

2. Any olímpic

Àrea: Ed física **Bloc:** II

Curs: 1r i 2n CI

Nº Sessions: 9

Objectius:

- Realitzar diferents disciplines atlètiques adaptades a les seves possibilitats:
 - Atletisme: velocitat i resistència
 - Llançament: javelina i disc
 - Salt: alçada i longitud.
- Complir les normes d'higiene.

Continguts:

Conceptuals:

- La història dels jocs olímpics, tan els antics com els moderns.
- Diverses curiositats dels jocs moderns i de la seva organització.
- Les característiques de les disciplines atlètiques que es realitzaran.

Procedimentals: moviments i actituds corporals de:

- - Atletisme: velocitat i resistència
- Llançament: javelina i disc
- Salt: alçada i longitud.

Actitudinal:

- Predisposició a la realització de les activitats.
- Acceptació dels límits del propi cos i el dels companys/es.
- Autosuperació personal.
- Compliment de les normes bàsiques dels jocs.
- Respecte als companys/es, el material i a les instal·lacions.
- Compliment de les normes d'higiene.

Metodologia:

- Assignació de tasques.
- Descobriment guiat.
- utilització de les tic per treballar els continguts conceptuals.

Avaluació:

- **Tipus:** continua i criterial
- **Instruments:** observació indirecta mitjançant llistes de control i taules.

Material i instal·lacions:

- Gimnàs i pati.
- petos, piques, pilotes... material divers.

Activitats E-A*:

Veure sessions a continuació.

ANEE:

Eixos transversals:

Educació per a la salut i coeducació.

CONTEXT		
UD 2. Any olímpic		
Curs: 1r i 2n CI		Sessió N°: 1
Objectius de la sessió: - Presentar la UD i explicar i fer xerrar als nens/es sobre les olimpíades per saber els seus coneixements previs. - Presentar les modalitats atlètiques a treballar, especialment les curses de velocitat. - Familiaritzar-se amb la posició de sortida i la manera de córrer.		Continguts principals: la cursa de velocitat: sortida, cursa i arribada a la meta.
Instal·lació o espai on es durà a terme: Pista o pavelló		
PLA DE SESSIÓ		
Moment de trobada		
Intencions del professor • Salutació i benvinguda • Equipació • Compartir el Pla de Sessió	Recollida dels alumnes a l'aula i desplaçament al pati. Venen equipats amb el xandall i no fa falta canviar-se. Control d'assistència i d'equipament.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: Que no es deixin la higiene.
Part inicial i d'activació psico-fisiològica		
Intencions del professor Activació i motivació dels alumnes, alhora que es treballa un contingut.	Activitats proposades: una volta corrents. Presentar la UD i explicar i fer xerrar als nens/es sobre les olimpíades per saber els seus coneixements previs. Presentar les modalitats atlètiques a treballar, especialment les curses de velocitat.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: preparats, llestos... ja!! Activitat: fer sortides baixes estil 100m llisos. Un cop explicada i apresada, fer relleus i sortides per onades. Tota la classe junta. Material: -----	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part final, valoració i tornada a la calma		
Intencions del professor Possibilitar relaxació als alumnes per tal de que el seu ritme metabòlic i emocional torni a la normalitat.	Activitats proposades: Nom: Escolta la música Activitat: Els alumnes s'estiren a terra amb els ulls tancats. Es posa una música de relaxació o lenta. Material: aparell de música i cd.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques. - Procurar que tots els i les alumnes estiguin quiets i sense fer soroll.
Moment de despedida i comiat		
Intencions del professor • Control higiene • Comiat	Canvi de roba. Comiat i tornada a l'aula.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Controlar que els alumnes realment es canviïn i que no es deixin la bossa.

CONTEXT		
UD 2. Any olímpic		
Curs: 1r i 2n CI		Sessió N°: 2
Objectius de la sessió: - Familiaritzar-se amb la posició de sortida i la manera de córrer.	Continguts principals: la cursa de velocitat: sortida, cursa i arribada a la meta.	
Instal·lació o espai on es durà a terme: Pista o pavelló		
PLA DE SESSIÓ		
Moment de trobada		
Intencions del professor • Salutació i benvinguda • Equipació • Compartir el Pla de Sessió	Recollida dels alumnes a l'aula i desplaçament al pati. Venen equipats amb el xandall i no fa falta canviar-se. Control d'assistència i d'equipament.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: Que no es deixin la higiene.
Part inicial i d'activació psico-fisiològica		
Intencions del professor Activació i motivació dels alumnes, alhora que es treballa un contingut.	Activitats proposades: una volta corrents. Nom: escalfem com els atletes Activitat: escalfament de les extremitats inferiors i les articulacions imitant als atletes de debò. Seguin a la mestra. També recordarem com es fa la sortida. Material:	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: competició de 50m lliços. Activitat: dividir la classe en 4 o 5 grups. Cada un d'ells fa una cursa (de punta a punta del pavelló). Els 3 primers passen de ronda i faran una cursa tots junts. Els demés aniran fent rondes també fins que es vegi qui és el més ràpid/a. Material: Un cop acabat temps lliure amb el sac de pilotes de plàstic.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part final, valoració i tornada a la calma		
Intencions del professor Possibilitar relaxació als alumnes per tal de que el seu ritme metabòlic i emocional torni a la normalitat.	Activitats proposades: Nom: Massatge Activitat: Els alumnes s'estiren a terra i el seu company de parella li fa un massatge passant-li suaument la pilota pel cos. Material: una pilota per parella	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques. - Procurar que tots els i les alumnes estiguin quiets i sense fer soroll.
Moment de despedida i comiat		
Intencions del professor • Control higiene • Comiat	Canvi de roba. Comiat i tornada a l'aula.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Controlar que els alumnes realment es canviïn i que no es deixin la bossa.

CONTEXT		
UD 2. Any olímpic		
Curs: 1r i 2n CI		Sessió N°: 3
Objectius de la sessió: - Familiaritzar-se amb la javelina, com s'agafa i com es llança. - Practicar els moviments i actitud postural per al llançament de la javelina.		Continguts principals: la javelina, com s'agafa i com es llança. els moviments i actitud postural per al llançament de la javelina.
Instal·lació o espai on es durà a terme: Pista o pavelló		
PLA DE SESSIÓ		
Moment de trobada		
Intencions del professor • Salutació i benvinguda • Equipació • Compartir el Pla de Sessió	Recollida dels alumnes a l'aula i desplaçament al pati. Venen equipats amb el xandall i no fa falta canviar-se. Control d'assistència i d'equipament.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: Que no es deixin la higiene.
Part inicial i d'activació psico-fisiològica		
Intencions del professor Activació i motivació dels alumnes, alhora que es treballa un contingut.	Activitats proposades: una volta corrents. Nom: què és això? Activitat: presentar la javelina i fer preguntes als alumnes per veure que saben: que és, perquè serveix, com s'agafa, com es llença... Material: javelina (pica curta amb escuma en un dels seus extrems)	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: provem-ho Activitat: explicació col·lectiva de com s'agafa i es llença i pràctica un per un. Que ho intentin diverses vegades remarcant què fan bé i què no. Mentre, la resta del grup juga lliurement amb material divers. Material: javelina i sac de pilotes o caixa de material petit.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part final, valoració i tornada a la calma		
Intencions del professor Possibilitar relaxació als alumnes per tal de que el seu ritme metabòlic i emocional torni a la normalitat.	Activitats proposades: Nom: Escolta la música Activitat: Els alumnes s'estiren a terra amb els ulls tancats. Es posa una música de relaxació o lenta. Material: aparell de música i cd.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques. - Procurar que tots els i les alumnes estiguin quiets i sense fer soroll.
Moment de despedida i comiat		
Intencions del professor • Control higiene • Comiat	Canvi de roba. Comiat i tornada a l'aula.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Controlar que els alumnes realment es canviïn i que no es deixin la bossa.

CONTEXT		
UD 2. Any olímpic		
Curs: 1r i 2n CI		Sessió N°: 4
Objectius de la sessió: - Practicar els moviments i actitud postural per al llançament de la javelina.		Continguts principals: la javelina, com s'agafa i com es llança, els moviments i actitud postural per al llançament de la javelina.
Instal·lació o espai on es durà a terme: Pista o pavelló		
PLA DE SESSIÓ		
Moment de trobada		
Intencions del professor • Salutació i benvinguda • Equipació • Compartir el Pla de Sessió	Recollida dels alumnes a l'aula i desplaçament al pati. Venen equipats amb el xandall i no fa falta canviar-se. Control d'assistència i d'equipament.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: Que no es deixin la higiene.
Part inicial i d'activació psico-fisiològica		
Intencions del professor Activació i motivació dels alumnes, alhora que es treballa un contingut.	Activitats proposades: una volta corrents. Explicarem com farem el campionat de llançament de javelina i posarem la cinta mètrica a terra.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: campionat de javelina. Activitat: un per un faran 2 intents de llançament i s'apuntarà la millor. La resta del grup, mirarà al company/a i l'animarà. Es aquí on podem introduir el concepte de <u>esportivitat</u> . Material: javelina i cinta mètrica. Un cop acabat temps lliure amb el sac de pilotes de plàstic.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part final, valoració i tornada a la calma		
Intencions del professor Possibilitar relaxació als alumnes per tal de que el seu ritme metabòlic i emocional torni a la normalitat.	Activitats proposades: Nom: Massatge Activitat: Els alumnes s'estiren a terra i el seu company de parella li fa un massatge passant-li suaument la pilota pel cos. Material: una pilota per parella	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques. - Procurar que tots els i les alumnes estiguin quiets i sense fer soroll.
Moment de despedida i comiat		
Intencions del professor • Control higiene • Comiat	Canvi de roba. Comiat i tornada a l'aula.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Controlar que els alumnes realment es canviïn i que no es deixin la bossa.

CONTEXT		
UD 2. Any olímpic		
Curs: 1r i 2n CI		Sessió N°: 5
Objectius de la sessió: - Familiaritzar amb el disc, què és, com s'agafa i es llança. - Practicar els moviments i actitud postural per al llançament del disc.	Continguts principals: el disc, com s'agafa i com es llança. els moviments i actitud postural per al llançament de la javelina.	
Instal·lació o espai on es durà a terme: Pista o pavelló		
PLA DE SESSIÓ		
Moment de trobada		
Intencions del professor • Salutació i benvinguda • Equipació • Compartir el Pla de Sessió	Recollida dels alumnes a l'aula i desplaçament al pati. Venen equipats amb el xandall i no fa falta canviar-se. Control d'assistència i d'equipament.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: Que no es deixin la higiene.
Part inicial i d'activació psico-fisiològica		
Intencions del professor Activació i motivació dels alumnes, alhora que es treballa un contingut.	Activitats proposades: una volta corrents. Nom: què és això? Activitat: presentar el disc i fer preguntes als alumnes per veure que saben: que és, perquè serveix, com s'agafa, com es llença... Material: disc. (frisbee dels durs)	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: provem-ho Activitat: explicació col·lectiva de com s'agafa i es llença i pràctica un per un. Que ho intentin diverses vegades remarcant què fan bé i què no. Mentre, la resta del grup juga lliurement amb material divers. Material: javelina i sac de pilotes o caixa de material petit.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part final, valoració i tornada a la calma		
Intencions del professor Possibilitar relaxació als alumnes per tal de que el seu ritme metabòlic i emocional torni a la normalitat.	Activitats proposades: Nom: Escolta la música Activitat: Els alumnes s'estiren a terra amb els ulls tancats. Es posa una música de relaxació o lenta. Material: aparell de música i cd.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques. - Procurar que tots els i les alumnes estiguin quiets i sense fer soroll.
Moment de despedida i comiat		
Intencions del professor • Control higiene • Comiat	Canvi de roba. Comiat i tornada a l'aula.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Controlar que els alumnes realment es canviïn i que no es deixin la bossa.

CONTEXT		
UD 2. Any olímpic		
Curs: 1r i 2n CI		Sessió N°: 6
Objectius de la sessió: - Practicar els moviments i actitud postural per al llançament del disc.	Continguts principals: el disc, com s'agafa i com es llança. els moviments i actitud postural per al llançament de la javelina.	
Instal·lació o espai on es durà a terme: Pista o pavelló		
PLA DE SESSIÓ		
Moment de trobada		
Intencions del professor • Salutació i benvinguda • Equipació • Compartir el Pla de Sessió	Recollida dels alumnes a l'aula i desplaçament al pati. Venen equipats amb el xandall i no fa falta canviar-se. Control d'assistència i d'equipament.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: Que no es deixin la higiene.
Part inicial i d'activació psico-fisiològica		
Intencions del professor Activació i motivació dels alumnes, alhora que es treballa un contingut.	Activitats proposades: una volta corrents. Explicarem com farem el campionat de llançament de disc i posarem la cinta mètrica a terra.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: campionat de disc Activitat: un per un faran 2 intents de llançament i s'apuntarà la millor. La resta del grup, mirarà al company/a i l'animarà. Es aquí on podem introduir el concepte de <u>esportivitat</u> . Material: javelina i cinta mètrica. Un cop acabat temps lliure amb el sac de pilotes de plàstic.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part final, valoració i tornada a la calma		
Intencions del professor Possibilitar relaxació als alumnes per tal de que el seu ritme metabòlic i emocional torni a la normalitat.	Activitats proposades: Nom: Massatge Activitat: Els alumnes s'estiren a terra i el seu company de parella li fa un massatge passant-li suaument la pilota pel cos. Material: una pilota per parella	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques. - Procurar que tots els i les alumnes estiguin quiets i sense fer soroll.
Moment de despedida i comiat		
Intencions del professor • Control higiene • Comiat	Canvi de roba. Comiat i tornada a l'aula.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Controlar que els alumnes realment es canviïn i que no es deixin la bossa.

CONTEXT		
UD 2. Any olímpic		
Curs: 1r i 2n CI		Sessió Nº: 7 i 8
Objectius de la sessió: - Descobrir tot xerrant els dos tipus de salt: alçada i llargada. - Conèixer la tècnica per fer-ho semblant als atletes. - Practicar els moviments i actitud postural per al salt de llargada i d'alçada.		Continguts principals: conceptes de llargada i d'alçada i els moviments i actitud postural per al salt de llargada i d'alçada.
Instal·lació o espai on es durà a terme: Pista o pavelló		
PLA DE SESSIÓ		
Moment de trobada		
Intencions del professor • Salutació i benvinguda • Equipació • Compartir el Pla de Sessió	Recollida dels alumnes a l'aula i desplaçament al pati. Venen equipats amb el xandall i no fa falta canviar-se. Control d'assistència i d'equipament.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: Que no es deixin la higiene.
Part inicial i d'activació psico-fisiològica		
Intencions del professor Activació i motivació dels alumnes, alhora que es treballa un contingut.	Activitats proposades: una volta corrents. Descobrir tot xerrant els dos tipus de salt: alçada i llargada. Explicar com hem de posar el cos i què hem de fer per poder saltar molt lluny i/o molt amunt.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: intentem-ho. Activitat: un per un, els alumnes provaran de saltar diverses vegades cada un dels salts explicats. Remarcarem què fan bé i què no. La resta del grup jugarà lliurement amb material divers. Material: matalàs, cinta mètrica i sac de pilotes o caixa de material petit (cordes)	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part final, valoració i tornada a la calma		
Intencions del professor Possibilitar relaxació als alumnes per tal de que el seu ritme metabòlic i emocional torni a la normalitat.	Activitats proposades: Nom: Escolta la música Activitat: Els alumnes s'estiren a terra amb els ulls tancats. Es posa una música de relaxació o lenta. Material: aparell de música i cd.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques. - Procurar que tots els i les alumnes estiguin quiets i sense fer soroll.
Moment de despedida i comiat		
Intencions del professor • Control higiene • Comiat	Canvi de roba. Comiat i tornada a l'aula.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Controlar que els alumnes realment es canviïn i que no es deixin la bossa.

CONTEXT		
UD 2. Any olímpic		
Curs: 1r i 2n CI		Sessió Nº: 9
Objectius de la sessió: Practicar els moviments i actitud postural per al salt de llargada i d'alçada.		Continguts principals: els moviments i actitud postural per al salt de llargada i d'alçada.
Instal·lació o espai on es durà a terme: Pista o pavelló		
PLA DE SESSIÓ		
Moment de trobada		
Intencions del professor • Salutació i benvinguda • Equipació • Compartir el Pla de Sessió	Recollida dels alumnes a l'aula i desplaçament al pati. Venen equipats amb el xandall i no fa falta canviar-se. Control d'assistència i d'equipament.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: Que no es deixin la higiene.
Part inicial i d'activació psico-fisiològica		
Intencions del professor Activació i motivació dels alumnes, alhora que es treballa un contingut.	Activitats proposades: una volta corrents. Explicarem com farem el campionat de llançament de disc i posarem la cinta mètrica a terra.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: campionat de salt Activitat: un per un faran 2 intents de salt de llargada i 2 d'alçada i s'apuntarà la millor. La resta del grup, mirarà al company/a i l'animarà. Es aquí on podem introduir el concepte de <u>esportivitat</u> . Material: javelina i cinta mètrica. Un cop acabat temps lliure amb el sac de pilotes de plàstic.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part final, valoració i tornada a la calma		
Intencions del professor Possibilitar relaxació als alumnes per tal de que el seu ritme metabòlic i emocional torni a la normalitat.	Activitats proposades: Nom: Massatge Activitat: Els alumnes s'estiren a terra i el seu company de parella li fa un massatge passant-li suaument la pilota pel cos. Material: una pilota per parella	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques. - Procurar que tots els i les alumnes estiguin quiets i sense fer soroll.
Moment de despedida i comiat		
Intencions del professor • Control higiene • Comiat	Canvi de roba. Comiat i tornada a l'aula.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Controlar que els alumnes realment es canviïn i que no es deixin la bossa.