

<b>EQUILIBRI</b>			
<b>BLOC: El cos: imatge i percepció.</b>	<b>Cicle: Mitjà</b>	<b>Curs: 3r. i 4t.</b>	<b>Núm. de sessions: 5 + 5</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>	
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>• Diferenciar els conceptes d'equilibri estàtic i dinàmic.</li><li>• Experimentar l'equilibri i el desequilibri.</li> <li>• Controlar la postura en diferents situacions (ulls tancats, dif. alçades, dif. superfícies, dif. objectes: amb i sense objectes).</li><li>• Experimentar hàbits posturals correctes.</li><li>• Aconseguir confiança en un mateix i en els altres.</li><li>• Acceptar les pròpies limitacions i la dels companys.</li><li>• Prendre consciència del possible risc de les activitats.</li><li>• Participar activament en les activitats d'equilibri col·lectiu</li></ul>	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Verbalitzar quan una activitat és d'equilibri estàtic i quan dinàmic.</li><li>• Mostrar seguretat en un desplaçament sobre un banc suec invertit o similar.</li><li>• Mantenir una posició estàtica durant un temps establert sobre una petita alçada.</li> <li>• Mantenir en equilibri un objecte sobre el cap en desplaçament.</li> <li>• Executar les activitats d'aprenentatge seguint les orientacions donades.</li></ul>

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p><b>Inici:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>L'estàtua:</b> es posa música i els alumnes han de moure's al ritme de les cançons. Quan la música para els alumnes han de quedar-se quiets.<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Variant 1:</i> el mestre diu el nombre de parts del cos que han de tocar al terra.</li><li>• <i>Variant 2:</i> la variant anterior es pot fer per parelles o petits grups.</li></ul></li><li>• <b>Stop:</b> joc d'atrapada en que els alumnes que s'escapen poden parar-se dient stop i quedant quiets amb les cames obertes. Es salva passant per sota les cames. Si un alumne és tocat, para.<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Variant 1:</i> els alumnes tocats es queden en stop i poden ser salvats passant per sota les cames.</li></ul></li><li>• <b>Un, dos, tres, pica paret:</b> tot el grup en un costat de l'espai i un alumne es posa de cara a la paret i diu: "un, dos, tres, pica paret; un, dos, tres, ja!". Mentre l'alumne diu això la resta es mouen en direcció a ell, quan acaba de parlar es gira i tots han d'estar parats. Si l'alumne de la paret en veu algun que es mou diu el seu nom i aquest ha de tornar a l'inici. Quan un dels alumnes toca al que està d'esquena tots han de córrer cap el punt d'inici. Si en el camí algun</li></ul>	

alumne és tocat, para.

- **La xarranca.**
- **Joc del flamenc** (stop amb una cama)
  
- **Caminar sobre línies de la pista** o cordes llargues variant de forma, de velocitat i de direcció.
- **“Tribu dels caçagranotes”**: bassa amb cordes i granotes a dintre. El grup de caçagranotes treu les granotes sense entrar-hi. Les granotes tocades passen a ser caçagranotes.
- **L'escultor**: per parelles, un fa d'escultor i l'altre de fang. L'escultor crea una escultura relacionada amb esport.
- **En Pere diu...** hem de seguir les instruccions que diu en Pere, per exemple: en Pere diu que aixequem el braç. Si no ho diu en Pere no ho hem de fer. Els alumnes que s'equivoquin o no ho aconseguixin han de buscar una postura salvadora (que s'ha dit abans de començar el joc)
- **Les alçades o Pesta Alta**: joc d'atrapada en que els alumnes que s'escapen poden salvar-se pujant en un lloc i mantenint-se sense tocar de peus a terra.
- **Els tres voltors** (joc de la pesta alta , però cada cop que algú és tocat també atrapa)
- **El titella.** ens situem per parelles. Un de la parella fa de titellaire i

- **Mantenir la posició del flamenc sobre una petita alçada en un temps curt**

l'altre de titella, fent-li moure diferents parts del cos i buscant postures diferents.

**Desenvolupament:**

- **Realitzar “torres”** amb material divers (dòminos, legos, maons de plàstic, escumes...).
- **Realització d'imitacions d'animals o personatges** amb el cos (crançs, flamencs, àngel, ...).
- **Salt a peu coix** (dreta o esquerra), i en diferents superfícies.
- **Caminar dret sobre el banc suec invertit.** Es pot passar en altres posicions.
- **Transport d'objectes** un sobre l'altre (tacs de fusta, capses,...) individualment o petits grups; es pot fer amb diferents posicions corporals i amb els ulls oberts o amb els ulls tapats.
- **Transportar pilotes** sobre raquetes i/o planxes de fusta evitant que caiguin; variar les direccions i les velocitats.
- **Caminar amb xanques** en diferents direccions.
- **Lluites buscant el desequilibri** (baralla de galls, baralla de galls amb mòbil, simular lluites per imitació d'empentes (tots aquests en pla), baralla amb coixins sobre banc suec invertit, etc...)
- **Transportar diferents materials** (saquets de sorra, taps d'ampolles, piques, matalàs gran,...) amb diferents parts del cos, i en diferents posicions (dret, agenollat, de quatre grapes,...).

- Caminar dret sobre el banc suec invertit sense caure

- **Transportar un objecte** pla sobre el cap sense que caigui en un temps i espai determinat.

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Crear camins amb cordes</b> de diferents llargades, amplades, alçades i passar-hi a diferents velocitats i creuant-se amb altres companys que venen en sentit contrari.</li><li>• <b>Realitzar circuits d'equilibri</b> amb material diversos (plints, bancs suecs, espatlles,...) muntant pendents, elevacions diverses i intercanviant posicions.</li><li>• <b>Ànecs de fira:</b> llancem pilotes d'espuma a un alumne que fa d'ànec fins fer-lo caure del banc suec, el mateix amb ànec estàtic.</li><li>• <b>Caminar sobre els calaixos del plint</b> en diferents posicions i direccions (dret, com un mico, endavant, de costat,...</li><li>• <b>D'illa a illa</b> (en petit grup passar d'una zona a una altra desplaçant-se mitjançant uns cercles i sense tocar a terra) Hi ha d'haver menys cercles que alumnes en el grup.</li><li>• <b>Ballar</b> cada parella té un paper de diari al terra i quan sona la música han de ballar sobre el paper.<ul style="list-style-type: none"><li>• <i>Variant 1:</i> el mateix, però quan apagues la música un de la parella va a estripar el paper del diari del veïns.</li><li>• <i>Variant 2:</i> doblgant el propi paper per reduir la base de ball.</li></ul></li><li>• <b>Joc de les cadires</b> en lloc d'eliminar, es treuen cadires, i els alumnes han de re col·locar-se en les cadires restants sense tocar amb els peus a terra.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Seguir les consignes</b> donades per a realitzar les diferents activitats</li></ul> |
|--|--|

- **Realització de la vertical** de cap “pi” amb i/o sense ajuda.
- **Transportar en grups** de 2 a 4 alumnes matalassos o altres objectes a sobre el cap
- **Ball de piques:** tots situats en cercle i amb una pica a la mà. A la senyal del mestre tothom ha d'agafar la pica del de la seva dreta. Hem d'aconseguir agafar totes les piques sense que en toqui cap a terra. Cada vegada que ho aconseguim podem separar-nos una passa.
- **Creuar el riu:** per grups i amb un paper o totxo menys que membres cal creuar d'un punt a l'altre de l'espai sense que cap nen o nena toqui a terra.
- **Ordre al banc:** Tots dalt d'un banc els alumnes s'han d'ordenar segons una consigna determinada: del més alt al més baix, per ordre de llista, per mes o dia de naixement...
- **l'ampolla borratxa o el pèndol:** un alumne al centre d'un cercle es balanceja. La resta de companys fan que no caigui agafant-lo i impulsant-lo de nou.
- **Jocs de lluita** sobre bancs suecs.
- **Desplaçar-se sobre elements del pati** (tubs del pati, fustes de la sorrera, ...).
- **Practicar amb circuits amb elements inestables** (coixins, daus d'escuma, blocs de psicomotricitat, rodes,...).

- **Practicar equilibris estàtics** sobre diferents elements (al terra, sobre steps, sobre espatlles,...) amb els ulls oberts o tapats. Es poden realitzar individualment o, parelles i/o petits grups.
- **Caminar sobre barres d'equilibri.**

**Síntesi-repte:**

- **La foto:** un alumne surt de l'espai. Mentrestant la resta del grup és posa com si els anessin a tirar una foto. L'alumne que ha sortit torna a entrar i té 1 minut per observar. Passat el temps torna a marxar i els alumnes que formen la foto canvien les postures i les posicions. L'objectiu és que torni a posar a tothom al seu lloc.
  - **Variant TAC:** fer fotos de les figures anteriors per grups, i fer-les representar als altres grups en properes sessions.
  - **Variant TAC:** joc de les set diferències, entre una fotografia i la imatge real.
- **Aconseguir portar un matalàs** de punta a punta del gimnàs en grups de tres persones, sense tocar-lo amb les mans.
- **Ordenar-se sobre el banc suec invertit** (per alçades, edat, alfabètic (de nom, cognom)).
- **Realització de figures humanes "Acrosport"** amb diferents agrupaments d'alumnes. <http://www.tinet.org/~albant/>

- **Realització de figures de 3 persones d'Acrosport**

### **Observacions**

- Aquesta unitat està dissenyada com a aprofundiment del treball realitzat en cicles anteriors.
- Cal pautar les càrregues sobre l'esquena en les figures humanes per tal d'evitar possibles lesions.
- Conscienciar als alumnes dels riscos que poden produir accions inadequades durant les sessions de classe (empentes, corredisses en llocs elevats, manipulacions de materials).