

JUGUEM AMB MATERIALS DIFERENTS

BLOC: Habilitats motrius i QFB

Cicle: Mitjà

Curs: 3r i 4t

Núm. de sessions: 6+6

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 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.

Continguts del bloc	
Execució de formes i possibilitats de moviment, ajustant i consolidant els elements fonamentals a l'execució de les habilitats motrius bàsiques.	Utilització eficaç de les habilitats bàsiques i específiques en medis i situacions conegudes i estables.
Elaboració d'un control motriu i domini corporal.	Consecució de la millora de les qualitats físiques bàsiques de forma genèrica i orientada a l'execució motriu en múltiples situacions.
Disposició a participar en activitats diverses, acceptant les diferències individuals en el nivell de l'habilitat.	Pràctica d'activitats físiques elaborades.
Apreciació de l'esforç tant individual com col·lectiu en les activitats físiques.	

Criteris d'avaluació de cicle	
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">• Transportar diferents objectes amb diferents parts del cos, mantenint l'equilibri estàtic i dinàmic.• Equilibrar el cos sobre diferents objectes.• Experimentar les sensacions de ser transportat (arrossegaments, balancejos,...)• Llançar diferents objectes de manera coordinada i precisa.• Passar i rebre, amb encert, un objecte.• Colpejar amb diferents parts del cos un objecte.• Fer salts de manera coordinada i amb ritme.• Seguir un circuit ordenadament, respectant les consignes de cada estació i executar-la correctament.• Participar activament en totes les activitats, acceptant i respectant als altres i a nosaltres mateixos.	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Superar un recorregut, amb desnivells i obstacles, amb les xanques sense caure.• Aconseguir passar-se el ríngol per parelles 10 vegades seguides.• Fer 10 salts amb corda individual, endavant i enrere.• Seguir el circuit realitzant totes les estacions i respectant-ne les consignes i la qualitat.

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p><u>Inici i desenvolupament</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Activitats amb paracaigudes: globus, tenda, estruç (igual que el globus però només posem el cap a dins) empaitar (un per sobre descalç i l'altre per sota), canviar-se de llocs; amb pilota(fer-li donar voltes, encertar al forat, futbol (només colpejar amb el cap), ... • Activitats amb Ringo: llançaments i recepcions. • Ringo-pica Cada nen o nena amb una pica. Es tracta de fer el joc de les 10 passades, però encertant el ringo a la pica del teu company a l'hora de passar-la. • Activitats amb indiaques: colpejos per parelles o individuals. Llançaments d'indiaca com javelina. Fer equilibris amb el palmell de la mà. • Activitat de plat volador tou; llançaments amb un objectiu. • Activitat amb pilotes grosses amb banyes: botar sense perdre l'equilibri assegut a sobre la pilota (avançant, fent relleus...). • Activitat amb pilotes grosses sense banyes: equilibris (asseguts, estirats o agenollats a sobre de la pilota), deixar-se portar pel rodolament de la pilota i acabar caient sobre el matalàs, bigball (2 equips intenten colpejar la pilota amb qualsevol part del cos per fer gol a la porteria contrària, no es pot entrar dins l'àrea). • Activitat amb plats d'equilibri: equilibris drets a sobre del plat, fer un passadís de plats i passar-hi sense caure (com creuar un riu per sobre les pedres), fer girs sobre el propi eix. • Activitats amb pots de iogurt: equilibris amb la mà i diferents parts del cos (amb desplaçament o moviment, en combinació amb altres objectes, relleus...). Encistellar la bola del bilboquet (pot iogurt + fil + bola) construït a l'hora de plàstica. Passar-se cigrons 	<ul style="list-style-type: none"> • Llançaments i recepcions del ringo per parelles i amb precisió.

del propi pot al pot del company (diferents distàncies). Fer tocs de pot amb diferents parts del cos. Jocs tipus "memory" (recordar el color que hi ha sota de cada pot...). Fer un castell de pots i fer punteria amb una pilota. Apilar pots per fer la torre més alta.

- **Relleus per equips**, portant sobre una base, a cada trajecte un pot més, sense que caiguin.
- **Activitats amb ampolles de detergent i garrafes o ampolles d'aigua:** Lacrosse (pot de suavitzant + pal de 40cm + precinte, construït a la classe de plàstica), Tennis (llançar, encistellar i recepcionar), bitlles, colpeigs amb l'ampolla i el tap.
- **Activitats amb pots de llet** en pols: xanques, construccions, punteria, fer-los rodolar...

- **Activitats amb caixes de fruita de plàstic:** arrossegaments i transports, circuit de caixes (cal superar les caixes saltant-les, passant per sota, fent ziga-zagues...), una caixa a cada peu i fer-les servir com a "raquetes de neu" i fer-hi desplaçaments.
- **Activitats amb rodes:** empènyer-les perquè rodolin, saltar-les, fer-la rodolar amb l'ajuda d'una pica que l'empeny des de dins el forat.
- **Activitats amb paper de diari:** passar el riu amb dos fulls de diari o tres (relleus o no), Transportar el paper de diari sense tocar-lo amb les mans (davant del pit, entre les cames...), "diaristrip" per parelles un sobre el full de diari que només pot trepitjar amb els peus i l'altre a fora del diari. Al sentir la senyal aquest anirà a estripar tants trossets de diari com pugui dels altres companys. El que es queda al diari ha d'intentar que li estripin el mínim possible el seu full. Només es pot fer una tibada del mateix diari cada vegada. Al tornar a sentir la senyal s'ha de tornar al full de diari i han de cabre els dos companys en el tros de paper que quedi. Es fan canvis de rol al sentir la senyal següent. Fer boles de paper de diari i fer curses empenyent-les amb el dit.
- **Activitats amb roba:** arrossegaments i transports, amb tires de roba (arrencar cues, peus lligats, el mocador...).

- **Fer un trajecte i superar unes dificultats amb xanques.** Valorarem l'equilibri i la coordinació.

- **Activitats amb cordes:** saltar a corda (en grup, individual, per parelles...), el rellotge.

Síntesi-reptes

- **Activitat amb pots de iogurt.** Relleus per equips, portant sobre una base, a cada trajecte un pot més, sense que caiguin. Es pot posar un límit de temps i una quantitat de pots mínima.
- **Activitats amb indiaques.** Colpejos amb qualsevol part del cos. Per parelles: 10 tocs entre tots dos. Individuals: 10 tocs.
- **Activitats amb rodes.** Fer un trajecte de 10 metres fent rodolar dues rodes alhora de manera controlada. Fer un circuit marcat empenyent una roda.
- **Activitat TAC .** El mestre escriu les instruccions de muntatge al blog o la web del centre i l'alumnat ha de consultar-ho per a confeccionar el material que ens hem de construir.

- **Salts individuals endavant, endarrere i entrar amb corda llarga.**

Observacions

- La majoria d'activitats es poden fer amb diferents nivells de dificultat i per això tant es poden fer servir d'inici com de desenvolupament.
- Construir amb material reciclat diferents objectes que utilitzarem en les sessions (proposar per fer-ho a l'àrea de plàstica).
- TAC- Penjar al bloc les instruccions per fer algun d'aquests materials (pilotes de malabars, carioques, bitlles, bilboquet, diàbolo, ...)
- Llistat de material alternatiu que proposem per utilitzar:

Paracaigudes

Ringo

Indiaques

Plat volador

Pilota grossa de banyes, sense banyes, ...

Plats d'equilibri

Pot de iogurt

Ampolles de detergent, d'aigua, ...

Pots de llet amb pols per fer xancre

Vórtex

Pilotes de platja

Blocs tous

Piques

Cordes

Roba

Paper de diari

Rodes

Caixes de cartró, de fruita

