

UNITAT DIDÀCTICA: QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES									
ÀMBIT: EDUCACIÓ FÍSICA		ETAPA: EDUCACIÓ PRIMÀRIA		NIVELL: 3r i 4t		UNITAT Nº: 5			
ÀREA: EDUCACIÓ FÍSICA		CICLE: MITJÀ		TRIMESTRE: SEGON		SESSIONS: 6			
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.Descobriments 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 respectuosos 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			
✓ Resistència ✓ Velocitat ✓ Força ✓ Flexibilitat		✓ Identificar les qualitats físiques bàsiques ✓ Treballar la resistència mitjançant jocs de llarga durada ✓ Treballar la velocitat mitjançant jocs de reacció i persecució ✓ Treballar la força mitjançant jocs de lluita, de contacte i de transport ✓ Treballar la flexibilitat mitjançant jocs que impliquin moviments articulars amplis		✓ Incorporar conductes actives d'acord amb el valor de l'exercici físic per a la salut, mostrant interès per la cura del propi cos (CA4). ✓ 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: Qualitats físiques bàsiques ✓ Sessió 2: Qualitats físiques bàsiques ✓ Sessió 3: Qualitats físiques bàsiques ✓ Sessió 4: Qualitats físiques bàsiques ✓ Sessió 5: Qualitats físiques bàsiques ✓ Sessió 6: Avaluació			
ACTIVITATS D'AVALUACIÓ		ATENCIÓ A LA DIVERSITAT		METODOLOGIA		MATERIAL			
✓ Jocs de llarga durada ✓ Joc de reacció i persecució ✓ Joc de lluita, de contacte i de transport ✓ Joc que impliquin moviments articulars amplis		✓ Els alumnes nous realitzaran les activitats per imitació. ✓ I els alumnes amb TEA i mobilitat reduïda realitzaran la sessió amb vetlladora (veure sessió).		✓ Resolució de problemes ✓ Descubriments guiats		✓ Cercles ✓ Cordes ✓ Gomes ✓ Mocadors ✓ Pilotes ✓ Pitralls			
NIVELL D'ASSOLIMENT									
ÍTEMS AVALUACIÓ		ASSOLIMENT SATISFACTORI		ASSOLIMENT NOTABLE		ASSOLIMENT EXCEL·LENT			
S'esforça en la realització d'activitat física?		Li costa esforçar-se per superar-se a si mateix		El seu esforç és adequat a l'activitat		Dóna el màxim de si mateix en totes les activitats			

UNITAT DIDÀCTICA: QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES			SESSIÓ: 1
OBJECTIU D'APRENTATGE: Identificar les qualitats físiques bàsiques			NIVELL: 3r i 4t
FASE	TEMPS	ACTIVITATS D'APRENTATGE	MATERIAL
INICIAL	15'	<p>Necesser: Revisió dels estris de neteja persona i de la indumentària adient per a la sessió d'Educació Física.</p> <p>La pilota dolenta (resistència): Hi haurà 4 nens/es que la pararan i quan atrapin a algú, aquest/a s'haurà d'asseure al terra. Per ser salvat/a, un/a altre company/a li haurà de xocar la mà. El joc acaba quan tothom és atrapat. Una altra variant és la bola de foc, en el qual un alumne porta una pilota de psicomotricitat i ha de tocar als altres fent rodar la pilota per terra. La resta del joc és el mateix.</p>	Pilotes
PRINCIPAL	30'	<p>El mocador (velocitat): Dos equips numerats i enfrontats separats a una distància i col·locats darrere d'una línia. Entre els dos grups es col·loca un alumne/a amb un mocador gran. L'alumne/a del mocador diu en veu alta un número. Els alumnes que tinguin aquell número, es dirigiran cap al mocador amb la intenció d'agafar-lo i portar-lo al seu camp. L'alumne/a que no agafi el mocador, haurà d'atrapar el seu portador.</p> <p>Estirar la corda (força): Per parelles. Cada alumne/a agafa la corda per un extrem. Es dibuixa una línia al terra perpendicular a la corda. A la senyal del mestre/a els membres de cada alumne/a estira la corda intentant que el jugador/a adversari superi la línia. Si ho aconsegueix té un punt. Guanya qui arriba a 3 punts.</p>	Mocadors Cordes
FINAL	15'	<p>Limbo (flexibilitat): 2 jugadors/es, separats un parell de metres, sostenen la goma a l'alçada del coll. La resta de participants han de passar per davall evitant tocar-la. El joc continua complicant-se, cada cop més, donat que la goma es va abaixant progressivament a l'alçada del pit, la panxa, la cintura. Es tracta d'un joc on es mesura l'elasticitat.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Gomes
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES			SESSIÓ: 2
OBJECTIU D'APRENTATGE: Treballar les qualitats físiques bàsiques mitjançant jocs			NIVELL: 3r i 4t
FASE	TEMPS	ACTIVITATS D'APRENTATGE	MATERIAL
INICIAL	15'	<p>Necesser: Revisió dels estris de neteja persona i de la indumentària adient per a la sessió d'Educació Física.</p> <p>Les bruixes (resistència): 4 nens/es la paren i quan atrapen a un nen/a, aquest/a s'ha de quedar immòbil amb els braços en creu i només pot ser salvat/a si un company/a li passa per sota les cames. El joc acaba quan tothom és atrapat per les bruixes.</p>	Pitralls
PRINCIPAL	30'	<p>Moros i cristians (velocitat): Dos equips enfrontats i col·locats separats a certa distància darrere d'una línia. Uns són els "moros" i els altres són els "cristians". Comença un d'un equip i es dirigeix al camp dels altres que esperen rere la línia, amb la mà oberta. L'alumne/a toca les mans de tots i només pica la mà d'un contrari que l'haurà de perseguir. Si l'atrapa abans d'arribar al seu territori quedarà eliminat. A continuació li tocarà a l'altre equip.</p> <p>Arrencar cebes (força): Tots els jugadors/es estan asseguts a terra, agafats de la cintura, excepte un/a alumne/a que està dret i intenta treure el primer/a de la fila estirant-lo dels braços. Els altres, asseguts/es i ben agafats/es al de davant, intenten impedir-ho. Les cebes que són arrencades ajuden a arrencar a les cebes que falten.</p>	<p>No és necessari</p> <p>No és necessari</p>
FINAL	15'	<p>Passar l'anella (flexibilitat): Dues rotllanes agafades de les mans. Dins de cada rotllana hi haurà un cercol. Es tracta que tots els membres de la rotllana passin per dins del cercol intentant deixar-lo anar. Guanya el grup que acabi abans.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Cercles
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES			SESSIÓ: 3
OBJECTIU D'APRENTATGE: Treballar les qualitats físiques bàsiques mitjançant jocs			NIVELL: 3r i 4t
FASE	TEMPS	ACTIVITATS D'APRENTATGE	MATERIAL
INICIAL	15'	<p>Necesser: Revisió dels estris de neteja persona i de la indumentària adient per a la sessió d'Educació Física.</p> <p>Les cuetes (resistència): La meitat d'alumnes portaran un mocador penjant que serà la cua i l'altre meitat no en portarà. Els alumnes que no tinguin cua, hauran de recuperar-la robant-la a un company/a. Cada alumne/a només podrà tenir una cua. Guanyen els alumnes que al cap d'un temps determinat mantenen la cua. També es pot jugar a veure qui roba més cues.</p>	Mocadors
PRINCIPAL	30'	<p>Les gerres (velocitat): Els nens i nenes es col·loquen per parelles agafats dels braços i formant una rotllana, tret de 2 alumnes. Un/a d'aquests 2 alumnes persegueix a l'altre. El perseguit es pot salvar agafant-se a una gerra. Llavors el/la que perseguia, ha 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 les funcions.</p> <p>L'arbre de punxes (força): Es col·loquen tots alumnes ben agafats en rotllana, menys un/a que fa de d'arbre de punxes al centre. Al senyal del mestre/a, tothom estira amb força per allunyar-se de l'arbre de punxes. Qui toqui l'arbre o es deixi anar de les mans queda eliminat/da. Es juga fins que només quedin tres jugadors/es.</p>	<p>No és necessari</p> <p>No és necessari</p>
FINAL	15'	<p>Relleus per sota les cames (flexibilitat): La classe es divideix en 2 equips. Cada equip es col·loca en fila. El primer/a de cada equip té una pilota i la passa al següent per sota les cames. Quan la pilota arribi a l'últim/a, aquest/a agafa la pilota, es posa al davant i torna a començar. El joc acaba quan s'arriba a una distància determinada.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Pilotes
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES OBJECTIU D'APRENTATGE: Treballar les qualitats físiques bàsiques mitjançant jocs			SESSIÓ: 4 NIVELL: 3r i 4t
FASE	TEMPS	ACTIVITATS D'APRENTATGE	MATERIAL
INICIAL	15'	<p>Necesser: Revisió dels estris de neteja persona i de la indumentària adient per a la sessió d'Educació Física.</p> <p>Policies i lladres (resistència): 3 o 4 nens/es persegueixen els altres. Quan atrapen a algun nen o nena, el porten a la presó. Per poder ser salvats, algun altre company/a els haurà de xocar les mans. El joc acaba quan tothom és atrapat</p>	Pitralls
PRINCIPAL	30'	<p>Cara i creu (velocitat): Dividida la classe en dos equips, amb els alumnes aparellats i col·locats un/a a cada costat de la línia del mig camp, d'esquenes un/a a l'altre/. Un equip és la cara, i l'altre és creu. Quan el mestre/a anomeni un grup, aquest intenta agafar la seva parella fins que aquest arribi a la línia de fons i se salvi. Si ho aconsegueix queda eliminat.</p> <p>La cadireta de la reina (força): El joc el componen tres jugadors. Dos configuraran la cadira agafant-se els braços entrecreuat i l'altre s'hi seurà al damunt. A la senyal del mestre/a, tothom a transportar la cadireta fins a una distància determinada i tornar. Guanya l'equip que arribi primer. Després podem canviar els grups i fer el mateix.</p>	<p>No és necessari</p> <p>No és necessari</p>
FINAL	15'	<p>Relleus per sobre el cap (flexibilitat): La classe es divideix en 2 equips. Cada equip es col·loca en fila. El primer/a de cada equip té una pilota i la passa al següent per damunt del cap. Quan la pilota arribi a l'últim/a, aquest/a agafa la pilota, es posa al davant i torna a començar. El joc acaba quan s'arriba a una distància determinada.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Pilotes
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES OBJECTIU D'APRENTATGE: Treballar les qualitats físiques bàsiques mitjançant jocs			SESSIÓ: 5 NIVELL: 3r i 4t
FASE	TEMPS	ACTIVITATS D'APRENTATGE	MATERIAL
INICIAL	15'	<p>Necesser: Revisió dels estris de neteja persona i de la indumentària adient per a la sessió d'Educació Física.</p> <p>Atrapar amb pilota (resistència): El grup es mou lliurement per l'espai i 3 o 4 alumnes persegueix els altres amb una pilota. Quan toquen a algú s'intercanvien les funcions. No val tirar la pilota.</p>	Pilotes
PRINCIPAL	30'	<p>Joc del salt (velocitat): Tothom assegut amb les cames estirades, tret de 2 alumnes. Un alumne/a fa de gat i persegueix a un/a altre/a alumne/a que fa de ratolí. Si el gat atrapa al ratolí s'intercanvien les funcions. El ratolí pot salvar-se saltant a les cames d'algun nen. Llavors el ratolí s'asseu, el nen/a a qui han saltat fa de gat i el que feia de gat, ara farà de ratolí.</p> <p>El rei del castell (força): Es delimita un terreny de joc reduït. A la senyal del mestre/a, s'ha de fer fora a tots els adversaris empenyent-los de forma continuada, no a cops. Guanya qui es queda dintre del castell.</p>	No és necessari No és necessari
FINAL	15'	<p>Els nusos (flexibilitat): En filera agafats de les mans. El primer/a de la fila es recolza a una paret. S'ha d'aconseguir fer i desfer un nus sense que el primer/a es deixi de recolzar a la paret. Primer s'haurà de fer el nus, llavors l'últim de la filera passarà entre la paret i el primer/a de la fila arrastrant a la resta de la filera. Després tornarà a passar pel següent forat que quedi lliure i així fins que no es puguin fer més nusos. Després s'haurà de desfer-se el nusos sense trencar la filera.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES OBJECTIU D'APRENTATGE: Avaluació			SESSIÓ: 6 NIVELL: 3r i 4t
FASE	TEMPS	ACTIVITATS D'APRENTATGE	MATERIAL
INICIAL	15'	<p>Necesser: Revisió dels estris de neteja persona i de la indumentària adient per a la sessió d'Educació Física.</p> <p>La pilota dolenta (resistència): Hi haurà 4 nens/es que la pararan i quan atrapin a algú, aquest/a s'haurà d'asseure al terra. Per ser salvat/a, un/a altre company/a li haurà de xocar la mà. El joc acaba quan tothom és atrapat. Una altra variant és la bola de foc, en el qual un alumne porta una pilota de psicomotricitat i ha de tocar als altres fent rodar la pilota per terra. La resta del joc és el mateix.</p>	Pilotes
PRINCIPAL	30'	<p>Cara i creu (velocitat): Dividida la classe en dos equips, amb els alumnes aparellats i col·locats un/a a cada costat de la línia del mig camp, d'esquenes un/a a l'altre/. Un equip és la cara, i l'altre és creu. Quan el mestre/a anomeni un grup, aquest intenta agafar la seva parella fins que aquest arribi a la línia de fons i se salvi. Si ho aconsegueix queda eliminat.</p> <p>L'arbre de punxes (força): Es col·loquen tots alumnes ben agafats en rotllana, menys un/a que fa de d'arbre de punxes al centre. Al senyal del mestre/a, tothom estira amb força per allunyar-se de l'arbre de punxes. Qui toqui l'arbre o es deixi anar de les mans queda eliminat/da. Es juga fins que només quedin tres jugadors/es.</p>	<p>No és necessari</p> <p>No és necessari</p>
FINAL	15'	<p>Passar l'anella (flexibilitat): Dues rotllanes agafades de les mans. Dins de cada rotllana hi haurà un cercol. Es tracta que tots els membres de la rotllana passin per dins del cercol intentant deixar-lo anar. Guanya el grup que acabi abans.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Cercles
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			