



Cofinançat per
la Unió Europea



GUIA D'ESGRIMA



**PROPOSTA
EDUCATIVA PER A
L'APRENTATGE.**

CROSS2SWORDS ERASMUS-SPORT-2023-SSC

PROJECTE NÚMERO: 101133880





Cofinanciado por
la Unión Europea

ÍNDEX

1.	Justificació	3
2.	L'esgrima: un esport integral per a l'educació física	4
3.	Competències bàsiques	5
4.	Objectius generals	7
5.	Objectius específics	8
6.	Continguts	9
7.	Metodologia	10
7.1	Estratègies per a l'ensenyament-aprenentatge de l'esgrima	11
8.	Avaluació	12
9.	Materials curriculars	13
10.	Annexos inclosos en la guia d'esgrima	14
11.	Estructura i desenvolupament de les sessions	15
12.	Les sessions d'esgrima	16
13.	Les sessions d'esgrima en cadira de rodes	25



Cofinanciado por
la Unión Europea

1. JUSTIFICACIÓ

L'esgrima, un esport amb una rica història i valors fonamentals com el respecte, la disciplina i l'esportivitat, no es troba tan present com es voldria a l'educació física escolar. A més d'aquests valors, l'esgrima ofereix nombrosos beneficis per al desenvolupament integral dels estudiants, com ara la millora de la coordinació, l'agilitat, la concentració i les habilitats de resolució de problemes. No obstant això, un dels principals desafiaments per a la seva inclusió rau en la manca de capacitació específica del professorat.

Aquest manual es presenta com una eina per cobrir aquesta carència formativa, proporcionant als docents els conceptes bàsics per a una entesa inicial del nostre esport. A més, busca destacar l'accessibilitat i la inclusió de l'esgrima, característiques que la defineixen com un esport adaptable a diverses edats, nivells d'habilitat i capacitats físiques. Per exemple, l'esgrima amb cadira de rodes demostra com aquest esport pot ser practicat per persones amb discapacitats físiques.

La presència limitada de l'esgrima a les escoles s'atribueix a diversos factors, entre els quals es destaquen:

- Manca de formació del professorat: Molts professors d'educació física no tenen la formació específica necessària per ensenyar esgrima de manera segura i eficaç
- .
- Limitacions de recursos: L'equip d'esgrima pot ser difícil d'obtenir i molt especialitzat, cosa que en dificulta l'adquisició per part dels centres educatius.
- Percepció errònia: Un dels obstacles principals és l'associació de l'esgrima amb la violència. Aquesta percepció, lluny de la realitat de l'esport, es basa en una visió superficial que no considera els valors essencials de l'esgrima com el respecte, la disciplina i l'esportivitat. A més, s'hi afegeix la idea errònia que l'esgrima és un esport elitista o exclusiu per a certs sectors socials, ignorant-ne l'accessibilitat i la inclusió.
- Amb la nostra proposta, busquem abordar aquests desafiaments mitjançant:
 - Formació especialitzada per al professorat: Proporcionar als docents les eines i el coneixement necessaris per ensenyar esgrima d'iniciació bàsica de manera segura i efectiva, amb accés a través d'una plataforma digital per facilitar-ne la consulta i l'aprenentatge.
 - Accés a recursos: Facilitar l'accés a material i espais adequats per a la pràctica de l'esgrima als centres educatius o brindar alternatives creatives i econòmiques per a la fabricació d'armes i proteccions per part dels alumnes, fent que l'esgrima sigui més viable a les escoles.
 - Sensibilització i promoció: Promoure una comprensió més gran dels múltiples beneficis de l'esgrima i combatre les percepcions errònies.

1. JUSTIFICACIÓ

L'esgrima, un esport amb una història molt rica i valors fonamentals com el respecte, la disciplina i l'esportivitat, no està tan present com voldríem a l'educació física de les escoles.

Este manual naix com una ferramenta per a cobrir eixa falta formativa, donant al professorat els conceptes bàsics per a tindre una primera idea del nostre esport. A més, vol posar en valor l'accessibilitat i la inclusió de l'esgrima, que és un esport que s'adapta a totes les edats, nivells i capacitats físiques. Per exemple, l'esgrima en cadira de rodes demostra que este esport el pot practicar qualsevol persona, també qui té alguna discapacitat física.

Que l'esgrima estiga poc present a les escoles es deu a diversos motius, entre els quals destaquen:

- Falta de formació del professorat: Molts mestres d'educació física no tenen la formació específica per a ensenyar esgrima de manera segura i efectiva.
- Falta de recursos: El material d'esgrima pot ser difícil d'aconseguir i és prou especialitzat, cosa que fa més complicat que els centres educatius el puguen tindre.
- Percepció equivocada: Un dels principals problemes és que molta gent associa l'esgrima amb la violència. Esta idea, que no té res a vore amb la realitat, es basa en una visió superficial i no té en compte els valors reals de l'esport, com el respecte, la disciplina i l'esportivitat. També hi ha qui pensa que l'esgrima és un esport elitista o només per a uns pocs, sense saber que realment és accessible i inclusiu.

Amb la nostra proposta volem donar solució a estos reptes a través de:

- Formació específica per al professorat: Donar als mestres les eines i coneixements necessaris per a ensenyar esgrima bàsica de manera segura i senzilla, amb accés a una plataforma digital per a facilitar la consulta i l'aprenentatge.
- Accés a recursos: Facilitar l'accés a material i espais per a practicar esgrima als centres educatius, o proposar alternatives creatives i econòmiques perquè l'alumnat pugua fabricar-se les armes i proteccions, fent que l'esgrima siga més fàcil de portar a les escoles.
- Sensibilització i promoció: Fer conèixer millor tots els beneficis de l'esgrima i combatre les idees equivocades que hi ha sobre este esport



Cofinanciado por
la Unión Europea

Aquest projecte cerca superar les barreres existents i destacar el potencial de l'esgrima com a esport integral i valuós per a l'educació física. En proporcionar formació especialitzada, facilitar l'accés a recursos i promoure una comprensió més gran dels beneficis de l'esgrima, aspirem a transformar la percepció d'aquest esport i augmentar la seva presència a les escoles, contribuint així al desenvolupament físic, mental i social dels estudiants.

2. L'ESGRIMA: UN ESPORT INTEGRAL PER A L'EDUCACIÓ FÍSICA.

L'esgrima destaca com un esport integral amb un gran potencial per al desenvolupament físic, mental i social dels estudiants en edat escolar. Més enllà de ser simplement un esport de combat, l'esgrima ofereix una àmplia gamma de beneficis que la converteixen en una activitat completa i enriquidora.

Accessibilitat per a tothom:

L'esgrima es distingeix pel caràcter inclusiu. A diferència daltres esports de combat, no es basa en categories de pes corporal. La seva naturalesa compensable entre les diferents variables físiques la converteix en una activitat oberta a tota mena de biotips, permetent que alumnes amb diferents característiques físiques puguin competir entre si de manera equitativa. A més, compta amb la modalitat d'esgrima en cadira de rodes, cosa que la fa accessible per a persones amb discapacitat.

Beneficis a l'àmbit psicològic:

La pràctica de l'esgrima té un impacte positiu en el desenvolupament psicològic dels estudiants. Reforça la confiança en un mateix, ja que la seva pràctica individual permet als alumnes desenvolupar més seguretat en les seves capacitats. A més, la naturalesa de lluita amb oposició directa exigeix un control emocional davant de situacions diverses, fomentant així l'autocontrol. La gran quantitat d'estímuls i la constant interacció amb el rival requereixen una alta concentració per part de l'alumne, millorant-ne l'atenció i la concentració.

Aportacions a l'àmbit psicomotor:

L'esgrima també contribueix significativament al desenvolupament psicomotor. Afavoreix la lateralitat i l'estructuració de l'esquema corporal gràcies a la seva asimetria, ajudant els alumnes a definir-ne la lateralitat i a millorar la percepció del propi cos. A més, desenvolupa l'equilibri dinàmic i l'organització espacial, ja que exigeix un constant control de l'equilibri i una comprensió de l'espai en relació amb l'oponent. L'execució de les tècniques d'esgrima requereix una gran coordinació entre mans i ulls, així com una alta precisió en els moviments, promovent així la coordinació mà-ull i la precisió. Així mateix, estimula el processament d'informació, ja que els alumnes han d'analitzar i respondre ràpidament a les múltiples situacions de combat que es presenten durant la pràctica.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Aquest projecte vol trencar les barreres que hi ha i posar en valor tot el que pot aportar l'esgrima com a esport complet i útil per a l'educació física. Donant formació especialitzada, facilitant l'accés als recursos i fent que es coneguen millor tots els beneficis de l'esgrima, volem canviar la visió que es té d'este esport i aconseguir que estiga més present a les escoles. Així, ajudarem al creixement físic, mental i social de l'alumnat.

2. L'ESGRIMA: UN ESPORT INTEGRAL PER A L'EDUCACIÓ FÍSICA.

L'esgrima destaca com un esport complet amb molt de potencial per al desenvolupament físic, mental i social dels xiquets i xiquetes en edat escolar. Més enllà de ser simplement un esport de combat, l'esgrima ofereix un munt d'avantatges que la convertixen en una activitat molt completa i enriquidora.

Accessibilitat per a totes i tots:

L'esgrima es caracteritza pel seu caràcter inclusiu. A diferència d'altres esports de combat, no es basa en categories de pes. El fet que es puguin compensar diferents variables físiques fa que siga una activitat oberta a tot tipus de biotips, i permet que alumnes amb característiques físiques diferents puguin competir entre ells de manera justa. A més, existeix la modalitat d'esgrima en cadira de rodes, la qual cosa la fa accessible també per a persones amb discapacitat.

Beneficis a nivell psicològic:

La pràctica de l'esgrima té un impacte molt positiu en el desenvolupament psicològic de l'alumnat. Reforça la confiança en un mateix, ja que el fet de ser una pràctica individual ajuda els alumnes a guanyar seguretat en les seues capacitats. A més, el fet d'enfrontar-se directament a un rival exigix tindre autocontrol davant de situacions diverses, fomentant així l'autocontrol emocional. La gran quantitat d'estímul i la interacció constant amb l'oponent requereixen una gran concentració, millorant l'atenció i la capacitat de concentració de l'alumnat.

Aportacions a l'àmbit psicomotor:

L'esgrima també contribuïx molt al desenvolupament psicomotor. Afavorix la lateralitat i l'estructuració de l'esquema corporal gràcies a la seua asimetria, ajudant els alumnes a definir la seua lateralitat i a millorar la percepció del propi cos. A més, desenvolupa l'equilibri dinàmic i l'organització espacial, ja que demana un control constant de l'equilibri i una bona comprensió de l'espai respecte a l'oponent. Les tècniques d'esgrima requereixen molta coordinació entre les mans i la vista, així com una gran precisió en els moviments, promovent la coordinació mà-ull i la precisió. Així mateix, estimula el processament de la informació, perquè els alumnes han d'analitzar i respondre ràpidament a les diferents situacions de combat que es donen durant la pràctica.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Valors intrínsecs de l'esgrima:

L'esgrima no només aporta beneficis físics i psicològics, sinó que també transmet valors fonamentals. Promou el respecte al rival, tant dins com fora de la pista, així com la consideració cap a l'àrbitre i la deferència al mestre o mestra. Fomenta l'honestedat en el joc, la cura del material i el saber acceptar la derrota amb esportivitat. A més, ensenya la humilitat en la victòria, celebrant de manera mesurada i respectant sempre el rival vençut.

Desenvolupament de la condició física:

La pràctica de l'esgrima ajuda a desenvolupar diverses qualitats físiques. Es treballa la força explosiva i la potència en els desplaçaments, així com la velocitat gestual i la rapidesa en les accions amb l'arma. També millora la resistència, la capacitat de mantindre l'esforç durant el combat, i la flexibilitat, que és necessària per a una bona execució tècnica.

Importància del component tecnicotàctic:

Una de les característiques més destacades de l'esgrima és el seu alt component tecnicotàctic. Encara que una bona condició física és important, l'esgrima permet compensar les diferències físiques entre l'alumnat gràcies a aquest aspecte. Requereix prendre decisions ràpides i precises, cosa que la converteix en una mena d'"escacs a gran velocitat mental". Per exemple, durant un assalt, l'esgrimidor o esgrimidora ha d'analitzar constantment les accions del seu oponent i adaptar-se ràpidament a situacions diferents per a prendre la millor decisió tàctica.

Desenvolupament integral del pensament:

L'esgrima és un esport que combina d'una manera molt especial les capacitats físiques i cognitives. Exigix pensament estratègic i una gran capacitat d'adaptació a diferents situacions. Com que és un "esport de situació", l'alumnat ha d'aprendre a analitzar ràpidament l'entorn i prendre decisions en conseqüència. Aquesta combinació d'habilitats físiques i mentals fa que l'esgrima siga una activitat que promou el desenvolupament integral del pensament.

3. COMPETÈNCIES BÀSIQUES

L'esgrima, com a disciplina esportiva, proporciona un entorn propici per al desenvolupament de diverses habilitats fonamentals als estudiants. A través de la pràctica, es poden potenciar competències com la comunicació, les habilitats matemàtiques, la interacció amb l'entorn físic, la competència social i cívica, la cultural i artística, i la capacitat d'aprendre a aprendre.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Competència en comunicació lingüística:

Introducció a l'esport: Es presenta la història, les regles, les tècniques i l'equipament de l'esgrima, emprant un vocabulari específic i precís.

Interacció amb l'entrenador i els companys: Es promou una comunicació efectiva per donar i rebre instruccions, col·laborar en exercicis i resoldre dubtes.

Anàlisi de vídeos: S'observa i s'analitza la tècnica d'altres esportistes, utilitzant un llenguatge tècnic adequat.

Competència matemàtica:

Puntuació: S'ensenya a calcular la puntuació en diferents tipus d'assalts, seguint les regles oficials de la Federació Internacional d'Esgrima.

Anàlisi de dades: Es registren i analitzen dades de rendiment (tocats, temps de reacció, etc.) per perfeccionar la tècnica.

Presca de decisions: S'apliquen conceptes matemàtics com la distància i la velocitat per a prendre decisions estratègiques durant el combat.

Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic:

Comprensió de l'entorn: Es desenvolupa la capacitat de percebre i reaccionar davant dels estímuls de l'entorn de combat, com ara la posició de l'oponent, la distància i la línia d'atac.

Desenvolupament d'habilitats motrius: Es treballa la coordinació, la velocitat, la força i la flexibilitat necessàries per a executar les tècniques d'esgrima.

Seguretat: S'instrueix sobre l'ús segur i responsable de l'equip, així com el respecte a les normes de seguretat a l'aula.

Competència social i ciutadana:

Treball en equip: Es fomenta la col·laboració i el respecte mutu en treballar amb companys, tant en exercicis com en competicions.

Resolució de conflictes: S'ensenya a resoldre conflictes de manera pacífica i dialogada, seguint les normes de l'esport.

Esperit esportiu: Es cultiva l'esportivitat, el respecte per l'oponent i l'acceptació de la derrota.

Inclusió: Es promou la participació de tot l'alumnat, independentment del nivell d'habilitat o de les seues característiques físiques.

Competència cultural i artística:

- Història i tradició: S'aprofundeix en la història i la tradició de l'esgrima com a esport i art marcial.
- Valoració estètica: Es desenvolupa la capacitat d'apreciar la bellesa i l'elegància dels moviments d'esgrima.
- Expressió corporal: S'utilitza el cos de manera expressiva i creativa per a comunicar idees i emocions a través de l'esgrima.

Competència d'iniciativa i esperit emprenedor:

- Presa de decisions: Es fomenta la capacitat de prendre decisions ràpides i estratègiques durant els assalts d'esgrima.
- Resolució de problemes: S'estimula l'habilitat per a identificar i resoldre problemes tècnics i tàctics en la pràctica de l'esgrima.
- Creativitat: Es promou la creativitat en el desenvolupament de noves tècniques, estratègies i solucions innovadores dins del context de l'esgrima.
- Lideratge: Es potencien les habilitats de lideratge, assumint rols com a capità d'equip o mentor de companys i companyes menys experimentats.

Competència per aprendre a aprendre:

- Autonomia: S'anima a aprendre de manera autònoma, planificant l'entrenament, buscant informació i recursos, i avaluant el propi progrés.
- Reflexió: Es reflexiona sobre l'experiència d'aprenentatge, identificant punts forts i aspectes a millorar, i buscant estratègies per avançar.
- Motivació: Es fomenta la motivació interna per l'aprenentatge i la recerca constant de millora en la pràctica de l'esgrima.

4. OBJECTIUS GENERALS

- Resoldre problemes motrius i tàctics: Seleccionar moviments i tàctiques d'atac i defensa a l'esgrima, valorant les possibilitats i limitacions del propi cos i del rival.
- Millorar les capacitats motrius bàsiques i les destreses motrius: Desenvolupar la coordinació, la velocitat, la força i la flexibilitat necessàries per a executar la tècnica d'esgrima.
- Participar en jocs i activitats físiques de manera cooperativa: Fomentar la col·laboració i el respecte mutu en el treball amb els companys i companyes, tant en exercicis com en competicions.

- Valorar l'activitat física com a recurs per organitzar el lleure: Promoure la pràctica regular de l'esgrima com a activitat física saludable i recreativa.
- Utilitzar totes les possibilitats de moviment per valorar i acceptar la realitat corporal pròpia: Adaptar la tècnica d'esgrima a les característiques individuals de cada persona.
- Obtenir el màxim rendiment d'un mateix en qualsevol activitat: Desenvolupar la capacitat d'esforç i la superació personal en la pràctica de l'esgrima.
- Adaptar la percepció espai-temporal a situacions complexes: Anticipar els moviments de l'oponent i prendre decisions estratègiques durant el combat.
- Conèixer, valorar i practicar diferents esports: Introduir els alumnes en el coneixement i la pràctica de l'esgrima i l'esgrima amb cadira de rodes.
- Conèixer les estratègies bàsiques del joc: Aprendre les regles i les estratègies bàsiques de l'esgrima per competir de manera efectiva.
- Practicar moviments amb cert grau de complexitat a partir de models establerts: Desenvolupar la tècnica d'esgrima a partir de la imitació de models i la pràctica regular.

5. OBJECTIUS ESPECÍFICS

Elements bàsics dels desplaçaments:

- Definir i executar els diferents tipus de desplaçaments bàsics de l'esgrima: marxar, trencar i fons.
- Practicar la coordinació i el control corporal durant els desplaçaments.
- Adaptar els desplaçaments a situacions de combat diferents.

La presa de l'arma:

- Identificar les parts de l'arma i la correcta empunyadura.
- Adoptar una posició adequada per a l'esgrima.
- Realitzar exercicis de subjecció i maneig de l'arma.

Familiarització amb l'esgrima amb cadira de rodes:

- Comprendre les regles i les normes específiques de l'esgrima en cadira de rodes.
- Adaptar la tècnica d'esgrima a la cadira de rodes.
- Experimentar la pràctica de l'esgrima amb cadira de rodes.

Distància individual amb l'espasa:

- Definir i comprendre la distància individual a l'esgrima.
- Practicar el control de la distància en diferents situacions de combat.
- Utilitzar la distància com a eina estratègica al combat.

Tècniques bàsiques:

- Definir i executar les principals tècniques d'atac, aturada i resposta a l'esgrima.
- Practicar la coordinació i la precisió en l'execució de les tècniques.
- Combinar les diferents tècniques en situacions de combat.

Accions de l'esgrima:

- Diferenciar les accions ofensives, defensives i contraofensives a l'esgrima.
- Practicar la presa de decisions i l'execució de les diferents accions.
- Adaptar les accions a les diferents situacions de combat.

Arbitratge:

- Comprendre els principis bàsics de l'arbitratge a l'esgrima.
- Familiaritzar-se amb els senyals i les veus de l'àrbitre.
- Respectar les decisions de l'àrbitre i mantindre una actitud esportiva.

Valors esportius:

- Fomentar el respecte pels companys i l'oponent.
- Mostrar esportivitat tant en la victòria com en la derrota.
- Valorar la importància del treball en equip i la col·laboració.

6. CONTINGUTS

Saber (conèixer):

- Història i evolució de l'esgrima: Estudi dels orígens i el desenvolupament històric de l'esgrima, incloent la seua inclusió als Jocs Olímpics i l'evolució de les diferents armes.
- Modalitats d'esgrima: Descripció detallada de les tres armes principals: espasa, floret i sabre, i les diferències reglamentàries i tècniques entre elles.
- Esgrima en cadira de rodes: Coneixements sobre les adaptacions reglamentàries i tècniques per a la pràctica de l'esgrima amb cadira de rodes.
- Reglament i arbitratge: Estudi de les regles bàsiques de l'esgrima, incloent les responsabilitats de l'àrbitre i les normes de conducta en competicions



Cofinanciado por
la Unión Europea

Saber fer (habilitats)

- Tècniques bàsiques d'esgrima: Aprenentatge i pràctica de les tècniques fonamentals d'atac i defensa, com ara estocades, parades i contraatacs.
- Desplaçaments a esgrima: Exercicis per a desenvolupar habilitats en els desplaçaments bàsics: marxar, trencar i fons.
- Maneig de l'arma: Instrucció sobre com agafar correctament l'arma, mantindre la postura adequada i fer moviments precisos.
- Aplicació de tàctiques al combat: Simulacions de combat per a aplicar estratègies i tàctiques, ajustant les accions segons l'oponent i les circumstàncies del combat.

Ser (actituds i valors)

- Esportivitat i respecte: Foment del respecte pels companys, oponents i àrbitres, i promoció de l'esportivitat tant en la victòria com en la derrota.
- Treball en equip: Activitats que promoguen la col·laboració i el treball en equip, destacant la importància de la comunicació i el suport mutu.
- Inclusió i diversitat: Sensibilització sobre la importància de la inclusió a l'esport, valorant la diversitat i promovent la igualtat d'oportunitats en la pràctica de l'esgrima.
- Autocontrol i gestió emocional: Exercicis i reflexions per a desenvolupar l'autocontrol i la gestió adequada de les emocions durant la competició i la pràctica diària.

7. METODOLOGIA

La metodologia emprada en aquesta guia d'esgrima es fonamenta en l'aprenentatge significatiu i en l'enfocament constructivista, considerant la importància de la motivació de l'alumnat en experimentar un esport nou i l'ús del reforç positiu. Es treballarà a partir d'exercicis i de jocs que permetran construir aprenentatges transferibles a situacions de combat.

Per enriquir l'experiència d'aprenentatge i alinear-vos amb els principis de la LOMLOE, s'incorporarà l'aprenentatge basat en projectes (ABP) com a estratègia metodològica complementària.

Es dissenyaran projectes relacionats amb l'esgrima que permeten als estudiants aplicar els coneixements i les habilitats adquirides de manera integrada i contextualitzada. Per exemple, els estudiants planificaran i portaran a terme un torneig d'esgrima, aplicant els coneixements i les habilitats adquirides durant la unitat.



Cofinanciado por
la Unión Europea

L'alumne/a, a partir de les pautes generals proporcionades a l'explicació dels exercicis, haurà de ser capaç de desenvolupar-les, adaptant-les al seu nivell de partida. Es fomentarà el treball en equip, la varietat en els exercicis i la responsabilitat de l'alumnat per a mantindre la motivació.

S'emprarà la instrucció directa per a l'explicació de conceptes i el plantejament de tasques, juntament amb estils d'ensenyament com l'estil directe, l'assignació de tasques, l'ensenyament individualitzat, la resolució de problemes i l'ensenyament recíproc entre els membres de cada equip. Es prestarà especial atenció a la diversitat, considerant diferents estils d'aprenentatge, ritmes i necessitats específiques dels estudiants, i es plantejaran activitats i recursos adaptats que permeten a tot l'alumnat participar i progressar segons les seues capacitats.

L'organització de grups i tasques es farà principalment en grups reduïts de dos o tres alumnes, afavorint el treball en equip, el temps de pràctica, la progressió, l'organització del grup, la presa de decisions i el control de l'activitat. Es repartiran decisions proactives, interactives i postactives entre el professor d'Educació Física i l'alumnat.

7.1 ESTRATÈGIES PER A L'ENSENYAMENT-APRENTATGE DE L'ESGRIMA

Ensenyament progressiu:

L'esgrima requereix un alt nivell de precisió i coordinació en els moviments. Per això, és fonamental dedicar temps a l'ensenyament i la pràctica de les tècniques bàsiques, com ara la posició de guàrdia, els desplaçaments, els atacs i les defenses. La instrucció directa i la demostració per part del professorat són essencials en aquesta fase.

Progressió del simple al complex:

L'ensenyament de l'esgrima ha de seguir una progressió lògica, començant pels moviments i tècniques més senzilles i avançant gradualment cap a accions més complexes i situacions de combat més dinàmiques. Aquesta progressió permet que l'alumnat construisca una base sòlida abans d'afrontar desafiaments més avançats.

Pràctica repetitiva i variada:

La repetició és clau per automatitzar els moviments i millorar la precisió. No obstant això, és important incloure variacions als exercicis per evitar la monotonia i desenvolupar l'adaptabilitat de l'alumnat. Es poden utilitzar diferents ritmes, distàncies, blancs i combinacions per mantindre la pràctica desafiadora i motivadora.

Ensenyament recíproc i treball en parelles:

L'esgrima és un esport d'oposició, per això és fonamental que l'alumnat practique amb un company o companya. L'ensenyament recíproc, on fan torns per executar i observar les tècniques, els permet aprendre dels seus propis errors i dels dels companys. A més, el treball en parelles fomenta la cooperació i la comunicació.

Ús de la tecnologia:

La incorporació de la tecnologia pot enriquir el procés d'ensenyament-aprenentatge de l'esgrima. Per exemple, l'ús de vídeos per a analitzar tècniques i combats de diferents esportistes.

Simulació de situacions de combat:

A mesura que l'alumnat domina les tècniques bàsiques, és important exposar-lo a situacions de combat simulades. Açò permet aplicar les habilitats en un context més realista, prendre decisions tàctiques i desenvolupar la capacitat d'adaptació. Es poden utilitzar exercicis d'assalt lliure, combats condicionats o situacions de resolució de problemes.

8. EVALUACIÓ

Realitzarem el seguiment del procés d'ensenyament i aprenentatge a través de l'avaluació. S'explicarà prèviament a l'alumnat, amb claredat i un llenguatge accessible, els aspectes que es tindran en compte per a avaluar i qualificar.

S'avaluaran els coneixements bàsics adquirits sobre l'esgrima, incloent vocabulari i conceptes nous, el progrés en les habilitats tècniques adquirides, i l'actitud mostrada durant el desenvolupament de la guia.

Atés que esta guia està en constant creixement, serà important avaluar tant el professorat com el procés d'ensenyament per a determinar si els mètodes i mitjans utilitzats són adequats. Per a això, al final de la unitat, cada estudiant completarà un qüestionari voluntari i anònim per a avaluar la metodologia i els materials emprats, i per a oferir suggeriments per a millorar la guia en la seua versió final.

El sistema d'avaluació considerarà tres àmbits de l'aprenentatge de l'alumnat:

- Motriu: A través de la pràctica d'exercicis i assalts.
- Cognitiu: Mitjançant l'adquisició de coneixements bàsics sobre l'esgrima (història, modalitats, equipament i tècniques bàsiques).
- Actitudinal-afectiu-relacional: Avaluació del treball en equip, respecte als companys, normes i materials.

L'avaluació inicial es farà mitjançant preguntes obertes sobre els coneixements i experiències prèvies de l'alumnat en esgrima.

Durant la unitat, es durà a terme una avaluació formativa mitjançant observació sistemàtica i un diari de classe, on es registrarà la participació i actitud de l'alumne en les activitats (respecte als companys, cura del material, respecte a l'entorn, etc.).



Cofinanciado por
la Unión Europea

Al final de la unitat, realitzarem una avaluació sumativa final que consistirà en:

- Una prova teòrica tipus test, proporcionada en aquesta guia.
- Una avaluació pràctica per a mesurar les habilitats adquirides durant el curs, realitzada durant els exercicis d'esgrima amb fitxes específiques per a avaluar els aspectes tècnics i pràctics treballats.

Els objectius d'avaluació que l'alumnat haurà d'assolir al final de la unitat didàctica són els següents:

- Conèixer els orígens, l'equipament, el reglament bàsic i les modalitats de l'esgrima.
- Comprendre la tècnica bàsica de l'esgrima, incloent la presa de l'arma, els desplaçaments i la tàctica bàsica.
- Reconèixer les principals diferències entre l'esgrima i l'esgrima en cadira de rodes.

Per a garantir un seguiment efectiu del procés d'ensenyament-aprenentatge, és fonamental implementar un sistema d'avaluació integral. Aquest sistema no sols avaluarà els coneixements adquirits sobre l'esgrima, sinó també el progrés en les habilitats tècniques i l'actitud durant el desenvolupament de la unitat.

9. MATERIALS CURRICULARS

Els materials curriculars són els recursos que utilitzarem en el procés d'ensenyament-aprenentatge per a facilitar i enriquir l'adquisició de coneixements, habilitats i actituds per part de l'alumnat.

Des de la nostra proposta, volem facilitar l'accés tant al professorat com a l'alumnat als materials necessaris per a desenvolupar aquesta unitat didàctica d'esgrima. Per això, posarem a la vostra disposició, a través de la nostra web, tots els continguts que elaborem per al desenvolupament de la guia.

Material per a l'alumnat:

- Caretes i espases d'esgrima adaptades per als esportistes.
- Guants i protectors.
- Quadern resum il·lustrat per a descarregar, amb tots els continguts que l'alumnat anirà veient durant les sessions. Serà material de suport i consulta per a facilitar l'estudi i l'assimilació dels conceptes clau.
- Plantilles de les sessions de la guia d'esgrima, juntament amb vídeos explicatius de cada proposta. Això permetrà a l'alumnat repassar i reforçar els continguts treballats a classe.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Quadern resum il·lustrat per a descarregar, amb tots els continguts que l'alumnat anirà veient durant les sessions. Serà material de suport i consulta per a facilitar l'estudi i l'assimilació dels conceptes clau.

Plantilles de les sessions de la guia d'esgrima, juntament amb vídeos explicatius de cada proposta. Això permetrà a l'alumnat repassar i reforçar els continguts treballats a classe.

Presentació sobre aspectes bàsics de l'esgrima (orígens, modalitats, equipament, regles).

Altres materials alternatius: globus, pilotes de foam, cèrcols, cons, cordes.

Materials per al professorat:

- Programació didàctica de la unitat d'esgrima.
- Plantilles de les sessions de la guia d'esgrima, juntament amb vídeos explicatius de cada proposta.
- Fitxes d'observació i rúbriques per a l'avaluació procedimental de l'alumnat.
- Presentació sobre aspectes bàsics de l'esgrima (orígens, modalitats, equipament, regles).
- Canó-projector i ordinador.

10. ANNEXOS INCLOSOS A LA GUIA D'ESGRIMA

Per al bon desenvolupament de les sessions d'esgrima escolar, hem preparat una sèrie de materials i annexos dissenyats per facilitar l'aprenentatge i l'ensenyament d'aquest esport. Aquests recursos estan pensats per assegurar que tant els instructors com els alumnes tinguin una experiència educativa completa i enriquidora. A continuació, detallem els materials proporcionats:

Document de Construcció d'Espada (Annex I): Un manual detallat que proporciona instruccions i materials necessaris perquè els alumnes puguin construir la seva pròpia espasa. Aquesta opció està dissenyada per a casos en què no sigui possible subministrar espases adaptades. [Descarrega](#)

Presentació d'Introducció a l'Esgrima (Annex II): Una presentació que inclou els orígens de l'esgrima, l'equipament necessari, els conceptes bàsics, les regles fonamentals i les diferents modalitats de l'esport. Aquest recurs serveix com una eina d'aprenentatge visual per introduir els estudiants al món de l'esgrima. [Descarrega](#)

Quadern de l'Alumne (Annex III): Aquest quadern recopila tota la informació i activitats contingudes a la guia. Inclou exercicis dissenyats per facilitar l'assimilació dels coneixements teòrics i pràctics de l'esgrima, assegurant una experiència d'aprenentatge integral. [Descarrega](#)



Cofinanciado por
la Unión Europea

Joc de Cartes d'Esgrima (Annex IV): Previst per a la sessió final, aquest joc de cartes cerca repassar i consolidar els coneixements adquirits durant el curs. Mitjançant un format lúdic, els alumnes podran revisar conceptes de manera divertida i dinàmica. [Descarrega](#)

Plantilles d'avaluació per a professors (Annex V): Conté diferents fitxes per a l'avaluació del progrés dels estudiants. Aquestes inclouen ítems per avaluar els coneixements bàsics d'esgrima, l'avenç en habilitats tècniques i l'actitud durant les sessions: [Descarrega](#)

- Fitxa 1: Avaluació de coneixements teòrics.
- Fitxa 2: Avaluació d'habilitats tècniques.
- Fitxa 3: Avaluació de l'actitud i el comportament.

11. ESTRUCTURA I DESENVOLUPAMENT DE LES SESSIONS

Les sessions d'esgrima estan dissenyades per a dur-les a terme en sis classes, seguint una metodologia progressiva que combina teoria i pràctica. Cada sessió es compon de tres parts diferenciades: escalfament, part principal i tornada a la calma, culminant amb preguntes de reflexió per a consolidar l'aprenentatge.

Abans de començar les sessions, es recomana que el professorat permeti a l'alumnat accedir a la web de la guia didàctica. Això els permetrà familiaritzar-se amb el contingut del quadern de l'alumne i obtenir una entesa prèvia de l'esport de l'esgrima.

Desglossament de les sessions:

Primera sessió: Es realitzarà a l'aula i consistirà en una breu exposició del projecte d'esgrima, seguida d'una presentació que cobreix els fonaments de l'esport, incloent història, equipament i diferents modalitats.

Segona sessió: Es farà al gimnàs escolar i se centrarà en l'aprenentatge dels desplaçaments bàsics i la seua coordinació.

Tercera sessió: Activitats dissenyades per al domini de la presa de l'arma i l'execució de tocats correctes, juntament amb els desplaçaments apresos.

Quarta sessió: Pràctica de tocats i assalts introductoris. Exercicis per a practicar tocats al cos i una primera aproximació als assalts d'esgrima.

Cinquena sessió: Tècniques ofensives i defensives. Aprofundiment en tècniques ofensives i defensives, implementació d'assalts d'esgrima i rols de l'àrbitre.

Sisena sessió: Joc lúdic-esportiu dissenyat per a reforçar i avaluar els coneixements adquirits durant el curs.

12. LES SESSIONS D'ESGRIMA

SESSIÓ 1

Objectius: Introduir l'alumnat a l'esport de l'esgrima de rodes, explorant-ne la història, les diferents modalitats (florete, espasa i sabre) i característiques, així com les possibilitats que ofereix per al desenvolupament físic i mental.

Continguts: Presentació de l'esport de l'esgrima, visualització de vídeos i mostra del material.

Metodologia: Macrogrup.

Material: Presentació, quadern de l'alumne, projector.

ACTIVACIÓ

Donem la benvinguda a l'alumnat i introduïm la unitat didàctica sobre esgrima, convidant-los a compartir allò que saben o han sentit sobre aquest esport.

Mostrem un vídeo curt i dinàmic sobre l'esgrima i l'esgrima amb cadira de rodes.

PART PRINCIPAL

Mitjançant una presentació descarregable, que es mostrarà durant la sessió i que facilitem des d'aquesta guia, visualitzarem i entendrem millor els conceptes bàsics de l'esport.

Al final de la presentació, farem una posada en comú perquè es puguin expressar dubtes o preguntes. Estarem disponibles per a respondre i facilitar la comprensió dels temes tractats. Aquest moment també servirà perquè l'alumnat perdi la timidesa, interactue entre ells i es fomenti una bona relació al grup.

TORNADA A LA CALMA

Entreguem a l'alumnat un quadern de treball dissenyat per a aprofundir en el coneixement de l'esport. Aquest quadern inclourà exercicis, preguntes de reflexió i espais per a anotar nous coneixements. Aquest material servirà per a enriquir tant el vostre coneixement com l'ús del llenguatge, a través de la terminologia específica de l'esgrima i de l'esgrima en cadira de rodes.



Cofinanciado por
la Unión Europea

SESSIÓ 2

Objectius: Conèixer els tres desplaçaments bàsics: marxar, trencar i fons, i millorar l'esquema corporal.

Modalitat en cadira: Conèixer els tres desplaçaments bàsics: avanç, retirada i fons.

Continguts: Els desplaçaments bàsics d'esgrima i d'esgrima amb cadira de rodes.

Metodologia: Macrogrup, grups reduïts i parelles.

Material: Escala d'agilitat, cons, piques.

ACTIVACIÓ

Exercicis coordinatius amb escala: Realitzarem de 3 o 4 variants de 3 sèries cadascuna de passades coordinatives, ens adaptarem a la dificultat dels exercicis en funció del nivell que tinguen els alumnes

PART PRINCIPAL

Explicació de la posada en guardia en esgrima.

Exercici 1: Desplaçament lliure per l'espai i, al senyal del professor, tots s'han de col·locar en guàrdia.

Explicació de marxar i trencar a esgrima.

Exercici 2: Utilitzant l'escala d'habilitat, farem el desplaçament de marxar i el desplaçament de trencar, i una combinació dels dos desplaçaments: dos marxar i un trencar.

Exercici 3: Un alumne dirigeix; quan aquest avança, els esgrimistes retrocedeixen i viceversa, amb desplaçaments específics d'esgrima. L'alumne que dirigeix regula el ritme i el nombre de repeticions.

Exercici 4: Desplaçaments amb els ulls tancats: l'alumne A, davant de la seua parella (ulls oberts), llança suaument cap avant o cap arrere. L'alumne B, amb els ulls tancats, retrocedeix o avança segons el que va sentint.

Explicació de fons.

Exercici 5: Des de la posició de guardia, els alumnes amb els braços estesos un davant de l'altre, tocant-se amb els dits de les mans. Alumne A: retira el braç a l'alçada de l'espatlla de l'alumne B. Alumne B, des de la posició de guàrdia amb el braç estirat, ha de tocar l'alumne A a l'espatlla fent un fons.

Exercici 6: Des de la posició de guàrdia, l'alumne A pica de mans la mà de l'alumne B i realitza una marxa amb la intenció de tocar-lo a l'espatlla. L'alumne B ha de trencar per evitar que l'alumne A li toque. Variant: Des de la posició de guàrdia, l'alumne A pica de mans la mà de l'alumne B i realitza un fons. L'alumne B ha de fer dos trencar per evitar el tocat de l'alumne A.

Exercici 7: Per parelles, separats per una línia central i deixant enrere tres metres, a cada alumne li correspon el nom d'un animal. A la veu del professor, l'alumne que tinga el nom de l'animal eixirà amb el desplaçament d'esgrima per agafar l'adversari abans d'arribar a la zona. Exemple: El professor diu "lleó", l'alumne eixirà cap a l'altre company amb marxa i l'altre haurà de retrocedir trencant perquè no l'agafe abans que arribe a la seua zona.

TORNADA A LA CALMA

Per parelles. Alumne A col·loca alumne B a la posició de guàrdia i el modela fins a col·locar-lo en la posició de guàrdia correcta.



Cofinanciado por
la Unión Europea

SESSIÓ 3

Objectius: conèixer característiques tècniques bàsiques de l'arma d'espasa. Coordinar els desplaçaments d'esgrima a les situacions plantejades. Conèixer la presa arma. Aprendre a fer el tocat.

Continguts: Els desplaçaments, la presa de l'arma, els tocats.

Metodologia: Macrogrup, parelles, grup reduïts.

Material: Guants, arma adaptada, careta.

ACTIVACIÓ

Es delimita un espai de joc i s'adquireix la figura de cercle, a continuació, cadascun dels alumnes s'ha de col·locar a la cintura (mode cua) un guant o mocador, a la veu de Ja del professor, els alumnes podran moure's per l'espai delimitat i han d'intentar agafar el màxim de cues, l'alumne que més cues reculli serà el guanyador del joc. 2 o 3 repeticions.

PART PRINCIPAL

Exercici 1: Per parelles, l'alumne A deixa caure el guant i l'alumne B l'agafa amb l'extensió del braç, romanent en guàrdia. Variant 1: Agafar el guant amb el braç estirat i fer un trençar. Variant 2: Agafar el guant amb el braç estirat i marxar. Variant 3: L'alumne A manté la distància amb l'alumne B; quan l'alumne A deixa caure el guant, l'alumne B realitzarà un fons. L'important d'aquest exercici és remarcar l'extensió del braç abans de fer cap desplaçament.

Exercici 2: Per parelles, l'alumne A sosté un guant a la mà armada i es desplaça lliurement mentre l'alumne B manté la distància. Quan l'alumne B vulga, intentarà treure el guant amb un atac amb fons a l'alumne A, que podrà evitar-lo fent un trençar. En aquest exercici, l'alumne pren la iniciativa, fent un atac.

Exercici 3: L'alumne posa l'espasa al palmell de la mà i ha d'intentar fer els desplaçaments apresos mantenint l'equilibri sense que li caigui l'arma. Si l'alumne és molt hàbil, pot fer l'exercici amb la punta del dit. Ha d'intentar aguantar-la almenys durant 20".

Explicació de la presa de l'arma.

Exercici 4: Dividirem la classe en 3 o 4 grups i els lliurarem dues armes i un con xinès a cada equip. Els alumnes han d'introduir el con a l'arma i transportar-lo pel circuit marcat realitzant els desplaçaments d'esgrima sense que caigui a la zona de la punta de l'arma, i passar-lo al següent rellevista utilitzant només la mà.

Explicació de fer un tocat.

Exercici 5: Els alumnes buscaran una paret llisa i, amb guix o cinta de color, marcaran tres blancs on hauran de fer els tocats. A la veu del professor, l'alumne en posició de guàrdia realitzarà una extensió del braç i farà el tocat, cada cop en un blanc, però sempre tenint cura que la posició siga correcta (10 repeticions). Variants: Realitzarem el mateix exercici amb extensió del braç i trençar (5 repeticions). Extensió del braç i marxar.

Exercici 6: Un alumne A se situa a la paret i l'alumne B al davant en guàrdia. Quan l'alumne A deixa caure el guant arran de la paret, l'alumne B ha d'intentar atrapar-lo amb la punta de l'arma abans que el guant caiga a terra. Realitzem variants. L'alumne A se situa a la paret i l'alumne B es mou realitzant el desplaçament de marxar i trençar. Quan l'alumne A deixa caure el guant, l'alumne B ha d'agafar el guant estirant el braç o fent algun desplaçament.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Exercici 7: Un alumne A, se situa a la paret i alumne B al davant en guàrdia, quan alumne A deixa caure el guant arran de la paret, alumne B ha d'intentar atrapar-lo amb la punta de l'arma abans que el guant caigui a terra. Realitzem variants. Alumne A, se situa a la paret i alumne B es mou realitzant el desplaçament de marxar i trencar, quan alumne A deixa caure el guant, alumne B ha d'agafar el guant estirant el braç o fent algun desplaçament

TORNADA A LA CALMA

Un grup de tres o quatre alumnes ha de representar una figura d'esgrima dibuixada a terra amb els seus cossos, a continuació, un altre grup haurà d'endevinar quina figura han realitzat i s'intercanviaran els rols.

SESSIÓ 4

Objectius: Realitzar les accions ofensives i defensives amb coordinació, perdre la por de donar i rebre tocats al cos, i introduir-se a l'esgrima de manera lúdica. Conèixer les normes bàsiques de l'arbitratge.

Continguts: Els desplaçaments, les accions d'esgrima, l'arbitratge i enfortir el concepte de distància.

Metodologia: Macrogrup, parelles, grups reduïts.

Material: Guants, arma adaptada, careta, cons i cercols.

ACTIVACIÓ

Realitzem grups de 5 o 6 persones i fem un joc de tres en ratlla en moviment. L'alumnat, mitjançant un desplaçament que indique el professor, ha d'arribar al tauler i canviar la peça per a aconseguir fer-ne tres en ratlla. L'equip que abans ho aconsegueix guanya el punt. Les peces són cons petits de plàstic d'un mateix color per a cada equip. Col·locarem el tauler damunt d'una taula perquè, des de la cadira, puguem moure les peces.

PART PRINCIPAL

Explicació de les accions ofensives, defensives i contraofensives.

Exercici 1: Per parelles, l'alumne A es manté en posició de guàrdia i l'alumne B li llançarà un guant fent que l'alumne A trie una de les tres distàncies apreses:

- Si es llança el guant al cos, l'alumne A estirarà el braç i farà una retirada. Realitzarà una acció defensiva.
- Si es llança el guant a distància d'avanç, l'alumne A estirarà el braç i agafarà el guant. Realitzarà una acció ofensiva.
- Si es llança el guant a distància mitjana, l'alumne A estirarà el braç i realitzarà un fons. Realitzarà una acció ofensiva.
- Variant: La parella, en moviment, mantindrà la distància i, després d'una breu pausa, l'alumne B llançarà el guant escollint una de les tres distàncies treballades anteriorment. L'alumne A haurà d'avaluar a quina distància es troba el guant i realitzar el desplaçament i l'acció correcta.

Exercici 2: Per parelles. L'alumne A amb arma, l'alumne B amb un con. L'alumne B porta la iniciativa i fa desplaçaments. A ha de mantindre la distància i, després d'una pausa breu, B mostrarà un blanc al qual A haurà de tocar, escollint el desplaçament correcte segons la distància en què es troben.

Exercici 3: Per parelles i amb les espases, un alumne davant de l'altre. L'alumne A es manté en guàrdia i toca el company estirant el braç; l'alumne B obri el blanc i deixa que A li toque a l'alçada de la clavícula. Després, l'alumne B es posa en guàrdia i realitza un fons per tocar l'alumne A.

Exercici 4: Exercicis en parelles amb armes, realitzant les variants següents (10 a 15 repeticions per alumne):

- L'alumne A fa tres avanços seguits. L'alumne B fa dues retirades; a l'inici del tercer avanç d'A, l'alumne B fa fons.
- L'alumne A està immòbil en guàrdia. L'alumne B s'acosta amb avanç cap a l'alumne A fins que troba la distància adequada per fer el fons.
- L'alumne A s'aproxima a l'alumne B amb avanç. L'alumne B es manté en guàrdia i, quan veu que està a distància de fons d'A, realitza el fons



Cofinanciado por
la Unión Europea

Explicació de les normes bàsiques de l'assalt (rols de l'àrbitre).

Agrupem l'alumnat en grups de 3 o 4 persones, on dos alumnes realitzaran assalts a tres tocats, un altre farà el rol d'àrbitre i l'altre alumne reforçarà la tasca de l'àrbitre i portarà el marcador.

TORNADA A LA CALMA

Comentaris sobre els assalts realitzats i aclariments sobre el reglament i l'arbitratge dels alumnes, així com possibles dubtes que puguin sorgir sobre la tècnica.

Es col·loquen per parelles amb una pilota. Un agafa la pilota amb les dues mans i l'altre col·loca les mans sobre les del seu company, sense avís previ. El que té la pilota la deixa anar i l'altre l'ha d'agafar abans que toque a terra.



Cofinanciado por
la Unión Europea

SESSIÓ 5

Objectius: Realitzar els desplaçaments amb fluïdesa, conèixer la distància en què s'han de fer els desplaçaments, conèixer les accions defensives i ofensives.

Continguts: desplaçaments, accions d'esgrima, arbitratge.

Metodologia: macrogrup, parelles, grups reduïts.

Material: guants, arma adaptada, careta, cons, cercols, cordes, pilotes.

ACTIVACIÓ

Dividim la classe en dos grups i es realitzen salts de corda en diferents posicions: salt normal, salt amb mig gir, gir complet, passar la corda sense tocar-la, passar per parelles, passar mentre es marxa, passar mentre es fa un trencar, etc. Treball de desplaçaments complexos (sèries de desplaçaments) i senzills (dos marxa, trencar, marxa).

PART PRINCIPAL

Exercici 1: Cada alumne, amb una pilota de tennis i col·locat en posició de guàrdia, ha d'agafar la pilota al primer bot amb extensió de braç. Variant: Bot de la pilota, extensió de braç i trencar. Bot de la pilota, extensió de braç i marxa.

Exercici 2: Per parelles, un alumne davant de l'altre, amb arma. L'alumne A pot realitzar les accions següents: fons, marxa-fons, dos marxa-fons. L'alumne B ha d'intentar que A no li toque fent trencar. Tot seguit, s'intercanvien els rols: l'alumne B exerceix d'atacant i l'alumne A de defensor. El primer que arribi a fer 3 tocats guanya.

Explicació de la tècnica de parada circular de sisena i la resposta (acció defensiva i ofensiva).

Exercici 3: Per parelles, amb arma, un alumne davant de l'altre. L'alumne A ataca directament a fons en línia interior a l'alumne B. L'alumne B ha de parar sisena i realitzar resposta directa al lloc.

Exercici 4: Per parelles, amb arma, un alumne davant de l'altre. L'alumne B realitza una marxa, A ataca directament a fons. B ha de parar sisena i fer resposta directa al lloc.

Exercici 5: Per parelles, amb arma. Sobre el pas endavant de B, A ataca directament a fons apuntant a un blanc determinat. B ha de parar i respondre.

Explicació de l'acció de cop recte indirecte, la passada (acció ofensiva).

Exercici 6: Les fulles de la parella en contacte al centre. L'alumne A exerceix una pressió mitjana sobre la fulla de l'alumne B. L'alumne B respon a la pressió.

Exercici 7: Les fulles de la parella en contacte al centre. L'alumne A exerceix una pressió mitjana sobre la fulla de l'alumne B. L'alumne B respon a la pressió de l'alumne A. L'alumne A fa una balança.

Exercici 8: L'alumne A ataca directament l'alumne B amb cop recte marxant. L'alumne B realitza una parada. L'alumne A lliura sobre la pressió a la fulla de l'alumne B i toca.



Cofinanciado por
la Unión Europea

TORNADA A LA CALMA

Comentaris sobre els assalts realitzats i aclariments sobre el reglament i l'arbitratge dels alumnes, així com possibles dubtes que puguin sorgir sobre la tècnica.

Es col·loquen per parelles amb una pilota. Un agafa la pilota amb les dues mans i l'altre col·loca les mans sobre les del seu company, sense avís previ. El que té la pilota la deixa anar i l'altre l'ha d'agafar abans que toque a terra.



Cofinanciado por
la Unión Europea

SESSIÓ 6

Objectius: Consolidació dels aprenentatges adquirits. Fomentar la competició formativa basada en els valors del joc net. Oferir una experiència lúdica centrada a l'esgrima.

Continguts: desplaçaments, accions d'esgrima, arbitratge.

Metodologia: Grup reduïts.

Material: Guants, arma adaptada, careta, cons, targetes, dau.

ACTIVACIÓ

Explicació d'un joc dinàmic i educatiu, dissenyat per consolidar els coneixements i les habilitats desenvolupats al llarg d'aquesta guia. Aquest joc està dividit en quatre blocs temàtics, cadascun representat per un color diferent, que abasten diferents aspectes de l'aprenentatge de l'esgrima:

Blau: Reptes tècnics i de coordinació, com a coordinació oculopedica, equilibri estàtic i dinàmic, i percepció espacial i temporal.

Morat: Preguntes sobre el reglament, el material o la història de l'esgrima per reforçar els coneixements conceptuals adquirits.

Marró: Jocs de vocabulari específic d'esgrima, on els alumnes intentaran endevinar objectes i materials utilitzats a l'esgrima, descrits sense fer servir paraules prohibides.

Rosa: Activitats de mímica on els alumnes hauran de fer que els companys endevinin paraules o conceptes relacionats amb l'esgrima a través de gestos i sons.

PART PRINCIPAL

Realitzar el joc per grups d'entre 4 o 5 alumnes, alternant torns per llençar el dau i seleccionar targetes de la categoria corresponent. Els equips acumularan punts completant les tasques descrites a les targetes, i el joc conclourà quan un equip arribi a un total predefinit de punts, per exemple, 10. Aquest format permet variacions segons el temps disponible i la dinàmica desitjada. (DESCARREGAR).

Realitzarem una poule, sistema de competició en esgrima, agrupem els alumnes per grups de 5 o 6 persones, on dos alumnes realitzaran assalts a tres tocats, un altre realitzarà el rol d'àrbitre i l'altre alumne reforçarà la tasca de l'àrbitre i portarà el marcador. Tots els alumnes passaran per tots els rols.

El professor pot utilitzar aquesta sessió per fer l'avaluació dels alumnes recolzant-se a les fitxes d'avaluació descarregables. (DESCARREGAR)

TORNADA A LA CALMA

Els alumnes realitzen la classificació final de la poule i es fa una posada en comú per comentar els resultats, s'avaluen les sessions desenvolupades i el professor convida els alumnes a conèixer una sala d'esgrima i poder seguir aprenent i progressant al nostre esport.



Cofinanciado por
la Unión Europea

13. LES SESSIONS D'ESGRIMA A CADIRA DE RODES

SESSIÓ 1

Objectius: Introduir l'alumnat a l'esport de l'esgrima i l'esgrima en cadira de rodes, explorant-ne la història, les diferents modalitats (florete, espasa i sabre) i característiques, així com les possibilitats que ofereix per al desenvolupament físic i mental.

Continguts: Presentació de l'esport de l'esgrima, visualització de vídeos i mostra del material.

Metodologia: Macrogrup.

Material: Presentació, quadern de l'alumne, projector.

ACTIVACIÓ

Donem la benvinguda als estudiants i introduïm la unitat didàctica sobre esgrima i els convidem a compartir allò que saben o han sentit sobre aquest esport.

Mostra un vídeo curt i dinàmic sobre l'esgrima i l'esgrima amb cadira de rodes.

PART PRINCIPAL

Mitjançant una presentació descarregable, que es mostrarà durant la sessió i que facilitem des d'aquesta guia, visualitzarem i entendrem millor els conceptes bàsics de l'esport.

Al final de la presentació, farem una posada en comú perquè es puguin expressar dubtes o preguntes. Estarem disponibles per a respondre i facilitar la comprensió dels temes tractats. Aquest moment també servirà perquè l'alumnat perdi la timidesa, interactue entre ells i es fomenti una bona relació al grup.

TORNADA A LA CALMA

Entreguem a l'alumnat un quadern de treball dissenyat per a aprofundir en el coneixement de l'esport. Aquest quadern inclourà exercicis, preguntes de reflexió i espais per a anotar nous coneixements. Aquest material servirà per a enriquir tant el vostre coneixement com l'ús del llenguatge, a través de la terminologia específica de l'esgrima i de l'esgrima en cadira de rodes.

13. LES SESSIONS D'ESGRIMA A CADIRA DE RODES

SESSIÓ 1

Objectius: Introduir l'alumnat a l'esport de l'esgrima i l'esgrima en cadira de rodes, explorant-ne la història, les diferents modalitats (florete, espasa i sabre) i característiques, així com les possibilitats que ofereix per al desenvolupament físic i mental.

Continguts: Presentació de l'esport de l'esgrima, visualització de vídeos i mostra del material.

Metodologia: Macrogrup.

Material: Presentació, quadern de l'alumne, projector.

ACTIVACIÓ

Donem la benvinguda a l'alumnat i introduïm la unitat didàctica sobre esgrima, convidant-los a compartir allò que saben o han sentit sobre aquest esport.

Mostrem un vídeo curt i dinàmic sobre l'esgrima i l'esgrima amb cadira de rodes.

PART PRINCIPAL

Mitjançant una presentació descarregable, que es mostrarà durant la sessió i que facilitem des d'aquesta guia, visualitzarem i entendrem millor els conceptes bàsics de l'esport.

Al final de la presentació, farem una posada en comú perquè es puguin expressar dubtes o preguntes. Estarem disponibles per a respondre i facilitar la comprensió dels temes tractats. Aquest moment també servirà perquè l'alumnat perdi la timidesa, interactue entre ells i es fomenti una bona relació al grup.

TORNADA A LA CALMA

Entreguem a l'alumnat un quadern de treball dissenyat per a aprofundir en el coneixement de l'esport. Aquest quadern inclourà exercicis, preguntes de reflexió i espais per a anotar nous coneixements. Aquest material servirà per a enriquir tant el vostre coneixement com l'ús del llenguatge, a través de la terminologia específica de l'esgrima i de l'esgrima en cadira de rodes.

SESSIÓ 2

Objectius: millorar l'esquema corporal. Conèixer els tres desplaçaments bàsics: Avanç, retirada i fons.
Continguts: Els desplaçaments bàsics esgrima en cadira de rodes.
Metodologia: Macrogrup, grups reduïts i parelles.
Material: cons, piques.

ACTIVACIÓ

Exercicis coordinatius en postes. Realitzarem 3 o 4 variants de 3 sèries cadascuna.

PART PRINCIPAL

Explicació de la posada en guàrdia.

Exercici 1: Moviment del cos a la cadira i, al senyal del professor, tots s'han de col·locar en guàrdia.

Explicació d'avanç i retirada amb cadira.

Exercici 2: L'alumne tindrà col·locades dues postes, una davant de la cadira i una altra darrere; mitjançant moviment de maluc s'haurà de fer moviment d'avanç i de retirada i una combinació de totes dues segons li vaja dictant el professor.

Exercici 3: Un alumne dirigeix; quan aquest avança, els esgrimistes retrocedeixen i viceversa, amb desplaçaments específics d'esgrima. L'alumne que dirigeix regula el ritme i el nombre de repeticions.

Exercici 4: Desplaçaments ulls tancats: alumne A davant de la seua parella (ulls oberts) llença suaument cap endavant o cap enrere. Alumne B, ulls tancats, retrocedeix o avança a mida del que va sentint.

Explicació de fons amb cadira.

Exercici 5: Des de la posició de guàrdia, els alumnes amb els braços estesos un davant de l'altre tocant-se amb els dits de les mans, alumne A retira el braç a l'altura de l'espatlla d'alumne B. Alumne B, des de posició de guàrdia amb el braç estirat, ha de tocar alumne A a l'espatlla fent un fons.

Exercici 6: Des de la posició de guàrdia, alumne A pica de mans la mà d'alumne B i realitza un avanç amb la intenció de tocar-lo a l'espatlla. Alumne B ha de retrocedir per evitar que l'alumne A li toque. Variant: Des de la posició de guàrdia, alumne A pica de mans la mà d'alumne B i realitza un fons. Alumne B ha de fer retirada per evitar el tocat d'alumne A.

Exercici 7: Per parelles, separats per una línia central, a la veu de l'animal que diga el professor, l'alumne intentarà agafar el company amb els desplaçaments d'esgrima, l'altre alumne retrocedirà fins a tocar la seua espatlla amb una pica. Guanyarà l'alumne que aconseguisca tocar la pica abans que la seua parella li toque o l'alumne que aconseguisca atrapar abans que toque.

TORNADA A LA CALMA

Per parelles. Alumne A col·loca alumne B a la posició de guàrdia i el modela fins a col·locar-lo en la posició de guàrdia correcta, en posició d'avanç i en posició de fons.

SESSIÓ 3

Objectius: Conèixer les característiques tècniques bàsiques de l'arma d'espasa. Coordinar els desplaçaments d'esgrima en les situacions plantejades. Conèixer la presa de l'arma. Aprendre a fer el tocat.

Continguts: Els desplaçaments, la presa de l'arma, els tocats.

Metodologia: Macrogrup, parelles, grups reduïts.

Material: Guants, arma adaptada, careta.

ACTIVACIÓ

Col·locarem els alumnes en cadira formant un cercle. Utilitzarem una pilota tou de gomaescuma o similar per fer l'exercici. Primera variant: Un alumne dirà en veu alta el nom d'un company i li llançarà la pilota ràpidament. El company que la rebí haurà de continuar la dinàmica trucant a un altre participant i llançant-li la pilota.

Segona variant: La pilota es llançarà directament a un company sense dir el seu nom, cosa que requerirà que tots els participants estiguin més atents i preparats per reaccionar ràpidament.

Tercera variant: Introduïrem una segona pilota. Ambdues pilotes es llançaran simultàniament entre els participants, cosa que afegirà dinamisme i dificultat a l'exercici, fomentant la coordinació, l'atenció i la presa ràpida de decisions.

PART PRINCIPAL

Exercici 1: Per parelles, l'alumne A deixa caure el guant i l'alumne B l'agafa amb l'extensió del braç en posició de guàrdia. Variant 1: Agafar el guant amb el braç estirat i fer una retirada. Variant 2: Agafar el guant amb el braç estirat i avançar. Variant 3: L'alumne A manté la distància amb l'alumne B; quan l'alumne A deixa caure el guant, l'alumne B realitzarà un fons. L'important d'aquest exercici és remarcar l'extensió del braç abans de fer cap desplaçament.

Exercici 2: L'alumne A sosté un guant a la mà no armada i es desplaça lliurement mentre l'alumne B manté la distància. Quan l'alumne B vulga, intentarà treure el guant a l'alumne A amb un fons; l'alumne A podrà evitar-ho fent una retirada.

Exercici 3: L'alumne posa l'espasa al palmell de la mà i ha d'intentar realitzar els desplaçaments apresos mantenint l'equilibri sense que li caiga l'arma. Si l'alumne és molt hàbil, pot fer l'exercici amb la punta del dit.

Explicació de la presa de l'arma.

Exercici 4: Per parelles, l'alumne A tindrà marcades dues postes; a la primera tindrà un con i un con xinès subjecte que li col·loque l'alumne B, i a la segona un con amb una pica. L'alumne A haurà de ser capaç d'agafar el con amb la punta de l'arma de la mà que sosté l'espasa, fer una extensió del cos en avançar i introduir-lo a través de la pica amb la punta de l'arma. Variant: Des de la posició d'avanç, l'alumne agafa el con xinès i, en retirada, l'introdueix a la pica amb la punta de l'arma.

Explicació de fer un tocat.

Exercici 5: Els alumnes buscaran una paret llisa i, amb guix o cinta de color, marcaran tres blancs on hauran de realitzar els tocats. Extensió del braç i retirada (5 repeticions). Extensió del braç i avanç.



Cofinanciado por
la Unión Europea

Exercici 6: Un alumne A se situa a la paret i l'alumne B al davant en guàrdia. Quan l'alumne A deixa caure el guant arran de la paret, l'alumne B ha d'intentar atrapar-lo amb la punta de l'arma abans que el guant caiga a terra. Realitzem variants. L'alumne A se situa a la paret i l'alumne B es mou fent el desplaçament d'avanç i retirada. Quan l'alumne A deixa caure el guant, l'alumne B ha d'agafar el guant estirant el braç o fent algun desplaçament.

TORNADA A LA CALMA

Per grups de 4, es repartiran unes targetes que contindran una acció o paraula apresada en esgrima. Els membres de l'equip hauran de dibuixar la paraula o acció i intentar que el company del seu equip l'encerti abans d'1 minut. L'equip que faci més reptes serà el vencedor.

SESSIÓ 4

Objectius: Realitzar les accions ofensives i defensives amb coordinació, perdre la por de donar i rebre tocats al cos, introduir-se a l'esgrima de manera lúdica. Conèixer les normes bàsiques de l'arbitratge.

Continguts: Els desplaçaments, les accions d'esgrima, l'arbitratge, i enfortir el concepte de distància.

Metodologia: Macrogrup, parelles, grups reduïts.

Material: Guants, arma adaptada, careta, cons, cèrcols

ACTIVACIÓ

Realitzem grups de 5 o 6 persones i fem un joc de tres en ratlla en moviment. L'alumnat, mitjançant un desplaçament que indique el professor, ha d'arribar al tauler i canviar la peça per aconseguir fer-ne tres en ratlla. L'equip que abans ho aconseguisca guanya el punt. Les peces són cons petits de plàstic d'un mateix color per a cada equip. Col·locarem el tauler damunt d'una taula perquè, des de la cadira, puguem moure les peces.

PART PRINCIPAL

Explicació de les accions ofensives, defensives i contraofensives.

Exercici 1: Per parelles, l'alumne A es manté en posició de guàrdia i l'alumne B li llançarà un guant fent escollir a l'alumne A entre una de les tres distàncies apreses:

- Si es llança el guant al cos, l'alumne A estirarà el braç i realitzarà una retirada.
- Si es llança el guant a distància d'avanç, l'alumne A estirarà el braç i agafarà el guant. Realitzarà una acció ofensiva.
- Si es llança el guant a distància mitjana, l'alumne A estirarà el braç i realitzarà un fons. Realitzarà una acció ofensiva.

Variant: La parella, en moviment, mantindrà la distància i, després d'una breu pausa, l'alumne B llançarà el guant escollint una de les tres distàncies treballades amb anterioritat. L'alumne A haurà d'avaluar a quina distància es troba el guant i realitzar el desplaçament i l'acció correcta.

Exercici 2: Per parelles. L'alumne A amb arma, l'alumne B amb un con. L'alumne B porta la iniciativa i realitza desplaçaments. A ha de mantindre la distància i, després d'una pausa breu, B mostrarà un blanc al qual A haurà de tocar escollint el desplaçament correcte segons la distància en què es troben.

Exercici 3: Per parelles i amb les espases, un alumne davant de l'altre. L'alumne A es manté en guàrdia i toca el company estirant el braç; l'alumne B obri el blanc i deixa que A li toque a l'alçada de la clavícula. Després, l'alumne B es posa en guàrdia i realitza un fons per tocar l'alumne A.

Exercici 4: Exercicis en parelles amb armes realitzant les variants següents (10 a 15 repeticions per alumne):

- L'alumne A fa tres avanços seguits. L'alumne B fa dues retirades; a l'inici del tercer avanç d'A, l'alumne B fa fons.
- L'alumne A està immòbil en guàrdia. L'alumne B s'acosta amb avanç cap a l'alumne A, fins que troba la distància adequada per fer el fons.
- L'alumne A s'aproxima a l'alumne B amb avanç. L'alumne B es manté en guàrdia i, quan veu que està a distància de fons d'A, realitza el fons.

Explicació de les normes bàsiques de l'assalt (rols de l'àrbitre).

Agrupem l'alumnat en grups de 3 o 4 persones, on dos alumnes realitzaran assalts a tres tocats, un altre farà el rol d'àrbitre i l'altre alumne reforçarà la tasca de l'àrbitre i portarà el marcador.



Cofinanciado por
la Unión Europea

TORNADA A LA CALMA

Comentaris sobre els assalts realitzats i aclariments sobre el reglament i l'arbitratge dels alumnes, així com possibles dubtes que puguin sorgir sobre la tècnica.

Es col·loquen per parelles amb una pilota. Un agafa la pilota amb les dues mans i l'altre col·loca les mans damunt de les del seu company. Sense avís previ, qui té la pilota la deixa caure i l'altre l'ha d'agafar abans que toque a terra.

SESSIÓ 5

Objectius: Realitzar els desplaçaments amb fluïdesa, conèixer la distància en què s'han de fer els desplaçaments, conèixer les accions defensives i ofensives.

Continguts: desplaçaments, accions d'esgrima, arbitratge.

Metodologia: Macrogrup, parelles, grups reduïts.

Material: Guants, arma adaptada, careta, cons, cèrcols, cordes, pilotes.

ACTIVACIÓ

Exercicis de mobilitat articular i coordinatius realitzats per parelles i individualment.

PART PRINCIPAL

Exercici 1: Cada alumne, amb una pilota de tennis i col·locat en la posició de guàrdia, ha d'agafar la pilota al primer bot amb extensió de braç. Variant: Bot de la pilota, extensió de braç i retirada. Bot de la pilota, extensió de braç i avenç.

Exercici 2: Per parelles, amb arma, l'alumne A pot realitzar les accions següents: fons, avenç i fons; l'alumne B ha d'intentar que l'alumne A no li toque fent retirada. Tot seguit, s'intercanvien els rols: l'alumne B exerceix d'atacant i l'alumne A de defensor. El primer que arribe a fer 3 tocats guanya.

Explicació de la tècnica de parada circular de sisena i la resposta (acció defensiva i ofensiva).

Exercici 3: Per parelles, amb arma, un alumne davant de l'altre. L'alumne A ataca directament a fons en línia interior a l'alumne B. L'alumne B ha de parar sisena i realitzar resposta directa al lloc.

Exercici 4: Per parelles, amb arma, un alumne davant de l'altre. L'alumne B realitza avanç, A ataca directament a fons. B ha de parar sisena i fer resposta directa al lloc.

Exercici 5: Per parelles, amb arma. Sobre l'avenç de B, A ataca directament a fons apuntant a un blanc determinat. B ha de parar i respondre.

Explicació de l'acció de cop recte indirecte, la passada (acció ofensiva).

Exercici 6: Les fulles de la parella en contacte al centre. L'alumne A exerceix una pressió mitjana sobre la fulla de l'alumne B. L'alumne B respon a la pressió.

Exercici 7: Les fulles de la parella en contacte al centre. L'alumne A exerceix una pressió mitjana sobre la fulla de l'alumne B. L'alumne B respon a la pressió de l'alumne A. L'alumne A fa una balança.

Exercici 8: L'alumne A ataca directament l'alumne B amb cop recte marxant. L'alumne B realitza una parada. L'alumne A lliura sobre la pressió a la fulla de l'alumne B i toca.



Cofinanciado por
la Unión Europea

TORNADA A LA CALMA

Per parelles, un company realitza una figura o escriu un element dels treballats a l'esquena del contrari, aquest ha d'intentar identificar-los, a continuació, s'intercanvien els rols.

SESSIÓ 6

Objectius: Consolidació dels aprenentatges adquirits. Fomentar la competició formativa basada en els valors del joc net. Oferir una experiència lúdica centrada en l'esgrima.

Continguts: desplaçaments, accions d'esgrima, arbitratge.

Metodologia: Grups reduïts, amb enfocament inclusiu i adaptat a la diversitat de l'alumnat, potenciant l'autonomia i la participació activa.

Material: guants, arma adaptada, careta, cons, targetes, dau.

ACTIVACIÓ

Presentació d'un joc dinàmic i educatiu, dissenyat per a consolidar els coneixements i les habilitats desenvolupats al llarg d'aquesta guia. Aquest joc està dividit en quatre blocs temàtics, cadascun representat per un color diferent, que abasten diversos aspectes de l'aprenentatge de l'esgrima:

- Blau: Reptes tècnics i de coordinació, com ara la coordinació oculopedagògica, l'equilibri estàtic i dinàmic, i la percepció espacial i temporal.
- Morat: Preguntes sobre el reglament, el material o la història de l'esgrima per a reforçar els coneixements conceptuals adquirits.
- Marró: Jocs de vocabulari específic d'esgrima, on l'alumnat intentarà endevinar objectes i materials utilitzats a l'esgrima, descrits sense utilitzar paraules prohibides.
- Rosa: Activitats de màscara on els alumnes hauran de fer que els companys endevinen paraules o conceptes relacionats amb l'esgrima a través de gestos i sons.

PART PRINCIPAL

Realitzar el joc per grups d'entre 4 o 5 alumnes, alternant torns per a llançar el dau i seleccionar targetes de la categoria corresponent. Els equips acumularan punts completant les tasques descrites a les targetes, i el joc conclourà quan un equip arribi a un total predefinit de punts, per exemple, 10. Aquest format permet variacions segons el temps disponible i la dinàmica desitjada. (DESCARREGAR).

A continuació, es realitzarà una poule, sistema de competició en esgrima: agrupem els alumnes en grups de 5 o 6 persones, on dos alumnes realitzaran assalts a tres tocats, un altre exercirà el rol d'àrbitre i un altre reforçarà la tasca de l'àrbitre i portarà el marcador. Tots els alumnes passaran per tots els rols.

El professor pot utilitzar aquesta sessió per avaluar l'alumnat, recolzant-se en les fitxes d'avaluació descarregables.

TORNADA A LA CALMA

Els alumnes realitzen la classificació final de la poule i es fa una posada en comú per comentar els resultats. S'avaluen les sessions desenvolupades, i el professor convida els alumnes a conèixer una sala d'esgrima per tal de poder seguir aprenent i progressant en el nostre esport.



Cofinançat per
la Unió Europea

