

UNITAT DIDÀCTICA: CURSES D'ORIENTACIÓ									
ÀMBIT: EDUCACIÓ FÍSICA		ETAPA: EDUCACIÓ PRIMÀRIA		NIVELL: 5è i 6è		UNITAT Nº: 2			
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.Prevenió 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"> ✓ Plànols ✓ Balises ✓ Fulls de control 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Situar-se i orientar-se al plànol de la zona escolar. ✓ Realitzar petites curses d'orientació a l'escola. 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ajustar els moviments corporals a diferents canvis de les condicions d'una activitat utilitzant les nocions topològiques (CA1). ✓ Actuar d'acord amb valors com l'esforç personal i la cooperació en els jocs col·lectius i les pràctiques d'activitats físiques mostrant-se respectuós amb les normes i els companys (CA8). 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sessió 1: Curses d'orientació ✓ Sessió 2: Curses d'orientació ✓ Sessió 3: Curses d'orientació ✓ Sessió 4: Avaluació 			
ACTIVITATS D'AVALUACIÓ		ATENCIÓ A LA DIVERSITAT		METODOLOGIA		MATERIAL			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Curses d'orientació 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Els alumnes nous realitzen 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"> ✓ Descubriments guiats ✓ Resolució de problemes 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Balises ✓ Folis blancs i vermells ✓ Full de control ✓ Pegament ✓ Pilotes de tennis ✓ Pitralls ✓ Plànols de l'escola ✓ Tisores 			
NIVELL D'ASSOLIMENT									
ÍTEMS AVALUACIÓ		ASSOLIMENT SATISFACTORI		ASSOLIMENT NOTABLE		ASSOLIMENT EXCEL·LENT			
És capaç d'orientar-se en el plànol de l'escola?		Té dificultat per orientar-se en el plànol de l'escola		S'orienta en el plànol de l'escola correctament		S'orienta en el plànol de l'escola ràpidament			

UNITAT DIDÀCTICA: CURSES D'ORIENTACIÓ			SESSIÓ: 1
OBJECTIU D'APRENTATGE: Situar-se i orientar-se al plànol de la zona escolar			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>Situar-se en el plànol: El mestre/a donarà un plànol de l'escola a cada alumne. A continuació ensenyarà als alumnes com situar-se al plànol i quins punts de referència agafar. Després senyalarà alguns punts del plànol i preguntarà als alumnes quina és la zona assenyalada.</p>	Plànols de l'escola
PRINCIPAL	30'	<p>Elaborar balises: Individualment. Necessitarem un foli blanc i un foli vermell per alumne. Retallarem el foli vermell per la diagonal formant 2 triangles. Aquests dos triangles, els enganxarem als dos costats del foli blanc i hi escriurem el número que vulguem a les dues cares (el mateix número). Per últim, plastificarem i ja tindrem la balisa feta.</p> <p>Amagar balises i senyar-les en un plànol: Grups de 5. Cada grup tindrà un plànol. Els alumnes amagaran les balises que han elaborat i assenyalaran al plànol el lloc exacte on les han amagat.</p> <p>Buscar les balises: Mantindrem els mateixos grups. El mestre/a donarà a cada grup el plànol d'un altre grup i hauran de buscar les balises assenyalades el més ràpid possible. Guanyarà el grup que trobi totes les seves balises abans que els altres.</p>	<p>Folis blancs i vermells</p> <p>Tisores</p> <p>Pegament</p> <p>Plànols de l'escola</p>
FINAL	15'	<p>Verbalització: Xerrada sobre quines dificultats han trobat.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: CURSES D'ORIENTACIÓ			SESSIÓ: 2
OBJECTIU D'APRENTATGE: Realitzar petites curses d'orientació a l'escola			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>Preparació: Explicarem als alumnes com funciona el full de control.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>Cursa d'orientació per parelles: Per parelles. El mestre/a donarà un plànol a cada parella on hi haurà marcat els llocs on estaran amagades les balises i també donarà un full de control, on els alumnes hauran d'apuntar el número de cada balisa. Cada parella haurà de buscar les mateixes balises però en ordre diferent. Guanyarà la parella que acabi abans i tingui apuntats els números correctament.</p> <p>Cursa d'orientació individual: Individualment. El mestre/a donarà un plànol a cada alumne on hi haurà marcat els llocs on estaran amagades les balises i també donarà un full de control, on els alumnes hauran d'apuntar el número de cada balisa. Cada alumne haurà de buscar les mateixes balises però en ordre diferent. Guanyarà l'alumne que acabi abans i tingui apuntats els números correctament.</p>	<p>Balises Plànols de l'escola Full de control</p> <p>Balises Plànols de l'escola Full de control</p>
FINAL	15'	<p>Verbalització: Xerrada sobre quines dificultats han trobat.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: CURSES D'ORIENTACIÓ			SESSIÓ: 3
OBJECTIU D'APRENTATGE: Realitzar petites curses d'orientació a l'escola			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>Preparació: Explicarem als alumnes que en una cursa memorística el més important és memoritzar bé els punts on es troben les balises ja que ens servirà per guanyar temps.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>Cursa memorística per parelles: Per parelles. El mestre penjarà un plànol de l'escola a la porta del gimnàs on hi hauran marcats els llocs on es troben les balises. Cada parella tindrà un full de control per apuntar el número de cada balisa. El mestre/a donarà un minut perquè cada parella memoritzi els llocs on estan amagades les balises, ja que les parelles no portaran cap plànol. El que sí podran fer és anar a mirar el plànol que hi haurà penjat al gimnàs tantes vegades com vulguin, però fent això perdran temps. És obligatori que la parella vagi junta tota l'estona. Guanya la parella que trobi abans totes les balises i tingui apuntats els números correctament.</p> <p>Cursa memorística individual: Individualment. El mestre penjarà un plànol de l'escola a la porta del gimnàs on hi hauran marcats els llocs on es troben les balises. Cada alumne tindrà un full de control per apuntar el número de cada balisa. El mestre/a donarà un minut perquè cada alumne memoritzi els llocs on estan amagades les balises, ja que no portaran cap plànol. El que sí podran fer és anar a mirar el plànol que hi haurà penjat al gimnàs tantes vegades com vulguin, però fent això perdran temps. Guanya l'alumne que trobi abans totes les balises i tingui apuntats els números correctament.</p>	<p>Balises Plànols de l'escola Full de control</p> <p>Balises Plànols de l'escola Full de control</p>
FINAL	15'	<p>Verbalització: Xerrada sobre quines dificultats han trobat.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: CURSES D'ORIENTACIÓ 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>Preparació: Recordarem als alumnes que quan es fa una cursa d'orientació és molt important ser discret, per no donar pistes als rivals.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>Les boles de drac: 2 grups. Un grup dins del gimnàs esperant a que l'altre grup amagui 10 pilotes de tennis per el pati. Quan les pilotes ja estan amagades, comença la recerca. Les han de trobar amb el menor temps possible. Quan troben totes les pilotes, s'intercanvien les funcions. Guanya l'equip que tarda menys temps en trobar les pilotes de l'altre equip.</p> <p>Els tresors amagats: Farem tres grups. Cada grup tindrà un plànol. Dos grups estaran dins del gimnàs i l'altre grup amagarà els tresors (pilotes de tenis amb un número) i ho marcaran al seu mapa amb el número de tresor. Quan hagin acabat, entraran a la sala i ensenyaran el plànol als altres grups que aprofitaran per marcar al seu plànol els tresors. Quan tots ho tinguin copiat sortiran al pati a buscar els tresors i l'equip que trobi més tresors sumarà un punt. Després canvi de rols i així successivament fins que els 3 grups hagin amagat els tresors.</p>	<p>Pitralls Pilotes de tennis</p> <p>Plànols de l'escola Pilotes de tennis</p>
FINAL	15'	<p>Verbalització: Xerrada sobre quines dificultats han trobat.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			