

<b>EL MEU COS</b>			
<b>BLOC: El cos: imatge i percepció</b>	<b>Cicle Mitjà</b>	<b>Curs: 3r i 4t</b>	<b>Núm. de sessions: 3+3</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 d'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>	
Descobriment dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.	Adequació de la consciència i control del cos en relació amb la tensió, la relaxació i la respiració.
Representació del propi cos i el dels altres.	Adequació de la postura a les diferents necessitats expressives i motrius.
Realització d'activitats en las que intervingui l'equilibri estàtic i dinàmic.	Intervenció de l'organització espacio-temporal en el desenvolupament d'activitats físiques.
Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.	

<b>Criteris d'avaluació de cicle</b>	
Utilitzar les nocions topològiques per orientar-se a l'espai en relació a la posició de persones i d'objectes.	Participar en les activitats físiques ajustant la pròpia actuació a les possibilitats i limitacions corporals i de moviment.
Desplaçar-se i saltar mitjançant un moviment corporal coordinat.	Saltar i llençar objectes coordinadament.
Incorporar conductes actives d'acord amb el valor de l'exercici físic per a la salut, mostrant interès per la cura del propi cos.	Proposar estructures rítmiques senzilles i reproduir-les corporalment o amb instruments.
Utilitzar els recursos expressius del cos i promoure el treball en grup per representar i escenificar històries reals o imaginàries	Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte de les normes i mostrant una actitud d'acceptació vers els companys.

Objectius didàctics	Criteris d'avaluació
<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconèixer les diferents parts del propi cos.</li><li>• Conèixer, experimentar i controlar les diferents fases de la respiració i les vies respiratòries.</li><li>• Experimentar la funcionalitat de diferents parts del cos.</li><li>• Conscienciar-se de la tensió- relaxació muscular.</li><li>• Mobilitzar independent les diferents parts del propi cos.</li><li>• Construir i representar les diferents articulacions de les extremitats del nostre cos.</li><li>• Percebre l'adequació del ritme cardíac i pulmonar a l'activitat física proposada.</li><li>• Participar activament i col·laborar en les activitats grupals.</li><li>• Conscienciar-se de la importància dels estiraments abans i després de qualsevol activitat física i la seva repercussió positiva en els músculs.</li></ul>	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Localitzar les principals parts de l'aparell locomotor: articulacions, ossos i músculs principals.</li><li>• Demostrar un control de la respiració</li> <li>• Controlar el to muscular de manera voluntària</li>          <li>• Diferenciar el ritme cardíac en repòs del d'una activitat intensa.</li></ul>

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p><b>Inici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>La taca:</b> un para, quan toca a algú, aquest para amb la mà a la part del cos que l'han tocat.</li> <li>• <b>Jocs de força:</b> pols gitano, pols xinès, lluita de galls.</li> <li>• <b>Pica-paret</b> representant amb el cos números i/o lletres. El que para ha de reconèixer la lletra o el número que els altres representen amb el cos.</li> <li>• <b>Localitzar oralment diferents parts del cos.</b></li> </ul> <p><b>Desenvolupament:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>El malalt:</b> el mestre diu una part del cos i els nens/es s'hi han de lligar un mocador.</li> <li>• <b>La silueta:</b> per parelles. Un dibuixa la silueta de l'altre al terra. Després, el dibuixant s'ha de posar amb la mateixa posició que la silueta marcada.</li> <li>• <b>Fem punteria a les parts del cos:</b> Dibuixem una silueta d'un nen/a en un paper d'envelar i el pengem a la paret i amb pilotes d'espuma petites fem punteria a la part del cos que es decideix.</li> <li>• <b>El robot:</b> moure's amb parts del cos tenses i sense articular.</li> <li>• <b>Moldejar l'estàtua</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Joc del Pica paret</b> (control del to muscular)</li> </ul>

- **El titella:** per parelles. Un fa de titella i l'altre de titellaire. Es tracta de moure el titella, sense tocar-se, gràcies a uns fils imaginaris.
- **El ping-pong-golf:** es tracta de bufar una pilota de ping-pong per un camí marcat amb cordes i material divers. Per grups es poden inventar diferents circuits.
- **Tocar parts del cos** que es mouen amb la respiració per diferenciar la respiració abdominal i toràcica.
- **Massatge per parelles** amb diferents materials.
- **Per estacions fer exercicis concrets de diferents músculs del cos.**
- **Transport de materials** amb diferents parts del cos i diferents agrupacions.
- **Activitats amb globus:** volei-globus, inflar globus, amb grup reduït aguantar el globus a l'aire bufant...
- **Activitats d'estiraments** treballant diferents grups musculars del cos.
- **Colpejar la pilota** amb diferents parts del cos
- **Recolzaments a terra** amb diferents parts del cos.

**Síntesi- repte:**

- **Fer una activitat intensa** i percebre la diferència de la respiració a l'inici i al final. Anotar les dades en un full de càlcul i extreure

- **Ping-pong-golf**

- **Prendre individualment el pols abans i després d'una activitat intensa.**

gràfics.

- **Activitat TAC: treballar aparells i òrgans que intervenen en el moviment.**  
[http://clic.edu365.com/db/act\\_ca.jsp?id=1082](http://clic.edu365.com/db/act_ca.jsp?id=1082)  
[http://clic.edu365.com/db/act\\_ca.jsp?id=1045](http://clic.edu365.com/db/act_ca.jsp?id=1045)
- **Transportar** un paper de seda inspirant amb la boca.
- **Construir parts d'una figura humana** amb “bastonets de netejar pipes” o filferro. Sobretot les principals articulacions.

- Realitzarem les activitats de l'aparell locomotor i respiratori d'aquest clic:  
[http://clic.edu365.com/db/act\\_ca.jsp?id=1044](http://clic.edu365.com/db/act_ca.jsp?id=1044)
- Aguantar amb inspiració un paper de seda durant 5-10 segons

**Observacions**

- Aquesta unitat és un recordatori de les unitats de les parts del cos de cicle inicial.