

CONSCIÈNCIA CORPORAL			
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	
Oriental-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">• Controlar el temps de la respiració, inspiració, apnea i expiració.• Controlar la tensió o la relaxació muscular.• Observar i experimentar diferents moviments corporals i postures bàsiques.• Conèixer les possibilitats de moviment dels segments corporals i articulars.• Sincronitzar i adaptar el moviment corporal a estructures rítmiques senzilles.• Acceptar, estimar i tenir cura del propi cos.	<p>L'alumne és capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Inspirar, expirar i mantenir una apnea de forma voluntària.• Relaxar o tensar qualsevol part del cos conscientment.• Adoptar qualsevol postura proposada de forma controlada i conscient.• Moure les diferents articulacions.• Moure els diferents segments corporals.• Sincronitzar els moviments amb estructures rítmiques.• D'acceptar el propi cos i tenir-ne cura

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• El mirall: Per parelles, un fa un moviment i la parella ha d'imitar-lo.• El titella: Per parelles, un fa de titella i l'altre li fa moure diferents parts del cos.
• La marioneta: Per parelles, un fa de marioneta i l'altre mou els fils imaginaris que van lligats a la marioneta.
• Animals pesats i animals lleugers: imitar robots, fer passes de tortuga, cranc, gegant, formiga...• Joc de les estàtues: moure's lliurement per l'espai i a la senyal quedar-se quiets.• Pica - paret / 1, 2, 3 petit anglès: el que para es troba de cara a la paret i els altres separats a una distància. El que para diu: "un dos tres pica paret, un, dos, tres, ja!". Mentrestant els altres caminen ràpidament per tocar-li l'esquena . Però quan el que para es gira, els altres han d'estar-se ben quiets perquè sinó retornaran al lloc d'inici.• Escultors: per parelles, un fa d'escultor i moldeja el cos de l'altre.• Fer una bola amb el cos i desplegar-se. | <p>corporals han de moure i els alumnes han de moure el segment sencer que indiqui.</p> <ul style="list-style-type: none">• La marioneta: Per parelles, un fa de marioneta i l'altre mou els fils imaginaris que van lligats a les diferents articulacions de la marioneta.
• Demanar a l'alumne/a diferents posicions corporals respecte la superfície (assegut, estirat, dret, panxa a |
|--|---|

Respiració:

- **Inflar globus.** Amb una sola inspiració a veure qui l'infla més, després anar augmentant. Desinflant fent sorolls, desinflant deixant-lo volar i intentar-lo agafar. Comparar els pulmons amb el globus.
- **Fer bombolles de sabó** amb una canya.
- **Bufar amb una canya** per fer córrer una bola. Bufar una pilota de ping-pong.
- **Som un globus:** Els alumnes s'imaginen que són un globus i van inflant diferents parts del cos i desinflant.
- **Controlar i mesurar la respiració** abans, durant i després de l'exercici.
- **Risoteràpia:** recolzar el cap a la panxa del company fent una rotllana. Si un riu acaben rient tots.
- **Activitats amb xiulets:** fer diferents ritmes. Simular que són policies i regulen el trànsit, etc.
- **Bufar una part del cos a un company** i aquest l'ha de moure.
- **Treballar la respiració abdominal, toràcica** d'una manera més estàtica per fer-la conscient.

terra, panxa enlaire...)

- Demanar al alumne que agafi aire, mantenir-lo i expulsar-lo, pel nas i per la boca.

Ritmes:

- **Seguir el ritme del tambó** utilitzant diferents parts del cos (estàtic i dinàmic).
- **Seguir diferents ritmes musicals.**
- **Dances senzilles:** Els quatre sabaters, Ei bugui-bugui, Jan petit com balla, etc.
- **Director d'orquestra** es fan 4 grups, a cada grup se li assigna un moviment diferent (picar diferents parts del cos), es realitzaran al mateix temps.
- **Marcar diferents zones en la pista** i desplaçar-se amb canvis de ritme notoris al passar per cadascuna de les zones.
- **Seguir ritmes senzills d'aeròbic.** En petits grups cada membre s'inventa un pas i els ajunten tots per formar una mini coreografia que ensenyaran al gran grup.
- **Seguir el ritme lliurement** d'una música (ballar).
- Per parelles, marcar un ritme a l'esquena del company i aquest l'ha de reproduir picant de mans.

Reptes

- Caure fent-se el mort. L'objectiu d'aquesta activitat és que l'alumne

- Seguir diferents ritmes (lent, ràpid), amb música, tambor, mans, xiulet...
- Dansa senzilla.

aconsegueixi relaxar-se i deixar-se anar enrere on el mestre l'agafarà (mai un alumne).

- **Activitat TAC:** Realització d'un jclic a on es treballa les diferents parts del cos mitjançant relacions i trencaclosques.

<http://clic.xtec.net/projects/coshuma2/jclic/coshuma2.jclic.zip>

- Jclic de les parts del cos.

Observacions

- La present unitat “consciència corporal” és d'important rellevància en aquest cicle, ja que en aquestes edats l'haurien de tenir assolida, doncs en els cicles posteriors no s'incideix de la mateixa manera.
- En aquesta Unitat no s'han distribuït les activitats d'aprenentatge segons la seqüència didàctica (inici, desenvolupament i síntesi-repte) perquè la temàtica és molt diversa i hem preferit classificar-les amb aquest criteri.