

FEM DUELS



FEDERACIÓ
CATALANA
D'ESGRIMA



ÍNDEX

ÍNDEX	2
INTRODUCCIÓ	3
CONTINGUTS	5
Continguts Conceptuals	5
Continguts Procedimentals	5
Continguts Actitudinals	5
OBJECTIUS DIDÀCTICS	6
METODOLOGIA	7
ACTIVITATS D'AVUACIÓ	8
Pronòstic - Avaluació Inicial	8
Diagnòstic - Avaluació Formativa	8
Balanç - Avaluació Final	8
ACTIVITATS D'ENSENYAMENT - APRENENTATGE	11
Sessió 1	11
Sessió 2	13
Sessió 3	15
Sessió 4	17
ANNEX - Full de poule.....	18

La Unitat de Programació que es presenta a continuació està dirigida a 6è de primària, tot i ser adaptable a qualsevol curs de primària o secundària, que no hagi realitzat esgrima prèviament.

Curs: 6è

Alumnes: 25

Bloc: HME

Durada: 4 hores

Distribució: Continua

Data de realització: del __/__/__ al __/__/__.

Espai: _____.

Material: Fulls de poule i sabrescumes.

INTRODUCCIÓ

En l'Educació Física a primària, els nois i noies han de realitzar activitats que els permetin treballar les habilitats motrius específiques de determinats esports. Una bona manera de fer-ho és donar-los a conèixer l'esgrima. La realització d'aquesta activitat comporta determinats avantatges:

- Permet treballar un esport de lluita sense contacte directe, per tant no cal realitzar diferenciacions biològiques a l'hora de fer la pràctica.
- Cada nen i nena pot explotar les seves destreses i habilitats personals i millorar les que té més mancances. És a dir, una envergadura petita pot ser compensada amb una bona flexibilitat, una baixa potència pot ser compensada amb agilitat mental, i així amb totes les característiques. Per tant, poden realitzar assalts amb qualsevol sense veure's en inferioritat de condicions.

Què podem treballar a "Fem duels"?

Tot un seguit d'aspectes, com les capacitats condicionals (força explosiva, velocitat de reacció, flexibilitat, resistència cardiorespiratòria, coordinació), les habilitats motrius específiques (marxar, trencar, fons, parades...), l'agilitat mental com a treball de tàctica individual (elaboració de solucions mentals ràpides, elaboracions d'estratègies...), la

interdisciplinarietat (per exemple: unit al treball en tecnologia pel manteniment del material...) i les actituds, valors i normes (respectar les decisions arbitrals, acceptar tocats en contra, respecte a l'adversari, tenir cura del material...).

Cal destacar els valors intrínsecs que té l'esgrima, és a dir, la importància del "fair play" i el respecte. Els nens i nenes es queden parats en saber que un cop finalitzat l'últim assalt d'uns Jocs Olímpics, si el guanyador es nega a donar la mà al seu adversari serà sancionat amb una targeta negra, la qual cosa implica ser expulsat de la competició i donar la medalla d'or al seu rival.

El desenvolupament d'aquesta unitat de programació implica treballar un esport unit a l'evolució de la nostra societat, des de les primeres grans civilitzacions (mesopotàmica, egípcia...) fins als primers Jocs Olímpics de l'era moderna impulsats per Pierre de Coubertin, que també era esgrimidor. Això converteix l'esgrima en una bona alternativa per a treballar la història d'un mode més motivant, tot impulsant la interdisciplinarietat, com ja hem esmentat anteriorment.

Aquesta unitat de programació obre un nou món de coneixements i experiències a l'alumnat que els permetrà viure d'un mode diferent la pràctica esportiva, sobretot des del respecte, l'educació i la tolerància.



CONTINGUTS

CONTINGUTS CONCEPTUALS

1. Les tres modalitats de l'esgrima.
2. Funcionament d'una Poule.
3. Les veus arbitrals.

CONTINGUTS PROCEDIMENTALS

4. Realització correcta de la tècnica bàsica de cames (guàrdia, marxar, trencar, fons).
5. Control de la distància.
6. Control postural i d'equilibri en les diferents tasques.

CONTINGUTS ACTITUDINALS

7. Respecte a l'adversari.
8. Cooperació amb el company.
9. Acceptació dels tocats en contra.
10. Respecte al material.
11. Interès per l'esgrima.

OBJECTIUS DIDÀCTICS

- Identificar els elements bàsics de les tres modalitats de l'esgrima.
- Comprendre el funcionament d'una Poule (sistema d'anotacions i classificació).
- Realitzar correctament la tècnica bàsica de cames (guàrdia, marxar, trencar, fons).
- Controlar la distància (manteniment, obrir-la o tancar-la).
- Arbitrar degudament un assalt (veus arbitrals bàsiques pronunciades amb decisió).
- Respectar a l'adversari.
- Cooperar amb el company.
- Acceptar tocats en contra.
- Respectar el material.
- Mostrar interès per l'esgrima.

METODOLOGIA

Els estils d'ensenyament emprats en aquesta unitat de programació són força diferents, ja que van des de l'estil més dirigit a l'autogestió per part de l'alumne. Fent referència als estils descrits per Muska Mosston, es treballen:

- **Comandament directa (Estil A):** és l'estil més tradicional de l'esgrima, amb ell es solen treballar els desplaçaments de la fase d'adaptació.
- **Estil de la pràctica. Ensenyança basada en la tasca (Estil B):** és amb el que treballarem activitats de familiarització, aprenentatge d'una acció tècnica o conjunt d'aquestes.
- **L'estil divergent. Resolució de problemes (estil G):** no l'utilitzarem pròpiament en les activitats, però si per fer incidència en elles, plantejant qüestions durant les activitats a les quals els alumnes han d'intentar donar una o més respostes possibles depenent del moment.
- **El programa individualitzat. El disseny de l'alumne (estil H):** s'utilitzarà en l'autogestió d'assalts.
- **L'estil per alumnes iniciats (estil I):** s'utilitzarà en l'autogestió d'assalts.

Tot i que la metodologia emprada és força directiva, treballarem el raonament i la comprensió per fer els aprenentatges més significatius. Per exemple, per fer entendre als alumnes la posició de guàrdia (per què la posició lateral i la cama del braç armat la disposem davant), intentarem que descobreixin el fonament que ha fet que esdevingui així. Si no ho aconsegueixen, els posarem en situació d'assalt i els anirem guiant per tal que la trobin. I així amb totes les accions i tècniques.

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

PRONÒSTIC – AVALUACIÓ INICIAL

Degut a les poques sessions de les quals disposem, l'avaluació inicial la realitzarem la setmana prèvia a la UP "Fem Duels", preguntant quants nens fan o han fet esgrima.

DIAGNÒSTIC – AVALUACIÓ FORMATIVA

Es realitzarà mitjançant el feed-back que es rebi dels nens i nenes durant les sessions, per anar modificant les mateixes sobre la marxa o per canviar les següents.

BALANÇ – AVALUACIÓ FINAL

L'avaluació final es farà a la darrera sessió. En primer lloc, es valoraran els desplaçaments i manteniment de la distància realitzats durant l'escalfament. En segon lloc, mentre els nens i nenes realitzen la Poule per grups, alhora que es resolen dubtes, es valorarà si han comprés el mecanisme de realització d'una poule i les veus arbitral. En cas que ens manqués temps per valorar algun dels aspectes tècnics, recorreríem a valorar-los durant els assalts. A més a més, tot i fer l'avaluació final, durant el transcurs de les classes ja es podran anar prenent anotacions.

Hi haurà 7 ítems a avaluar, amb un valor de 3 punts cadascun (0=molt baix, 1=baix, 2=bé, 3=molt bé). La nota final serà la suma de les puntuacions obtingudes dividides entre 21. El resultat el multiplicarem per 10 per obtenir la nota sobre un 10.

Taula d'avaluació:

Any: 20__-20__		Curs: _____							
Noms	Mx-Tr	Fs	Dist	Arb.	Poule	Resp.	Mat.	FINAL	

Abreviatures de la taula d'avaluació, i com valorar:

Mx-Tr: Valorarem l'execució i la realització del marxar (Mx) i el trencar (Tr).

0: No entenen el concepte.

1: Entenen el concepte, però salten, arrosseguen els peus, comencen amb la cama errònia, no mantenen la flexió de cames.

2: Entenen el concepte, però salten o arrosseguen els peus.

3: Entenen el concepte i l'execució és òptima.

Fs: Valorarem l'execució correcta del fons.

0: No entenen el concepte.

1: Entenen el concepte, però no estiren el braç armat previ a la sortida de les cames, l'amplitud/col·locació de cames no és la del model, ni s'hi aproxima, no fan l'extensió del braç no armat i es desequilibren.

2: Entenen el concepte, però inicien l'acció amb les cames, no estiren el braç no armat i es desequilibren.

3: Entenen el concepte i l'executen degudament.

Dist.: Valorarem si saben mantenir la distància.

0: No entenen el concepte, ni l'executen.

1: Entenen el concepte, però la tanquen (la redueixen) o l'obren (l'amplien).

2: Entenen el concepte i mantenen la distància amb dificultats.

3: Entenen el concepte i mantenen la distància correctament.

Arb.: S'observarà si els nens i nenes saben les veus arbitrals.

0: No saben les veus arbitrals, ni quan dir-les.

1: Saben algunes veus, però no quan dir-les. Les diuen sense seguretat i no prenen decisions.

2: Saben les veus arbitrals però no les utilitzen correctament. Els hi costa prendre decisions.

3: Saben les veus arbitrals, les utilitzen degudament i prenen decisions de manera ferma.

Poule: Si saben omplir correctament una Poule. Com que cada nen en tindrà una, al final de la sessió es recolliran i se'ls tornarà el següent dia de classe.

- 0: No saben omplir-la, ni s'esforcen en fer-ho.
- 1: No saben omplir-la, però hi posen interès.
- 2: L'omplen completament, tot i que amb dubtes i algun entrebanc.
- 3: L'omplen degudament.

Resp.: S'observarà que els nens i nenes realitzin les salutacions correctament, que acceptin els tocats en contra,...

- 0: No realitzen cap salutació (ni inicial, ni final), no accepten tocats en contra, busquen brega en les decisions arbitrals,...
- 1: Saluden, però no accepten els tocats en contra i busquen brega en les decisions arbitrals.
- 2: Saluden, però qüestionen per norma les decisions arbitrals.
- 3: Saluden, accepten els tocats en contra, no qüestionen les decisions arbitrals i les accepten.

Mat.: Que els nens i nenes tinguin cura del material utilitzat.

- 0: Fan malbé deliberadament el material.
- 1: No tenen cura del material, no l'utilitzen degudament.
- 2: No fan malbé el material, però no se'n responsabilitzen de desar-lo.
- 3: El desen i el tracten degudament.

UNITAT DE PROGRAMACIÓ: FEM DUELS			
CICLE: Superior	CURS: 6è	SESSIÓ Nº: 1	ALUMNES: 25
BLOC DE CONTINGUTS: - HME.		OBJECTIU: - Familiaritzar-se amb el material. - Realitzar el marxar i el trencar. - Aprendre les salutacions i les veus arbitrals.	
ESPAI: _____.		MATERIAL: Sabrescumes, mocadors.	

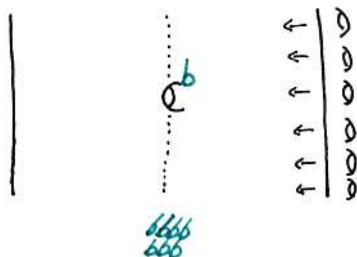
INTRODUCCIÓ: 5'

Breu referència al que es treballarà durant la UP "Fem duels", i una petita introducció a l'esport.

ADAPTACIÓ:

General: 10'

- Aranya peluda amb sabre-escuma (els que atrapen porten sabre-escuma). Tots el nens a un costat de la pista i un al mig quan aquest diu aranya els altres diuen peluda i passen corrents intentant que no els atrapin. Si son tocats també atrapen.



ADM: 5'

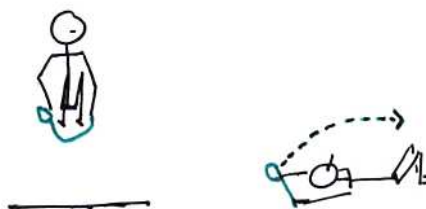
- En cercle obren cames baixen a tocar entre elles amb el sabre, a un costat i a l'altre, al mig davant i darrera.



- Elevacions cames doblegades, ídem però fent rotació.
- Passar el sabre de davant a darrera, agafant-lo pels dos extrems.

Força: 4'

- Saltar el sabre amb cames juntes. 10 abdominals (el sabre toca al terra).



Coordinació: L'unim amb l'assoliment d'objectius.

ASSOLIMENT D'OBJECTIUS: 20-25'

- Tots sobre la línia de mig camp explicació i realització de la marxa.
- Ídem amb el trencar.
- Segons se'ls hi dicti, faran marxar o trencar.*



- Marxes fins a un punt i tornar trencant. Han d'anar dient el n^o de dits que se'ls ensenya.



- Relleus per parelles sostenint un sabre transversalment amb els sabres d'ambdós.



- Explicació veus arbitrals i salutació. Combat 1 x 1, 2 x 2, i tots x tots. En el tots x tots cada cop que es xiuli han d'estirar-se a terra. En aquest exercici aprofitarem per explicar-los les salutacions** i les veus arbitrals: en guàrdia, preparats, endavant.

TORNADA A LA CALMA: 5'

- Aprofitant que han quedat estirats, faran estiraments. Comentaris.

* En el dictat de desplaçaments remarcar abans de començar, que cada cop que el mestre diu trencar o marxar es fa un trencar o un marxar no tants com ells vulguin.

** És molt important fer incidència en les salutacions, que sàpiguen que per no fer-ho poden rebre targeta negra. Que siguin conscients de la importància del respecte i l'educació, tant en la pista com en la vida quotidiana.

UNITAT DE PROGRAMACIÓ: FEM DUELS			
CICLE: Superior	CURS: 6è	SESSIÓ N^o: 2	ALUMNES: 25
BLOC DE CONTINGUTS:		OBJECTIU:	



- HME.	<ul style="list-style-type: none">- Diferenciar les tres armes.- Afermar el marxar i el trencar.- Aprendre el Fons.- Treballar el manteniment de la distància.- Introducció als assalts.
ESPAI:	MATERIAL: Sabreescuma, Espasa, floret i sabre.

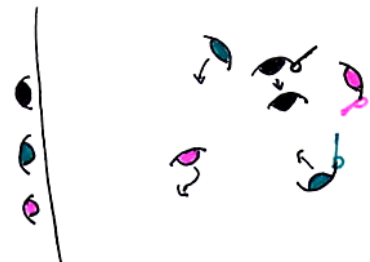
INTRODUCCIÓ: 8'

Explicació de les tres armes i diferències principals entre elles. Demanar als nens que busquin quelcom sobre alguna arma de fulla (no de competició), gladiadors, duels,... per elaborar un mural.

ADAPTACIÓ:

General: 8'

- Pilla3: en grups de tres persones sobre la mateixa línia, el segon amb un sabre d'escuma. Al xiulet el primer sortirà corrents. Quan es torni a xiular sortirà el que té el sabre, a atrapar-lo. Quan el toqui, l'atrapa't agafarà el sabre el portarà al company que queda i li donarà el sabre, aquest ara serà el perseguidor del que havia perseguit. Aniran repetint fins que s'indiqui.



ADM: 4'

- En cercle de tres, els mateixos estiraments que el dia anterior.

Força: 4'

- Empènyer per les espatlles en grups de tres. Es farà 2 cops amb un petit descans.
- S'agafaran per les espatlles i faran 20 gatzonetes.

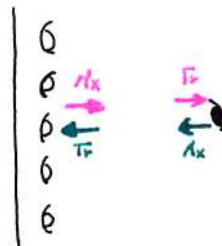


Coordinació: 5'

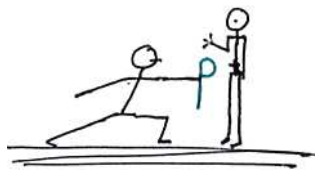
- Tots sobre una línia recordarem el marxar i el trencar, segons es dicti.
- Dictat de marxar i trencar visual: segons s'aixequi la ma dreta (marxar) o l'esquerra (trencar).

ASSOLIMENT D'OBJECTIUS: 20'

- Mirall, un dels nenes es col·locarà davant. Quan ell marxi els altres trencaran i a la inversa.



- Explicació del fons i execució d'alguns.
- Agafar el sabre: en els grups inicials un agafarà el sabre escuma el deixarà caure i el company situat davant l'haurà d'agafar amb un fons abans que arribi a terra.*



- Assalts**: Repàs de les veus arbitrals i amb els grups de tres ja formats, dos tiraran i un farà d'àrbitre. Aniran rotant dins del grup.



TORNADA A LA CALMA: 5'

- Estiraments suaus.

*En l'explicació d'aquest exercici remarcar que el que llença el sabre no ha d'esclafar-lo contra el terra ni llençar-lo sobre el seu company, sinó deixar-lo caure perpendicular a terra amb un lleu impuls amunt.

**Abans d'iniciar els assalts és important fer incidència en que el material utilitzat és alternatiu i que no disposa de llums ni marcador per veure més clarament de qui ha estat el tocat. Per aquest motiu és molt important acceptar quan t'han tocat o simplement parar l'assalt si ho han fet i dir-li al àrbitre. Tot i així l'opinió de l'àrbitre serà la que valdrà.

Se'ls hi pot explicar com una de les millors tiradores del món, Laura Flessel-Colovic, en la semifinal del Campionat del Món de 2005, a Leipzig, va demanar a l'àrbitre que anul·les un tocat que havia donat a favor seu ja que en realitat no havia tocat a la seva rival sinó a si mateixa.

UNITAT DE PROGRAMACIÓ: FEM DUELS			
CICLE: Superior	CURS: 6è	SESSIÓ Nº: 3	ALUMNES: 25
BLOC DE CONTINGUTS: - HME.		OBJECTIU: - Afermar marxar, trencar i fons. - Treballar la distància. - Comprendre una poule.	
ESPAI: _____.		MATERIAL: Sabrescumes, cordes.	

ADAPTACIÓ:

General: 8'

- Saltar a corda per parelles (un salta, l'altre descansa, i es van tornant), Però amb la posició de guàrdia.

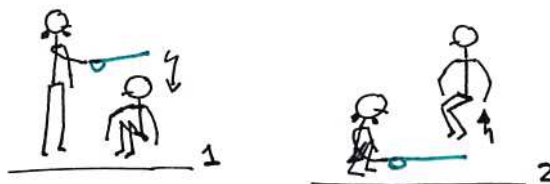


ADM: 4'

- Estiraments, farem els mateixos de les sessions anteriors, per tal que els aprenguin i els realitzin sempre prèviament a la pràctica de l'esgrima.

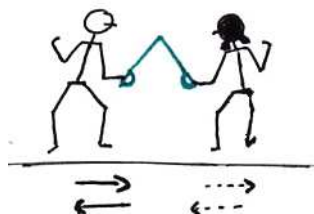
Força: 4'

- El sabre assassí: per parelles un amb un sabre el passa a l'alçada del cap del company per tal que aquest s'acotxi. 6 cops i canvi.
- Ídem, però es passa pels peus i s'ha de saltar.
- Per sorpresa, pot fer-se anar el sabre per dalt o per baix.



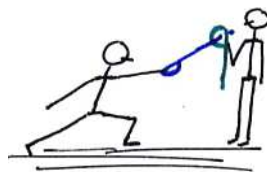
Coordinació: 4'

- Sabres enganxats. Per parelles un davant de l'altre amb sabre escuma amb les puntes en contacte, un manarà (serà el que es desplaça amb marxars i trencars) i l'altre seguirà. Després canvi de papers.

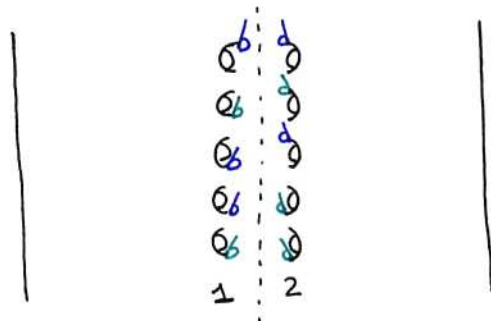


ASSOLIMENT D'OBJECTIUS: 20'

- Puntasabre: un de la parella agafarà el sabre per la fulla, l'altre haurà d'encertar el forat de la cassoleta amb el seu fent un fons. Ho faran 6 cops amb la cassoleta fixa i sis més sorpresa (el company te el sabre darrera quan vol els treu).



- 1-2: Totes les parelles encarades en dos files paral·leles, una fila serà 1 i l'altre 2. El número que és digui haurà de fer un marxa i un fons per tocar el seu company que s'haurà d'anar trencant per evitar ser tocat.



- Seguint per parelles, cadascú fa 5 sortides de marxa fons en el moment que vulgui per tocar el company que s'anirà trencant. Si no el toquen, té la possibilitat de realitzar també un marxa i un fons, i que l'altre trenqui. Qui toqui té 1 punt. Guanya qui fa més tocats. És important recordar-los que no es poden fer parades amb l'arma.

TORNADA A LA CALMA: 10-15'

- Estiraments suaus.
- Explicació de com es fa una Poule.

	1	2	3	4	5	6	Td	Tr	Td-Tr	V	Class
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											
6-											

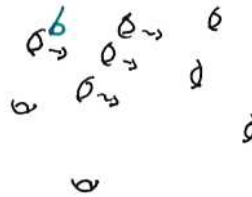


UNITAT DE PROGRAMACIÓ: FEM DUELS			
CICLE: Superior	CURS: 6è	SESSIÓ Nº: 4	ALUMNES: 25
BLOC DE CONTINGUTS: - HME.		OBJECTIU: - Realització d'una poule. Comentar la recerca.	
ESPAI: _____.		MATERIAL: Sabrescumes, bolígrafs i fulls de poule.	

ADAPTACIÓ:

General: 8'

- Atrapar amb sabres (iniciem amb un i anem introduint-ne més).



ADM: 4'

- Estiraments.

Força: 2'

- 10 salts a tocar genolls al pit, més 2x5 flexions a terra o per parelles.

Coordinació: 5'

- Mirall, aprofitarem per tal d'anar avaluant els desplaçaments.

ASSOLIMENT D'OBJECTIUS: 20'

- Realització d'una poule en grups de 6 o 7 alumnes. Mentre es resolen possibles dubtes, seguirem amb l'avaluació. Els nens i nenes poden fer les sumes i la classificació a l'hora de matemàtiques.

TORNADA A LA CALMA: 5-10'

- Estiraments suaus.
- Es comentarà com ha anat la UP i la recerca realitzada pels alumnes.

ANNEX – Full de poule

Data: _____

Curs: _____

Nº de Polue: _____

	1	2	3	4	5	6	Td	Tr	Td-Tr	V	Class
1-											
2-											
3-											
4-											
5-											
6-											

Criteris de classificació:

- 1- Victòries
- 2- Diferència de tocats (Td-Tr)
- 3- Tocats donats (Td)