

<b>ESCALFAMENT I RELAXACIÓ</b>			
<b>BLOC: Activitat física i salut</b>	<b>Cicle: superior</b>	<b>Curs: 5è</b>	<b>Núm. de sessions: 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>	
Adquisició dels hàbits de postura i alimentaris saludables i autonomia en la higiene personal.	Identificació de les pràctiques poc saludables.
Prevenió de lesions en l'activitat física tot valorant la importància de l'escalfament, la dosificació de l'esforç i la recuperació	Utilització de materials i espais, respectant les normes.
Valoració de l'activitat física per al manteniment i millora de la salut en el present i el futur.	

<b>Criteris d'avaluació de cicle</b>	
Ajustar els moviments corporals a diferents canvis de les condicions d'una activitat utilitzant les nocions topològiques bàsiques.	Opinar de forma crítica en relació a situacions sorgides en la pràctica de l'activitat física.
Desenvolupar conductes actives per incrementar la condició física, ajustant la pròpia actuació a les pròpies possibilitats i limitacions corporals.	Identificar algunes de les relacions que s'estableixen entre la correcta i habitual pràctica d'exercici físic i millora de la salut.
Construir composicions col·lectives en interacció amb els companys i companyes utilitzant els recursos expressius del cos i partint d'estímuls musicals, plàstics o verbals.	Utilitzar els recursos expressius del cos per comunicar idees i sentiments i representar personatges o històries reals o imaginàries.
Identificar com a valors fonamentals dels jocs i les pràctiques d'activitat física, l'esforç personal i les relacions que s'estableixen amb el grup i actuar d'acord amb ells.	

<b>Objectius didàctics</b>	<b>Criteris d'avaluació</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>· Valorar la importància de l'escalfament i la tornada a la calma per a evitar lesions i preparar el cos per a cada situació.</li><li>· Conèixer les adaptacions que realitza el cos en iniciar activitat física: pulsacions, respiracions, sudoració, augment de la temperatura corporal.</li><li>· Conèixer diferents estiraments i dur-los a terme amb la intensitat adequada.</li><li>· Practicar diferents relaxacions i massatges tant a nivell individual com de grup.</li><li>· Acceptar les capacitats físiques pròpies i les dels altres.</li></ul>	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>· Elaborar i realitzar correctament un escalfament.</li><li>· Conèixer diferents estiraments per cadascuna de les parts del cos la seva utilitat.</li><li>· Ser conscient de les pròpies limitacions en la realització dels estiraments.</li></ul>

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p><b>Inici</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>· <b>Cursa contínua:</b> Durant uns 4 minuts els alumnes han d'intentar córrer a un ritme suau però constant sense parar. En acabar han de poder parlar amb normalitat.</li><li>· <b>Travessar la pista de diferents maneres:</b><ul style="list-style-type: none"><li>· Skiping</li><li>· Talons al cul</li><li>· Obrint i tancant cames (de costat)</li><li>· Creuant cames</li><li>· Fent saltironets (estil Heidi)</li><li>· Realitzant rotació de braços (endavant, endarrera,...)</li><li>· Caminant a la gatzanera</li><li>· De punteta, de talons</li><li>· Sense doblegar genolls</li><li>· ...</li></ul></li><li>· <b>Explicació</b> als alumnes de la importància de l'escalfament per preparar el cos per evitar lesions i de la tornada a la calma.</li><li>· <b>Mesurar les pulsacions en repòs abans i després de l'escalfament.</b><ul style="list-style-type: none"><li>· Comparar les pulsacions en cada moment amb la resta de companys</li><li>· Realització d'una gràfica de les pròpies pulsacions amb la mitjana dels companys.</li><li>· Realitzar un ampli ventall d'estiraments tenint en compte el grup muscular que es treballarà. Veure: <a href="http://www.arandactual.com/noticias/images/stories/salud/estiramientos.jpg">http://www.arandactual.com/noticias/images/stories/salud/estiramientos.jpg</a></li></ul></li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>· Fitxa d'avaluació dels principals aspectes teòrics treballats.</li>          <li>· S'observarà la correcta realització dels estiraments (intensitat, durada, evitant els rebots...), adequant-los a les pròpies possibilitats.</li></ul>

- **El minut:** els alumnes estirats a terra en silenci han de posar-se drets quan els sembla que ha passat un minut.
- **Diferents propostes de relaxació pels alumnes.** Estirats a terra i amb música de fons: consciència de les parts del cos, imaginar-se situacions, consciència de les diferents respiracions...
- **Diferents massatges** (colpejos, amassaments, amb pilotes de tennis..): automassatge, per parelles, tren del massatge,...
- **Sacsejar braços i cames per aconseguir la relaxació** del to muscular. Per parelles
- Activitats de tai-txí, ioga, massatge Tai, etc.

### Síntesi - repte

- **Preparar l'escalfament per a una sessió**, tenint en compte els aspectes treballats i coneixent prèviament la temàtica que es treballarà en la sessió. Per parelles
- **Aconseguir el silenci** durant un minut com a repte de classe.
- **Activitat TAC** i una posterior pluja d'idees:  
[www.edu365.cat/eso/muds/ed\\_fisica/escalfament/index.htm](http://www.edu365.cat/eso/muds/ed_fisica/escalfament/index.htm)  
"Importància de l'escalfament en l'activitat física"

- La mateixa activitat servirà com a activitat d'avaluació (es tindrà en compte tant el plantejament com el desenvolupament de la sessió pràctica).

### Observacions

- Les activitats d'aquesta unitat no estan pensades per a realitzar-les de forma continuada sinó que s'aniran treballant al principi i/o al final de diferents sessions de les altres Unitats Didàctiques, tot i que hi pot haver algunes sessions teòriques senceres.
- Convé explicar als alumnes que les activitat de massatge s'han de realitzar sempre en direcció al cor per afavorir el retorn venós.



