

UNITAT DIDÀCTICA: ESPAI I TEMPS									
ÀMBIT: EDUCACIÓ FÍSICA		ETAPA: EDUCACIÓ PRIMÀRIA		NIVELL: 1r I 2n		UNITAT Nº: 2			
ÀREA: EDUCACIÓ FÍSICA		CICLE: INICIAL		TRIMESTRE: PRIMER		SESSIONS: 8			
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 d'equilibri i desequilibri. 7. 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. Respects 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 respectuos 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"> ✓ Percepció de l'espai. ✓ Percepció del temps. ✓ Orientació a l'espai en relació amb un mateix. ✓ Orientació a l'espai en relació amb els altres. ✓ Apreciació de velocitats, trajectòries, distàncies i direccions. 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Orientar-se a la dreta i a l'esquerra en relació a un mateix ✓ Orientar-se a la dreta i a l'esquerra en relació als altres i als objectes ✓ Apreciar velocitats, trajectòries, distàncies i direccions 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Orientar-se a l'espai en relació a un mateix i als altres utilitzant les nocions topològiques bàsiques. (CA1). ✓ Participar de forma activa i amb esforç en activitats diverses, individuals i en grup, mostrant una actitud d'acceptació vers els companys (CA8). 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Sessió 1: Orientació a l'espai ✓ Sessió 2: Orientació a l'espai ✓ Sessió 3: Apreciació de velocitats i distàncies ✓ Sessió 4: Apreciació de velocitats i distàncies ✓ Sessió 5: Apreciació de velocitats i distàncies ✓ Sessió 6: Apreciació de velocitats i distàncies ✓ Sessió 7: Apreciació de velocitats i distàncies ✓ Sessió 8: Avaluació 			
ACTIVITATS D'AVALUACIÓ		ATENCIÓ A LA DIVERSITAT		METODOLOGIA		MATERIAL			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Situar-se a la dreta i a l'esquerra d'un cercle. 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Els alumnes novinguts 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 ✓ Descobriments guiats 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Bancs ✓ Cercles ✓ Cons ✓ Matalassos ✓ Mocadors ✓ Música ✓ Pitralls 			
NIVELL D'ASSOLIMENT									
ÍTEMS AVALUACIÓ		ASSOLIMENT SATISFACTORI		ASSOLIMENT NOTABLE		ASSOLIMENT EXCEL·LENT			
S'orienta a la dreta i a l'esquerra en relació a un mateix?		Té dificultat per orientar-se a la dreta i a l'esquerra en relació a un mateix		S'orienta a la dreta i a l'esquerra en relació a un mateix tot i que necessita pensar		S'orienta a la dreta i a l'esquerra en relació a un mateix sense haver de pensar			

UNITAT DIDÀCTICA: ESPAI I TEMPS			SESSIÓ: 1
OBJECTIU D'APRENTATGE: Orientar-se a la dreta i a l'esquerra en relació a un mateix			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>Els paquets: Els alumnes es desplacen lliurement per la pista i el mestre/a diu un número. Llavors els nens i nenes s'han d'agrupar segons el número que ha dit el mestre/a. Els alumnes que no aconseguixin agrupar-se o arribin tard, queden un cop sense jugar. Una variant d'aquest joc seria fer col·locar als alumnes com les sardines.</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-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>	Cons Cercles
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: 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: 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>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>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> <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>	No és necessari Cercles Cons plans
FINAL	15'	<p>Girar a la dreta o a l'esquerra: Tots els alumnes estirats al terra boca amunt i amb els braços al costat del cos. Llavors el mestre dirà dreta o esquerra i els alumnes hauran de fer un gir de 180º cap al costat dret o esquerre segons correspongui. Suma 1 punt l'alumne que ho faci més ràpid i se li resta 1 punt a l'alumne que s'equivoqui.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Matalassos
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: ESPAI I TEMPS			SESSIÓ: 3
OBJECTIU D'APRENTATGE: Apreciar velocitats, trajectòries, distàncies i direccions			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>Sardines a la llaua: Els alumnes es desplaçaran lliurement per l'espai i quan el mestre/a digui un número, els alumnes s'agruparan segons el número que hagi dit, col·locant-se al terra com les sardines, és a dir, intercalats un mirant cap al nord i l'altre cap al sud. Els alumnes que no aconseguixin agrupar-se o arribin tard, queden un cop sense jugar.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>Moros i cristians: 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>El mocador: 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>	No és necessari Mocadors
FINAL	15'	<p>Cara i creu: 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 aconseguix queda eliminat.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: ESPAI I TEMPS			SESSIÓ: 4
OBJECTIU D'APRENTATGE: Apreciar velocitats, trajectòries, distàncies i direccions			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>Caçadors de papallones: 2 alumnes es desplacen agafats de les dues mans fent de caçadors i hauran d'intentar agafar a la resta d'alumnes que fan de papallones ficant-los entre els braços. Quan són quatre fan dos parelles. I així successivament. Guanya l'última papallona que queda. També podem fer-ho individualment on els alumnes que fan de caçadors porten un cercle gran.</p>	Cercles
PRINCIPAL	30'	<p>El joc dels cercles: Posem cercles distribuïts per l'espai de joc i els alumnes hauran de desplaçar-se per l'espai al ritme de la música mentre aquesta vagi sonant. Quan aquesta deixi de sonar, cada alumne haurà d'intentar ocupar un dels cercles. Queda eliminat o un cop sense jugar, l'alumne que es queda sense cercle.</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>	Cercles Pitralls
FINAL	15'	<p>Cercles inestables: Per parelles amb un cercle cadascú i separats uns 5-10 metres. A la senyal del mestre/a, els alumnes fan girar el seu cercle i van a agafar el de la seva parella abans que caigui al terra. Cada vegada que els 2 membres de la parella aconseguixen agafar el cercle sense que caigui, guanyen un punt. I així successivament. Podem augmentar o reduir distàncies, fer-ho en rotllana i girant cap a la dreta o cap a l'esquerra, girar dos llocs enloc d'un...</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Cercles
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: ESPAI I TEMPS			SESSIÓ: 5
OBJECTIU D'APRENTATGE: Apreciar velocitats, trajectòries, distàncies i direccions			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>La triple aranya: Hi hauran 3 aranyes que es col·locaran en 3 línies del camp paral·leles. Llavors els alumnes hauran de passar de costat a costat travessant les 3 línies sense que cap aranya els atrapi. Les aranyes només es podran desplaçar lateralment per damunt de la línia. Els alumnes que siguin atrapats, es convertiran en aranyes. Guanya l'últim que quedi.</p>	Cons
PRINCIPAL	30'	<p>Come-cocos: Tots els alumnes s'hauran de desplaçar per les línies del camp. Hi haurà 4 alumnes que la pararan i quan atrapin a algú, aquest haurà de seure al costat de la línia i podrà ser salvat si un altre company li xoca la mà. El joc acabarà si tothom és atrapat.</p> <p>Les 4 cantonades: Es col·locaran 4 alumnes en 4 cantonades i un altre alumne al mig del quadrat. A la senyal del mestre, els alumnes de les cantonades hauran de canviar de cantonada i l'alumne que estava al mig haurà d'intentar arribar a una cantonada abans que els altres. El qui es queda sense cantonada, es col·loca al mig. Guanya qui passa menys vegades pel mig.</p>	<p>Pitralls</p> <p>Cons</p>
FINAL	15'	<p>Terra, mar i aire: Delimitarem 3 zones: Damunt de la línia serà terra, la dreta de la línia serà mar i l'esquerra de la línia serà aire. El mestre anirà dient cadascuna de les 3 zones i els alumnes hauran de moure's a la zona corresponent. Qui s'equivoqui queda eliminat o una partida sense jugar.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: ESPAI I TEMPS			SESSIÓ: 6
OBJECTIU D'APRENTATGE: Apreciar velocitats, trajectòries, distàncies i direccions			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>Color, color: Els alumnes es desplacen lliurement per la pista i quan el mestre/a diu un color, hauran d'anar a tocar algun objecte que tingui el color anomenat. L'últim/a en arribar queda eliminat o una partida sense jugar.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>Gats, gossos i ratolins: Es divideix el grup en tres equips iguals diferenciant-los amb pitralls de colors diferents. Cada equip tindrà una zona delimitada com a "casa seva". Un grup seran els gats, un altre els gossos i un altre els ratolins. El gossos hauran d'agafar els gats, aquests als ratolins i aquests als gossos. Els agafats s'hauran de traslladar a les cases i només es podran salvar si són tocats amb la mà per un company/a. Guanya l'equip que aconseguixi més preses.</p> <p>Conills i caçadors: Els alumnes es repartiran en 4 cantonades i seran conills i al mig del quadrat i haurà un caçador/a que haurà d'atrapar als conills. Els conills es desplaçaran quan el mestre/a doni la senyal. Tots els conills que siguin atrapats pel caçador/a també es convertiran en conills. Guanya l'últim conill que quedi.</p>	<p>Pitralls</p> <p>Cons Pitralls</p>
FINAL	15'	<p>Esquirols a la gàbia: Tots els alumnes formen equips de tres menys un que queda lliure. De cada grup, dos alumnes estan agafats per les mans i simbolitzen la gàbia. El tercer és l'esquirol i està situat dins la gàbia. Quan el mestre/a diu: "esquirols", els esquirols han de canviar de gàbia. L'esquirol que no té gàbia, queda una partida sense jugar. Si el mestre/a diu "gàbies", els alumnes que fan de gàbia hauran d'anar a fer gàbia en un altre esquirol. I si el mestre/a diu: "terratremol", tothom canviarà de lloc.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Cons
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: ESPAI I TEMPS			SESSIÓ: 7
OBJECTIU D'APRENTATGE: Apreciar velocitats, trajectòries, distàncies i direccions			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>Peixos a l'aigua: A la senyal del mestre, els alumnes hauran d'anar d'una àrea d'handbol a l'altre sense ser tocats per un altre alumne que pot moure's per tot arreu menys per dins de les àrees. No val quedar-se dins l'àrea molta estona ja que es comptarà fins a 10. Els alumnes que siguin atrapats també seran perseguïdors. Guanyarà el darrer en ser atrapat.</p>	Pitralls
PRINCIPAL	30'	<p>Les cuetes: 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. Cada alumne 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> <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>	Mocadors No és necessari
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: ESPAI I TEMPS OBJECTIU D'APRENTATGE: Avaluació			SESSIÓ: 8 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>L'aranya: El grup es col·loca a un extrem de la pista. Un/a nen/a que atrapa es col·loca a la línia central. Quan aquest/a crida "aranya", tots surten corrents cap a l'altre extrem esquivant l'aranya. El nen/a que atrapa no pot sortir de la línia central i ha d'intentar atrapar a tots els que pugui quan aquests travessen la línia. Els atrapats/es també faran d'aranya. Després es torna a repetir fins que no quedi ningú per atrapar. Si tarden molt a passar a l'altre extrem es pot comptar fins a 10 i si no passen queden atrapats/es.</p>	Cons
PRINCIPAL	30'	<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> <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>	No és necessari Cercles
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			