

<b>CUIDO EL MEU COS</b>			
<b>BLOC: Activitat física i salut</b>	<b>Cicle: Inicial</b>	<b>Curs: 1r i 2n</b>	<b>Núm. de sessions: 4 + 4</b>

<b>Competències Bàsiques</b>	
1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual	5. Competència d'aprendre a aprendre
2. Competències artística i cultural	6. Competència d'autonomia i iniciativa personal
3. Tractament de la informació i competència digital	7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic
4. Competència matemàtica	8. Competència social i ciutadana

<b>Objectius</b>	
1. Conèixer, acceptar i valorar el propi cos i l'activitat física com a mitjà d'exploració per l'elaboració de l'autoimatge, l'autoestima i l'autoconfiança.	6. Regular i dosificar l'esforç, assolint un nivell autoexigència d'acord amb les pròpies possibilitats i les característiques de la tasca.
2. Apreciar els efectes beneficiosos envers la salut de l'exercici físic i de l'adquisició d'hàbits higiènics, alimentaris i posturals.	7. Explorar les possibilitats i recursos expressius del propi cos per comunicar sensacions, emocions i idees.
3. Utilitzar el coneixement del propi cos, les capacitats físiques i les habilitats motrius per resoldre i adaptar el moviment a les necessitats o circumstàncies de cada situació.	8. Compartir i gaudir de l'exercici físic i de l'expressió i comunicació corporal en col·lectivitat mitjançant el joc, la dansa i qualsevol activitat física que comporti el desenvolupament de la persona.
4. Seleccionar i aplicar de forma eficaç i autònoma, principis i regles per resoldre problemes motors en la pràctica d'activitats físiques.	9. Participar en activitats físiques compartint projectes, establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminacions, per mitjà de la participació solidària, tolerant, responsable i respectuosa i resolent els conflictes mitjançant el diàleg.
5. Participar en jocs com a element d'aproximació als altres, seleccionant les accions i controlant l'execució de les mateixes, prèvia valoració de les pròpies possibilitats.	10. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com elements culturals, propis i d'altres cultures, mostrant una actitud crítica tant des de la perspectiva de participant com d'espectador/a.

<b>Continguts del bloc</b>	
Acceptació crítica de la pròpia realitat corporal i elaboració de l'autoimatge.	Adquisició d'hàbits bàsics higiènics, alimentaris i posturals relacionats amb l'activitat física.
Valoració de la relació entre l'activitat física i la salut i benestar.	Respecte per les normes d'ús de materials i espais en la pràctica d'activitat física.

<b>Criteris d'avaluació de cicle</b>	
Orientar-se a l'espai en relació a la pròpia persona utilitzant les nocions topològiques bàsiques.	Equilibrar el cos adoptant diferents postures, amb control de la tensió, la relaxació i la respiració.
Desplaçar-se i saltar de forma diversa, variant les posicions corporals i la direcció i sentit dels desplaçaments.	Identificar com accions saludables les normes d'higiene personal associades a la realització d'activitats físiques i prendre consciència del risc de les mateixes.
Sincronitzar els moviments corporals mitjançant estructures rítmiques senzilles i conegudes.	Reaccionar davant els estímuls auditius o visuals que arriben de l'entorn, tot utilitzant el moviment o els gestos.
Representar personatges i situacions mitjançant el cos i el moviment amb desinhibició.	Participar i gaudir en els jocs ajustant la pròpia actuació, tant pel que fa a aspectes motrius com de relació amb els companys i les companyes.
Col·laborar activament en el desenvolupament dels jocs col·lectius, mostrant responsabilitat i cooperació.	

Objectius didàctics	Criteris d'avaluació
<ul style="list-style-type: none"><li>• Iniciar els hàbits d'higiene personal després de les activitats físiques (1r)</li><li>• Continuar amb els hàbits higiènics iniciats a primer (2n).</li><li>• Portar la roba adequada per realitzar les sessions d'educació física (1r i 2n).</li><li>• Relacionar activitat física amb la millora de la salut (2n).</li><li>• Mantenir les normes de seguretat i ordre en la realització de les activitats físiques.</li><li>• Ser conscient del risc associat a determinades actituds (1r i 2n).</li><li>• Conèixer aliments saludables i no saludables (2n).</li><li>• Ser conscient de les postures beneficioses i les que no són beneficioses pel nostre cos (2n).</li><li>• Respecte per les normes d'ús de materials i espais en la pràctica d'activitat física (1r i 2n).</li></ul>	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Portar i utilitzar correctament els utensilis necessaris per tal de realitzar la higiene personal.</li><li>• Reconèixer quines activitats de la vida quotidiana ens ajuden a mantenir la salut.</li><li>• Identificar els aliments saludables i no saludables.</li><li>• Identificar les postures beneficioses pel nostre cos.</li><li>• Cuidar correctament el material i els espais.</li></ul>

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p><b><u>Inici:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Equipació adequada:</b> per tal de realitzar la sessió cal que portin la indumentària necessària (roba i calçat esportiu), es farà una conversa amb el grup sobre l'equipament necessari per les sessions i es complementarà amb una fitxa (annex 1).</li> <li>• <b>Explicació de les normes de funcionament</b> de les sessions d'Educació Física.</li> <li>• <b>Establir uns hàbits d'higiene</b> a nivell oral a través d'una reflexió amb el grup. Per exemple: canviar-se la samarreta al finalitzar la sessió, rentar-se mans i cara...</li> <li>• <b>Construir la torre més alta</b> possible amb material (per exemple gots, caixes, etc.) A partir dels problemes surgits durant la construcció, introduïrem els continguts que fan referència a la postura corporal (exemple: una bona posició dels objectes en la construcció equival a una bona postura de la columna).</li> <li>• <b>Com transportem la cadira fins al gimnàs:</b> Buscar la millor manera de transportar la cadira.</li> </ul> <p><b><u>Desenvolupament:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Cursa de relleus:</b> Els alumnes es distribueixen en diferents equips</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Al llarg de les sessions hi haurà unes graelles penjades al gimnàs on els nens que no han portat el material i l'equipació adequada ho hauran de marcar. D'aquesta manera ho avaluarem al llarg de cada una de les sessions.</li> </ul>

i a cada equip es donen fotografies amb aliments. Segons si l'aliment és saludable o no saludable el posen en un lloc o en un altre. Guanya l'equip que col·loca millor les targetes. Variant: accions correctes i incorrectes de respecte al material i als companys. Accions saludables i no saludables (per exemple fer activitat física i seure al sofà).

- **Els alumnes es col·loquen en fila**, entremig de dues zones (saludable i no saludable). El mestre va dient diferents aliments i els alumnes han de saltar cap a la zona que correspongui. (per exemple: el plàtan és un aliment saludable i una bossa de laminadures és un aliment no saludable)
- **Representacions per grups** d'accions saludables i no saludables, se'ls donarà una targeta al grup amb el dibuix del que han de representar:
  - postures corporals (aixecar una caixa, seure a una cadira, estar dret, seure a terra...)
  - accions de la vida quotidiana (activitat física, estar al sofà, jugar a la consola, dutxar-se, rentar-se les dents...)
  - respectar el material (llençar el material per terra, trencar-lo, no recollir-lo, tirar cosses, guardar-lo...)
  - representar el que fem des del moment que ens aixequem

- Al final de l'activitat els alumnes observen si han col·locat correctament els aliments en saludables i no saludables i es posen un tic o una creu en funció de si s'ha fet correctament o no.

fins que anem a l'escola, remarcant hàbits d'higiene i alimentació.

- **Campanya d'esmorzar al pati** del “dia de la fruita”, un dia a la setmana.
- **Sessió de jocs amb cadires:** cada alumne surt a la pista o al gimnàs amb una cadira. Les activitats que es faran seran les següents:
  - Ens posem en cercle i observem com s'asseu cada un d'ells; aprofitem per explicar la postura correcta per estar assegut.
  - Joc de les estàtues: Posem música i es mouen lliurement per l'espai; quan es para la música o a la senyal del mestre tothom s'asseu a on vulgui amb una postura correcta (variants: asseure's amb postura correcta o incorrecta segons el que indiqui algun alumne).
  - El titella: es col·loquen els alumnes amb parelles i un s'asseu amb una postura poc saludable, i el company estirant cordes imaginàries lligades al cos col·loca el company assegut correctament.
  - Explicar les postures correctes per aixecar i transportar pesos.
- **Joc de túnel-terra-cel:** Igual que el joc de terra mar i aire però quan es diu túnel els nens i nenes es col·loquen a sota la cadira, quan es

diu terra es col·loquen assentats amb una bona postura, i quan es diu cel aixequen la cadira amb una postura correcta. Aquí incidim en que aixequin correctament la cadira i s'assentin amb una postura beneficiosa pel nostre cos.

- **Representacions d'accions** on es respectin les normes i el material: Dividim els alumnes en quatre o sis grups i fem que uns membres del grup representin una acció on no es respectin el material o les normes, i els altres realitzin la mateixa acció però respectant les normes i el material. La resta d'alumnes ha de dir quina de les dues accions és la correcta. Les possibles accions a representar són:
  - Fer una fila correcta / incorrecta.
  - Jugar adequadament una pilota/ jugar-hi inadequadament.
  - Accepten perdre / no accepten perdre.
  - Durant un joc hi ha un conflicte i es comencen a barallar per arreglar-lo / ho arreglem parlant o avisant el mestre.
  - Escoltar les explicacions del mestre / no escoltar-les.
  - Guarden material correctament / guardar-lo de qualsevol manera.
- **Reconeixement de les activitats de la vida quotidiana** que fomenten la vida sana. Es proposen les següents activitats:
  - Es formen dos grups que estan en una punta de la pista. Al

- Cada grup té una llista amb el seu nom. Al final de l'activitat, els alumnes observen si les imatges estan

centre de la pista hi trobem apilats dos jocs iguals d'imatges d'accions correctes i incorrectes. Els alumnes, hauran de córrer fins al centre a recollir una imatge i anar fins al final de la pista on col·locaran la imatge dins del cercle correcte o incorrecte segons haguem designat (exemples d'imatges: descansar, fer esport, barallar-se, tenir amics, ...).

- Un vegada acabada l'activitat, es reparteix una imatge per alumne/a i aquest haurà de representar l'acció, a nivell corporal, al seu grup. Aquest haurà d'endevinar l'acció que està representant i reconèixer si l'activitat fomenta la vida sana o no.

#### Síntesi - repte:

- **Presentació de l'espai on es faran les sessions:** dividim la classe en petits grups i a cada grup se li dóna una imatge d'un dels espais relacionats amb l'Educació Física (exemple: vestuaris, pista, lloc del material, gimnàs, ...). Cada grup guia a tota la classe fins el lloc de la foto i el mestre aprofita per explicar les normes bàsiques d'aquell espai (1r amb fotos i a 2n es farà a través d'un planell de l'escola).
- **El titella:** es col·loquen els alumnes amb parelles i un s'asseu amb una postura poc saludable, i el company estirant cordes

col·locades en el lloc correcte o no.

Després es posaran un tic o una creu en funció de si ho han fet bé o no.

imaginàries lligades al cos col·loca el company assegut correctament (es realitzarà durant la sessió d'activitats amb cadira).

- **Activitat TAC:** Visualització del següent vídeo i explicació i debat sobre el que s'ha vist.

<http://www.youtube.com/watch?v=MeS2If-D8HQ>

- **Activitats TAC:** Observació de les diferents imatges i assenyalar les postures correctes. L'enllaç és el següent:

<http://www.edu365.cat/nobadis/postures/index.htm>

- Fer la següent activitat sobre les postures corporals i un cop l'han acabat mirem el resultat que han obtingut.

### Observacions

- Un aspecte important a destacar en aquesta unitat didàctica és que els objectius que fan referència a la realització dels hàbits higiènics al final de la sessió, que els alumnes assisteixin a les sessions amb l'equipament adequat, i el de respectar el material i les instal·lacions no s'avaluaran únicament al llarg d'aquesta unitat didàctica sinó al llarg de tot el cicle.
- Per tal de treballar el respecte al material al llarg del curs hi haurà uns càrrecs que aniran canviant periòdicament (la funció d'aquests càrrecs serà ajudar a repartir el material, vetllar que no quedi material als vestuaris i al gimnàs, fer algun encàrrec, etc.).
- És important remarcar que un aliment saludable no és un aliment que ens agrada i un aliment no saludable no és un aliment que no ens agrada.