

3. Trimestre	UP :SALTEM!	Àrea de PSICOMOTRICITAT
		Aportacions de l'àrea a les Capacitats
		<ul style="list-style-type: none"> • Aprendre a descobrir i tenir iniciativa. • Aprendre a conviure i habitar el món.
		Capacitats pròpies de l'àrea
		<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. • Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.
		Objectius
		<ul style="list-style-type: none"> • Explorar les possibilitats i limitacions del nostre cos. • Saltar en altura i amplada amb els peus junts i separats. • Experimentar diferents formes de salts. • Controlar el salt per sobre d'obstacles i la caiguda. • Adequar el desplaçament a les dificultats que presenta el material. • Experimentar i desenvolupar el SALT
Durada:5 Sessions		Continguts
		<p><u>JOC I MOVIMENT</u></p> <p>Coordinació dinàmica. Salts en altura i amplada amb els peus junts i separats Necessitat de seguir unes normes. Control de la coordinació en els diferents tipus de marxa. Control dels moviments segmentaris amb inhibició voluntària d'alguna part del cos. Salt en el terra : la xarranca. Coordinació en els moviments. Equilibri en el desplaçament: sobre les xanques Salt d'alçada Domini del salt: terra, alçada. Esforç per superar les dificultats</p>

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
- Joc: Qui la toca l'encomana.
- 2-Passar per sota el pont:
- Fem pessigolles: per parelles,
- Activitat salt:
- La xarranca
- La cadena:
- Joc del mirall:
- El bosc encantat:
- Sacs:
- El robot sense piles.
- Equilibri amb les xanques
- La bomba
- Un dos tres, pica paret
- Joc del mocador,

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.

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P4	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	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 i bancs				
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 10
	<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.				
PRINCIPAL	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.				10
	<ul style="list-style-type: none"> • Aguantar una corda llarga pels dos extrems i fer la barqueta. Posats en fila, anar saltant la corda. 				10
	<ul style="list-style-type: none"> • Donar cordes petites a cada un i experimentar el salt individual. 				10
	Joc de terra/ mar: separar l'espai amb una corda. Un costat és la terra i l'altre el mar. Quan la mestra diu un dels dos llocs, els nens salten l'espai que toca. S'elimina el que s'equivoca				10
					10
FINAL	<u>Joc del mirall:</u> per parelles un es mira al mirall i l'altre imita tots els moviments que realitza l'altre. Els moviments han de ser senzills, continus i lents. Quan s'ha portat a terme correctament es produeix el canvi de rol				5
CRIT.AVALUACIÓ	Experimentar els salts d'altura i longitud amb peus junts i alterns.				
OBSERVACIONS					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P4	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	Experimentar diferents formes de salts. 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	<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	- Tots caminem:				10
	<ul style="list-style-type: none"> • De puntetes • Amb els talons • Saltant sobre un peu • Saltant sobre l'altre peu... 				10
	- Caminem per sobre d'una línia o corda:				10
	<ul style="list-style-type: none"> • Amb els dos peus a sobre • Amb un peu a sobre i l'altre a fora • A la pota coixa... • Farem un camí i caminarem amb les xanques 				10
	<ul style="list-style-type: none"> - Saltem una corda amb un peu, amb l'altre, amb els dos. De davant a darrera i de darrera a davant. - Saltem a la comba. <p>Agafats de la corda en grup passem per sobre d'un banc: en davant i de costat.</p>				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: P4	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	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	Sacs				
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
	Psicomotricitat: 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	La cadena: comença parant un o dos alumnes i han d'atrapar a la resta. Els atrapats s'afegeixen donant-se la mà (formant cadena), quan són 4 alumnes es talla i segueixen dos i dos. S'acaba quan tothom està atrapat.				10
	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
	Sacs: farem grups de 6. Donem a cada nen i nena un sac perquè se'l posi cobrint-li les cames.				10
	Els demanem que es desplacin: - Drets: caminant, fent salts..., Asseguts: amb les dues cames estirades.				10
					10
FINAL	El robot sense piles. Ens desplaçem lliurement, però som un robot que se li acaben les piles lentament, fins a parar-se, ens relaxem estirats i fem una breu reflexió de la sessió				5
CRIT.AVALUACIÓ	Experimentar els salts d'altura i longitud amb peus junts i alterns.				
OBSERVACIONS					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P4	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	Experimentar i desenvolupar el salt.				
CONTINGUTS	Salt en el terra : la xarranca. Coordinació en els moviments. Equilibri en el desplaçament: sobre les xanques				
MATERIAL	Xanques, cordes, cercles				
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	Joc de la Xarranca amb cercles.				10
	1. Salt de corda individual				10
	2. Saltar un fila de cercles o rodes amb els peus junts (riu i alguns fan de cocodrils)				10
	3. Saltar la serpeta: la corda llarga dos la mouen i els altres la salten				10
					10
FINAL	Equilibri amb les xanques				5
CRIT.AVALUACIÓ	Saltar des d'una alçària de 40 cm , i per sobre d' una corda a 10cm de terra				
OBSERVACIONS					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P4	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	Experimentar i desenvolupar el salt.				
CONTINGUTS	Salt d'alçada Domini del salt: terra, alçada. Esforç per superar les dificultats.				
MATERIAL	Pilota, cercles				
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
	Psicomotricitat: 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	1 - La bomba : els que els hi explota la bomba paren, quan surten es posen en la rodona, asseguts amb les cames estirades, i els companys els han de saltar				10
	2 - Desplaçar-se caminant d'un costat a l'altre del gimnàs.				10
	3 - Desplaçar-se d'un costat a l'altre corrent, saltant amb els peus junts, a peu coix, etc.				10
	4 - Saltar una successió de cercles que estan una mica separats, anar augmentant la distància.				10
	5 - En parelles assentats un davant de l'altre, passar-se una pilota, a la senyal ambdós fer un pas endarrera, i així successivament.				10
6 - Joc del mocador , anar augmentant les distàncies.					
FINAL	Un dos tres, pica paret: farem el joc amb una variant, els alumnes es desplaçaran saltant.				5
CRIT.AVALUACIÓ	Experimentar diferents formes de salt				
OBSERVACIONS					

