

UD 9. Has millorat de forma?

Àrea: Ed física **Bloc:** III

Curs: 1r i 2n CS

Nº Sessions: 4

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.

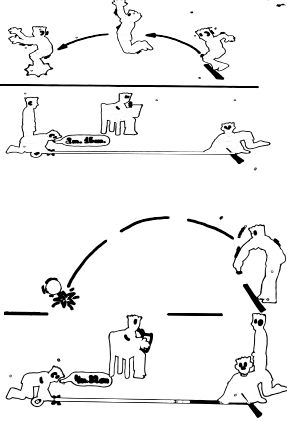
Activitats E-A:

Veure sessions a continuació.

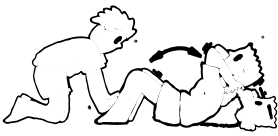
ANEE:

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: realitzar salt de llargada aplicant la tècnica correcta 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. 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 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.

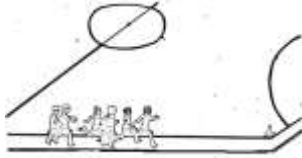
CONTEXT	
UD 1. Estàs en forma?	
Curs: 1r i 2n CS	Sessió Nº: 2

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 toquen 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 N°: 3

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°: 4
Objectius de la sessió: mantenir un cert ritme de cursa durant un	Continguts principals: resistència

temps prolongat.		
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 canviïn i que no es deixin la bossa.