

UNITAT DIDÀCTICA: L'ESQUEMA CORPORAL, L'ESPAI I EL TEMPS									
ÀMBIT: EDUCACIÓ FÍSICA		ETAPA: EDUCACIÓ PRIMÀRIA		NIVELL: 5è i 6è		UNITAT Nº: 1			
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	
<p>1.Principals músculs, ossos i articulacions del cos que intervenen en els diferents moviments.</p> <p>2.Domini i control del cos en repòs i en moviment.</p> <p>3.Aplicació del control tònic i de la respiració al control motriu.</p> <p>4.Adequació de la postura a les necessitats expressives i motrius de forma eficaç i equilibrada.</p> <p>5.Execució de la lateralitat amb els segments corporals no dominants.</p> <p>6.Equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes.</p> <p>7.Resolució de l'estructura de l'espai i del temps en accions i situacions motrius complexes.</p> <p>8.Reconeixement dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.</p> <p>9.Acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.</p>		<p>1.Execució de les habilitats motrius bàsiques i específiques en entorns diversos amb eficiència i creativitat.</p> <p>2.Adquisició d'un control motriu i corporal previ a l'acció.</p> <p>3.Disposició a participar en activitats diverses, amb acceptació de les diferències en el nivell de l'habilitat.</p> <p>4.Utilització de les capacitats físiques de forma genèrica i jugada, i orientada a l'execució motriu en múltiples situacions.</p> <p>5.Utilització de les TAC per a la realització i la reflexió de la pràctica motriu.</p> <p>6.Valoració individual i col·lectiva del treball des del punt de vista motriu.</p>		<p>1.Aplicació de manera autònoma d'hàbits higièncs, posturals, corporals i alimentaris relacionats amb la pràctica de l'activitat física.</p> <p>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.</p> <p>3.Utilització de materials i espais amb cura i respectant les normes.</p> <p>4.Adopció de mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física.</p> <p>5.Prevenió de lesions en l'activitat física amb valoració de la importància de l'escalfament, la dosificació de l'esforç i la recuperació.</p> <p>6.Apreciació de l'esforç individual i col·lectiu.</p>		<p>1.Elaboració, participació i conscienciació de les possibilitats i recursos que ofereix el llenguatge corporal.</p> <p>2.Composició individual i col·lectiva de moviments a partir d'estímul rítmics i musicals.</p> <p>3.Expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides a través del cos, el gest i el moviment.</p> <p>4.Utilització d'objectes i materials per expressar-se i en la realització de representacions i dramatitzacions.</p> <p>5.Interpretació i creació de situacions que suposin comunicació corporal.</p> <p>6.Elaboració i creació de balls, danses i coreografies senzilles.</p> <p>7.Respecte per les diferents formes d'expressar-se.</p> <p>8.Valoració dels recursos expressius i comunicatius del cos.</p>		<p>1.Jocs alternatius i cooperatius.</p> <p>2.El joc i l'esport com a fenomen social i cultural.</p> <p>3.Acceptació i respecte per les normes i les persones que participen en el joc amb independència del resultat.</p> <p>4.Utilització del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'ús del temps de lleure.</p> <p>5.Descobrimet i execució de les estratègies bàsiques dels jocs col·lectius relacionades amb la cooperació i l'oposició.</p> <p>6.Utilització d'habilitats bàsiques d'iniciació esportiva en situacions variades de joc.</p> <p>7.Codis i conductes de joc net.</p>	
DIMENSIÓ									
ACTIVITAT FÍSICA		DIMENSIÓ HÀBITUS 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'APRENTATGE		CRITERIS D'AVALUACIÓ		ACTIVITATS D'APRENTATGE			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Ossos ✓ Músculs ✓ Articulacions ✓ Lateralitat ✓ Espai ✓ Temps 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconèixer els principals ossos, músculs i articulacions del cos ✓ Reconèixer la dreta i l'esquerra corporal ✓ Orientar-se a la dreta i a l'esquerra en relació a als altres i als objectes ✓ Resoldre problemes que impliquin una adequada percepció de l'espai i del temps 		<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: Esquema corporal i lateralitat ✓ Sessió 2: Orientació a l'espai ✓ Sessió 3: Percepció de l'espai i el temps ✓ Sessió 4: Avaluació 			
ACTIVITATS D'AVALUACIÓ		ATENCIÓ A LA DIVERSITAT		METODOLOGIA		MATERIAL			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Representar la silueta humana amb els principals ossos, músculs i articulacions. 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Els alumnes nouvinguts realitzar 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"> ✓ Resolució de problemes ✓ Descobrimet guiat 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cercles ✓ Cons ✓ Guixos ✓ Mocadors ✓ Pitralls 			
NIVELL D'ASSOLIMENT									
ÍTEMS AVALUACIÓ		ASSOLIMENT SATISFACTORI		ASSOLIMENT NOTABLE		ASSOLIMENT EXCEL·LENT			
Reconeix els principals ossos, músculs i articulacions?		Té dificultat per reconèixer els principals ossos, músculs i articulacions		Reconeix els principals ossos, músculs i articulacions tot i que necessita pensar		Reconeix els principals ossos, músculs i articulacions sense haver de pensar			

UNITAT DIDÀCTICA: ESQUEMA CORPORAL, ESPAI I TEMPS			SESSIÓ: 1
OBJECTIU D'APRENTATGE: Reconèixer la dreta i l'esquerra corporal			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>Seguir el rei: Grups de 4. Es decideix un rei per cada grup. Llavors es col·loquen en fila i el rei es col·loca davant. El rei és el que mana i tots els moviments que realitzi han de ser imitats pels seus companys de grup que seguiran en fila. Al cap d'una estona es canvia de rei. I així successivament fins que ho hagin fet tots.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>Dins del cercle: Els alumnes es desplacen lliurement per l'espai i a la senyal del mestre, els alumnes hauran de col·locar la part del cos que indiqui el mestre dins del cercle. Podem donar punts als més ràpids o eliminar als que s'equivoquin.</p> <p>Col·locar-se a la dreta o l'esquerra del cercle: Tothom dins un cercle mirant al mestre que anirà donant les consignes dreta/esquerra. I els alumnes hauran de realitzar la consigna adequada. De tant en tant, el mestre/a anirà dient $\frac{1}{4}$ de volta, $\frac{1}{2}$ volta o $\frac{3}{4}$ de volta per despistar-los. Queda eliminat o un cop sense jugar l'alumne que s'equivoqui.</p>	<p>Cercles</p> <p>Cercles</p>
FINAL	15'	<p>El joc dels embolics: Grups de 4 alumnes. Cada grup tindrà 4 cercles de diferents colors col·locats en forma de quadrat. Llavors el mestre/a anirà donant consignes com per exemple: <i>mà dreta al cercle groc</i>. I els alumnes hauran de fer les consignes que doni el mestre/a sense perdre l'equilibri. Guanyarà el grup que aconsegueix fer més consignes a la vegada.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Cercles de colors
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: ESQUEMA CORPORAL, ESPAI I TEMPS			SESSIÓ: 2
OBJECTIU D'APRENTATGE: Orientar-se a la dreta i a l'esquerra en relació als altres i als objectes			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>1, 2, dreta, esquerra: Per parelles. Un membre de la parella serà el número 1 i l'altre membre de la parella serà el número 2. Tothom es desplaçarà lliurement per l'espai i de sobte el mestre/a donarà indicacions com per exemple "1 dreta". Llavors el membre de la parella que tingui el número 2 s'asseurà al terra i el membre de la parella número 1 es col·locarà de peu al costat dret. La parella més ràpida sumarà 1 punt.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>Dreta i esquerra: Ens col·locarem en fila damunt d'una línia. El mestre/a dirà "dreta" o "esquerra" i els alumnes hauran d'agafar un con a la dreta o l'esquerra el més ràpid possible. No hi hauran con per tots, per tant, només sumaran punts els alumnes que aconseguixin agafar un con.</p> <p>Variant: Eliminar als alumnes que no aconseguixin agafar cap con.</p> <p>Col·locar el con a la dreta o esquerra del cercle: Tots els alumnes amb un con i un cercle. El mestre anirà donant les consignes dreta/esquerra o davant/darrera i els alumnes hauran de col·locar el con a la posició correcta. De tant en tant, el mestre/a anirà dient $\frac{1}{4}$ de volta, $\frac{1}{2}$ volta o $\frac{3}{4}$ de volta per despistar-los. Queda eliminat o un cop sense jugar l'alumne que s'equivoqui.</p>	Cons Cercles Cons
FINAL	15'	<p>Dreta, esquerra en rotllana: Els alumnes es col·loquen asseguts en rotllana. El mestre/a dirà el nom d'un alumne seguit de dreta o esquerra. Llavors, l'alumne corresponent s'haurà d'aixecar el més ràpid possible. Els alumnes que ho facin bé sumaran 1 punt.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: ESQUEMA CORPORAL, ESPAI I TEMPS			SESSIÓ: 3
OBJECTIU D'APRENTATGE: Resoldre problemes que impliquin una adequada percepció de l'espai i el temps			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>Les gerres: Els alumnes es col·loquen per parelles agafats dels braços i formant una rotllana, tret de 2 alumnes. Un d'aquests 2 alumnes persegueix a l'altre. El perseguit es pot salvar agafant-se a una gerra. Llavors l'alumne que perseguia, haurà d'atrapar al component de l'altre costat de la gerra on s'ha agafat l'anterior perseguit. Si un alumne atrapa a l'altre, s'intercanvien els rols.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>Tallar el fil: Un alumne atrapa i diu en veu alta a qui vol atrapar. Mentre el persegueix, els seus companys el poden alliberar travessant la línia imaginària que hi ha entre el que persegueix i el perseguit. Llavors, l'alumne que persegueix haurà de perseguir a qualsevol que travessi aquesta línia imaginària. Quan agafa a algú, s'intercanvien les funcions. Podem fer-ho en grups reduïts.</p> <p>Tres en ratlla: Equips de 3 o 4 alumnes. Per cada 2 equips necessitem 9 cercles i a cada equip li assignem 3 pitralls d'un color. El joc consisteix en fer 3 en ratlla el més ràpid possible col·locant els pitralls dins dels cercles fent relleus entre els membres de l'equip.</p>	No és necessari Cercles Pitralls
FINAL	15'	<p>El minut: Tothom estirat boca avall. A la senyal del mestre, els alumnes hauran de calcular mentalment un minut. Quan creguin que el minut ha passat, s'alçaran amb silenci. Guanya el nen o nena que ho encerti o s'acosti més.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: ESQUEMA CORPORAL, ESPAI I TEMPS			SESSIÓ: 4
OBJECTIU D'APRENTATGE: Avaluació			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>No em toquis! Tocar-se mútuament la part del cos que diu el mestre, però sense deixar-nos tocar pels companys. Per exemple: tocar-se les cames, les cuixes, els braços, el cul,... Es compte el nombre de vegades que es toca cadascú.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>La silueta: Per parelles. Un alumne s'estira al terra amb els braços oberts i les cames obertes. L'altre alumne amb un guix ha de rodejar el seu cos fent-li una silueta. Seguidament l'alumne del terra s'aixeca i ha d'escriure els diferents ossos i músculs. Quan acaba, es canvien de rols.</p> <p>Col·locar-se a la dreta o l'esquerra del cercle: Tothom dins un cercle mirant al mestre que anirà donant les consignes dreta/esquerra. I els alumnes hauran de realitzar la consigna adequada. De tant en tant, el mestre/a anirà dient $\frac{1}{4}$ de volta, $\frac{1}{2}$ volta o $\frac{3}{4}$ de volta per despistar-los. Queda eliminat o un cop sense jugar l'alumne que s'equivoqui.</p>	Guixos Cercles
FINAL	15'	<p>Hanky: Per parelles asseguts un davant de l'altre amb un mocador entre mig. El mestre/a va dient diferents parts del cos i alumnes es van tocant la part del cos que diu el mestre/a. De sobte, el mestre dirà "hanky" i els alumnes hauran d'agar el mocador abans que la seva parella. Qui aconsegueixi agafar el mocador abans que el seu company/a sumarà un punt. Si algun alumne/a s'equivoca al tocar-se la part del cos, perdrà un punt. Guanya qui faci més punts.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Mocadors
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			