

NORMATIVA

BLOC: Activitat física i salut

Cicle: Superior

Curs: 6è

Núm. de sessions: 2

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 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	
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.	

Criteris d'avaluació de cicle	
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'estímul 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.	

Objectius didàctics	Criteris d'avaluació
<ul style="list-style-type: none">• Presentar l'àrea: els objectius bàsics, continguts, activitats generals, normativa, avaluació, material, equipació...• Reflexionar sobre la normativa pròpia de l'àrea.• Respectar la normativa consensuada a totes i cadascuna de les unitats.	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none">• mostrar-se participatiu durant el treball de grup.• Acceptar i respectar les normes.

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p><u>Inici</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • “Em pica...” Els alumnes col·locats en rotllana i el mestre comença presentant-se i diu el seu nom i afegeix que li pica una part del cos. L'alumne que comença diu el nom del mestre i on li pica i a continuació es presenta i diu una altra part del cos que li pica. Així es continua fins que s'han presentat tots. • “Canvi de lloc” Els alumnes en rotllana s'han de posar d'acord per canviar-se de lloc quan decideixin. El del mig que para, ha d'ocupar el seient d'un dels que s'aixeca. Quan el mestre diu “moguda general” tothom ha de canviar de lloc alhora. • “Picar la cuixa” Els alumnes en rotllana i posen la seva mà damunt la cuixa dels dos companys del costat. Comença un fent un copet a la cuixa del company i s'ha de seguir “la corrent” i els copets amb les mans pròximes. Qui s'equivoca resta eliminat o paga penyora. <ul style="list-style-type: none"> • Variant: si l'alumne que li toca pica dos cops a la cuixa es fa un canvi de sentit. <p><u>Desenvolupament</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Normativa: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Opció 1:</i> El mestre presenta la normativa bàsica i es van fer comentaris i reflexions. • <i>Opció 2:</i> Treball cooperatiu d'elaboració de normes consensuades dins el grup. Es presenten davant del grup classe i s'arriba al decàleg final que tothom signa. <p><u>Síntesi - repte</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Realitzar un mural per parelles, petit grup o grup-classe sobre les normes presentades o decidides. Es poden utilitzar les noves tecnologies per aconseguir imatges, títols... 	<ul style="list-style-type: none"> • Debat al voltant de les normes presentades pel mestre. • Treball cooperatiu per decidir les normes

- | | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <ul style="list-style-type: none">• Realitzar una fitxa qüestionari que reculli la informació de la presentació.• Activitat TAC: Presentació digital sobre l'àrea:objectius, horaris, activitats destacades, forma d'avaluació... | |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

Observacions

- Aquesta és una unitat per a treballar els dos primers dies de curs. Amb petites modificacions pot valdre tant per a 5è com a 6è.
- Com annexos us deixem un powerpoint on s'explica la normativa del primer dia de classe.
- L'objectiu "Respectar la normativa consensuada a totes i cadascuna de les unitats" i el criteri d'avaluació "Accepta i respecta les normes" tot i que queden exposats en aquesta unitat, es valoren i s'avaluen durant el curs.
- Consells a l'hora de treballar la normativa:
 - És important intentar redactar les normes en positiu, sense la paraula NO.
Exemple: *Entrar tranquils al gimnàs* enlloc de *No córrer per entrar al gimnàs*.
 - S'han d'anar recordant les normes al llarg del curs, no n'hi ha prou de treballar-les només al principi.
 - Des del principi els alumnes han de tenir clares les conseqüències de no respectar la normativa de l'àrea i el mestre ha de ser conseqüent i constant amb la seva aplicació.
- En grups que el mestre coneix bé, els alumnes poden **decidir consensuadament amb el mestre alguns aspectes del currículum** com: triar unitats, decidir la temporalització... (s'aconsella primer treballar en petit grup per agilitzar l'activitat. Així es facilita la participació).