

2N Trimestre	UP : FEM EEQUILIBRIS	Àrea : PSICOMOTRICITAT
		<p>Aportacions de l'àrea a les Capacitats</p> <p>Aprendre a descobrir i tenir iniciativa. Aprendre a conviure i habitar el món.</p>
Durada:		<p>Capacitats pròpies de l'àrea</p> <p>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.</p>
		<p>Objectius</p> <p>Controlar el moviment de les cames i l'equilibri per superar obstacles Mantenir l'equilibri dinàmic en situacions de dificultat: desplaçaments i canvis posturals. Controlar el desequilibri provocat pel moviment Adonar-se de les dificultats per mantenir l'equilibri quan es camina per superfícies toves. Saber diferenciar entre caminar amb tot el peu recolzat a terra i caminar de puntetes. Participar activament en les activitats psicomotrius. Controlar l'autonomia i la independència dels segments corporals. Col.laborar a mantenir l'equilibri estàtic col.lectiu Controlar el desequilibri en moviment, dins d'un espai reduït Ser capaç de resistir una empenta suau amb els ulls tancats.</p>
		<p>Continguts</p> <p>Manteniment de l'equilibri dinàmic desplaçant-se sobre una superfície alçada. Realització de diferents tipus de marxes. Participació activa en les activitats proposades Manteniment de l'equilibri dinàmic pujant i baixant. Participació activa en les activitats proposades. Gaudi de la relaxació. Coordinació del moviment. Percepció de les diferències que hi ha entre caminar per superfícies toves i dures. Atenció i moviment. Aplicació de la dissociació de moviments de diferents parts dels braços en accions motrius. Col.laboració en els treballs de grup. Invenció de postures Manteniment de l'equilibri estàtic resistint una empenta</p>

Data:	Activitats d'ensenyament-aprenentatge		
	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar sobre blocs d'espuma. • Fer un circuit amb tacs. • Caminar cap enrere, fer una cursa. • Seguir un camí en un banc suec. • equilibris • Fer torres • La cigonya • Els avions • Les estàtues • Lluita de pirates • Relleus • Equilibri amb cons • Joc "Els gegants i els nans" • Cada nen i nena és dins un cercle • Lluita de galls • TROBAR L'OBJECTE • Passar el pont • Peste alta • A seguir el rei 		
Curs : P4	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			
<ul style="list-style-type: none"> • Desplaçar-se sense perdre l'equilibri • Observar el treball per parelles • Desplaçar-se amb equilibri. • Transportar coses en equilibri • Mantenir l'equilibri en diferents posicions. • Gaudir participant en les activitats psicomotrius. • L'equilibri dinàmic en situacions de dificultat: desplaçaments i canvis posturals. • Controlar el desequilibri provocat pel moviment. 			

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 1	U.P: FEM EQUILIBRI	SESSIÓ Nº: 1
COMPETÈNCIA	<ul style="list-style-type: none"> Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats. 				
OBJECTIUS	<ul style="list-style-type: none"> Ser capaç de mantenir l'equilibri. Controlar l'equilibri en diferents situacions. 				
CONTINGUTS	<ul style="list-style-type: none"> Manteniment de l'equilibri amb els peus junts, amb un peu Equilibri. 				
METODOLOGIA	Procurant seguir els principis de la metodologia de l'Educació INFANTIL				
MATERIAL					
ESCALFAMENT	<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:.</p>				TEMPS
PRINCIPAL	<u>Fem equilibri:</u> Exercici perquè els alumnes es mantinguin en equilibri, imitant una columna.				10'
	1. Agruparem als alumnes d'altures semblants, col·locació d'un cartró damunt dels seus caps per simular unes columnes que aguanten una teulada i es mantenen en equilibri.				10'
	2. Execució d'un ball mentre aixequen un peu i després l'altre i seguiment d'un recorregut primer amb un peu i després amb l'altre.				10'
	3. <u>Corda:</u> caminar per una corda estirada a terra.				10
	4. <u>Moviments:</u> Els nens es col·loquen dispersats per l'aula i la mestra a davant d'ells. Reproduïm moviments de diferents maneres, com ara, en davant, enrere, ens arrosseguem, de costat, de l'altre, de puntetes, de talons, sobre l'esquena, saltar amb els dos peus, a peix coix, etc. Ens imaginem que caminem per sobre del gel, de l'aigua, de sorra calenta, del cotó, de la neu, del fang, amb molt de vent, etc.				
FINAL	<u>Relaxació:</u> Anem caminant per l'espai i ens saludem, ens donem la mà i tot seguit ens acomiadem.				10''
CRITERIS D'AVALUACIÓ	Mantenir l'equilibri amb els peus junts				
OBSERVACIONS	Seguiment de la corda caminant.				

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 1	U.P: FEM EQUILIBRI	SESSIÓ Nº: 2
COMPETÈNCIA	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
OBJECTIUS	Controlar el cos mentre saltem Conèixer les nocions espacials : dintre/fora Controlar l'equilibri en diferents situacions.				
CONTINGUTS	Manteniment de l'equilibri amb els peus junts, amb un peu... Equilibri. El salt. Dins/fora. Estructuració de l'espai: dins/fora. Marxes de diferents menes. Realització de moviments seguint les indicacions.				
METODOLOGIA	Procurant seguir els principis de la metodologia de l'Educació INFANTIL				
MATERIAL					
ESCALFAMENT	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. <u>Psicomotricitat:</u> mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos:.				TEMPS
					10
PRINCIPAL	<u>Jocs de caminar:</u> Els nens i les nenes es desplacen fent imitacions: caminar com un soldat, un gegants, un nan. Saltar com : un cangur, una granota, un conill... Caminar com un ós, un lleó, un elefant... <u>Arrossegar-se com:</u> una serp, un cuc. Circuits: <u>Corda:</u> caminar per una corda estirada a terra. <u>Banc:</u> caminar pel banc. <u>Salt:</u> Saltar amb peus junts d'un costat a un altre. <u>Cèrcols:</u> dins i fora.				10
					10
					10
FINAL	<u>Relaxació:</u> . Anem caminant per l'espai i ens saludem, ens donem la mà i tot seguit ens acomiadem.				10
CRITD'AVALUACIÓ	Realitzar diferents desplaçaments. Seguiment de la corda caminant. Conèixer dins/fora en l'espai. Salt.				
OBSERVACIONS					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 1	U.D: FEM EQUILIBRI	SESSIÓ N°:
COMPETÈNCIA	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
OBJECTIUS	Controlar l'equilibri en diferents situacions. Ser capaç de moure's per l'espai caminant de puntetes i talons. Controlar el moviment de rodar				
CONTINGUTS	Caminar de puntetes i talons Capacitat per realitzar moviments lliures per l'espai caminant de puntetes i talons. Autocontrol del cos en els desplaçaments. Superació de l'activitat de rodar				
METODOLOGIA	Procurant seguir els principis de la metodologia de l'Educació INFANTIL				
MATERIAL					
ESCALFAMENT	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. <u>Psicomotricitat</u> : mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos:.				TEMPS
					10
PRINCIPAL	<p>DANSA: Trinco, trinco de puntetes</p> <ul style="list-style-type: none"> Ens repartirem per la classe i els direm: ara caminarem de talons o de puntetes, seguint el ritme del pandero. Hem de portar una pulsació regular per a puntetes i una diferent per a talons, que les infants seguiran segons se'ls digui "puntetes o talons". Després els infants hauran de caminar endavant o endarrere segons ho diguem i seguint una nova pulsació del pandero. Finalment farem les dues ordres a la vegada: continuarem portant pulsacions regulars amb el pandero i direm: puntetes endavant/endarrere, talons endavant/endarrere. Ens posarem en rotllana, escoltarem la dansa i després la ballarem. Quan la lletra diu " trinco, trinco, de puntetes" els infants caminaran endavant i de puntetes; quan diu " no es mulleu les sabatetes" caminaran endarrere i de puntetes; quan diu " trinco, trinco, de talons" caminaran endavant i de talons, i quan diu " no es mulleu els sabatons" caminaran endarrere i de talons. <p>RODOLEM: Rodar estirats a terra, primer de forma lliure i després seguint regles</p>				10
					10
					10
FINAL	Relaxació: Realització de carícies a la cara seguint les instruccions del mestre o la mestra.				10
CRITD'AVAUACIÓ	Mostrar una bona coordinació en els desplaçaments de puntetes, de talons i marxa normal. Moure's rodant..				
OBSERVACIONS					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 1	U.D: FEM EQUILIBRI	SESSIÓ Nº: 4
COMPETÈNCIA	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
OBJECTIUS	Controlar l'equilibri en diferents situacions.				
CONTINGUTS	Manteniment de l'equilibri dinàmic desplaçant-se sobre una superfície inclinada. Realització de diferents tipus de marxa: gatejar, caminar, córrer.				
METODOLOGIA	Procurant seguir els principis de la metodologia de l'Educació INFANTIL				
MATERIAL	Blocs d'espuma				
ESCALFAMENT	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. <u>Psicomotricitat:</u> mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos:.				TEMPS
					10
PRINCIPAL	<ul style="list-style-type: none"> • Agafarem material psicomotriu d'escuma per treballar aquesta activitat: granota Els nens i les nenes es mouen sobre un un pla inclinat, amb diferents desplaçaments: poden				10
	<ul style="list-style-type: none"> • Pujar: drets, de quatre grapes. • Baixar: drets, asseguts, de quatre grapes. 				10
	<ul style="list-style-type: none"> • Distribuïm per la sala blocs d'espuma en filera o separats. Els nens poden: • Passar-hi caminant, corrents, de quatre grapes, de genolls. • Pujar i baixar, saltar. 				10
FINAL	<u>Relaxació:</u> . Anem caminant per l'espai i ens saludem, ens donem la mà i tot seguit ens acomiadem.				10
CRITD'AVALUACIÓ	Caminar i córrer sobre un pla inclinat				
OBSERVACIONS					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 1	U.D: FEM EQUILIBRI	SESSIÓ Nº: 5
COMPETÈNCIA	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
OBJECTIUS	Controlar l'equilibri en diferents situacions. Agafar confiança en les possibilitats pròpies.				
CONTINGUTS	Manteniment de l'equilibri dinàmic pujant i baixant. Esforç en el control de la impulsivitat.				
METODOLOGIA	Procurant seguir els principis de la metodologia de l'Educació INFANTIL				
MATERIAL	Blocs d'espuma				
ESCALFAMENT	<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:.</p>				TEMPS
					10
PRINCIPAL	<p>Distribuïm per la sala blocs d'espuma en filera o separats. Els nens poden:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passar-hi caminant, corrents, de quatre grapes, de genolls. • Pujar i baixar, saltar • Caminant-hi per sobre. • El desplaçament pot ser cap endavant, de costat.... <p>Donem un tac a cada nen o nena. Poden :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pujar i baixar sense fer soroll. - Aguantar-se una estona i baixar. - Pujar, ajupir-se i saltar controlant la caiguda. <p>Si és convenient, es poden iniciar els exercicis amb una filera de dos tacs de costat, per donar més seguretat als nens i les nenes. Si es marca un ritme lent, els ajudarem a descobrir l'esforç que han de fer per mantenir l'equilibri.</p>				10
					10
					10
FINAL	<p><u>Relaxació:</u> ELS AVIONS Braços en creu amb un full de paper a cada palmell. Fer el recorregut sense que caigui cap full. Fer-ho en forma de relleu</p>				10
CRITD'AVALUACIÓ	Caminar i córrer sobre un pla inclinat				
OBSERVACIONS	Aguantar-se dempeus sobre una superfície elevada, amb els braços al llarg del tronc				

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 1	U.D: FEM EQUILIBRI	SESSIÓ Nº: 6
COMPETÈNCIA	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
OBJECTIUS	Mantenir l'equilibri dinàmic en situacions de dificultat: marxa enrere, cursa. Ser capaç de resistir una empenta suau sense que els peus es desplacin				
CONTINGUTS	Manteniment de l'equilibri estàtic: resistir una empenta. Manteniment de la immobilitat del cos.				
METODOLOGIA	Procurant seguir els principis de la metodologia de l'Educació INFANTIL				
MATERIAL					
ESCALFAMENT	<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:.</p>				TEMPS
PRINCIPAL	<p>Demanem als nens i les nenes que caminin i corrin cap endarrere.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quan senten un senyal, es queden quiets i mantenen l'equilibri estàtic. • En aquesta situació, la mestre, els dóna una lleugera empenta; no han de caure ni bellugar els peus. • Correu cap endarre des de la porta a la finestra. • Correu lliurement cap endarrere per la sala, sense topar amb els companys. • Podem anar de puntetes? Quan pareu, aguanteu-vos de puntetes, ben alts! <p>LES ESTÀTUES</p> <p>Tots corrent per l'espai al senyal quedar-se quiets,</p> <ul style="list-style-type: none"> · de puntetes, · un peu i una mà, · el cul, · la panxa, 				10
					10
					10
					10
FINAL	<p><u>Relaxació</u>: LLUITA DE PIRATES Parelles amb peu coix. Donant-se cops a les mans intentar fer que l'altre perdi l'equilibri. No es pot copejar el cos ni fer estirades.</p>				10
CRITD'AVALUACIÓ	Caminar i córrer cap enrere				
OBSERVACIONS					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 1	U.D: FEM EQUILIBRI	SESSIÓ Nº: 7
COMPETÈNCIA	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
OBJECTIUS	Mantenir l'equilibri dinàmic en situacions de dificultat: superfície estreta Controlar l'equilibri estàtic amb els ulls tancats-				
CONTINGUTS	Manteniment de l'equilibri estàtic amb els ulls tancats Manteniment de l'equilibri dinàmic desplaçant-se sobre una superfície alçada recta-				
METODOLOGIA	Procurant seguir els principis de la metodologia de l'Educació INFANTIL				
MATERIAL	bancs				
ESCALFAMENT	<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:.</p>				TEMPS
PRINCIPAL	PASSAR EL PONT				10
	Passar els bancs: Caminant, corrent, de puntetes, de taló, arrossegant-se. De Quatre grapes Endavant, enrera, de costat·				10
	RELLEUS · Amb la pilota en diferents posicions · Amb parelles portant la pilota entre les panxes, front, galtes. ELS FLAMENCS En rotllana o dispersos per l'espai, dintre d'un cercol. A la senyal es posen a peu coix i amb un peu agafat amb la m à, sense moure's del cercol. A veure qui aguanta més				10
FINAL	<u>Relaxació</u> : LLUITA DE PIRATES Parelles amb peu coix. Donant-se cops a les mans intentar fer que l'altre perdi l'equilibri. No es pot copejar el cos ni fer estirades.				10
CRIT D'AVALUACIÓ	Aguantar-se amb un peu. Caminar sobre un banc.				
OBSERVACIONS					

