

ACTIVITATS GIMNÀSTIQUES

BLOC: Habilitats motrius i QFB

Cicle: Mitjà

Curs: 3r i 4t

Núm. de sessions: 5 + 5

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	Saltar i llençar objectes coordinadament.
Desplaçar-se i saltar mitjançant un moviment corporal coordinat.	Proposar estructures rítmiques senzilles i reproduir-les corporalment o amb instruments.
Incorporar conductes actives d'acord amb el valor de l'exercici físic per a la salut, mostrant interès per la cura del propi cos.	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
Utilitzar els recursos expressius del cos i promoure el treball en grup per representar i escenificar històries reals o imaginàries.	Participar en les activitats físiques ajustant la pròpia actuació a les possibilitats i limitacions corporals i de moviment.

Objectius didàctics	Criteris d'avaluació
<ul style="list-style-type: none"> • Controlar els girs corporals en els diferents eixos, amb i sense recolzament al terra. • Millorar l'execució tècnica : col·locació postural, recolzaments, impuls, equilibri,... en les diferents habilitats gimnàstiques. • Ajustar el to muscular a cada habilitat gimnàstica. • Controlar l'equilibri estàtic i l'equilibri dinàmic en les diferents posicions. • Esforçar-se en millorar l'execució de les diferents habilitats gimnàstiques. • Superar les pors des de la seguretat en la realització de les activitats proposades. • Ser conscient dels riscos que suposa la realització temerària de les activitats i de la necessitat de les ajudes. • Cooperar amb els companys tot practicant les ajudes. • Saber com s'anomenen les diferents habilitats. 	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Realitzar diferents girs amb i sense recolzaments. • Realitzar correctament la tombarella endavant i enrere. • Realitzar correctament el pont, la roda i la rondada • Mantenir el to muscular en aquelles habilitats que ho requereixen. • Realitzar correctament el pi, aguantant 3 segons i amb el cos recte. • Realitzar correctament la vertical de braços amb ajuda. • Mantenir l'equilibri després de realitzar els girs a l'aire, la tombarella i la roda. • Esforçar-se en millorar l'execució de les diferents habilitats gimnàstiques. • Superar les pors des de la seguretat en la realització de les activitats proposades. • Ser conscient dels riscos que suposa la realització temerària de les activitats i de la necessitat de les ajudes. • Cooperar amb els companys tot practicant les ajudes. • Anomenar i reconèixer : tombarella, roda, rondada, pi, vertical i pont.

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p>Inici</p> <ul style="list-style-type: none">• Visualitzar un vídeo sobre activitats gimnàstiques• Explicació de les normes de seguretat i ajudes.• Escalfament i estiraments a la part inicial de les sessions.• Exercicis previs a les activitats de desenvolupament.<ul style="list-style-type: none">• Girem: es corre per l'espai i al senyal han de realitzar un gir diferent a l'anterior. Suggestir als alumnes diferents tipus de gir: a l'aire, per terra, amb recolzament, ...• Transportem el tronc: en grups de 3, 2 companys aguanten al tercer durant uns segons i aquest manté el cos totalment rígid.• Variant: un estirat al terra i els altres dos l'aixequen pels peus, l'han d'alçar uns tres pams, sense que el cul toqui al terra, el cap i les dorsals queden tocant al terra.• La botella borratxa: grups de 5 o 6 col·locats en rotllana i un altre company al centre. El del centre amb el cos ben rígid, es deixa caure com un pèndol i la resta de companys se'l van passant tot evitant que caigui.	

- **Força de braços i cames:**

- **Joc 1,2,3** (amb el cos en posició de fer flexions): 1 dues flexions, 2 saltar flexionant les cames i tornar enrere, 3 girar el cos 360 graus
- **Relleus:** el carretó, la cadireta, l'olla...
- **L'àngel:** aguantar una estona.
- **Baralla de galls:** a la gatxoneta, per parelles o tots contra tots.

Desenvolupament

- **Tombarella endavant:** els alumnes realitzen la tombarella i el mestre s'anota el nivell i dificultats de cada alumne.
- **Farem dos grups:**
 - El grup que ja realitza la tombarella endavant sense dificultats els deixarem amb grups de 3 i els donarem una fitxa on hi ha exercicis graduats de menor a major dificultat. (annex nº 2)
 - El grup que presenta alguna dificultat es quedarà amb el mestre i aquest l'ajudarà a realitzar la tombarella correctament. Donant les ajudes necessàries.
- **Tombarella endarrere:** farem el mateix procediment que la tombarella endavant. Farem dos grups tenint en compte el nivell de dificultat (igual que la tombarella endavant). (Annex nº 3)
- **Av. inicial:** el mestre omple la graella (annex 1)
- **Av. formativa:** es realitzarà a partir de l'observació directe i donant feedbacks.
- **Autoavaluació:** durant el procés d'aprenentatge els alumnes s'autoavaluaran i anotaran a quin nivell han arribat en cada una de les diferents habilitats gimnàstiques (annex nº8).
- **Av. final:** el mestre es col·locarà en una de les estacions i avaluarà l'execució de la tombarella, la roda, rondada, pi, vertical ,... (annex nº1).

- **Pont:** Farem el mateix procediment metodològic que la tombarella. (annex nº 4)
- **Roda:** Farem el mateix procediment metodològic que la tombarella. (annex nº 5)
- **Pi:** Farem el mateix procediment metodològic que la tombarella. (annex nº 6)
- **Vertical:** Farem el mateix procediment metodològic que la tombarella. (annex nº7)
- **Salts amb girs:** En funció del número d'alumnes farem 2 o 3 files davant un banc suec. Passarem un per un pel banc i al final realitzarem diferents tipus de salt: batuda amb peus junts, amb peu dret, amb peu esquerra, fent mig gir, fent $\frac{3}{4}$ de gir, fent gir de 360°...
- **Estacions: tombarella endavant i endarrere, pont, roda, pi, vertical.** (a cada estació hi haurà un cartell visual de l'exercici amb les ajudes que poden realitzar els companys) (annex nº9)

Síntesi-reptes

- **Activitats TAC: Pàgines Web:** a partir del google vídeos, podem aconseguir diferents vídeos de diferents demostracions de diferents nivells.
- **Activitats TAC:** Realitzar un vídeo del progrés de cada una de les activitats gimnàstiques amb demostracions de diferents alumnes

Observacions

- Les activitats plantejades en aquesta unitat didàctica estan molt graduades, des de l'aprenentatge inicial de l'activitat fins a activitats repte amb força dificultat; és per aquest motiu que aquesta unitat didàctica tant es pot portar a terme a Cicle Mitjà com a Cicle Superior.