

**ACROBÀCIES**

**BLOC: El cos: imatge i percepció**

**Cicle : Superior**

**Curs: 6è**

**Núm. de sessions: 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 '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

Reconeixement dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.	Utilització adequada de la discriminació selectiva dels estímuls i de l'anticipació perceptiva.
Domini de la consciència i control del cos en repòs i en moviment.	Execució de moviments amb certa dificultat amb els segments corporals no dominants.
Aplicació del control tònic i de la respiració al control motor.	Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres
Adequació de la postura a les necessitats expressives i motrius de forma econòmica i equilibrada	Adquisició del desenvolupament de l'equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes.
Resolució de l'estructura de l'espai i del temps en accions i situacions motrius complexes.	

### Criteris d'avaluació de cycle

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.	

Objectius didàctics	Criteris d'avaluació
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilitzar la contracció i relaxació en l'activitat física.</li> <li>• Adequar l'equilibri en situacions de variació de la base de sosteniment i l'alçada.</li> <li>• Realitzar equilibris sobre altres persones.</li> <li>• Identificar les ajudes necessàries en cada exercici.</li> <li>• Construir figures acrobàtiques amb ajuda i col·laboració dels companys.</li> <li>• Realitzar figures gimnàstiques amb grups de 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 i 13.</li> <li>• Recerca de noves possibilitats a aquest acte recreatiu.</li> <li>• Participar de forma responsable i col·laborar amb els companys.</li> <li>• Valorar els hàbits posturals correctes.</li> <li>• Prendre consciència de les possibilitats i limitacions de cada alumne.</li> <li>• Gaudir de la realització d'activitats físiques.</li> <li>• Gaudir de l'obra creada .</li> </ul>	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conèixer quan el cos es contrau o es relaxa.</li> <li>• Treballar l'equilibri.</li> <li>• Saber quines ajudes es necessiten en cada exercici.</li> <li>• Construir figures acrobàtiques</li> <li>• Participar i col·laborar amb els companys</li> <li>• Valorar les postures correctes i tenir consciència del cos</li> <li>• Gaudir fent activitat física</li> <li>• Gaudir del treball fet</li> </ul>

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p><b><u>Inici</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lluita de galls i gallines:</b> En parelles escampats per l'espai a la gatzoneta un davant de l'altre, s'ha d'intentar desequilibrar el company amb les mans. <b>Variants:</b> canvi de parelles, tots contra tots, drets a peu coix en parelles, drets a peu coix tots contra tots.</li> <li>• <b>El pont perillós:</b> Passar per damunt del banc suec col·locat a l'invers mentre alguns companys/es llencen pilotes d'escuma per fer caure el company/a. <b>Variants:</b> diferents posicions en el desplaçament: de cara, de costat, d'esquena.... (evitar córrer)</li> <li>• <b>L'ampolla:</b> Una rotllana i un al centre estàtic i ha de deixar-se caure en qualsevol direcció, sense doblegar el cos (com si fos un pal). Els de la rotllana l'han d'empènyer suaument el del centre sense que caigui al terra. <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Variant 1: El pèndol:</i> el mateix però en grups de tres amb un al mig.</li> </ul> </li> </ul> <p><b><u>Desenvolupament</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Figures de 2:</b> (veure annex)</li> <li>• <b>Figures de 3:</b> (veure annex)</li> <li>• <b>Figures de 4:</b>(veure annex)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Coavaluació i Autoavaluació Figures:</b> cada alumne té una graella d'execució de les figures proposades de 2 , 3 , 4, 5, 6 o més i l'anota quan l'assoleix</li> </ul>

- **Figures de 5:** (veure annex)
- **Figures de 6 o més:** (veure annex)
- **Figures creades pels alumnes.**
- **Figures de Falcons**

#### Síntesi -repte

- **Realitzar com a repte una de les figures de 13 persones**
- **Activitat TAC:** [http://clic.xtec.cat/db/act\\_es.jsp?id=1045](http://clic.xtec.cat/db/act_es.jsp?id=1045) del jcllc per treballar els elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.
- **Realitzar fotos de les figures realitzades** i tractar-les digitalment.

- **Figures creades pels alumnes:**  
Observació de la participació i col·laboració dels companys

### Observacions

- Tenir present que el mestre adopta el rol d'ajudant, és a dir vigilar i cuidar que els alumnes es recolzin de forma adequada.
- Càmera de fer fotos: quan els alumnes facin les figures es fan fotos per després comentar-les i penjar-les al bloc o pàgina web del centre.
- L'activitat TAC es pot fer interrelacionant la nostra àrea amb la de Medi.
- Pàgines web de les colles de falcons de Catalunya: Vilafranca, del Penedès, Barcelona, Vilanova i la Geltrú, Piera, Puigdàlber, Llorenç del Penedès, St. Sadurní d'Anoia.

En aquestes pàgines es poden veure figures falconeres com: pilars, pires, escales, piràmides, setrilleres, palmatòries, creus, palmeres, calaixons, pous, munyques, esquenes, àngels, torretes, ventalls, avions, estrelles, bisbes, flors, planxes, avets, vols...

[www.falconsdevilafranca.cat](http://www.falconsdevilafranca.cat)

[www.falconsdebarcelona.cat](http://www.falconsdebarcelona.cat)

[www.falconsdepirera.com](http://www.falconsdepirera.com)

[www.falconsdelpaisdelcava.com](http://www.falconsdelpaisdelcava.com)

[www.roudneff.com](http://www.roudneff.com)