

## UP : CONEC EL MEU COS

**Àrea de PSICOMOTRICITAT****Aportacions de l'àrea a les Capacitats**

- Aprendre a descobrir i tenir iniciativa.
- Aprendre a conviure i habitar el món.

**Capacitats pròpies de l'àrea**

- Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.
- Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.

**Objectius**

- Tenir una imatge ajustada i positiva de si mateix.
- Conèixer les parts del cos.
- Participar a les activitats amb ganes i interès.
- Percebre i expressar les sensacions del propi cos
- Tenir una imatge ajustada i positiva de si mateix.
- Diferenciar moviments de la cara.
- Conèixer l'estructura, la forma i les parts del nostre cos.
- Distingir quines parts del cos tenim a davant i quines a darrere
- Coordinar moviments: arrossegaments.
- Experimentar maneres diferents de desplaçaments.

**Continguts**

- Les parts del cos.
- Desenvolupament d'habilitats motrius.
- Percepció sensorial.
- Equilibri.
- Identificació de les parts del cos i de les seves funcions.
- Exploració de les possibilitats i limitacions del propi cos i de la realitat exterior.
- Coordinació i control postural en els moviments globals i segmentaris.
- Realització d'exercicis de motricitat general.
- Adquisició d'habilitats motrius noves en accions lúdiques i de la vida quotidiana.
- Acceptació i valoració de la pròpia identitat i les seves possibilitats i limitacions.
- Iniciativa per aprendre noves habilitats.
- Valoració de la millora en la precisió de moviments a mida que es practiquen habilita

Data: MARÇ

Curs : P3

## Activitats d'ensenyament-aprenentatge

### Part Inicial:

- Passar llista, fer comentaris, jocs de presentació i d'escalfament

### Part Principal:

- Activitats dinàmiques a través de jocs, circuits , activitats amb paper d'embalar, experimentar amb diferents postures, jocs d'equilibri, activitats amb globus, pilotes de ping-pong, paper cel·lofan...
- Exercicis per a descobrir totes algunes de les postures que podem fer amb el nostre cos.
- Exercicis d'experimentació amb els braços i amb les mans.
- Exercicis de manipulació d'objectes amb les diferents parts del cos.
- Exercicis de desplaçament per l'espai.
- Exercicis per a identificar les diferents parts del cos.
- Exercicis per a movilitzar totes les parts del cos.

### Part Final:

- Activitats per tornar el cos en repòs i tranquil·litat: recollida de material i comentaris finals
- Exercicis de relaxació.

## Metodologia

La metodologia a utilitzar serà basada en les experiències, les activitats i el joc.

### Agrupaments

Tot el grup, meitat , per parelles e individual

### Material

Cordes. Bancs, piques, cons, pilotes.....

## Criteris d'avaluació

Assenyalar en si mateixos i en els altres les diferents parts del cos.  
Desplaçar-se de diferents formes per a valorar la coordinació i el control motor  
Coneix i identifica les diferents parts del cos.  
Coneix les possibilitats de moviment del seu propi cos.  
Es desplaça per l'espai amb moviments coordinats.  
Assenyala en si mateix diferents parts del cos.  
Assenyala en els altres diferents parts del cos  
Assenyala i anomena les diferents parts del cos en si mateix.  
Assenyala i anomena les diferents parts del cos en els altres.  
Realitza amb fluïdesa moviments globals del cos diferenciant braços i cames.  
Reprodueix postures a partir de consignes clares.

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 1	U.P: CONEC EL MEU COS	SESSIÓ Nº: 1
<b>COMPETÈNCIA</b>	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
<b>OBJECTIUS</b>	Conèixer les parts del cos. Tenir una imatge ajustada de si mateix. Conèixer les diferents posicions que pot adoptar el cos				
<b>CONTINGUTS</b>	Les parts del cos Exploració de les possibilitats i limitacions del propi cos i de la realitat exterior. Coordinació i control postural en els moviments globals i segmentaris.				
<b>MATERIAL</b>					
<b>ESCALFAMENT</b>	<p>Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament.</p> <p><u>Psicomotricitat:</u> mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos: " Si" diem que si amb el cap. "Cu" ens toquem el cul "mu" fem la vaca amb les banyes i diem muuuu "Tri" amb els dits índex i el polze fem un triangle. " Si" idem. "Tat" ens tapem els ulls amb les mans i diem "Tat" obrint les mans.</p>				<b>TEMPS</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<p>Caminar per l'espai movent els braços com si volessim. Caminar per l'espai movent les cames com si anessim en bicicleta</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Posició dreta:</li> </ul>				10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moure les mans darrera i sobre el cap per rascar-se.</li> </ul>				10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moure les cames de dalt a baix sense fer desplaçament.</li> </ul>				10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Moure el cap en rodó, cap a un costat i cap a l'altre.</li> <li>• Posició asseguda:</li> </ul>				10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juguem a arronsar i estirar les cames: alternativa i simultàniament.</li> <li>• Juguem a obrir i tancar les cames.</li> <li>• Juguem a balancejar-nos.</li> <li>• Posició estirats:</li> <li>• Estirats cap amunt, juguem a veure'ns la punta dels peus.</li> <li>• Estirats cap amunt, juguem a fer-nos molt grans i molt petits.</li> <li>• Estirats cap amunt i després cap avall, juguem a moure les cames com si estiguèssim nadant.</li> <li>• Igual, però movent només els braços.</li> <li>• Igual, però utilitzant braços i cames.</li> </ul> <p>Estirats cap amunt, juguem a fer-nos una bola.</p>				10
<b>FINAL</b>	Asseguts imitem a uns músics tocant una flauta.				5
<b>CRIT.AVALUACIÓ</b>	Desplaçar-se de diferents formes per a valorar la coordinació i el control motor				
<b>OBSERVACIONS</b>					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 2	U.P: CONEC EL MEU COS	SESSIÓ Nº: 2
<b>COMPETÈNCIA</b>	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
<b>OBJECTIUS</b>	Conèixer les parts del cos. Conèixer les possibilitats de moviment del cos.				
<b>CONTINGUTS</b>	Les parts del cos Exploració de les possibilitats i limitacions del propi cos i de la realitat exterior. Coordinació i control postural en els moviments globals i segmentaris.				
<b>MATERIAL</b>					
<b>ESCALFAMENT</b>	<p>Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament.</p> <p><u>Psicomotricitat:</u> mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos: " Si" diem que si amb el cap. "Cu" ens toquem el cul "mu" fem la vaca amb les banyes i diem muuuu "Tri" amb els dits índex i el polze fem un triangle. " Si" idem. "Tat" ens tapem els ulls amb les mans i diem "Tat" obrint les mans.</p>				<b>TEMPS</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Muntem a cavall i trotem.</li> <li>Ara anem en cotxe i conduim.</li> </ul> <p>Ara anem en avió i volem.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Assenyalar i anomenar diferents parts del cos amb la següent progressió de dificultat :</li> </ul>				10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>La professora assenyala i anomena diverses parts del cos i els nens i nenes imiten els gestos i repeteixen el nom.</li> </ul>				10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>La professora assenyala una part del seu cos i els nens i nenes diuen el nom de la part.</li> </ul>				10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>La professora diu el nom d'una part del cos i els nens i nenes assenyalen en el seu propi cos la part anomenada.</li> </ul>				10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>Un nen o una nena assenyala una part del cos d'un altre i l'assenyalat diu el nom de la part.</li> </ul>				10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>La professora diu el nom d'una part del cos i un altre nen o nena assenyala la part corresponent en un company/a.</li> <li>Assenyalar sobre si mateixos les parts del cos anomenant-les al mateix temps.</li> <li>Dobleguem els dits un a un.</li> </ul> <p>Toquem el piano.</p>				10
<b>FINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Estirats al terra com si dormíssim.</li> <li>Estirem els braços com si ens desensopèssim.</li> </ul> <p>I anem a la fila per marxar a classe.</p>				5
<b>CRIT.AVALUACIÓ</b>					
<b>OBSERVACIONS</b>					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 2	U.P: CONEC EL MEU COS	SESSIÓ Nº: 3
<b>COMPETÈNCIA</b>	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
<b>OBJECTIUS</b>	Conèixer les parts del cos. Participar a les activitats amb ganes i interès.				
<b>CONTINGUTS</b>	Les parts del cos Exploració de les possibilitats i limitacions del propi cos i de la realitat exterior. Coordinació i control postural en els moviments globals i segmentaris.				
<b>MATERIAL</b>					
<b>ESCALFAMENT</b>	<p>Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament.</p> <p><u>Psicomotricitat:</u> mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos: " Si" diem que si amb el cap. "Cu" ens toquem el cul "mu" fem la vaca amb les banyes i diem muuuu "Tri" amb els dits índex i el polze fem un triangle. " Si" idem. "Tat" ens tapem els ulls amb les mans i diem "Tat" obrint les mans.</p>				<b>TEMPS</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ens movem per l'espai imitant el vol de les papallones.</li> </ul> <p>Caminant per l'espai, movem la part del cos que diu la professora</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toquem l'orella amb l'espatlla del mateix costat.</li> <li>• Toquem un taló amb la mà del mateix costat.</li> <li>• Estirats fem com si pedalegem a una bicicleta.</li> <li>• Estirats fent com si nadèssim.</li> <li>• Tots els nens i nenes marxen caminant per l'espai seguint els tocs de timbal.</li> <li>• Caminem a quatre potes per l'espai seguint les consignes de la professora: cap endavant, cap endarrera, cap a un costat...</li> <li>• Estirats repletem cap endavant i cap endarrera com un cuc.</li> </ul> <p>Passem reptant per sota d'un túnel de cadires o de ponts.</p>				10
					10
					10
					10
					10
					10
<b>FINAL</b>	Juguem, estirats cap amunt i amb els ulls tancats, a no moure cap part del cos com si estiguèssim adormits.				5
<b>CRIT.AVALUACIÓ</b>	Coneix les possibilitats de moviment del seu propi cos. Es desplaça per l'espai amb moviments coordinats.				
<b>OBSERVACIONS</b>					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 2	U.P: CONEC EL MEU COS	SESSIÓ Nº: 4
<b>COMPETÈNCIA</b>	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
<b>OBJECTIUS</b>	Conèixer les parts del cos. Participar a les activitats amb ganes i interès.				
<b>CONTINGUTS</b>	Les parts del cos Exploració de les possibilitats i limitacions del propi cos i de la realitat exterior. Coordinació i control postural en els moviments globals i segmentaris.				
<b>MATERIAL</b>					
<b>ESCALFAMENT</b>	<p>Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament.</p> <p><u>Psicomotricitat:</u> mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos: " Si" diem que si amb el cap. "Cu" ens toquem el cul "mu" fem la vaca amb les banyes i diem muuuu "Tri" amb els dits índex i el polze fem un triangle. " Si" idem. "Tat" ens tapem els ulls amb les mans i diem "Tat" obrint les mans.</p>				<b>TEMPS</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caminem per l'espai i al senyal de la professora:</li> <li>• Seiem.</li> <li>• Ens estirem.</li> <li>• Ens tornem a seure.</li> </ul> <p>Caminem,...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assenyalem les parts del cos que anem dient en veu alta.</li> <li>• Dir perquè serveixen i que podem fer amb les parts del cos que anem anomenant.</li> <li>• Dir les parts del cos que hi hagin dos.</li> <li>• De peu: col·locar les mans darrera del cap, després a sobre i baixar els braços.</li> <li>• Amb les cames obertes doblegar el cos a un costat i a l'altre. Igual endavant i endarrera.</li> </ul> <p>Imitar com volen les papallones amb els braços doblegats.</p>				10
					10
					10
					10
					10
					10
<b>FINAL</b>	Cantant la cançó: "Tic-tac, tic-tac" moure la cintura de costat a costat amb els peus junts i les mans a la cintura. I amb la cançó "Ring-ring" amb el dit a sobre del cap es fan voltes				5
<b>CRIT.AVALUACIÓ</b>	Coneix i identifica les diferents parts del cos.				
<b>OBSERVACIONS</b>					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 2	U.P: CONEC EL MEU COS	SESSIÓ Nº: 5
<b>COMPETÈNCIA</b>	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
<b>OBJECTIUS</b>	Tenir una imatge ajustada i positiva de si mateix. Conèixer les parts del cos.				
<b>CONTINGUTS</b>	Localització de les parts del cos: cap, cos, braços, cames, esquena Valoració de la millora en la precisió de moviments a mida que es practiquen habilitat Acceptació i valoració de la pròpia identitat i les seves possibilitats i limitacions				
<b>MATERIAL</b>					
<b>ESCALFAMENT</b>	<p>Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament.</p> <p><u>Psicomotricitat:</u> mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos: " Si" diem que si amb el cap. "Cu" ens toquem el cul "mu" fem la vaca amb les banyes i diem muuuu "Tri" amb els dits índex i el polze fem un triangle. " Si" idem. "Tat" ens tapem els ulls amb les mans i diem "Tat" obrint les mans.</p>				<b>TEMPS</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ens movem lliurement per l'espai.</li> <li>• A un senyal anem on està la professora.</li> </ul> <p>A un altre senyal tornem a moure'ns per l'espai</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En rotllana:</li> </ul>				10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movem el cap a un costat i a l'altre.</li> </ul>				10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enlairem un braç i el baixem; després l'altre.</li> </ul>				10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Enlairem una cama i la pugem; després l'altra.</li> </ul>				10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Inclinem el tronc cap endavant i pugem.</li> <li>• Inclinem el tronc cap a un costat i cap a l'altre.</li> </ul>				10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Estirats a terra:</li> <li>• Juguem a moure les cames com si estiguéssim pedalejant a un tricicle.</li> <li>• Juguem a portar les cames el més aprop possible del cap i després del cul.</li> <li>• Juguem a encongir el cos el màxim possible i després estirar-lo tan com poguem.</li> <li>• Juguem a agafar-nos un peu i l'altre i després els dos a la vegada.</li> </ul> <p>Juguem a enlairar les cames de forma alternativa i simultània sense doblegar els genolls.</p>				10
<b>FINAL</b>	Estirats boca avall i amb els ulls tancats hem d'identificar sorolls coneguts pels nens i nenes.				5
<b>CRIT.AVALUACIÓ</b>	Realitza amb fluïdesa moviments globals del cos diferenciant braços i cames.				
<b>OBSERVACIONS</b>					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 2	U.P: CONEC EL MEU COS	SESSIÓ Nº: 6
<b>COMPETÈNCIA</b>	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
<b>OBJECTIUS</b>	Diferenciar moviments de la cara. Conèixer l'estructura, la forma i les parts del nostre cos. Distingir quines parts del cos tenim a davant i quines a darrere.				
<b>CONTINGUTS</b>	Denominació de les parts externes del cos. Manteniment de la postura dempeus en les situacions que ho demanen. Distinció del davant i el darrere del cos.				
<b>MATERIAL</b>	Pilota i música				
<b>ESCALFAMENT</b>	Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament.				5
	<u>Psicomotricitat:</u> mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos: " Si" diem que si amb el cap. "Cu" ens toquem el cul "mu" fem la vaca amb les banyes i diem muuuu "Tri" amb els dits índex i el polze fem un triangle. " Si" ídem. "Tat" ens tapem els ulls amb les mans i diem "Tat" obrint les mans				5
<b>PRINCIPAL</b>	<u>Joc de la pilota:</u> Els nens i les nenes s' asseuen a terra formant una rotllana, i l' adult es posa al mig. Tira la pilota rodolant a un nen, del qual diu prèviament el nom. El nen agafa la pilota, i la torna a l' adult dient-ne també el nom. El joc continua fins que han rebut la pilota tots els components del grup.				10
	<u>El cos:</u> els nens i nenes es posen en rotllana . Quines parts del cos coneixem? Les toquem i les anomenem:				10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>o El cap i la cara, els ulls, el nas, la boca, les orelles, els cabells. El coll. Els braços, les mans, els dits, les ungles.</li> <li>o La panxa, l'esquena, el cul .Les cames, els peus, els dits, les ungles. ( la mestra ajuda directament els nens a localitzar les diferents parts. El clatell i el cap.</li> <li>• <u>Fem de pallassos:</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>o Obrim i tanquem els ulls. Obrim i tanquem la boca, posem els llavis rodons, ensenyem les dents, traiem la llengua. Inflem les galtes.</li> <li>o Es posen per parelles els nens i nenes. Enganxem gomets d' un color a les parts dobles de la cara.</li> </ul> </li> <li>- <u>Cèrcols:</u> donarem un cercol a cada nen i han d' experimentar: com un collaret, a la cintura, als peus, fer-lo rodar. Després jugarem a casa nostra, amb el xiulet assenyalar dins i fora.</li> </ul>				10
<b>FINAL</b>	<u>Relaxació:</u> Els nens i les nenes s'estiren a terra amb els ulls tancats. Entretant, aniré passant per entremig, caminant i fent el so di una mosca : pssssssssssss. Al cap d' una estona, quan els nens i les nenes estan ben quiets, començo a fer pessigolles als infants, un per un, que s' han de despertar sense fer soroll i posar-se a la fila per tornar a la classe				5
<b>OBSERVACIONS</b>					
<b>CRIT.AVALUACIÓ</b>	Realitza amb fluïdesa moviments globals del cos diferenciant braços i cames.				



CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 2	U.P: CONEC EL MEU COS	SESSIÓ Nº: 7
<b>COMPETÈNCIA</b>	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
<b>OBJECTIUS</b>	Ser capaç de formar una fila de manera ordenada. Iniciar l'atenció i iniciació de jocs organitzats col·lectius				
<b>CONTINGUTS</b>	Formació d'una fila Necessitat de seguir unes normes. Iniciació als jocs col·lectius				
<b>MATERIAL</b>	Pilota				
<b>ESCALFAMENT</b>	Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament. .Psicomotricitat: mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos				<b>TEMPS</b>
					10
<b>PRINCIPAL</b>	<u>La fila per parelles:</u> Conversa sobre els moments en què cal formar una fila per parelles. Sortirem a caminar al pati per parelles.				10
	1. Els infants fan de conills i la mestra pot fer de llebre. 2. Els que fan de conill s'amaguen per tot arreu en sentir la llebre que diu: <i>Mestre:</i> Conillets, a amagar que la llebre és a caçar, de nit i de dia cala foc a la masia, cala foc al forn, quantes hores són?				10
	I es posa a comptar 1, 2, 3, 4, 5. Quan la llebre, que és la mestra, ha comptat fins a 5, tots els conillets han d'estar amagats i ben amagats. <i>Mestre:</i> Conillets, que esteu ben amagats?				10
	<i>Nenes i nenes:</i> Sí, sí, sí. <i>Mestre:</i> Amagueu-vos bé que la llebre ve! 4. La mestra va agafant tots el conillets que va veient. (És una adaptació del conillets a amagar perquè hi puguin jugar els més petits.) 5. Com que aquest joc és molt dinàmic i els infants s'esveren una mica, podem acabar la sessió amb un relaxament. Diem als infants que seguin a terra a qualsevol lloc de la sala i ocupant tot l'espai possible, sense que es toquin. Que premin molt les mans i al cap d'un moment que les relaxin al màxim. Ho hem de fer amb ells perquè entenguin el que els estem proposant. Després haurem de fer el mateix estirats a terra. Demanar que estirin tot el cos, que el premin al màxim i després de cop es deixin anar, relaxant-se del tot com si descansessin o dormissin.				
<b>FINAL</b>	<u>Relaxació:</u> Anem caminant per l'espai i ens saludem, ens donem la mà i tot seguit ens acomiadem.				10
<b>CRIT D'AVUACIÓ</b>	Formació d'una fila per sortir al pati				
<b>OBSERVACIONS</b>					

CICLE: ED. INFANTIL	CURS: P3	TRIMESTRE: 2	U.P: CONEC EL MEU COS	SESSIÓ Nº:8
<b>COMPETÈNCIA</b>	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.			
<b>OBJECTIUS</b>	Coordinar moviments: arrossegaments. Experimentar maneres diferents de desplaçaments.			
<b>CONTINGUTS</b>	Coordinació i control postural en els moviments globals i segmentaris. Realització d'exercicis de motricitat general			
<b>MATERIAL</b>				
<b>ESCALFAMENT</b>	<p>Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament.</p> <p><u>Psicomotricitat:</u> mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos: " Si" diem que si amb el cap. "Cu" ens toquem el cul "mu" fem la vaca amb les banyes i diem muuuu "Tri" amb els dits índex i el polze fem un triangle. " Si" idem. "Tat" ens tapem els ulls amb les mans i diem "Tat" obrint les mans.</p>			<b>TEMPS</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<b>FEM DE CARGOLS</b> 1. Fer un grup de 4 o 5 infants col·locats un al costat de l'altre de bocaterrosa.			10
	2. Demanar als infants que facin una cursa de cargols desplaçant-se amb la panxa a terra i impulsant-se amb les mans. 3. Els altres companys mentrestant miren com ho fan i canten una cançó, el Cargol treu banya, per exemple, o reciten amb l'ajuda de la mestra aquest text: Cargol, cargol, treu les banyes, treu les banyes; Cargol, cargol, treu les banyes, treu les banyes que surt el sol.			10
	<b>FEM DE GATS:</b> 1. Asseure's en rotllana de manera que deixem un bon espai al mig.			10
	2. Al mig de la rotllana s'hi col·loca un infant que farà de gat.			10
	3. El gat, que pot dur un distintiu (les orelles, una cua...), fa voltes de quatre grapes al mig de la rotllana, mentre els altres infants piquen de mans alhora que canten una cançó o bé compten fins a 10. Quan s'acaba la cançó o el compteig, el gat s'atura davant d'un company i li diu: -Mèu, mèu. El company li contesta tot acariciant el gat: -Pobret, pobret, té fred! El gat està content i fa un volteig per terra, després li posa el distintiu al company que encara està assegut i s'intercanvien els papers, de manera que ara el gat serà l'infant que estava assegut i el nen que feia de gat s'asseurà al lloc del seu company. I així fins que tots els infants han pogut fer de gat.			10
<b>FINAL</b>	4. Després podem fer tots de gatets i gatejar per tot l'espai de l'aula i a l'ordre de la mestra tots fan: mèu, meu, i fan un volteig sobre ells mateixos de manera que l'esquena toqui a terra.			5
<b>CRIT.AVALUACIÓ</b>	Es demana als infants que dormin com els gats, com si estiguessin dins una cistella. Es demana silenci i si es vol podem posar alguna música relaxant.			
<b>OBSERVACIONS</b>				

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 2	U.P: CONEC EL MEU COS	SESSIÓ Nº: 9
<b>COMPETÈNCIA</b>	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
<b>OBJECTIUS</b>	Coordinar moviments: maneres diferents de caminar i saltar. Experimentar posicions dinàmiques a l'espai: situació i direcció. Caminar seguint recorreguts.				
<b>CONTINGUTS</b>	Exploració de les possibilitats i limitacions del propi cos i de la realitat exterior. Coordinació i control postural en els moviments globals i segmentaris. Realització d'exercicis de motricitat general.				
<b>MATERIAL</b>	Cordes per fer camins o bé guix per marcar el terra.				
<b>ESCALFAMENT</b>	<p>Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament.</p> <p><u>Psicomotricitat:</u> mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos: " Si" diem que si amb el cap. "Cu" ens toquem el cul "mu" fem la vaca amb les banyes i diem muuuu "Tri" amb els dits índex i el polze fem un triangle. " Si" idem. "Tat" ens tapem els ulls amb les mans i diem "Tat" obrint les mans.</p>				<b>TEMPS</b>
<b>PRINCIPAL</b>	<b><u>SEGUIR EL REI</u></b>				10
	1. Prèviament, amb les cordes o amb un guix la mestra marcarà els camins a terra.				10
	2. Es tracta de jugar a seguir rei (el rei pot ser el mestre o algun altre infant).				10
	3. Tots els infants en filera faran el que mana el rei. Es tracta de fer tres tipus de desplaçaments per dins els camins sense trepitjar les cordes o les marques que s'han fet a terra:				10
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caminar aixecant els genolls i seguint un ritme.</li> <li>- Desplaçar-se saltant cantant la cançó del <i>Patim, patam, patum</i>.</li> <li>- Caminar fent passes molt petites.</li> </ul> <p>Es farà tot el recorregut desplaçant-se de la manera que ha dit el Rei i no es pot canviar la forma de desplaçar-se fins que s'acabi tot el recorregut.</p> <p>Després fer el recorregut al revés i canviar el rei de manera que puguin fer-ho el màxim d'infants.</p>				10
<b>FINAL</b>	<b>Relaxació i tornada a la calma:</b> Per parelles, un de la parella s'estira a terra i l'altre, amb un mocador, li passa per tot el cos. Després ho fa l'altre de la parella.				5
<b>CRIT.AVALUACIÓ</b>	Desplaçar-se de diferents formes per a valorar la coordinació i el control motor				
<b>OBSERVACIONS</b>					

