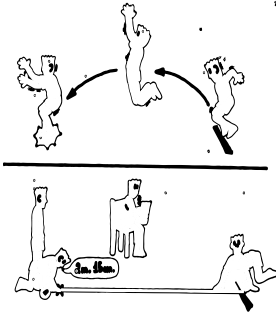


UD 1. Estàs en forma?			
Àrea: Ed física	Bloc: III	Curs: 1r i 2n CS	Nº Sessions: 8
Objectius: - Córrer durant un temps llarg mantenen el ritme. - Accelerar en un espai curt de temps i córrer curses curtes. - Realitzar llançaments d'objectes poc pesants. - Complir les normes d'higiene.		Continguts: Conceptuals: força, resistència, velocitat. Procedimentals: - Manteniment del ritme en curses llargues. - Realització de curses curtes i ràpides. - Llançament d'objectes lleugers Actitudinals: - 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.		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 1. Estàs en forma?		
Curs: 1r i 2n CS		Sessió Nº: 1
Objectius de la sessió: Córrer durant un temps llarg mantenen el ritme, accelerar en un espai curt de temps i córrer curses curtes, reaccionar ràpidament davant un estímul, realitzar jocs de lluita i llançaments d'objectes poc pesants, complir les normes d'higiene.		Continguts principals: força, resistència, velocitat i manteniment del ritme en curses llargues, reacció corporal a diferents tipus d'estímuls, realització de curses curtes i ràpides, llançament d'objectes lleugers, realització de força davant petites resistències.
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: dues voltes corrents. Nom: El vampir. Activitat: La mestra sense que s'adonin els demés, assigna el rol de vampir a un/a alumne. Es delimita un refugi i tots, inclòs el vampir, corren en dispersió per la pista. A la senyal de la mestra, el vampir persegueix als companys/es que han d'intentar arribar al refugi abans de que els pillin. Material: Cons per delimitar el refugi.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: Lluita de sargantanes. Activitat: Per parelles, tots dos en posició de fer flexions. L'un ha d'intentar desequilibrar a l'altre traient-li el recolzament d'un braç. S'ha d'anar en compte. Material: E/la company/a Nom: 1 vs 2 Activitat: Per parelles, es formen dues files, una d'esquenes a l'altre. Si la mestra diu 1, aquest s'escapen i els dos han de pillar a la seva parella abans de que arribi al final del camp; si la mestra diu 2, aquest s'escapen i els 1 pillen. Material: El/la company/a	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: Aguanteu-lo!! Activitat: En grup de sis, cinc d'ells formen un cercle petit i un s'hi balanceja dintre. Els de fora han d'impedir que caigui. Variants: L'aguanten amb les mans; S'estiren a terra amb les cames cap amunt i l'aguanten amb els peus. Material: Els companys/es	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.

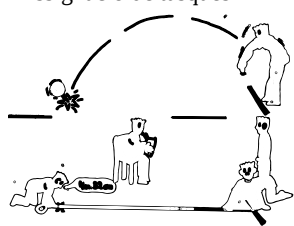
CONTEXT		
UD 1. Estàs en forma?		
Curs: 1r i 2n CS		Sessió Nº: 2
Objectius de la sessió: Córrer durant un temps llarg mantenen el ritme, realitzar moviments ens els que s'utilitzin un gran nombre d'articulacions amb el seu màxim recorregut, accelerar en un espai curt de temps i córrer curses curtes, reaccionar ràpidament davant un estímul, realitzar jocs de lluita i llançaments d'objectes poc pesants, complir les normes d'higiene.		Continguts principals: força, resistència, velocitat i flexibilitat. Utilització de la flexibilitat articular en màxims recorreguts i el major nombre possible d'articulacions, manteniment del ritme en curses llargues, reacció corporal a diferents tipus d'estímuls, realització de curses curtes i ràpides, llançament d'objectes lleugers, realització de força davant petites resistències.
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: dues voltes corrents. Nom: Escalfament Activitat: Donar voltes al gimnàs: corrent, aixecant els genolls, aixecant els talons enrere, de costat (canvi), enrere, saltant amunt a la senyal, saltant endavant i fent la gambada gran. Material: Cadena de música i música moguda. (els motiva molt)	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: Les sardines. Activitat: Es formen grups de quatre persones. Cada grup s'assigna un lloc i s'hi estira de manera capiculada, com les sardines a la llauna. A la senyal, tots corren pel camp i a la segona senyal han de tornar a Col·locar-se com estaven. Guanya el grup que ho faci primer. Material: ----- Nom: Tira!!!! Activitat: Dos grups, cada un d'ells estira d'un extrem de la corda per tal de que el mocador col·locat al mig entri en el seu territori. Material: Dues cordes, un per a cada dos grups.	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: Passa-me-la!! Activitat: Quatre files de sis persones. Tots mirant cap endavant. La primera persona té la pilota, que s'ha d'anar passant enrere i quan arriba a l'últim aquest córrer i es posa primer. D'aquesta manera, la fila va avançant. Maneres de passar la pilota: per sobre el cap, entre les cames, girant el tronc cap a la dreta i/o cap a l'esquerra. Material: Quatre pilotes, una pilota per fila.	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.

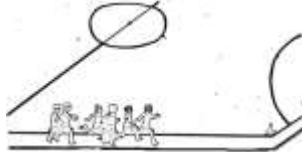
CONTEXT		
UD 1. Estàs en forma?		
Curs: 1r i 2n CS		Sessió Nº: 3
Objectius de la sessió: Córrer durant un temps llarg mantenen el ritme, realitzar moviments ens els que s'utilitzin un gran nombre d'articulacions amb el seu màxim recorregut, accelerar en un espai curt de temps i córrer curses curtes, reaccionar ràpidament davant un estímul, complir les normes d'higiene.		Continguts principals: resistència, velocitat i flexibilitat. Utilització de la flexibilitat articular en màxims recorreguts i el major nombre possible d'articulacions, manteniment del ritme en curses llargues, reacció corporal a diferents tipus d'estímuls, realització de curses curtes i ràpides,
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: dues voltes corrents. Nom: la cadena curta Activitat: Pillia pillia, quan un és pillat s'uneix a la cadena. Quan són 4 es divideix en 2. 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: Quin número ets? Activitat: Es formen cercles de 8 persones, tots s'asseuen a terra i s'assigna un número a cada un. La mestra va dient números i el o la nena/a que li correspongui s'ha d'aixecar, donar la volta corrents al cercle i seure al seu lloc. És una competició entre els tres cercles. Material: ----- Nom: Vine o ves-te'n Activitat: Es formen tres cercles de vuit persones. Un membre del grup camina per fora del cercle i en tocar a un/ company/ diu vine o bé diu ves-te'n. Si diu vine tots dos corren en el mateix sentit (que duia fins ara), si diu ves-te'n, corren en sentits oposats. Tots dos han de donar una volta corrents per ocupar el lloc buit. Qui no l'ocupa la para a la següent vegada. 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: Estiraments Activitat: Estiraments dels músculs principals per parelles. Material: Una/a company/a	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 1. Estàs en forma?		
Curs: 1r i 2n CS		Sessió N°: 4
Objectius de la sessió: realitzar salt de llargada aplicant la tècnica correcte i complir les normes d'higiene.	Continguts principals: salt de llargada i les seves fases.	
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: dues voltes corrents. Explicació de la forma en que s'han de fer les proves físiques	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: SALT HORIZONTAL. L'alumne es col·loca amb els peus junts sense trepitjar la línia. Després d'una flexió de cames efectua un salt cap endavant, el més lluny possible. S'anotarà la marca més propera.	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: Estiraments Activitat: Estiraments dels músculs principals per parelles. Material: Una/a company/a Cada alumne/a anotarà el seu resultat en el full d'autoavaluació.	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 1. Estàs en forma?		
Curs: 1r i 2n CS		Sessió Nº: 5
Objectius de la sessió: realitzar el major nombre d'abdominals en un minut.	Continguts principals: abdominals	
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: dues voltes corrents. Explicació de la forma en que s'han de fer les proves físiques	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: ABDOMINALS EN UN MINUT. Tombats en posició "supino" amb les cames flexionades, peus tocant a terra, les mans darrera del coll amb els dits encreuats. Un altre alumne aguanta fortament els turmells i conta les repeticions. El colzes tocan els genolls al pujar. Només es comptaran les repeticions realitzades correctament.	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: Estiraments Activitat: Estiraments dels músculs abdominals. Material: ----- Cada alumne/a anotarà el seu resultat en el full d'autoavaluació.	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 canvien i que no es deixin la bossa.

CONTEXT		
UD 1. Estàs en forma?		
Curs: 1r i 2n CS		Sessió Nº: 6
Objectius de la sessió: recórrer en el menor temps possible		Continguts principals: velocitat
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: dues voltes corrents. Explicació de la forma en que s'han de fer les proves físiques	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: 50 METRES. Es situen sobre la línia de sortida tants alumnes com cronometres existeixin. S'anoten els segons i centèsimes. 	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: Estiraments Activitat: Estiraments dels principals músculs de les cames. Material: ----- Cada alumne/a anotarà el seu resultat en el full d'autoavaluació.	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 1. Estàs en forma?		
Curs: 1r i 2n CS		Sessió N°: 7
Objectius de la sessió: llençar el més lluny possible la pilota de pes d'atletisme(3kg)	Continguts principals: atletisme i les seves proves de llançament.	
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: dues voltes corrents. Explicació de la forma en que s'han de fer les proves físiques	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: LLANÇAMENT DE PILOTA DE PES. L'alumne es para amb els peus darrera d'una línia restrictiva amb la pilota en les seves mans. Arqueja el cos cap enrere al mateix temps que porta la pilota a sobre i darrera del cap, i immediatament la llança tant lluny com pugui. No es pot saltar, encara que es permet aixecar els talons. No es pot travessar la línia restrictiva amb cap part del cos.	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: Estiraments Activitat: Estiraments dels principals músculs de l'espatlla i dels braços. Material: ----- Cada alumne/a anotarà el seu resultat en el full d'autoavaluació.	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 1. Estàs en forma?		
Curs: 1r i 2n CS		Sessió N°: 8
Objectius de la sessió: mantenir un cert ritme de cursa durant un temps prolongat.	Continguts principals: resistència	
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: dues voltes corrents. Explicació de la forma en que s'han de fer les proves físiques	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: 1000 metres. Grups de 10 a 14 alumnes. Es dona la sortida a la senyal. El professor diu el temps en veu alta segons vagin acabant la prova. El temps s'anota en minuts i segons. Es permet caminar al llarg de la prova.	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: Estiraments Activitat: Estiraments dels principals músculs. Material: ----- Cada alumne/a anotarà el seu resultat en el full d'autoavaluació.	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 canvien i que no es deixin la bossa.



Nom: _____

1ª AVALUACIÓ PROVES FÍSiques

	Salt Horitzontal	Abdominals	50 metres	Llançament 3 kg	1000 Metres
MARCA					
PUNTUACIÓ					

2ª AVALUACIÓ PROVES FÍSiques

PROVA MARCA PUNTUACIÓ	Salt Horitzontal	Abdominals	50 metres	Llançament 3 kg	1000 Metres
MARCA					
PUNTUACIÓ					

