

UNITAT DIDÀCTICA: ESQUEMA CORPORAL									
ÀMBIT: EDUCACIÓ FÍSICA		ETAPA: EDUCACIÓ PRIMÀRIA		NIVELL: 1r i 2n		UNITAT Nº: 1			
ÀREA: EDUCACIÓ FÍSICA		CICLE: INICIAL		TRIMESTRE: PRIMER		SESSIONS: 6			
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. 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 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			
✓ Parts del cos ✓ Lateralitat ✓ Respiració ✓ Tensió i relaxació ✓ Els sentits		✓ Conèixer les diferents parts del cos. ✓ Utilitzar els diferents segments corporals. ✓ Reconèixer la dreta i l'esquerra corporal. ✓ Ser conscient de la tensió, la relaxació i la respiració. ✓ Desenvolupar el sentit de l'oïda, la vista i el tacte		✓ 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).		✓ Sessió 1: Esquema corporal ✓ Sessió 2: Esquema corporal ✓ Sessió 3: Lateralitat ✓ Sessió 4: Tensió / Relaxació / Respiració ✓ Sessió 5: Jocs sensorials ✓ Sessió 6: Avaluació			
ACTIVITATS D'AVALUACIÓ		ATENCIÓ A LA DIVERSITAT		METODOLOGIA		MATERIAL			
✓ Col·locar les diferents parts del cos que va dient el mestre/a dins d'un cercle.		✓ Els alumnes nous realitzar les activitats per imitació. ✓ I els alumnes amb TEA i mobilitat reduïda realitzaran la sessió amb vetlladora (veure sessió).		✓ Resolució de problemes ✓ Descobriments guiats		✓ Antifaços ✓ Cercles ✓ Cons ✓ Globus ✓ Guixos ✓ Kit de bombolles ✓ Mocadors ✓ Música ✓ Pilotes tennis ✓ Pilotes tennis taula			
NIVELL D'ASSOLIMENT									
ÍTEMS AVALUACIÓ		ASSOLIMENT SATISFACTORI		ASSOLIMENT NOTABLE		ASSOLIMENT EXCEL·LENT			
Coneix les principals parts del cos?		Té dificultat per conèixer les parts del cos		Coneix les parts del cos tot i que necessita pensar		Coneix les parts del cos sense haver de pensar			

UNITAT DIDÀCTICA: ESQUEMA CORPORAL			SESSIÓ: 1
OBJECTIU D'APRENTATGE: Conèixer les diferents parts del cos			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>El rei mana: El mestre donarà consignes que els alumnes hauran de fer. Les consignes seran relacionades en moure o tocar-se diferents part del cos.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>Petar les bombolles: El mestre/a farà bombolles i els alumnes hauran de petar les bombolles amb la part del cos que digui el mestre/a.</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> <p>El mirall: Per parelles. Es col·loquen un nen/a davant de l'altre. Un/a realitza qualsevol moviment i l'altre l'ha d'imitar com si fos un mirall. Al cap d'una estona s'intercanvien les funcions.</p>	<p>Kit de bombolles</p> <p>No és necessari</p> <p>No és necessari</p>
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			

UNITAT DIDÀCTICA: ESQUEMA CORPORAL OBJECTIU D'APRENTATGE: Utilitzar els diferents segments corporals			SESSIÓ: 2 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>Inflar el globus: Cada alumne tindrà un globus que l'haurà inflar, deixar-lo anar i agafar-lo abans que caigui al terra.</p>	Globus
PRINCIPAL	30'	<p>El globus individual: Tots els alumnes tindran un globus que hauran de copejar sense que caigui al terra amb la part del cos que digui el mestre/a: cap, mà, colze peu, genoll, asseguts, estirats...</p> <p>El globus per parelles: Per parelles amb un globus. Cada parella haurà de copejar el globus sense que caigui al terra amb la part del cos que digui el mestre/a: cap, mà, colze peu, genoll, asseguts, estirats...</p> <p>Transport de globus: Per parelles. Cada parella haurà de transportar el globus fins a una distància determinada sense que caigui amb la part del cos que digui el mestre/a: cap, panxa, esquena, cul...</p>	Globus Globus Globus
FINAL	15'	<p>La bola del món: 2 equips en rotllana. Cada equip tindrà un globus. Es tracta de mantenir el globus a l'aire el major temps possible. Quan a un equip li cau el globus cau a terra, l'equip adversari sumarà un punt. No val tocar el globus dues vegades seguides.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Globus
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: ESQUEMA CORPORAL OBJECTIU D'APRENTATGE: Reconèixer la dreta i l'esquerra corporal			SESSIÓ: 3 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>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/a dins del cercle. Podem donar punts als més ràpids o eliminar als que s'equivoquin.</p>	Cercles
PRINCIPAL	30'	<p>Saltar els cercles: Grups de 4. Relleus saltant a peu coix dins d'uns cercles, primer amb la cama dreta i després amb la cama esquerra. També podem saltar amb la cama dreta dins del cercle i la cama esquerra fora i a l'inrevés.</p> <p>Llançament d'anells: Grups de 4. Cada grup tindrà 3 cons plans i un cercle. Els alumnes hauran de llançar els cons intentant encertar a dins del cercle. Guanya l'alumne que encistelli més vegades. Primer ho farem amb la mà dreta i després amb la mà esquerra.</p> <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 aconseguix fer més consignes a la vegada.</p>	Cercles Cons plans Cercles de colors
FINAL	15'	<p>Passar l'anella: Dues rotlles agafades de les mans. Dins de cada rotlla hi haurà un cercle. Es tracta que tots els membres de la rotlla passin per dins del cercle intentant deixar-lo anar. Guanya el grup que acabi abans.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Cercles
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: ESQUEMA CORPORAL		SESSIÓ: 4	
OBJECTIU D'APRENTATGE: Ser conscient de la tensió, la relaxació i la respiració		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>El despertador: Els alumnes es desplacen lliurement per el gimnàs al ritme de la música i quan el mestre/a atura la música, els alumnes s'han d'estirar al terra com si estiguessin dormint. Quan el mestre/a torna a posar música, els/les alumnes s'aixequen i segueixen ballant al ritme de la música.</p>	Música
PRINCIPAL	30'	<p>Respirem per salvar-nos: Es distribueixen 4 cercles pel terra de joc. Un/a la para i ha d'agafar als altres companys/es, però aquests es poden salvar posant-se dins d'un cercle. Dins de cada cercle només es pot estar 10 segons com a màxim i amb la condició de respirar agafant l'aire pel nas i expulsant-lo per la boca. Si el que la para atrapa a algú, s'intercanvien les funcions.</p> <p>Buf gol: Per parelles. Cada membre de la parella es col·locarà estirat al terra boca avall i enfrontat al seu company. Llavors es deixarà una pilota de tennis taula al mig i a la senyal del mestre/a hauran de bufar la pilota per introduir-la a la porteria contrària feta amb cons. Guanya la parella que aconsegueixi introduir la pilota a la porteria contrària més vegades. Anirem canviant d'adversaris.</p> <p>El pobre gatet: Els alumnes s'asseuen en rotllana, excepte un que es posa al mig. L'alumne del mig se'n va cap a un altre i tot fent de gat, agenollat davant seu, li diu: <i>miau</i>, intentant que el company/a rigui. Aquest seriós, sense riure gens, ha de contestar acaronent-li el cap: <i>pobre gatet</i>. El procés es repeteix tres cops. Si en aquest temps el que contesta no ha rigut, el que fa de gat va a buscar un altre nen. Si, pel contrari, riu, aquest nen passa a fer de gat.</p>	<p>Cercles Pitralls</p> <p>Pilotes de tennis taula Cons</p> <p>No és necessari</p>
FINAL	15'	<p>Massatge per parelles: Per parelles. Cada parella tindrà una pilota de tennis. Un component de la parella es col·locarà estirat boca avall i l'altre amb la pilota de punxes li farà massatges per tot el cos. Al cap d'una estona, canvi de rols.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Pilotes de tennis
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: ESQUEMA CORPORAL			SESSIÓ: 5
OBJECTIU D'APRENTATGE: Desenvolupar el sentit de l'oïda, la vista i el tacte			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>El tren cec: 4 nens/es es posaran en fila i amb els ulls tancats, menys l'últim/a que tindrà els ulls oberts i dirigirà el tren. Si pitja l'espatlla dreta o esquerra del company/a de davant, aquest ho passarà al de davant i així successivament fins al primer alumne que girarà cap a la dreta o l'esquerra. Per tirar recte pitjarem les dues espatlles i per frenar tirarem les espatlles cap al darrera. No es pot xocar amb els altres trens. L'objectiu és arribar a un lloc determinat.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>La gallina cega: Els alumnes formen una rotllana amb un alumne amb els ulls tapats al mig. El mestre/a el farà girar per desorientar-lo. A continuació, l'alumne del mig tracta d'agafar i reconèixer a algun/a company dels que l'envolta mitjançant el tacte. Si ho encerta s'intercanvien les funcions.</p> <p>El director d'orquestra: Tothom assegut en rotllana. Hi haurà un nen/a que s'amagarà, i mentrestant es decidirà un director/a d'orquestra. El director/a haurà de fer veure que toca algun instrument i els companys/es l'hauran d'imitar. Llavors el nen/a que està amagat, haurà d'encertar qui és el director/a mitjançant l'observació. Només té 3 oportunitats.</p> <p>La granja: Per parelles. S'acordarà el so d'un animal per cada parella. Un membre de cada parella es col·locarà en un costat de la sala i farà el so corresponent i l'altre membre de la parella es tancarà els ulls i es col·locarà a l'altre costat de la sala. A la senyal del mestre/a els nens/es que porten els ulls tapats hauran d'anar a buscar el seu company/a. Guanya la parella que primer es retrobi. Després canvi de rols</p>	<p>Antifaços</p> <p>No és necessari</p> <p>Antifaços</p>
FINAL	15'	<p>El telegrama: Per parelles. Un company/a assegut i l'altre li escriu un número o una lletra a l'esquena amb el dit. Llavors el nen/a que està assegut, ha d'encertar el número que li ha escrit. Si ho encerta, s'intercanvien les funcions.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: ESQUEMA CORPORAL OBJECTIU D'APRENTATGE: Avaluació			SESSIÓ: 6 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>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 es el que mana i tots el moviments que realitzi han de ser imitats pels seus companys/es 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/a dins del cercle. Podem donar punts als més ràpids o eliminar als que s'equivoquin.</p> <p>No em toquis! Per parelles. Tocar-li al company/a la part del cos que diu el mestre/a que ho intentarà evitar. Per exemple: tocar-se les cames, les cuixes, els braços, el cul... Es compte el nombre de vegades que es toca cadascú.</p> <p>La silueta: Per parelles. Un alumne s'estira al terra amb els braços oberts i les cames obertes i l'altre alumne amb un guix rodejarà el seu cos fent-li una silueta. Finalment l'alumne del terra s'aixecarà i haurà d'escriure les diferents parts del cos a la silueta. Quan acaba, s'intercanvien els rols.</p>	<p>Cercles</p> <p>No és necessari</p> <p>Guixos</p>
FINAL	15'	<p>El mirall: Per parelles. Es col·loquen un nen/a davant de l'altre. Un/a realitza qualsevol moviment i l'altre l'ha d'imitar com si fos un mirall. Al cap d'una estona s'intercanvien les funcions.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			