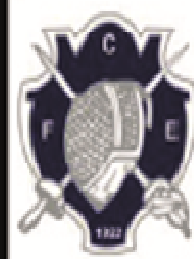


FEM ESCRIMA



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
TEMPORALITZACIÓ	8
ACTIVITATS D'AVUACIÓ	9
Pronòstic - Avaluació Inicial	9
Diagnòstic - Avaluació Formativa	9
Balanç - Avaluació Final	9
ACTIVITATS D'ENSENYAMENT - APRENENTATGE	16
Sessió 1	16
Sessió 2	18
Sessió 3	20
Sessió 4	21
Sessió 5	23
Sessió 6	25
Sessió 7	26
Sessió 8	27
Sessió 9	28
Sessió 10	29
Sessió 11	30
Sessió 12	31
Sessió 13	32
Sessió 14	33
ANNEXOS	34
Annex 1 - Poule	34
Annex 2 - Encontre per equips	35
Annex 3 - Fulls examen	36

Curs: _____

Alumnes: _____

Bloc: HME

Distribució: Continua

Espai: _____.

Durada: 15 hores

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

Material: Fulls de poule, material alternatiu d'esgrima (sabrescumes i spadettos amb careta), corda llarga i material convencional si se'n disposa, .

INTRODUCCIÓ

En l'Educació Física a secundària, 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 esgrima"?

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.



CONTINGUTS

CONTINGUTS CONCEPTUALS

1. Les tres modalitats de l'esgrima.
2. Funcionament d'una Poule.
3. Funcionament d'un assalt per equips.
4. Les veus arbitrals.

CONTINGUTS PROCEDIMENTALS

5. Realització correcta de la tècnica bàsica de cames (guàrdia, marxar, trencar, fons).
6. Control de la distància.
7. Realització de l'atac per cop recte, tronc i avançades.
8. Execució correcta de les parades de 4^a, 6^a, 7^a i 8^a.
9. Realització de preparacions: lligaments i batiments.
10. Execució d'atacs compostos i fintes.

CONTINGUTS ACTITUDINALS

11. Respecte a l'adversari.
12. Cooperació amb el company.
13. Acceptació dels tocats en contra.
14. Respecte al material.
15. Interès per l'esgrima.

OBJECTIUS DIDÀCTICS

- Cada nen i nena pot explotar les seves destreses i habilitats personals i millorar-les.
- 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).
- Realitzar l'atac per cop recte, tronc i avançades.
- Executar correctament les parades de 4^a, 6^a, 7^a i 8^a.
- Realitzar les preparacions: lligaments i batiments.
- Executar atacs compostos i fintes .
- 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 didàctica 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.

TEMPORALITZACIÓ

FEM ESGRIMA		
Sessió	Dia	Objectius
1	__-__-__	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre la guàrdia - Realitzar la marxa i el trencar - Executar el fons - Realitzar assalts (nocions bàsiques).
2	__-__-__	<ul style="list-style-type: none"> - Recordar la tècnica bàsica de cames (Marxar-Trencar-Fons) - Treballar la distància (manteniment i obrir-la) - Realitzar assalts (nocions bàsiques)
3	__-__-__	<ul style="list-style-type: none"> - Repassar els elements treballats de la sessions anteriors - Aprendre el cop recte
4	__-__-__	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre les línies i posicions (4^a i 6^a) - Introduir les accions preparatòries (lligaments)
5	__-__-__	<ul style="list-style-type: none"> - Recordar les línies i posicions (4^a i 6^a) - Aprendre les línies i posicions (7^a i 8^a) - Introduir les accions preparatòries (batiments)
6	__-__-__	<ul style="list-style-type: none"> - Aprendre les parades - Conèixer el concepte parada-resposta
7	__-__-__	<ul style="list-style-type: none"> - Confeccionar una poule (dibuixar, anotar i extreure resultats)
8	__-__-__	<ul style="list-style-type: none"> - Conèixer les esquives (gatzoneta) - Treballar el tocat a les avançades
9	__-__-__	<ul style="list-style-type: none"> - Treballar la percepció espai-temps - Aprendre la noció de contraatac
10	__-__-__	<ul style="list-style-type: none"> - Refermar les nocions de parada-resposta i contraatac - Recordar el sistema d'anotació en una poule
11	__-__-__	<ul style="list-style-type: none"> - Realitzar una competició per equips
12	__-__-__	<ul style="list-style-type: none"> - Repassar els coneixements adquirits al llarg del crèdit - Aprendre la noció de finta
13	__-__-__	<ul style="list-style-type: none"> - Preparar l'avaluació
14	__-__-__	<ul style="list-style-type: none"> - Realitzar l'avaluació
15	__-__-__	<ul style="list-style-type: none"> - Dia de reserva per possibles contratemps. En cas que es pugui, es gestionarà una sortida per veure la Copa del Món d'Espasa Femenina que es realitza a BCN (gratuïta), o bé per anar a tirar amb material convencional.

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

PRONÒSTIC – AVALUACIÓ INICIAL

L'avaluació inicial la realitzarem durant la primera sessió parlant amb els nens i nenes sobre què saben de l'esgrima, si algú n'ha fet,... També es podria passar un petit qüestionari sobre nocions molt generals de l'esgrima.

DIAGNÒSTIC – AVALUACIÓ FORMATIVA

L'avaluació formativa serà realitzada 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 catorzena sessió. Al finalitzar la dotzena sessió s'introduirà als alumnes el tipus d'avaluació final que faran per tal que vagin confeccionant els grups. L'avaluació constarà de dues parts:

- La primera, on els alumnes han de demostrar que han après a arbitrar i a conduir les Poules. Aquesta part es realitzarà en grups de 4 persones, i al finalitzar hauran de lliurar el full de poule que hauran omplert conjuntament. A més a més s'anirà passant pels grups per veure com s'organitzen, qui va a remolc,...
- En la segona part de l'examen, donaran peu a la seva imaginació per crear cadenes d'accions amb les que mostraran la seva destresa tècnica. Es durà a terme en parelles, i en la cadena d'accions hi apareixeran alguns dels elements apresos a classe i indicats expressament pel professor. Cada parella presentarà les

cadena d'accions per escrit i les representarà. Al finalitzar l'exhibició de les cadenes realitzades se'ls pot fer alguna pregunta aïllada, bé sigui teòrica o d'execució, per acotar millor la nota.

- Pel que fa al respecte al material, als companys, a l'acceptació dels tocats... es tindran en compte al llarg del Crèdit.

Com no totes les escoles ni grups presenten les mateixes característiques hem elaborat dues possibles valoracions per les activitats d'avaluació. La primera, per alumnes amb els que les activitats d'ensenyament-aprenentatge es poden realitzar sense dificultats especials, i la segona per grups on es presenten més dificultats durant el procés d'ensenyament-aprenentatge.

VALORACIÓ 1

Hi haurà 9 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 27. 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	P.	Prep.	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, arrossequen 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.
- 1: Entenen el concepte, però no l'executen.
- 2: Entenen el concepte, però la tanquen (la redueixen) o l'obren (l'amplien).
- 3: Entenen el concepte i mantenen la distància correctament.

P.: Valorarem si executen degudament les parades.

- 0: No les distingeixen, ni les executen.
- 1: Coneixen la denominació de les parades, no bloqueja i l'extrem de l'arma no apunta al blanc vàlid.
- 2: Coneixen la denominació i bloqueja.
- 3: Coneixen la denominació, bloqueja i l'extrem de l'arma apunta al blanc vàlid.

Prep.: Valorarem si executen degudament les preparacions (el batiment o el lligament).

- 0: No saben que són, ni les distingeixen.
- 1: Saben que són, però no les distingeixen.
- 2: Les coneixen, però no les executen en el moment oportú ni amb correcció (batiment després de la marxa, lligament abans de la marxa).

3: Les coneixen i les executa en el moment oportú i amb correcció.

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

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

1: Saben alguna veu, però no totes. Els hi costa prendre 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: Tant sols saben anotar els resultats.

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 mostren respecte, incordien, es neguen a treballar amb alguns companys, busquen brega en les decisions arbitrals,...

1: No realitzen cap salutació (ni inicial, ni final), no accepten tocats en contra.

2: Saluden, però no accepten els tocats en contra i busquen brega en 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: No en tenen cura, i a més a més el fan malbé deliberadament.

1: No tenen cura del material, no l'utilitzen degudament.

2: No fan malbé el material, però no se'n responsabilitzen de desmar-lo.

3: El desen i el tracten degudament.

VALORACIÓ 2

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.

Noms	Mx	Tr	Fs	Corresp.	Arb.	Poule	Resp/Actitud	FINAL

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, arrossequen els peus, comencen amb la cama errònia, no mantenen la flexió de cames.

2: Entenen el concepte, però salten o arrossequen 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.

Corresp.: Valorarem si les accions que realitzen corresponen amb les anotades al full.

0: En gran mesura no es corresponen.

1: Corresponen, però en alguna acció no i l'execució no és molt bona.

- 2: Es corresponen i les realitzen amb uns mínims de coordinació, estil i actitud.
- 3: Es corresponen i les realitzen amb uns mínims de coordinació, estil, actitud i són elaborades.

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

- 0: No saben les veus, ni quan dir-les.
- 1: Saben alguna veu, però no totes. Els hi costa prendre 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: Tant sols saben anotar els resultats.
- 2: L'omplen completament tot i que amb dubtes i algun entrebanc.
- 3: L'omplen degudament.

Resp./actitud: S'observarà que els nens realitzin les salutacions correctament, que acceptin els tocats en contra,... i que tinguin una actitud positiva envers la classe.

- 0: S'ha estat tot el crèdit molestant, fent malbé el material.
- 1: No realitzen cap salutació (ni inicial, ni final), no accepten tocats en contra, busquen brega en les decisions arbitrals i no mostren interès pel crèdit.
- 2: Saluden, però no accepten els tocats en contra i busquen brega en les decisions arbitrals.
- 3: Saluden, accepten els tocats en contra, no qüestionen les decisions arbitrals, les accepten i mostren interès.

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT-APRENENTATGE

Sessió nº : 1	Grup :
Durada : 1h	Data : - -
Objectius	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprendre la guàrdia. ✓ Realitzar la marxa i el trencar. ✓ Executar el fons. ✓ Realitzar assalts (nocions bàsiques). 	
Material	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ SE (sabrescuma). 	

	Temps
Presentació:	
- Introducció del què es treballarà i de com es desenvoluparà la UD.	
Adaptació:	
- Jugar a atrapar. Qui atrapa ha de perseguir amb un SE als seus companys/es i quan en toqui a un amb el SE li donarà l'arma i intercanviaran els papers (el perseguidor passarà a ser perseguit i el tocat a perseguidor). Cada cop inclourem més SE.	10'
- ADM (rotacions de braços, estiraments sobretot d'isquiotibials,...)	5'
- 5 salts elevat genolls al pit.	2'
Assoliment d'objectius:	
<u>Desplaçaments:</u>	
Abans d'explicar els desplaçaments bàsics farem una reflexió sobre lo important que és realitzar-los bé per tal de ser un bon esgrimista, doncs amb uns bons desplaçaments pots suplir altres mancances tècniques.	2'
- Explicarem l'execució de la guàrdia.	2'
- Explicació del marxar (Mx), els executaran en dos temps marcats i seguidament uns quants lliurement. Tot seguit es col·locaran en fila i executaran un Mx cada cop que el/la mestre/a piqui de mans*.	6'
- Explicació del trencar (Tr) (importància de no donar l'esquena al contrari). L'executaran en 2 temps i seguidament uns quants lliurement. Tot seguit es col·locaran en fila i executaran un Mx cada cop que el/la mestre/a piqui de mans.	6'
- Faran una cursa anant Mx i tornant Tr.	1'
- Els explicarem l'execució del fons i faran alguna prova.	12'
- Per parelles: "A" deixa caure el SE perpendicular a terra i "B" ha d'agafar-lo al vol fent un fons.**	12'
<u>Assalts***</u>	
- Explicació dels assalts i les veus arbitrals, així com la importància de saludar.	15'
- Faran assalts 1 x 1 sense contar tocats intentant tocar i que no els toquin.	
- Ídem però 2x2, i posteriorment tots contra tots.	

T. Calma:

- Estiraments individuals sobretot quàdriceps i glutis.

5'

* En el dictat de desplaçaments, remarcar abans de començar que cada cop que el/la professor/a pica de mans es fa un trencar o un marxar, no tants com ells vulguin.

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

*** 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.

Sessió nº : 2	Grup :
Durada : 1h	Data : - -
Objectius	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recordar la tècnica bàsica de cames (Marxar-Trencar-Fons) ✓ Treballar la distància (manteniment i obrir-la). ✓ Realitzar assalts (nocions bàsiques). 	
Material	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ SE. 	

	Temps
Adaptació:	
- Guàrdia – STOP, igual que “Atrapar” però per no ser atrapats poden posar-se en guàrdia, per salvar-se han de passar per sota les cames.	5'
- ADM (rotacions de braços, estiraments sobretot d'isquiotibials).	5'
- 5 salts elevant genolls al pit.	
Assoliment d'objectius:	
<u>Desplaçaments</u>	
- Recordatori del Mx, el Tr i el Fs.	8'
- Realització dels desplaçaments dictats per el/a mestre/a (tots en filera).	4'
- Faran l'exercici del mirall en parelles i amb SE intentant que ambdues puntes de l'arma es mantinguin juntes.	8'
- En el lloc, “A” agafarà el SE per la fulla sota la cassoleta i el tindrà amagat a l'esquena, quan vulgui el traurà deixant la cassoleta apuntant a fora a l'alçada de la seva espatlla. “B” en quan la vegi estirà braç i farà un fons intentant fer passar la punta del seu SE per dins la cassoleta. <i>Es molt important remarcar la importància d'estirar primer el braç.</i>	15'
Abans de realitzar el següent bloc d'exercicis explicarem els conceptes d'obrir i tancar distància i la importància de la seva percepció en l'esgrima.	
- “A” pica la cassoleta de “B”, estímul per què “B” realitzi una Mx i un Fs intentant tocar a “A” que obrirà distància Tr.	
- Ídem que l'anterior però si “A” no és tocat, té l'oportunitat de realitzar Mx i Fs per tocar a “B” que trencarà.	
- Realitzarem ambdós exercicis anteriors amb manteniment de la distància. El que pica la cassoleta mana, i l'altre manté distància.	
<u>Assalts</u>	
- 1 x 1 amb la parella amb la que estan, i anirem rotant. RECORDAR-LOS la importància de tocar i no ser tocat. Els assalts seran d'un minut iniciat i finalitzat amb les veus del professor, per aquest motiu quan un dels dos toqui ells mateixos donaran el nou inici marcant-lo amb un cop de mà a la cuixa.*	8'
T. Calma:	
- Estiraments individuals sobretot quàdriceps i glutis.	5'

* Abans d'iniciar els assalts és important fer incidència en què 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 a l'àrbitre. Tot i això, l'opinió de l'àrbitre serà la que prevaldrà.

Se'ls pot explicar com una de les millors tiradores del món, Laura Flessel-Colovic, a la semifinal del Campionat del Món 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.

Sessió nº : 3	Grup :
Durada : 1h	Data : - -
Objectius	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Repassar els elements treballats de la sessions anterior. ✓ Aprendre el cop recte. 	
Material	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ SE. ✓ Spadettos i caretes. 	

	Temps
Adaptació:	
- Abordatge (aranya-peluda): Tots els alumnes es disposaran a la línia de fons de pista i un al mig del camp amb un SE. L'alumna/e de mig camp només es podrà desplaçar per sobre aquest línia divisòria, en el moment que vulgui cridarà a l'abordatge (o endavant) senyal per que els/les alumnes de fons de pista intentin creuar el camp d'extrem a extrem sense ser tocats pel seu company armat. Els/les alumnes tocats agafaran un SE i es col·locaran també a mig camp.	8'
- ADM (rotacions de braços, estiraments sobretot d'isquiotibials).	5'
Assoliment d'objectius:	
<u>Desplaçaments</u>	10'
- Relleus. Anar Mx donar dos voltes al con de final de pista i tornar Tr.	
- Relleus. Sortint des de gatzoneta, anar fent Mx fins al con fer un fons a tocar la paret i tornar Tr.	
<u>Treball en Parelles</u> (aniran canviant de parella).	20'
- "A" avança cap a "B" baixant la punta del spadetto, i aquest tant sols estira el braç per realitzar un tocat.	
- "A" baixarà la punta de l'arma, sent l'estímul per a que "B" avanci cap a ell fent un tocat en Mx.	
- "A" baixarà la punta de l'arma, i quasi simultani farà un Tr. "B" el tocarà fent un fons.	
- "A" mana, "B" manté distancia. Quan "A" vulgui parará, i baixant l'arma avançarà. "B" tocarà en el lloc. El següent cop que pari, es quedarà en el lloc i "B" tocarà amb Mx. La tercera acció serà: quan "A" pari, trencarà i "B" tocarà en fons. Finalitzat el cicle el tornaran a repetir.	
- En cas que els nens i nenes hagin realitzat degudament l'exercici anterior, se'ls demanarà que el repeteixin, però en comptes d'ordre cíclic el farem aleatori.	
<u>Assalts</u>	8'
- Assalts en grups de 3, dos tiren i un arbitra.	
T. Calma:	
- Estiraments individuals sobretot quàdriceps i glutis.	5'
Sessió nº : 4	Grup :
Durada : 1h	Data : - -

Objectius

- ✓ Aprendre les línies i posicions (4^a i 6^a).
- ✓ Introduir les preparacions (lligaments)

Material

- ✓ SE.
- ✓ Spadettos i caretes.

	Temps
<p>Adaptació:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Atrapa 3: En Fileres de 3 (A,B,C) tots darrera d'una línia. El del mig tindrà un SE (B). El primer del grup (A) sortirà corrents dins de l'espai determinat pel joc, al cap d'un moment es donarà la senyal per tal que el segon (B) surti a atrapar-lo. Quan l'hagi tocat, "A" agafarà el SE de "B" i li portarà a "C" que sortirà corrents per atrapar a B. I així aniran repetint fins que s'indiqui. - ADM (rotacions de braços, estiraments sobretot d'isquiotibials). 	<p>8'</p> <p>5'</p>
<p>Assoliment d'objectius:</p> <p><u>Desplaçaments</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Parelles, un davant de l'altre en guàrdia amb la mà de l'arma estirada i encarada amb la del company. Quan "A" vulgui picarà la mà de "B" i aquest sortirà fent un Mx i un Fs, intentant tocar l'espatlla de "A". - "A" manarà i quan vulgui picarà la mà de "B". "B" mantindrà la distància i quan li piquin la mà intentarà tocar l'espatlla de "A" amb Mx i FS. - Un davant de l'altre fan dos saltets en guàrdia alhora i seguidament "A" farà un Fs i "B" una gatzoneta tancant distància. <p><u>Treball en Parelles</u> (aniran canviant de parella).</p> <p>Explicació de les posicions de 4^a i 6^a.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pràctica en el lloc de les 2 posicions. <p>Explicació del lligament, execució i utilitat.</p> <ul style="list-style-type: none"> - "A" farà una pressió d'una força i un temps determinat i "B" li tornarà amb les mateixes característiques. - Joc de l'imant "A" mourà la punta de l'arma tant sols amb els dits polze i índex i "B" haurà de seguir-lo com si ambdues puntes estiguessin imantades. <p><i>És important recordar-los el manteniment de la distància, per tant, quan "B" marxa "A" trenca.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - "A" pujarà l'arma, "B" farà un lligament, una marxa i un tocat recte en fons (quan "B" Mx "A" Tr). - Ídem però amb manteniment de la distància. La persona que puja l'arma és qui mana i la que realitza el lligament manté la distància. <p><u>Assalts</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Assalts en grups de 3, dos tiren i un arbitra. 	<p>10-15'</p> <p>4'</p> <p>15'</p> <p>10'</p>
<p>T. Calma:</p>	



FEDERACIÓ
CATALANA
D'ESGRIMA



Generalitat de Catalunya
Departament de la Mitjana i l'Esport
Secretaria General de l'Esport



UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

- Estiraments individuals sobretot quàdriceps i glutis.

5'

Sessió nº	: 5	Grup	:
Durada	: 1h	Data	: - -
Objectius			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Recordar les línies i posicions (4^a i 6^a). ✓ Aprendre les línies i posicions (7^a i 8^a). ✓ Introduir les preparacions (lligaments) 			
Material			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ SE. ✓ Spadettos i caretes. 			

	Temps
Adaptació:	
- Atrapa 1-2: Disposarem els alumnes en parelles i podran corre per tot l'espai, un serà l'1 i l'altre el 2, ambdós portaran un SE. Quan diguem 1, aquest haurà d'intentar atrapar al 2, i quan diguem 2 canviaran els rols, el 2 anirà atrapar a l'1. Començarem el joc caminant i després corrent	8'
- ADM (rotacions de braços, estiraments sobretot d'isquiotibials).	5'
Assoliment d'objectius:	
<u>Desplaçaments</u>	
- Per parelles. "A" manarà i portarà el braç armat (sense arma) recollit i supinat amb el puny tancat, "B" mantindrà la distància. Quan "A" vulgui pararà i obrirà el puny "B" reaccionarà a l'estímul picant-li a la mà fent un fons.	6'
<u>Treball en Parelles</u> (aniran canviant de parella). Recordaran les posicions de 4 ^a i 6 ^a i se'ls explicarà les posicions de 7 ^a i 8 ^a .	8'
- Practicaràn en el lloc les posicions.	
- El professor dirà el nom d'alguna de les posicions indistintament i els alumnes l'hauran de realitzar.	
Explicació del batiment , execució i utilitat. Puntualitzarem les diferències que manté amb el lligament	8-10'
- "A" farà un batiment d'una força i un temps determinat i "B" li tornarà amb les mateixes característiques. També ho poden fer amb doble batiment.	
- Els/les alumnes agafaran el spadetto per l'extrem distal alçat i deixant-lo caure perpendicular a terra. El faran pujar amb els dits un cop arribin a la cassoleta al faran baixar de la mateixa manera, no deixant-lo caure. Primer ho faran amb el braç armat i després amb el no armat.	
<i>És important recordar-los el manteniment de la distància, per tant quan "B" marxa "A" trenca.</i>	10'
- "A" pujarà l'arma, "B" farà una marxa, un batiment i un tocat recte en fons (quan "B" Mx "A" Tr).	
- Ídem però amb manteniment de la distància. La persona que puja l'arma és qui mana i la que realitza el batiment manté la distància.	
<u>Assalts</u>	10'
- Assalts en grups de 3, dos tiren i un arbitra.	

T. Calma:

- Estiraments individuals sobretot quàdriceps i glutis.

5'

Sessió nº : 6	Grup :
Durada : 1h	Data : - -
Objectius	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Aprendre les parades . ✓ Conèixer el concepte parada-resposta. 	
Material	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ SE. ✓ Spadettos i caretes. 	

	Temps
Adaptació:	
- Trotant suau per la sala, tots el alumnes amb SE, a la veu han de disposar-se en guàrdia davant d'algú. En cas de ser un nombre senar d'alumnes la primera senyal la donarà el/la professor/a i les següents l'alumne que quedí desaparellat.	5'
- Talla caps talla peus. Per parelles "A" s'ajupirà passant el SE a ran de terra i "B" l'haurà de saltar (10 cops). Ídem però a l'alçada del cap i "B" haurà d'ajupir-se. Combinarem alçada de cap i de peus. I per finalitzar farem aquesta última variant mantenint distància.	8'
- ADM (rotacions de braços... sobretot estirament d'isquiotibials).	
Assoliment d'objectius:	
Recordatori per part dels propis alumnes de les posicions de 4 ^a i 6 ^a .	2-5'
<u>Treball en Parelles</u> (aniran canviant de parella).	5'
- Escalfaran fent 6 tocats des del lloc, 6 en Mx i 6 en Fs.	
Explicació de com es realitzen les parades .	20'
- "A" estendrà el braç amenaçant i "B" farà parada de 4 ^a i respondrà.	
- Ídem en 6 ^a .	
- "B" manarà i "A" mantindrà la distància. En el moment que "A" vulgui, estendrà el braç amenaçant i entrarà en Mx, "B" farà parada de 4 ^a (també en 6 ^a) i respondrà.	
- Ídem però quan "A" Mx amenaçant, "B" parará Tr i respondrà en Fs.	
<u>Assalts</u>	10'
- Assalts en grups de 3, dos tiren i un arbitra. Qui fa parada-resposta, puntua el doble.	
T. Calma:	
- Estiraments individuals sobretot quàdriceps i glutis.	5'

Sessió nº : 7	Grup :
Durada : 1h	Data : - -
Objectius	
✓ Confeccionar una poule (dibuixar, anotar i extreure resultats).	
Material	
✓ Spadettos i caretes.	

	Temps
Teoria:	
- S'explicarà als alumnes l'estructura de la Poule, com anotar els resultats i realitzar la classificació.	20'
Adaptació:	
- Trot suau mentre fan mobilització articular. - Fer algunes sortides de velocitat enllaçada amb desplaçaments. - ADM (rotacions de braços, estiraments sobretot d'isquiotibials).	8'
Assoliment d'objectius:	
- Realització de les Poules en grups de 5 persones. Per tal que realitzin les anotacions es donarà un full per grup (Annex 1) <i>Finalitzades les Poules recollirem els fulls per tal de revisar-les.</i>	22'
T. Calma:	
- Estiraments individuals sobretot quàdriceps i glutis.	5'

Sessió nº : 8	Grup :
Durada : 1h	Data : - -
Objectius	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Conèixer les esquives (gatzoneta). ✓ Treballar el tocat a les avançades. 	
Material	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ SE. ✓ Spadettos i caretes. 	

	Temps
Adaptació:	
- Trotar mentre se'ls indica diferents tasques, cursa lateral, salts peus junts, peu coix, corre enrera...	5'
- ADM (rotacions de braços, estiraments sobretot d'isquiotibials).	5'
Assoliment d'objectius:	
<u>Desplaçaments</u>	10'
- Realitzaran el joc del mirall però només amb Mx i Tr. Qui els va dirigint anirà armat, o ho simularà. Si el que mana Mx o Tr amb el braç estès o bé Tr amb el braç encongint, els que segueixen hauran de mantenir la distància. Si el que dirigeix Mx amb el braç encongint els que mantenen la distància hauran de fer un Fs. Per tant, els que segueixen aniran Mx i Tr i només faran el Fs quan el que dirigeix Mx amb el braç encongint.	
<i>És interessant fer que els/les alumnes es visualitzin en una situació real, en la qual és difícil tocar si el rival te el braç amenaçant i/o obre distància, en canvi l'atac té més possibilitats d'èxit si el fem quan l'adversari tanca distància sense amenaçar.</i>	
<u>Treball en Parelles</u> (aniran canviant de parella). Explicarem que són les avançades i la seva importància en la modalitat d'espasa.	20'
- "A" té el braç estirat "B" angula estira el braç i Mx.	
- "A" mostra la mà, "B" toca a la mà en Mx, "A" trenca (només notar el contacte a la mà, NO ABANS), i "B" fa un fons al pit.	
- "A" aixeca l'arma amenaçant i no es mou "B" toca el peu en Fs.	
Explicarem que és una esquiva i posarem algun exemple.	
- "A" aixeca l'arma amenaçant i Mx, "B" fa una gatzoneta tancant distància.	
<u>Assalts</u>	10'
- Poules de 3.	
T. Calma:	
- Estiraments individuals sobretot quàdriceps i glutis.	5'

Sessió nº : 9	Grup :
Durada : 1h	Data : - -
Objectius	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Treballar la percepció espai-temps. ✓ Aprendre la noció de contraatac. 	
Material	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corda. ✓ Spadettos i caretes. 	

		Temps
Adaptació:		
<ul style="list-style-type: none"> - Saltar a corda: <ol style="list-style-type: none"> 1. Entrar i realitzar un nombre determinat de salts, fent que els nens facin un vuit al voltant dels que donen. Anirem reduint el nombre de salts fins arribar a 1 i intentant que la corda no doni cap volta lliure. 2. Entrar i sortir fent Mx i a dins faran 5 salts en guàrdia. 3. Ídem però els salts en guàrdia faran mig gir. Després d'un parell de passades ho poden provar fent-lo complert. - ADM (rotacions de braços, estiraments sobretot d'isquiotibials). 		15' 5'
Assoliment d'objectius:		
<p><u>Treball en Parelles</u> (aniran canviant de parella).</p> <ul style="list-style-type: none"> - "A" en el lloc mou l'arma quasi perpendicular a terra amb la punta aixecada d'esquerra a dreta i "B" ha de buscar el moment per fer un atac en fons. - "A" movent l'arma va fent de mode continu un marxar i un trencar i "B" ha de buscar el moment per fer un atac en fons. <p>Recordarem la noció de parada resposta i introduïrem la de contraatac. <i>És molt important fer incidència en la diferenciació de les dos accions, si se'ls veu receptius podem aprofitar per introduir el concepte de temps d'esgrima (el temps que dura un atac simple).</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - "A" realitzarà un fons al peu i "B" retirarà el peu alhora que estira el braç per tocar el braç de "A". 		5' 10'
<p><u>Assalts</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Poules de 3. 		10'
T. Calma:		
<ul style="list-style-type: none"> - Estiraments individuals sobretot quàdriceps i glutis. 		5'

Sessió nº : 10	Grup :
Durada : 1h	Data : - -
Objectius	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Refermar les nocions de parada-resposta i contraatac. ✓ Recordar el sistema d'anotació en una poule. 	
Material	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Spadettos i caretes. 	

	Temps
Adaptació:	
- Petita cursa a trot suau.	1'
- ADM (rotacions de braços, estiraments sobretot d'isquiotibials).	1'
Assoliment d'objectius:	
<u>Desplaçaments amb arma.</u>	
- Tots en línia faran saltets, quan s'indiqui estiraran el braç i faran tres Mx molt ràpids. Quan arribin al final faran el mateix amb trencar.	10'
- Saltets, quan s'indiqui faran Fs i a la segona indicació Mx-Fs. Tornaran caminant.	
- Aniran fent Mx, quan s'indiqui estiraran el braç i faran una gatxoneta a la següent indicació faran gatxoneta i fons des de la gatxoneta.	
<u>Treball en Parelles.</u>	
- Hauran d'elaborar dos blocs d'accions, en un d'ells realitzaran un contraatac i en l'altre una parada resposta. Un cop l'hagin elaborat el mostraran davant de la classe.	15-20'
<u>Poules en grups de 5</u> , realitzant les anotacions i la classificació final.	25'
T. Calma:	
- Estiraments individuals sobretot quàdriceps i glutis.	5'

Sessió nº : 11	Grup :
Durada : 1h	Data : - -
Objectius	
✓ Realitzar una competició per equips.	
Material	
✓ Spadettos i caretes.	
✓ Cronòmetre.	

	Temps
Adaptació:	
- Trot suau i mobilització d'articulacions.	8'
Assoliment d'objectius:	
Se'ls explicarà el funcionament d'una competició d'equips i les diferències amb una competició individual.	45'
- Realitzarem grups de 6 persones, 3 formaran un equip i les altres 3 un altre. S'aniran rotant per fer d'àrbitres (Full d'assalt per equips Annex 2).	
T. Calma:	
- Estiraments individuals sobretot quàdriceps i glutis.	5'

Sessió nº : 12	Grup :
Durada : 1h	Data : - -
Objectius	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Repassar els coneixements adquirits al llarg del crèdit. ✓ Aprendre la noció de finta. 	
Material	
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Corda ✓ Spadettos i caretes. 	

	Temps
Adaptació:	
- Saltar a corda realitzant un "8" com en la sessió 9. Tot seguit, en comptes d'entrar pel lateral, entraran frontalment, s'aproximaran Mx i passaran fent un Fs.	8'
- ADM (rotacions de braços, estiraments sobretot d'isquiotibials).	2'
Assoliment d'objectius:	
<u>Desplaçaments amb arma.</u>	10'
- Tots els nens en fila, recordar les posicions de l'arma. El mestre la diu, ells la realitzen.	
- Parelles manteniment de la distància, "A" segueix i "B" mana. "B" tindrà la mà tancada a l'alçada de l'espatlla allunyada del tronc, quan vulgui l'obrirà i "A" farà un tocat en fons a la mà alçada. També el podem realitzar amb ambdues mans tancades a l'alçada de les espatlles i s'ha de tocar la que "B" obri.	
Explicarem la noció de finta .	15'
- "A" va a tocar el peu, "B" para 8 ^a . // "A" fa finta el peu, "B" va a buscar la parada de 8 ^a mentre "A" toca el tronc.	
- "A" va a tocar el peu de "B", "B" pot parar 8 ^a o no. Si hi ha parada "A" va a buscar el tronc, si no hi ha parada segueix i toca el peu.	
Explicació de l'avaluació:	10'
- Grups de 4 faran una poule anotant els resultats i donant la classificació final.	
- En parelles, preparar 2 cadenes:	
- "A" ataca "B" defensa, "B" ataca "A" defensa i finalitzant en tocat de "B".	
- Ídem però inicia "B".	
Hauran de lliurar-ho per escrit.	
T. Calma:	
- Estiraments individuals sobretot quàdriceps i glutis.	5'

Sessió nº : 13	Grup :
Durada : 1h	Data : - -
Objectius	
✓ Preparar l'avaluació.	
Material	
✓ Spadettos i caretes.	

	Temps
Adaptació:	
- Trot suau i mobilització d'articulacions.	8'
Assoliment d'objectius:	
Els grups que s'hagin confeccionat per l'examen donaran el seu nom.	45'
Es donarà dos fulls a cada nen/a, un amb una Poule i l'altre amb l'espai per tal que escriguin les accions. Durant mitja classe faran Poule, l'altre mitja prepararan les accions.	
Durant aquesta sessió podran consultar dubtes i qüestions que no els hagin quedat clares. Si necessiten una nova explicació se'ls hi donarà.	
Se'ls comentarà que es valorarà la presentació, la postura, el manteniment de la distància,...	
T. Calma:	
- Estiraments individuals sobretot quàdriceps i glutis.	5'

Sessió nº : 14	Grup :
Durada : 1h	Data : - -
Objectius	
✓ Realitzar l'avaluació.	
Material	
✓ Corda	
✓ Spadettos i caretes.	

	Temps
Adaptació:	
- Trot suau i mobilització d'articulacions.	8'
Assoliment d'objectius:	
- Es posaran en grups de 4, per realitzar les poules, que lliuraran al final de la sessió, una per grup.	45'
- Mentre realitzen les poules els anirem cridant de 2 en 2 i els anirem valorant (Fulls d'examen Annex 3).	
T. Calma:	
- Estiraments individuals sobretot quàdriceps i glutis.	5'



ANNEXOS

ANNEX 1 - Poule

Data: _____

Curs: _____

Nº de Poule: _____

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

Críteris de classificació:

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

ANNEX 2 – Encontre per equips

Curs: _____

Data: _____

EQUIP A				EQUIP B		
Resultat TOTAL	Resultat PARCIAL	Tirador/a	Ordre	Tirador/a	Resultat PARCIAL	Resultat TOTAL
			3-6			
			1-5			
			2-4			
			1-6			
			3-4			
			2-5			
			1-4			
			2-6			
			3-5			

3-6	1-6	1-4
1-5	3-4	2-6
2-4	2-5	3-5

EQUIP A	
1	
2	
3	
R	

EQUIP B	
	1
	2
	3
	R



ANNEX 3 – Fulls d'examen

Data: _____

Curs: _____

Nom i Cognoms dels membres del grup : _____

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



FEDERACIÓ
CATALANA
D'ESGRIMA



Generalitat de Catalunya
Departament de la Vicepresidència
i Seguretat General de l'Esport



UNIÓ DE FEDERACIONS
ESPORTIVES DE CATALUNYA

Nom i Cognoms "A" _____

Nom i Cognoms "B" _____

1ª acció "A" inicia atacant.

A	B

2ª acció "B" inicia atacant.

B	A

Exemple:

A	B
Lligament 4ª (marxar) passe i atac (fons).	(Trencar) parada de 6ª passe i resposta (fons).
B	A
(Marxar) batiment de 6ª i atac (fons).	(Trencar) contra de 6ª i resposta (fons).

