

UNITAT DIDÀCTICA: EQUILIBRI									
ÀMBIT: EDUCACIÓ FÍSICA		ETAPA: EDUCACIÓ PRIMÀRIA		NIVELL: 1r i 2n		UNITAT Nº: 3			
ÀREA: EDUCACIÓ FÍSICA		CICLE: INICIAL		TRIMESTRE: PRIMER		SESSIONS: 4			
BLOC DE CONTINGUTS									
EL COS: IMATGE I PERCEPCIÓ		HABILITATS MOTRIUS		ACTIVITAT FÍSICA I SALUT		EXPRESSIÓ CORPORAL		EL JOC	
1. Principals parts del cos. 2. Consciència de la tensió, la relaxació i la respiració. 3. Experimentació del cos en postures corporals diferents. 4. Exploració i discriminació de diferents sensacions. 5. Afirmació de la lateralitat. 6. Experimentació de situacions que provoquin la coordinació de moviments. 8. Percepció i interacció del propi cos amb l'espai i el temps.		1. Experimentació de diferents formes i possibilitats del moviment. 2. Execució i control d'habilitats motrius bàsiques. 3. Resolució de situacions motrius senzilles. 4. Disposició a participar en activitats diverses amb acceptació de les diferències en el nivell d'habilitat.		1. Acceptació de la pròpia realitat corporal i elaboració de l'auto imatge. 2. Hàbits higiènics, posturals, corporals i alimentaris, relacionats amb l'activitat física. 3. Relació de l'activitat física amb la salut i el benestar. 4. Utilització dels materials i els espais d'acord amb unes normes.		1. Exploració i descobriment de les possibilitats expressives del cos i del moviment. 2. Sincronització del moviment amb pulsacions i estructures rítmiques senzilles. 3. Desinhibició en l'exteriorització d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment. 4. Exploració de les possibilitats expressives amb objectes i materials. 5. Exploració de situacions que suposin comunicació corporal. 6. Reproducció de balls, danses i coreografies senzilles. 7. Identificació de les diferències en la manera d'expressar-se.		1. Els jocs tradicionals i populars com a element de la realitat social i cultural. 2. Respecte de les normes i les persones que participen en el joc. 3. Valoració del joc com a mitjà de relació amb els altres i de divertiment.	
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'APRENENTATGE		CRITERIS D'AVALUACIÓ		ACTIVITATS D'APRENENTATGE			
✓ Situacions d'equilibri i desequilibri. ✓ Equilibri estàtic. ✓ Equilibri dinàmic. ✓ Equilibri amb objectes ✓ Elements que intervenen en l'equilibri: base de sustentació, superfície de contacte, centre de gravetat del cos, receptors sensorials implicats...		✓ Experimentar situacions d'equilibri estàtic. ✓ Experimentar situacions d'equilibri dinàmic. ✓ Experimentar situacions d'equilibri amb objectes.		✓ Equilibrar el cos adoptant diferents postures, amb control de la tensió, la relaxació i la respiració (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: Equilibri amb objectes ✓ Sessió 4: Avaluació			
ACTIVITATS D'AVALUACIÓ		ATENCIÓ A LA DIVERSITAT		METODOLOGIA		MATERIAL			
✓ Mantenir una posició d'equilibri a peu coix sense moure's. ✓ Realitzar un recorregut superant diferents obstacles (bancs, espatlles, totxanes...) sense tocar al terra.		✓ Els alumnes nous realitzar les activitats per imitació. ✓ I els alumnes amb TEA i mobilitat reduïda realitzaran la sessió amb vetlladora (veure sessió).		✓ Descobriments guiats ✓ Resolució de problemes		✓ Bancs ✓ Cercles ✓ Cons ✓ Espatlles ✓ Pilotes d'escuma ✓ Pilotes tennis ✓ Piques ✓ Pitralls ✓ Totxanes ✓ Xanques			
NIVELL D'ASSOLIMENT									
ÍTEMS AVALUACIÓ		ASSOLIMENT SATISFACTORI		ASSOLIMENT NOTABLE		ASSOLIMENT EXCEL·LENT			
És capaç de mantenir una posició d'equilibri durant pocs 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: Experimentar situacions d'equilibri estàtic			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 estàtues: 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>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>Lluita de galls: 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>Lluita de pirates: 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>Peus en alt: 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, espatlles...). 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>	<p>No és necessari</p> <p>No és necessari</p> <p>Pitralls Bancs Espatlles</p>
FINAL	15'	<p>1,2,3 pica-paret: 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>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: EQUILIBRI			SESSIÓ: 2
OBJECTIU D'APRENTATGE: Experimentar situacions d'equilibri dinàmic			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>Plaça de bous: 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 torejar 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>Travessar el pont: En files, passarem per damunt del banc de les següents maneres: Caminant, de puntetes, de talons, en quadrupèdia, reptant, amb el cul damunt del banc, enrere, de costat, saltant a peus junts, saltant a peu coix, saltant a dins d'un cercle o amb els ulls tancats.</p> <p>Creuament dalt del pont: 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>El precipici: 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>	Bancs Bancs Matalassos Bancs
FINAL	15'	<p>Els flamencs: 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>Hàbits higiènics</p>	Cercles
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: EQUILIBRI			SESSIÓ: 3
OBJECTIU D'APRENTATGE: Experimentar situacions d'equilibri amb objectes			NIVELL: 1r i 2n
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>Vent del nord, vent del sud: Hi ha 6 alumnes que són el vent del nord i congelen a tots els que toquen i hauran de mantenir una posició d'equilibri. La resta d'alumnes són el vent del sud que descongelen als que ha congelat el vent del nord fent-los una abraçada. El joc s'acaba quan tots estan congelats o quan ja porten molt de temps sense poder acabar.</p>	Pitralls
PRINCIPAL	30'	<p>Els xinesos: Tothom portarà un con al cap sense poder agafar-se'l. Hi hauran 4 alumnes que la pararan i portaran el con d'un altre color per diferenciar-se. Quan algun dels alumnes que la paren atrapen a algú, s'intercanvien els rols</p> <p>Els cambrers: Tothom portarà un con a la mà amb una pilota de tennis a dins. Hi hauran 4 alumnes que la pararan i portaran el con d'un altre color per diferenciar-se. Quan algun dels alumnes que la paren atrapen a algú, s'intercanvien els rols. Ho realitzarem amb la mà dreta i també amb l'esquerra.</p> <p>Les xanques: Grups de 4. Relleus amb les xanques.</p>	<p>Cons plans</p> <p>Cons plans Pilotes tennis</p> <p>Xanques</p>
FINAL	15'	<p>La patata calenta: En rotllana. Tothom tindrà un con a la mà. Es tracta de passar-se una pilota de tennis amb el con sense que caigui al terra. A qui li caigui la pilota, queda eliminat. Podem complicar el joc, fent-ho amb una raqueta enlloc d'un con. Podem fer 2 equips i a veure quin equip dona un nombre determinat de voltes sense que caigui la pilota al terra.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	<p>Cons plans Pilotes tennis</p>
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: EQUILIBRI OBJECTIU D'APRENTATGE: Avaluació			SESSIÓ: 4 NIVELL: 1r i 2n
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>Peus en alt: 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>Recorregut: 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>Els flamencs: 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>Hàbits higiènics</p>	Cercles
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			