

UD 5. On som?			
Àrea: Ed física	Bloc: I	Curs: 1r i 2n CM	Nº Sessions: 9
Objectius: ➤ Dibuixar la realitat en un plànol o dibuix esquemàtic. ➤ Interpretar un plànol o esquema de la realitat. ➤ Orientar-se en un espai obert mitjançant un plànol. ➤ Complir les normes d'higiene.		Continguts: ➤ Conceptuals: orientació, plànol i punts cardinals ➤ Procedimentals: - Importància de l'orientació. - Traspàs de la realitat en un plànol o dibuix esquemàtic. - Interpretació d'un plànol o esquema de la realitat. - Orientació en un espai obert mitjançant un plànol. ➤ 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. - Resolució de problemes		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 5. On som?		
Curs: 1r i 2n CM		Sessió N°: 1
Objectius de la sessió: Dibuixar la realitat en un plànol o dibuix esquemàtic.		Continguts principals: orientació, plànol i punts cardinals, importància de l'orientació i traspàs de la realitat en un plànol o dibuix esquemàtic.
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 brúixola Activitat: La mestra és el nord. Els alumnes al centre de la pista amb els ulls tancats. La mestra es mourà pel camp i quan pari, dirà un punt cardinal. Els alumnes han obrir els ulls, veure on és la mestra i agafant-la com al punt nord, dirigir-se correctament corrents al punt cardinal que ha dit. Material: -----	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Xerrar i comentar amb els alumnes què és la orientació en l'espai, per a què serveix, el senderisme, els plànols... Que parlin i diguin el què saben, pensen o han viscut. Nom: de la realitat al dibuix. Activitat: la mestra col·locarà una sèrie de material a terra formant diverses figures. (3 o 4) Els alumnes s'han de distribuir per grups i individualment anar copiant al paper les figures, dibuixant el material tal i com està a la realitat. Material: material de EF i paper i llapis per alumne/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: 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.

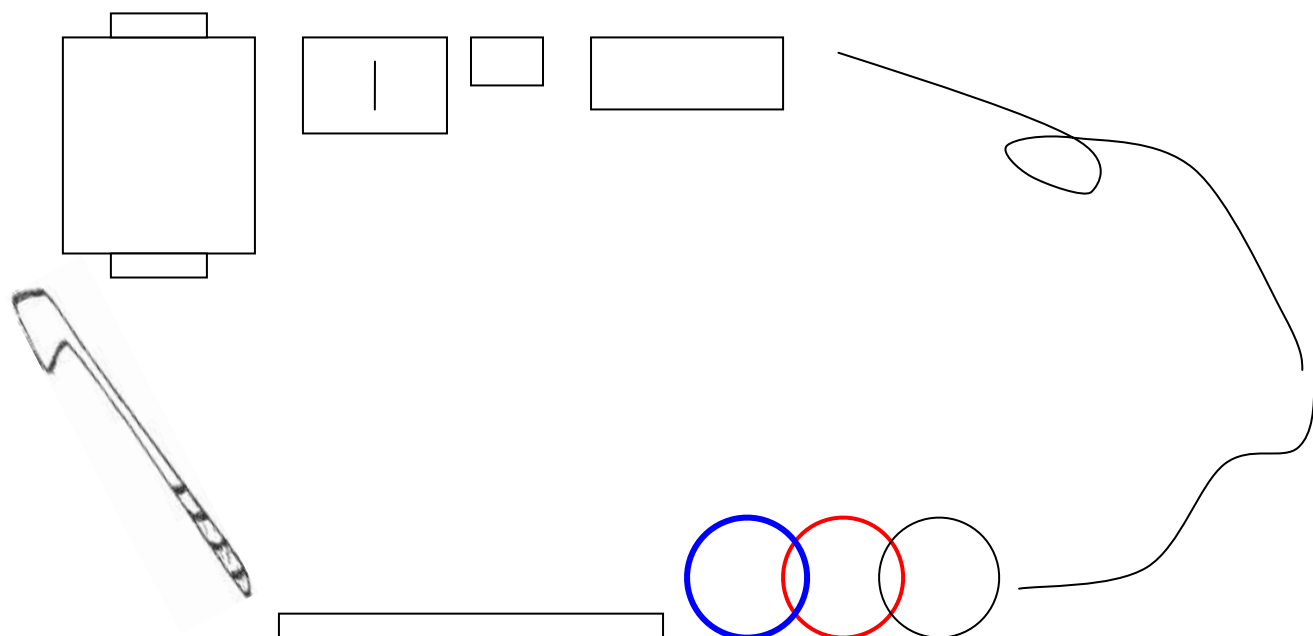
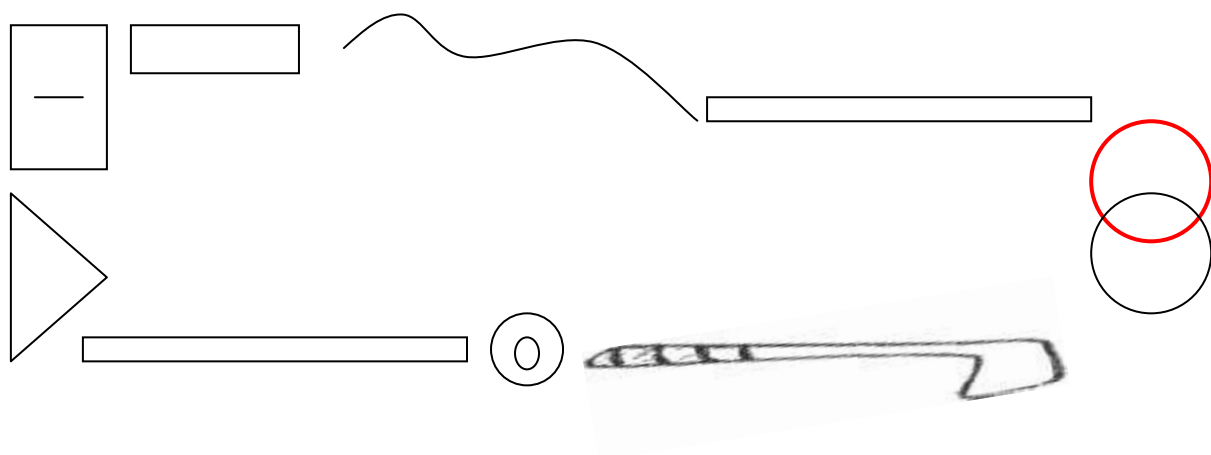
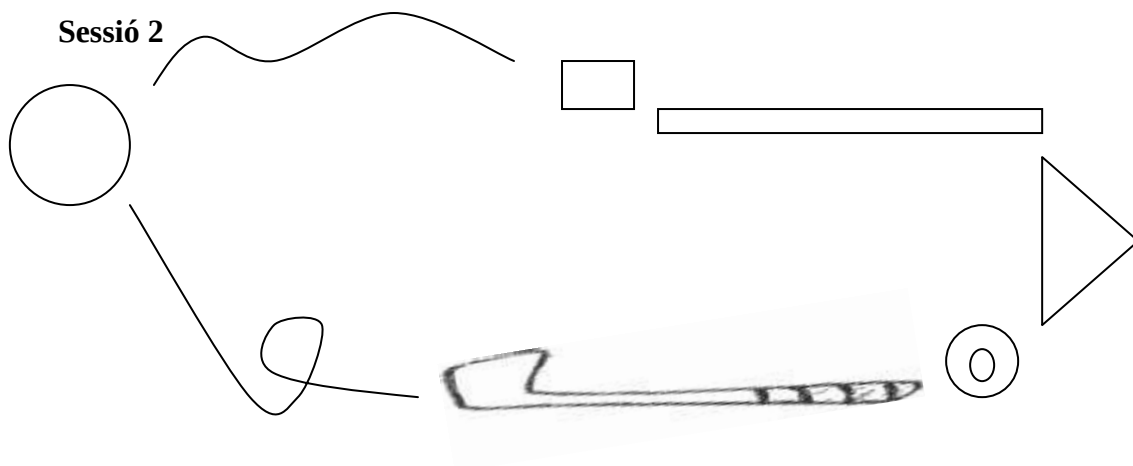
CONTEXT		
UD 5. On som?		
Curs: 1r i 2n CM		Sessió N°: 2
Objectius de la sessió: Interpretar un plànol o esquema de la realitat.		Continguts principals: orientació, plànol i punts cardinals ,interpretació d'un plànol o esquema de la realitat.
Instal·lació o espai on es durà a terme: Pista o pavelló		
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: Terra, mar i aire. Activitat: delimitar tres zones, una per a terra, una per a aire i una per a mar. Els i les alumnes corrents en dispersió per l'espai i a la senyal de la mestra dirigir-se al lloc indicat. Material: cordes o guix per marcar les zones.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: del dibuix a la realitat Activitat: fer 3 o 4 grups. La mestra dóna a cada grup un full amb diverses figures fetes amb material d'EF (similars a les de la sessió anterior). Els grups han d'anar muntant les figures seguint els dibuixos, Material: un còpia del full amb les figures per a cada grup i material divers de EF.	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 5. On som?		
Curs: 1r i 2n CM		Sessió N°: 3, 4 i 5
Objectius de la sessió: Orientar-se en un espai obert mitjançant un plànol.	Continguts principals: orientació, plànol i punts cardinals i Orientació en un espai obert mitjançant un plànol.	
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. (sessió 5 no, desplaçament al parc) Formar els grups (fets amb anterioritat) i donar el plànol i el qüestionari a cada grup.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: Cursa d'orientació. Activitat: realització d'una cursa d'orientació responnent les diverses preguntes que se'ls formulen al qüestionari. Han de saber desplaçar-se per l'espai per tal de trobar les respostes. Sessió 3: individual pel pavelló Sessió 4: per parelles pel pavelló i la pista. Sessió 5: per parelles pel parc proper a l'escola. Material: plànol, qüestionari i pistes corresponents.	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: Massatge, música o tornada al centre.	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.

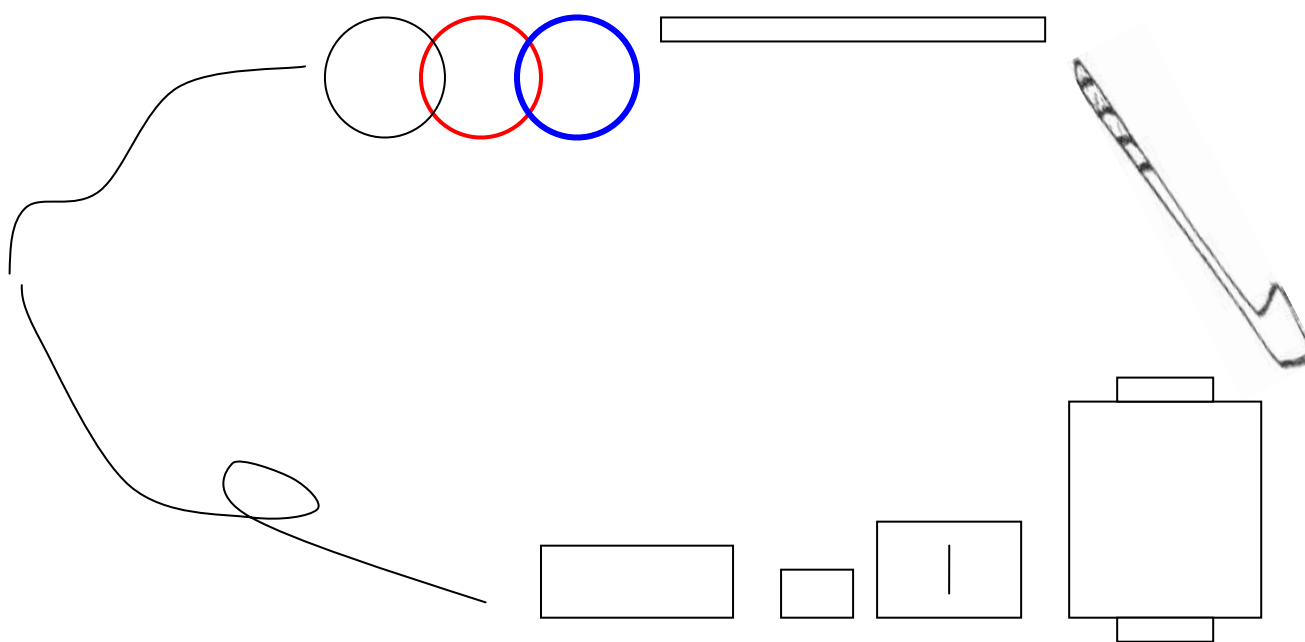
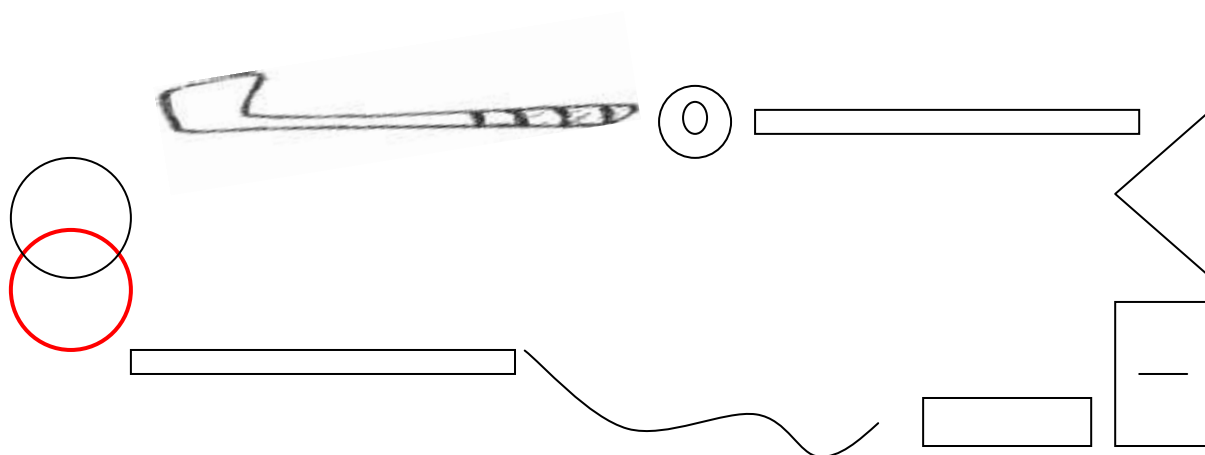
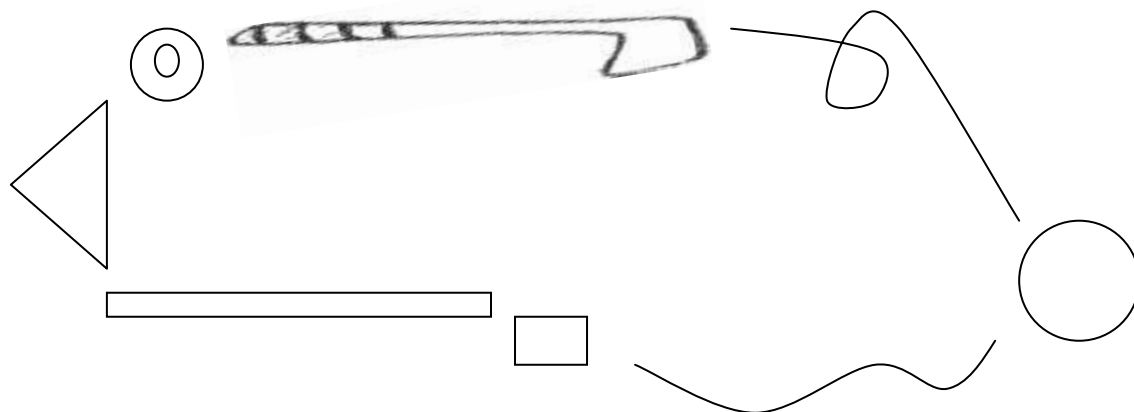
UD 5. On som?		
Curs: 1r i 2n CM		Sessió N°: 6
Objectius de la sessió: Orientar-se en un espai obert mitjançant un plànol.		Continguts principals: orientació, plànol i punts cardinals i Orientació en un espai obert mitjançant un plànol.
Instal·lació o espai on es durà a terme: Pista o pavelló		
PLA DE 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: instruccions Activitat: donar l'explicació de com es prepara una cursa d'orientació i de la distribució dels grups. Material: (m'han de donar el plànol i el qüestionari i jo faré les fotocòpies)	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: Muntem una cursa d'orientació Activitat: fer quatre grups. Cada grup rep un plànol del pavelló i de la pista. Han de pensar i preparar una cursa d'orientació pels seus companys/es: pensar les preguntes, marcar al plànol els punts on hi ha les respostes o les pistes pel missatge secret final. Material: plànol, fulls i llapis per grup.	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: Massatge o música.	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 5. On som?		
Curs: 1r i 2n CM		Sessió N°: 7, 8 i 9
Objectius de la sessió: Orientar-se en un espai obert mitjançant un plànol.	Continguts principals: orientació, plànol i punts cardinals i Orientació en un espai obert mitjançant un plànol.	
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: instruccions Activitat: cada grup dona a la resta de companys/es el material necessari per a realitzar la cursa d'orientació. Material: el aportat per a cada grup (m'han de donar el plànol i el qüestionari i jo faré les fotocòpies).	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: Muntem una cursa d'orientació Activitat: fer quatre grups. Cada grup rep un plànol del pavelló i de la pista. Han de pensar i preparar una cursa d'orientació pels seus companys/es: pensar les preguntes, marcar al plànol els punts on hi ha les respostes o les pistes pel missatge secret final. Material: plànol, full si llapis per grup.	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: Massatge o música.	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.

Sessió 2



Sessió 3



Qüestionari cursa d'orientació pel pavelló

Nom:

Temps:

PREGUNTA	RESPOSTA
1. De quin color són les línies del camp de bàsquet?	
2.Quantes ratlles blanques i quantes de vermelles té cada una d'aquestes bessones?	
3. Quantes columnes hi ha al pavelló? (toqueu-les totes, en una hi ha una pista!!)	
4. Quants esglaons hi ha a l'escala que va al camp de futbol?	
5. Penjat ben alt, ens informa del resultat. De quina marca és?	
6. Quantes finestres verticals hi ha?	
7. Quants penjadors hi ha al vestuari? (no ho feu de memòria, que hi ha pista!!)	
8. Què hi diu al cartell d'aquesta porta?	
9. De quin color duc els pantalons? (Tinc una pista!!)	
10. Quantes papereres hi ha en tot el pavelló? (aneu-hi a totes, sinó perdreu una pista!!)	
11. Per a què són aquets forats?	
12. Què hi diu al cartell d'aquesta porta?	
13. Torneu d'allà on veniu, aixequen el cap i conteu els panells del finestral del sostre.	
14. Veniu a dir-me en anglès: ja hem acabat i tenim 4 lletres. (escriu-ho a la resposta)	

Qüestionari cursa d'orientació pel pavelló i el pati de l'escola

Noms:

Temps:

PREGUNTA	RESPOSTA
De quina marca és el pany de la porta blanca?	
Quants arbres hi ha en tot els patis? (mireu-los tot, no sigui cas que perdeu una pista)	
Quants esglaons té l'escala d'emergència?	
Què és la construcció cilíndrica que es veu des d'aquí?	
Quants esglaons tenen aquestes escales?	
Quantes finestres de l'escola donen al pati del davant?	
De qui són els barracons, segons el cartell que hi ha a la porta?	
Quantes persones hi caben a la primera fila d'aquesta secció de les grades?	
Duc caputxa avui? (no ho feu de memòria, que poder tinc pista)	
Quants panells té el sostre del porxo de l'escola?	
De quina marca és aquest castell?	
Quines dues noies van dissenyar la font?	
Quants barrots verticals té la finestra dreta de la classe de 6è?	
Veniu a dir-me en anglès: ets la millor mestra!! (jejeje)	

Qüestionari cursa d'orientació pel parc

Noms:

Temps:

PREGUNTA	RESPOSTA
1. Quin dia va ser inaugurat el parc?	
2. Quants bancs hi ha en total?	
3. A quin carrer es va fabricar aquest castell?	
4. Quants forats de desaigua hi ha?	
5. A quin telèfon has de trucar si s'espatlla el fanal?	
6. Quantes xemeneies blanques i vermelles es veuen des d'aquí dalt?	
7. De quina marca és?	
8. Quantes portes té el parc?	
9. En quin idioma està la placa de la paperera?	
10. Quantes tanques d'atletisme hi ha?	
11. Quin és el telèfon d'urgències de l'ajuntament?	
12. Quantes oliveres hi ha en total en tot el parc?	
13. Quina empresa va fabricar la font?	
14. Quants circuits Randino hi ha al parc? (feu-los tots mentre els conteu)	

Què és la orientació?

La orientació és “el procés que permet a una persona determinar la seva posició en relació amb els punts de referència, utilitzant els elements que es troben al seu abast per desplaçar-se, moure's i saber escollir el seu itinerari en funció de a on ha d'anar.”

Què ens ajuda a orientar-nos?

N'hi ha de dos grups de coses que ens ajuda a orientar-nos:

⇒ Elements naturals:

⇒ Elements no naturals:

- Brúixola:

La terra és com un gran iman que té els seus extrems en el Pol Nord i el Pol surt.

La brúixola és una capseta rodona amb la part de dalt de plàstic o vidre on hi ha un iman en forma de fletxa que, degut al gran iman que hi ha dins la Terra, sempre marca el Nord.

Normalment, les brúixoles tenen dibuixats els punts cardinals (nord N, est E, surt S i oest O) i els punts laterals (Nord-est NE, sud-est SE, sud-oest SO i nord-oest NO)

- Mapes:

Són la representació sobre un paper de un espai determinat (casa, poble, ciutat, muntanya....) Hi ha diversos tipus de mapes, però els més utilitzats són els topogràfics

Per a nosaltres, la orientació serà saber situar en un plànol el lloc en realment estem, el lloc on volem anar i el camí ha seguir per arribar-hi.

