

UNITAT DIDÀCTICA: HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES									
ÀMBIT: EDUCACIÓ FÍSICA		ETAPA: EDUCACIÓ PRIMÀRIA		NIVELL: 1r i 2n		UNITAT Nº: 4			
ÀREA: EDUCACIÓ FÍSICA		CICLE: INICIAL		TRIMESTRE: SEGON		SESSIONS: 12			
BLOC DE CONTINGUTS									
EL COS: IMATGE I PERCEPCIÓ		HABILITATS MOTRIUS		ACTIVITAT FÍSICA I SALUT		EXPRESSIONI 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 EXPRESSIONI 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			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desplaçaments ✓ Salts ✓ Girs ✓ Coordinació amb pilotes ✓ Coordinació amb cercles ✓ Coordinació amb piques 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Experimentar diferents tipus de desplaçaments mitjançant els jocs ✓ Experimentar el salt horitzontal ✓ Experimentar el salt vertical ✓ Iniciar-se en el salt a corda ✓ Perfeccionar els girs en l'eix longitudinal ✓ Experimentar els girs en l'eix transversal ✓ Experimentar situacions motrius amb pilotes ✓ Experimentar situacions motrius amb cercles ✓ Experimentar situacions motrius amb piques 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Desplaçar-se, saltar, girar, llançar i rebre de forma diversa, variant les posicions corporals (CA3). ✓ 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: Desplaçaments ✓ Sessió 2: Desplaçaments ✓ Sessió 3: Desplaçaments ✓ Sessió 4: Salts horitzontals ✓ Sessió 5: Salts verticals ✓ Sessió 6: Salts a corda ✓ Sessió 7: Girs en l'eix longitudinal ✓ Sessió 8: Girs en l'eix transversal ✓ Sessió 9: Coordinació amb pilotes ✓ Sessió 10: Coordinació amb cercles ✓ Sessió 11: Coordinació amb piques ✓ Sessió 12: Avaluació 			
ACTIVITATS D'AVALUACIÓ		ATENCIÓ A LA DIVERSITAT		METODOLOGIA		MATERIAL			
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Jocs de persecució ✓ Salts a peus junts i salts a peu coix. ✓ Girs en l'eix longitudinal i transversal. ✓ Recorreguts d'habilitats motrius bàsiques. 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Els alumnes nous realitzaran 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 ✓ Descobriment guiat 		<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cercles ✓ Cons ✓ Cordes ✓ Guixos ✓ Matalassos ✓ Pilotes ✓ Pitralls ✓ Sacs ✓ Tanques 			
NIVELL D'ASSOLIMENT									
ÍTEMS AVALUACIÓ		ASSOLIMENT SATISFACTORI		ASSOLIMENT NOTABLE		ASSOLIMENT EXCEL·LENT			
Coordina les habilitats motrius bàsiques en la realització de jocs i recorreguts?		Té dificultat per coordinar les habilitats motrius en la realització de jocs i recorreguts		Coordina les habilitats motrius correctament en la realització de jocs i recorreguts		Coordina les habilitats motrius perfectament en la realització de jocs i recorreguts			

UNITAT DIDÀCTICA: HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES			SESSIÓ: 1
OBJECTIU D'APRENTATGE: Experimentar diferents tipus de desplaçaments mitjançant els jocs			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>Tocar i parar: El grup es mou lliurement per l'espai i un alumne/a persegueix els altres. El tocat/da és el nou perseguidor/a.</p> <p>Variant: Els alumnes que siguin tocats, queden eliminats.</p>	Pitralls
PRINCIPAL	30'	<p>La cadena: Dos alumnes agafats de la mà persegueixen a la resta del grup. Els atrapats/es es van afegint a la cadena. Quan són 4 perseguidors, es divideixen de 2 en 2. Guanya l'últim en ser agafat. Una altra variant és fer la cadena llarga, és a dir, sense separar-se.</p> <p>L'aranya: El grup es col·loca a un extrem de la pista. Hi ha un alumne que la para i es col·loca a la línia central. Quan aquest crida "aranya", tots surten corrents cap a l'altre extrem esquivant l'aranya. L'alumne que la para, 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>	No és necessari Cons
FINAL	15'	<p>La guineu, la gallina i el pollet: Hi haurà un alumne que farà de gallina, un alumne que farà de pollet i s'agafarà de la cintura a la gallina i la guineu que es col·locarà davant de la gallina i intentarà tocar al pollet. Quan la guineu toca al pollet, s'intercanvien les funcions.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES			SESSIÓ: 2
OBJECTIU D'APRENTATGE: Experimentar diferents tipus de desplaçaments mitjançant els jocs			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 parelles: Tothom per parelles. Hi haurà una parella que la parará. Quan atrapa a alguna altra parella, s'intercanvien els rols. Una altra variant és fent parar sempre la mateixa parella i eliminant a les parelles atrapades.</p>	Cons Pitralls
PRINCIPAL	30'	<p>Les bruixes: 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> <p>Stop: Els alumnes corrent lliurement per l'espai i un/a nen/a persegueix els altres. Els perseguits tenen l'opció de cridar "stop" i quedar-se quiets amb les mans obertes i les cames separades. En aquesta posició no poden ser atrapats/es, però tampoc es poden bellugar fins que un company/a els salvi passant-li entre les cames. Si un nen/a és atrapat/a passa a ser perseguidor/a.</p>	Pitralls Pitralls
FINAL	15'	<p>Relleus pel túnel: Dos equips en fila índia i amb les cames obertes. L'últim/a de cada fila passa al davant reptant per sota les cames dels membres del seu equip. Quan arriba al davant fa una senyal perquè surti l'últim/a. I així successivament. Guanya l'equip que arribi primer a una distància determinada. Després fem el mateix, però reptant amb l'esquena.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES			SESSIÓ: 3
OBJECTIU D'APRENTATGE: Experimentar diferents tipus de desplaçaments mitjançant els jocs			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>1 i 2: Es col·loquen els nens per parelles i un d'ells és l'1 i l'altre el 2. Quan el/a mestre/a diu un dels dos números, l'anomena't persegueix l'altre. Si l'atrapa, compta fins a cinc deixant-lo escapar i el torna a perseguir fins que el/la mestre/a anomeni l'altre número. Llavors passa a ser perseguit. Es compta quantes vegades ha agafat cadascú el/la company/a.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>Vine amb mi: Es formen equips de 5 jugadors. A la senyal, el primer/a jugador/a de cada equip surt corrent, passa per darrera d'un con i torna a la línia de sortida. Quan arriba a la línia de sortida, agafa el segon/a jugador/a del grup i fan el mateix recorregut. I així successivament. Fins que els 5 jugadors/es del grup fan el recorregut. Llavors s'aniran deixant jugadors fins que només en quedi un/a. Primer es deixarà al jugador/a que ha fet 5 viatges, després el segon, i així successivament. Guanya qui acaba abans.</p> <p>Anem de safari: Delimitarem 4 zones. En cada zona ens desplaçarem d'una manera diferent (quadrupèdia, reptant...). Hi haurà un caçador/a que també es desplaçarà depenen de la zona en la que trobi i quan atrapi a algú, s'intercanviaran els rols.</p>	Cons Pitralls Cons
FINAL	15'	<p>Foot-cranc: Hi ha dos equips en un terreny de joc reduït. Uns cons fan de porteries. Els dos equips es col·loquen en posició de cranc: panxa enlaire amb peus i mans a terra i el cul sense tocar a terra. No hi ha porters. En començar el joc cada equip es situarà al seu camp. Es deixarà la pilota al mig de la pista i començarà. Tothom s'ha de moure en posició de cranc i intentar fer gol a la porteria contrària amb els peus. En cap moment es pot tocar la pilota si es té el cul a terra. Quan la pilota va fora els límits del camp, es tira dins el terreny de joc de nou. Les porteries es poden ampliar per fer més gols.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Pilotes de plàstic Pitralls Cons
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES OBJECTIU D'APRENTATGE: Experimentar el salt horitzontal			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>Joc del salt: 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 company/a. Llavors el ratolí s'asseu, l'alumne que han saltat fa de ratolí i l'alumne que feia de gat haurà de perseguir al nou ratolí.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>Cursa de sacs: Grups de 4. A la senyal del mestre/a, els primers de cada fila es posen dins d'un sac i van saltant fins a una distància determinada i tornen. Quan arriben, es treuen el sac, li donen al següent company i es posen a la fila. I així successivament. Guanya l'equip que ho fa més ràpid.</p> <p>Saltar els cercles: Grups de 4. Cada grup té 5 cercles. A la senyal, el primer alumne de cada grup anirà saltant els cercles que estaran col·locats en fila i tornarà corrents. Llavors sortirà el següent company/a que farà el mateix. I així successivament. Guanya l'equip que acabi primer. Variarem les formes de salt: peus junts o peu coix.</p>	Sacs Cercles
FINAL	15'	<p>Terra, mar i aire: Delimitarem 3 zones: Dins del cercle serà terra, la dreta del cercle serà mar i l'esquerra del cercle serà aire. El mestre/a dirà anirà dient cadascuna de les 3 zones i els alumnes hauran de saltar a la zona corresponent. Qui s'equivoqui queda eliminat/da.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Cercles
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES			SESSIÓ: 5
OBJECTIU D'APRENTATGE: Experimentar el salt vertical			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 molla: 4 alumnes la paren i hauran de perseguir a la resta de la classe. Els alumnes perseguits es podran salvar saltant a dins d'algun dels cercles que hi haurà repartits per la pista. Si els alumnes que la paren atrapen a algú, s'intercanvien els rols.</p>	Pitralls Cercles
PRINCIPAL	30'	<p>Fila guanyadora: 2 equips. Cada equip es col·loca en fila en posició d'asseguts amb les cames estirades. Llavors els primers/es de cada fila saltaran als seus companys/es que estaran asseguts amb les cames estirades. Quan arriben al final, surten els següents. I així successivament. Guanya l'equip que arriba primer a una distància determinada.</p> <p>Saltar les tanques: Grups de 4. Cada grup té 3 tanques. A la senyal, el primer alumne de cada grup anirà saltant les tanques que estaran col·locades en fila i tornarà corrents. Llavors sortirà el següent company/a que farà el mateix. I així successivament. Guanya l'equip que acabi primer. Variarem les formes de salt: peus junts o peu coix.</p>	No és necessari Tanques
FINAL	15'	<p>Xarranca: Grups de 4. Es dibuixen 10 caselles numerades al terra. Per torns es tira una pedra plana (o guix) a la casella que toca. Es comença per la 1 i es va pujant. Cal que la pedra caigui dins de la casella, sense tocar les vores. Aleshores es fa el recorregut de la següent manera: cal passar per totes les caselles, successivament, saltant-se la casella que té la pedra, a peu coix, sense trepitjar les línies ni tocar amb l'altre peu el terra. En arribar a la darrera casella l'alumne es gira i torna fins al principi. Quan s'està a la casella anterior a la que té la pedra, cal ajupir-se, agafar-la i tornar amb ella al principi. Si durant aquest recorregut en algun moment el jugador toca amb l'altre peu al terra o trepitja una ratlla o en llençar la pedra no encerta bé la casella corresponent, li passa el torn. Si fa tot el recorregut continua amb la següent casella fins que les hagi fet totes. Guanya qui primer faci tot el recorregut.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Guixos
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES OBJECTIU D'APRENTATGE: Iniciar-se en el salt a corda			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>Trepitjar la cua: La meitat d'alumnes portaran una corda penjant que serà la cua i l'altre meitat no en portarà. Els alumnes que no tinguin cua, hauran de recuperar-la trepitjant-li 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>	Cordes
PRINCIPAL	30'	<p>La corda individual: Cadascú tindrà una corda i anirà experimentant els diferents tipus de salts que es poden fer: peus junts, peu coix, amb desplaçament...</p> <p>La corda en grup: 2 alumnes remenen la corda i al mateix temps van cantant una cançó. Mentrestant la resta d'alumnes van entrant un/a per un/a a la corda, realitzen 3 salts i tornen a sortir. Si algun jugador/a s'enreda amb la corda, passa a remenar.</p>	Cordes Corda llarga
FINAL	15'	<p>El rellotge: En grups de 5. Els alumnes es col·loquen al voltant d'un alumne que fa girar la corda fent voltes a si mateix i arrossegant la corda pel terra. Els altres alumnes salten la corda quan els passa a prop. Quan algú la trepitja, s'intercanvien les funcions.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Cordes
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES			SESSIÓ: 7
OBJECTIU D'APRENTATGE: Perfeccionar els girs en l'eix longitudinal			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>Mobilitat articular: Els alumnes guiats pel mestre/a mouran les diferents articulacions del cos.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>La croqueta: 2 files. A la senyal, surten els primers de cada fila i fan la croqueta seguint les indicacions del mestre/a que va corregint. Quan han acabat surten els següents. I així successivament.</p> <p>La croqueta per parelles: 2 files. Els primers de cada fila es col·loquen estirats a terra, boca avall, un davant de l'altre mirant-se la cara, totalment estirats i agafats de les mans. A la senyal surten fent la croqueta per parelles. S'ha d'anar coordinats.</p> <p>Encreuament de croquetes: 2 files, una a cada extrem del matalàs. A la senyal, surt un alumne de cada fila fent la croqueta per damunt del tatami i en el moment que es troben les dues croquetes, una passa per damunt de l'altra i segueixen fins al final. Llavors es col·loquen a la fila contrària i surten els 2 següents. I així successivament.</p> <p>Cursa de croquetes: Grups de 5 estirats boca avall amb les mans al costat del cos i el més junts possible. Llavors el primer alumne passarà per sobre dels seus companys/es fent la croqueta. Quan arribi al final, sortirà el següent. I així successivament fins a arribar a una distància determinada. Guanya el grup que arribi primer.</p> <p>Croqueta arrebossada: Tots els alumnes es col·loquen totalment estirats boca avall amb les mans al costat del cos i el més junts possible. Llavors un alumne/a passarà per sobre dels seus companys/es fent la croqueta. Quan arribi al final, sortirà el següent. I així successivament fins que ho hagin fet tots.</p>	<p>Matalassos</p> <p>Matalassos</p> <p>Matalassos</p> <p>Matalassos</p> <p>Matalassos</p>
FINAL	15'	<p>Gira'm: Per parelles. Un company/a de la parella es col·loca totalment estirat/a al terra i l'altre company/ l'ha de fer girar mentre l'altre es resisteix. Quan ho aconsegueix, canvi de rols.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Matalassos
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES OBJECTIU D'APRENTATGE: Experimentar els girs en l'eix transversal			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>Mobilitat articular: Els alumnes guiats pel mestre/a mouran les diferents articulacions del cos.</p>	No és necessari
PRINCIPAL	30'	<p>La tombarella endavant: Els alumnes es col·locaran en fila davant d'un matalàs i faran la tombarella ajudats pel mestre/a.</p> <p>Tombarella amb obstacle: Els alumnes es col·locaran en fila davant d'un matalàs. Al principi del matalàs es col·locarà un alumne estirat/a. Llavors els alumnes hauran de fer la tombarella superant el company/a que hi ha estirat al matalàs i quedar-se de peu. Al cap d'una estona canviarem l'alumne que està estirat.</p> <p>Tombarelles dins del cercle: Els alumnes es col·locaran en fila davant d'un matalàs. Hi haurà el mestre/a que aguantarà un cercle i els alumnes hauran de realitzar la tombarella dins del cercle.</p>	<p>Matalassos</p> <p>Matalassos</p> <p>Matalassos Cercles</p>
FINAL	15'	<p>La tombarella enrere: Els alumnes es col·locaran en fila davant del matalàs. Hauran de realitzar la tombarella enrere en un pla declinat. Col·locarem una rampa i d'aquesta manera els alumnes tindran més facilitat per girar enrere.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Matalassos
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES			SESSIÓ: 9
OBJECTIU D'APRENENTATGE: Experimentar situacions motrius amb pilotes			NIVELL: 1r i 2n
FASE	TEMPS	ACTIVITATS D'APRENENTATGE	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: 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 de plàstic
PRINCIPAL	30'	<p>Coordinació amb pilotes de plàstic:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Botar amb la mà dominant i amb la mà no dominant. • Botar alternant mà dominant i mà no dominant. • Botar per damunt de les línies. • Llançar la pilota a l'aire i agafar-la. • Llançar la pilota a l'aire, picar de mans i agafar-la. • Llançar la pilota contra la paret i agafar-la. • Botar la pilota fort al terra i agafar-la. • Tocar la pilota amb el cap i agafar-la. • Conduir la pilota amb el peu dominant • Conduir la pilota amb el peu no dominant. • Xutar la pilota amb el peu dominant i amb el peu no dominant. • Passar la pilota per sota les cames. • Caminar amb la pilota entre les cames. • Botar la pilota, fer un gir i agafar-la. • Botar la pilota dins d'un cercle. • Encistellar la pilota dins d'un cercle. • Intercanviar la pilota amb un company/a per l'aire, botant i pel terra. 	Pilotes de plàstic Cercles
FINAL	15'	<p>La bomba: Els alumnes es col·loquen en rotllana excepte un/a alumne/a que es col·loca assegut al mig. Aquest la para, té els ulls tancats i compta fins a 60. Quan arriba a 20 alça una mà, a 40 alça les dues mans, a 50 diu: "la bomba s'acosta" i a 60 diu: "bomba". Mentrestant, els membres de la rotllana es van passant una pilota ràpidament cap al costat que indiqui el mestre/a. Quan la bomba explota, el qui té la pilota a les mans queda eliminat/a i s'ha d'asseure amb les cames estirades. Guanya l'últim/a que quedi.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Pilotes de plàstic
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES OBJECTIU D'APRENTATGE: Experimentar situacions motrius amb cercles			SESSIÓ: 10 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 joc dels cercles: Posem les cercles distribuïts per l'espai de joc i els alumnes hauran de desplaçar-se per l'espai al ritme de la música. Quan aquesta deixi de sonar, cada jugador/a haurà d'intentar ocupar un cercle. Queda eliminat/da o un cop sense jugar, el jugador/a que es queda sense cercle.</p>	Música Cercles
PRINCIPAL	30'	<p>Coordinació amb cercles:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fer girar el cercle amb la mà dominant. • Fer girar el cercle amb la mà no dominant. • Rodar el cercle amb el braç dominant. • Rodar el cercle amb el braç no dominant. • Llançar el cercle a l'aire amb la mà dominant i agafar-lo. • Llançar el cercle a l'aire amb la mà no dominant i agafar-lo. • Llançar el cercle cap al davant amb la mà dominant i agafar-lo. • Llançar el cercle cap al davant amb la mà no dominant i agafar-lo. • Passar per dins del cercle. • Hulahoop. • Saltar dins del cercle. • Intercanviar el cercle amb un company/a. <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 aconsegueixen 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 enlloc d'un...</p>	Cercles Cercles
FINAL	15'	<p>Passar l'anella: 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: HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES			SESSIÓ: 11
OBJECTIU D'APRENTATGE: Experimentar situacions motrius amb piques			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 bruixes: 4 nens/es la paren i portaran una pica entre les cames. 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>	Piques
PRINCIPAL	30'	<p>Coordinació amb piques:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pujar i baixar la pica amb la mà dreta. • Pujar i baixar la pica amb la mà esquerra. • Pujar i baixar la pica amb les dues mans. • Flexionar i estirar el braç dret amb la pica. • Flexionar i estirar el braç esquerre amb la pica. • Flexionar i estirar els dos braços amb la pica. • Llançar la pica amb la mà dreta i agafar-la. • Llançar la pica amb la mà esquerra i agafar-la. • Canviar la pica de mà per davant. • Canviar la pica de mà per darrera. • Passar-se la pica per sota les cames. • Aguantar la pica amb la mà dreta i fer un tomb. • Aguantar la pica amb la mà esquerra i fer un tomb • Mantenir l'equilibri vertical de la pica amb la mà dreta. • Mantenir l'equilibri vertical de la pica amb la mà esquerra. • Mantenir l'equilibri horitzontal de la pica amb les dues mans. • Deixar la pica al terra i saltar-la endavant i enrere. • Deixar la pica al terra i saltar-la de costat. • Desplaçar-se per parelles transportant una pica. • Desplaçar-se per parelles transportant dues piques. • Desplaçar-se per parelles transportant dues piques i una pilota. <p>Relleus amb piques: La classe es divideix en equips. Cada equip es col·loca en fila. El primer/a de cada equip té dues piques, una en cada mà i les passa al company/a del darrera. Quan les piques arriben a l'últim/a, aquest/a les agafa, es posa al davant i torna a començar. El joc acaba quan s'arriba a una distància determinada.</p>	Piques Piques
FINAL	15'	<p>Piques inestables: Per parelles amb una pica cadascú i separats uns 5-10 metres. A la senyal del mestre/a, els alumnes deixen la seva pica en posició vertical i van a agafar el de la seva parella abans que caigui al terra. Cada vegada que els 2 membres de la parella aconseguen agafar la pica 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 enlloc d'un...</p> <p>Hàbits higiènics</p>	Piques
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			

UNITAT DIDÀCTICA: HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES			SESSIÓ: 12
OBJECTIU D'APRENTATGE: Avaluació			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 parelles: Tothom per parelles. Hi haurà una parella que la parará. Quan atrapa a alguna altra parella, s'intercanvien els rols. Una altra variant és fent parar sempre la mateixa parella i eliminant a les parelles atrapades.</p>	Pitralls
PRINCIPAL	30'	<p>Recorregut d'habilitats motrius: 2 equips. Els primers de cada equip realitzaran un recorregut on hauran de realitzar diferents habilitats motrius (desplaçaments, salts i girs) i passar el relleu al següent de la fila. I així successivament. Guanya l'equip que acabi primer.</p>	Cons Cercles Tanques Matalassos
FINAL	15'	<p>Els colors: 4 equips situats en fila. Cada equip té un color. Quan es diu el nom del color de l'equip, tots els membres s'han de col·locar a la gatzoneta. L'alumne/a que s'equivoqui queda eliminat/a. Guanya l'equip que al final tingui més components.</p> <p>Hàbits higiènics</p>	No és necessari
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT			