

LES PARTS DEL COS

BLOC: El cos: imatge i percepció

Cicle: Inicial

Curs: 1r

Núm. de sessions: 9

Competències Bàsiques

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

Objectius

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 l'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.

Continguts del bloc	
Vivència del propi cos en situacions referents a la tensió, la relaxació i la respiració.	Experimentació del cos en postures corporals diferents.
Experimentació, exploració i discriminació de diferents sensacions.	Afirmació de la lateralitat.
Experimentació de situacions d'equilibri i desequilibri.	Participació en situacions que provoquin la interacció entre espai i temps. Percepció espai - temps.
Execució de diferents situacions que provoquin la coordinació de moviments.	

Criteris d'avaluació de cicle	
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">• Identificar les diferents parts del cos.• Mobilitzar les diferents parts del cos.• Manipular objectes amb les parts del cos.• Reconèixer la dominància lateral.• Prendre consciència de les parts del cos simètriques.• Acceptar el propi cos i el dels altres.	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Identificar i anomenar les diferents parts del cos: Galtes, barbeta, front, clatell, espatlles, aixelles, pit, cintura, braços, cames...• Ser capaç de moure els segments amb independència de la resta del cos.• Identificar la part del cos dominant.• Saber quines són les parts del cos simètriques.• Acceptar el propi cos.

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p><u>Inici:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • La taca/ El malalt: hi ha un perseguidor que ha d'anar tocant als companys. Quan et toquen has de portar la mà a la part del cos on t'han tocat. El joc acaba quan tothom està tocat. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Variant 1:</i> si et toquen 3 cops et quedes quiet i et salven passant-te la mà pel cap. • <i>Variant 2:</i> només el que para porta la mà al lloc on l'han tocat la resta corre normal • Stop: el convencional però amb la variant que per salvar-se han de tocar diferents parts del cos. • Atrapar: joc de persecució on per salvar als atrapats se'ls hi ha de tocar una part del cos concreta (la que indica el mestre). • Típic joc de l'stop, i per tal de salvar els companys tocar les diferents parts del cos simètriques que indica el professor. <p><u>Desenvolupament</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • En Pep tururut diu..: hem de seguir les instruccions que diu en Pep, per exemple: en Pep tururut diu que aixequem el braç. Però si no ho diu en Pep no ho hem de fer. • El titella: Ens situem amb parelles i el mestre va donant ordres de les parts del cos que han d'anar movent. 	<ul style="list-style-type: none"> • El titella:

indicada pel mestre, i l'altre l'imita.

- **Toquem amb...** Posem música i al moment que para tothom es queda quiet, ha de posar en contacte la part anomenada un lloc concret.
- **El gomet:** Posem un gomet a la mà dreta i peu dret i han d'anar tocant el globus amb la part del cos indicada intentant que aquest no caigui a terra.
- **El túnel:** Amb parelles i una pilota per parelles. Un es posa amb les cames obertes, i el company ha d'intentar fer-la passar per sota les cames; fem que els alumnes llancin amb les dues mans i xutin amb els dos peus.
- **Relleus:** Relleus botant la pilota, conduint-la amb el peu, portant el freesbe com una plata de cambrer...
- **Posem música** i els alumnes es mouen lliurement per l'espai; quan es par la música tothom es queda quiet i el mestre anomena una part del cos: si aquesta és simètrica s'estiren de panxa a terra, si no és simètrica es posen de cul al terra.
- **Les parts dobles del nostre cos:** el/la mestre/a va dient diferents parts del cos, si aquesta part és simètrica les mouen fent una acció determinada, en canvi, si no ho és no l'han de moure.

- **Les parts dobles del nostre cos**

Síntesi - repte

- Dibuixar el cos: dibuixar el cos tant a mida real com a reduït en un full (amb un d'embalar, al terra amb guix, amb cordes...).
 - Posem els alumnes en petit grup i els hi diem si són capaços **de passar-se una pilota sense caigui al terra**, únicament utilitzant la part del cos indicada.
 - **Racons de punteria:** el que volem aconseguir és que els alumnes siguin conscients de la dominància lateral, per tant han de realitzar els llançaments amb les dues mans i amb els dos peus amb l'objectiu de tocar/encertar o acostar-se a l'objecte. Els racons poden ser de: tirar bitlles, xuts entre cons, encertat anelles, encertar la pilota dins diferents cercles que estan penjats de la porteria amb cordes, petanca...
 - Fitxa amb el dibuix del cos i els alumnes han d'anar pintant les diferents parts segons les indicacions del mestre.
 - **Activitat TAC:** http://clic.xtec.cat/db/act_ca.jsp?id=3484
- **Racons de punteria:** en un dels racons es situa el mestre i demana a l'alumne amb quin costat li va millor

Observacions

- Unitat pensada per a ser realitzada durant l'inici del curs.
- La majoria d'activitats requereixen material fàcil d'aconseguir.
- Si en el repte “el dibuix del cos “ fem el dibuix en un paper d'embalar podem aprofitar-lo l'any següent en la Unitat **“el meu cos i la lateralitat”**