
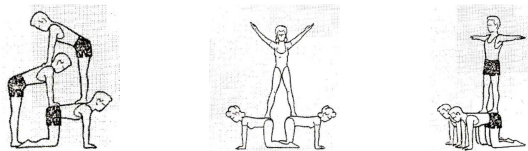


UNITAT DIDÀCTICA: EQUILIBRI									
ÀMBIT: EDUCACIÓ FÍSICA		ETAPA: EDUCACIÓ PRIMÀRIA		NIVELL: 3r i 4t		UNITAT Nº: 2			
ÀREA: EDUCACIÓ FÍSICA		CICLE: MITJÀ		TRIMESTRE: PRIMER		SESSIONS: 4			
BLOC DE CONTINGUTS									
EL COS: IMATGE I PERCEPCIÓ		HABILITATS MOTRIUS		ACTIVITAT FÍSICA I SALUT		EXPRESSIÓ CORPORAL		EL JOC	
1.Representació del propi cos i el dels altres. 2.Adequació de la consciència i control del cos en relació amb la tensió, la relaxació i la respiració. 3.Adequació de la postura a les diferents necessitats expressives i motrius. 4.Utilització de la lateralitat referida al propi cos, al dels altres i als objectes. 5.Utilització de l'equilibri estàtic i l'equilibri dinàmic en diferents situacions. 6.Resolució de l'estructura de l'espai i del temps en accions i situacions motrius. 7.Descobriment dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment. 8.Valoració de la pròpia realitat corporal i la dels altres.		1.Utilització eficaç de les habilitats motrius bàsiques en entorns i situacions variades conegudes i estables. 2.Elaboració d'un control motriu i domini corporal. 3.Disposició a participar en activitats diverses, acceptant les diferències en el nivell de l'habilitat. 4.Utilització de les TAC per reflexionar sobre la pràctica motriu. 5.Apreciació de l'esforç en les activitats físiques, tant individual com col·lectiu.		1.Aplicació d'hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris relacionats amb la pràctica de l'activitat física. 2.Valoració de l'activitat física en relació a la salut i el benestar. 3.Respecte pels materials i els espais d'acord amb les normes elaborades. 4.Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física. 5.Varietat d'activitats d'escalfament prèvies a la realització de l'activitat física. 6.Percepció de l'esforç durant la realització de l'activitat física. 7.Apreciació de l'esforç individual i dels companys.		1.Experimentació del cos i del moviment com a instruments d'expressió i comunicació. 2.Adequació del moviment a estructures espacio-temporals. 3.Expressió d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment. 4.Utilització d'objectes i materials com a instruments d'expressió i comunicació. 5.Interpretació de situacions que suposin comunicació corporal. 6.Elaboració de balls, danses i coreografies senzilles. 7.Reconeixement de les diferències en la manera d'expressar-se.		1.Els jocs del món com a activitat comuna a les diferents cultures. 2.Comprensió i respecte de les normes i valoració de les persones que participen en el joc. 3.Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'ús del temps de lleure.	
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'APRENTATGE		CRITERIS D'AVALUACIÓ		ACTIVITATS D'APRENTATGE			
✓ Situacions d'equilibri i desequilibri. ✓ Equilibri estàtic. ✓ Equilibri dinàmic. ✓ Acrosport		✓ Practicar situacions d'equilibri estàtic. ✓ Practicar situacions d'equilibri dinàmic. ✓ Iniciar-se a l'acrosport		✓ Participar en les activitats físiques ajustant la pròpia actuació a les possibilitats i limitacions corporals i de moviment (CA2). ✓ Participar de forma activa i amb esforç en activitats diverses, individuals i en grup, mostrant una actitud d'acceptació vers els companys (CA8).		✓ Sessió 1: Equilibri estàtic ✓ Sessió 2: Equilibri dinàmic ✓ Sessió 3: Acrosport ✓ Sessió 4: Avaluació			
ACTIVITATS D'AVALUACIÓ		ATENCIÓ A LA DIVERSITAT		METODOLOGIA		MATERIAL			
✓ Mantenir una posició d'equilibri a peu coix sense moure's de dins d'un cercle. ✓ Realitzar un recorregut superant diferents obstacles (bancs, espatlles, totxanes...) sense tocar al terra.		✓ Els alumnes nous realitzaran les activitats per imitació. ✓ I els alumnes amb TEA i mobilitat reduïda realitzaran la sessió amb vetlladora (veure sessió).		✓ Descubriment guiat ✓ Resolució de problemes		✓ Bancs ✓ Cercles ✓ Espatlles ✓ Matalassos ✓ Música ✓ Pilotes escuma ✓ Pilotes tennis ✓ Pitralls ✓ Piques ✓ Totxanes			
NIVELL D'ASSOLIMENT									
ÍTEMS AVALUACIÓ		ASSOLIMENT SATISFACTORI		ASSOLIMENT NOTABLE		ASSOLIMENT EXCEL·LENT			
És capaç de mantenir una posició d'equilibri durant uns segons?		Té dificultat per mantenir una posició d'equilibri		Manté una posició d'equilibri tot i que es mou lleugerament		Manté una posició d'equilibri sense moure's			

UNITAT DIDÀCTICA: EQUILIBRI			SESSIÓ: 1
OBJECTIU D'APRENTATGE: Practicar situacions d'equilibri estàtic			NIVELL: 3r i 4t
FASE	TEMPS	ACTIVITATS D'APRENTATGE	MATERIAL
INICIAL	15'	<p><b>Necesser:</b> Revisió dels estris de neteja persona i de la indumentària adient per a la sessió d'Educació Física.</p> <p><b>Peus en alt:</b> 4 alumnes la paren i hauran de perseguir a la resta de la classe. Els alumnes perseguits es podran salvar pujant damunt d'algun desnivell (bancs, espatlleres...). Si els alumnes que la paren atrapen a algú, s'intercanvien els rols. Quan algun alumne porta molta estona damunt d'algun desnivell, el que la para pot cridar: "peus en alt" i l'alumne haurà de tornar al terra.</p>	Pitralls Bancs Espatlleres
PRINCIPAL	30'	<p><b>Lluita de galls:</b> Per parelles. Es col·loquen a la gatzoneta un/a davant de l'altre/a. A la senyal del mestre/a, haurem d'intentar desequilibrar al company/a. Guanya qui aconsegueixi desequilibrar l'adversari més vegades. Després es canvia de parella.</p> <p><b>Lluita de pirates:</b> Per parelles. Es col·loquen saltant a peu coix un/a davant de l'altre/a. A la senyal del mestre/a, haurem d'intentar desequilibrar al company/a. Guanya qui aconsegueixi desequilibrar l'adversari més vegades. Després es canvia de parella.</p> <p><b>Lluita sobre el gel:</b> Col·locarem 4 o 5 piques a sota d'un matalàs. Per parelles a sobre del matalàs, s'haurà d'intentar desequilibrar al company/a. Qui ho aconsegueixi, guanyarà un punt.</p>	No és necessari  No és necessari  Matalassos Piques
FINAL	15'	<p><b>1,2,3 pica-paret:</b> Un alumne la para i es col·loca de cara a la paret. La resta d'alumnes es col·loquen a l'altre costat. L'alumne que la para dirà: "1,2,3 pica-paret" i mentrestant els alumnes s'apropen a ell. Quan ha acabat de dir les paraules, es gira i si veu algú en moviment, aquest haurà de tornar a la línia de sortida. Si algun alumne aconsegueix tocar l'esquena del que la para, aquest haurà d'intentar atrapar a algun dels alumnes que tornen corrents cap a la línia de sortida per evitar ser tocats. Si aconsegueix atrapar a algú, s'intercanvien els rols. I si no ho aconsegueix, seguirà parant-la.</p> <p><b>Hàbits higiènics</b></p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: EQUILIBRI			SESSIÓ: 2
OBJECTIU D'APRENTATGE: Practicar situacions d'equilibri dinàmic			NIVELL: 3r i 4t
FASE	TEMPS	ACTIVITATS D'APRENTATGE	MATERIAL
INICIAL	15'	<p><b>Necesser:</b> Revisió dels estris de neteja persona i de la indumentària adient per a la sessió d'Educació Física.</p> <p><b>Plaça de bous:</b> Amb els bancs suecs, farem un tancat com si fos una plaça de bous. Llavors al mig de la plaça hi haurà 2 alumnes que faran de bous. Els alumnes hauran d'anar a torear sense que els atrapin els bous. Si els atrapen, passaran a ser bous. Els bancs suecs seran casa, però només hi podrem estar pocs segons (5-10). També podem fer el mateix joc però mantenint els mateixos bous tota l'estona i eliminant els alumnes que siguin tocats pels bous.</p>	Bancs Pitralls
PRINCIPAL	30'	<p><b>Creuament dalt del pont:</b> 2 equips. Cada equip tindrà un banc. Els membres de cada equip es repartiran en els 2 extrems del seu banc. A la senyal del mestre/a, els primers de cada fila hauran de creuar-se per sobre el banc sense perdre l'equilibri. I així successivament. Si algun alumne cau, haurà de tornar a començar. Guanya l'equip que acabi primer.</p> <p><b>Lluita sobre el pont:</b> Per parelles a sobre d'un banc. Col·locarem un matalàs a cada costat del banc. A la senyal del mestre/a, s'ha d'intentar desequilibrar a l'altre membre de la parella. Qui ho aconsegueixi, guanyarà un punt.</p> <p><b>El pont perillós:</b> Passar per damunt dels bancs mentre alguns companys/es llancen pilotes d'escuma per fer-nos caure. Els que tiren les pilotes ho fan asseguts. Hi ha uns altres que recullen. Després canvi de rols.</p>	Bancs Bancs Matalassos Bancs Matalassos Pilotes d'escuma
FINAL	15'	<p><b>El precipici:</b> Per equips. Cada equip es col·locarà a sobre d'un banc. A la senyal del mestre/a, els alumnes s'hauran d'ordenar per alçada o per algun altre criteri que decideixi el mestre/a sense caure del banc. Si algun membre cau del banc, el seu equip tindrà una penalització o quedarà eliminat. Guanya l'equip que ho faci més ràpid sense caure del banc.</p> <p><b>Hàbits higiènics</b></p>	Bancs
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: EQUILIBRI		SESSIÓ: 3	
OBJECTIU D'APRENTATGE: Iniciar-se a l'acrosport		NIVELL: 3r i 4t	
FASE	TEMPS	ACTIVITATS D'APRENTATGE	MATERIAL
INICIAL	15'	<p><b>Necesser:</b> Revisió dels estris de neteja persona i de la indumentària adient per a la sessió d'Educació Física.</p> <p><b>Les estàtues:</b> Els alumnes es desplacen lliurement per l'espai i quan el mestre/a dona una senyal, tothom s'ha de quedar quiet mantenint la posició com si fossin estàtues. Quan el mestre/a torna a donar la senyal es tornen a desplaçar. Es valorarà l'originalitat. Ho podem fer amb música.</p>	Música
PRINCIPAL	30'	<p><b>Figures per parelles:</b> Els alumnes es col·loquen per parelles i realitzen les 3 figures que s'indiquen a continuació: Després de realitzar-les, en creen una altra lliurement.</p> 	Matalassos
		<p><b>Figures per trios:</b> Els alumnes es col·loquen per trios i realitzen les 3 figures que s'indiquen a continuació: Després de realitzar-les, en creen una altra lliurement.</p> 	Matalassos
		<p><b>Figura lliure:</b> Els alumnes es col·loquen en grups de quatre o cinc i han d'inventar una figura. Primer la pensen, després la proven i finalment l'ensenyen als companys/es.</p>	Matalassos
FINAL	15'	<p><b>Els flamencs:</b> Els alumnes es col·locaran dispersos per l'espai, dintre d'un cercle. Al senyal del mestre/a, es posaran a peu coix i amb un peu agafat amb la mà, sense moure's del cercle. A veure qui aguanta més sense perdre l'equilibri.</p> <p><b>Hàbits higiènics</b></p>	Cercles
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: EQUILIBRI OBJECTIU D'APRENTATGE: Avaluació			SESSIÓ: 4 NIVELL: 3r i 4t
FASE	TEMPS	ACTIVITATS D'APRENTATGE	MATERIAL
INICIAL	15'	<p><b>Necesser:</b> Revisió dels estris de neteja persona i de la indumentària adient per a la sessió d'Educació Física.</p> <p><b>Peus en alt:</b> 4 alumnes la paren i hauran de perseguir a la resta de la classe. Els alumnes perseguits es podran salvar pujant damunt d'algun desnivell (bancs, espatlleres...). Si els alumnes que la paren atrapen a algú, s'intercanvien els rols. Quan algun alumne porta molta estona damunt d'algun desnivell, el que la para pot cridar: "peus en alt" i l'alumne haurà de tornar al terra.</p>	Pitralls Bancs Espatlleres
PRINCIPAL	30'	<p><b>Recorregut d'equilibri:</b> 2 equips. Els primers de cada equip realitzaran un recorregut on hauran de superar diferents obstacles sense tocar al terra i passar el relleu al següent de la fila. I així successivament. Si algun alumne toca al terra, haurà de tornar a començar el recorregut. Guanya l'equip que acabi primer.</p>	Bancs Espatlleres Totxanes
FINAL	15'	<p><b>Els flamencs:</b> Els alumnes es col·locaran dispersos per l'espai, dintre d'un cercle. Al senyal del mestre/a, es posaran a peu coix i amb un peu agafat amb la mà, sense moure's del cercle. A veure qui aguanta més sense perdre l'equilibri.</p> <p><b>Hàbits higiènics</b></p>	Cercles
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			