

LES PARTS DEL COS I LATERALITAT

BLOC: El cos: imatge i percepció

Cicle: inicial

Curs: 2n

Núm. de sessions: 10

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 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">• Localitzar i identificar les parts del cos.• Experimentar moviments amb les diferents articulacions.• Manipular objectes amb diferents parts del cos.• Identificar la pròpia lateralitat corporal.• Prendre consciència i identificar les parts del cos que són 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: canell, colze, turmell, genoll, espatlla, columna, maluc...• Moure els segments corporals amb independència de la resta del cos.• Identificar la dreta i l'esquerra del propi cos.• Identificar i anomenar les parts del cos simètriques.• Acceptar el propi cos i el dels altres.

llargada de les diferents parts del cos amb una corda; seguidament s'intercanvien els papers per tal de comparar la diferència de llargada.

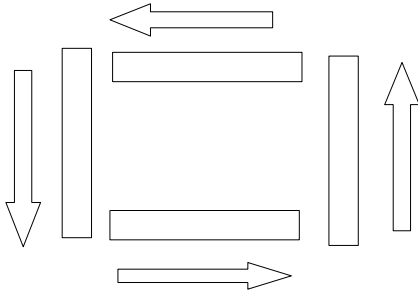
- **Movem el maniquí:** aquesta activitat està relacionada amb la que es va realitzar al primer curs, on cada alumne ressegueix i retalla la seva silueta. Recuperen les siluetes de manera que els alumnes siguin capaços de comparar com ha canviat el seu cos. Llavors cadascú agafa la seva silueta i va col·locant la pilota de tennis a l'articulació que va col·locant el mestre.
- **Movem les diferents parts del cos:** moviments dirigits de les parts del cos que interessin buscant totes les seves possibilitats de moviment.
- **Transportar i colpejar diferents materials amb diferents parts del cos:** pilotes de tennis, de tennis taula, multi ús....tant el podem fer amb petits grups, en forma de relleus, de forma cooperativa...
- **Ens tapem perquè no ens refredem:** ens situem amb parelles un davant de l'altre i anem lligant el mocador a la part del cos que el mestre va dient (aquí principalment treballem les articulacions).
- **El mur:** cada nen o nena amb una corda estirada al terra

- **Ens tapem perquè no ens refredem.**

(és el mur); els alumnes es van col·locant a la dreta/esquerra, davant/darrera en funció de les indicacions del mestre o d'un company.

- *Variant 1:* un de la parella fa de mestre i l'altre segueix les instruccions. Després canviem rol.
 - **L'aeroport:** un dels alumnes realitza de torre de control (es col·loca en un lloc una mica alçat), i els altres fan d'avions. El de la torre va dient a on han d'aterrar (dreta, esquerra, a sota, a prop, lluny...).
 - **La serra:** cada alumne amb una corda movent-se lliurement, i a la senyal l'infant s'estira al terra i es posa la corda (serra) al mig del cos com si el partís. El mestre diu una part del cos.
 - **Relleus:** relleus botant una pilota (multiús, bàsquet, plàstic...), conduint-la amb el peu (dret i/o esquerra), portant el freesbe com una plata de cambrer (es pot anar complicant el desplaçament afegint una pilota, portant un con al cap...).
 - **Joc dels bancs:** es col·loquen quatre bancs de manera que formin un quadrat. A cada banc es col·loca un nen o nena de manera que miri cap al sentit contrari del company del costat oposat, i el mestre va indicant si ha
- **Joc dels bancs:** és aconsellable fer aquesta activitat dins una sessió de treball per estacions, i així ens podem fixar concretament en aquesta activitat.

de saltar a la dreta o l'esquerra.



- **Llançaments amb els ulls tapats:** es col·loquen per parelles i un dels dos es tapa els ulls. L'altre mitjançant la veu li ha d'indicar a on es troba la pilota i la direcció on l'ha de llençar. D'aquesta manera podem observar amb quina mà recull i llença l'objecte i per tan saber quina és la dominant.
- **La simetria del nostre cos:** per parelles i amb paper d'embalar i una cera, un dels dos es col·loca estirat a sobre del paper posant en la mateixa posició tan un costat com l'altre. L'altre de la parella amb la cera li ressegueix el cos dibuixant-lo sobre el paper. A continuació retallen la silueta i de manera lliure han de trobar l'eix de simetria doblant-lo de diferents maneres, d'aquesta manera és més experimental (canvi de rol).

- Aprofitem la silueta del cos i fem que posin gomets a les parts simètriques del dibuix.

- **Ballem amb....:** posem una música i cada nen o nena lliurement balla únicament amb la part del cos indicada pel mestre.
- **Saludar-nos amb les diferents parts del cos (les altres deixar-les sense moviment):** ens situem amb parelles i un saluda el seu company; seguidament hi ha intercanvi de rols
- **El mirall:** un davant de l'altre per parelles i anem movent únicament l'articulació indicada pel mestre.

Síntesi - repte

- **Activitat TAC:** realització d'aquest JClic
http://clic.xtec.cat/db/act_ca.jsp?id=1045
 - **Posa el nom al cos:** donem un dibuix d'un cos i ells han de posar el nom a les parts assenyalades.
 - **“Twister”/”enredos”:** amb un taulell amb punts de diferents colors, el mestre va indicant a quin color han de posar els peus i les mans.
 - **Circuit dreta/esquerra:** muntem qualsevol circuit de manera que hi hagi trams que estiguin bifurcats en tres camins diferents (dreta, esquerra i mig). Els alumnes han de passar pel camí dret, del mig o esquerra en funció de
- **Fitxa de la figura humana** on de cada part i/o articulació surten fletxes i l'alumnat ha d'escriure el nom d'aquesta part i/o articulació del cos assenyalada.
 - **Circuit dreta/esquerra**

les indicacions del mestre.

Una possible variant és que els alumnes realitzin els circuits amb una pilota i que quan arribin al final hagin de fer un llançament amb la mà dreta o l'esquerra.

- **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. 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...
- **Punts de recolzament:** Dividim els alumnes en petits grups i se'ls dóna consignes de quines parts del cos han d'utilitzar per recolzar tot el grup (per exemple amb tres genolls, quatre mans i dos colzes). Activitat repte.

Observacions

- Un aspecte important a comentar sobre la lateralitat, és que hi ha alumnes que en finalitzar el cicle inicial no la tindran del tot interioritzada, però hem d'intentar que el màxim nombre d'alumnes l'assoleixin.