

L'educació física al Cicle mitjà

Programació

El alumnes al C.M.

El CM d'EP és un moment òptim en el procés de maduració dels alumnes i ofereix grans possibilitats d'intervenció pedagògica. Els alumnes entre els 8 i els 10 anys manifesten una gran curiositat i interès per l'observació i explicació dels fets i esdeveniments de l'entorn. Això permet partir d'una motivació natural per aprendre. Els professors tenim una bona oportunitat d'aprofitar aquesta motivació.

Els alumnes presenten globalment una bona coordinació general. Aquesta situació els possibilita un domini adequat de l'espai que afavoreix que s'hi puguin organitzar bé.

La motricitat es fa més eficaç i precisa, de manera que permet una millor qualitat d'execució i un treball motriu més elaborat.

El seu esquema corporal evoluciona cap a una visió més integrada, amb més consciència del funcionament i de les possibilitats del cos.

El grup classe és molt important pels alumnes, ja que els ajuda a prendre consciència de les pròpies possibilitats i les dels altres, i els ajuda a adquirir seguretat i autonomia.

Justificació de les U.P.

Hem programat un total de 10 Unitats de Programació, que en realitat volen ser 20, ja que pretenem treballar la mateixa unitat al llarg de tot el cicle (com es pot veure en el quadre de distribució que segueix aquest preàmbul) distribuïdes al llarg dels sis trimestres que formen el cicle mitjà.

Degut a les especials característiques d'aquesta àrea, no hem programat totes les sessions, ens hem estimat més donar un ampli ventall d'activitats d'aprenentatge que ens permetin una gradació progressiva al llarg del temps i adaptar-nos a situacions concretes: El temps que fa, disponibilitat d'espais, possibilitats d'utilització de materials, coincidència amb cicles festius a l'escola...

Tot i que el bloc de **Control i Consciència Corporal** perd pes respecte al primer cicle degut a que els alumnes ja tenen més assimilada l'estructuració del seu esquema corporal, hem programat dos UP: **el nostre cos** (Imatge i percepció corporal) **i ens organitzem** (Orientació en l'espai i en el temps. Ritme) per tal de millorar les coordinacions corporals, la dominància manual i ocular, el control tònic i el domini de l'espai.

De manera preferent, i sense oblidar els altres blocs de continguts treballarem el bloc 2: **Habilitats bàsiques i específiques** (hem programat 5 UP), centrant el nostre esforç en el treball de les HABILITATS MOTRIUS BÀSIQUES, com a base pel desenvolupament de les habilitats específiques al llarg del Cicle Superior.

Bàsicament, les **capacitats condicionals** al CM les treballarem camuflades en altres unitats didàctiques. Malgrat això hem programat dos sessions per trimestre per iniciar el treball de les QFB en una UP: "Preparats". Iniciarem el treball sistemàtic de la resistència aeròbica i la velocitat de reacció i alguns exercicis de flexibilitat.

Hem programat una Unitat del Bloc **d' Expressió Corporal**, on anirem introduint altres formes de comunicació, per ajudar-los a expressar sentiments, realitzar accions... ; ja que en aquesta edat disposen de més capacitat d'imaginació, interpretació i creació. Intentarem potenciar l'espontaneïtat.

L'últim bloc de continguts: **Jocs populars i tradicionals**, pren una gran importància en aquest cicle ja que, pensem, a través del joc podem treballar els altres blocs de continguts i a més a més transmetre una sèrie de valors (divertir-se, respectar, conèixer, guanyar, perdre, ajudar, col·laborar, acceptar...) difícils de treballar fora d'aquest context.

Treballem els jocs, doncs, pràcticament en totes les U.de Programació proposades i a més a més inclouem una UP pròpia que fa referència al Joc Tradicional, als jocs de sempre, amb un annex específic que fa referència a un joc que el departament d'educació física de l'escola fa anys que volem recuperar: La Xarranca.