

UNITAT DIDÀCTICA: ATLETISME									
ÀMBIT: EDUCACIÓ FÍSICA		ETAPA: EDUCACIÓ PRIMÀRIA		NIVELL: 5è i 6è		UNITAT Nº: 4			
ÀREA: EDUCACIÓ FÍSICA		CICLE: SUPERIOR		TRIMESTRE: PRIMER		SESSIONS: 4			
BLOC DE CONTINGUTS									
EL COS: IMATGE I PERCEPCIÓ		HABILITATS MOTRIUS		ACTIVITAT FÍSICA I SALUT		EXPRESSIÓ CORPORAL		EL JOC	
1.Principals músculs, ossos i articulacions del cos que intervenen en els diferents moviments. 2.Domini i control del cos en repòs i en moviment. 3.Aplicació del control tònic i de la respiració al control motriu. 4.Adequació de la postura a les necessitats expressives i motrius de forma eficaç i equilibrada. 5.Execució de la lateralitat amb els segments corporals no dominants. 6.Equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes. 7.Resolució de l'estructura de l'espai i del temps en accions i situacions motrius complexes. 8.Reconeixement dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment. 9.Acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.		1.Execució de les habilitats motrius bàsiques i específiques en entorns diversos amb eficiència i creativitat. 2.Adquisició d'un control motriu i corporal previ a l'acció. 3.Disposició a participar en activitats diverses, amb acceptació de les diferències en el nivell de l'habilitat. 4.Utilització de les capacitats físiques de forma genèrica i jugada, i orientada a l'execució motriu en múltiples situacions. 5.Utilització de les TAC per a la realització i la reflexió de la pràctica motriu. 6.Valoració individual i col·lectiva del treball des del punt de vista motriu.		1.Aplicació de manera autònoma d'hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris relacionats amb la pràctica de l'activitat física. 2.Valoració de l'activitat física per al manteniment i millora de la salut i el benestar reconeixent els principals hàbits perjudicials per a la nostra salut. 3.Utilització de materials i espais amb cura i respectant les normes. 4.Adopció de mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física. 5.Prevenició de lesions en l'activitat física amb valoració de la importància de l'escalfament, la dosificació de l'esforç i la recuperació. 6.Apreciació de l'esforç individual i col·lectiu.		1.Elaboració, participació i conscienciació de les possibilitats i recursos que ofereix el llenguatge corporal. 2.Composició individual i col·lectiva de moviments a partir d'estímuls rítmics i musicals. 3.Expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides a través del cos, el gest i el moviment. 4.Utilització d'objectes i materials per expressar-se i en la realització de representacions i dramatitzacions. 5.Interpretació i creació de situacions que suposin comunicació corporal. 6.Elaboració i creació de balls, danses i coreografies senzilles. 7.Respecte per les diferents formes d'expressar-se. 8.Valoració dels recursos expressius i comunicatius del cos.		1.Jocs alternatius i cooperatius. 2.El joc i l'esport com a fenomen social i cultural. 3.Acceptació i respecte per les normes i les persones que participen en el joc amb independència del resultat. 4.Utilització del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'ús del temps de lleure. 5.Descobriments i execució de les estratègies bàsiques dels jocs col·lectius relacionades amb la cooperació i l'oposició. 6.Utilització d'habilitats bàsiques d'iniciació esportiva en situacions variades de joc. 7.Codis i conductes de joc net.	
DIMENSIÓ									
ACTIVITAT FÍSICA		DIMENSIÓ HÀBITS SALUDABLES		DIMENSIÓ EXPRESSIÓ I COMUNICACIÓ CORPORAL		DIMENSIÓ JOC MOTOR I TEMPS DE LLEURE			
COMPETÈNCIA 1	COMPETÈNCIA 2	COMPETÈNCIA 3	COMPETÈNCIA 4	COMPETÈNCIA 5	COMPETÈNCIA 6	COMPETÈNCIA 7	COMPETÈNCIA 8		
Resoldre situacions motrius de forma eficaç en la pràctica d'activitats físiques	Prendre consciència dels límits i les possibilitats del propi cos en la realització d'activitats físiques	Mostrar hàbits saludables en la pràctica d'activitats físiques i en la vida quotidiana	Valorar la pràctica habitual de l'activitat física com a factor beneficiós per a la salut	Comunicar vivències, emocions i idees utilitzant els recursos expressius del propi cos	Prendre part en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal per afavorir la relació amb els altres	Participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys	Practicar activitat física vinculada a l'entorn com una forma d'ocupació del temps de lleure		
CONTINGUTS CLAU		OBJECTIUS D'APRENENTATGE		CRITERIS D'AVALUACIÓ		ACTIVITATS D'APRENENTATGE			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Escalfament ✓ Curses de velocitat, relleus, obstacles i resistència ✓ Salts d'alçada i de llargada ✓ Llançaments ✓ Estiraments 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Iniciar-se en les tècniques pròpies de l'atletisme. ✓ Conèixer les diferents modalitats de la cursa: velocitat, relleus, obstacles i resistència. ✓ Experimentar el salt d'alçada i el salt de llargada. ✓ Practicar els llançaments amb material lleuger. 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desplaçar-se, saltar, girar, llançar i rebre mitjançant un moviment corporal coordinat (CA3). ✓ Participar de forma activa i amb esforç en activitats diverses, individuals i en grup, mostrant una actitud d'acceptació vers els companys (CA8). 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sessió 1: Curses ✓ Sessió 2: Salts ✓ Sessió 3: Llançaments ✓ Sessió 4: Avaluació 			
ACTIVITATS D'AVALUACIÓ		ATENCIÓ A LA DIVERSITAT		METODOLOGIA		MATERIAL			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jocs de curses ✓ Jocs de salts ✓ Jocs de llançaments 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Els alumnes nous realitzaran les activitats per imitació. ✓ I els alumnes amb TEA i mobilitat reduïda realitzaran la sessió amb vetlladora (veure sessió). 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Descobriments guiats ✓ Resolució de problemes 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cercles ✓ Cons ✓ Cordes ✓ Discs voladors ✓ Gomes ✓ Guixos ✓ Pilotes de plàstic ✓ Piques ✓ Tanques ✓ Testimonis 			
NIVELL D'ASSOLIMENT									
ÍTEMS AVALUACIÓ		ASSOLIMENT SATISFACTORI		ASSOLIMENT NOTABLE		ASSOLIMENT EXCEL·LENT			
Coordina les habilitats motrius en la realització de curses, salts i llançaments?		Té dificultat per coordinar les habilitats motrius en la realització de curses, salts i llançaments		Coordina les habilitats motrius en la realització de curses, salts i llançaments		Coordina les habilitats motrius perfectament en la realització de curses, salts i llançaments			

UNITAT DIDÀCTICA: ATLETISME			SESSIÓ: 1
OBJECTIU D'APRENTATGE: Conèixer les diferents modalitats de la cursa: velocitat, relleus, obstacles i resistència			NIVELL: 5è i 6è
FASE	TEMPS	ACTIVITATS D'APRENTATGE	MATERIAL
INICIAL	15'	<p>Necesser: Revisió dels estris de neteja personal i de la indumentària adient per a la sessió d'Educació Física.</p> <p>Escalfament dirigit: Cursa contínua, moviment de braços endavant i enrere, skipping, talons al cul, cursa lateral i cursa enrere.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>Cursa de velocitat individual: Individualment. Recórrer una distància de 40 metres el més ràpid possible. Guanya l'alumne/a que arriba primer/a.</p> <p>Cursa de relleus: Grups de 4. Recórrer una distància de 40 metres (20 metres anar i 20 metres tornar) i passar el relleu al company/a següent. Cadascú ho farà 3 vegades alternades. Guanya l'equip que acaba primer. Realitzarem curses endavant i amb eslàlom.</p> <p>Cursa d'obstacles: Grups de 4. Recórrer una distància de 20 metres en les quals s'hauran de passar 3 tanques i tornar els 20 metres corrent sense passar les tanques. Llavors quan s'arriba, se li passa el relleu al següent company/a. Cadascú ho farà 3 vegades alternades. Guanya l'equip que acabi primer.</p> <p>Cursa de resistència: Individualment. Ser capaços de córrer durant 5-10 minuts sense aturar-se.</p>	<p>Cons</p> <p>Testimonis Cons</p> <p>Tanques Cons</p> <p>Cons</p>
FINAL	15'	<p>Estiraments: Bíceps, tríceps, deltoïdes, quàdriceps, bíceps femoral, adductors.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: ATLETISME		SESSIÓ: 2	
OBJECTIU D'APRENTATGE: Experimentar el salt d'alçada i el salt de llargada		NIVELL: 5è i 6è	
FASE	TEMPS	ACTIVITATS D'APRENTATGE	MATERIAL
INICIAL	15'	<p>Necesser: Revisió dels estris de neteja personal i de la indumentària adient per a la sessió d'Educació Física.</p> <p>Escalfament dirigit: Cursa contínua, moviment de braços endavant i enrere, skipping, talons al cul, cursa lateral i cursa enrere.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>Fila guanyadora: 2 equips. Cada equip es col·loca en fila en posició d'asseguts amb les cames estirades. Llavors els primers/es de cada fila salten als seus companys i companyes que estan asseguts amb les cames estirades. Quan arriben al final, surten els següents companys/es. Guanya l'equip que arriba primer a una distància determinada.</p> <p>Correcamins: 2 equips. Cada equip es col·loca en fila en posició de pídola (flexió de tronc i mans amb colzes recolzats a la cuixa). Llavors els primers/es de cada fila salten als seus companys i companyes que estan en posició de pídola. Quan arriben al final, surten els següents companys/es. Guanya l'equip que arriba primer a una distància determinada.</p> <p>El rellotge: En grups de 5. Els alumnes es col·loquen al voltant d'un alumne que fa girar la corda fent voltes a si mateix i arrossegant la corda pel terra. Els altres alumnes salten la corda quan els passa a prop. Quan algú la trepitja, s'intercanvien les funcions.</p> <p>Salts de llargada: Per ordre de llista, realitzarem salts de llargada. Marcarem dues línies al terra amb guix amb poca distància de separació. Els alumnes hauran de saltar les dues línies sense tocar-les. Una serà la línia de sortida i l'altre la línia que hauran de superar. Començarem amb poca separació i a mesura que els alumnes vagin saltant, anirem augmentant la distància. Qui no superi la distància, queda eliminat/a.</p> <p>Salts d'alçada: Per ordre de llista, realitzarem salts d'alçada amb dues piques i una goma elàstica. Començarem amb poca alçada i a mesura que els alumnes vagin saltant, anirem pujant l'alçada de la goma. Els alumnes que toquin la goma queden eliminats.</p>	<p>No és necessari</p> <p>No és necessari</p> <p>Cordes</p> <p>Guixos</p> <p>Piques Gomes</p>
FINAL	15'	<p>Estiraments: Bíceps, tríceps, deltoïdes, quàdriceps, bíceps femoral, adductors.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: ATLETISME OBJECTIU D'APRENTATGE: Practicar els llançaments amb material lleuger			SESSIÓ: 3 NIVELL: 5è i 6è
FASE	TEMPS	ACTIVITATS D'APRENTATGE	MATERIAL
INICIAL	15'	<p>Necesser: Revisió dels estris de neteja personal i de la indumentària adient per a la sessió d'Educació Física.</p> <p>Escalfament dirigit: Cursa contínua, moviment de braços endavant i enrere, skipping, talons al cul, cursa lateral i cursa enrere.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>Ultimate: 2 equips i un disc volador. Cada equip tindrà un cercle penjat a la seva porteria. L'objectiu del joc és encertar amb el disc volador dins del cercle contrari. El jugador/a que té el disc volador no es pot moure i té un radi d'un metre en el qual ningú i pot entrar. Quan un/a jugador/a contrari intercepta el disc volador o el disc volador cau al terra, es perd la possessió.</p> <p>Concurs de llançaments: Per ordre de llista, realitzarem llançaments amb pilotes de diferent pes i grandària. Haurem d'anar superant distàncies marcades. Els alumnes que no superin la distància marcada, quedaran eliminats.</p>	Disc volador Cercles Pitralls Pilotes de tot tipus
FINAL	15'	<p>Estiraments: Bíceps, tríceps, deltoides, quàdriceps, bíceps femoral, adductors.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: ATLETISME OBJECTIU D'APRENTATGE: Avaluació			SESSIÓ: 4 NIVELL: 5è i 6è
FASE	TEMPS	ACTIVITATS D'APRENTATGE	MATERIAL
INICIAL	15'	<p>Necesser: Revisió dels estris de neteja personal i de la indumentària adient per a la sessió d'Educació Física.</p> <p>Escalfament dirigit: Cursa contínua, moviment de braços endavant i enrere, skipping, talons al cul, cursa lateral i cursa enrere.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>Les fites (cursa de resistència): 2 equips. Cada equip té una part de la pista de futbol sala. Dins de cada àrea hi ha 5 cons petits. El joc consisteix en agafar els cons del contrari sense que agafin els propis. Quan un jugador/a entra al camp contrari, pot ser tocat per un adversari. Llavors ha de tornar al camp propi per recuperar la videa. Dins de l'àrea contrària és casa i ningú pot ser atrapat. Guanya l'equip que aconseguix tots els cons o l'equip que al cap d'una estona té més cons</p> <p>La corda individual (salts): Cadascú tindrà una corda i anirà experimentant els diferents tipus de salts que es poden fer: peus junts, peu coix, amb desplaçament...</p> <p>Guerra de pilotes (llançaments): La classe dividida en dos equips, un a cada part del camp. Totes les pilotes disponibles repartides entre els nens/es. A un senyal tothom intentarà llançar la seva pilota al camp dels contraris, i ho continuarà fent fins al senyal de final del joc. Es fa recompte de les pilotes que hi ha a cada camp. Qui té més pilotes al seu camp, perd el joc.</p>	<p>Pitralls Cons</p> <p>Cordes</p> <p>Pilotes de plàstic</p>
FINAL	15'	<p>Estiraments: Bíceps, tríceps, deltoides, quàdriceps, bíceps femoral, adductors.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			