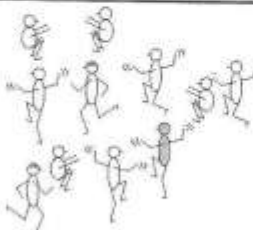
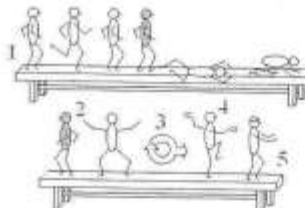


UNITAT DE PROGRAMACIÓ: Fem espectacle, fem esport, fem.....ACROSPORT			SESSIÓ: 1	
Títol: El meu cos en equilibri			TRIMESTRE: 1r Trimestre (inici)	
Objectius didàctics:			NIVELL: Cicle Mitjà	
FASE	TEMPS	ACTIVITATS	MATERIAL	
ANIMACIÓ	2'	Presentació de la Unitat de Programació	Pitreres, mocadors o gorra (per identificar el que para o atrapa) Bancs suecs Matalassos Pilota Cèrcol	
	5'	"La cigonya coixa" : tots a peu coix menys un parell de nens que atrapen. Per no ser atrapats ens podem posar a la gatzoneta (cucilles) fins que una altra cigonya ens salvi tocant-nos el cap. La cigonya que és atrapada passa a parar. 		
P.PRINCIPAL	25'	BANCS SUECS Realitzarem exercicis d'equilibri amb l'ajuda dels tres bancs suecs que disposem. Els tres bancs estaran separats un de l'altre per 3 metres. Passem per damunt dels bancs: 1. Caminant, corrent, de puntetes, de taló, arrossegant-se, en quadrupèdia... 2. Enrere, de costat 3. Fent un gir al mig de cada banc 4. A peu coix, amb els peus junts 5. Més difícil. Amb els ulls tancats Variant: en arribar al final dels bancs, saltarem dins d'un cercol. També podem provar de fer algun moviment mentre estem enlaire (agafar una pilota, pegar-li amb el cap, la mà, el peu...) 	METODOLOGIA Assignació De tasques Creativitat lliure Comandament directe	
	15'	ACROSPORT Visió d'un vídeo sobre aquesta nova modalitat gimnàstica anomenada Acroport.	ORGANITZACIÓ DE L'ALUMNAT Individual, petits grups i grans grups	
	FINAL	5'	PASSAR L'ANELLA: Tothom agafat de les mans en una rotllana. Es col·loquen tres cercols de diferent mida en mig de la cadena formada pels braços dels participants. Es tracta de passar-se el cercol d'un jugador/a a un altre sense deixar anar les mans fins aconseguir donar la volta a tota la rotllana. 	OBSERVACIONS
		5'	Recollida de material i higiene personal	

UNITAT DE PROGRAMACIÓ: Fem espectacle, fem esport, fem ACROSPORT

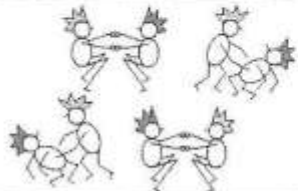
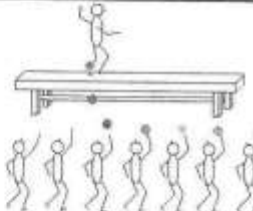
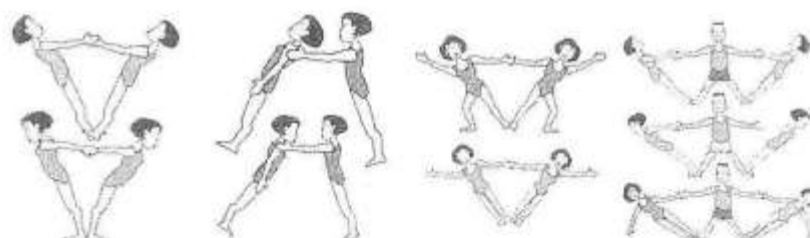
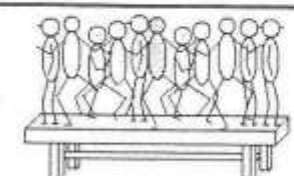
Títol: Els equilibristes

Objectius didàctics:

SESSIÓ: 2

TRIMESTRE: 1r Trimestre

NIVELL: Cicle Mitjà

FASE	TEMPS	ACTIVITATS	MATERIAL
ANIMACIÓ	5'	"Lluita de galls i gallines": en parelles espargits per l'espai a la gatzoneta un en front de l'altre, amb les mans intentar desequilibrar al company. (variant es fan canvis de parelles) 	Bancs suecs Matalassos Pilotes
P.PRINCIPAL	25'	 "El pont peril·lós": passar per damunt dels bancs mentre alguns companys/es llancen pilotes d'escuma per fer-nos caure. Els que tiren les pilotes ho fan asseguts. Hi ha uns altres que recullen. Després canvi de rols.	METODOLOGIA
		Travessar els bancs suecs: - Un alumne comença a desplaçar-se des d' un extrem d'un banc i l'altre per l'altre extrem; tenen que creuar-se sense caure. Podem fer-ho frontalment i després d'esquena - Un de cada fila: Passar un per sota de les cames de l'altre - BARALLA DE PIRATES. Dos alumnes sobre un banc intenten tirar-se l'un a l'altre.	Assignació De tasques Creativitat lliure Comandament directe
	20'	ACROSPORT 	ORGANITZACIÓ DE L'ALUMNAT Individual, parelles, petits grups i grans grups
			OBSERVACIONS
FINAL	5'	Quants hi cabem? Dividir la classe en dos grups. Quin grup pot tenir més com ponents sobre el banc o la taula sense caure.	
	5'	Recollida de material i higiene personal	

UNITAT DE PROGRAMACIÓ: Fem espectacle, fem esport, fem, ACROSPORT

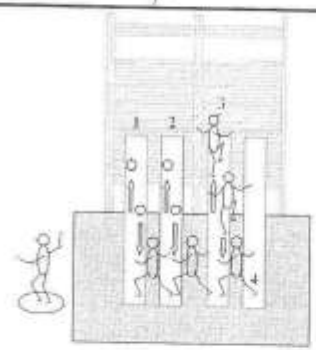
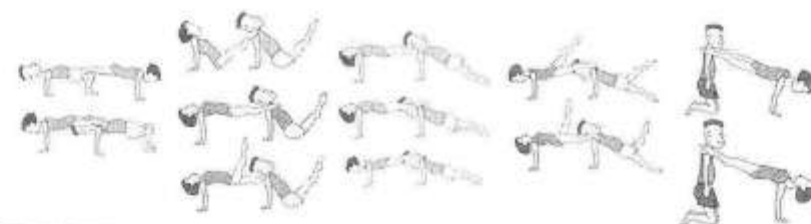
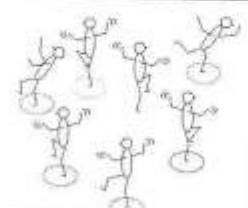
Títol: Més difícil encara

Objectius didàctics:

SESSIÓ: 3

TRIMESTRE: 1r Trimestre

NIVELL: Cicle Maja

FASE	TEMPS	ACTIVITATS	MATERIAL
ANIMACIÓ	5'	Vent del Nord, vent del sud : El vent del nord quan et toca et congela, llavors t'has de quedar en la posició aguantant l'equilibri fins que el vent del sud que és càlid et descongela. 	Pitreres o mocadors (per identificar el que para o persegueix) Bancs suecs Matalassos Cèrcols
P.PRINCIPAL	25'	BANCOS INCLINATS Fer dos grups. Col·locar dos bancs suecs recolzats sobre el tercer barrot de les espatlles. Els equips estaran asseguts en filera davant del seu banc. Al senyal surten els com ponents del davant de la fila, realitzant l'acció que toca i van a seure al darrera de la seva fila. 1. Pujar el banc de cara i baixar d'esquena 2. Pujar d'un costat i baixar de l'altre 3. Pujar a peu coix i baixar a peu coix amb l'altre peu per l'altura 4. S'ataquen els bancs i es passen transversalment, sense tocar el terra. Passen un darrera de l'altre. - Primer passen per l'altura més baixa - Ho repeteixen però ara a una altura intermitja - Acaben realitzant l'exercici a l'altura més alta, donant un salt al final i caient sobre un cercol en posició estàtica 	METODOLOGIA Assignació De tasques Creativitat lliure Comandament directe
	20'	ACROSPORT 	ORGANITZACIÓ DE L'ALUMNAT Individual, petits grups i grans grups
FINAL	5'	ELS FLAMENCOS En rotllana o dispersos per l'espai, dintre d'un cercol. Al senyal es posen a peu coix i amb un peu agatat amb la mà, sense moure's del cercol. A veure qui aguanta més. 	AVALUACIÓ
	5'	Recollida de material i higiene personal	

UNITAT DE PROGRAMACIÓ: Fem espectacle, fem esport, fem.....ACROSPORT

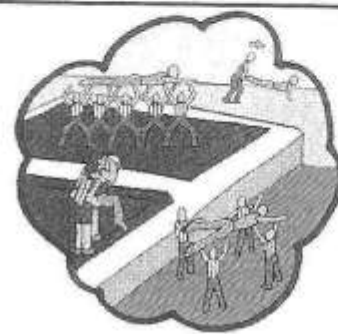
Títol: Ens fem acróbates

Objectius didàctics:

SESSIÓ: 4

TRIMESTRE: 1r Trimestre

NIVELL: Cicle Mitjà

FASE	TEMPS	ACTIVITATS	MATERIAL
ANIMACIÓ	5'	Transports de companys per parelles: cavall, lleó, carretó del dret i del revés, ... Transports de companys per grups: llitera, cadira de la reina, quàdrigues, ...	Bancs suecs Matalassos
	5'	 EL PÈNDOL Amb els mateixos grups, es disposen en una rotllana ben tancada i un d'ells es posa al centre. La persona que és al mig ha de tancar els ulls i deixar-se caure en qualsevol direcció, sense doblegar el cos. Els participants han d'anar llançant o empenyent suaument el voluntari d'una banda a l'altra sense que caigui. El voluntari haurà d'estar sempre rígid, com un pal, per tal de no prendre mal.  Recordatori sobre com es realitza una tombarella. Escalfament de la zona del coll	
P.PRINCIPAL	25'	ACROBÀCIES: Estacions de treball: 1. Realitzar la tombarella endavant. 2. Tombarella des d'una posició elevada (muntatge d'un "castell" amb l'ajuda dels matalassos, els bancs suecs i el "plint"). 3. Tombarella saltant un objecte ACROSPORT  	METODOLOGIA Assignació de tasques Creativitat lliure Comandament directe ORGANITZACIÓ DE L'ALUMNAT Individual, petits grups i grans grups
	15'	 	OBSERVACIONS Tombarelles: • Col·locar el cos el més agrupat possible • L'esquena cal que estigui arrodonida • Apropar la barbeta al pit
FINAL	5'	FILES D'ANIVERSARI SENSE PARLAR: Tots els participants s'han d'ordenar, en un principi segons els mes en el que han nascut i després segons el dia. No poden parlar només poden fer gestos per comunicar-se.	
	5'	Recollida de material i higiene personal	

UNITAT DE PROGRAMACIÓ: Fem espectacle, fem esport, fem.....ACROSPORT

Títol: La força dels braços

Objectius didàctics:

SESSIÓ: 5

TRIMESTRE: 1r Trimestre

NIVELL: Cicle Mitjà

FASE	TEMPS	ACTIVITATS	MATERIAL
ANIMACIÓ	5'	"EL PAL EMMERDAT" Es col·loquen tots ben agafats en rotllana, menys un que fa de pal al centre. Al senyal tothom estira amb força per allunyar-se del pal "emmerdat". Qui toqui el pal o es deixi anar de les mans queda eliminat. Es juga fins que només quedin tres jugadors. Escalfament de la zona del coll	Bancs suecs Espatlleres Matalassos
P.PRINCIPAL	25'	ACROBÀCIES: Estacions de treball a les espalleres 1. Amb les mans i el cap al terra i els peus al primer barrot de l'espallera, pujar els peus fins posar el cos formant un angle recte per la pelvis. Les cames han de quedar perpendiculars al tronc i a l'espallera. 2. La mateixa posició de partida anterior, però pujar els peus fins formar un angle aproximat de 135° i mantenir la posició durant uns segons. 3. Ara intentar pujar els peus el màxim possible per l'espallera, fins quedar totalment paral·lels a l'espallera, mantenint la posició durant uns segons. 4,5,6. Repetir les mateixes accions però ara sols ens aguantem amb les mans. 7. Per últim, intentar fer el pl, d'esquena a l'espallera, donant-se impuls amb una cama i estirant l'altra i amb l'ajuda d'un company <u>! Podem acabar cada acrobàcia amb una tombarella endavant</u>	METODOLOGIA Assignació De tasques Creativitat lliure Comandament directe
			ORGANITZACIÓ DE L'ALUMNAT Individual, petits grups i grans grups
			OBSERVACIONS ACROBÀCIES · És important alinear tots els segments corporals per mantenir la vertical · La separació de les mans aproximadament a l'amplada de les espatlles i els dits lleugerament separats i semi flexionats · Mantenir un important control postural
FINAL	5'	"El director d'orquestra" Tots en rotllana excepte un nen que s'allunya. Els de la rotllana decideixen qui serà el director de l'orquestra. El nen que ha marxat torna i es col·loca al mig de la rotllana. El director va tocant amb mímica diferents instruments i els altres l'imiten. L'alumne del mig ha d'endevinar qui és el director.	
	5'	Recollida de material i higiene personal	