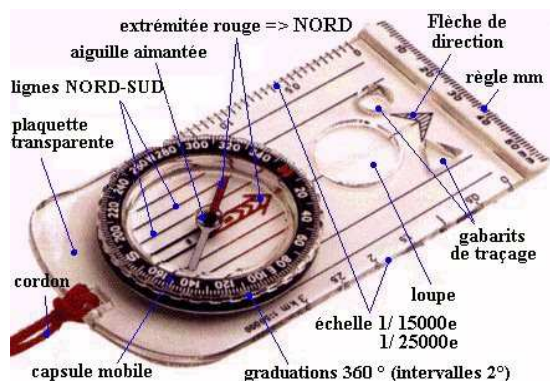
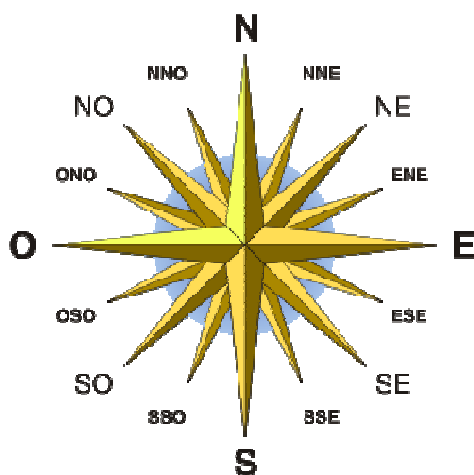




UD. M'HE TROBAT ORIENTACIÓ



Objectius: - Situar-se i orientar-se al plànol de la zona escolar amb brúixola. - Consolidar l'hàbit d'higiene després de la pràctica d'activitat física.	Material: Mapes i fites.
Mètodes i estils d'ensenyament - Assignació de tasques	Cicle: superior Curs 5è, 6è

Activitats**Gràfic**

Fase inicial - Posada en comú dels coneixements previs de l'alumne.	
Fase Principal - El mestre col·locarà els controls en el terreny sense amagar-los, els pintarà sobre el plànol i els alumnes copiaran la ubicació dels controls i del recorregut. Caminar sobre el recorregut amb els alumnes amb grup i discutir sobre els elements vistos i com es procedirà per anar de control a control. El mestre demanarà que els alumnes es fixin molt bé amb l'entorn. - La rosa dels vents. 8 jugadors s'asseuen en cercle i un d'ells representa el nord, els altres tenen un temps per trobar el rumb que els correspon respectivament. Tot seguit el mestre dirà un rumb i el jugador al que correspongui es quedarà quiet fins que el seu contrari el toqui i s'intercanviaran els llocs. Per exemple: NE → SE	
Fase Final - Posada en comú de l'activitat d'orientació al pati.	

Avaluació	Observacions Assegurar-se que els alumnes tenen el mapa orientat respecte el terreny en tot moment.
------------------	---

Objectius: - Conèixer i realitzar activitats al medi natural. - Treballar els punts cardinals amb la brúixola. - Realitzar petites curses d'orientació a l'escola. - Consolidar l'hàbit d'higiene després de la pràctica d'activitat física.	Material: Brúixola, mapes, les fites, llapis.
Mètodes i estils d'Ensenyament - Treball per grups	Cicle: superior Curs: 5è, 6è

Activitats**Gràfic**

Fase inicial - Localitzar els punts cardinals amb l'ajuda de la brúixola.	
Fase Principal - Relleus amb brúixola. Es formaran equips de 4 alumnes col·locats en fila. Davant d'ells es dibuixarà un cercle i es marcarà un Nord. El mestre dirà un rumb i el primer de cada fila sortirà a col·locar un llapis en el rumb anomenat abans que el mestre hagi comptat fins a 6. El primer que el col·loqui correctament passarà a l'altra banda de la brúixola i si s'equivoca tornarà a la fila. Guanya l'equip que primer aconsegueixi passar tots els seus components a l'altre costat de la brúixola. - Recerca de la paraula. Cada alumne haurà d'arribar a les fites prèviament marcades amb un cercle vermell en el seu mapa. El recorregut s'haurà de fer en l'ordre establert en els cercles de l'1 al 5. La fita serà una lletra que l'hauran d'anotar en el mapa al costat del punt corresponent. Quan tots hagin finalitzat l'activitat se'ls demanarà quina paraula els ha sortit. Variants: Més d'una paraula i amb fites falses.	
Fase Final - El gos pigall. Per parelles, un va amb els ulls tapats i l'altre el guia sense parlar, fins a un punt. El que porta els ulls tapats haurà de dir on es troba.	

Avaluació	Observacions
------------------	---------------------

Objectius: - Situar-se i orientar-se al plànol de la zona escolar amb brúixola. - Realitzar petites curses d'orientació a l'escola. - Consolidar l'hàbit d'higiene després de la pràctica d'activitat física. - Treballar els punts cardinals amb la brúixola.	Material
Mètodes i estils d'Ensenyament - Resolució de problemes, Assignació de tasques	Cicle: superior Curs: 5è i 6è

Activitats**Gràfic**

Fase inicial - Tots a un punt cardinal. Ens situarem al centre d'un espai delimitat per 4 cons o fites que representaran els punts cardinals. Quan el docent digui un punt tots els alumnes hauran de desplaçar-s'hi el més ràpid possible.	
Fase Principal - Relleus d'orientació. Equips formats per 3 components, hauran de realitzar el més ràpid possible el recorregut especificat. Sortirà el primer de cada grup i portarà un testimoni a la primera fita, tot seguit sortirà el segon agafarà el testimoni de la fita 1 i el portarà fins la fita 2 i així successivament fins que hagin realitzat tres sortides cada component. Cada equip disposarà d'un sol mapa que s'hauran d'anar passant. - Els tresors amagats. Farem tres grups. Cada un amb un plànol. Dos grups estaran dins de la sala i l'altre grup amagarà els tresors (5 pilotes de tennis amb un número) i ho marcaran al seu mapa amb el número de tresor Quan hagin acabat, entraran a la sala i ensenyaran el plànol als altres grups que aprofitaran per marcar al seu plànol els tresors. Quan tots ho tinguin copiat sortiran al pati a buscar els tresors l'equip que trobi més tresors farà un punt.	
Fase Final - On està l'energia ? Passar la mà suaument molt a prop del cos d'un alumne estirat sense tocar-lo i aquest haurà d'endevinar en quin punt es troba la mà del company	

Avaluació	Observacions
------------------	---------------------

Objectius: - Confeccionar el plànol d'orientació de l'escola. - Situar-se i orientar-se al plànol de la zona escolar amb brúixola. - Realitzar petites curses d'orientació a l'escola. - Consolidar l'hàbit d'higiene després de la pràctica d'activitat física. - Treballar els punts cardinals amb la brúixola.	Material
Mètodes i estils d'Ensenyament - Assignació de tasques i Treball per grups.	Cicle: superior Curs: 5è i 6è

Activitats**Gràfic**

Fase inicial - Marcar sobre el plànol del pati les línies d'una fita a un altre. - Aquestes s' hauran de definir amb la direcció expressada amb els punts cardinals en tots dos sentits de la trajectòria. (ex: trajectòria de la paperera a la cistella = NS - SN)	
Fase Principal - Relleus de brúixola: Es formaran equips de 4 alumnes col·locats en fila. Davant d'ells es dibuixarà un cercle i es marcarà un Nord. El mestre dirà un rumb i el primer de cada fila sortirà a col·locar un llapis en el rumb anomenat abans que el mestre hagi comptat fins a 6. El primer que el col·loqui correctament passarà a l'altra banda de la brúixola i si s'equivoca tornarà a la fila. Guanya l'equip que primer aconsegueixi passar tots els seus components a l'altre costat de la brúixola. - Rosa dels vents: 8 jugadors s'asseuen en cercle i un d'ells representa el nord, els altres tenen un temps per trobar el rumb que els correspon respectivament. Tot seguit el mestre dirà un rumb i el jugador al que correspongui es quedarà quiet fins que el seu contrari el toqui i s'intercanviaran els llocs. Per exemple: NE → SE	
Fase Final - Posar en comú les direccions expressades amb els punts cardinals en tots dos sentits de la trajectòria. (ex: trajectòria de la paperera a la cistella = NS - SN) de l'activitat de la part inicial.	

Avaluació	Observacions

Objectius: - Situar-se i orientar-se al plànol de la zona escolar amb brúixola. - Consolidar l'hàbit d'higiene després de la pràctica d'activitat física. - Treballar els punts cardinals amb la brúixola.	Material
Mètodes i estils d'Ensenyament - Assignació de tasques, Creativitat, Resolució de problemes.	Cicle: superior Curs: 5è i 6è

Activitats**Gràfic**

Fase inicial - Preparació de l'activitat: "Recorrem el pati." Per parelles s'ha d'omplir un registre en el que s'hi anotaran diferents rumbos, distància amb passes i lloc d'arribada. Això servirà de comprovant de l'activitat. Veure annex 1.	
Fase Principal - Recorrem el pati. Resoldre la proposta d'un full de registre d'un altre grup de companys/es. - Tots a un punt cardinal. Ens situarem al centre d'un espai delimitat per 4 cons o fites que representaran els punts cardinals. Quan el docent digui un punt tots els alumnes hauran de desplaçar-s'hi el més ràpid possible.	
Fase Final - Proposar un enigma per resoldre durant la setmana i donar la resposta la següent sessió. http://www.geocities.com/oscarjx/enigmes.htm#e2	

Avaluació	Observacions

Objectius: - Tenir cura de la natura. - Preparar i realitzar una excursió al medi natural proper a l'escola. - Consolidar l'hàbit d'higiene després de la pràctica d'activitat física. - Treballar els punts cardinals amb la brúixola.	Material
Mètodes i estils d'Ensenyament - Assignació de tasques, Treballs per grups.	Cicle: superior Curs: 5è i 6è

Activitats**Gràfic**

Fase inicial - Aula informàtica → Google maps. Busquem el mapa i marquem el recorregut que realitzarem. Podem mirar les fotos que hi hagi en el recorregut i valorar si hi ha algun punt problemàtic i algun d'interès per fer una parada.	
Fase Principal - Fer un llistat d'objectes/materials imprescindibles per poder dur a terme l'excursió. Primerament, cada alumne fa el seu i seguidament es fa una posada en comú amb tot el grup - classe, on s'acordaran quines són les coses imprescindibles i perquè ho són, per una correcta realització de la sortida.	
Fase Final - Posar en comú les perspectives que tenen els alumnes sobre la següent sessió que serà la sortida.	

Avaluació	Observacions

Objectius: - Tenir cura de la natura. - Conèixer i realitzar activitats al medi natural. - Preparar i realitzar una excursió al medi natural proper a l'escola. - Consolidar l'hàbit d'higiene després de la pràctica d'activitat física. - Treballar els punts cardinals amb la brúixola.	Material
Mètodes i estils d'Ensenyament - Resolució de problemes, Creativitat.	Cicle: superior Curs: 5è i 6è

Activitats**Gràfic**

Fase Principal Sortida d'orientació, prèviament preparada pels docents, on els alumnes posaran a la pràctica tot allò que han après durant la unitat didàctica. La sortida s'haurà d'adaptar a les realitats de cada centre.	
--	--

Avaluació	Observacions

Objectius: - Consolidar l'hàbit d'higiene després de la pràctica d'activitat física. - Treballar els punts cardinals amb la brúixola.	Material
Mètodes i estils d'Ensenyament - Assignació de tasques.	Cicle: superior Curs: 5è i 6è

Activitats	Gràfic
Fase inicial - Autoavaluació. Veure Annex 2.	
Fase Principal - Proposar als alumnes que triïn una activitat de les que s'han realitzat al llarg de la unitat didàctica.	
Fase Final - On està l'energia ? Passar la mà suaument molt a prop del cos d'un alumne estirat sense tocar-lo i aquest haurà d'endevinar en quin punt es troba la mà del company.	

Avaluació	Observacions

ANNEX 1

Data: / /

Activitat: Recorrem el pati.

Proposa l'activitat: _____
Executa l'activitat: _____

Sortida de _____

RUMB	PASSES	ARRIBADA

Arribada a _____

Data: / /

Activitat: Recorrem el pati.

Proposa l'activitat: _____
Executa l'activitat: _____

Sortida de _____

RUMB	PASSES	ARRIBADA

Arribada a _____

Data: / /

Activitat: Recorrem el pati.

Proposa l'activitat: _____
Executa l'activitat: _____

Sortida de _____

RUMB	PASSES	ARRIBADA

Arribada a _____

Data: / /

Activitat: Recorrem el pati.

Proposa l'activitat: _____
Executa l'activitat: _____

Sortida de _____

RUMB	PASSES	ARRIBADA

Arribada a _____

ANNEX 2

AUTOAVALUACIÓ DE LA UD “M’HE TROBAT”

Nom: _____ Grup: _____ :

Àrea: **d'Educació Física**

Peírode

3r Trimestre

Objectius fonamentals



NO HO SÉ ☐ ☐ ☐
 HO SÉ UNA MICA ☒ ☐ ☐
 HO SÉ FORÇA BÉ ☒ ☒ ☐
 HO SÉ MOLT BÉ ☒ ☒ ☒

	OBJECTIUS:	Grau d'assoliment
1	Reconèixer els punts cardinals	☐ ☐ ☐
2	Reconèixer la simbologia dels mapes	☐ ☐ ☐
3	Identificar els símbols en un mapa i col·laborar a montar un	☐ ☐ ☐
4	Trobar a la realitat el que indica la simbologia del mapa.	☐ ☐ ☐
5	Saber interpretar mapes a diferents escales.	☐ ☐ ☐
6	Ser conscient del punt cardinal cap al qual ens dirigim en funció del que ens indica la brúixola	☐ ☐ ☐
7	Saber interpretar mapes a diferents escales.	☐ ☐ ☐
8	Conscienciar-se de la importància de la higiene després de la realització d'activitats físiques.	☐ ☐ ☐

TÍTOL	M'HE TROBAT	Nº	
-------	-------------	----	--

TEMPORITZACIÓ											
1T	2T	3T	4T	5T	6T		4s	6s	8s	10s	12s

ESPAI			MATERIAL
Gimnàs	Pati	Psico	Brúixoles, mapes, estoig ...

BLOCS DE CONTINGUTS				
El cos:imatge i percepció	Habilitats motrius i QFB	Activitat física i salut	Expressió corporal	El joc

COMPETÈNCIES BÀSIQUES			
Comunicativa i lingüística	Artística i cultural	Tractament de la informació i competència digital	Matemàtica
Aprendre a aprendre	Autonomia i iniciativa personal	Coneixement i interacció amb el món físic	Social i ciutadana

	JUSTIFICACIÓ
	Aquesta UP queda justificada dins de la programació d'EF ja que l'orientació és una activitat física que és pot fer a la natura, i que més endavant els alumnes poden practicar al seu temps de lleure. La UP queda emmarcada dins del bloc de continguts El cos: imatge i percepció, Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques i es treballen continguts del Joc i Activitat física i salut .

	OBJECTIUS DIDÀCTICS / Objectius d'aprenentatge
1	Conèixer i realitzar activitats al medi natural.
2	Tenir cura de la natura.
3	Confeccionar el plànol d'orientació de l'escola.
4	Situar-se i orientar-se al plànol de la zona escolar amb brúixola.
5	Realitzar petites curses d'orientació a l'escola.
6	Preparar i realitzar una excursió al medi natural proper a l'escola.
7	Consolidar l'hàbit d'higiene després de la pràctica d'activitat física.
8	Treballar els punts cardinals amb la brúixola.

	CONTINGUTS (Decret 142/2007)	BLOC				
1	Resolució de l'estructura de l'espai i del temps en accions i situacions motrius complexes.	1	2	3	4	5
2	Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.	1	2	3	4	5
3	Adaptació de l'execució de les habilitats motrius a entorns de pràctica de complexitat creixent, amb eficiència i creativitat.	1	2	3	4	5
4	Valoració individual i col·lectiva del treball des del punt de vista motriu.	1	2	3	4	5
5	Disposició a participar en activitats diverses, acceptant l'existència de diferències en el nivell de l'habilitat.	1	2	3	4	5
6	Adquisició dels hàbits de postura i alimentaris saludables i autonomia en la higiene personal.	1	2	3	4	5
7	Utilització de materials i espais, respectant les normes.	1	2	3	4	5
8	Valoració de l'activitat física per al manteniment i millora de la salut en el present i el futur.	1	2	3	4	5
9	Pràctica d'habilitats bàsiques d'iniciació esportiva en situacions de joc.	1	2	3	4	5
10	Promoció de l'ús adequat de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició.	1	2	3	4	5
11	Acceptació i respecte vers les normes, regles i persones que participen en el joc.	1	2	3	4	5
12	Estimació de l'esforç personal i col·lectiu en els diferents tipus de joc al marge de les preferències i prejudicis.	1	2	3	4	5
13	Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'utilització satisfactori del temps de lleure.	1	2	3	4	5
14	Elaboració i compliment d'un codi de joc net.	1	2	3	4	5

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT I APRENTATGE

	PART INICIAL – Posada en marxa	AGRUPAMENT			
1	Recordatori i coneixements previs.	I	P	PG	GG
2	Pactar simbologia.	I	P	PG	GG
3	Reconèixer el plànol del pati de l'escola.	I	P	PG	GG
4	Localitzar els punts cardinals amb ajuda de la brúixola.	I	P	PG	GG
5	Tots a un punt cardinal.	I	P	PG	GG
6	Treballar les escales dels mapes.	I	P	PG	GG
7	Marcar línies d'orientació.	I	P	PG	GG
8		I	P	PG	GG
9		I	P	PG	GG

	PART PRINCIPAL - Desenvolupament	AGRUPAMENT			
1	Orientació al pati.	I	P	PG	GG
2	Rosa dels vents.	I	P	PG	GG
3	Relleus de brúixola.	I	P	PG	GG
4	Recerca de la paraula.	I	P	PG	GG
5	Relleus d'orientació amb testimoni.	I	P	PG	GG
6	Els tresors amagats.	I	P	PG	GG
7	Recorrem el pati.	I	P	PG	GG
8	Resoldre la fitxa "Recorrem el pati".	I	P	PG	GG
9	Preparar excursió.	I	P	PG	GG
10	Excursió.	I	P	PG	GG
11	Avaluació.	I	P	PG	GG

	PART FINAL – Tornada a la calma	AGRUPAMENT			
1	Posada en comú, activitat Orientació al pati.	I	P	PG	GG
2	Gos pigall.	I	P	PG	GG
3	On està l'energia?	I	P	PG	GG
4	Posada en comú, activitat Línies d'orientació.	I	P	PG	GG

	METODOLOGIA
	Els mètodes que utilitzaré seran el comandament directe i l'assignació de tasques. Algunes activitats es faran a l'aula i les altres a la pista o al gimnàs. Les activitats seran globals on l'important serà aprendre a orientar-se i anar per la natura amb seguretat. Als jocs d'orientació cadascun tindrà un paper marcat a realitzar evitant que tot ho faci el mateix.

ESTILS D'ENSENYAMENT (*)			
Instrucció directa	Assignació de tasques	Ensenyament recíproc	Ensenyament en petits grups
Programa individual	Treball per grups	Treball modular	Descobrimt guiat
Resolució de problemes	Creativitat		

	CRITERIS D'AVALUACIÓ (Decret 142/2007)
1	Ajustar els moviments corporals a diferents canvis de les condicions d'una activitat utilitzant les nocions topològiques bàsiques.
2	
3	Desenvolupar conductes actives per incrementar la condició física, ajustant la pròpia actuació a les pròpies possibilitats i limitacions corporals.
4	
5	
6	
7	Identificar com a valors fonamentals dels jocs i les pràctiques d'activitat física, l'esforç personal i les relacions que s'estableixen amb el grup i actuar d'acord amb ells.

INSTRUMENTS D'AVALUACIÓ			
Programes CLIC	Recerca d'informació	Proves escrites	Graella d'observació
Registres anecdòtics	Resultats numèrics	Fitxes autoavaluació	Llistes de control
Murals col·lectius	Observació directa		

	ATENCIÓ A LA DIVERSITAT
	Els infants amb necessitats educatives específiques són: - Aquells afectats per discapacitats psíquiques, motrius o sensorials, amb dictamen de l'equip d'assessorament pedagògic (EAP) i amb una adaptació curricular individualitzada (ACI). - Aquells que, per determinades condicions socioeconòmiques o socioculturals, requereixen una atenció específica, i tenen un informe de l'EAP. - Aquells de nova incorporació al sistema educatiu, i que la seva competència lingüística o el seu nivell de coneixements bàsics requereixen una atenció educativa específica. - Aquells alumnes amb superdotació i amb ACI. - Altres alumnes amb necessitats educatives especials amb informe de l'EAP -posterior a l'escolarització- o sense, però que en el centre reben algun tipus de suport. A l'àrea d'educació física l'alumnat amb necessitats educatives específiques pot comportar modificacions individualitzades en el currículum, i també influir en el desenvolupament de les activitats de la classe de maneres molt diverses. Si es tracta de discapacitats físiques, tant si són motrius com sensorials, les modificacions de les tasques probablement seran significatives, però no afectarà profundament al desenvolupament normal de la classe. Les discapacitats psíquiques poden ser molt diferents entre elles, i per tant, és difícil definir el tipus d'adaptacions que possiblement seran necessàries, tant a nivell d'adaptació curricular per l'individu com de la realització de les classes. Els alumnes de nova incorporació, solen tenir dificultat per integrar-se socialment. Això implica que s'ha d'actuar de manera activa i positiva, per part del professorat, a fi d'aconseguir integrar els nous alumnes als grups de treball. La superdotació d'un alumne des de l'aspecte del desenvolupament cognitiu, no implica que les seves capacitats i habilitats motrius siguin superiors a les dels seus companys i companyes de la mateixa edat, i per tant que tingui que afectar especialment a l'àrea que ens ocupa. Si un alumne es troba en una situació que afecta a la personalitat i dificulta les relacions amb els i les companyes de classe, tant si és per una discapacitat psíquica, motriu o sensorial com si és per raons socioeconòmiques, socioculturals, etc., pot comportar que les sessions no es puguin dur a terme amb normalitat. Això passa perquè la classe d'educació física afavoreix la interacció entre l'alumnat, es fa en un espai diferent a l'habitual i amb un material també diferent. Aquestes circumstàncies provoquen que l'alumne afectat es trobi, amb més freqüència que a les altres classes, amb situacions de conflicte, les quals ha d'aprendre a solucionar, comptant amb la intervenció d'una persona especialista que l'ajudi a gestionar amb normalitat les seves relacions i vincles socials amb el grup-classe, i també amb l'ajut de tots els implicats en la seva educació. Al centre, per aconseguir l'assoliment per part de tot l'alumnat, de les capacitats que li permetin el seu desenvolupament personal i escolar, atendrem la diversitat de necessitats educatives dels nostres alumnes. Es tindrà en compte els diferents ritmes i nivells d'aprenentatge, així com els diferents interessos i motivacions dels alumnes del grup. L'EAP col·laborarà amb l'equip de mestres per concretar estratègies d'intervenció a l'aula, en el cas dels alumnes que se'ls ha detectat una dificultat d'aprenentatge. En el nostre grup classe, concretarem els criteris d'avaluació, les estratègies d'intervenció i les activitats dels alumnes que ho necessitin. Per atendre la diversitat de l'alumnat, aplicarem mesures metodològiques i d'organització, en funció dels recursos humans de què disposem i segons s'ha especificat anteriorment.

	ACTIVITATS DE REFORÇ
--	-----------------------------

	ACTIVITATS D'AMPLIACIÓ
	Es pot treballar també a les àrees de matemàtiques (graus, escales...), medi i artística.