

ORIENTACIÓ**BLOC: El cos: imatge i percepció****Cicle: superior****Curs: 5è****Núm. de sessions: 7****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	
Reconeixement dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.	Domini de la consciència i control del cos en repòs i en moviment.
Aplicació del control tònic i de la respiració al control motor.	Adequació de la postura a les necessitats expressives i motrius de forma econòmica i equilibrada.
Utilització adequada de la discriminació selectiva dels estímuls i de l'anticipació perceptiva.	Execució de moviments amb certa dificultat amb els segments corporals no dominants.
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 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'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">• Definir orientació.• Conèixer els punts cardinals i la rosa dels vents.• Conèixer les nocions topològiques bàsiques: llegenda, símbols,...• Utilitzar la brúixola i els elements naturals com a eines d'orientació. • Discriminar les nocions espacials en els desplaçaments.• Interpretar, crear i reproduir itineraris, plànols i mapes senzills.•• Utilitzar les diferents eines per orientar-se en un espai obert (brúixola i elements naturals...)•• Respectar l'entorn natural.• Participar de forma responsable en activitats de grup.	<ul style="list-style-type: none">• Conèixer les nocions conceptuais treballades. • Ajustar els desplaçaments seguint les instruccions donades.• Realitzar correctament les activitats d'interpretació, creació i reproducció.• Utilitzar de forma autònoma la brúixola. • Mantenir una actitud respectuosa envers l'entorn i els/les companys/es.

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p>Inici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Explicació oral dels conceptes més teòrics. • Situació dels diferents punts cardinals i elements de l'entorn amb l'ajuda de la brúixola i un mapa. • Mar-terra-aire (adaptat als punts cardinals) • Col·locats en l'espai desplaçar-se segons les indicacions del mestre (nord-davant, sud-darrere, est-dreta, oest-esquerre). • Joc “els punts cardinals” : es fan quatre grups amb el nom dels quatre punts cardinals. Es situen els caus de cada grup (tenint en compte la orientació del punts cardinals). S'atrapen seguint aquest ordre: el nord atrapa a l'oest, aquest al sud, el sud a l'est i aquest al nord. Els nens/es atrapats han d'anar al cau dels perseguïdors i esperar que els salvi un company/a. Variants: canviar l'ordre dels perseguïdors. <p>Desenvolupament:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Donada una direcció identificar els elements (naturals, edificis...) que s'hi troben. • Seguir un itinerari senzill dibuixat en un full per un company/a Amb el plànol a la mà Memoritzant el plànol Seguint les indicacions orals del company/a. • Reproduir en un paper el recorregut fet per un company/a. • Relleus per equips: El mestre col·loca un plànol per a cada 	

equip a la paret del final de la pista/gimnàs. Als plànols hi ha senyalats diversos punts numerats. El primer de cada grup ha de córrer fins al plànol i mirar on està col·locat el número 1. Torna cap a la seva fila i ha de marcar en un plànol (igual que el de la paret) on es troba aquell número. Quan aquest acaba ja pot sortir el segon i realitzar la mateixa activitat però amb el número següent, i així successivament. Quan tothom ha acabat es comprova quants encerts té cada equip, i es pot repetir l'activitat canviant els plànols dels grups.

- **El mestre facilita un plànol de l'espai de joc als grups d'alumnes on hi ha col·locat diferent material** (tanques, piques, cons, cercols,...). La primera tasca és **posar el material al lloc corresponent**. A continuació el mestre dibuixa al plànol de cada grup un recorregut diferent i l'han de realitzar un cop l'han memoritzat amb la consigna de que tots els components del grup han d'estar en contacte amb alguna part del cos. Un cop acabat el recorregut s'intercanvien els plànols per fer-ne un altre.
- **Un alumne de cada grup busca el tresor amb els ulls tapats** seguint les indicacions (punts cardinals) dels companys/es.
- **Col·locats en l'espai desplaçar-se segons les indicacions del mestre** (nord-davant, sud-darrere, est-dreta, oest-esquerre).
Variant: El/la mestre/a canvia la seva orientació.
- **El joc d'anar a buscar "xapes"**. Per parelles un amaga la "xapa" en algun racó del pati i a continuació el seu company ha d'anar a buscar-la. Es poden donar diferents indicacions

per poder trobar-la: els punts cardinals dits oralment, dreta i esquerra...

- **El missatge amagat:** Situats en un lloc del pati el mestre dóna a cada grup un rumb per poder trobar una part del missatge. Un cop trobat es torna al punt d'origen i se'ls dóna el següent azimuth. L'objectiu final és que cada grup aconsegueixi el missatge sencer.
- **El joc de buscar llocs o objectes del pati a partir d'imatges distorsionades.** Es fa en grups (cada grup té les mateixes fotos però en diferent ordre) i a cada lloc hi trobaran una lletra i un número que han de copiar. Els primers que arriben amb les dades correctes seran els guanyadors.
- **Joc de pistes per grups pel pati de l'escola.** Les pistes seran preguntes que ells respondran i ens ajudaran a avaluar els conceptes treballats.
- **Reproduir en un plànol el recorregut visionat en un vídeo** dels peus del mestre caminant per l'escola.

Síntesi-repte:

- **Activitat TAC: Orientar-se amb brúixola**
<http://www.edu365.cat/primaria/muds/socials/orientacio1/index.htm>
- **Activitat TAC: Orientar-se sense brúixola**
<http://www.edu365.cat/primaria/muds/socials/orientacio2/index.htm>
- **Buscar objectes amagats a partir d'un plànol.**
- **“Troba el tresor”:** Cal dividir la pista o el pati en quadrants i marcar-los en un plànol com si fos el joc dels vaixells. Dins de cada quadrant hi col·loquem un con al revés de manera que no es vegi si hi ha contingut a dins o no. A dins d'alguns

- Joc de pistes per grups pel pati de l'escola. Les pistes seran preguntes que ells respondran i ens ajudaran a avaluar els conceptes treballats.

- Activitat d'autoavaluació de la pròpia MUD: “Avalua't”.

- La mateixa activitat. Graella; llista de control, de la cursa d'orientació.

<p>cons hi amagarem uns patacons (tazos) o algun altre objecte petit. Als alumnes els direm a quin quadrant hi ha un tresor i l'han de trobar, per exemple: B3. És interessant que els mateixos alumnes amaguin els tresors i siguin capaços de dir en quin quadrant és amagat.</p> <ul style="list-style-type: none">• Sortida d'orientació urbana per l'entorn de l'escola amb l'ajuda d'un plànol del poble i diferents orientacions. <p>Sortida a la natura. Iniciació a la cursa d'orientació. Cada grup disposarà d'un plànol amb el recorregut a fer i d'una brúixola. Cada grup efectuarà un recorregut diferent però utilitzant els mateixos punts de control. El control es pot fer amb gomets de colors i formes diferents.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Trobada en comú i, a partir de les reflexions de tots plegats, coavaluació i autoavaluació.
--	---

Observacions

- Cal tenir en compte que és una unitat que permet fer un treball interdisciplinar, sobretot amb l'àrea de coneixement del medi. Per tant, cal coordinar-se amb els mestres tutors dels cursos pertinents per demanar la seva col·laboració, sobretot en les activitats en què s'ha de sortir de l'escola.