

UNITAT DIDÀCTICA: “Què farem en Educació Física?”

1. PRESENTACIÓ.

Pedreguer és un municipi de la Marina Alta, de quasi 6.000 habitants amb una economia basada en el sector secundari (indústria i construcció), un sector agrícola en retrocés i una forta relació amb els pobles de la comarca (Dénia, Xàbia....)

L'escola pública l'Alfàs és una de les que hi ha al municipi (dos d'Infantil més Primària, un IES d'ESO i Batxillerat i una Escoleta Municipal de 0 a 3 anys).

El nostre centre consta de 12 unitats més 1 habilitada de Primària i 6 d'infantil, 2 aules d'educació especial (1 de Pedagogia Terapèutica i 1 d'Audició i Llenguatge); amb un total de 380 alumnes i 28 professors/res.

2. CONTINGUTS.

1. Concepte de d'educació física (xiquets i pares).
2. Diferenciació de l'educació física amb la gimnàstica.
3. Habitució a la utilització d'hàbits bàsics de treball presents en l'activitat corporal: higiene corpora: utilització de penyores adequades, neteja personal després de l'activitat...

3. OBJECTIUS.

- Saber que és l'Educació Física i diferenciar-la de la gimnàstica(xiquets i pares).
- Conèixer les normes i les rutines de treball de l'àrea d'educació.

4. CRITERIS I ACTIVITATS D'AVALUACIÓ.

- A. Reconeix els continguts de l'àrea d'Educació Física.
- B. Respecta les normes i rutines de treball.
- C. Te interès per la seua higiene corporal.
- D. Utilitza les penyores adequades per a la classe d'Educació Física.

Els criteris B, C, i D els avaluarem durant tot l'any.

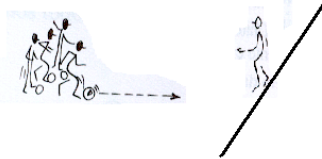
5. ACTIVITATS D'APRENTATGE (9 sessions).

U.D. QUE FAREM EN EDUCACIÓ FÍSICA?		PRIMER CICLE
MATERIAL: Un baló.		
CONTINGUTS: Coneixement d'hàbits relacionats amb l'Educació física.		SESSIÓ 1
ACTIVITATS		
POSADA EN MARXA	- Presentació del mestre. - Presentació dels alumnes: Per mig del joc "<i>Passa el baló</i>" anirem coneixent els alumnes. Diran el seu nom, a que els agrada jugar, etc.	
PART PRINCIPAL	- Preguntar-los que coneixen de l'Educació Física. - Baixarem al pati per a mostrar les instal·lacions: zones de joc, quarto del material, serveis, lloc per a formar les files...	
TORNADA A LA CALMA	- Explicar com tornarem a classe. Deixant clar on han de formar la fila els alumnes després de llavar-se i com han de pujar. - Entregarem la fitxa 1 per a que la facen en casa amb l'ajuda dels pares.	

U.D. QUE FAREM EN EDUCACIÓ FÍSICA?**PRIMER CICLE****MATERIAL:** Fitxa 1 i dos mocadors.**CONTINGUTS:** Coneixement d'hàbits relacionats amb l'Educació física.**SESSIÓ 2**

	ACTIVITATS
POSADA EN MARXA	- Introducció a la Unitat Didàctica: <i>Què farem en educació física?</i> Explicarem els continguts que vorem en aquesta unitat: conèixer l'Educació Física com una àrea divertida i profitosa per a la nostra salut i adquirir hàbits de treball. - Farem referència a tres hàbits relacionats amb l'educació física: portar la roba adequada, preparar i revisar la bolseta d'higiene personal i llavar-se sempre després de fer activitat física, i per tal de reforçar aquestes normes entregarem la fitxa 1 per a que la facen en casa.
PART PRINCIPAL	- Activitat que consisteix en desplaçar-se caminant i corrent per damunt de les línies d'un camp esportiu. - Joc: "Comecocos". Els alumnes únicament poden desplaçar-se per damunt de les línies d'un camp esportiu. L'alumne que paga (el comecocos) ha d'intentar tocar algun company. Quan ho aconsegueix canvi de papers.
TORNADA A LA CALMA	- Ensenyarem als alumnes com han de llavar-se i on han de formar la fila.

U.D. QUE FAREM EN EDUCACIÓ FÍSICA?**PRIMER CICLE****MATERIAL:** Full de control higiene i roba adequada, dos mocadors i dos balons.**CONTINGUTS:** Coneixement d'hàbits relacionats amb l'Educació física.**SESSIÓ 3**

	ACTIVITATS
POSADA EN MARXA	- Parlarem de la tasca dels encarregats i de com distribuïrem el treball al llarg del curs. Farem un simulacre de com han de realitzar el treball els encarregats. Per a realitzar aquesta tasca cal que tinguem la llista amb els encarregats del mes. En el mes de setembre nosaltres farem eixa tasca i a partir d'octubre els alumnes. - Arreplegarem la fitxa 1 i la comentarem en veu alta els comentaris dels pares i mares dels alumnes. Això ens servirà per a recordar els principals hàbits de treball.
PART PRINCIPAL	- Començarem demanant als alumnes que es desplacen de diferents formes per damunt de les línies d'un camp esportiu, i a continuació jugarem al "Comecocos". - Joc: "L'aranya". Els alumnes han de creuar de constat a costat d'un camp esportiu evitant que l'aranya els toqui. L'aranya sols es pot moure per damunt de la línia del mig camp. 
TORNADA A LA CALMA	- Joc: "On esta la pilota". Tot en cercle menys un en mig. Han de passar-se la pilota i amagar-la darrere l'esquena quan el del mig estaga apunt d'acabar de contar. Aleshores tots han de fer com si tingueren la pilota i els jugador del mig intentarà endevinar que la té. - Recordar als alumnes com han de llavar-se i on han de formar la fila.

U.D. QUE FAREM EN EDUCACIÓ FÍSICA?**PRIMER CICLE****MATERIAL:** Fitxa 2 i mocadors.**CONTINGUTS:** Concepte d'educació física i coneixement d'hàbits relacionats amb l'Educació física.**SESSIÓ 4**

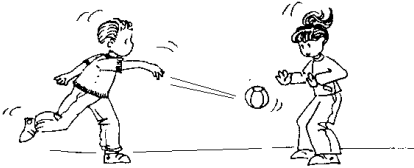
ACTIVITATS	
POSADA EN MARXA	- Formularem la següent pregunta: Què cregueu que farem en Educació Física? Per tal de reforçar aquest contingut entregarem la <i>fitxa 2</i> per a que amb l'ajuda dels pares la realitzen en casa. - Continuarem insistint en les normes de treball en classe d'educació física: funció del encarregats, com baixar, roba adequada...
PART PRINCIPAL	- Jocs del "Comecocos" i de "L'aranya". - Joc: "Gats i ratolins". Els ratolins es posen el mocador (cua) enganxada en el cul i els gats han d'intentar atrapar-la amb les mans. 
TORNADA A LA CALMA	- Assentats en cercle, un alumne/a ha d'intentar dir tots els noms dels companys de la classe. L'alumne anomenat s'alçarà, saludarà i s'assentarà de nou - Recordarem com han de llavar-se i on han de formar la fila.

U.D. QUE FAREM EN EDUCACIÓ FÍSICA?		PRIMER CICLE
MATERIAL: mocadors i 2 balons.		
CONTINGUTS: Concepte d'educació física i coneixement d'hàbits relacionats amb l'Educació física.		SESSIÓ 5
ACTIVITATS		
POSADA EN MARXA	- Mirar com han fet la fitxa 2 i tornar-la a llegir. - Continuarem insistint en les normes de treball en classe d'educació física.	
PART PRINCIPAL	- Jocs del “Comecocos” i de “L’aranya”. - Joc: “Gats i ratolins”. Els ratolins es posen el mocador (cua) enganxada en el cul i els gats han d'intentar atrapar-la amb les mans. 	
TORNADA A LA CALMA	- Joc: “On esta la pilota”. Tot en cercle menys un en mig. Han de passar se la pilota i amagar-la quan el del mig acabe de contar. - Higiene personal.	

U.D. QUE FAREM EN EDUCACIÓ FÍSICA?**PRIMER CICLE****MATERIAL:** quatre mocadors.**CONTINGUTS:** Concepte d'educació física i coneixement d'hàbits relacionats amb l'Educació física.**SESSIÓ 6**

ACTIVITATS	
POSADA EN MARXA	- Recordar als alumnes que farem en educació física. - Joc: “<i>Comecocos</i>”. Els alumnes únicament poden desplaçar-se per damunt de les línies d'un camp esportiu. L'alumne que paga (el comecocos) ha d'intentar tocar algun company. Quan ho aconsegueix canvi de papers.
PART PRINCIPAL	- Joc: <i>Stop</i>. Tres o quatre companys paguen (porten un mocador en la ma) intentant tocar a la resta. Quan aconsegueixen tocar algú li donen el mocador i es canvien els papers. Quan un alumne va a ser tocat pot dir la paraula “<i>Stop</i>” i s'ha de quedar immobilitzat amb els braços en creu i cames obertes. Per a que un company el salve han de passar per baix de les seues cames.  - Joc: “<i>L'aranya</i>”. Els alumnes han de creuar de constatat a costat d'un camp esportiu evitant que l'aranya els toqui. L'aranya sols es pot moure per damunt de la línia del mig camp.
TORNADA A LA CALMA	- Assentats en cercle, un alumne/a ha d'intentar dir tots els noms dels companys de la classe. L'alumne anomenat s'alçarà, saludarà i s'assentarà de nou. - Higiene personal.

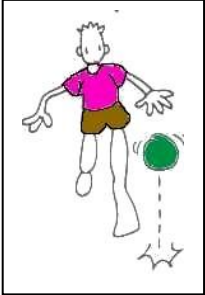
U.D. QUE FAREM EN EDUCACIÓ FÍSICA?**PRIMER CICLE****MATERIAL:** Fitxa 3, 4 mocadors i 3 balons d'espuma.**CONTINGUTS:** Concepte d'educació física i diferenciació amb la gimnàstica, i coneixement d'hàbits relacionats amb l'Educació física.**SESSIÓ 7**

	ACTIVITATS
POSADA EN MARXA	- Entregarem la fitxa 3 per a que la facen en casa amb l'ajuda dels pares i d'aquesta manera reforçarem els continguts relacionats amb el concepte d'educació física. És important recalcar que l'han de fer amb els pares ja que hi ha una pregunta per a ells. El pròxim dia comentarem el que han contat el pares i mares. - Continuarem insistint en les normes de treball en classe d'educació física: funció del encarregats, com baixar, roba adequada...
PART PRINCIPAL	- Joc: "Stop". Tres o quatre companys paguen (porten un mocador en la ma) intentant tocar a la resta. Quan aconsegueixen tocar algú li donen el mocador i es canvien els papers. Quan un alumne va a ser tocat pot dir la paraula "Stop" i s'ha de quedar immobilitzat amb els braços en creu i cames obertes. Per a que un company el salve han de passar per baix de les seues cames. - Joc: "Els balons venenosos". Tres alumnes amb un baló blanet cadascú s'encarreguen colpejar amb el baló als companys. Quan el baló toca algú, aquest s'ha d'allargar a terra i fer com si estiguera malalt. Aleshores tres companys (infirmers) que portaran un mocador en el coll per a distingir-se s'encarregaran de curar-los. Una vegada curats continuen jugant. 
TORNADA A LA CALMA	- Recordar als alumnes com han de llavar-se i on han de formar la fila. - Higiene personal.

U.D. QUE FAREM EN EDUCACIÓ FÍSICA?**PRIMER CICLE****MATERIAL:** mocadors, 3 balons d'espuma.**CONTINGUTS:** Concepte d'educació física i diferenciació amb la gimnàstica, i coneixement d'hàbits relacionats amb l'Educació física.**SESSIÓ 8**

	ACTIVITATS
POSADA EN MARXA	- Corregirem la fitxa 3 i preguntarem als alumnes que els han contat els pares i mares respecte a l'assignatura que ells cursaven. - Explicarem als alumnes la diferencia entre l'educació física i la gimnàstica.
PART PRINCIPAL	- Joc: "<i>Els balons venenosos</i>". Tres alumnes amb un baló blanet cadascú s'encarreguen colpejar amb el baló als companys. Quan el baló toca algú, aquest s'ha d'allargar a terra i fer com si estiguera malalt. Aleshores tres companys (infirmers) que portaran un mocador en el coll per a distingir-se s'encarregaran de curar-los. Una vegada curats continuen jugant. - Joc: "<i>Gats i ratolins</i>". Els ratolins es posen el mocador (cua) enganxada en el cul i els gats han d'intentar atrapar-la amb les mans. 
TORNADA A LA CALMA	- Joc: "<i>Ajuda als teus amics</i>". Cada participant disposa d'un mocador que col·loca sobre el seu cap i ha de mantenir-la en equilibri; tots es desplacen per l'espai, si el mocador cau, queden "congelat". Aleshores un altre xiquet ha d'arreglar-li el mocador al seu amic per a ajudar-lo a "descongelar-se". Quan s'acatxa per agafar la corda del company ha d'intentar que no caiga el seu, en cas contrari, també queda "congelat". - Higiene personal.

U.D. QUE FAREM EN EDUCACIÓ FÍSICA?**PRIMER CICLE****MATERIAL:** Un baló per alumne.**CONTINGUTS:** Concepte d'educació física i diferenciació amb la gimnàstica, i coneixement d'hàbits relacionats amb l'Educació física.**SESSIÓ 9**

ACTIVITATS	
POSADA EN MARXA	- Recordar tot el que hem vist en aquest tema.
PART PRINCIPAL	- Cada alumne amb un baló intentaran fer les següents activitats: 1. Llançar la pilota, deixar-la botar i agafar-la. 2. Llançar la pilota i agafar-la. 3. Rodar la pilota per terra amb una i dos mans. 4. Botar el baló amb una i dos mans. 5. Per parelles llançar-se la pilota. 6. Passar-se la pilota amb un bot intermedi. 7. Botar la pilota seguint el desplaçament del company. - Joc: “<i>Diguem el nom</i>”. En grups de 7-8 alumnes tots en cercle han d'anar passant-se el baló. Quan un alumne rep el baló tots han de dir a la volta el seu nom. - Joc: “<i>A la caça dels animals</i>”. Un grup d'alumnes són caçadors (porten un baló) i la resta animals de la selva. A la senyal els caçadors han de colpejar amb el baló algun animal. A qui li toque el baló es converteix en caçador. 
TORNADA A LA CALMA	- Joc: “<i>Alçar-se en grup</i>”. Es disposen en grups de més de deu, asseguts en cercle amb l'esquena cap a dins, agarrats en gerres (pels colzes). A una senyal, intenten alçar-se al mateix temps sense recolzar les mans en el sòl. - Higiene personal.

Què farem en Educació Física? Fitxa 1

LLIG, REPASSA I PINTA AMB L'AJUDA DELS TEUS PARES LES NORMES D'EDUCACIÓ FÍSICA

Porta roba i calçat adequat per a poder jugar còmodament i sense perill.



Prepara i revisa la teua bossa d'higiene abans de tindre classe d'Educació Física.



Llavat correctament sempre després de les classes i en el temps de l'esplai.



Què farem en Educació Física? Fitxa 2

LLIG, REPASSA I PINTA AMB ELS TEUS PARES EL QUE FARÀS EN CLASSE D'EDUCACIÓ FÍSICA



Aprendre jocs



Conèixer el meu cos



Practicar molts esports



Millorar la salut



Expressar-me amb cos

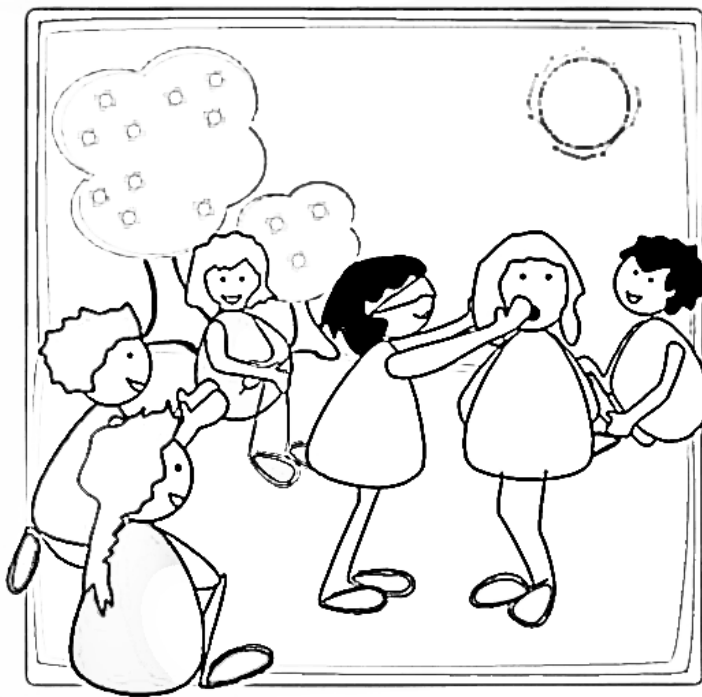


Millorar les habilitats

L'EDUCACIÓ FÍSICA NO ÉS LA GIMNÁSTICA

Repasa i pinta el dibuix:

L'Educació Física és una assignatura que ens ensenya a jugar, a practicar esports, a conèixer el nostre cos, a expressar-nos amb ell, a desenvolupar les nostres habilitats i en definitiva a millorar la nostra salut.



DEURES PELS PARES I MARES:

Explica al teu fill/a quina assignatura tenies quan anaves a l'escola i que feies en ella per veure les diferències amb l'Educació Física.