra i la controla amb el peu, intentant immobilitzar-la.	1	EXCEL·LENT	9-10	2. Conducció al voltant d'un con amb l'interior del peu.	1	3. - <i>Apuntament a dues mans.</i> - <i>Car.</i> - <i>Recepció</i>	1	NOTABLE	8	4. Desplaçament amb bot per sobre d'un banc suau (fer 3 bots).	1	5. Botada a dos peus dins un cercle.	1	BÉ	7	6. Llançament a tres zones (dimes) col·locades a portera. * <i>Fa dimes</i>	1	7. Caiguda dins un altre cercle.	1	SUFICIENT	6			INSUFICIENT	5
FULL D'OBSERVACIÓ	PUNTUACIÓ	BAREM																																
		Nota obtinguda	PUNTS																															
1. L'alumne amb la pilota a la mà dreta caure la pilota al terra i la controla amb el peu, intentant immobilitzar-la.	1	EXCEL·LENT	9-10																															
2. Conducció al voltant d'un con amb l'interior del peu.	1																																	
3. - <i>Apuntament a dues mans.</i> - <i>Car.</i> - <i>Recepció</i>	1	NOTABLE	8																															
4. Desplaçament amb bot per sobre d'un banc suau (fer 3 bots).	1																																	
5. Botada a dos peus dins un cercle.	1	BÉ	7																															
6. Llançament a tres zones (dimes) col·locades a portera. * <i>Fa dimes</i>	1																																	
7. Caiguda dins un altre cercle.	1	SUFICIENT	6																															
				INSUFICIENT	5																													

T'	Desenvolupament	Gràfics										
	<p>PART FINAL</p> <p>Test inicial joc col.lectius d'oposició-col.laboració.</p>	<p>Veure test pàg. 84</p> <div style="text-align: right;">  <p>Handbol?... Quina passada! Crèdit Comú per a Secundària</p> </div> <hr/> <p style="text-align: center;">2. TEST JOCS COL·LECTIUS D'OPOSICIÓN COL·LABORACIÓN</p> <ol style="list-style-type: none"> <p>Els objectius de l'atac són:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Marcar gol / Progressar cap a la porteria contrària / Conservar la pilota b) Marcar gol / Jugare amb accions individuals / Conservar la pilota c) Marcar gol / Progressar cap a la porteria contrària / Impedir que l'altre equip progressi cap a la seva porteria <p>Els objectius de la defensa són:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Evitar el gol / Progressar cap a la pilota / Interceptar (tallar) la pilota b) Evitar el gol / Impedir que progressi cap a la seva porteria / Conservar la possessió de la pilota c) Evitar el gol / Impedir que progressi cap a la seva porteria / Interceptar (tallar) la pilota <p>El marcatge és:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Una acció ofensiva per fer gol o per intentar rebre la pilota b) Una tècnica específica del llançament c) Una acció defensiva que tracta d'evitar que un jugador ataquant pugui: marcar gol i/o progressar cap a la porteria contrària i/o conservar la pilota <p>La línia de tir és:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Una línia del terreny de joc b) La línia entre el jugador amb pilota i la porteria que ataca c) La trajectòria de la pilota quan es fa la passada a un company <p>La passada i va (parel) és un mitjà tàctic que implica:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Que després de passar s'ha d'apropar al possessor b) Que després de passar s'ha d'anar a marcar a un adversari c) Que després de passar s'ha de córrer a desmarcar-se <p>Un principi fonamental del joc és:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Reduir el nombre d'errades b) Intentar aconseguir el màxim nombre de driblages c) Que els defensors facin moltes faltes <p>Si el meu equip té la pilota, però jo no sóc el possessor:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Hauré de córrer sempre cap a la porteria contrària b) Demanaré la pilota, per a què me la donin, i així aconseguir gol c) Haig de desmarcar-me i col·locar-me a distància de passada del meu company amb pilota. <p>Marcar en línia de passada significa:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Col·locar-se en línia amb el porter b) Situar-se entre el possessor de la pilota i el meu oponent directe, orientat a la pilota i oponent. c) Anar directament sobre el possessor per evitar que la passi a qualsevol lloc. <p>El jugador amb pilota hasarà de:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Avançar sempre en línia recta cap a porteria contrària b) Llugar sempre a porteria c) Progressar cap a la porteria contrària o passar la pilota a un company desmarcat. <p>Al pendre la pilota el meu equip:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) Hauré d'agafar a qualsevol oponent per a què no avanci b) Intentaré anar a recuperar la pilota que em facin gol c) Esperaré que algun company recuperi la pilota <p style="text-align: center;">Solucions: 1a, 2c, 3c, 4b, 5c, 6a, 7c, 8b, 9c, 10b</p> <p style="text-align: center;">BAREM</p> <table border="1" style="width: 100%; text-align: center;"> <thead> <tr> <th>EXCEL·LENT</th> <th>NOTABLE</th> <th>BÉ</th> <th>SUFICIENT</th> <th>INSUFICIENT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9-10 punts</td> <td>8 punts</td> <td>7 punts</td> <td>6 punts</td> <td>-5 punts</td> </tr> </tbody> </table> <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  <p>FEDERACIÓ CATALANA D'HANDBOL Escola de Tècnics Comitè Tècnic i d'Activitats</p> </div> </div>	EXCEL·LENT	NOTABLE	BÉ	SUFICIENT	INSUFICIENT	9-10 punts	8 punts	7 punts	6 punts	-5 punts
EXCEL·LENT	NOTABLE	BÉ	SUFICIENT	INSUFICIENT								
9-10 punts	8 punts	7 punts	6 punts	-5 punts								

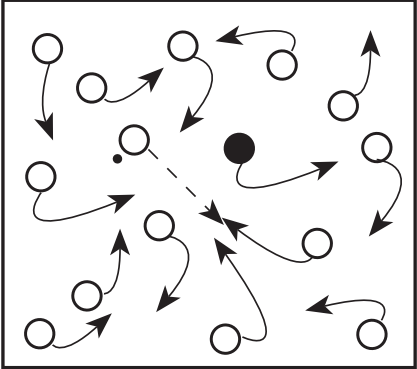
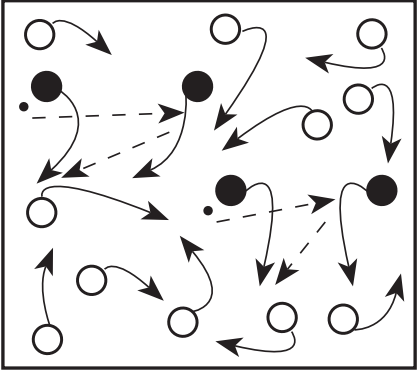
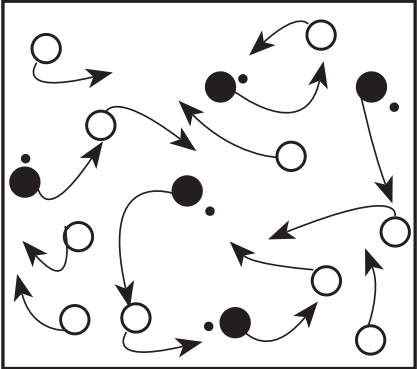
Material: 6 pilotes, petos

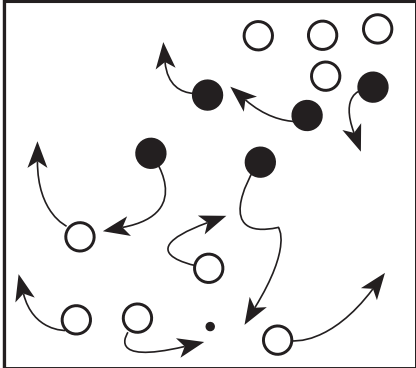
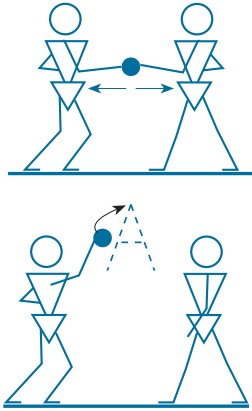
T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	ESCALFAMENT "Tocar i parar" - Dos grups de 15. - 3/4 perseguidors amb pilota adaptada.	
10'	PART PRINCIPAL "La cadena" - Dos grups de 15. - 2/3 perseguidors per parelles agafats de la mà i amb pilota adaptada a la mà lliure. - En tocar a un tercer, canvi per antiguitat. * Variant: a- Perseguidors agafats per una pilota adaptada. b- Agafats per la mateixa mà (ex. esquerra amb esquerra).	
15'	"Estàtues" - Dos grups de 15 - 4/5 perseguidors amb pilota adaptada, intenten immobilitzar a la resta tocant-los	

T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>PART FINAL</p> <p>Reflexió sobre l'ocupació de l'espai d'atac i de defensa:</p> <ul style="list-style-type: none">- Els tocats, estaven concentrats en una mateixa zona del terreny de joc?- Quina estratègia utilitzaven els perseguïdors?	

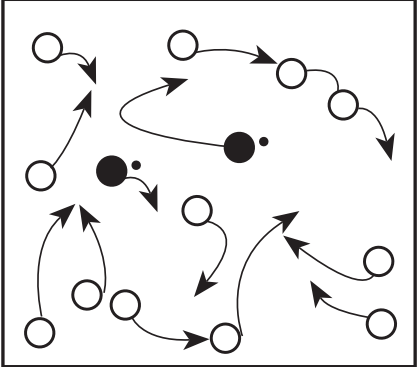
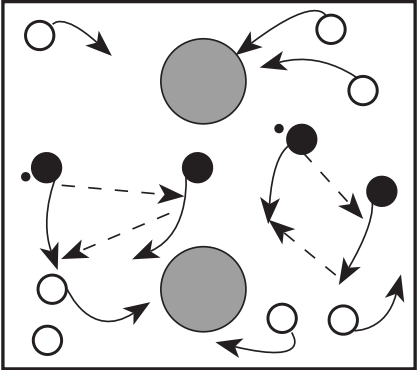
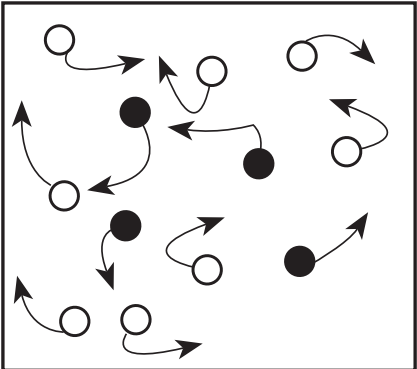


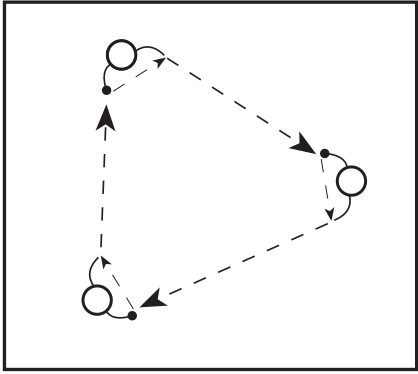
Material: 6 pilotes, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	ESCALFAMENT "Tocar i parar" (pilota per salvar) - Dos grups de 15, en mitja pista. - Un perseguidor que ha de tocar a la resta (amb pilota adaptada). - La pilota serveix per salvar a qui està en perill de ser tocat. Qui té la pilota a les mans no pot ser tocat	
10'	PART PRINCIPAL "La cadena de 2 amb passades" - Dos grups de 15, en mitja pista. - Una parella de perseguidors que es van passant la pilota entre ells. - Es tracta de tocar a un perseguit amb la pilota a les mans (no es pot llançar). - El jugador tocat s'incorpora a la cadena i l'altre sortirà per antiguitat.	
15'	"Estàtues salvades" - Perseguidors amb pilota adaptada. - Es pot salvar a les estàtues passant per entre les cames.	

T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>***Reflexió conjunta sobre l'espai. Objectiu: concentrar i aprofitar l'espai per part dels jugadors defensors.</p> <p>PART FINAL</p> <p>“El pols”</p> <ul style="list-style-type: none"> - Per parelles amb pilota adaptada intenten, un cop ben agafada per tots dos, quedar-se-la només estirant amb el braç. <p>Escriure amb pilota adaptada</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un jugador "escriu" amb la pilota adaptada una lletra o una paraula i els seus companys l'han de saber interpretar. 	 <p>Diagrama que mostra un grup de jugadors (representats per cercles blancs i negres) i una pilota (cercle negre) amb fletxes que indiquen moviments i interaccions dins d'un espai rectangular.</p>  <p>Il·lustracions que mostren dos jugadors (representats per figures esquemàtiques) interactuant amb una pilota adaptada. La part superior mostra dos jugadors estirant la pilota cap a ells. La part inferior mostra un jugador "escriu" amb la pilota adaptada una lletra o una paraula i els seus companys l'han de saber interpretar.</p>

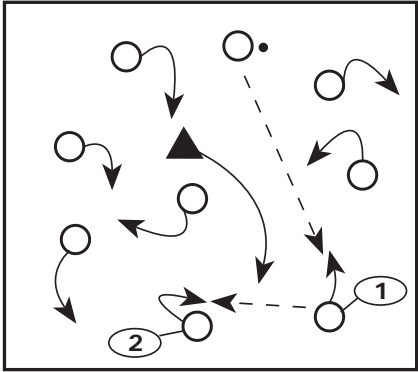
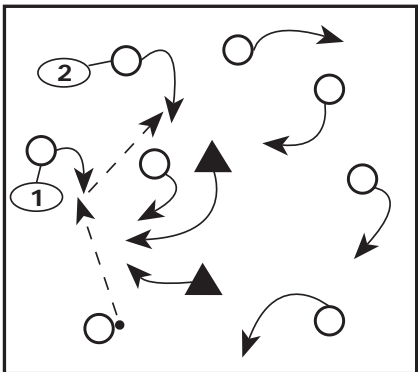
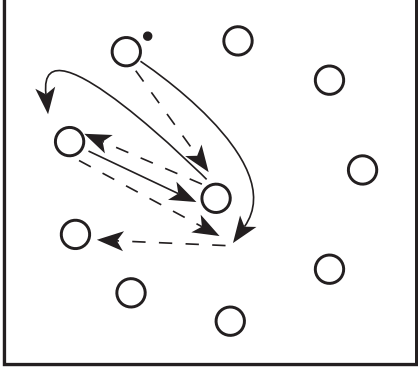
Material: 8 pilotes, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	ESCALFAMENT "Tocar i parar" (2 sí, 3 no) - Dos grups de 14/16, en mitja pista. - Dos perseguidors amb pilotes adaptades intenten tocar a la resta, que per salvar-se s'han d'agafar a un company. Si són 2 no passa res però si són tres, el de l'altre extrem ha de marxar si no vol ser tocat.	
15'	PART PRINCIPAL "Cadena de 2 amb pilota" - Dos grups de 15, mitja pista. * amb zones, on els perseguits no poden ser tocats (cercles, zones del propi terreny de joc: p.e. les àrees, el cercle de mig camp...). Limitar el nombre de jugadors en cada zona i/o el temps d'estada. * cadena amb pilota que salva - qui té la pilota no pot ser tocat.	 <p>● Màxim 1 jugador</p>
10'	Estàtues - Idem que la sessió anterior però augmentant les possibilitats d'èxit per part de l'atac: * facilitar la tasca de salvar a un company: tocar a qui es troba immobilitzat.	

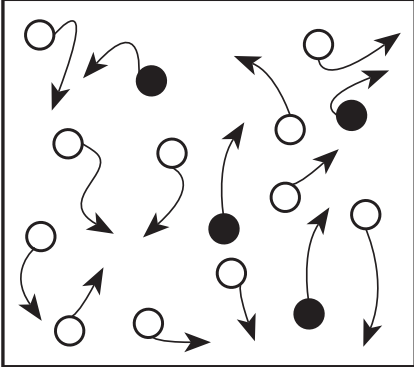
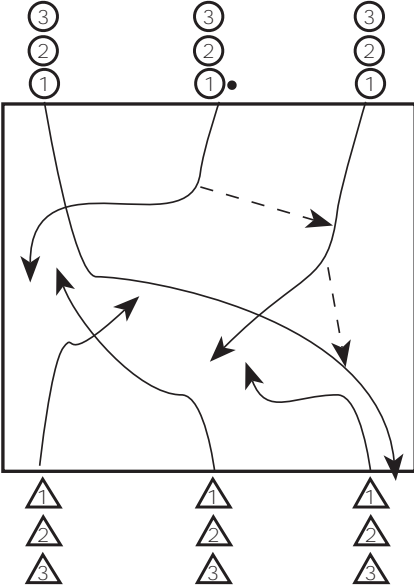
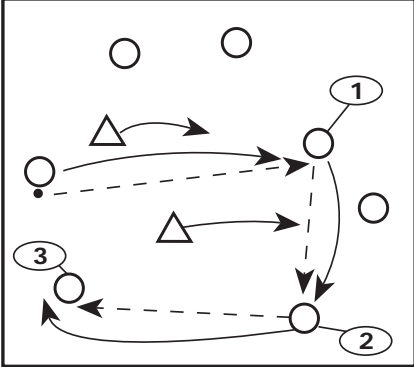
T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>* salvar amb pilota, mitjançant entrega de mà a mà (amb 3/4 pilotes) o sense pilota saltant dues vegades al poltre per demunt d'una estàtua.</p> <p>PART FINAL</p> <p>- Exercicis de manipulació-maneig de pilota en grups de 3: + canvi de mà i passada + autopassada davant-darrere i passada + passada picada i recepció amb una mà + el ioio etc.</p> <p>Reflexió sobre aspectes de la sessió: estratègies utilitzades en el joc de les estàtues.</p>	 <p>El diagrama mostra un triangle format per tres estàtues, representades com a cercles amb punts al centre. Dashed lines connecten les estàtues, i petites fletxes indiquen el camí de la pilota entre elles, il·lustrant un exercici de joc.</p>

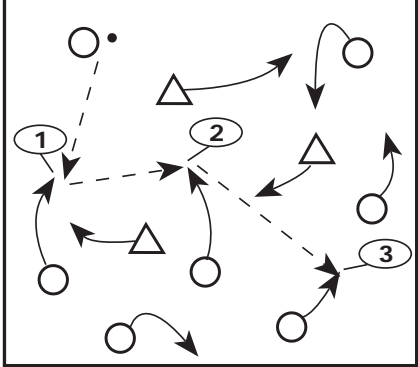
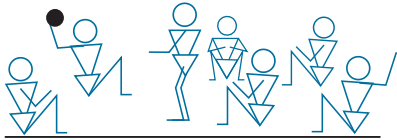
Material: 6 pilotes, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Tocar i parar" ("Comecoco" amb pilota adaptada)</p> <ul style="list-style-type: none">- Tot el grup en una pista- Desplaçament per totes les línies del terreny de joc.- 3/4 perseguidors que han de desplaçar-se per:<ul style="list-style-type: none">* les línies* fora de les línies* amb conducció/bot	
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Travessar la línia" (sense pilota)</p> <ul style="list-style-type: none">- Dos grups de 15, en mitja pista.- Objectiu dels defensors: tocar els jugadors atacants.- Objectiu dels atacants: traspasar la línia contrària sense ser tocats. <p>Les tres variants d'aquest joc seran, per aquest ordre:</p> <ol style="list-style-type: none">1. 1 x 12. 2 x 2 Defensors: immobilitzar a un dels dos atacants (cadascun a un diferent)3. 3 x 3 ídem <p>*** vegeu l'organització de l'exercici en els gràfics.</p>	

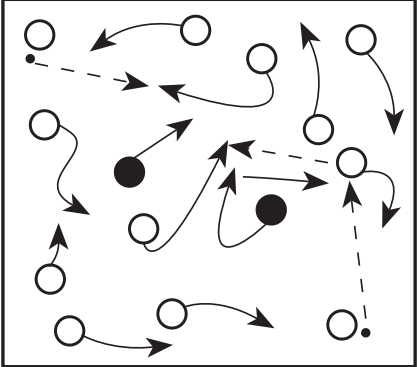
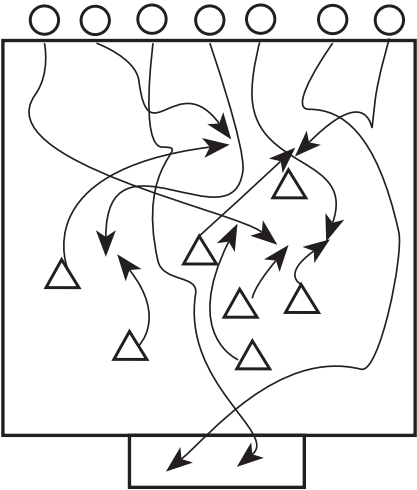
T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>El joc de "les 10 passades"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tres grups de 10 fent una competició entre ells. Han d'intentar fer 10 passades entre tot el grup abans que els altres. Una pilota per grup. <ol style="list-style-type: none"> 1. Amb un defensor (un d'un altre grup va a intentar interceptar les passades). 2. Amb 2 defensors. <p>***Regles "particulars":</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tots han de fer una passada com a mínim. - Utilitzar les dues mans i diferents tipus de passada. - Quan la pilota cau a terra (passada i/o recepció deficient) es comença a comptar desde 0. - Comencen els tres grups alhora i compten en veu alta le spassades que van fent. Quan un grup arriba a 10, canvi de defensors. <p>PART FINAL</p>	 
5'	<p>"L'estel"</p> <p>Cada grup de 10 fent un cercle amb un al mig. Una pilota per grup. La pilota comença des de fora: passo+vaig a ocupar el mig+rebo+passo+vaig a ocupar el lloc de qui passo, etc.</p> <p>* Variant: amb dues pilotes, una que fa l'estel i una altra que va per fora. Té prioritat de pas la pilota que fa l'estel.</p>	

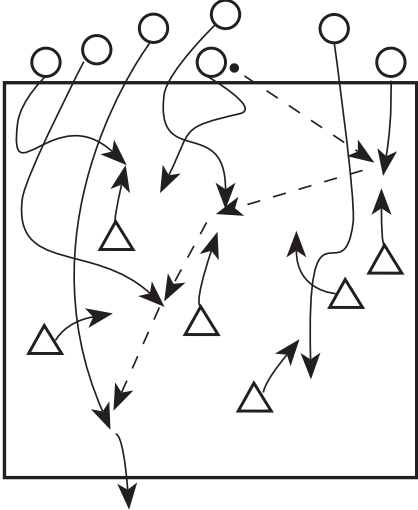
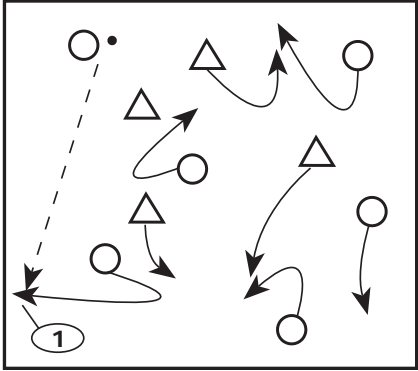
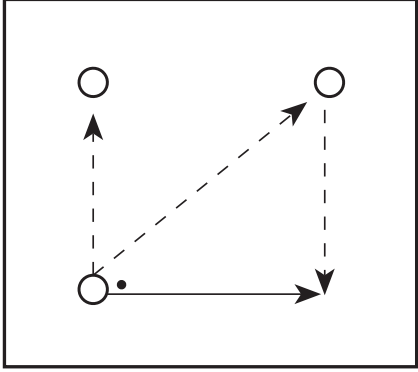
Material: 8 pilotes, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	ESCALFAMENT "Tocar i parar" (taca contagiosa) - Dos grups de 15, en mitja pista. - 3/4 perseguidors amb pilota a sobre del cap comencen el joc. Quan toquen a algú, aquest passa a ser perseguidor i ha de portar la pilota enganxada a la part del cos on hagi estat tocat.	
15'	PART PRINCIPAL "Creuar la línia" (continuació) 1. 3 x 3 (repàs) 2. 3 x 3 amb pilota - Els defensors intentaran tocar a un jugador amb pilota - Els atacants intentaran que un atacant passi la línia contrària amb la pilota controlada.	
10'	El joc de "les 10 passades" 1. Amb dos defensors i amb canvi de lloc: passo i vaig a ocupar el lloc de qui passo. - No es pot repetir la passada - Tots han de fer una passada com a mínim	

T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>*** La riquesa d'aquest joc està en la gran variabilitat de les seves regles. Hem d'incloure regles segons el que està passant en el desenvolupament del joc.</p> <p>Per exemple, si veiem que els jugadors mantenen molt temps la pilota a les mans retardant el joc, es posa una nova regla per evitar-ho: els defensors poden tocar al jugador amb pilota.</p> <p>2. Amb 3 defensors (7 x 3) No es permet passar picat, ni tampoc doblar la passada.</p> <p>PART FINAL</p> <p>El joc de "les 10 passades asseguts" - Amb dues pilotes i un defensor que està dret, intentar fer 10 passades sense que la pilota caigui al terra. No és permès la passada picada, doblar la passada, ni passar al company del costat.</p>	 

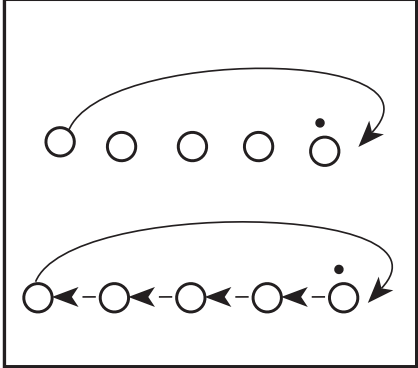
Material: 6 pilotes, petos, un tap d'ampolla (una pedra)

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Tocar i parar" (pilota per salvar)</p> <ul style="list-style-type: none">- Dos grups de 15, en mitja pista.- 2/3 perseguidors sense pilota.- Amb dues pilotes que serviran per salvar.- Qui té la pilota no pot ser tocat.	
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"El contrabandista"</p> <p>1. Sense pilota</p> <ul style="list-style-type: none">- Dos grups de 15, dividits en dos equips en mitja pista.- Un jugador de l'equip atacant porta a la mà el contraban. (una pedra, p.e.) i ha d'intentar portar-lo a una zona determinada (p.e. una porteria) sense que cap defensor el toqui. <p>Convé que l'equip defensor no sàpiga qui ho porta a la mà. És per això, que es recomana que tots els jugadors atacants vagin amb les mans tancades.</p> <p>Si aconsegueix entrar dins la porteria sense ser tocat, obtindrà 5 punts. Si entra un altre jugador diferent de qui porta el contraban, l'equip tan sols sumarà 1 punt.</p>	

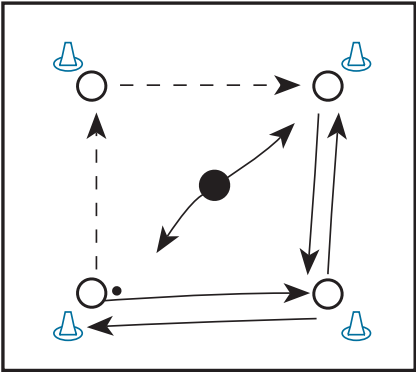
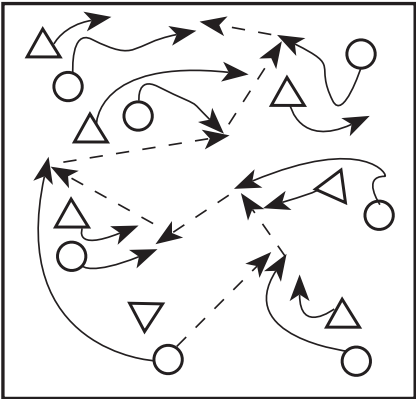
T'	Desenvolupament	Gràfics
	<p>Regles:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada defensor només pot immobilitzar a un atacant. - Després de cada atac es comptabilitzen els punts aconseguits i canvien els papers. <p>2. Amb pilota</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ídem que l'anterior però ara el contraban és la pilota. - Si entra la pilota controlada són 5 punts i si entra el jugador sense pilota 1 punt. 	
10'	<p>El joc de "les 10 passades"</p> <p>6 x 4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intentar fer 8 passades. - Els defensors poden tocar a un jugador amb pilota. El jugador tocat perd la pilota. - Intentar arribar a les 10 passades. 	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"Passada-recepció" en grups de tres amb l'objectiu de treballar la visió perifèrica:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Jugador amb pilota mira als ulls del company que té davant i sense desviar la vista fa una passada a l'altre que està en diagonal respecte a ell. - Canvi de posició i una altra vegada. 	

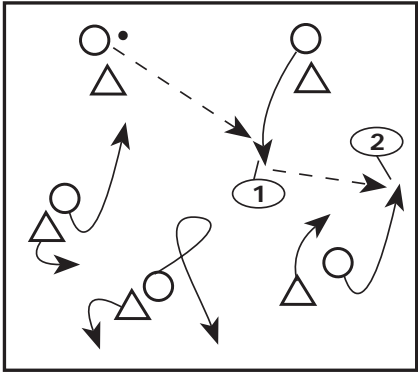
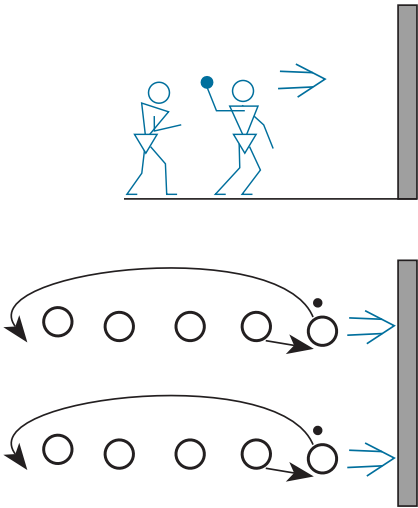
Material: 6 pilotes, petos, cons

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Les quatre cantonades"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grups de cinc jugadors - Els jugadors que es troben a les quatre cantonades han d'intentar intercanviar les seves posicions sense que el cinquè jugador situat al mig l'ocupi abans. - Qualsevol jugador pot iniciar els moviments de desplaçament 	
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"El contrabandista amb pilota"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Defensors: només poden tocar al jugador amb pilota o interceptar-la. - Atacants: entrar amb la pilota controlada (5 punts). 	
10'	<p>El joc de "les 10 passades"</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 x 4. - Passo i vaig a ocupar el lloc on he passat. - Els defensors poden tocar el jugador amb pilota. - Dues mans/diferents passades. 	

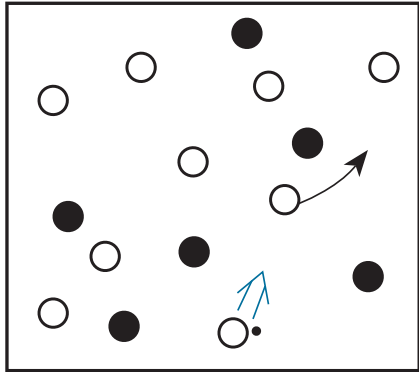
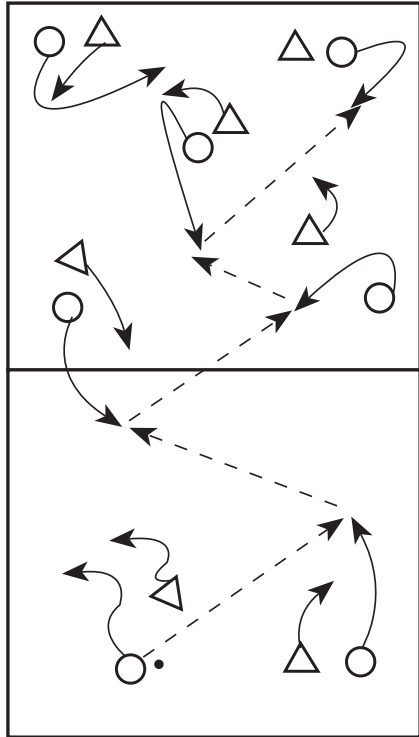
T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"Pilotes de cursa"</p> <ul style="list-style-type: none">- En files de 5 jugadors.- El jugador que està situat en primer lloc passa la pilota al segon, aquest al tercer, ...fins a arribar a l'últim que ha de posar-se el primer i tornar a començar. Variar la forma de la passada, la distància dels jugadors, el nombre de pilotes, l'orientació dels jugadors, la posició de partida...	

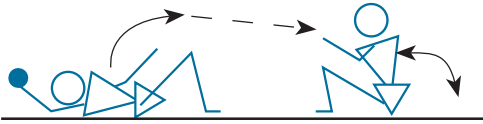
Material: 8 pilotes, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Les quatre cantonades amb pilota"</p> <ul style="list-style-type: none">- Grups de cinc jugadors.- Es juga igual que en el joc tradicional de la sessió anterior però amb una pilota que es van passant entre els quatre jugadors. El jugador del mig se salva interceptant o bé ocupant un espai lliure.- Qui té la pilota no es mou del seu lloc.	
10'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Pilota darrere la línia"</p> <ul style="list-style-type: none">- Dos grups de 15 dividits en dos equips en mitja pista.- Cada equip ha d'intentar plantar la pilota darrere de la línia contrària sense que caigui al terra. Els defensors quan recuperen la pilota passen a atacar la línia contrària.- No és permès botar la pilota.- Els defensors utilitzaran la defensa individual com a sistema per aconseguir recuperar-la.	

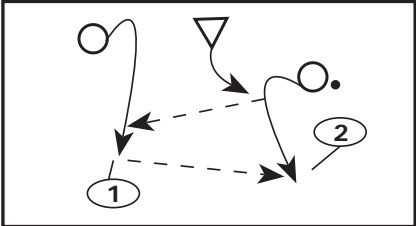
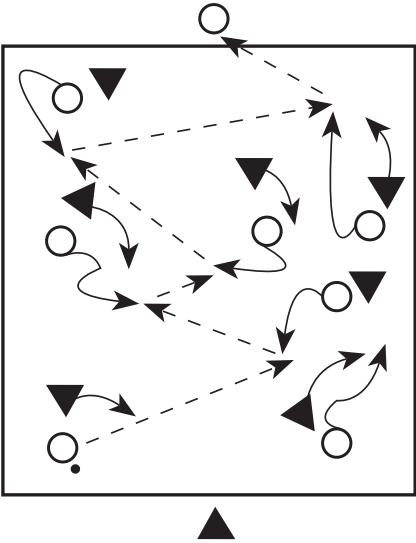
T'	Desenvolupament	Gràfics
15'	<p>El joc de "les 10 passades"</p> <p>- 5 x 5</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Fer 8 passades. 2. Fer dues passades curtes i una llarga fins a arribar a 8. 3. Fer 10 passades. 	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>Llançaments i recepcions contra la paret en forma de relleus:</p> <ul style="list-style-type: none"> - en recolzament - en suspensió - mà hàbil/mà dèbil 	

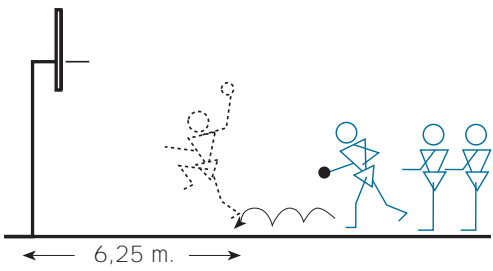
Material: 15 pilotes, petos , 2 pilotes d'escuma

T'	Desenvolupament	Gràfics
15'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Pilota sorpresa"</p> <ul style="list-style-type: none">- Dos grups de 15 en mitja pista.- Amb pilota d'escuma. <p>A partir del llançament de la pilota a l'aire, qui l'agafi pot "matar" (cos-terra) un jugador que haurà d'asseure's a terra. Els jugadors asseguts podran entrar en joc si agafen la pilota i se la van passant entre ells (tornen a entrar en joc).</p> <ul style="list-style-type: none">* Un jugador viu no pot passar a un jugador mort .* Un jugador mort pot passar a un altre company mort, o bé matar a un viu per salvar-se ell.	 <p>○ Jugador viu ● Jugador mort</p>
20'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Pilota darrere la línia 7 x 7"</p> <ol style="list-style-type: none">1. Per plantar la pilota s'han de fer 8 passades com a mínim.2. Per plantar la pilota s'han de fer 3 passades en el mig camp propi i cinc o més, en camp contrari.3. Fer totes les passades en salt (suspensió).	

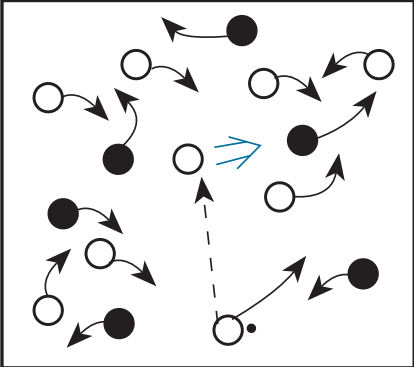
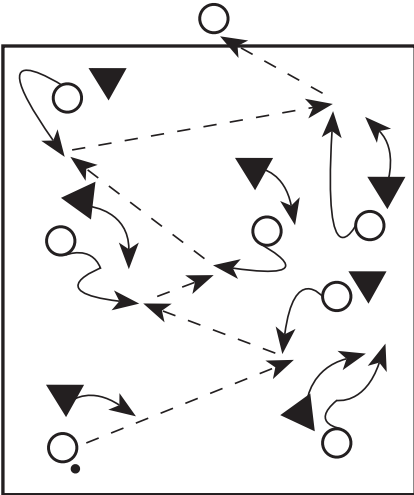
T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>PART FINAL</p> <p>Exercicis de passada i recepció amb flexions de tronc (abdominal)</p> <ul style="list-style-type: none">- Per parelles, amb una pilota tal com s'indica als gràfics, fer 10 passades de cada exercici.	

Material: 6 pilotes, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>El joc de les "10 passades"</p> <ul style="list-style-type: none">- Grups de 31. 2 x 12. 3 x 3 però no es pot repetir la passada (fer 8 passades)	 <p>Diagrama que mostra un exercici d'escalfament amb tres jugadors i una pilota. Els jugadors estan numerats 1 i 2. Les fletxes indiquen el moviment de la pilota i dels jugadors.</p>
25'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Pilota torre"</p> <ul style="list-style-type: none">- Dos grups de 15 dividits en dos equips en mitja pista. <p>Hi ha un jugador de cada equip que se situa darrere de la línia de fons de l'equip contrari. Aquest jugador és la torre.</p> <p>Cada equip, mitjançant la passada ha d'intentar aconseguir gol fent una passada a la seva torre.</p> <ol style="list-style-type: none">1. Amb torre mòbil: la torre pot desplaçar-se per tota la línia de fons.2. Amb torre fixa: la torre no es pot moure i ha de rebre just al lloc on es troba.3. Amb torre fixa i no es pot repetir la passada.	 <p>Diagrama que mostra un exercici principal amb 15 jugadors i una pilota. Els jugadors estan dividits en dos equips, representats per triangles i cercles. Les fletxes indiquen el moviment de la pilota i dels jugadors.</p>

T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>*** Hi ha moltes regles que es poden introduir per donar riquesa al joc segons com vagi evolucionant. Per exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"> - No botar. - Fer un mínim de passades abans de fer gol. - Col·locar la torre fixa pujada damunt d'un banc. - Només es pot aconseguir gol si cada membre de l'equip fa com a mínim una passada. - Si es toca un jugador amb pilota canvi de possessió. - etc. <p>PART FINAL</p> <p>"Handbol KO"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dos grups de 15 en una cistella de bàsquet cadascun. - Es tracta de llançar amb una mà la pilota d'handbol des de la línia de 6,25 coordinant el cicle de passes per fer cistella abans que el següent de la fila. <p>En el cas de no aconseguir-ho des de la línia de 6,25, el llançament es farà des d'on caigui la pilota.</p>	

Material: 2 pilotes, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
15'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Pilota sorpresa per equips"</p> <ul style="list-style-type: none">- Dos grups de 15 dividits en dos equips, en mitja pista.- Un equip ha d'intentar eliminar (matar) a l'equip contrari. <p>(vegeu l'organització del joc a la sessió núm. 18)</p>	 <p>○ Jugador viu ● Jugador mort</p>
20'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Pilota Torre"</p> <ol style="list-style-type: none">1. Fer les passades amb la mà dèbil.2. Un jugador no pot fer un altre gol fins que tots els seus companys n'hagin aconseguit un.	

T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>PART FINAL</p> <p>Reflexió conjunta sobre diferents aspectes de la unitat didàctica:</p> <ul style="list-style-type: none">- Relacionar els jocs realitzats segons els objectius treballats.*Tocar i parar, cadenes, creuarla línia: rols del joc.* Estàtues, quatre cantonades: ocupació racional de l'espai.* 10 passades, pilota darrere la línia, pilota torre: principis d'atac i defensa.	

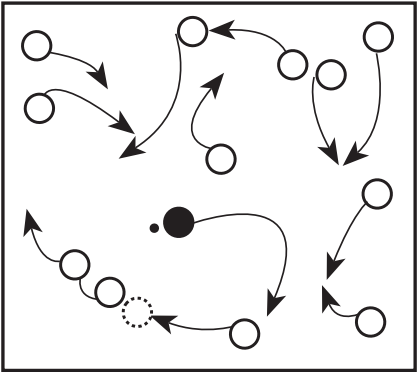
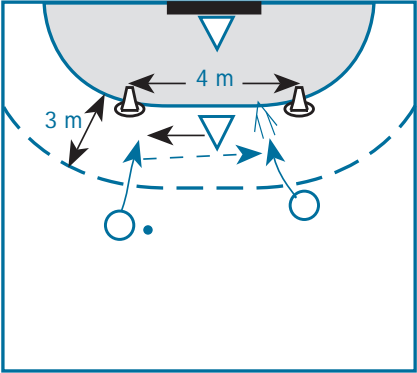
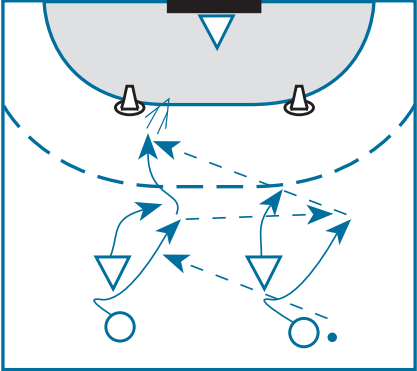
Material: 2 pilotes, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics										
5'	ESCALFAMENT	Vegeu test pàg. 85										
5'	"Test de reglament"	<p>Handbol?... Quina passada!</p> <p><i>Crèdit Comú per a Secundària</i></p> <p>3. TEST SOBRE EL REGLAMENT</p> <ol style="list-style-type: none"> Per jugar a handbol són necessaris: <ol style="list-style-type: none"> 6 jugadors, un dels quals ha de ser el porter 7 jugadors Un porter i 7 jugadors de camp Un jugador fa passes... <ol style="list-style-type: none"> Quan camina o corre amb la pilota a la mà més de 3 passes Quan rep la pilota, fa dues o tres passes i llança No hi ha falta de passes. Hi ha passes a bàsquet, però no a l'handbol Quan temps pot tenir la pilota agafada a les mans un jugador? <ol style="list-style-type: none"> El temps que vulgui Com a mínim 5 segons Com a màxim 3 segons Es pot trepitjar la línia o entrar dins l'àrea de porteria (línia de 6 metres)? <ol style="list-style-type: none"> Sí, només els defensors No, excepte els atacants No, ni defensors, ni atacants Un defensor cometrà penal quan... <ol style="list-style-type: none"> El jugador atacant trepitja l'àrea i el defensor l'agafa Impedirà antireglamentàriament una clara ocasió de gol al mig del camp Impedirà una clara ocasió de gol Els jugadors de l'equip que han comès un cop franc han d'estar: <ol style="list-style-type: none"> a 5 m de distància des d'on es treu el cop franc on vulguin a 3 m de distància com a mínim des d'on es treu el cop franc L'arbitre xalutará penal quan un jugador faci una passada al seu porter quan aquest es trobi dins la seva àrea de porteria i a més quan... <ol style="list-style-type: none"> Surti de l'àrea per rebre la pilota de company Entri o surti de seva àrea amb la pilota controlada Quan marqui gol des de la seva àrea A l'handbol... <ol style="list-style-type: none"> no es permet el contacte entre els jugadors no es pot empenyer ni cometre cap acció violenta contra un jugador de l'equip contrari es pot aturar a un jugador contrari agafant-lo del braç per a què no llanci a porteria Quan hi ha una falta, treu l'altre equip des del lloc on s'ha comès excepte... <ol style="list-style-type: none"> a quan la infracció s'ha comès entre les línies de 6 i 9 metres quan la infracció s'ha comès al camp de l'equip contrari quan la infracció la provoca el porter Quan la pilota tocada per un defensor surt fora de banda o de la línia de fons, el jugador ha de treure el servei... <ol style="list-style-type: none"> sense trepitjar la línia de banda a una distància d'un braç respecte al jugador defensor trepitjant la línia de banda o el punt de córner <p>Solucions: 1b, 2a, 3c, 4c, 5b, 6c, 7b, 8b, 9a, 10c</p> <p>BAREM</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>EXCEL·LENT</th> <th>NOTABLE</th> <th>BÉ</th> <th>SUFICIENT</th> <th>INSUFICIENT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10 punts</td> <td>8 punts</td> <td>6 punts</td> <td>5 punts</td> <td>-4 punts</td> </tr> </tbody> </table> <p>FEDERACIÓ CATALANA D'HANDBOL Escola de Tècnics Comitè Tècnic i d'Activitats</p> <p>Ed. 2/97</p>	EXCEL·LENT	NOTABLE	BÉ	SUFICIENT	INSUFICIENT	10 punts	8 punts	6 punts	5 punts	-4 punts
EXCEL·LENT	NOTABLE	BÉ	SUFICIENT	INSUFICIENT								
10 punts	8 punts	6 punts	5 punts	-4 punts								
30' nes	PART PRINCIPAL											
	"Partit 5 contra 5" de 10' la resta d'alum- observa amb un full d'observació. Proposta d'ítems a observar:											
	1. Atac <ul style="list-style-type: none"> - Passades bé/malament - Llançaments a gol/aturada/fora 											
	2. Defensa <ul style="list-style-type: none"> - Recuperar pilota (sí/no) - Acuit (sí/no) 											

T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	PART FINAL Anàlisi dels resultats dels fulls d'observació.	



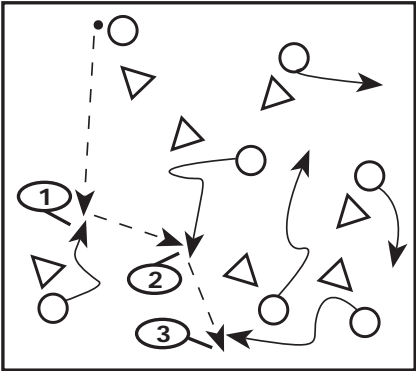
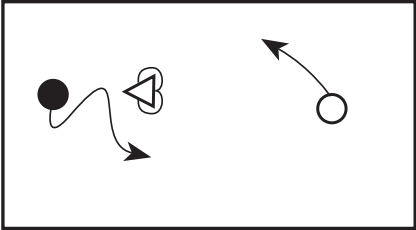
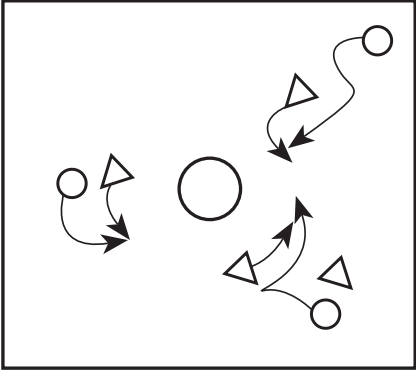
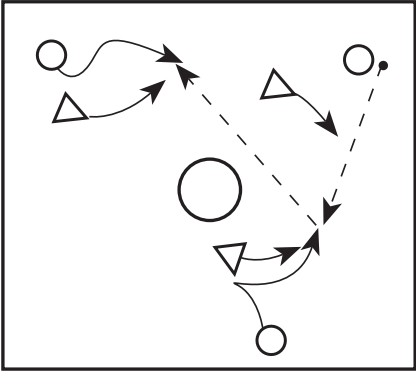
Material: 6 pilotes d'handbol, 4 cons , petos

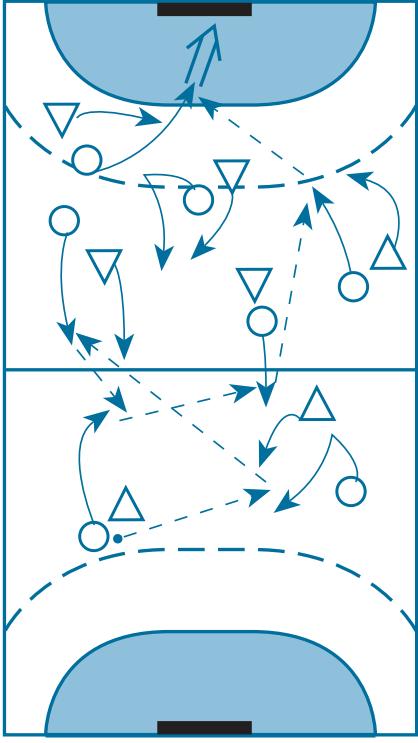
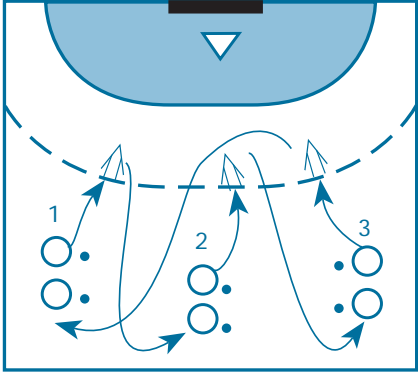
T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>Joc "2 sí 3 no" Dos grups de 14/26 en mitja pista. Un jugador amb pilota adaptada ha de tocar a un altre jugador. Els jugadors perseguits per no ser tocats es poden aparellar agafant-se de la mà, però si s'enganxa un tercer, el del costat contrari ha de marxar si no vol ser tocat.</p>	
30'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>Avaluació inicial de situacions de joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> - "2 contra 1" - "2 contra 2" <p>**** Activitat paral·lela: "Tirar a terra el con". Dos equips, en un espai delimitat amb una pilota i amb les regles de l'handbol, han de tirar a terra el con contrari i evitar que tirin a terra el propi.</p>	 

T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>PART FINAL</p> <p>Explicació del sistema d'avaluació de la UD d'handbol.</p>	

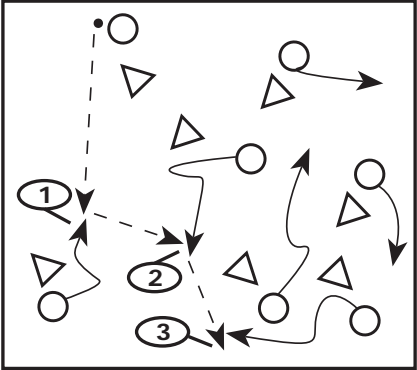
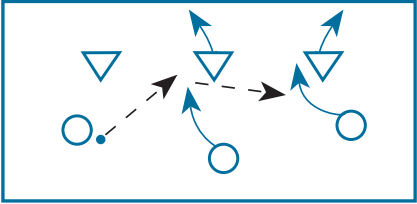
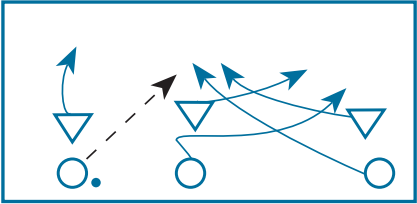
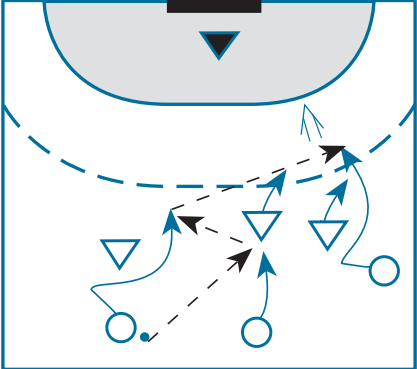


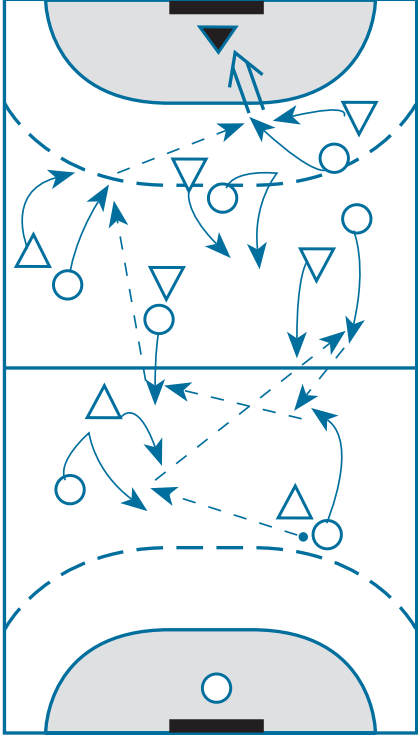
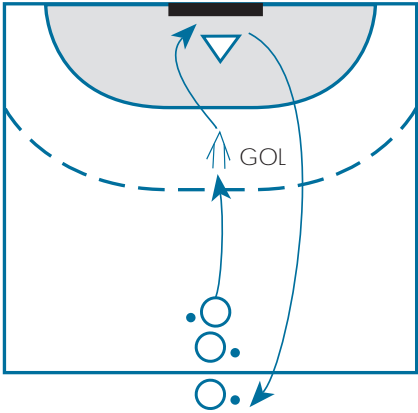
Material: 6 pilotes d'handbol, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>Joc de "les 10 passades"</p> <p>Dos grups de 14/16 en mitja pista, dividits en dos equips amb una pilota. L'equip amb pilota ha de realitzar 10 passades consecutives sense que l'altre equip els prengui la pilota. En perdre la possessió de la pilota canvien de rols.</p>	
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Acuit"</p> <p>1. Grups de 3: un jugador per segueix a un altre i el tercer intenta que no el toqui utilitzant el seu cos perquè no el superi (no pot utilitzar els braços).</p> <p>2. Grups de 6: tres defensen i 3 ataquen.</p> <ul style="list-style-type: none">- 1 contra 1. L'atacant intenta desmarcar-se per traspasar la línia i el defensa s'oposa amb el cos (mans enrere) perquè no passi (vegeu gràfic).- 3 contra 3. Igual que l'exercici anterior però els atacants juguen amb una pilota i l'objectiu és que el jugador amb pilota traspassi la línia (vegeu gràfic).	  

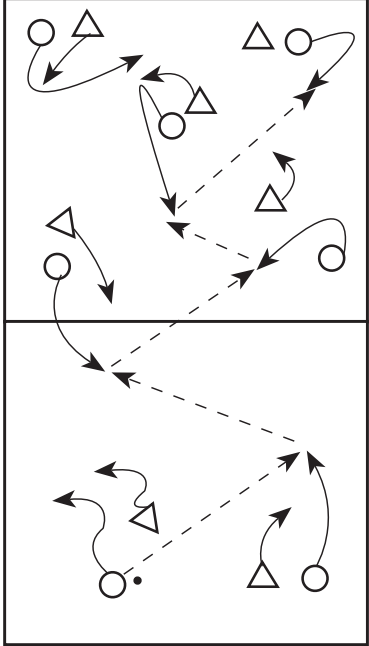
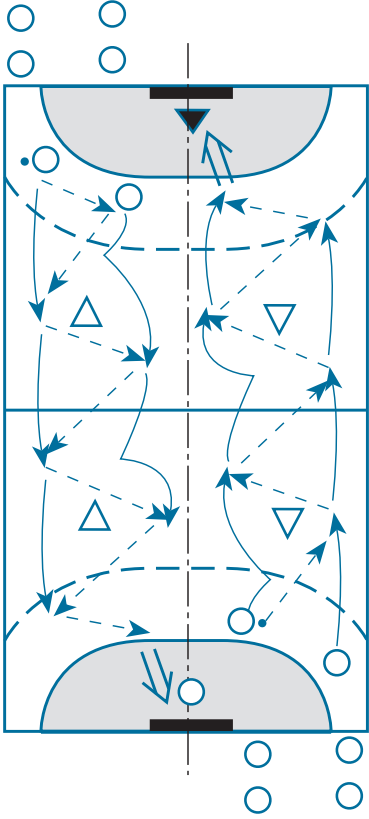
T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"Handbol de cap"</p> <p>El joc és com l'handbol però per fer gol s'ha de fer amb el cap i amb passada d'un company.</p> <p>L'equip que defensa ha de:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Intentar cobrir la línia de passada. 	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"Llançaments a porteria".</p> <p>Encadenar el cicle de 3 passes i el llançament.</p>	

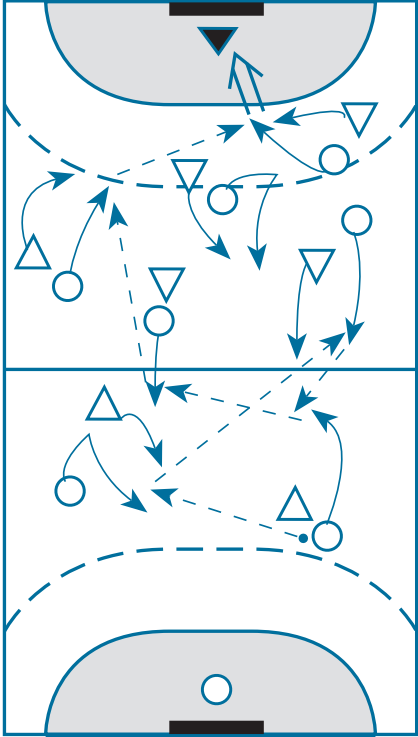
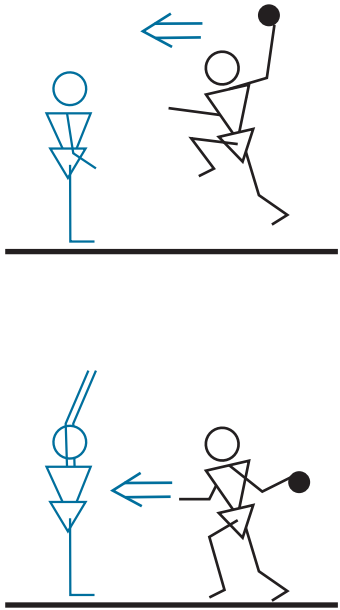
Material: 8 pilotes d'handbol, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	ESCALFAMENT "Joc de les 10 passades"	
15'	PART PRINCIPAL "Situacions 3 contra 3" Atacants avançant amb passades: 1. Defensa línia de tir acuit al jugador amb pilota. 2. Amb creuament dels atacants i lliscada dels defensors. 3. Amb situació de joc real amb llançament (no es pot botar).	  

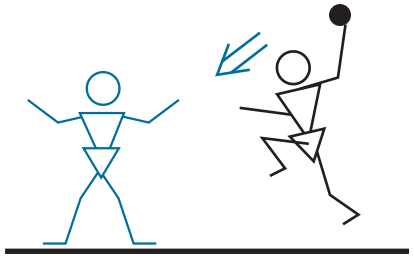
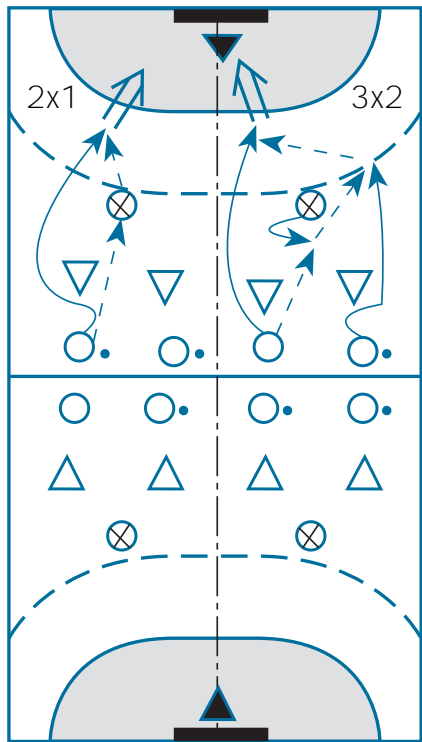
T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"Partit"</p> <p>Defensa individual tot el camp (línia de tir i de passada).</p>	 <p>Diagrama que mostra un camp d'handbol dividit en tres zones horitzontals. La zona superior i inferior són zones de defensa (grisades) amb porters negres. La zona central és la zona de joc. Són representats jugadors amb triangles i pilotes amb cercles. Fletxes indiquen moviments i passes entre jugadors i cap a les porteries.</p>
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"Seguidilla"</p> <p>Els jugadors fan un fila en el mig del camp i un es posa de porter. El primer jugador de la fila, fent sempre 3 passes abans del llançament, llança a porteria.</p> <p>Si és gol, llançarà el següent de la fila amb el mateix porter. Si no és gol, el jugador que ha llançat es posa de porter mentre espera el llançament del següent de la fila.</p> <p>El porter passa al final de la fila</p> <p>* Es pot jugar amb una o dues pilotes * És important la velocitat d'execució en els llançaments i també a l'hora de tornar la pilota a la fila.</p>	 <p>Diagrama que mostra un camp d'handbol amb una fila de jugadors (cercles) al mig del camp. Un jugador està posat de porter. Una fletxa indica un llançament cap a la porteria superior, etiquetada com "GOL".</p>

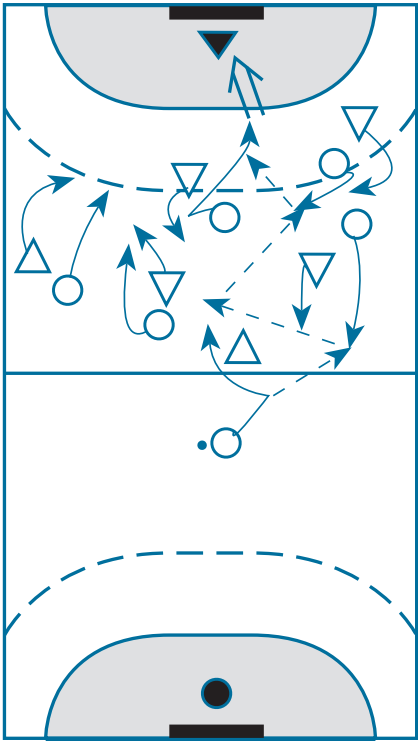
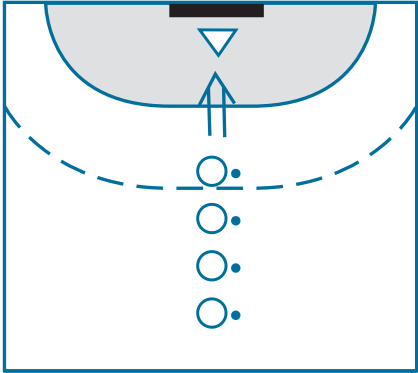
Material: 8 pilotes d'handbol, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Pilota darrere la línia"</p> <p>Es juga amb les regles de l'HB però no es pot botar la pilota.</p> <p>L'objectiu del joc és aconseguir plantar la pilota darrere de la línia de fons de l'equip contrari.</p>	
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>Situacions de "2 contra 1" en cada quart del terreny de joc (vegeu gràfic)</p> <ol style="list-style-type: none">1. Els atacants han d'avançar fins a l'àrea contrària.2. Atacants no poden botar.3. 2 contra 1 a partir de 10 m sense bot.	

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	Partit Defensa individual tot el camp.	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>Llançaments amb presa de decisions, segons la posició del defensa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Defensa braços a baix, atacant llançament amb salt. - Defensa braços a dalt, atacant llançament amb recolzament. <p>Organització: per parelles</p>	

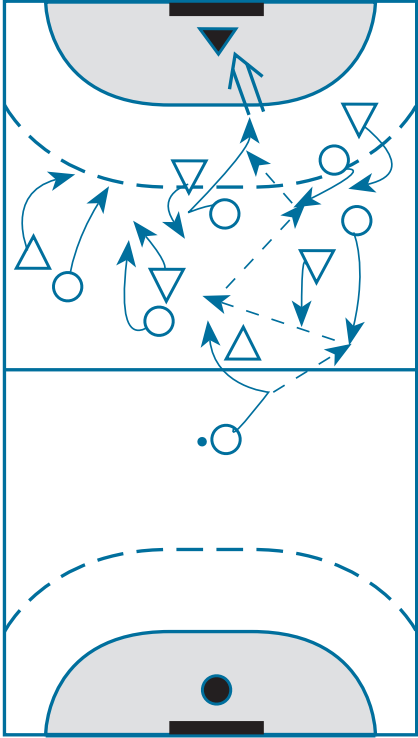
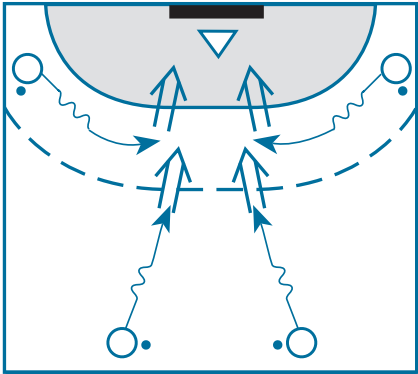
Material: 8 pilotes d'handbol, petos, 15 pilotes de goma escuma

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>Exercicis d'iniciació a porter Exercitar tècniques d'aturada:</p> <ul style="list-style-type: none">- Grups de 2 llançaments a baix, a dalt, a mitja alçada, tant a la dreta com a l'esquerra. Preferentment amb pilota d'escuma.	
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Passada i va"</p> <ul style="list-style-type: none">- Situacions 2 contra 1. (vegeu gràfic)- Situacions 3 contra 2. (vegeu gràfic)	

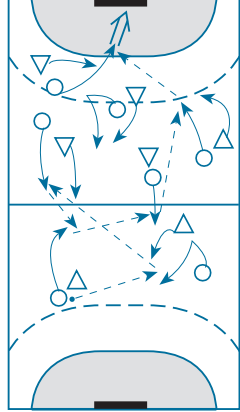
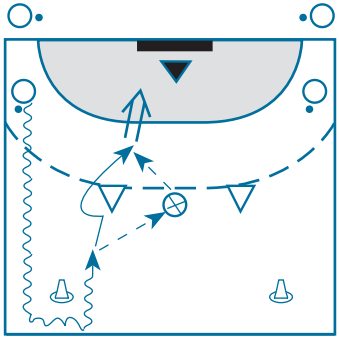
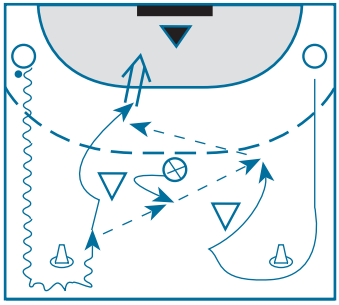
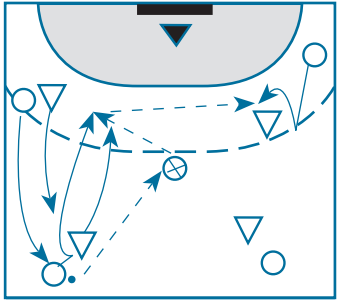
T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"Partit" Defensa individual a partir de mig camp.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Incidir sobre la passada i va. - El porter com a primer atacant. 	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"Penals" de 9 m. Qui fa gol es posa de porter. Compten els gols i les aturades.</p>	

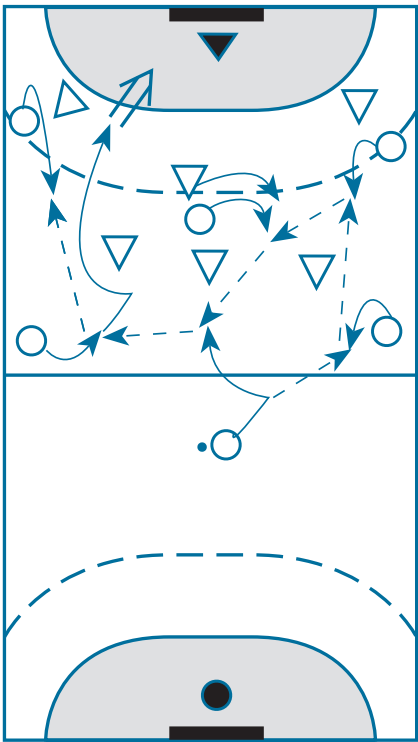
Material: 8 pilotes d'handbol, petos, 4 cons

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Tirar a terra el con"</p> <p>Amb les regles d'handbol sense botar la pilota i abans de passar o llançar fer 3 passes.</p> <p>L'objectiu és tirar a terra el con situat dintre d'una àrea prohibida.</p>	
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"2 contra 2"</p> <ul style="list-style-type: none">- Atac mitjançant desmarcatges ofensius i defensius. Aconseguir superar els defensors.- Defensors: marcatge en línia de tir. <p>- Atac sense botar. Defensa línia de tir + passada.</p>	

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"Partit"</p> <p>Defensa individual a partir de mig camp.</p>	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"Llançaments"</p> <p>3 passes + bot + llançament.</p>	

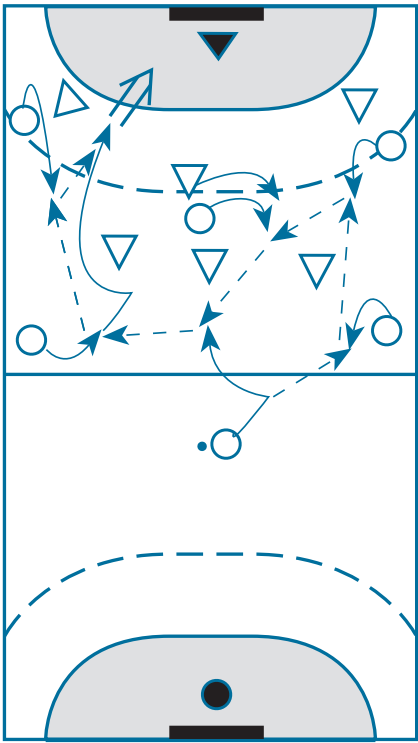
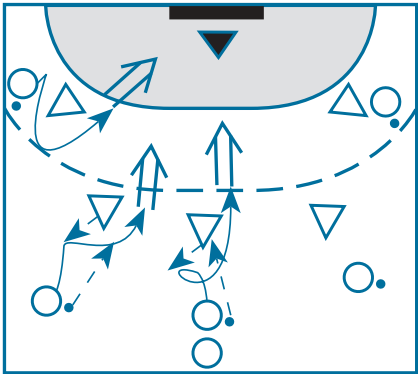
Material: 8 pilotes d'handbol, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	ESCALFAMENT "Handbol de cap" (vegeu sessió núm. 23)	
15'	PART PRINCIPAL "Passada i va" Situacions 2 contra 1 en mitja pista segons gràfic. Mateixa disposició 3 contra 2. Passada i va conservant l'estructura d'atac amb amplada i profunditat: fer 8 passades i llançar a porteria.	  

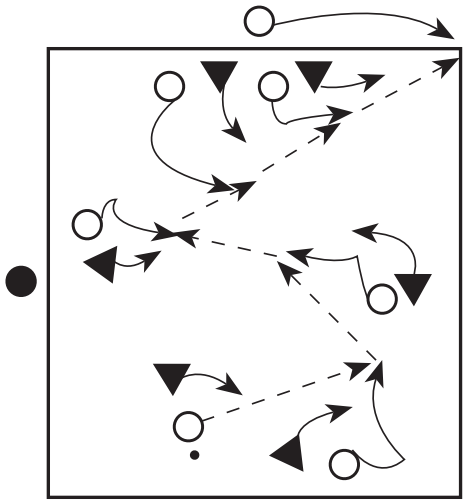
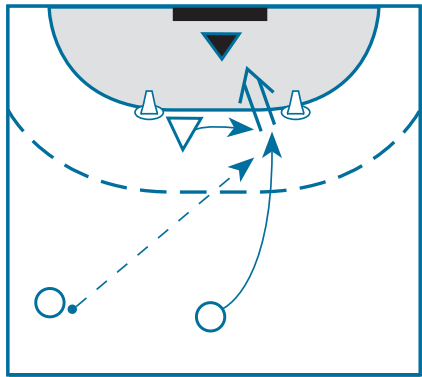
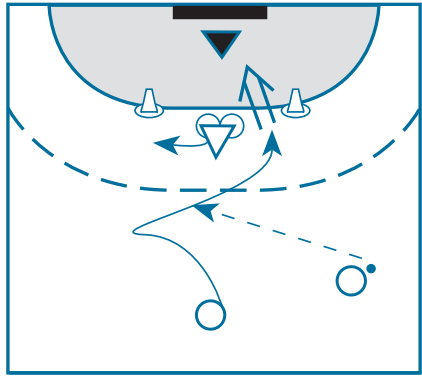
T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"Partit" Defensa individual a partir de 10 m.</p>	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"Llançaments" des de diferents llocs específics (roda).</p>	

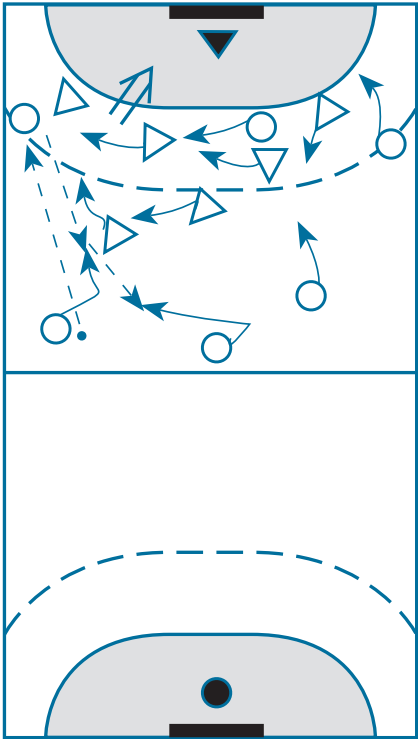
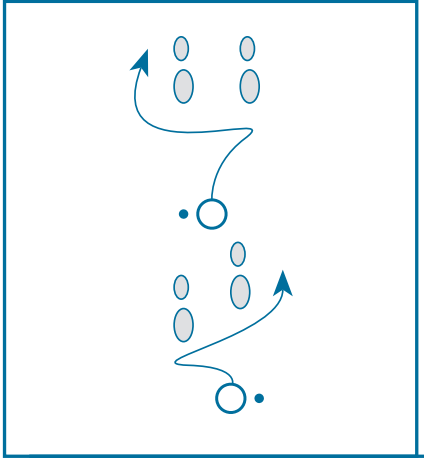
Material: 8 pilotes d'handbol, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Pilota torre"</p> <p>Amb les regles de l'handbol, l'objectiu és passar la pilota a un company que se situa dintre de l'àrea de l'equip contrari. No es pot botar la pilota.</p> <p>* Per trencar la dinàmica es pot jugar amb un plat volador.</p>	
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Contraatac"</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sortida a l'esprint + recepció lateral + gir + bot i recepció (vegeu gràfic 3). - Situacions de contraatac 2 contra 1 (vegeu gràfic). - Situacions 2 contra 2 l'atac amb la mà dèbil. 	<p>gràfic 3</p>

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"Partit"</p> <p>Defensa a partir de 10 m.</p> <p>Si es fa gol de contraatac es continua atacant.</p>	
PART FINAL		
5'	<p>"Roda de llançament".</p> <p>Començar a llançar des d'un lloc específic i anar passant per cadascun dels llocs amb l'oposició d'un defensor.</p>	

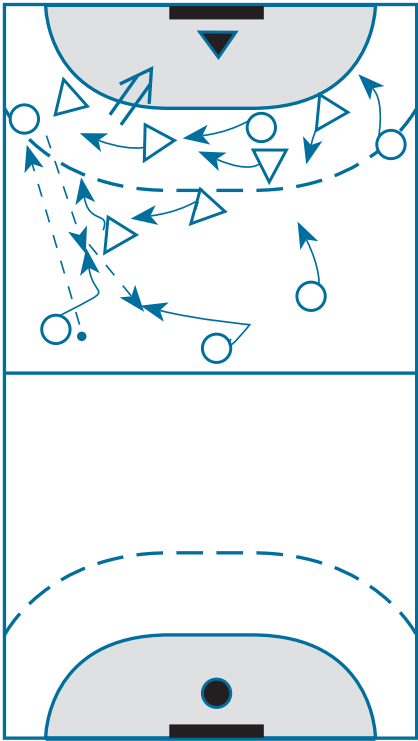
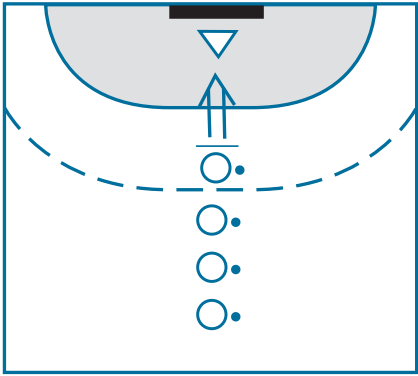
Material: 8 pilotes d'handbol, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Les bases"</p> <p>Dos grups en mitja pista dividits en dos equips. Com la pilota torre, però la torre es pot desplaçar i només es pot passar quan es troba a les cantonades.</p>	
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"1 contra 1"</p> <p>1- El defensor al costat del con. Atacar l'espai i arribar abans que el defensor, sinó canviar la direcció.</p> <p>2- El defensor mans darrere de l'esquena. Atacar l'espai on no hi ha el defensor.</p>	 

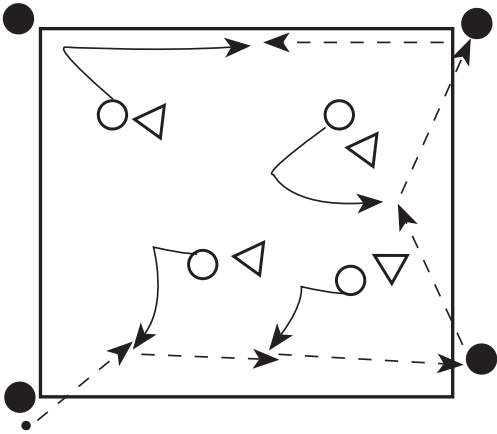
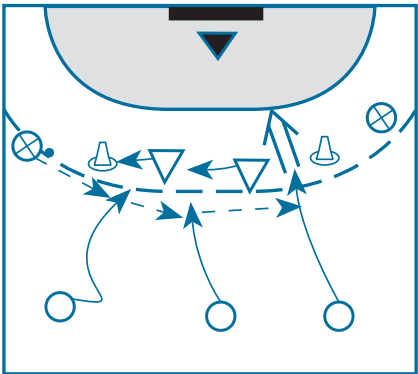
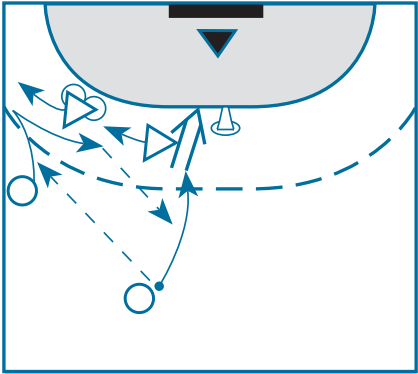
T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"Partit"</p> <p>Defensa 3:3</p> <p>Formada per dues línies defensives, que se centren segons on està la pilota.</p>	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"Llançaments"</p> <p>Segons la posició del defensor:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cames paralel·les del defensor sortida per punt fort o feble de l'atacant. - Una cama més avançada del defensor, trajectòria cap a la més endarrerida per part de l'atacant. 	

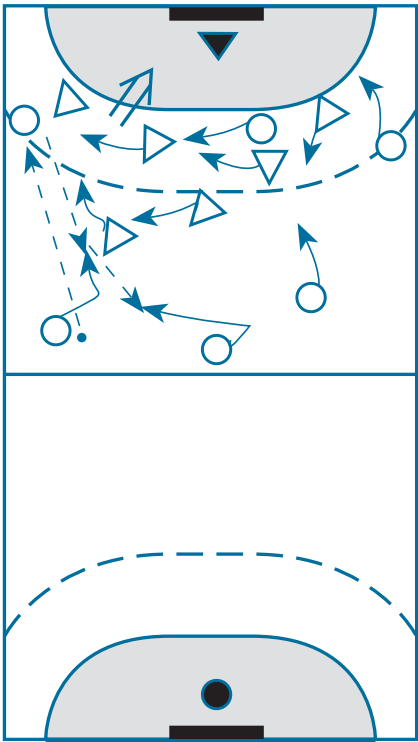
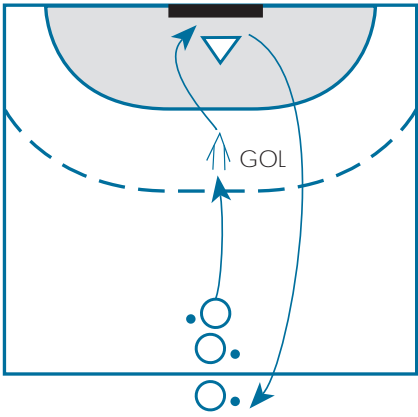
Material: 8 pilotes d'handbol, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Handbol assegut"</p> <p>Dos grups en mitja pista dividits en dos equips. El joc és com l'handbol, però es fa defensa individual i el jugador amb pilota i el seu marcador han d'estar asseguts.</p>	
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"1 contra 1"</p> <p>Un passador, un atacant i un defensa amb mans darrere de l'esquena.</p> <p>"2 contra 2"</p> <p>Amb defenses en diferents línies. El defensor més avançat amb les mans al darrere perquè el defensor situat al seu darrere actui en ajuda/dissuasió.</p>	

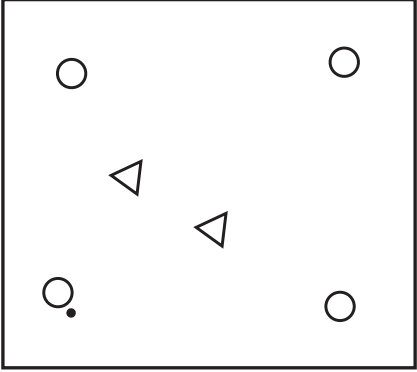
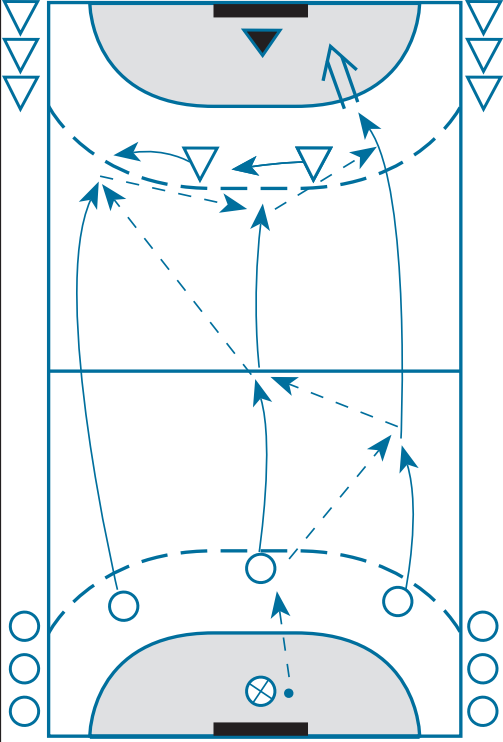
T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"Partit" Defensa 3:3</p>	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"Penals" Qui fa gol es posa de porter. Comptabilitzen els gols i les aturades.</p>	

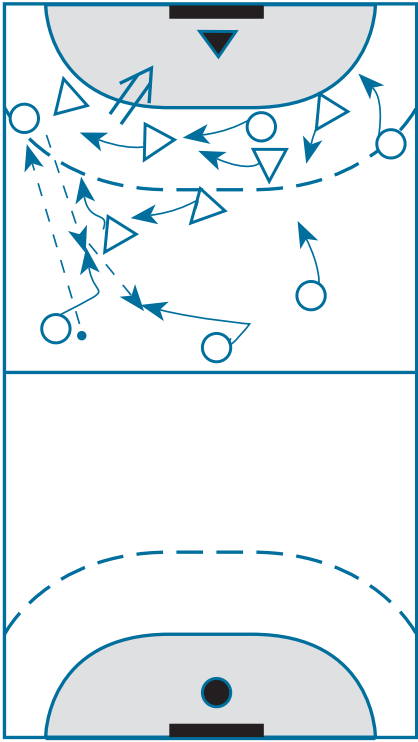
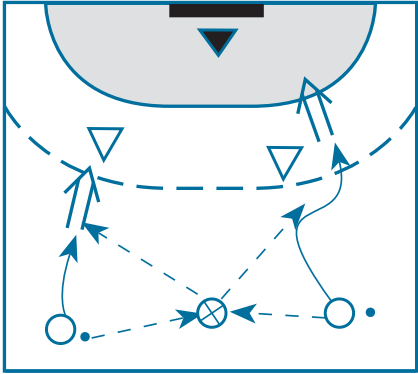
Material: 8 pilotes d'handbol, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	ESCALFAMENT "Els passadors" Dos grups de 12/16 alumnes en mitja pista, dividits en tres equips. Un equip és fora de l'espai amb la pilota i els dos equips restants dintre d'un espai limitat. L'objectiu del joc és fer, amb la col.laboració de l'equip que és fora, el màxim nombre de passades durant 1min. 30 s.	
15'	PART PRINCIPAL "3 contra 2" Atacar l'espai per tal d'acabar la superioritat amb el màxim d'espai possible. Vegeu gràfic. "2 contra 2" L'objectiu de l'atac és superar els defensors (que defensen en una mateixa línia) amb penetracions successives. Els atacants penetraran pel costat on el defensor es troba amb mans darrere l'esquena.	 

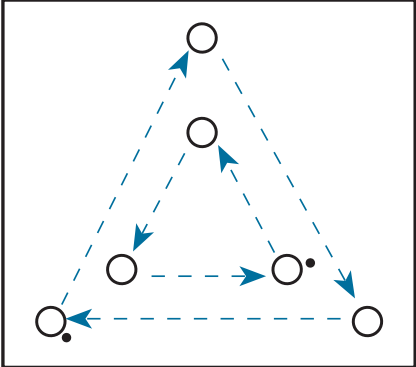
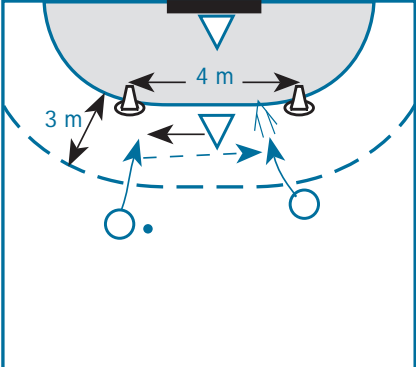
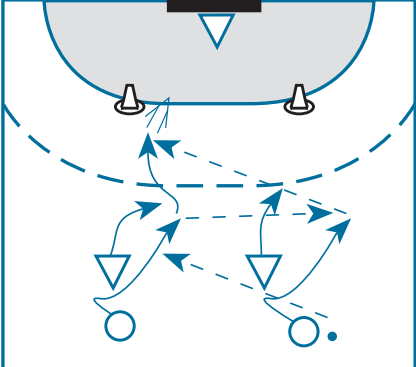
T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"Partit"</p> <p>Defensa 3:3</p> <p>Atac utilitzant penetracion succesives.</p>	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"Seguidilla"</p> <p>(vegeu part final de la sessió núm. 24)</p>	




Material: 8 pilotes d'handbol, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Jocs d'interceptació":</p> <ol style="list-style-type: none">1. 4 contra 22. 5 contra 3 <p>Canvi de defensors a passadors en perdre la pilota o en ser tocats amb la pilota a la mà.</p>	
15'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>"Contraatac"</p> <p>Situacions 3 contra 2. Defensa + contraatac.</p> <p>Situacions 3 contra 3.</p>	

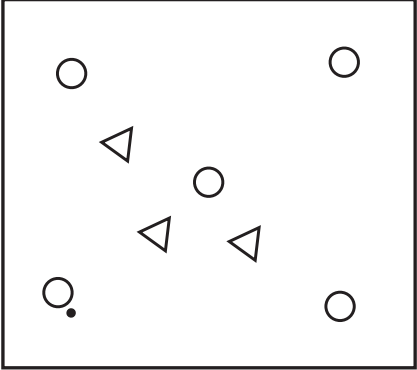
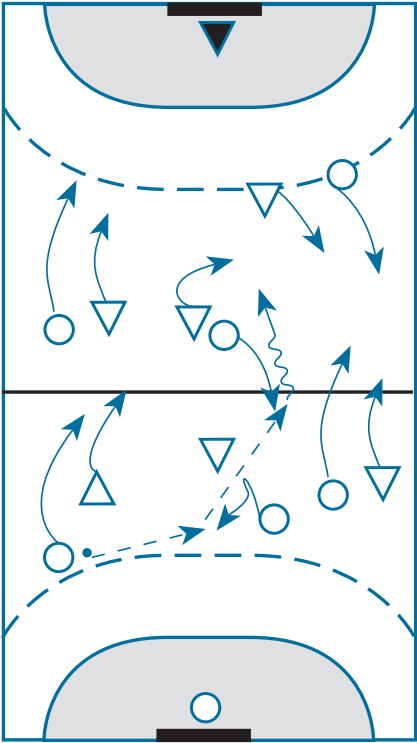
T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>"Partit"</p> <p>Defensa 3:3 i contraatac.</p> <p>Atac a defensa 3:3.</p>	
5'	<p>PART FINAL</p> <p>"Llançament amb presa de decisions" dependent de la posició del defensor: finta + tipus de desplaçament en funció de l'acció del jugador defensor.</p> <p>Resposta segons aquestes quatre possibilitats:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Peus paral·lels. 2. Dreta o esquerra més avançada. 3. Mans a baix. 4. Mans enlaire. 	

Material: 8 pilotes d'handbol, petos, 4 cons

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>"Passada-recepció"</p> <p>Grups de 6 amb dues pilotes i en dues estructures de triangle un dintre de l'altre, s'han de desplaçar mantenint la distància entre els jugadors.</p> <p>Els jugadors del triangle interior intenten sortir del triangle exterior.</p>	
25'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>Avaluació de les situacions de joc:</p> <ol style="list-style-type: none">"2 contra 1" <p>Els jugadors atacants situats en 10 m han de resoldre la situació de 2 contra 1 en la zona central.</p> <ol style="list-style-type: none">"2 contra 2" <p>Es tracta de fer un 2 contra 2 en mitja pista amb defensa individual.</p> <p>La meitat del grup realitza les dues situacions descrites, mentre que l'altra meitat fa una activitat paral·lela.</p> <p>*** Activitat alternativa: "Tirar a terra el con 5 contra 5"</p>	 

T'	Desenvolupament	Gràfics										
5'	<p>PART FINAL</p> <p>“Test bàsic de reglament”.</p>	<p>Handbol?... Quina passada! </p> <p><i>Crèdit Comú per a Secundària</i></p> <hr/> <p>3. TEST SOBRE EL REGLAMENT</p> <ol style="list-style-type: none"> Per jugar a handbol són necessaris: <ol style="list-style-type: none"> 6 jugadors, un dels quals ha de ser el porter 7 jugadors Un porter i 7 jugadors de camp Un jugador fa passes... <ol style="list-style-type: none"> Quan camina o corre amb la pilota a la mà més de 3 passes Quan rep la pilota, fa dues o tres passes i llança No hi ha falta de passes. Hi ha passes a bisbet, però no a l'handbol Quan temps pot tenir la pilota agafada a les mans un jugador? <ol style="list-style-type: none"> El temps que vulgui Com a mínim 5 segons Com a màxim 3 segons Es pot trepitjar la línia o entrar dins l'àrea de porteria (línia de 6 metres)? <ol style="list-style-type: none"> Sí, només els defensors No, excepte els atacants No, ni defensors, ni atacants Un defensor cometrà penal quan... <ol style="list-style-type: none"> El jugador atacant trepitja l'àrea i el defensor l'agafa Impedixi autogolamentament una clara ocasió de gol al mig del camp Impedixi una clara ocasió de gol Els jugadors de l'equip que han comès un cop franc han d'estar: <ol style="list-style-type: none"> a) a 5 m de distància des d'on es treu el cop franc on vulguin a) a 3 m de distància com a mínim des d'on es treu el cop franc L'àrbitre xialarà penal quan un jugador faci una passada al seu porter quan aquest es trobi dins la seva àrea de porteria i a més quan... <ol style="list-style-type: none"> Surti de l'àrea per rebre la pilota de un company Entri o surti de seva àrea amb la pilota controlada Quan marqui gol des de la seva àrea A l'handbol... <ol style="list-style-type: none"> no es permet el contacte entre els jugadors no es pot empenyer ni cometre cap acció violenta contra un jugador de l'equip contrari es pot aturar a un jugador contrari agafant-lo del braç per a que no llenci a porteria Quan hi ha una falta, tren l'altre equip des del lloc on s'ha comès excepte... <ol style="list-style-type: none"> quan la infracció s'ha comès entre les línies de 6 i 9 metres quan la infracció s'ha comès al camp de l'equip contrari quan la infracció la provoca el porter Quan la pilota tocada per un defensor surt fora de banda o de la línia de fons, el jugador ha de treure el servei... <ol style="list-style-type: none"> sense trepitjar la línia de banda a una distància d'un braç respecte al jugador defensor trepitjant la línia de banda o el punt de córner <p>Solucions: 1b, 2a, 3c, 4c, 5b, 6c, 7b, 8b, 9a, 10c</p> <p>BAREM</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>EXCEL·LENT</th> <th>NOTABLE</th> <th>BÉ</th> <th>SUFICIENT</th> <th>INSUFICIENT</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10 punts</td> <td>8 punts</td> <td>6 punts</td> <td>5 punts</td> <td>-4 punts</td> </tr> </tbody> </table> <p> FEDERACIÓ CATALANA D'HANDBOL Escola de Tècnics Comitè Tècnic i d'Activitats</p> <p></p>	EXCEL·LENT	NOTABLE	BÉ	SUFICIENT	INSUFICIENT	10 punts	8 punts	6 punts	5 punts	-4 punts
EXCEL·LENT	NOTABLE	BÉ	SUFICIENT	INSUFICIENT								
10 punts	8 punts	6 punts	5 punts	-4 punts								

Material: 8 pilotes d'handbol, petos

T'	Desenvolupament	Gràfics
10'	ESCALFAMENT "Joc d'interceptació" - 5 contra 3.	
25'	PART PRINCIPAL Avaluació de la situació global de joc "5 contra 5". - La resta de classe observa a partir d'un full d'observació.	

T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>PART FINAL</p> <p>Explicació-resum de tot allò treballat en el crèdit.</p> <p>Comentar amb els alumnes si s'han aconseguit, de manera global, els objectius proposats.</p>	

6. CRITERIS I ACTIVITATS D'AVUACIÓ

A continuació us presentem els criteris per a l'avaluació de totes i cadascuna de les proves que hem plantejat. És important destacar que els fulls d'observació dissenyats són un model per a què cadascun de vosaltres us confeccioneu els vostres propis procediments avaluatius en funció de les vostres necessitats.

Les activitats d'avaluació que cal desenvolupar són, per ordre d'aplicació:

1. Test de coordinació (Unitat didàctica 1).
2. Test jocs col·lectius d'oposició-col·laboració (Unitat didàctica 2).
3. Test reglament d'handbol (Unitat didàctica 3).
4. Resolució d'un 2 contra 1 (Unitat didàctica 3).
5. Resolució d'un 2 contra 2 (Unitat didàctica 3).
6. Resolució d'un 5 contra 5 (Unitat didàctica 3).
7. Avaluació dels aspectes actitudinals (per a totes les unitats didàctiques).

En general, som partidaris d'una avaluació criterial, és a dir, fonamentada en la pròpia evolució de cada alumne. Es tracta de comparar el nivell inicial amb el qual rebem als nostres alumnes (**avaluació inicial**) amb el resultat final, en acabar el crèdit (**avaluació sumativa**), tenint en compte el més important: el seu procés d'aprenentatge (**avaluació formativa**).

Quant als percentatges destinats a avaluar els diferents continguts del crèdit, la nostra proposta és:

- * Fets, conceptes i sistemes conceptuals: 20%.
- * Procediments: 50%.
- * Actituds, valors i normes: 30%.

Evidentment, aquests valors aniran en funció de les característiques dels nostres alumnes. De totes formes, el Projecte Curricular de Centre és el document on es pot trobar la decisió de donar més o menys importància a cada tipus de contingut.

1. TEST DE COORDINACIÓ

- Realització d'un circuit per avaluar les habilitats coordinatives. Es faran dos intents. VEGEU GRÀFIC FITXA 1

FULL D'OBSERVACIÓ		PUNTUACIÓ	BAREM	
1. L'alumne amb la pilota a la mà deixa caure la pilota al terra i la controla amb el peu, intentant immobilitzar-la.		1	Nota obtinguda	PUNTS
2. Conducció al voltant d'un con amb l'interior del peu.		1	EXCEL·LENT	9-10
3. - Autopassada a dues mans		1	NOTABLE	8
- Gir		1	BÉ	7
- Recepció		1	SUFICIENT	6
4. Desplaçament amb bot per sobre d'un banc suec (fer 3 bots).		1	INSUFICIENT	-5
5. Batuda a dos peus dins un cercle		1		
6. Llançament a unes zones (dianes) col·locades a porteria.		1		
- Fa diana		1		
7. Caiguda dins un altre cercle.		1		



2. TEST JOCS COL·LECTIUS D'OPOSICIÓ-COL·LABORACIÓ

1. Els objectius de l'atac són:
 - a) Marcar gol / Progressar cap a la porteria contrària / Conservar la pilota
 - b) Marcar gol / Jugar amb accions individuals / Conservar la pilota
 - c) Marcar gol / Progressar cap a la porteria contrària / Impedir que l'altre equip progressi cap a la seva porteria
2. Els objectius de la defensa són:
 - a) Evitar el gol / Progressar cap a la pilota / Interceptar (tallar) la pilota
 - b) Evitar el gol / Impedir que progressin cap a la seva porteria / Conservar la possessió de la pilota
 - c) Evitar el gol / Impedir que progressin cap a la seva porteria / Interceptar (tallar) la pilota
3. El marcatge és:
 - a) Una acció ofensiva per fer gol o per intentar rebre la pilota
 - b) Una tècnica específica del llançament
 - c) Una acció defensiva que tracta d'evitar que un jugador atacant pugui: marcar gol i/o progressar cap a la porteria contrària i/o conservar la pilota
4. La línia de tir és:
 - a) Una línia del terreny de joc
 - b) La línia entre el jugador amb pilota i la porteria que ataca
 - c) És la trajectòria de la pilota quan es fa la passada a un company
5. La passada i va (paret) és un mitjà tàctic que implica:
 - a) Que després de passar s'ha d'apropar al posseïdor
 - b) Que després de passar s'ha d'anar a marcar a un adversari
 - c) Que després de passar s'ha de córrer a desmarcar-se
6. Un principi fonamental del joc és:
 - a) Reduir el nombre d'errades
 - b) Intentar aconseguir el màxim nombre de driblatges
 - c) Que els defensors facin moltes faltes
7. Si el meu equip té la pilota, però jo no sóc el posseïdor:
 - a) Hauré de córrer sempre cap a la porteria contrària
 - b) Demanaré la pilota, per a què me la donin, i així aconseguir gol.
 - c) Haig de desmarcar-me i col·locar-me a distància de passada del meu company amb pilota.
8. Marcar en línia de passada significa:
 - a) Colocar-se en línia amb el porter
 - b) Situar-se entre el posseïdor de la pilota i el meu oponent directe, orientat a la pilota i oponent.
 - c) Anar directament sobre el posseïdor per evitar que la passi a qualsevol lloc.
9. El jugador amb pilota haurà de:
 - a) Avançar sempre en línia recta cap a porteria contrària
 - b) Llançar sempre a porteria
 - c) Progressar cap a la porteria contrària o passar la pilota a un company desmarcat.
10. Al perdre la pilota el meu equip:
 - a) Hauré d'agafar a qualsevol oponent per a què no avanci
 - b) Intentaré anar a recuperar-la sense que ens facin gol
 - c) Esperaré que algun company recuperi la pilota

Solucions: 1a, 2c, 3c, 4b, 5c, 6a, 7c, 8b, 9c, 10b

BAREM

EXCEL·LENT	NOTABLE	BÉ	SUFICIENT	INSUFICIENT
9-10 punts	8 punts	7 punts	6 punts	-5 punts

3. TEST SOBRE EL REGLAMENT

- Per jugar a handbol són necessaris:
 - 6 jugadors, un dels quals ha de ser el porter
 - 7 jugadors
 - Un porter i 7 jugadors de camp
- Un jugador fa passes...
 - Quan camina o corre amb la pilota a la mà més de 3 passes
 - Quan rep la pilota, fa dues o tres passes i llança
 - No hi ha falta de passes. Hi ha passes a bàsquet, però no a l'handbol
- Quan temps pot tenir la pilota agafada a les mans un jugador?
 - El temps que vulgui
 - Com a mínim 5 segons
 - Com a màxim 3 segons
- Es pot trepitjar la línia o entrar dins l'àrea de porteria (línia de 6 metres)?
 - Sí, només els defensors
 - No, excepte els atacants
 - No, ni defensors, ni atacants
- Un defensor cometrà penal quan...
 - El jugador atacant trepitja l'àrea i el defensor l'agafa
 - Impedeix antireglamentàriament una clara ocasió de gol al mig del camp
 - Impedeix una clara ocasió de gol
- Els jugadors de l'equip que han comès un cop franc han d'estar:
 - a 5 m de distància des d'on es treu el cop franc
 - on vulguin
 - a 3 m de distància com a mínim des d'on es treu el cop franc
- L'àrbitre xiularà penal quan un jugador faci una passada al seu porter quan aquest es trobi dins la seva àrea de porteria i a més quan...
 - Surti de l'àrea per rebre la pilota de un company
 - Entri o sorti de seva àrea amb la pilota controlada
 - Quan marqui gol des de la seva àrea
- A l'handbol...
 - no és permès el contacte entre els jugadors
 - no es pot empènyer ni cometre cap acció violenta contra un jugador de l'equip contrari
 - es pot aturar a un jugador contrari agafant-lo del braç per a què no llanci a porteria
- Quan hi ha una falta, treu l'altre equip des del lloc on s'ha comès excepte...
 - quan la infracció s'ha comès entre les línies de 6 i 9 metres
 - quan la infracció s'ha comès al camp de l'equip contrari
 - quan la infracció provoca el porter
- Quan la pilota tocada per un defensor surt fora de banda o de la línia de fons, el jugador ha de treure el servei...
 - sense trepitjar la línia de banda
 - a una distància d'un braç respecte al jugador defensor
 - trepitjant la línia de banda o el punt de còrner

Solucions: 1b, 2a, 3c, 4c, 5b, 6c, 7b, 8b, 9a, 10c

BAREM

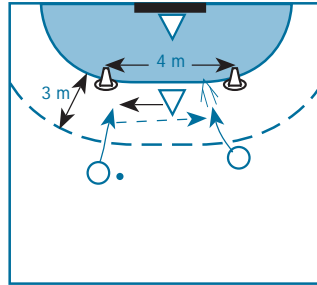
EXCEL·LENT	NOTABLE	BÉ	SUFICIENT	INSUFICIENT
10 punts	8 punts	6 punts	5 punts	-4 punts



4. RESOLUCIÓ D'UN 2 CONTRA 1

Disposició inicial en un espai de 4 m d'amplada i 3m de profunditat a la zona central. La prova es realitza 4 vegades: dos des del costat esquerre i dos des del dret. Comença cada vegada un jugador.

Jugades: 2 atacs dreta (1 amb pilota i 1 sense pilota) i 2 atacs esquerra. Rotacions alhora de realitzar la prova: 1 intent com a atacant amb pilota des de la dreta + defensor + atacant sense pilota des de l'esquerra. El mateix des de l'altre costat.



JUGADOR AMB PILOTA

FULL D'OBSERVACIÓ	SI*	NO*
1. Col·locació inicial amb amplada		
2. Progressa amb pilota cap a porteria per fer gol (llançament)		
3. Presa de decisions:		
a. El defensa l'acuita i passa la pilota al company		
b. El defensa actua en dissuasió (no defensa la línia de tir) i fa llançament a porteria		

(*) L'equivalència és: sí = 1 punt / no = 0 punts

JUGADOR SENSE PILOTA

FULL D'OBSERVACIÓ	SI*	NO*
1. Col·locació inicial amb amplada		
2. El jugador que no té la pilota manté la línia de passada oberta		

(*) L'equivalència és: sí = 1 punt / no = 0 punts

JUGADORS DEFENSORS

FULL D'OBSERVACIÓ	SI*	NO*
1. Intercepta la pilota		

(*) L'equivalència és: sí = 1 punt / no = 0 punts

BAREM

Nota obtinguda				
EXCEL·LENT	NOTABLE	BÉ	SUFICIENT	INSUFICIENT
23 punts	20 punts	17 punts	13 punts	-13 punts

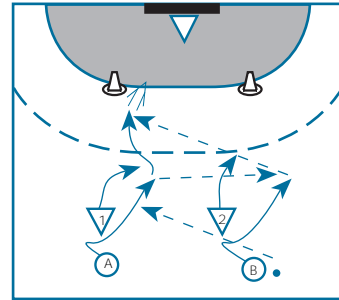
Crèdit Comú per a Secundària

5. RESOLUCIÓ D'UN 2 CONTRA 2

- Disposició inicial en un espai de mitja pista.
- La prova es realitzarà 4 vegades: dos intents com a atacants i dos intents com a defensors, començant cada vegada amb la pilota un jugador diferent.

Criteris a tenir en compte:

1. Formar grups equilibrats per enforçar-se en el 2 contra 2.
2. Si es produeix un cop franc, es treu la falta i continua l'intent.
3. Els atacants no poden botar.



JUGADORS ATACANTS

FULL D'OBSERVACIÓ(*)		ALUMNE A		ALUMNE B	
1. Realitza les passades bé (a les mans)					
2. Es desmarca					
3. Finalització:	a. Tir des del centre				
	b. En superioritat				
	c. Fa gol (*)				
4. Utilitza correctament el reglament					

(*) L'equivalència és de 1 punt per la presència d'aquests comportaments. Sumeu 3 punts si s'aconsegueix gol

BAREM

EXCEL·LENT	NOTABLE	BÉ	SUFICIENT	INSUFICIENT
16 punts	14 punts	11 punts	8 punts	-8 punts

JUGADORS DEFENSORS

FULL D'OBSERVACIÓ(*)		ALUMNE 1		ALUMNE 2	
1. Aconsegueix interceptar la pilota (*)					
2. Utilitza correctament el reglament					
3. Acuita (es col·loca en línia de tir)					
4. Aconsegueix que no llancin des de el centre (*)					

(*) L'equivalència és de 1 punt per la presència d'aquests comportaments. Sumeu 2 punts si intercepta la pilota

BAREM

EXCEL·LENT	NOTABLE	BÉ	SUFICIENT	INSUFICIENT
10 punts	9 punts	8 punts	7 punts	-7 punts

6. RESOLUCIÓ D'UN 5 CONTRA 5

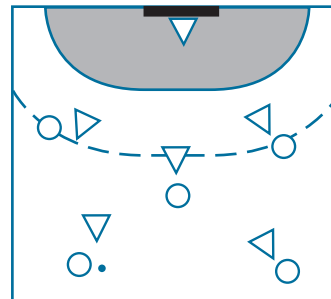
- Disposició inicial en una pista d'handbol.
- La prova es realitzarà 4 vegades com a atacants i 4 com a defensors.

Descripció:

L'equip atacant ha de realitzar 8 passades i finalitzar amb gol, sense que els defensors puguin interceptar la pilota.

Consideracions:

- * Tot l'equip ha de col·laborar a fer gol (joc col·lectiu).
- * Han d'aconseguir 3 o menys passades en el seu propi camp i 5 o més en el camp contrari.
- * El mateix jugador no pot llançar dues vegades a porteria.



JUGADORS ATACANTS

FULL D'OBSERVACIÓ	SI*	NO*
1. Fan 3 o menys passades al 1r mig camp		
2. Fan 5 o més passades al 2n mig camp		
3. Finalitzen:		
a. Realitzen llançament a porteria		
b. Lllancen pel centre		
4. Utilitzen correctament el reglament		

(*) L'equivalència és: sí = 1 punt / no = 0 punts

BAREM

EXCEL·LENT	NOTABLE	BÉ	SUFICIENT	INSUFICIENT
20 punts	18 punts	16 punts	14 punts	-14 punts

JUGADORS DEFENSORS

FULL D'OBSERVACIÓ	SI*	NO*
1. Utilitzen correctament el reglament		
2. a. Intercepció de la pilota		
b. Intercepten i fan contraatac finalitzen amb llançament		

(*) L'equivalència és: sí = 1 punt / no = 0 punts

BAREM

EXCEL·LENT	NOTABLE	BÉ	SUFICIENT	INSUFICIENT
12 punts	10 punts	8 punts	6 punts	-6 punts

7. AVALUACIÓ D'ASPECTES ACTITUDINALS

Durant tot el crèdit és molt important l'avaluació de les actituds, valors i normes que formaran els alumnes no només com a esportistes sinó també com a persones.

Els aspectes a avaluar poden ser, entre d'altres:

- Assistència a classe
- En cas de lesió o malaltia: treball teòric que, d'alguna manera compensi la falta de pràctica
- Puntualitat (tenir en compte els retards)
- Equipació (roba i calçat d'esport, estris per a la dutxa i roba de recanvi)
- Col.laboració amb els seus companys i amb el professor
- Respecte pel material i les instal.lacions
- Higiene personal (dutxar-se després de cada sessió)
- Comportament
- Esforç per superar-se un mateix
- Acceptació de les regles i normes de l'handbol

Els instruments més utilitzats per avaluar les actituds acostumen a ser escales descriptives d'una sèrie de comportaments i apuntar si es fan sempre, a vegades, mai..., llistes de control dels aspectes a avaluar (si es fa un determinat comportament o no es fa), etc.

7. TEMPORITZACIÓ

Seguidament assignarem a les tres unitats didàctiques que conformen el crèdit una durada aproximada:

• UNITAT DIDÀCTICA I :

CAPACITATS PERCEPTIU-MOTRIUS: **9 hores**

• UNITAT DIDÀCTICA II :

ESTRUCTURACIÓ FUNCIONAL DELS JOCS COL·LECTIUS: **11 hores**

• UNITAT DIDÀCTICA III :

INICIACIÓ A L'HANDBOL: **15 hores**

TOTAL HORES CRÈDIT: 35 hores



8. ORIENTACIONS PER A LA INTERVENCIÓ PEDAGÒGICA

• TAN SOLS UNA PROPOSTA.

En primer lloc ens agradaria insistir en el fet que aquest crèdit és tan sols una proposta oberta i flexible per introduir l'handbol dins l'ESO.

No s'ha d'entendre com un receptari tancat. Cada professor en funció de les seves experiències i de la seva formació, ha de seqüenciar els continguts i presentar l'handbol en funció de les necessitats del seu alumnat i de les característiques del centre on es troba. Podríem dir que la nostra intenció es fer traspasar la barrera que hi ha entre els llibres i el treball a la pista.

S'ha d'entendre com una guia, com una orientació que pot ser molt útil sobretot per a aquells professors que no dominin els esports col·lectius i, més concretament, l'handbol.

El desenvolupament dels continguts d'aquest crèdit suposa l'adquisició de patrons tàctics transferibles a altres esports col·lectius.

Encara que és un exemple de crèdit comú, les unitats didàctiques dues i tres poden servir com a base per elaborar un crèdit variable d'ampliació d'handbol. També, orientant la primera unitat didàctica a l'handbol de forma específica, i mantenint les altres dues tal i com estan, el crèdit es podria transformar en un variable d'iniciació a l'handbol.

Com podeu veure les possibilitats són moltes.

• QUAN ?

- Som partidaris de plantejar el crèdit en la segona part del curs, és a dir durant el segon quadrimestre del curs. La justificació d'aquesta decisió es fonamenta en el fet que la climatologia d'aquest moment de l'any resulta més favorable per la pràctica d'un esport que es realitza en un espai exterior.

- S'han previst un parell de sessions de caire teòric per fer front a aquests dies esporàdics de pluja que apareixen en certs moments del curs.

• METODOLOGIA

La pràctica totalitat de les activitats que hem proposat són en forma de joc, simulant situacions que es donen a la realitat en una partit d'handbol. Per què? Per la gran riquesa que contenen aquestes tasques globals per a l'aprenentatge de l'handbol: utilització de pilota, presència de col·laboració, d'oposició, presa de decisions i encadenaments d'accions tècnico-tàctiques.

En algun moment del crèdit podem incloure elements més analítics destinats a reforçar algun aspecte tècnic però sempre intentant no perdre de vista la totalitat d'elements que participen en el joc real.

• FORMACIÓ DE GRUPS

Per agilitzar l'organització de les sessions recomanem tenir establerts uns grups de treball estables i el més homogenis possible.

Hem procurat, al llarg de totes les sessions, conservar les estructures de grup de manera que en una mateixa sessió no es perdi temps en l'organització de grups per un canvi de tasca o joc.

Crèdit Comú per a Secundària

• ORGANITZAT!

- Hem de tenir present que un 10% de les sessions planificades, probablement no es portaran a la pràctica per diversos motius: excursions, festes, vagues, etc.
Per tant, de les 35 hores, aproximadament tres no es realitzaran. Això ens farà pensar en com reorientar la nostra planificació de cara a l'obtenció dels objectius previstos.
És per això que detallem, en forma d'esquema, les diferents etapes de l'evolució de l'handbol per facilitar el reajustament de les sessions:

UNITAT DIDÀCTICA	SESSIONS	ACTIVITATS
CAPACITATS PERCEPTIU MOTRIUS	1 a 9	Habilitats motrius amb presa de decisions
ESTRUCTURACIÓ FUNCIONAL DELS JOCS COL·LECTIUS	10 a 20	ROLS D'ATAC/DEFENSA Reconeixement de l'espai: "Les estàtues" "Travessar la línia" "El contrabandista" "4 cantonades" Conservar la possessió de la pilota: "10 passades" Progressar cap a l'objectiu: "Pilota darrere la línia" " Pilota torre"
INICIACIÓ A L'HANDBOL	11 a 35	Conservar/interceptar la pilota: "10 passades" "Plantar la pilota al cercle" Progressar a l'espai: "Tombar el con" "Handbol de cap" Intencions tàctiques a l'handbol: "2 contra 1" "1 contra 1" "2 contra 2"... "Handbol": defensa individual i defensa zona dues línies

- Hem estructurat les sessions en funció del temps de programa per a l'etapa de Secundària Obligatoria, és a dir, dues hores d'Educació Física a la setmana de 60 minuts de durada cadascuna.
D'aquests 60 minuts, aproximadament uns 20 minuts es perden entre el temps d'inici (desplaçaments, equipació, passar llista...) i el temps final de sessió (dutxa, canvi de roba i desplaçament). Per tant, hem fixat el TEMPS DE PRÀCTICA en 40 minuts aproximadament.



9. BIBLIOGRAFIA

JUAN DE DIOS ROMAN (1989). Iniciación al Balonmano.
Madrid; Ed. Gymnos

JOSE HERNANDEZ MORENO (1994). Análisis de las estructuras del juego deportivo.
Barcelona; INDE Publicaciones

CLAUDE BAYER (1986). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos.
Barcelona; Ed. Hispano Europea

JUAN L. ANTON GARCIA (1990) Balonmano. Fundamentos y etapas del aprendizaje.
Madrid, Ed. Gymnos

DOMINGO BARCENAS/JUAN DE DIOS ROMAN (1991) Balonmano. Técnica y metodología.
Madrid; Ed. Gymnos

FEDERACION ESPAÑOLA DE BALONMANO (1991) Balonmano.
Ed. Comité Olímpico Español

GERARD LASIERRA/PERE LAVEGA (1993) 1015 juegos y formas jugadas de iniciación a los deportes de equipo (Vol. I y Vol. II). Barcelona; Ed. Paidotribo

JACQUES MARIOT (1995) Balonmano. "De la escuela...a las asociaciones deportivas".
Lérida; Ed. Deportiva Agonos

FRANCISCO SEIRUL-LO (1992) Apunts de l'assignatura: Educació Física de Base.
INEFC; Barcelona

D. BLAZQUEZ (1986) Iniciación a los deportes de equipo.
Barcelona; Ed. Martinez Roca

GERARD LASIERRA (1993). Análisis de la interacción motriz en los deportes de equipo. Aplicación del análisis de los universales ludomotores al balonmano a Apunts de Educació Física y Deportes nº 32.
INEFC; Barcelona

10. RECURSOS DIDÀCTICS

A) INSTAL·LACIONS

Segons el que marca la llei, els requisits mínims dels centres d'ESO quant a instal·lacions esportives són els següents:

- Un pati d'esbarjo susceptible de ser utilitzat com a pista poliesportiva de 44 x 22 metres
- Un gimnàs d'uns 480 metres quadrats

Nosaltres hem tingut en compte aquests mínims a l'hora de confeccionar les sessions del crèdit, de tal manera que totes les activitats previstes es podran realitzar en una pista poliesportiva amb 30 alumnes alhora. Hi ha sessions en les quals es fa necessari la utilització de tota la pista per a la meitat del grup-classe. Això passarà en les sessions d'avaluació i en les situacions de joc global (partit) en la Unitat didàctica num. 3. És per això que hem preparat ACTIVITATS ALTERNATIVES per l'altra meitat: jocs que siguin coneguts per als alumnes, de fàcil organització i que reforcin algun objectiu ja treballat anteriorment.

B) MATERIAL MÍNIM IMPRESCINDIBLE

- No és necessari disposar de PILOTES reglamentàries d'handbol. L'única cosa que hem de tenir present és que el seu diàmetre sigui l'adequat per a les mans dels nostres alumnes. Preferentment s'utilitzaran pilotes mida alevina de 50/52 cms de diàmetre.
- És molt convenient tenir PETOS, com a mínim 15 unitats d'un mateix color, per diferenciar els jugadors en els diferents rols del joc. Això facilitarà una ràpida identificació per part dels alumnes (aprenentatge visual)
- També els CONS fan un servei molt important: per fer porteries, per delimitar espais, com a referències visuals, etc.

C) VÍDEO: EMILIO ALONSO (1991) Iniciación al Balonmano. Colección Seréis Campeones.

11. MATERIAL DIDÀCTIC PER A L'ALUMNE

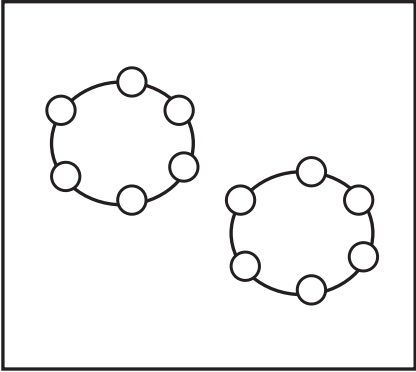
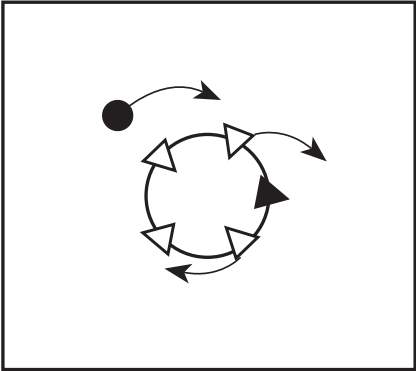
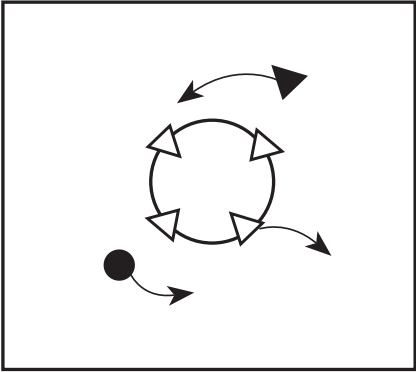
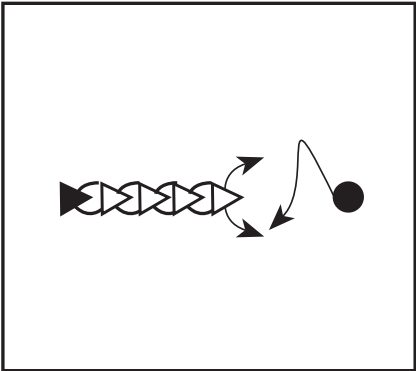
En començar el crèdit es lliurarà a l'alumne, com a mínim:

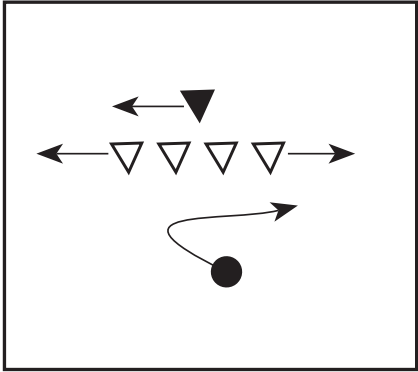
- a. Els objectius
- b. Les activitats d'ensenyament-aprenentatge
- c. Les activitats d'avaluació



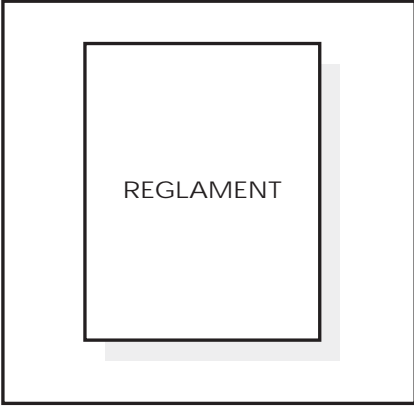
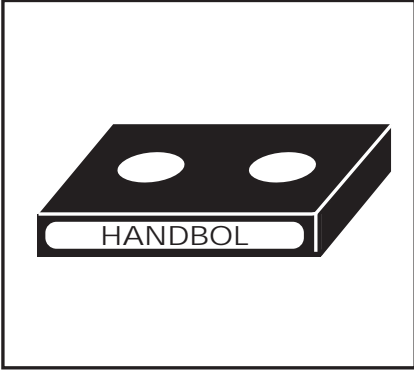
12. FULLS DE SESSIONS PLUJA 1 i 2

Material: Propi cos. Sense pilota. Els alumnes s'organitzaran en grups de 6

T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	ESCALFAMENT "L'aixafada" Tots sis agafats de la mà fent una rotllana. S'ha d'intentar trepitjar als altres i que no et trepitgin a tu.	
7'	PART PRINCIPAL "La caixa forta" Cinc agafats de la mà fent una rotllana (és la caixa forta) i un a fora que vol obrir-la, però no té la clau. La clau la té un dels que està a la rotllana. Qui està fora ha d'intentar tocar al jugador que té la clau i la resta l'han de protegir amb el cos i sense deixar-se anar de les mans.	
7'	"Persecució en cercle" Quatre jugadors agafats de la mà fent una rotllana i dos a fora. Un persegueix a l'altra mentre el cercle es desplaça cobrint al perseguit.	
7'	"Toca a l'últim" Cinc jugadors, un darrere l'altre, agafats de la cintura i un a fora que intentarà tocar a l'últim de la fila. Els altres jugadors han de cobrir-lo.	

T'	Desenvolupament	Gràfics
7'	<p>"La muralla humana"</p> <p>Quatre, un al costat de l'altre, agafats per la cintura formant un petit mur, i dos fora. Un davant de la muralla intenta tocar a l'altre situat darrere.</p> <p>La muralla s'ha de moure per evitar-ho.</p> <p>*** Tots aquests jocs són de molta intensitat. Resulten molt motivants i excitants pels alumnes de secundària.</p> <p>És per això que aconsellem que tots els alumnes passin per totes les posicions encara que no aconseguixin tocar a l'adversari (si el cercle actua bé, resulta bastant difícil).</p> <p>PART FINAL</p>	
7'	<p>Preguntes als alumnes amb l'objectiu que relacionin els jocs d'agilitat realitzats amb alguns elements dels esports col·lectius.</p> <p>Exemples de preguntes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Com era la vostra posició quan estàveu dins la rotllana? (posició defensiva) 2. Respecte a l'handbol... <ul style="list-style-type: none"> - què és el perseguidor? (l'atac) - i la rotllana? (la defensa) - i el perseguit? (la porteria) - com s'ha de situar la rotllana perquè el perseguidor no pugui tocar al perseguit? (entre l'atacant i la porteria) 	

Material: Vídeo: "Iniciación al Balonmano" (Emilio Alonso)

T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>ESCALFAMENT</p> <p>Introducció teòrica bàsica sobre:</p> <ul style="list-style-type: none">- Reglament i esperit del joc- Accions bàsiques per a l'aprenentatge	
30'	<p>PART PRINCIPAL</p> <p>Identificar en el vídeo els continguts de:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Reglament2. Accions tècniques3. Accions tàctiques individuals.4. Mitjans bàsics tàctics5. Sistemes de joc	

T'	Desenvolupament	Gràfics
5'	<p>PART FINAL</p> <p>Reflexió final: Relacionar el que s'ha vist al vídeo amb els continguts treballats al crèdit.</p>	