

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

- Saltar en altura i amplada amb els peus junts i separats.
- Controlar el salt per sobre d'obstacles i la caiguda
- Experimentar i desenvolupar el SALT
- Explorar les possibilitats i limitacions del nostre cos.
- Saltar amb seguretat amb els peus junts.
- Realitzar salts al terra a peus junts, separats, fent desplaçaments,...

Continguts**JOC I MOVIMENT**

Coordinació dinàmica.

Salts en altura i amplada amb els peus junts i separats

Necessitat de seguir unes normes.

El salt: al terra, des d'una alçada

Realització de salts al terra a peus junts, separats, fent desplaçaments,...

Iniciació a saltar

El salt peus junts.

Control del cos mentre es fan diferents salts

Desplaçaments coordinats: caminar, saltar, córrer

Activitats d'ensenyament-aprenentatge

- Formes de desplaçament:
- Joc de terra/ mar:
- Relaxació: Massatges amb pilota
- Salt d'obstacles de diferents altures amb els peus junts o separats.
- Salts de diferents obstacles: caixes, cilindres, blocs d'escuma, i dels companys ajupits
- Passar per sota el pont
- Fem pessigolles: per parelles,
- Activitat salt:
- La xarranca
- Joc del mirall:
- El bosc encantat:
- Sacs:
- El robot sense piles.
- Juguem amb cordes
- Cursa de gripaus
- Saltar els matalassos

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

Experimentar els salts d'altura i longitud amb peus junts i alterns.
Saltar des d'una alçària de 40 cm , i per sobre d' una corda a 10cm de terra
Participar activament en les activitats que impliquen moviment.
Saltar amb els sacs.

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 3	U.P: salts	SESSIÓ Nº:1
COMPETÈNCIA	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
OBJECTIUS	Saltar en altura i amplada amb els peus junts i separats. Controlar el salt per sobre d'obstacles i la caiguda.				
CONTINGUTS	Coordinació dinàmica. Salts en altura i amplada amb els peus junts i separats Necessitat de seguir unes normes.				
MATERIAL	cordes				
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: " 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.				TEMPS
					10
PRINCIPAL	<p>Activitat salt: posar cordes al terra separades formant rius. Hi ha rius més amples i més estrets, entre mig i un metre. Saltar els rius sense impuls i amb els peus junts, saltar amb correguda.</p> <ul style="list-style-type: none"> Aguantar una corda llarga pels dos extrems i fer la barqueta. Posats en fila, anar saltant la corda. Donar cordes petites a cada un i experimentar el salt individual. 				10
					10
					10
					10
					10
FINAL	Fem pessigolles: per parelles, un estirat a terra amb els ulls tancats rep les pessigolles del company a qualsevol part del cos. El que rep les pessigolles ha de dir quina part és aquesta.				5
CRIT.AVALUACIÓ	Experimentar els salts d'altura i longitud amb peus junts i alterns.				
OBSERVACIONS					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 3	U.P: salts	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	Explorar les possibilitats i limitacions del nostre cos. Saltar en altura i amplada amb els peus junts i separats.				
CONTINGUTS	Coordinació dinàmica. Salts en altura i amplada amb els peus junts i separats Necessitat de seguir unes normes.				
MATERIAL	cordes				
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.				TEMPS
	<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.				10
PRINCIPAL	- Caminem per sobre d'una línia o corda:				10
	• Amb els dos peus a sobre				10
	• Amb un peu a sobre i l'altre a fora				10
	• A la pota coixa...				10
	• Saltem una corda amb un peu, amb l'altre, amb els dos. De davant a darrera i de darrera a davant.				10
• Aguantar una corda llarga pels dos extrems i fer la barqueta. Posats en fila, anar saltant la corda.				10	
• Donar cordes petites a cada un i experimentar el salt individual.				10	
FINAL	Fem pessigolles: per parelles, un estirat a terra amb els ulls tancats rep les pessigolles del company a qualsevol part del cos. El que rep les pessigolles ha de dir quina part és aquesta.				5
CRIT.AVALUACIÓ	Experimentar els salts d'altura i longitud amb peus junts i alterns.				
OBSERVACIONS					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 3	U.P: salts	SESSIÓ Nº:3
COMPETÈNCIA	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
OBJECTIUS	Saltar amb seguretat amb els peus junts.				
CONTINGUTS	El salt: al terra, des d'una alçada Realització de salts al terra a peus junts, separats, fent desplaçaments,...				
MATERIAL	cordes				
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: " 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>				TEMPS
PRINCIPAL	<u>Joc de saltar</u>				10
	Un infant salta a corda al mig de la rotllana; els altres miren i esperen. Es pot suggerir de saltar de diverses maneres: a la «sopeta» (en aquest cas, es necessiten dos ajudants per moure la corda), fent rodar la corda (els que en sàpiguen), deixant la corda a terra i saltant a un costat i a l'altre, saltant amb els peus junts sobre la corda, etc. Els agrada molt veure saltar al mestre o a la mestra. És una bona ocasió per ensenyar una cançó de saltar a corda. Juguem amb cordes a la sala de motricitat				10
	<u>Juguem amb cordes</u>				10
	- saltar distàncies, utilitzar les cordes per marcar una distància i anar-la incrementant - saltar alçades - fer la serp amb la corda i intentar saltar-hi per sobre També es pot utilitzar la corda per jugar a estirar. Es podria fer un joc semblant al d'arrencar cebes però en comptes d'agafar les mans, estirar la corda.				10
					10
FINAL	<u>Les cordes per assenyalar camins i recorreguts</u> Utilitzarem les cordes, lligades les unes amb les altres, per assenyalar camins i fer diferents recorreguts perquè els infants puguin arrossegar-se i anar per terra, seguint la forma de les cordes: cercles, línies rectes, línies ondulades...				5
CRIT.AVALUACIÓ	Saltar des d'una alçada amb els peus junts				
OBSERVACIONS					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 3	U.P: salts	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	Realitzar salts al terra a peus junts, separats, fent desplaçaments,...				
CONTINGUTS	Iniciació a saltar El salt peus junts. Control del cos mentre es fan diferents salts Desplaçaments coordinats: caminar, saltar, córrer.				
MATERIAL	cordes				
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.				TEMPS
	<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.				10
PRINCIPAL	El bosc encantat: Hi ha quatre bruixots que als que toquen els converteixen en troncs. Per a salvar los s'ha de saltar per damunt de les cames.				10
	Cursa de gripaus: salts a la gatxoneta.				10
	Saltar els matalassos: pujar a un bloc d'escuma i saltar a dins d'un cercle que hi haurà al matalàs.				10
					10
					10
FINAL	Relaxació amb música				5
CRIT.AVALUACIÓ	Saltar des d'una alçada amb els peus junts				
OBSERVACIONS					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 3	U.P: salts	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	El salt: al terra, des d'una alçada Realització de salts al terra a peus junts, separats, fent desplaçaments,...				
CONTINGUTS	El salt peus junts. Control del cos mentre es fan diferents salts Desplaçaments coordinats: caminar, saltar, córrer.				
MATERIAL	cordes				
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: " 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.				TEMPS
					10
PRINCIPAL	1 - En parelles perseguir-se.				10
	2 - Desplaçar-se per l'espai en parelles però un davant i l'altre darrera intentant mantenir sempre la mateixa distància, variant la distància.				10
	3 - Saltar per una successió de cercols que estan junts, amb els peus junts, a peu coix, etc.				10
	4 - Desplaçar-se conduint un cercol.				10
	5 - Llençar el cercol amunt i tornar-lo a recollir, variar l'altura.				10
FINAL	6 - En parelles passar-se un cercol rodolant a poca distància, anar augmentant la distància.				10
	7 - Saltar per una successió de cercols que estan junts, amb els peus junts, a peu coix, etc.				10
FINAL	Joc de la Xarranca.				5
CRIT.AVALUACIÓ	Saltar des d'una alçada amb els peus junts				
OBSERVACIONS					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P3	TRIMESTRE: 3	U.P: salts	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	Adequar el desplaçament a les dificultats que presenta el material.				
CONTINGUTS	Control de la coordinació en els diferents tipus de marxa. Control dels moviments segmentaris amb inhibició voluntària d'alguna part del cos.				
MATERIAL	cordes				
SCALFAMENT	<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>				TEMPS
PRINCIPAL	<p>El bosc encantat: Hi ha quatre bruixots que als que toquen els converteixen en troncs. Per a salvar los s'ha de saltar per damunt de les cames.</p> <p>Sacs: farem grups de 6. Donem a cada nen i nena un sac perquè se'l posi cobrint-li les cames.</p> <p>Els demanem que es desplacin:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Drets: caminant, fent salts... - Asseguts: amb les dues cames estirades. 				10
					10
					10
					10
					10
FINAL	Fem pessigolles: per parelles, un estirat a terra amb els ulls tancats rep les pessigolles del company a qualsevol part del cos. El que rep les pessigolles ha de dir quina part és aquesta.				5
CRIT.AVALUACIÓ	Saltar amb els sacs.				
OBSERVACIONS					

