

1. Estàs en forma?			
Àrea: Ed física	Bloc: III	Curs: 1r i 2n CI	Nº Sessions: 9
Objectius: - 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: Conceptuals: força, resistència, velocitat i flexibilitat. Procedimentals: - 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. 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.		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 CI		Sessió Nº: 1
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.		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 i 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: una volta corrents. Nom: La guineu Activitat: El que para, la guineu, es posa a la línia de mig camp, la resta corren en dispersió per una meitat del camp. A la senyal de la guineu, totes/es han de passar a l'altra meitat de la pista sense que els pilli i seguir corrents per aquesta meitat del camp. Material: Que la línia de mig camp estigui marcada.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: Vent del nord i vent del sud. Activitat: Tres jugadors fan de vent del nord i la paren i dos fan de vent del sud i salven. La resta corre pel camp i si el/la toca el vent del nord es queda glaçat fins que el vent del sud el desglaci tocat-lo. Material: Tres petos blaus pel vent del nord i dos mocadors vermells pel vent del sud. Nom: La cadena Activitat: Dos alumnes la paren i, agafats de mà, comencen a córrer per la pista. Qui sigui tocat per la cadena s'hi uneix. Quan la cadena té quatre membres, es divideix en dos cadenes que continuen fent el mateix per separat. Variante: La cadena no es trenca en cap moment. 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 estàtics individualment: bassons, isquiotibials i quàdriceps. (veure annexos) Material: -----	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 CI		Sessió Nº: 2
Objectius de la sessió: Realitzar moviments ens els que s'utilitzin un gran nombre d'articulacions amb el seu màxim recorregut, 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, 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: una volta corrents. Nom: Rellus de força Activitat: Els alumnes distribuïts en quatre files. Els dos primers surten l'un fent de carretilla i l'altre de carreter. A la tornada canvien de rol. Quant tots els grups han acabat, és fa igual, però l'un fa de cavall i l'altre de cavaller. Material: Els companys/es.	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 grega. Activitat: Per parelles, l'un ha d'intentar desequilibrar a l'altre Variants: Els peus drets es toquen i no es poden moure; els peus esquerres es toquen i no es poden moure; no es pot moure cap peu. Material: El/la company/a 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	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: Deixar el con. Activitat: Grups de 3 a 5 components. Aquests participaran en un concurs que consisteix en deixar el pes el més lluny possible. Per això cal que els participants se situïn darrera d'una línia i deixin l'objecte el més lluny possible tot procurant no recolzar la mà. Fer-ho suposa que l'intent realitzat és nul. Guanya el concursant que deixi l'objecte el més lluny possible. Material: Un con per a cada grup.	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 CI		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: 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.
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: Les gerres Activitat: Es formen parelles que es dispersen pel camp. Una de les parelles es desfà i un dels membres la para i l'altre és el perseguit. Quan el perseguit s'agafa a l'extrem d'una de les parelles, l'altre extrem surt en persecució i l'alumne que era el perseguidor ara és el perseguit. 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: L'ombra de Peter Pan Activitat: Per parelles, l'un és el Peter Pan i l'altre la seva ombra. L'ombra s'escapa i el Peter Pan l'ha de seguir per no perdre-la. Material: El/la company/a Nom: Les quatre cantonades. Activitat: Un/a alumne la para. La resta ha d'intentar anar de cantonada en cantonada sense que el pillin. Si pilla a algú, es canvien els rols. Variante: cada vegada que es canvia de cantonada s'ha de passar pel centre del camp. 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: Els nusos Activitat: Es formen grups de sis persones. Cinc d'elles formen una cadena i hi fan nusos (passant per sota les cames d'un, per sobre els braços de l'altre...) sense que el sisè vegi com ho fan. Quan acaben, els ha de deslligar. Material: El/la 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 CI		Sessió Nº: 4
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, complir les normes d'higiene.		Continguts principals: resistència, i flexibilitat. Utilització de la flexibilitat articular en màxims recorreguts i el major nombre possible d'articulacions, manteniment del ritme en curses llargues,.
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: Relleus llargs. Activitat: Es formen cinc files de cinc membres cada una. El primer de cada fila surt corrents dins a l'altre extrem de la pista, torna, agafa de la mà al segon i van corrents a l'altre extrem i tornen, agafen el tercer.... i així fins que tota la cadena de cinc persones ha anat a l'altre extrem del camp i ha tornat. 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: Stop. Activitat: Un/a alumne la para. La resta corre en dispersió pel camp (no pot parar) i per salvar-se ha de dir stop i obrir les cames. Per tornar a córrer, un/a company/a ha de passar per sota de les cames. Material: ----- Nom: Qui caça a qui? Activitat: Es formen tres grups: els llops, els conills i els escurçons. Els llops cacen als conills, els conills als escurçons i els escurçons als llops. Es delimita un refugi per a cada grup on dur als pillats. A la senyal, cada persona corre a pillar tots els membres del grup que li toqui per dur-los a casa intentant que ningú el pilli a ell/a. Per salvar als que estan pillats, algun membre del mateix gran l'ha de treure del rebost on està. Material: 25 mocadors de 3 colors diferents.	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: Arribar molt amunt Activitat: Els i les alumnes han de fer una marca a la paret el més a dalt possible estirant-se el màxim i sense saltar. Material: guix	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 CI		Sessió Nº: 5
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, 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: una volta corrents. Nom: Relleus saltarins Activitat: Relleus efectuant diferents salts: peus junts (granota), peu dret i peu esquerra. 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: L'ambulància Activitat: Tots corren en dispersió i un la para. Les porteries són l'hospital i casa i mig camp és la zona dels ferits. Si et pillen estàs ferit i per salvar-te t'ha de venir a buscar un/a company/a i dur-te a cavallet fins un hospital. Guanya qui més ferits salva. Material: ----- Nom: El tresor. Activitat: Es formen dos grups de 12 persones. La meitat de cada grup forma un cercle agafant-se del braç i mirant cap a fora. Al mig hi posen una pilota medicinal (el tresor). L'altre meitat del grup ha d'intentar agafar el tresor obrint furats al cercle que formen els companys/es. NO VAL FER EMPENTES. Material: Dues pilotes medicinals	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: Girar la truita. Activitat: Per parelles, l'un és la truita i s'estira a terra i l'altre el cuiner que l'ha girar. Variants: La truita es posa panxa enlaire o boca terrosa. Material: El o la 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 CI		Sessió Nº: 6
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: una volta corrents. Nom: la cadena curta Activitat: Pillia pillà, 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 CI		Sessió N°: 7
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: una volta 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 CI		Sessió Nº: 8
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'estímul, 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: una volta corrents. Nom: El vampir. Activitat: La mestra sense que s'adonin els demás, 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 CI		Sessió N°: 9
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.	Continguts principals: Utilització de la flexibilitat articular en màxims recorreguts i el major nombre possible d'articulacions, realització de curses curtes i ràpides i 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: una volta corrents. Nom: Vent del nord i vent del sud. Activitat: Tres jugadors fan de vent del nord i la paren i dos fan de vent del sud i salven. La resta corre pel camp i si el/la toca el vent del nord es queda glaçat fins que el vent del sud el desgläça tocant-lo. Material: Tres petos blaus pel vent del nord i dos mocadors vermells pel vent del sud.	Metodologia, observacions i atenció a la diversitat: - Assignació de tasques
Part central		
Intencions del professor Treballar els continguts de la sessió.	Activitats proposades: Nom: Relleus de força Activitat: Els alumnes distribuïts en quatre files. Els dos primers surten l'un fent de carretilla i l'altre de carreter. A la tornada canvien de rol. Quant tots els grups han acabat, és fa igual, però l'un fa de cavall i l'altre de cavaller. Material: Els companys/es. Nom: Les quatre cantonades. Activitat: Un/a alumne la para. La resta ha d'intentar anar de cantonada en cantonada sense que el pillin. Si pilla a algú, es canvien els rols. Variant: cada vegada que es canvia de cantonada s'ha de passar pel centre del camp. 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: Els nusos Activitat: Es formen grups de sis persones. Cinc d'elles formen una cadena i hi fan nusos (passant per sota les cames d'un, per sobre els braços de l'altre...) sense que el sisè vegi com ho fan. Quan acaben, els ha de deslligar. Material: El/la 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.