

Programació Anual. Curs 2007-2008.

Educació Física

Educació Primària

CEIP Gitanjali (Badalona)
José Manuel Parrado Hernández

1. Marc legal	pàg. 3
2. Assignació horària	pàg. 3
3. Objectius d'etapa	pàg. 3
4. Cicle Inicial.	
4.1 En relació al desenvolupament evolutiu	pàg. 4
4.2 En relació als blocs de continguts	pàg. 5
4.3. Continguts i criteris d'avaluació	pàg. 5
4.4 Temporalització	pàg. 7
4.5 Unitats de programació	pàg. 7
5. Cicle Mitjà	
5.1 En relació al desenvolupament evolutiu	pàg. 16
5.2 En relació als blocs de continguts	pàg. 16
5.3. Continguts i criteris d'avaluació	pàg. 16
5.4 Temporalització	pàg. 18
5.5 Unitats de programació	pàg. 19
6. Cicle Superior	
6.1 En relació al desenvolupament evolutiu	pàg. 35
6.2 En relació als blocs de continguts	pàg. 35
6.3. Continguts i criteris d'avaluació	pàg. 36
6.4 Temporalització	pàg. 38
6.5 Unitats de programació	pàg. 39
7. Fonts consultades	pàg. 57

La versió PDF d'aquest document pot descarregar-se des de l'adreça <http://www.xtec.cat/~jparrado>

1. Marc legal vigent.

LLEI ORGÀNICA 2/2006, de 3 de maig, d'Educació.

REIAL DECRET 806/2006, de 30 de juny, pel qual s'estableix el calendari d'aplicació de la nova ordenació del sistema educatiu.

REIAL DECRET 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.

2. Assignació horària per al curs 2007-2008.

Setmanes lectives durant el primer trimestre: 15.

Setmanes lectives durant el segon trimestre: 10.

Setmanes lectives durant el segon trimestre: 13.

Total setmanes lectives: 38.

Al cicle inicial s'impartirà una sessió setmanal de 90 minuts. Durant les primeres dues setmanes de curs tant els alumnes de primer com els de segon de primària realitzaran un intensiu de natació amb un total de 10 sessions de 90 minuts. El còmput global anual és de 69 hores per nivell, i de 138 hores per cicle.

Al cicle mitjà i al cicle superior s'impartirà una sessió setmanal de 120 minuts. El còmput global d'hores és de 76 hores per nivell, i de 152 hores per cicle.

Aquesta distribució horària s'ajusta per llei als horaris mínims per cicles que estableix l'annex 4 del Reial Decret 142/2007, segons el qual al cicle inicial l'àrea d'educació física tindrà assignades un mínim de 105 hores, i al cicle mitjà i superior un mínim de 70 hores. La generosa ampliació dels mínims queda justificada en funció de les orientacions recollides a l'annex 3 del mateix Reial Decret, segons el qual *"les hores restants es destinaran a completar l'organització del currículum mitjançant, entre d'altres, l'atenció a la diversitat de l'alumnat, l'organització d'agrupaments flexibles, el reforç educatiu i l'ampliació horària de les àrees"*.

Les franges horàries per nivells seran les següents:

1r: dijous, d'11:30 a 13:00 hores.

2n: dimecres, d'11:30 a 13:00 hores.

3r: dimarts, de 15:00 a 17:00 hores.

4t: dimecres, de 9:00 a 11:00 hores.

5è: divendres, de 9:00 a 11:00 hores.

6è A: dijous, de 15:00 a 17:00 hores.

6è B: dilluns, de 9:00 a 11:00 hores.

3. Objectius d'etapa.

Tal i com recull el Reial Decret 142/2007, l'àrea d'educació física en l'etapa de l'educació primària té com a objectiu el desenvolupament de les capacitats següents:

1. Conèixer, acceptar i valorar el propi cos i l'activitat física com a mitjà d'exploració per a l'elaboració de l'autoimatge, l'autoestima i l'autoconfiança.
2. Apreciar els efectes beneficiosos envers la salut de l'exercici físic i de l'adquisició d'hàbits higiènics, alimentaris i posturals.
3. Utilitzar el coneixement del propi cos, les capacitats físiques i les habilitats motrius per resoldre i adaptar el moviment a les necessitats o circumstàncies de cada situació.
4. Seleccionar i aplicar de forma eficaç i autònoma, principis i regles per resoldre problemes motors en la pràctica d'activitats físiques.
5. Participar en jocs com a element d'aproximació als altres, seleccionant les accions i controlant l'execució de les mateixes, prèvia valoració de les pròpies possibilitats.
6. Regular i dosificar l'esforç, assolint un nivell d'autoexigència d'acord amb les pròpies possibilitats i les característiques de la tasca.
7. Explorar les possibilitats i recursos expressius del propi cos per comunicar sensacions, emocions i idees.
8. Compartir i gaudir de l'exercici físic i de l'expressió i comunicació corporal en col·lectivitat mitjançant el joc, la dansa i qualsevol activitat física que comporti el desenvolupament de la persona.
9. Participar en activitats físiques compartint projectes, establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminacions, per mitjà de la participació solidària, tolerant, responsable i respectuosa i resolent els conflictes mitjançant el diàleg.
10. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com elements culturals, propis i d'altres cultures, mostrant una actitud crítica tant des de la perspectiva de participant com d'espectador/a.

4. Cicle Inicial.

4.1 En relació al desenvolupament evolutiu.

Aquí ens trobem amb alumnes amb edats entre 6 i 8 anys, en aquest moment evolutiu, el creixement és harmònic de pes i talla. És l'etapa en que es comença a definir la lateralitat, es cansen ràpidament i no són d'estranyar els desequilibris en la coordinació. És una etapa de gran desimboltura, espontaneïtat i gràcia en els moviments. Època de consolidació de les habilitats motrius bàsiques.

És el període de desenvolupament en el que l'alumnat es troba en l'estadi de les operacions concretes, en el qual és capaç de construir explicacions atomistes. El tot es explicat per la composició de les parts. És capaç d'una descentralització, no estan limitats únicament pel seu punt de vista. Encara raona basant-se en enuncis verbals, per tant, necessita recolzar-se en els objectes reals. Època de gran egocentrisme.

Solen agrupar-se i expressar el desig de jugar d'una manera espontània. Aprenen jocs col·lectius i reglats. Hi ha una indiferència al sexe, amb estabilitat emocional i cerquen l'aprovació de l'adult.

En el procés d'ensenyament–aprenentatge hem de tenir en compte :

Importància del treball dels jocs d'imaginació i expressió lliure. Activitats atentes al desenvolupament de l'esquema corporal, en quant permeten una desimboltura global del cos, així com a afirmar la realitat.

Potenciar i reforçar el desenvolupament d'activitats que ens porten de l'expressió lliure l'expressió socialitzada i la comunicació: jocs funcionals.

Adaptació de les sessions a les condicions materials i d'espai i de temps.

Desenvolupar els processos d'interiorització del/la nen/a.

Etapa educativa caracteritzada per la globalització en l'aprenentatge.

Interessa el treball dels aspectes cognitius: desenvolupament perceptivo - motor.

4.2 En relació als blocs de continguts.

Analitzem els principis de desenvolupament psicomotriu dels alumnes d'aquestes edats i l'estructura lògica de l'àrea d'educació física. Així, en el cycle inicial es on més incidència tindrem amb el bloc de control i consciència corporal, el cos és el primer medi de relació que tenim amb el món que ens envolta, és un medi d'expressió i comunicació. L'alt percentatge és degut a que l'alumnat d'aquestes edats segueix el seu desenvolupament físic, i per tant, la mestra ha de proposar el màxim d'experiències perquè els alumnes puguin experimentar tasques que els permetin diferenciar i contrastar postures, formes de respiració i relaxació, coneixement i percepció de les parts del cos, etc. Respecte a les habilitats coordinatives, en aquest cycle és l'etapa de consolidació d'aspectes perceptius que impliquen l'espai pròxim. S'hauran de treballar les habilitats motrius bàsiques, desplaçaments, girs, salts, llançaments, recepcions i equilibris, amb activitats que generin el màxim nombre de respostes motrius vàlides o no.

Les qualitats físiques bàsiques no són adequades per treballar-les específicament, ja que les característiques del desenvolupament psicomotriu de l'alumnat d'aquestes edats no són adients. Em de tenir en compte però, el fet que les capacitats condicionats son presents en totes les activitats.

Pel que fa a l'expressió corporal s'han de treballar àmpliament, la exploració expressiva del cos (expressió d'emocions i sentiments), així com les percepcions espai – temporals. Respecte al joc, es treballaran els jocs sensorials, dramàtics i simbòlics, de cooperació del propi país.

4.3. Continguts i criteris d'avaluació (cycle inicial).

Continguts del bloc 1: El cos, imatge i percepció.

Vivència del propi cos en situacions referents a la tensió, la relaxació i la respiració.

Experimentació del cos en postures corporals diferents.

Experimentació, exploració i discriminació de diferents sensacions

Afirmació de la lateralitat.

Experimentació de situacions d'equilibri i desequilibri.

Execució de diferents situacions que provoquin la coordinació de moviments.

Participació en situacions que provoquin la interacció entre espai i temps. Percepció espai-temps.

Continguts del bloc 2: Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques.

Experimentació de diferents formes i possibilitats del moviment i d'execució i control d'habilitats motrius bàsiques.

Participació de forma activa i autònoma en la resolució de problemes motrius senzills.

Disposició a participar en activitats diverses acceptant l'existència de diferències en el nivell d'habilitat.

Continguts del bloc 3: Activitat física i salut.

Acceptació crítica de la pròpia realitat corporal i elaboració de l'autoimatge.

Adquisició d'hàbits bàsics higiènics, alimentaris i posturals relacionats amb l'activitat física.

Valoració de la relació entre l'activitat física i la salut i benestar.

Respecte per les normes d'ús de materials i espais en la pràctica d'activitat física.

Continguts del bloc 4: Expressió corporal.

Exploració i descobriment de les possibilitats expressives del cos i del moviment.

Sincronització del moviment amb pulsacions i estructures rítmiques senzilles.

Desinhibició en l'exteriorització d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment.

Experimentació del plaer que proporciona el treball d'expressió a través del propi cos.

Exploració de les possibilitats expressives amb objectes i materials.

Participació en situacions que suposin comunicació corporal amb valoració i reconeixement de les diferències en la manera d'expressar-se.

Continguts del bloc 5: El joc.

Apreciació del joc com activitat comú a totes les cultures.

Experimentació dels diferents rols en el joc actuant amb comprensió i compliment de les normes del joc.

Valoració, reconeixement i respecte cap a les persones que participen en el joc.

Confiança en les pròpies possibilitats i esforç personal en els jocs.

Valoració del joc com a mitjà de relació amb els altres i de divertiment.

Connexions amb altres àrees

Orientació en l'espai.

Valoració de la relació entre activitat física i salut.

Descobriments de les possibilitats expressives del cos i el moviment.

Interacció oral en el desenvolupament dels jocs.

Desinhibició en activitats comunicatives verbals i no verbals.

Criteris d'avaluació.

Orientar-se a l'espai en relació a la pròpia persona utilitzant les nocions topològiques bàsiques.

Equilibrar el cos adoptant diferents postures, amb control de la tensió, la relaxació i la respiració.

Desplaçar-se i saltar de forma diversa, variant les posicions corporals i la direcció i sentit dels desplaçaments.

Identificar com accions saludables les normes d'higiene personal associades a la realització d'activitats físiques i prendre consciència del risc de les mateixes.

Sincronitzar els moviments corporals mitjançant estructures rítmiques senzilles i conegudes.

Reaccionar davant els estímuls auditius o visuals que arriben de l'entorn, tot utilitzant el moviment o els gestos.

Representar personatges i situacions mitjançant el cos i el moviment amb desinhibició.

Participar i gaudir en els jocs ajustant la pròpia actuació, tant pel que fa a aspectes motrius com de relació amb els companys i les companyes.

Col·laborar activament en el desenvolupament dels jocs col·lectius, mostrant responsabilitat i cooperació.

4.4 Temporalització (cicle inicial).

1r i 2n de primària		
Número d'unitat	Nom de la unitat	Total sessions
Primer trimestre		
1	Aprenç a nedar	10
2	Coneix el teu cos	4
3	Moc el meu cos	4
4	El cos en desplaçament	5
Segon trimestre		
5	El cos en equilibri	3
6	M'oriento en l'espai	2
7	Sóc esportista	3
8	Expressió i cant	2
Tercer trimestre		
9	Danses d'aquí	3
10	El gimnàs	3
11	Fem teatre	3
12	Jocs de sempre	4
13	Relaxa't	Contínua
14	Cura del cos	Contínua

La unitat 1 consta de 10 sessions, desenvolupades al llarg de dues setmanes. Els alumnes de cicle inicial assisteixen diàriament, en horari d'11:00 a 13:00 al Club de Natació Badalona.

Les unitats 13 i 14 es realitzen transversalment al llarg de tot el curs, de manera que a cada sessió hi ha uns minuts específics per al seu desenvolupament.

4.5. Unitats de programació (cicle inicial).

■ CICLE INICIAL (UNITAT 1): APRENC A NEDAR.

a) Objectius didàctics:

- Aplicar i executar els moviments motrius dels segments del cos dins de l'aigua.
- Controlar la por a l'aigua.
- Prendre mesures de protecció i evitar situacions de risc dins l'aigua.
- Ser respectuós amb les instal·lacions esportives, amb el material del centre i amb els companys.

b) Continguts:

- Acceptació de les pròpies limitacions en el mitjà aquàtic.
- Acceptació de les limitacions dels companys.
- Respecte a les normatives d'ús de la instal·lació.
- Respecte a la resta d'usuaris de la piscina.
- Creació d'hàbits higiènics (dutxa, casquet de bany, calçat,...)
- Augment de l'autoestima personal.
- Execució de diferents tècniques de desplaçament.
- Experimentació de flotacions: dorsals, ventrals, estàtiques, dinàmiques i combinacions.
- Experimentació de diferents formes de respiració: nas-boca, boca-nas, boca-boca, apnea.
- Experimentació de diferents formes de propulsió: Batuda de cames, remades, salts, en immersió.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge:

Entrar dins de l'aigua de formes diferents.
Agafats a la vora de la piscina, submergir el cap mentre es treu l'aire pel nas.
On no cobreix, caminar d'un costat a l'altre rotant els braços.
Ens passem la pilota dins de l'aigua.
Ens perseguim dins de l'aigua.
Mitjançant un suro a les mans pedalar amb els peus.

■ CICLE INICIAL (UNITAT 2): CONEC EL MEU COS.

a) Objectius didàctics.

Identificar 19 parts del cos.
Prendre consciència dels segments corporals.
Experimentar les possibilitats de moviments dels segments corporals.
Utilitzar de forma apropiada els segments corporals.
Representar les parts i els segments corporals.
Representar el propi cos de forma global.
Afermament de la lateralitat.
Acceptar la pròpia realitat corporal.

b) Continguts.

Percepció de les diferents parts del cos i dels segments corporals.
Utilització adequada dels segments corporals.
Discriminació dreta –esquerra del propi cos.
Representació de les parts i segments corporals.
Les parts del cos: cap, front, ulls, nas, boca, orelles, coll, pit, esquena, braços, colzes, canells, mans, cul, cames, genolls, turmells, peus, dits.
Les parts del cos: coneixement, identificació, ús i representació.
Els segments corporals: coneixement, identificació i ús correcte.
La lateralitat: reconeixement sobre si mateix.
Acceptació la pròpia realitat corporal com a base per admetre possibilitats i limitacions corporals.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Identificació de les parts del cos.
Assimilació dels segments corporals.
Localització de les parts del cos.
Experimentació de diferents postures amb el cos.
Precisió en la localització de les diferents parts i segments corporals.
Experimentació de la mobilitat corporal.
Acceptació de les possibilitats de moviments del cos.

d) Criteris d'avaluació.

Identificar les 19 parts del cos en un dibuix d'una persona humana.
Reconèixer els segments corporals en el seu propi cos.
Experimentar les possibilitats de moviment dels segments corporals.
Diferenciar la dreta i l'esquerra en els seus membres superiors i inferiors.
Mantenir una actitud respectuosa vers el cos dels altres.

■ CICLE INICIAL (UNITAT 3): MOC EL MEU COS.

a) Objectius didàctics.

Moure i identificar les diferents articulacions del cos.
Prendre consciència de la mobilitat de les diferents articulacions.
Millorar la flexibilitat general i segmentària.
Prendre consciència de les possibilitats articulars.

b) Continguts.

Mobilització i identificació de les articulacions principals: coll, espatlla, colze, maluc i genoll.
Realització de moviments d'amplitud articular de forma activa i passiva.
Imitació dels moviments d'altres companys.
Les articulacions: funció i relació amb el moviment dels segments del cos.
Conscienciació de les possibilitats i limitacions dels moviments articulars.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge:

Experimentació de les possibilitats de moviment de les diferents articulacions
Moure totes les articulacions del cos.
Identifico en un company les articulacions del seu cos.
Imitació de moviments.

d) Criteris d'avaluació:

Reconèixer les principals articulacions en el seu cos i les localitza en el dibuix d'una figura humana.
Realitzar tots els moviments possibles amb les articulacions principals (coll, espatlla, colze, maluc i genoll) de forma individual i combinada.

■ CICLE INICIAL (UNITAT 4): EL COS EN DESPLAÇAMENT.

a) Objectius Didàctics.

Identificar les distàncies respecte a un altre objecte per utilitzar-lo en respostes motrius.
Utilitzar les distàncies respecte a un altre objecte per utilitzar-lo en respostes motrius.
Apreciar les dimensions de l'espai.
Valorar el treball ben executat.

b) Continguts.

Apreciació de les dimensions de l'espai.
Reconeixement i utilització de les distàncies de diferents trajectes.
Situació del propi cos en relació a objectes llocs i altres, seguint diferents direccions
La distància.
Valoració del treball ben executat des del punt de vista motor.

c) Activitats d'ensenyament aprenentatges:

Perseguir a un company i desplaçar-se amb ell.
Saltar sobre distàncies limitades per una corda que és al terra.
Saltar sobre distàncies i alçades.
Desplaçar-se conduint una pilota o llençant-la a un punt determinat. –
Llançar una pilota a una zona establerta prèviament.

d) Criteris d'avaluació:

Fer un slalom conduint una pilota amb els peus.
Saltar 20 cèrcols amb els peu junt, i a peu coix.
Saltar pneumàtics amb els peus junts i a peu coix.
Valora el treball realitzat.

■ CICLE INICIAL (UNITAT 5): EL COS EN EQUILIBRI.

a) Objectius didàctics.

Reconèixer la varietat de les postures corporals.
Experimentar la possibilitat de moviment dins de cada postura.
Experimentar situacions d'equilibri amb diferents bases de sustentació.
Experimentar situacions d'equilibri en diferents plans i superfícies.
Reaccionar davant de situacions que provoquen el desequilibri postural.
Valorar els hàbits posturals correctes.

b) Continguts.

Vivenciació de les diferents postures corporals.

Experimentació d'equilibris amb base de sustentació àmplia, variant el nombre de suports.
Experimentació d'equilibris reduint la base de sustentació.
Equilibri d'objectes sobre el cos en diferents situacions.
Les postures corporals: coneixement, identificació i usos.
L'ajustament corporal: equilibri estàtic i dinàmic.
Valoració els hàbits posturals més correctes per la nostra salut.

c) Activitats d'ensenyament aprenentatges:

Experimentació d'equilibris en bancs suecs.
Experimentació d'equilibris per damunt dels companys
Experimentació d'equilibris per damunt les línies del camp.
Desplaçar-se i a la senyal quedar-se immòbils mantenint l'equilibri.

d) Criteris d'avaluació:

Adoptar correctament les diferents postures que es demanen.
Mantenir l'equilibri sobre dues cames variant el centre de gravetat.
Mantenir l'equilibri sobre una cama.
Mantenir l'equilibri sobre dues cames en superfícies reduïdes.
Mantenir objectes en equilibri sobre parts del cos amb superfícies de contacte àmplies.

■ CICLE INICIAL (UNITAT 6): M'ORIENTO EN L'ESPAI.

a) Objectius Didàctics:

Orientar-se en l'espai proper prenent com a referència el propi cos.
Orientar-se en l'espai proper respecte a un objecte no orientat.
Experimentar les nocions espaials.
Apreciar les distàncies entre un mateix i un objecte.
Utilitzar les relacions bàsiques: esquerra - dreta, davant - darrere, damunt - davall, respecte a un mateix.
Afermar la lateralitat.

b) Continguts.

Utilització de les relacions bàsiques: esquerra - dreta, davant - darrere, damunt - davall, respecte a un mateix.
Experimentació de les nocions espaials dins - fora, interior- exterior, davant - darrere, a dalt- a baix, damunt t - davall, respecte a objectes orientats i no orientats.
Utilització de la noció de distància d'un objecte respecte d'un mateix i de la distància dels objectes entre si.
Les nocions bàsiques: davant - darrere, damunt - davall, dins - fora.
Les direccions: endavant - enrere, amunt - avall, dreta – esquerra.
Les distàncies: a prop - lluny, agrupació - dispersió.
Ocupació i utilització eficaç de l'espai en relació amb el medi i amb els altres.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge:

Experimentació de les nocions espaials
Localització de les nocions espaials respecte diferents objectes orientats.
Localització de les nocions espaials respecte diferents objectes no orientats.
Localització de les nocions espaials respecte als companys.
Memorització d'objectes.
Reproducció de situacions en l'espai.

d) Criteris d'avaluació:

Ser capaç de col·locar-se a si mateix o col·locar un objecte a la seva dreta, esquerra, davant, darrere, amunt, avall, dins o fora.
Establir correctament relacions entre dos objectes respecte a un tercer.
Desplaçar-se en una direcció demana mantenint una relació espaiial amb un objecte estàtic
Mantenir la distància respecte a un company que es desplaça uniformement però variant la direcció.
Valorar correctament la distància entre dos objectes.

■ CICLE INICIAL (UNITAT 7): SÓC ESPORTISTA.

a) Objectius Didàctics.

Experimentar lliurement llançaments.
Experimentar lliurement recepcions.
Llançar mòbils a blancs fàcils amb precisió.
Recepcionar el mòbil que passa un company situat a curta distància.
Gaudir de l'activitat física.

b) Continguts.

Experimentació d'habilitats motrius bàsiques de forma lliure i dirigida, (dels llançaments de pilotes a punts concrets des de distàncies diferents).
Els llançaments i recepcions.
Gust en la realització d'activitats físiques.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Experimentació de llançaments i recepcions de pilotes.
Experimentació de llançaments i recepcions de pneumàtics.
Experimentació de llançaments i recepcions de pilotes de tennis.
Experimentació de llançaments i recepcions de globus.
Experimentació de llançaments i recepcions de ringos i indiaques.
Experimentació de llançaments i recepcions amb precisió.

d) Criteris d'avaluació:

Ser capaç de llançar diferents mòbils.
Llançar amb precisió.
Rebre amb precisió.
Mantenir una actitud positiva en les activitats.
Saber participar activament en el joc.

■ CICLE INICIAL (UNITAT 8): EXPRESSIÓ I CANT.

a) Objectius Didàctics:

Experimentar les possibilitats expressives del propi cos de forma global.
Representar papers senzills de la vida quotidiana.
Representar objectes animats i inanimats fàcilment reconeixibles.
Experimentar el ritme pel moviment espontani.
Valorar les propostes pròpies i dels altres.

b) Continguts.

Experimentació de les possibilitats expressives del cos.
Representació de situacions de la vida quotidiana.
Representació d'objectes animats i inanimats.
El moviment expressiu de caràcter espontani.
La simulació i la imitació d'objectes, animals, situacions bàsiques.
El cos com a caixa de sons.
Valoració de les pròpies propostes i la dels altres.
Autoreflexió de l'expressivitat com un mitjà de relació amb el món.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge:

Realització de jocs d'imitació i identificació amb molt poques regles (jocs lliures de caràcter espontani).
Producció de sons amb el propi cos adaptant-los a un ritme bàsic.
Seguiment de ritmes senzills amb moviments segmentaris i amb moviments globals espontanis.

d) Criteris d'avaluació:

Representar amb el seu cos les característiques principals d'objectes senzills d'imitar.
Seguir ritmes binaris amb diferents moviments o sons provocats per diferents segments corporals.
Seguir ritmes binaris amb el cos de forma global i espontània.

Conèixer i respondre amb el moviment a la relació so - silenci.

■ CICLE INICIAL (UNITAT 9): DANSES D'AQUÍ.

a) Objectius Didàctics.

Reproduir moviments seguint el ritme de la música.
Reconèixer les danses.
Tenir cura i respecte vers el propi cos i el dels altres.

b) Conceptes.

Reconeixement i assimilació de les danses.
Reproducció de moviments seguint un ritme.
La dansa amb coordinacions senzilles.
El ritme.
Sensibilització a la comunicació.
Cura i respecte vers el propi cos i els dels altres.

c) Activitats d'ensenyament aprenentatges.

Danses. A triar dos entre "Els esclots d'en Pau", "La Caterineta" i "La Solipana".

d) Criteris d'avaluació.

Ser capaç de realitzar una dansa col·lectiva tot coordinant-se amb la resta.
Reproduir els moviments seguint el ritme.
Mostrar una actitud de respecte ver els companys.

■ CICLE INICIAL (UNITAT 10): EL GIMNÀS.

a) Objectius Didàctics:

Comparar diversos espais.
Analitzar la utilització de l'espai depenent de les activitats a realitzar.
Mostrar respecte i cura per l'entorn i el material.

b) Continguts.

Ocupació de l'espai total i de l'espai parcial.
Situació del propi cos en funció de l'espai a on estem.
Anàlisi de la utilització que fem de l'espai.
L'espai, el gimnàs.
Respecte i cura per l'entorn i els materials d'educació física.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge:

Desplaçaments per l'espai lliurement, intentant anar per tot el gimnàs.
Descobrim espais del gimnàs que no s'utilitzen generalment.
Amaguem objectes dins del gimnàs i cercar-los.
Tots agrupats i a la senyal sortir en dispersió el més lluny possible i després tornar.
Espargint material i objectes pel gimnàs comparar la nostra situació vers a ells.
Comparem les característiques d'espais tancats i oberts.
Fem un inventari del material que tenim.

d) Criteris d'avaluació:

Tenir cura del material d'educació Física.
Reconèixer les diferències de diferents espais.

■ CICLE INICIAL (UNITAT 11): FEM TEATRE.

a) Objectius Didàctics:

Valorar l'expressivitat i comunicació pròpia i dels altres.
Representar diferents personatges d'una història.
Utilitzar el cos en la representació d'estats d'ànim i emocions.

Observar el cos com a instrument d'expressió.
Explorar les possibilitats que té el gest i el moviment, partint d'accions espontànies i d'imitació.
Reconèixer el gest i el mim com a instrument d'expressió i comunicació.
Desenvolupar la creativitat creant històries curtes o estats.
Desinhibir-se i divertir-se en la realització de les activitats d'expressió i comunicació.
Utilitzar material divers per a expressar diferents situacions i estats.
Valorar la capacitat expressiva pròpia i dels companys.

b) Continguts.

Manifestacions expressives associades al moviment: mímica, dramatització, expressió, ...
Associació del moviment al ritme
El cos: instrument d'expressió i comunicació
Observació del propi cos com a instrument d'expressió.
Ús de l'actitud corporal en la representació d'emocions i estats d'ànim.
Representació dels personatges de la història.
Experimentació de les possibilitats i recursos expressius del cos a través de la dramatització i la mímica.
Representació de gestos, estats d'ànim i ritmes.
La representació.
Valoració de la participació en les activitats.
Respecte pels diferents personatges i actors.

c) Activitats d'ensenyament-aprenentatge:

Per parelles, trios, grups de 4 o 5, imitar que van lliures, amb cotxe, avió, moto, vaixell, tots coordinats.
El magatzem de joguines: imiten a diferents joguines i a la senyal s'acaben les piles i es queden quietes, llavors canvien de joguina.
Imaginem que practiquem esports: futbol, bàsquet, tenis, saltar corda, ...
Per parelles representar situacions diverses però sense tocar-se (abraçar-se, discutir, barallar-se, fer-se riure, estirar-se....
Representació: "La Cigala i la Formiga", "La rateta que escombrava l'escaleta" o "La baca Caterina", a triar-ne una.

d) Criteris d'avaluació.

Ser capaç d'expressar estats d'ànim amb el gest.
Ser capaç d'expressar estats d'ànim amb la veu.
Recrear accions amb l'única ajuda del seu cos.
Mostrar una actitud de respecte als diferents papers.
Mostrar interès i participa activament en els exercicis.
Aprendre de memòria petits fragments de text.

■ CICLE INICIAL (UNITAT 12): JOCS DE SEMPRE.

a) Objectius Didàctics:

Descriure i reproduir els jocs.
Experimentar el joc com a objecte de plaer.
Participar en la realització dels jocs.

b) Procediments:

Realització dels jocs correctament.
Experimentació dels jocs com a objecte de plaer.
Els Jocs.
Participació en la realització dels jocs.
Valoració dels resultats dels jocs.

c) Activitats d'ensenyament aprenentatges:

La Xarranca. La pesta alta. Moros i cristians. La taca. Terra, mar i aire. La patata calenta. L'aranya.
El talla fils. Declarar la guerra. Mare tinc set.

d) Criteris d'avaluació.

Entendre i respectar les normes del joc.
Explicar oralment les normes d'un joc.
Conèixer el nom dels jocs.
Reconèixer les pròpies possibilitats i limitacions dins el desenvolupament d'un joc.
Col·laborar amb els membres d'un equip en un joc col·lectiu.
Ser respectuós amb els membres de l'equip rival en jocs d'oposició col·lectius.

■ CICLE INICIAL (UNITAT 13): RELAXA'T.

a) Objectius Didàctics.

Adonar-se de la relaxació del propi cos.
Controlar la respiració.
Identificar las fases de la respiració.
Experimentar la relaxació del propi cos.
Mostrar una actitud de respecte vers l'activitat.

b) Conceptes.

Control de la respiració.
Experimentació de la relaxació.
La relaxació i la respiració.
Valoració de la importància del silenci i el respecte en una activitat de relaxació.

c) Activitats d'ensenyament aprenentatges:

Estirats a terra amb els ulls tancats en silenci respirem pel nas i trèiem l'aire per la boca. Hem de notar com aquest aire ens entra pels foradets del nas i poc a poc arriba als pulmons, que s'emplenen d'aire. I poc a poc l'anem treient, notem el terra, està fred, dur, ...seguint les indicacions de la mestra.

d) Criteris d'avaluació:

Saber realitzar la relaxació.
Experimentar amb les inspiracions i espiracions.
Mantenir una actitud de respecte vers l'activitat.

■ CICLE INICIAL (UNITAT 14): CURA DEL COS.

a) Objectius didàctics.

Responsabilitzar-se de la pròpia higiene.
Responsabilitzar-se del material d'educació física.
Portar l'equip necessari per a l'activitat física.
Tractar amb cura les instal·lacions i el material.
Gaudir de l'activitat física.
Esforçar-se per la pròpia superació en les activitats físiques.

b) Continguts.

Compliment de les normes d'higiene.
Col·laboració en la distribució, organització i recollida del material.
Preocupació per portar l'equip d'educació física.
Actuació responsable amb material i instal·lacions.
Gust per l'activitat física.
Autosuperació personal.

c) Activitats d'ensenyament-aprenentatge.

Explicar als nens/es quins hàbits hem de mantenir. Portar l'equip, roba de recanvi i tovallola, rentar-se i canviar-se en finalitzar, ajudar a treure i endreçar el material, tractar amb cura el material i les instal·lacions, passar-s'ho bé i esforçar-se.
Dur a terme les accions explicades.

d) Criteris d'avaluació.

Portar roba esportiva i còmoda per a la classe d'educació física.

Portar roba de recanvi per després de la classe.
Canviar-se autònomament al vestidor.
Rentar-se i assecar-se cara, mans, coll i aixelles.
Deixar endreçar el estris d'higiene i la roba de recanvi.
Ser respectuós amb el material i les instal·lacions del centre.
Ser respectuós i col·laborador amb els companys i companyes al vestidor.
Portar a terme les tasques d'higiene i canvi de roba sense entretenir-se en excés.
Prendre mesures de protecció i evitar situacions de risc innecessari al gimnàs.

5. Cicle Mitjà.

5.1 En relació al desenvolupament evolutiu.

En l'àmbit cognitiu l'alumnat es troba en el Període d'Operacions Concretes de Piaget; en el qual els nens/es són capaços de dur a terme operacions simples i complexes gràcies a un pensament analític.

Pel que fa al desenvolupament afectiu i emocional, l'alumnat va adquirint major autonomia, tenen una forta predilecció pels grups del seu mateix sexe, hi ha una gran estabilitat emocional, comença el període d'exteriorització i interès per la vida social.

En relació al desenvolupament motor es desenvolupa la motricitat bàsica i les habilitats coordinatives generals, es tendeix cap al treball motriu més elaborat, interiorització de moviments, inici i introducció del treball més específic i de caràcter qualitatiu.

5.2 En relació als blocs de continguts.

El bloc de Control i Consciència Corporal perd importància respecte al primer cicle. Això és degut a que els nens/es ja tenen més assimilada l'estructuració del seu esquema corporal. Es pot considerar el període que va entre els vuit i els deu anys com de refinament de les coordinacions corporals. S'estabilitza la dominància manual i posteriorment ocular. Per altra banda, han de produir-se una interiorització d'una correcta respiració i control tònic.

El treball de les Habilitats Coordinatives es centrarà en l'aplicació de les Habilitats Motrius Bàsiques, element fonamental i imprescindible per la posterior adquisició de les Habilitats Motrius Específiques durant el Cicle Superior. D'aquesta forma donarem una vital importància a les bàsiques, que segons la teoria de l'esquema motor, són la base i els patrons de les específiques, i per un treball correcte d'aquestes últimes cal una correcta adquisició de les primeres.

Les capacitats condicionals rebran major importància en aquest cicle, però menys que al superior. Al Cicle mitjà es pot treballar la resistència aeròbica i la velocitat de reacció, més la flexibilitat que ja treballàvem al Cicle Inicial.

En quant al bloc d'Expressió Corporal, rep rellevància en el nen/a degut a que li anem introduint altres formes de comunicació, expressar sentiments, realitzar accions... de formes diferents; ja que l'alumnat tindrà major capacitat de creació, interpretació, imaginació i producció. També introduïrem nous passos de danses i balls populars.

Treballant el joc hem de potenciar l'espontaneïtat, cooperació i responsabilitat dels nens/es. Per altra banda, durant el cicle anirem potenciant en l'alumnat una sèrie d'actituds, valors i normes que aniran assolint (cooperació, col·laboració, autosuperació, gust per les activitats...). En els jocs, el rendiment i la cooperació augmenten, així com l'obediència a les regles establertes.

5.3. Continguts i criteris d'avaluació (cicle mitjà).

Continguts del bloc 1: El cos, imatge i percepció.

Descobriments dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.

Adequació de la consciència i control del cos en relació amb la tensió, la relaxació i la respiració.

Representació del propi cos i el dels altres.

Adequació de la postura a les diferents necessitats expressives i motrius.

Realització d'activitats en les que intervingui l'equilibri estàtic i dinàmic.

Intervenció de l'organització espacio-temporal en el desenvolupament d'activitats físiques.

Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.

Continguts del bloc 2: Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques.

Execució de formes i possibilitats de moviment, ajustant i consolidant els elements fonamentals a l'execució de les habilitats motrius bàsiques.

Utilització eficaç de les habilitats bàsiques i específiques en medis i situacions conegudes i estables.

Elaboració d'un control motriu i domini corporal.

Consecució de la millora de les qualitats físiques bàsiques de forma genèrica i orientada a l'execució motriu en múltiples situacions.

Disposició a participar en activitats diverses, acceptant les diferències individuals en el nivell de l'habilitat.

Pràctica d'activitats físiques elaborades.

Apreciació de l'esforç tant individual com col·lectiu en les activitats físiques.

Continguts del bloc 3: Activitat física i salut.

Adquisició d'hàbits posturals i alimentaris saludables relacionats amb l'activitat física i la higiene corporal.

Adopció de mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física i utilització dels materials i els espais d'acord amb unes normes.

Pràctica habitual d'exercicis d'escalfament previs i control de l'esforç durant la realització de l'activitat física.

Actitud favorable cap a l'activitat física en relació amb la salut.

Continguts del bloc 4: Expressió corporal.

Experimentació del cos i el moviment com instruments d'expressió i comunicació.

Adequació del moviment a estructures espacio-temporals.

Expressió d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment.

Utilització d'objectes i materials com a instruments d'expressió i comunicació.

Participació en la creació i interpretació de situacions que suposin comunicació corporal.

Participació en la realització de balls, danses i coreografies senzilles.

Valoració i apreciació de les diferents formes d'expressar-se.

Continguts del bloc 5: El joc.

Apreciació del joc com a element de la realitat social i cultural.

Participació en diferents tipus de joc.

Execució i descobriment de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició en relació amb les regles del joc.

Actitud responsable en relació amb l'estratègia del joc.

Reconeixement i valoració de les persones que participen en el joc.

Comprensió, acceptació i compliment de les normes del joc.

Valoració de l'esforç en els jocs.

Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'ús del temps de lleure.

Connexions amb altres àrees

Expressió d'emocions per mitjà del cos, el gest i el moviment.

Representació espacio-temporal de les activitats físiques.

Ús dels espais i materials d'acord amb unes normes

Interacció oral en desenvolupament dels jocs i les activitats.

Comprensió de les normes dels jocs i les activitats.

Críteris d'avaluació

Utilitzar les nocions topològiques per orientar-se a l'espai en relació a la posició de persones i d'objectes.

Participar en les activitats físiques ajustant la pròpia actuació a les possibilitats i limitacions corporals i de moviment.

Desplaçar-se i saltar mitjançant un moviment corporal coordinat.

Saltar i llençar objectes coordinadament.

Incorporar conductes actives d'acord amb el valor de l'exercici físic per a la salut, mostrant interès per la cura del propi cos.

Proposar estructures rítmiques senzilles i reproduir-les corporalment o amb instruments.

Utilitzar els recursos expressius del cos i promoure el treball en grup per representar i escenificar històries reals o imaginàries.

Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte de les normes i mostrant una actitud d'acceptació vers els companys.

5.4. Temporalització (cicle mitjà).

3r de primària		
Número d'unitat	Nom de la unitat	Total sessions
Primer trimestre		
2	Ens coneixem	4
3	Els dos costats	4
4	Aprenem danses	3
5	Passa i encistella	4
Segon trimestre		
6	Endevina qui sóc	3
7	Divertim-nos jugant	4
8	Amb raquetes	3
Tercer trimestre		
9	Descobrim sensacions	3
10	Petits atletes	4
11	Jocs tradicionals	4
12	Gimnàstica	2
1	Cura del cos	Contínua

La unitat 1 es realitza transversalment al llarg de tot el curs, de manera que a cada sessió hi ha uns minuts específics per al seu desenvolupament.

4t de primària		
Número d'unitat	Nom de la unitat	Total sessions
Primer trimestre		
13	Sabem on som?	4
14	Som equilibristes	4
15	Dances populars	3
16	Passa i gol	4
Segon trimestre		
17	Fem teatre	3
18	Jocs cooperatius	4
19	Material alternatiu	3
Tercer trimestre		
20	Els sentits	3
21	Iniciació al beisbol	4
22	Jocs d'altres països	4
23	Paralímpics	2

5.5. Unitats de programació (cicle mitjà).

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 1): TENIM CURA DEL NOSTRE COS

a) Objectius didàctics.

- Responsabilitzar-se de la pròpia higiene.
- Responsabilitzar-se del material d'educació física.
- Portar l'equip necessari per a l'activitat física.
- Tractar amb cura les instal·lacions i el material.
- Gaudir de l'activitat física.
- Esforçar-se per la pròpia superació en les activitats físiques.

b) Continguts.

- Compliment de les normes d'higiene.
- Col·laboració en la distribució, organització i recollida del material.
- Preocupació per portar l'equip d'educació física.
- Actuació responsable amb material i instal·lacions.
- Gust per l'activitat física.
- Autosuperació personal.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

- Explicar als nens/es quins hàbits hem de mantenir: Portar l'equip, roba de recanvi, tovallola i sabó, dutxar-se en finalitzar, ajudar a treure i endreçar el material, tractar amb cura el material i les instal·lacions, passar-s'ho bé i esforçar-se.
- Dur a terme les accions explicades.

d) Criteris d'avaluació.

- Responsabilitzar-se de portar l'equipament adient per al desenvolupament de l'activitat física.
- Canviar-se la indumentària de carrer per la indumentària esportiva de manera autònoma i ràpida.
- Responsabilitzar-se de portar roba de recanvi per a la finalització de la sessió.
- Dutxar-se de manera autònoma, àgil i eficaç.
- Vestir-se amb la roba de carrer una vegada acabada la dutxa.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 2): ENS CONEIXEM.

a) Objectius didàctics.

Conèixer les diferents parts del cos que participen en el moviment.
Diferenciar els moviments de la cintura escapular i pèlvica.
Distingir les postures que produeixen menys cansament.
Controlar la inspiració, l'expiració i l'apnea.
Ser conscient de les pròpies característiques corporals.
Ser tolerant amb les pròpies limitacions corporals.

b) Continguts.

Mobilització de la cintura escapular i pèlvica.
Adopció de postures econòmiques.
Control de la inspiració, l'expiració i l'apnea.
Parts més importants de l'aparell locomotor.
Fases de la respiració (inspiració, expiració i apnea)
Tolerància amb les pròpies característiques corporals.
Apreciació de les pròpies possibilitats de moviment
Respecte del propi cos i el dels altres.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Tocar diferents parts del propi cos
Assenyalar parts dels companys.
Mobilització de parts del cos.
Experimentar diverses postures
Identificar postures econòmiques.
Exercicis i jocs de respiració
Jocs per la descoberta del cos
Jocs per descobrir postures.

d) Criteris d'avaluació.

Assenyalar parts del cos i del d'un company.
Moure la cintura.
Adoptar postures.
Demostrar fases de la respiració.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 3): ELS DOS COSTATS

a) Objectius didàctics.

Realitzar moviments amb els dos costats.
Comparar moviments amb la part dreta i amb la part esquerra del cos.
Distingir la dreta i l'esquerra corporal.
Acceptar i respectar la diversitat física, d'opinió i d'acció.
Apreciar les possibilitats de moviment que ens ofereixen les dues parts del cos.

b) Continguts.

Execució de moviments de bilateralitat.
Mobilització de les diferents parts del cos.
La simetria corporal (dreta i esquerra).
Acceptació i respecte a la diversitat física, d'opinió i d'acció.
Apreciació de les pròpies possibilitats de moviment.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Jocs de realitzar i comparar moviments amb els dos costats del cos.
Jocs per distingir la dreta i l'esquerra corporal.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 4): APRENEM DANSES

a) Objectius didàctics.

Adaptar el moviment al de la base musical.
Adaptar el moviment al dels companys/es.
Interpretar ritmes a través del moviment corporal

Improvisar moviments partint de posicions diverses.
Respectar les produccions dels companys/es.
Mostrar-se receptiu a la comunicació corporal.

b) Continguts.

Adaptació a la base musical.
Adaptació als companys/es.
Interpretació de ritmes amb el moviment.
Improvissació de moviments partint de posicions diverses.
Gest i moviment en la comunicació.
Qualitats del moviment.
Reacció a la comunicació corporal.
Respecte de les posicions dels altres.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Jocs rítmics
Experimentació del ritme.
Danses senzilles
Danses complexes

d) Criteris d'avaluació.

Participar i esforçar-se per realitzar el millor possible els jocs rítmics.
Adaptar el seu moviment a diferents i improvisats ritmes.
Realitzar danses senzilles.
Coordinar-se i col·laborar amb els companys en la realització de danses col·lectives.
Experimentar la dansa com a motiu de gaudi i diversió.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 5): PASSA I ENCISTELLA.

a) Objectius didàctics.

Realitzar llançaments amb precisió.
Executar passades i recepcions de forma eficaç.
Botar la pilota correctament, de diferents maneres
Controlar la pilota, tant en desplaçament com aturats.
Descriure les característiques bàsiques de l'esport del bàsquet.
Conèixer les normes bàsiques del bàsquet.
Cooperar els companys/es del mateix equip.
Respectar els adversaris/es de l'equip contrari.
Respectar les regles i normes del joc.
Assumir el resultat del joc sense crear conflictes ni enfadar-se.

b) Continguts.

Realització de llançaments.
Execució de passades i recepcions eficaces.
Bot de la pilota correctament.
Control de la pilota.
Característiques bàsiques de l'esport.
Normes bàsiques.
Cooperació amb els companys/es de l'equip.
Respecte als adversaris.
Respecte de les regles.
Acceptació del resultat.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Jocs perspectius de bàsquet.
Exercicis i jocs per practicar el bot.
Exercicis i jocs de passes i recepcions
Exercicis i jocs per practicar llançament

Exercicis i jocs de control de la pilota.

d) Criteris d'avaluació.

Botar la pilota correctament amb la mà dominant.
Botar la pilota correctament amb la mà no dominant.
Evitar botar la pilota amb les dues mans.
Evitar tornar a botar la pilota una vegada agafada amb les dues mans.
Executar passades al pit.
Executar passades picades al terra.
Rebre la passada de manera eficaç.
Realitzar llançaments a cistella tot procurant fent servir la correcta tècnica de mans.
Realitzar llançaments a cistella ajudant-se del taulell.
Controlar la pilota, tant en desplaçament com aturats.
Cooperar els companys/es del mateix equip.
Respectar els adversaris/es de l'equip contrari.
Respectar les regles i normes del joc.
Assumir el resultat del joc sense crear conflictes ni enfadar-se.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 6): ENDEVINA QUI SÓC.

a) Objectius didàctics.

Improvisar moviments partint de posicions diverses.
Experimentar moviments del cos que resultin expressius.
Representar sentiments, accions, situacions i objectes, individualment i en grup.
Distingir diferents maneres d'expressió i comunicació corporal.
Mostrar-se receptiu a la comunicació corporal.
Mostrar interès per comunicar amb el propi cos.

b) Continguts.

Descobriments de nous recursos expressius.
Exploració d'accions corporals.
Representació de sentiments, accions, situacions i objectes.
Gest i moviment en la comunicació.
Qualitats del moviment.
Reacció a la comunicació corporal.
Preocupació per comunicar amb el propi cos.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Representacions senzilles.
Imitacions.
Representacions complexes.
Dramatitzacions.

d) Criteris d'avaluació.

Experimentar el cos i el moviment com a instruments d'expressió i comunicació.
Expressar emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment.
Utilitzar objectes i materials com a instruments d'expressió i comunicació.
Participar en la creació i interpretació de situacions que suposin comunicació corporal.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 7): DIVERTIM-NOS JUGANT.

a) Objectius didàctics.

Experimentar el joc com a objecte de plaer i recreació.
Realitzar jocs de diverses tipologies.
Conèixer jocs diversos.
Complir amb les normes dels jocs.
Gaudir dels jocs realitzats sense tenir en compte els resultats.
Apreciar el benestar corporal fruit de l'activitat física que implica un joc.
Acceptar la diversitat física, d'opinió i d'acció.

b) Continguts.

Experimentació del joc com a objecte de plaer i recreació.
Realització de jocs de diverses tipologies.
Jocs diversos: d'interior, cooperatius, sensorials, perspectius, tradicionals ...
Compliment de les normes.
Gust pels jocs realitzats.
Apreciació del benestar corporal fruit de l'activitat física.
Acceptació de la diversitat física, d'opinió i d'acció.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Jocs simbòlics.
Jocs d'interior.
Jocs populars–tradicionals.
Jocs pre-esportius.
Jocs de cooperació i oposició.

d) Criteris d'avaluació.

Experimentar i utilitzar les habilitats bàsiques en diferents situacions i maneres d'execució.
Fiançar l'esquema d'orientació corporal i de control postural.
Sincronitzar moviments col·lectius a través de l'ús de materials.
Interessar-se per augmentar la competència i les habilitats motrius sobre la base de la pròpia superació i d'una apreciació de les pròpies possibilitats i limitacions.
Controlar la coordinació corporal durant l'exercitació de salts, girs i desplaçaments.
Col·laborar activament en les diverses situacions del joc.
Identificar jocs populars i tradicionals.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 8): AMB RAQUETES

a) Objectius didàctics.

Control en el maneig de les diferents raquetes, tant amb una mà com amb l'altra.
Realitzar tocs amb la raqueta des de diferents posicions (flexibilitat).
Llançar la pilota/volant a diferents distàncies i costats.
Intentar que la pilota no caigui a terra al recepcionar (velocitat de reacció).
Descriure les característiques bàsiques de l'esport.
Conèixer les normes bàsiques dels diferents esports de raqueta.
Cooperar amb la parella del mateix equip (en cas que hi hagi).
Respectar les regles i normes del joc.
Assumir el resultat del joc sense crear conflictes ni enfadar-se.

b) Continguts.

Control en el maneig de la raqueta.
Realització de tocs amb la raqueta des de diferents posicions.
Realització de diferents llançaments.
Preocupació per que la pilota no caigui.
Característiques bàsiques dels esports.
Normes bàsiques.
Cooperació amb la parella del mateix equip.
Respecte a les regles i normes.
Assumir el resultat.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Jocs perspectius amb raquetes.
Exercicis i jocs per practicar el toc amb les diferents raquetes.
Exercicis i jocs pel servei i devolució.
Exercicis i jocs per practicar els desplaçaments amb la raqueta.

d) Criteris d'avaluació.

Mantenir en equilibri la pilota sobre la raqueta.

Colpejar la pilota a curta distància arran d'una passada suau d'un company.
Colpejar suaument la pilota amb la raqueta i agafar-la amb la mà lliure.
Colpejar repetidament a escassa alçada una pilota amb la raqueta.
Rebotar repetidament una pilota sobre la paret a escassa distància.
Passar una pilota amb raqueta a un company.
Fer passades i tocs amb raquetes i pilotes o volants diferents.
Acceptar les limitacions pròpies i dels altres.
Intentar millorar i aprendre tècniques noves.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 9): DESCOBRIM SENSACIONS

a) Objectius didàctics.

Desenvolupar la percepció visual.
Desenvolupar la percepció auditiva.
Desenvolupar la percepció tàctil.
Millorar la sensació i percepció d'estímuls a través d'activitats i jocs sensorials.
Conèixer els cinc sentits (vista, oïda, tacte, gust i olfacte).
Descriure la forma d'intervenció dels sentits en diversos moviments.
Respondre correctament als estímuls en els jocs sensorials.
Complir les normes dels jocs i activitats sensorials.

b) Continguts.

Desenvolupament de la percepció visual, auditiva i tàctil.
Millora de la sensació i percepció d'estímuls.
Coneixement dels sentits
Forma d'intervenció dels sentits en els moviments.
Reacció correcta als estímuls.
Compliment de les normes.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Jocs sensorials.
Exercicis, jocs i formes jugades de percepció visual.
Exercicis, jocs i formes jugades de percepció auditiva.
Exercicis, jocs i formes jugades de percepció tàctil.

d) Criteris d'avaluació.

Millorar i fer conscient a l'alumnat de les seves possibilitats sensorials en relació al tacte, a l'oïda, a la visió, a l'olfacte i al gust.
Distingir diferents elements del cos, dels altres i dels objectes, utilitzant el tacte.
Ser capaç de captar i distingir els sons, així com de seguir el rastre
Ser capaç de mantenir un alt grau d'atenció i observació
Percebre i prendre consciència del propi cos a partir de desenvolupar diferents possibilitats perceptives.
Incrementar la resposta motriu davant estímuls tàctic, visual o acústic.
Reconèixer òrgans sensorials i analitzar el seu funcionament
Experimentar jocs en els quals calgui resoldre problemes comuns, mostrant una actitud oberta a tot tipus de respostes corporals.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 10): SOM PETITS ATLETES

a) Objectius didàctics.

Executar llançaments amb diferent material, el més lluny possible.
Fer salts diferents amb o sense implement, el més lluny i/o alt possible.
Córrer una distància curta en el mínim de temps possible.
Córrer durant un temps cada cop més llarg a un ritme constant (resistència aeròbica).
Saber la importància de fer estiraments abans i després de l'activitat física.
Conèixer les característiques bàsiques de l'atletisme i les seves variants.
Respectar les regles i normes bàsiques de l'esport.
Esforçar-se per autosuperar-se en els propis resultats sense comparar-los.

b) Continguts.

Execució de llançaments.
Salts diferents
Realització de curses de distància curta en el mínim de temps.
Realització de curses durant un temps cada cop més llarg.
Importància dels estiraments
Característiques bàsiques.
Normes bàsiques de l'atletisme.
Respecte a les regles i normes.
Autosuperació dels propis resultats.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Exercicis i jocs de llançaments.
Exercicis i jocs per practicar el salt.
Exercicis i jocs per practicar les curses de resistència.
Exercicis i jocs per practicar les curses de velocitat.

d) Criteris d'avaluació.

Conèixer les diferents formes de desplaçament.
Conèixer els diferents tipus de llançaments i recepcions.
Conèixer els diferents tipus de salts.
Aprendre les possibilitats de grimpar.
Realitzar desplaçaments variats.
Practicar llançaments i recepcions.
Realitzar salts de diferents formes.
Realitzar girs de diferent mena.
Valorar i acceptar les pròpies habilitats motrius.
Respecta les capacitats dels altres.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 11): JOCS TRADICIONALS

a) Objectius didàctics.

Participar activament en situacions col·lectives de joc, amb independència del nivell assolit.
Conèixer diferents tipus de jocs.
Conèixer les estratègies bàsiques dels jocs.
Valorar el joc com un bé cultural col·lectiu.
Emprar el joc com a eina de diversió i relació a les estones d'oci i esbarjo.
Participar activament i amb interès en el desenvolupament dels jocs.
Respectar i fer complir les normes i regles del joc.
Acceptar les pròpies possibilitats i la dels companys.

b) Continguts.

Jocs populars: nomenclatura i tipus.
Factors del joc: espai i moviment.
Utilització de les estratègies bàsiques del joc: cooperació i oposició.
Aplicació de les habilitats motrius bàsiques en situacions de joc.
Pràctica dels diferents jocs populars.
Recopilació de jocs populars propis de la comarca i que ells practiquin.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

La xarranca.
Les tabes.
Arrencar cebes
Futbol amb botons.
Les xapes.
1,2,3 picaparet.
La gallina cega.
El mocador.

La cadena.
El tallafils.
Bales.
La comba.
Baldufa.
Les quatre cantonades.
Bote, bote.

d) Criteris d'avaluació.

Complir les regles del joc.
Participar de forma espontània en qualsevol tipus de joc.
Saber guanyar i perdre en els jocs.
Interessar-se per indagar en el passat proper a la recerca de jocs populars.
Consultar fonts orals familiars i realitzar una fitxa-resum il·lustrada sobre un joc popular.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 12): GIMNÀSTICA.

a) Objectius didàctics.

Ser conscient de les possibilitats motrius d'un mateix i de les limitacions pròpies.
Col·locar el cos en una postura correcta per a realitzar els diferents moviments.
Executar exercicis gimnàstics adequadament (tombarella, pi, roda, salt de plinton).
Coordinar de forma adequada els moviments amb la tensió muscular en la realització dels exercicis.
Combinar adequadament tensió muscular i equilibri, alhora d'utilitzar el plinton.
Ser capaç de mantenir la tensió corporal adequada per realitzar un exercici.
Controlar el moviment a l'hora de realitzar el gir sobre l'eix lateral del cos.
Experimentar i realitzar salts i equilibris diversos amb el poltre.
Experimentar i millorar situacions d'equilibri estàtic i dinàmic, variant la base de sustentació i els punts de recolzament.
Sentir autoconfiança en si mateix i eliminar la por al vertigen.
Valorar els hàbits posturals més correctes.
Controlar el cos en les diferents postures i moviments
Descriure exercicis gimnàstics bàsics.
Conèixer les característiques bàsiques de la gimnàstica.
Respectar les regles i normes bàsiques de seguretat d'aquestes pràctiques.
Esforçar-se per autosuperar-se en les pròpies execucions.

b) Continguts.

Situacions d'equilibri amb diferents bases de sustentació.
Situacions d'equilibri en diferents plans i superfícies.
Reacció davant situacions que provoquin desequilibri postural.
Execució d'exercicis gimnàstics
Col·locació en postures correctes.
Control del cos
Realització de moviments flexibles
Descripció d'exercicis gimnàstics bàsics.
Coneixement de les seves característiques.
Respecte a les regles de seguretat de les pràctiques gimnàstiques.
L'autosuperació.

c) Activitats d'ensenyament-aprenentatge.

La tombarella endavant.
La tombarella endarrera.
La vertical recolzada.
La roda.
El salt del plinton.
El pi.

d) Criteris d'avaluació.

Realitzar tombarelles endavant amb diferents plans.

Realitzar correctament la tombarella endarrera.
Realitzar la vertical amb el recolzament de la paret.
Vèncer la por a la posició de cap invertida.
Esforçar-se en la realització dels exercicis.
Experimentar la repetició com a via per a la millora tècnica.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 13): SABEM ON SOM?

a) Objectius didàctics.

Conèixer i evolucionar per l'espai orientant-se
Situat-se en l'espai atenent a nocions d'ordre.
Conèixer les dimensions i direccions de l'espai per mitjà de les percepcions visuals.
Conèixer i apreciar distàncies curtes i llargues en un espai motriu.
Conèixer les dimensions i direccions de l'espai per mitjà de les percepcions tàctiques i visuals.
Desenvolupar la col·laboració amb els companys.
Conèixer les dimensions i direccions de l'espai per mitjà de les percepcions auditives.
Realitzar activitats de forma organitzada sobre l'espai.
Respondre a estímuls ràpidament amb una acció motriu correcta.

b) Continguts.

Estructura, organització i representació de l'espai i el temps en el seu entorn habitual.
Afirmació de la lateralitat.
La respiració en l'esforç i durant el repòs.
Control respiratori en desplaçaments a diferents ritmes.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Les quatre cantonades.
El tallafils.
Creuar el carrer.
Ocells a la gàbia.
Buscar el tresor.
El submarí.
El comecocos.

d) Criteris d'avaluació.

Utilitza amb independència els diferents segments corporals.
Diferencia les nocions dreta–esquerra en sí mateix, en els altres i respecte dels objectes.
Controla la seva respiració en les diferents tasques motrius.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 14): SOM EQUILIBRISTES.

a) Objectius didàctics.

Mantenir l'equilibri sobre petites i àmplies superfícies a diferents alçades
Realitzar desplaçaments sobre diferents obstacles amb seguretat.
Dominar l'equilibri estàtic i dinàmic manipulant objectes.
Coordinar el cos en les accions programades.
Tenir consciència de la postura d'equilibració.
Saber diferenciar l'equilibri estàtic de l'equilibri dinàmic.
Manifestar confiança en les activitats.
Superar les dificultats ometent la "por" a caure.

b) Continguts.

Control de l'equilibri en diverses postures.
Control corporal en quadrupèdies i reptacions.
Control del maneig d'objectes.
Increment de l'alçada i disminució de la superfície de recolzament en tasques d'equilibri.
Descobriments de nous recursos expressius del cos.
Equilibri estàtic i dinàmic: amb i sense objectes, en plans horitzontals i inclinats.

Coordinació visiomotora de mans i peus.
Exploració de l'espai des de la dimensió de l'altura.
Coordinació del cos en les accions
Consciència de la postura.
Diferenciació de l'equilibri estàtic i dinàmic.
Diferenciació de postures d'equilibració.
Manifestació de confiança en les activitats.
Superació de les dificultats sense "por".

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Equilibris al terra.
Equilibris amb grups.
Equilibris amb objectes.
Equilibris sobre superfícies àmplies.
Equilibris sobre superfícies estretes.

d) Criteris d'avaluació.

Experimentar i millorar situacions d'equilibri estàtic i dinàmic, variant la base de sustentació i punts de recolzament. (sense el sentit de la vista)
Valorar els hàbits posturals més correctes.
Propiciar les relacions entre els alumnes.
Eliminar la por al vertigen i sentir confiança en si mateix
Experimentar diferents situacions d'equilibri amb objectes.
Familiaritzar-se amb el món de les xanques.
Gaudir, sentir, imaginar i expressar les accions dels equilibristes.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 15): DANSES POPULARS.

a) Objectius didàctics.

Adaptar el moviment al de diferents músiques i ritmes.
Adaptar el moviment al dels companys/es.
Experimentar danses utilitzant objectes (bastons, mocadors, cintes...)
Interpretar danses populars de diverses regions intentant no perdre's.
Conèixer danses populars catalanes i d'altres situacions geogràfiques.
Respectar les produccions dels companys/es.
Mostrar-se receptiu a la comunicació corporal.
Preocupar-se per cercar informació sobre balls i danses populars–tradicional.

b) Continguts.

Adaptació a músiques i ritmes.
Adaptació als companys/es.
Experimentació de danses amb objectes
Interpretació de danses populars, intentant no perdre's
Danses populars i tradicionals
Respecte a les produccions dels companys/es.
Recepció a la comunicació corporal.
Preocupació per cercar informació sobre danses populars

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Danses senzilles.
Danses complexes.
Danses amb implementes

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 16): PASSA I GOL.

a) Objectius didàctics.

Realitzar llançaments precisos amb les extremitats inferiors.
Executar passades i recepcions de forma eficaç.
Xutar la pilota correctament, de diferents maneres

Controlar la pilota, tant en desplaçament com aturats.
Descriure les característiques bàsiques de l'esport del futbol.
Conèixer les normes bàsiques del futbol.
Cooperar els companys/es del mateix equip.
Respectar els adversaris/es de l'equip contrari.
Respectar les regles i normes del joc.
Assumir el resultat del joc sense crear conflictes ni enfadar-se.

b) Continguts.

Realització de llançaments.
Execució de passis i recepcions
Xut de la pilota correctament.
Control de la pilota.
Característiques bàsiques del futbol.
Normes bàsiques del futbol.
Cooperació amb companys
Respecte als adversaris.
Respecte a les regles.
Acceptació del resultat.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Jocs perspectius.
Exercicis i jocs per practicar el toc.
Exercicis i jocs de passades i recepcions.
Exercicis i jocs per practicar el xut.
Exercicis i jocs pel control de la pilota.

d) Criteris d'avaluació.

Aprendre a conduir la pilota superant obstacles.
Buscar precisió en el xut amb la cama dominant.
Controlar la pilota en posició estàtica.
Controlar la pilota en moviment.
Coordinar la passada amb un company en carrera.
Coordinar el xut en carrera.
Buscar la desmarcada durant el partit.
Conèixer les normes bàsiques del futbol sala.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 17): FEM TEATRE.

a) Objectius didàctics.

Improvisar moments, situacions i històries, que siguin creatives i amb sentit.
Utilitzar el llenguatge corporal, gestual i parlat, per representar papers i personatges.
Representar moments, situacions i històries inventades, a través de personatges.
Conèixer el gest i el moviment corporal com un altre llenguatge més: la mímica
Millorar el sentiment grupal, la cooperació perquè la tasca en equip conclogui amb èxit.
Millorar l'autonomia i responsabilitat en el treball autònom.
Superar la por escènica.

b) Continguts.

Improvisar històries creatives
Utilitzar el llenguatge corporal, gestual i parlat, per representar
Representar moments, situacions i històries inventades, a través de personatges, animals o objectes.
Gest i moviment com un altre llenguatge més: la mímica.
Qualitats del moviment
Millora del sentiment grupal
Responsabilitat en el treball autònom.
Superació de la por escènica

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Representacions individuals.
Representacions en grup.
Mímica.

d) Criteris d'avaluació.

Realitzar simbòlicament accions i situacions quotidianes.
Expressar emocions, sentiments i estats d'ànim a través del gest.
Representar personatges i objectes mitjançant el cos i l'expressió.
Interès per millorar la seva capacitat de moviment
Valorar positivament la capacitat pròpia i la dels altres.
Participar en situacions expressives sense vergonya i amb espontaneïtat.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 18): JOCS COOPERATIUS

a) Objectius didàctics.

Desenvolupar l'esperit de col·laboració i la capacitat de convivència.
Antepondre el joc al triomf, facilitant la integració i respectant les normes.
Establir relació d'ajuda i col·laboració dins del grup.
Desenvolupar la confiança en sí mateix i en la resta.
Conèixer la idea de grup i de treball cooperatiu entre els alumnes.
Gaudir de la participació en jocs cooperatius.
Respectar el treball dels companys i ajudar-los per aconseguir un fi comú.
Mostrar una actitud positiva per compartir.
Entendre a través de la pràctica que la suma d'esforços és més poderosa que l'esforç individualista.

b) Continguts.

Desenvolupament de l'esperit de col·laboració.
Anteposició del joc al triomf
Establiment d'ajuda i col·laboració
Desenvolupament la confiança en sí mateix i en la resta.
Coneixement de la idea de grup i de treball cooperatiu.
Gust per la participació en jocs cooperatius.
Respecte pel treball dels companys i ajudar-los.
Preocupació per mostrar una actitud positiva.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Polis i lladres, aranya, bandera, micos i cocodrils, comecocos, talla-fils, taca, elefant, cadena, ampolla borratxa, abraçadors, gallina i pollets, bàsquet mòbil, llop i ovelles, llebres i caçadors, mur, Cuba, àngels i dimonis, matar, soga-tira, torpedes, pilota–torre, pal emmerdat, línia de foc...

d) Criteris d'avaluació.

Entendre les normes d'un joc i vetllar pel seu respecte.
Participar activament en els jocs.
Encaixar amb enteresa els avatars negatius del desenvolupament del joc.
Valorar positivament la pròpia participació en els jocs i l'esforç dels companys.
Cooperar amb la resta del grup en vies a aconseguir una fita col·lectiva.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 19): MATERIAL ALTERNATIU.

a) Objectius didàctics.

Controlar el maneig de diferents materials.
Practicar activitats i jocs amb material alternatiu.
Treballar habilitats motrius específiques a través de jocs alternatius.
Conèixer les possibilitats que aquest material ens ofereix.
Conèixer material alternatiu (disc volador, indiaca, piques, cordes i paracaigudes).
Experimentar les possibilitats que ens ofereix aquest material.
Mostrar respecte cap als diferents nivells d'habilitat.
Participar activament en les activitats.

b) Continguts.

Control en el maneig de materials
Realització jocs amb material alternatiu
Execució d'habilitats motrius específiques a través de jocs
Possibilitats que ofereix
Coneixement del material alternatiu.
Habilitats motrius específiques
Participació.
Experimentar possibilitats que ens ofereix
Respecte als diferents nivells

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Les indiaques.
El disc volador.
El paracaigudes
Jocs amb cordes.
Jocs amb piques.
Jocs amb pots de iogurt.

d) Criteris d'avaluació.

Familiaritzar-se i aprendre el llançament i recepció del fresbee.
Experimentar el colpeig divers de l'indiaca.
Llançar amb precisió el fresbee.
Millorar la coordinació oculo-manual amb les indiaques.
Gaudir d'una activitat alternativa.
Millorar la coordinació oculo-manual amb globus.
Explorar les diferents possibilitats dels pots de iogurt.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 20): ELS SENTITS.

a) Objectius didàctics.

Desenvolupar la percepció visual.
Desenvolupar la percepció auditiva.
Desenvolupar la percepció tàtil.
Desenvolupar la percepció olfactiva.
Desenvolupar la percepció gustativa.
Millorar la sensació i percepció d'estímuls a través d'activitats i jocs sensorials.
Conèixer els cinc sentits (vista, oïda, tacte, gust i olfacte).
Descriure la forma d'intervenció dels sentits en diversos moviments.
Respondre correctament als estímuls en els jocs sensorials.
Complir les normes dels jocs i activitats sensorials.

b) Continguts.

Desenvolupament de la percepció visual.
Desenvolupament de la percepció auditiva
Desenvolupament de la percepció tàtil.
Desenvolupament de la percepció olfactiva
Desenvolupament de la percepció gustativa
Millora de la sensació i percepció d'estímuls a través d'activitats i jocs sensorials.
Coneixement dels cinc sentits
Forma d'intervenció dels sentits en els moviments.
Reacció correcta als estímuls.
Compliment de les normes.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Joc de la gallina cega
Joc del missatge
Joc de les parelles cantores.

Joc d'endevinar què estic olorant.
Joc d'endevinar què menjo
Exercicis, jocs i formes jugades per desenvolupar el sentit de la vista.
Exercicis, jocs i formes jugades per desenvolupar el sentit de l'oïda.
Exercicis, jocs i formes jugades per desenvolupar el sentit del tacte.
Exercicis, jocs i formes jugades per desenvolupar el sentit de l'olfacte.
Exercicis, jocs i formes jugades per desenvolupar el sentit del gust.

d) Criteris d'avaluació.

Identificar el gust dolç, salat, amarg o àcid.
Donar indicacions dreta, esquerra, davant, darrera, gira mitja volta, a un company que no veu.
Sense veure, seguir les indicacions dreta, esquerra, davant, darrera i gira mitja volta.
Adaptar el pas i la cursa a diferents senyals acústiques.
Adaptar el pas i la cursa a diferents colpejos rítmics.
Orientar-se en un espai fosc a partir de senyals acústics.
Orientar-se en un espai fosc fent servir el tacte.
Identificar diferents textures i objectes fent servir únicament el tacte.
Orientar-se en l'espai a partir de senyals olfactius.
Identificar materials i aliments fent servir l'olfacte.
Llegir paraules aïllades als llavis d'un company a curta distància.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 21): EL PITXI / INICIACIÓ AL BEISBOL.

a) Objectius didàctics.

Conèixer les característiques del material de beisbol i del camp de joc.
Conèixer les normes bàsiques del beisbol i de la seva adaptació al pitxi.
Identificar la trajectòria d'un objecte per tal d'interceptar-lo.
Agafar correctament una bola rodada.
Agafar correctament una bola per l'aire (fly).
Experimentar la forma correcta d'agafar el bat per colpejar la pilota amb la màxima eficàcia.
Llançar la pilota amb precisió.
Realitzar correctament els gestos bàsics de llançaments, recepcions i batre.
Ser constant en els hàbits higiènics.
Valorar la participació per damunt de la competició en els jocs i esports.
Valorar la ràbia, la impotència, l'enveja i la desídia com a elements nocius per a la salut mental del jugador.

b) Continguts.

Material i característiques: bat, pilota, base i guant.
Vocabulari bàsic: rolling, fly, home, bases, batador, strike, bola, diamant.
Passades en fly i en rolling.
Tècnica de recepció.
Tècnica de bateig.
Normes bàsiques del pitxi (joc adaptat del beisbol).

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Passades en diferents modalitats.
Pràctiques de bateig.
Recepcions per terra i per aire.
Partits de pitxi.

d) Criteris d'avaluació.

Conèixer les normes bàsiques del beisbol.
Agafar correctament el bat.
Girar correctament el cos per batre.
Ajudar-se de la mà lliure per aturar una pilota amb el guant.
Rebre amb la màxima eficàcia pilotes per terra.
Rebre amb la màxima eficàcia pilotes per aire.
Reaccionar amb rapidesa i enginy en la progressió entre dos bases.

Col·laborar amb eficàcia amb la resta de membres de l'equip.
Gaudir del joc tot deixant al marge la transcendència del marcador.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 22): JOCS D'ALTRES PAÏSOS.

a) Objectius didàctics.

Experimentar el joc com a objecte de plaer i recreació.
Realitzar jocs tradicionals i populars d'altres països.
Conèixer jocs tradicionals i populars de fora d'Espanya.
Investigar la tradició de diferents països sobre jocs que es practiquen en aquests.
Conèixer i complir amb les normes dels jocs.
Gaudir dels jocs realitzats sense tenir en compte els resultats.
Acceptar la diversitat física, d'opinió i d'acció.

b) Continguts.

Experimentació del joc recreatiu.
Realització de jocs tradicionals i populars d'altres països.
Investigació de la tradició de diferents països sobre jocs.
Jocs tradicionals de diferents països
Tradició d'altres països sobre jocs
Normes dels jocs.
Compliment de les normes dels jocs.
Gust pels jocs realitzats.
Acceptació de la diversitat física, d'opinió i d'acció.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

L'alumnat investigarà jocs que s'han practicat a diferents països.
Farà un recull amb les fitxes.
El professor/a, revisarà la informació recollida per l'alumnat.
Cada alumne/a exposarà un dels jocs.

d) Criteris d'avaluació.

Participar en els jocs, gaudint de l'activitat, sigui quin sigui el paper que li toqui.
Desenvolupar l'autoestima a partir de l'esforç realitzat en determinades activitats físiques.
Participar amb gust en les activitats proposades, sense establir diferències de sexe o destresa, a l'hora de triar companys.
Explorar les possibilitats i limitacions pròpies del moviment en entorns i situacions no habituals.
Utilitzar les habilitats bàsiques en la resolució de problemes que impliquin una adequada percepció espai–temporal.
Resoldre problemes amb diferents alternatives motrius, seleccionant els moviments que més s'adeqüin a les possibilitats (raonament motriu).
Conèixer i practicar jocs i danses tradicionals senzilles o adaptades, procedents de països estrangers.

■ CICLE MITJÀ (UNITAT 23): JOCS PARALÍMPICS.

a) Objectius didàctics.

Participar en esports destinats a persones amb discapacitat (boccia, goalball, bolei assegut, hoquei adaptat).
Experimentar i sentir les dificultats i limitacions de l'alumnat amb discapacitat.
Gaudir de jocs i esports per a discapacitats
Conèixer les característiques bàsiques dels esports practicats.
Conèixer les dificultats que té un alumne/a amb discapacitat en l'activitat física.
Conscienciar-se de les diferències individuals envers les persones amb discapacitat.

b) Continguts.

Participació en esports destinats a persones amb discapacitat.
Experimentació de les dificultats de l'alumnat amb discapacitat.
Gaudiment dels jocs i esports.
Coneixement de les característiques bàsiques dels esports practicats.

Conscienciació de les diferències individuals.
Coneixement de les dificultats de l'alumnat amb discapacitat

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

La boccia.
El goalball.
El bolei asseguts.
El hoquei adaptat

d) Criteris d'avaluació.

Valorar l'esforç suplementari que un alumne amb discapacitat física ha de realitzar per dur a terme una tasca aparentment fàcil.
Experimentar diferents disminucions en la realització de jocs i esports ja coneguts.
Conèixer i practicar jocs amb diferents graus d'adaptació.

6. Cicle Superior.

6.1 En relació al desenvolupament evolutiu.

Aquí ens trobem amb alumnes amb edats entre 10 i 12 anys, en aquest moment evolutiu, el creixement és molt desigual, mentre que uns creixen molt ràpid, altres ho fan més pausadament. A nivell maduratiu, ens troben amb que la nena es desenvolupa abans que el nen. Gaudeixen agrupant-se en equips per qualsevol motiu.

Es desenvolupa una necessitat per la perfecció, donant-se accions cruels per las diferències físiques o psíquiques. Afirment la seva personalitat i es tornen més objectius.

Precisen aprovació i afectivitat. També al final de l'etapa, es veurà una consciència crítica cap al propi cos i la seva imatge. Si es fomenta un clima d'acceptació i confiança, es possible suavitzar els conflictes que pogueren derivar-se, en aquest moment evolutiu.

Tenen perfectament elaborat el seu esquema corporal. Serà necessari seguir insistint en l'adquisició d'hàbits d'higiene i salut.

Podran realitzar imitacions controlant el moviment tenint capacitat per a percebre a partir de l'entrenament, la qualitat del mateix.

Volen jocs actius de molta coordinació motora i ràpida acció, gaudeixen de l'aplicació de regles complicades que impliquen un esforç mental important.

L'estructuració de les capacitats coordinatives i perceptives haurien de ser definitives en aquest moment d'evolució, però no obstant, es seguiran treballant formes més complexes d'estructuració espacial com: orientació sobre pla.

En aquesta edat, amb una intensitat moderada, es treballa de forma sistemàtica i continua les qualitats físiques bàsiques, el que permetrà augmentar el desenvolupament motor i, per tant, millorar la seva condició física.

Es desperta un fort interès per la tàctica i tècnica, lo que facilita la iniciació esportiva tant en esports col·lectius com individuals. També hem d'aprofitar la popularitat social dels esports donant una visió més crítica amb la finalitat de trobar i valorar els seus valors educatius i positius per sobre dels interessos econòmics i el fanatisme.

6.2 En relació als blocs de continguts.

En el Cicle Superior en relació als diferents blocs de continguts, trobem que la importància de cadascun en funció de l'edat és el següent: queda definit totalment el bloc de control i consciència corporal amb l'augment del control motor i l'adquisició de postures equilibrades i correctes, percepció espai-temporal precisa i ajustada al màxim i ús correcte de la respiració i la relaxació total i segmentària. L'alumne pren consciència global del seu cos, tant en repòs com en moviment. D'aquesta forma, el treball d'aquest bloc durant aquest cicle serà mínim i, per tant, el grau d'importància serà baix.

Respecte a les habilitats coordinatives, el seu grau d'importància ha de ser el mateix que en el segon cicle perquè tant en un com en l'altre, fa falta treballar-lo molt seguint el contingut propi de cadascun. En primer lloc s'hauran de tenir establertes les habilitats motrius bàsiques i a partir d'aquí, començarem a treballar la pràctica dels esports individuals i col·lectius, potenciant les habilitats motrius específiques.

Les capacitats condicionals prenen una notable importància degut al fet que aquestes capacitats són bàsiques en l'organització de qualsevol esport, ja que en aquesta edat els nens i nenes realitzen activitats de caràcter esportiu o pre-esportiu. A més, l'estat de maduració orgànica dels nens/es permet començar a realitzar treballs que fins el moment no s'havien pogut portar a terme.

L'expressió corporal haurà de seguir el mateix nivell que tenien al cicle anterior. Només s'anirà perfeccionant i concretant el grau d'expressió de cadascú així com s'anirà aprofundit més en els aspectes de dansa i ball popular.

Respecte a l'últim bloc, el joc, es seguirà la mateixa tònica de cicle mitjà; pot variar respecte a d'anterior en el fet que la/ el mestre/a demani als alumnes que proposin jocs per fer sorgir la seva imaginació o creativitat. Els jocs populars proporcionaran un coneixement sobre la pròpia cultura i comparant-la amb la resta treballant la diversitat. Un altre tipus de jocs que se'ls podrà introduir durant aquests cicles són els sensorials perquè puguin adonar-se dels esforços de les persones discapacitades.

6.3. continguts i criteris d'avaluació (cicle superior).

Continguts del bloc 1: El cos, imatge i percepció.

- Reconeixement dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.
- Domini de la consciència i control del cos en repòs i en moviment.
- Aplicació del control tònic i de la respiració al control motor.
- Adequació de la postura a les necessitats expressives i motrius de forma econòmica i equilibrada.
- Utilització adequada de la discriminació selectiva dels estímuls i de l'anticipació perceptiva.
- Execució de moviments amb certa dificultat amb els segments corporals no dominants.
- Adquisició del desenvolupament de l'equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes.
- Resolució de l'estructura de l'espai i del temps en accions i situacions motrius complexes.
- Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.

Continguts del bloc 2: Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques

- Adaptació de l'execució de les habilitats motrius a entorns de pràctica de complexitat creixent, amb eficiència i creativitat.
- Adquisició d'un control motor i corporal previ a l'acció.
- Execució d'activitats de condicionament físic orientades a la millora de les habilitats motrius.
- Valoració individual i col·lectiva del treball des del punt de vista motriu.
- Disposició a participar en activitats diverses, acceptant l'existència de diferències en el nivell de l'habilitat.

Continguts del bloc 3: Activitat física i salut.

- Adquisició dels hàbits de postura i alimentaris saludables i autonomia en la higiene personal.
- Identificació de les pràctiques poc saludables.
- Prevenició de lesions en l'activitat física tot valorant la importància de l'escalfament, la dosificació de l'esforç i la recuperació.
- Utilització de materials i espais, respectant les normes.
- Valoració de l'activitat física per al manteniment i millora de la salut en el present i el futur.

Continguts del bloc 4: Expressió corporal.

- Elaboració, participació i conscienciació de les possibilitats i recursos que ofereix el llenguatge corporal.
- Composició individual i/o col·lectiva de moviments a partir d'estímuls rítmics i musicals.
- Participació en l'elaboració de balls i coreografies senzilles.
- Expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides a través del cos, el gest i el moviment.
- Utilització d'objectes i materials en la realització de dramatitzacions i en la construcció d'escenaris.

Valoració crítica dels usos expressius i comunicatius del cos.

Participació i respecte davant situacions que suposin comunicació corporal.

Continguts del bloc 5: El joc.

Consolidació del joc com a fenomen social i cultural.

Realització de jocs de diferents modalitats i de dificultat creixent.

Pràctica d'habilitats bàsiques d'iniciació esportiva en situacions de joc.

Promoció de l'ús adequat de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, la oposició i la cooperació/oposició.

Acceptació i respecte vers les normes, regles i persones que participen en el joc.

Elaboració i compliment d'un codi de joc net.

Estimació de l'esforç personal i col·lectiu en els diferents tipus de joc al marge de les preferències i prejudicis.

Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'utilització satisfactori del temps de lleure.

Participació en la pràctica de jocs d'arreu del món.

Incorporació d'elements creatius en els jocs.

Participació en jocs cooperatius i per a la pau.

Connexions amb altres àrees.

Participació en l'elaboració de dramatitzacions.

Identificació de les pràctiques saludables.

Participació en l'elaboració de balls i coreografies.

Criteris d'avaluació.

Ajustar els moviments corporals a diferents canvis de les condicions d'una activitat utilitzant les nocions topològiques bàsiques.

Opinar de forma crítica en relació a situacions sorgides en la pràctica de l'activitat física.

Desenvolupar conductes actives per incrementar la condició física, ajustant la pròpia actuació a les pròpies possibilitats i limitacions corporals.

Identificar algunes de les relacions que s'estableixen entre la correcta i habitual pràctica d'exercici físic i millora de la salut.

Construir composicions col·lectives en interacció amb els companys i companyes utilitzant els recursos expressius del cos i partint d'estímuls musicals, plàstics o verbals.

Utilitzar els recursos expressius del cos per comunicar idees i sentiments i representar personatges o històries reals o imaginàries.

Identificar com a valors fonamentals dels jocs i les pràctiques d'activitat física, l'esforç personal i les relacions que s'estableixen amb el grup i actuar d'acord amb ells.

6.4. Temporalització (cicle superior).

5è de primària		
Número d'unitat	Nom de la unitat	Total sessions
1	Salut i higiene	contínua
Primer trimestre		
3	Jocs recreatius	4
4	Korfbal	4
2	Qualitats físiques bàsiques	1
5	Jocs d'altres països	4
6	Country	2
Segon trimestre		
2	QFB	1
7	Hoquei	4
8	Castells i Acrosport	2
2	QFB	1
9	Gimnàstica	2
Tercer trimestre		
2	QFB	1
10	Teatre	2
11	Atletisme	3
2	QFB	1
12	Tenis i tenis taula	4
13	Goalball	2

6è de primària		
Número d'unitat	Nom de la unitat	Total sessions
1	Salut i higiene	anual
Primer trimestre		
14	Jocs cooperatius	4
15	Handbol	4
2	QFB	1
16	Jocs tradicionals	4
17	Aeròbic	2
Segon trimestre		
2	QFB	1
18	Bolei	3
19	Esports alternatius	2
2	QFB	1
20	Malabarismes	2
2	QFB	1
Tercer trimestre		
21	Frontó	2
22	Foot-flag	3
2	QFB	1
23	Bàdminton	4
24	Orientació	3

La unitat 1 es treballa a totes les sessions durant tot el curs escolar, donat que els hàbits de salut i higiene ni han ni poden concentrar-se en un únic espai de temps.

La unitat 2 es realitza transversalment al llarg de tot el cicle. A cada trimestre es treballen específicament les qualitats físiques bàsiques.

6.5. Unitats de programació (cicle superior).

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 1): SALUT I HIGIENE.

a) Objectius didàctics.

Conèixer i utilitzar formes d'actuació davant petits accidents.
Saber relaxar-se per alliberar tensions.
Utilitzar els hàbits bàsics d'higiene en l'activitat física.
Conèixer diferents formes d'esclafament en l'activitat física.
Acceptar els companys per la creació de climes de poca tensió.
Prevenir riscos en les activitats físiques que es realitzen a l'escola.
Ser constant en els hàbits higiènics.
Valorar la participació per damunt de la competició en els jocs i esports.
Valorar la ràbia, la impotència, l'enveja i la desídia com a elements nocius per a la salut mental del jugador.

b) Continguts.

Realització i direcció d'escalfaments diversos i per grups.
Realització de simulacres de petits accidents.
Utilització d'un ninot per practicar sobre riscos i diferents hàbits.
Dutxa després de l'activitat física.
Canvi de roba després de l'activitat física.
Realització d'activitats de relaxació com massatges energètics.
Acceptació de la importància de l'escalfament abans de fer activitat física.
Ajut personal als altres en cas de necessitat.
Acceptació dels companys per crear climes agradables.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Execució de diferents tipus d'escalfament.
Debat sobre la salut i els hàbits saludables.
Normes bàsiques d'actuació davant de lesions i ferides. Què no s'ha de fer. Debat, posada en comú.
Com prevenir accidents perillosos en educació física. Escenificació d'exercicis i formes de prevenció de riscos.
Com posar l'esquena i les cames en agafar coses pesades.
Tècniques de relaxació. Massatges energètics i massatges normals. Com fer-los bé.

d) Criteris d'avaluació.

Portar la indumentària adient per a les classes d'educació física.
Executar una dutxa ràpida de manera eficient i efectiva.
Canviar-se la roba esportiva una vegada acabada l'activitat física.
Assumir els escalfaments i els estiraments previs a l'activitat com a necessaris per a la salut.
Dosificar l'esforç continu de manera intel·ligent a través d'un correcte examen del propi cos.
Conèixer els riscos del material i les instal·lacions esportives i evitar les pràctiques de risc.
Ser responsable davant la cura i higiene del propi cos.
Respectar les regles establertes en els jocs.
Participar en el desenvolupament de les activitats físiques proposades a la classe.
Participar en les activitats físiques complint les mesures bàsiques de seguretat i d'higiene.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 2): QUALITATS FÍSiques BÀSIQUES.

a) Objectius didàctics.

Conèixer diferents jocs de lluita.

Millorar la resistència aeròbica.
Millorar la velocitat de reacció.
Augmentar la força dels grans grups musculars.
Millorar la velocitat de desplaçament.
Desenvolupar la flexibilitat.
Millorar la resistència a l'esforç sense arribar a l'esgotament dosificant l'esforç d'acord amb la intensitat i la durada de l'exercici.
Desenvolupar la velocitat de reacció i la musculació general.
Gaudir de la superació de les dificultats en l'activitat física.
Respectar la diversitat física dels companys i valorar l'esforç per sobre de la marca.
Valorar la condició física com un indicador de salut.
Entendre la necessitat d'un bon escalfament per a evitar lesions.
Llançar, empenyer, transportar, ... diferents objectes de diferents pesos, prenent mesures de prevenció de lesions.

b) Continguts.

Tipus d'estiraments.
Flexibilitat.
Velocitat de reacció.
Velocitat de desplaçament.
Resistència aeròbica.
Força.
Control de pulsacions.
Principals grups musculars.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Cursa contínua.
Curses de velocitat.
Execució d'activats on predominen les formes jugades i lúdiques.
Cursa a un ritme regular durant un temps llarg.
Manteniment d'una activitat física continuada de baixa intensitat que suposi un esforç (ja que només si hi ha un esforç, hi ha adaptació i millora).
Ampliació o manteniment dels recorreguts articulars amb estiraments estàtics i utilitzant el màxim nombre d'articulacions.
Execució d'activitats que afavoreixin el desenvolupament de: enfortiment general, la flexibilitat, la velocitat de realització de les habilitats.
Canvis de direcció, sentit, i posició corporal en curses curtes.
Llançament d'objectes lleugers.
Control tònic en les activitats de lluita.
Realització d'enfilades, quadrupèdies, transport, ... utilitzant grans grups musculars.

d) Criteris d'avaluació.

Manifestar respecte envers la diversitat física de la classe.
Veure la necessitat d'un bon escalfament per evitar lesions.
Esforçar-se en realitzar correctament els estiraments i escalfaments previs a una activitat intensa.
Valorar la condició física com a indicador de salut.
Posar de manifest un esperit d'autosuperació en les marques.
Mantenir un esforç continu al llarg d'una activitat física de baixa intensitat però de llarga durada.
Ser capaç de fer exercicis de flexibilitat d'una manera autònoma.
Identificar les variacions del seu aparell cardio–vascular i respiratori com a conseqüència de l'esforç.
Mostrar una actitud positiva envers el desenvolupament de la condició física per un estat de vida més saludable.
Mostrar interès per la superació de les dificultats i la seva pròpia marca.
Resistir durant un període de temps un tasca física determinada, (o millorar la resistència a l'esforç), sense arribar a l'esgotament.
Realitzar moviments amplis articulars tant globals com segmentaris.
Gaudir de la superació de les dificultats en l'activitat física.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 3): JOCS RECREATIUS.

a) Objectius didàctics.

Conèixer i utilitzar diferents formes d'escalfament i estiraments del cos en EF.
Prevenir riscos en les activitats que es proposin.
Saber guanyar i perdre en els jocs competitius.
Saber aguantar durant un ritme llarg una activitat aeròbica.
Respectar el sexe contrari en totes les activitats que es facin.
Utilitzar la força i no la violència en jocs de lluita i combat.
Aprendre a dosificar l'esforç en activitats que es requereixi.
Identificar els jocs com elements socio-cultural que estimulen les relacions humanes i possibiliten enriquir els moments d'oci amb la seva utilització.
Desenvolupar les habilitats motrius bàsiques en diferents situacions de joc.

b) Continguts.

Estratègies bàsiques en el joc competitiu.
Anàlisi de situacions en el joc col·lectiu.
Adquisició progressiva de confiança en una mateix i en els demés.
Participació activa en diferents jocs considerant els seus valors recreatius.
Respecte per les normes i regles dels jocs.
La voluntat d'integració envers els altres durant el desenvolupament d'un joc.
El respecte a l'adversari tant en la derrota com en la victòria.
Normes dels jocs recreatius presentats.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

El Killball, joc de velocitat i agilitat.
El Foot-cranc, joc de flexibilitat i força.
El Terra-bol, joc de flexibilitat i força.
La caixa, joc de punteria.
Jocs de lluita i combat per parelles de mateixes característiques.
Pilotes fora, joc de resistència.
El tallafils, joc de velocitat i resistència.
El submarí, joc d'orientació espacial.
El mocador, joc de velocitat de desplaçament i velocitat de reacció.
Les tasses, joc de velocitat de desplaçament i velocitat de reacció.
Pilota de foc, joc de velocitat i resistència.
Baralla de galls, joc de força.
La caça de la pilota, joc de punteria.
Jocs i activitats amb el paracaigudes.

d) Criteris d'avaluació.

Gaudir del joc amb independència del resultat.
Participar en els jocs de forma activa i amb interès.
Respectar les normes establertes en els jocs bé del propi reglament o bé decidides de forma democràtica per tots.
Acceptar als seus companys i companyes en la pràctica dels jocs respectant les seves característiques personals i la seva major o menor habilitat.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 4): KORFBAL.

a) Objectius didàctics.

Passar i rebre amb velocitat i precisió.
Introduir les normes bàsiques del korfbal
Aplicar les regles bàsiques del korfbal.
Ser capaços d'escalfar de forma autònoma.
No discriminar als companys per raó de sexe i/o condicions físiques.
Llançar amb precisió des de diferents llocs.
Respectar els criteris arbitral.
Mantenir una actitud esportiva i respectuosa.

b) Continguts.

Escalfaments adients per a la realització del korfbal.
Normes bàsiques del korfbal.
La figura del defensat.
La defensa individual.
Canvis de zona i de funció.
El llançament de penal.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Passi del vídeo "Korfbal: un esport per la coeducació"
Joc de les 5 passades.
Llançaments a cistella.
Partits 2 contra 2.

d) Criteris d'avaluació.

Conèixer les normes bàsiques del korfbal.
Fer correctament el defensat.
Mantenir la distància amb l'adversari.
Desmarcar-se de l'adversari.
Marcar a l'adversari.
Col·laborar amb els companys i companyes
Reconèixer les tàctiques treballades

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 5): JOCS D'ALTRES PAÏSOS.

a) Objectius didàctics.

Experimentar el joc com a objecte de plaer i recreació.
Realitzar jocs tradicionals i populars d'altres països.
Conèixer jocs tradicionals i populars de fora d'Espanya.
Investigar la tradició de diferents països sobre jocs que es practiquen en aquests.
Conèixer i complir amb les normes dels jocs.
Gaudir dels jocs realitzats sense tenir en compte els resultats.
Acceptar la diversitat física, d'opinió i d'acció.

b) Continguts.

Experimentació del joc recreatiu.
Realització de jocs tradicionals i populars d'altres països.
Investigació de la tradició de diferents països sobre jocs.
Jocs tradicionals de diferents països
Tradició d'altres països sobre jocs
Normes dels jocs.
Compliment de les normes dels jocs.
Gust pels jocs realitzats.
Acceptació de la diversitat física, d'opinió i d'acció.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

L'alumnat investigarà jocs que s'han practicat a diferents països. El professor/a, revisarà la informació recollida per l'alumnat. Cada alumne/a exposarà un dels jocs.
A cada sessió es realitzaran 6 ò 7 jocs diferents, sent el professor/a un ajudant de l'alumne/a mestre/a.

d) Criteris d'avaluació.

Participar de gust a les activitats proposades.
Col·laborar amb els companys tot perseguint un bon clima de joc.
Conèixer les normes del joc perquè ha escoltat amb atenció.
Respectar les normes del joc i vigilar pel seu compliment.
Omplir una fitxa de registre amb les dades més elementals d'un joc d'altres països.
Exposar amb claredat i concisió les normes d'un joc.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 6): BALLS EN LÍNIA (COUNTRY).

a) Objectius didàctics.

Afavorir la memòria mitjançant l'execució de seqüències de moviments.
Augmentar l'agilitat.
Estimular la concentració.
Representació corporal de l'accentuació rítmica.
Control de l'actitud postural abans, durant i després d'una dansa.
Adequació del moviment a diferents seqüències musicals.
Obtenció d'un clima de desinhibir-se on el nen expressi de forma dansada allò que sent.
Sensibilitzar-se envers la comunicació corporal.
Interessar-se en la col·laboració en les activitats motrius col·lectives.
Acceptar i respectar les limitacions pròpies i dels companys.

b) Continguts.

Passos bàsics de country: terminologia.
Les coreografies en línia (line dance).
Exemple de coreografia en línia: L'Electric Slide.
Les coreografies en rotllana: Cotton Eyed Joe.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Audició de cançons country i identificació dels canvis a les frases.
Explicació de la terminologia dels passos bàsics.
Pràctica individual dels passos bàsics.
Execució col·lectiva de l'Electric Slide.
Execució col·lectiva del Cotton Eyed Joe.

d) Criteris d'avaluació.

Esforçar-se per memoritzar els passos de ball.
Entendre la importància de l'expressió corporal en l'execució d'una dansa.
Sincronitzar el moviment corporal mitjançant estructures rítmiques senzilles i conegudes.
Executar una dansa senzilla ajustant el moviment corporal al ritme.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 7): HOQUEI.

a) Objectius didàctics.

Agafar correctament l'estic.
Executar passades i recepcions de forma eficaç.
Colpejar la pilota correctament, de diferents maneres.
Controlar la pilota, tant en desplaçament com aturats.
Descriure les característiques bàsiques de l'esport de l'hoquei.
Conèixer les normes bàsiques del hoquei.
Cooperar els companys/es del mateix equip.
Respectar els adversaris/es de l'equip contrari.
Respectar les regles i normes del joc.
Assumir el resultat del joc sense crear conflictes ni enfadar-se.

b) Continguts.

Realització de llançaments.
Execució de passades i recepcions
Presa de l'estic correcta.
Control de la pilota.
Característiques bàsiques de l'hoquei.
Normes bàsiques de l'hoquei.
Cooperació amb els companys.
Respecte als adversaris.
Respecte a les regles.
Assumint del resultat.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Jocs perspectius.
Conduccions
Colpejos.
Passades i recepcions
Tècnica i tàctiques.
Partits i situacions amb adversaris.

d) Criteris d'avaluació.

Conèixer les normes del mini-hoquei.
Compleix i fa complir les normes del joc.
Col·laborar amb els companys tot fugint de les accions individualistes.
Agafar l'estic correctament.
Conduir de manera controlada la pastilla o bola .
Colpejar la bola amb precisió fent una passada a un company.
Colpejar la bola amb força fent un llançament a porteria.
Rebre de manera controlada la bola arran d'una passada d'un company.
Tenir en compte les normes de seguretat i prudència més bàsiques utilitzant l'estic.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 8): ACROSPORT I CASTELLS.

a) Objectius didàctics.

Consolidar l'equilibri corporal estàtic.
Conèixer les possibilitats i limitacions pròpies i alienes.
Conèixer la importància de l'autosuperació, la perseverança i l'actitud positiva.
Desenvolupar la capacitat d'organització col·lectiva.
Desenvolupar l'autonomia i la iniciativa personal.
Assumir el coneixement corporal i les possibilitats d'un mateix per aconseguir confiança i seguretat.
Adoptar mesures per mantenir les postures correctes.
Valorar el risc i prendre de precaucions per disminuir-lo.

b) Continguts.

L'escalfament per segments a treballar.
Mesures bàsiques de seguretat.
El concepte Acroport. Exploració de les seves possibilitats.
Figures per parelles.
Figures per trios.
Figures de quatre o cinc.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Execució de tasques que impliquen emprar les mans com a recolzament.(a terra, sobre elements...)
Execució d'equilibris sobre el cap i sobre les mans.
Execució de tasques que impliquen traslladar el pes el cos.
Situacions on es produeix elevació de malucs i cames amb recolzament de mans.
Situacions que impliquen suspensió del cos.
Imitació de figures proposades.
Creació de figures pròpies.

d) Criteris d'avaluació.

Mantenir l'equilibri sobre el cap aixecant les cames i recolzant-les a la paret.
Mantenir l'equilibri sobre les mans aixecant les cames i recolzant-les a la paret.
Col·laborar amb el petit o gran grup per a l'execució de figures d'acroport.
Adoptar mesures per mantenir les postures correctes.
Adoptar mesures de protecció i seguretat i evitar pràctiques desequilibradores o perilloses.
Interessar-se per cercar i experimentar noves figures.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 9): GIMNÀSTICA.

a) Objectius didàctics.

Executar exercicis gimnàstics (tombarella, pi, roda, salt de plinton).
Col·locar el cos en una postura correcta per a realitzar els diferents moviments.
Controlar el cos en les diferents postures i moviments
Realitzar moviments que requereixin flexibilitat.
Descriure exercicis gimnàstics bàsics.
Conèixer les característiques bàsiques de la gimnàstica.
Respectar les regles i normes bàsiques de seguretat d'aquest esport.
Esforçar-se per autosuperar-se en les pròpies execucions.
Ser conscient de les pròpies limitacions motrius.

b) Continguts.

Execució d'exercicis gimnàstics.
Col·locació del cos en una postura correcta.
Control del cos en les diferents postures i moviments
Realització moviments flexibles.
Descripció d'exercicis gimnàstics bàsics.
Coneixement de les característiques bàsiques de la gimnàstica.
Respecte a les regles i normes bàsiques de seguretat d'aquest esport.
Esforç per autosuperar-se
Consciència de les pròpies limitacions motrius.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Exercicis, jocs i formes jugades per practicar la tombarella.
Exercicis, jocs i formes jugades per practicar el pi (també anomenat vertical).
Exercicis, jocs i formes jugades per practicar la roda.
Exercicis, jocs i formes jugades per practicar el salt de plinton.

d) Criteris d'avaluació.

Coordinar de forma adequada els moviments amb la tensió muscular en la realització dels exercicis.
Realitzar tombarelles endavant i endarrera sense ajut.
Executar moviments corporals en la fase aèria del salt amb trampolí.
Mantenir un control de l'espai, els materials i la correcta posició del cos respecte aquests.
Respectar les regles i normes bàsiques de seguretat durant les execucions pròpies i alienes.
Esforçar-se per autosuperar-se en les pròpies execucions.
Realitzar la roda amb una correcta extensió de cames i braços.
Realitzar el pi sobre el cap amb recolzament a la paret.
Realitzar el pi sobre les mans amb recolzament a la paret.
Executar el salt de plinton amb ajut del trampolí.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 10): TEATRE.

a) Objectius didàctics.

Representar amb el cos missatges preestablerts.
Actuar sense inhibició en moviments espontanis i suggerits.
Representar objectes, accions, situacions, oficis, etc., individualment o en grup.
Representar sentiments.
Mostrar interès per comunicar amb el propi cos.
Interpretar els moviments expressius dels companys.
Participar activament i respectar les actuacions dels altres.
Improvisar una representació amb un tema suggerit o inventat.
Utilitzar tècniques de mim o clown i representació.
Acceptar i respectar la diversitat física d'acció i opinió.
Ajudar els companys a superar dificultats en les seves actuacions.

b) Continguts.

Possibilitats expressives. Missatges amb tot el cos o una part d'ell.
Tècniques individuals d'expressió corporal: mim, dramatitzacions, clown.
Correcte ús del material per a l'expressió.
Claredat del tema representat.
Situació espacial respecte al públic.
Utilització del cos: alçades, trajectòries, ...
Grau i qualitat de la gesticulació.
La intencionalitat dels moviments i els desplaçaments.
Ocupació del centre de l'espai.
Interpretació de les actuacions dels companys.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Imitació dels objectes, personatges, animals, etc. representats a diferents dibuixos i fotos presentades als alumnes; de forma individual o en grups.
Representar possibilitats expressives de la cara (petit grup o parelles). Primer dirigides i després lliures.
Igual però gestos codificats: picar l'ullet, ...
Igual però inventant o improvisant gestos.
Representar coses abstractes en grup de forma estàtica o petits moviments, amb material o sense. Per exemple: amor, llibertat, ...
Representar objectes, edificis, moviment, ... Per exemple: camp de futbol, plaça de toros, ...
Saludar-se de diferents maneres i a diferents distàncies.
Caminar per l'espai ple de bancs. Al senyal seure-hi per parelles realitzant una acció connectats entre ells.
El joc del mirall invers.
Col·locats per parelles, un dels nens es manté "lligat" imaginàriament a una part del cos de l'altre (dit, nas, ...) i segueix els seus moviments mantenint la distància.
Joc d'endevinar les pel·lícules de forma competitiva en petits grups. Es poden representar objectes, accions, ...
Representar o inventar acudits, gags, aspectes de la vida quotidiana, ...
Representació en grups d'escenes: Betlem, comprar el pa, esports, ...
Imitar a mestres o famosos.
Representació d'accions típiques de mim o clown: empènyer una paret, pujar escales, caure d'una cadira, xocar contra una paret, la bufetada del pallaso, ...

d) Criteris d'avaluació.

Participar activament en les activitats.
Tenir capacitat de treballar en grup.
Fer-se entendre quan imita o representa.
Ser capaç d'expressar emocions i sentiments.
Utilitzar correctament les tècniques treballades.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 11): ATLETISME.

a) Objectius didàctics.

Conèixer les diferents proves i tècniques més utilitzades en aquest esport.
Introduir el coneixement de les regles bàsiques de les diferents proves de l'atletisme.
Conèixer i valorar les virtuts educatives dels esports individuals.
Aprendre la tècnica del salt de longitud i triple salt.
Descobrir la pròpia capacitat del salt.
Ser capaç d'aguantar un ritme constant durant un temps relativament llarg tot dosificant l'esforç.
Trobar-se i controlar-se el pols abans i després d'un esforç intens.
Dominar les fases de la cursa.
Millorar la velocitat de cursa.
Establir un ritme respiratori constant en curses llargues.
Utilitzar l'autoavaluació per millorar la confiança en si mateix, respectant i assumint les seves possibilitats.

b) Continguts.

Història de l'atletisme.
Instal·lacions de l'atletisme al barri i a la ciutat.
Curses de velocitat.
Curses de mitja distància.
Cursa amb obstacles.
Cursa de relleus.
Llançament de pes.
Llançament de javelina.
Llançament de disc.
Salt de llargada.
Triple salt.
Estiraments i escalfaments adients per a cada modalitat.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Execució d'exercicis de tècnica de cursa per ensenyar la posició correcta del cos, moviment de braços i cames i el bon recolzament dels peus.
Situacions de jocs on es treballi l'amplitud i freqüència de la gambada.
Exercicis de respiració durant la cursa.
Jocs de persecució partint de diferents posicions (alta, mitjana i baixa) i estímuls.
Activitat que combinen curses llargues i curses de velocitat.
Jocs de relleus.
Situacions de cursa progressiva i impuls sobre una cama en arribar a la taula de batuda.
Tècniques de llançament.
Competicions atlètiques.

d) Criteris d'avaluació.

Rentabilitzar l'esforç i ser conscient de les seves possibilitats en les curses de mitja distància.
Ser capaç de respondre a un estímul en un temps mínim.
Coordinar la cursa i la batuda en el salt.
Reconèixer les diferents modalitats de l'atletisme.
Coordinar cursa i llançament.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 12): TENIS TAULA.

a) Objectius didàctics.

Prendre contacte amb el material específic: raquetes, pilotes, taula.
Saber fer tocs individualment amb raqueta i pilota
Passar-se la pilota per sobre de la xarxa, amb bot i sense afany competitiu.
Fer tocs individuals amb la raqueta i la pilota.
Saber acceptar les limitacions pròpies i dels altres.
Tenir ganes de millorar i d'aprendre esports nous
Treballar la coordinació dinàmica general i específica (óculo-manual).

b) Continguts.

Diferents tipus de pressa: pressa europea i pressa asiàtica.
La col·locació dels jugadors.
Col·locació de la pilota: curta, profunda.
El cop de dreta.
El cop de revés.
Desplaçaments laterals.
El servei.
Els cops amb efecte.
Cops defensius: el globus.
Cops d'atac: la picada.
Regles bàsiques del joc.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Activitats de familiarització amb el material.

Activitats de familiarització amb el bot de la pilota.
Jocs de colpeig.
Exercicis de piloteig individual.
Exercicis de piloteig en un 2 per 2.
Partits individuals.
Partits dobles.

d) Criteris d'avaluació.

Privilegiar la rapidesa i la precisió per sobre de la força en el cop.
Conèixer els dos tipus de presa de la raqueta.
Conèixer les regles bàsiques del tennis taula i el seu sistema de puntuació.
Superar les situacions de fracàs del començament.
Ser capaç de realitzar un piloteig no competitiu.
Realitzar el servei correctament.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 13): GOALBALL.

a) Objectius didàctics.

Participar en esports destinats a persones amb discapacitat.
Experimentar i sentir les dificultats i limitacions de l'alumnat amb discapacitat visual.
Gaudir de jocs i esports per a discapacitats.
Conèixer les dificultats que té un alumne/a amb discapacitat en l'activitat física.
Conscienciar-se de les diferències individuals envers les persones amb discapacitat.
Prendre consciència que tothom té dret a jugar i divertir-se, així com practicar esport.
Perdre la por a l'espai.
Orientar-se en l'espai.
Percebre auditivament el moviment.
Desenvolupar la resistència anaeròbia a partir dels desplaçaments curts i ràpids.

b) Continguts.

Sistema d'orientació de l'invident: la memòria, els objectes, els sons.
Tipus de guia: tàctil i auditiva.
La cursa continua amb guia tàctil.
La cursa de velocitat amb guia auditiva i ajudes.
El Goalball. Com es juga, regles, arbitratge i ajudes.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Activitats de sensibilització: guiar un cec, ús del bastó.
Jocs amb antifaç: el submarí, futbol indi.
Seguir una pilota de picarols.
Jocs de cooperació amb antifaç: creuar el pont, els pescadors.
Córrer tot practicant el sistema de crides.
Competicions de goalball amb pilotes sonores.

d) Criteris d'avaluació.

Orientar-se en l'espai a partir d'estímul auditius.
Conèixer el sistema de guia.
Percebre la trajectòria de la pilota a partir de la percepció auditiva.
Desenvolupar l'instint de cooperació amb la resta de companys de l'equip.
Conèixer les normes bàsiques del Goalball.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 14): JOCS COOPERATIUS.

a) Objectius didàctics.

Acceptar i respectar les pròpies limitacions i les dels demés, demostrant interès per millorar-les.
Adquirir hàbits de conducta no competitiva.
Participar activa en els diferents jocs.
Mostrar una actitud de respecte cap a les normes de joc i cap als companys/es.

Practicar i participar activament en els jocs cooperatius, gaudint del joc amb independència del resultat, respectant les seves regles i desenvolupant hàbits no competitius.
Incrementar la resposta motriu davant estímuls tàctic, visual o acústic.
Desenvolupar l'esperit de col·laboració i la capacitat de convivència.
Anteposar el joc al triomf, facilitant la integració i respectant les normes.
Establir relacions d'ajuda i col·laboració dins del grup.
Desenvolupar la confiança en sí mateix i en la resta.
Conèixer la idea de grup i de treball cooperatiu entre els alumnes.
Respectar el treball dels companys i ajudar-los per aconseguir un fi comú.
Mostrar una actitud positiva per compartir.

b) Continguts.

Percepció, discriminació i interiorització sensorial (tàctil, auditiva, visual).
Excitació de l'atenció i l'observació.
Percepció i autoconscienciació del propi cos a partir de desenvolupar diferents possibilitats perceptives.
Reacció motriu davant un estímulo tàctic, visual o acústic.

c) Activitats d'ensenyament-aprenentatge.

Jocs cooperatius: creuar el pantà, cadires cooperatives, ordre sobre el banc, creuar les espatlles, transport urgent, pilota de foc, la balança, les tasses.

d) Criteris d'avaluació.

Acceptar i respectar les pròpies limitacions i les dels demés, demostrant interès per millorar-les.
Adquirir hàbits de conducta no competitiva.
Participar activa en els diferents jocs.
Mostrar una actitud de respecte cap a les normes de joc i cap als companys/es.
Practicar i participar activament en els jocs cooperatius, gaudint del joc amb independència del resultat, respectant les seves regles i desenvolupant hàbits no competitius.
Incrementar la resposta motriu davant estímuls tàctic, visual o acústic.
Desenvolupar l'esperit de col·laboració i la capacitat de convivència.
Anteposar el joc al triomf, facilitant la integració i respectant les normes.
Establir relacions d'ajuda i col·laboració dins del grup.
Desenvolupar la confiança en sí mateix i en la resta.
Conèixer la idea de grup i de treball cooperatiu entre els alumnes.
Respectar el treball dels companys i ajudar-los per aconseguir un fi comú.
Mostrar una actitud positiva per compartir.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 15): HANDBOL.

a) Objectius didàctics.

Realitzar llançaments amb precisió.
Executar passades i recepcions de forma eficaç.
Botar la pilota correctament, de diferents maneres
Controlar la pilota, tant en desplaçament com aturats.
Descriure les característiques bàsiques de l'esport del handbol.
Conèixer les normes bàsiques del handbol.
Cooperar els companys/es del mateix equip.
Respectar els adversaris/es de l'equip contrari.
Respectar les regles i normes del joc.
Assumir el resultat del joc sense crear conflictes ni enfadar-se.

b) Continguts.

Realització de llançaments.
Execució de passades i recepcions eficaces.
Bot de pilota correctament.
Control de la pilota,
Característiques bàsiques de l'esport
Normes bàsiques del handbol.

Cooperació.
Respecte als adversaris/es
Respecte a les regles.
Acceptació del resultat

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Jocs perspectius.
Exercicis i jocs per practicar el toc.
Exercicis i jocs de passades i recepcions.
Exercicis i jocs per practicar llançament
Exercicis i jocs pel control de la pilota.

d) Criteris d'avaluació.

Aplica la recepció i la passada en situacions de joc de 3:3 avançant cap a la porteria sense perdre la pilota.
Ajuda i ocupa espais en el joc en una situació de 5:5 com a mínim, quan no te la pilota.
Demuestra que vol recuperar la pilota, intentant interceptar –la i dificultar l'acció del contrari.
Identifica les regles bàsiques de l'handbol.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 16): JOCS TRADICIONALS.

a) Objectius didàctics.

Experimentar el joc com a objecte de plaer i recreació.
Realitzar jocs tradicionals, populars i autòctons.
Conèixer jocs tradicionals, populars i autòctons de Catalunya.
Investigar la tradició de Catalunya sobre jocs que es practiquen a diverses zones.
Conèixer i complir amb les normes dels jocs.
Gaudir dels jocs realitzats sense tenir en compte els resultats.
Acceptar la diversitat física, d'opinió i d'acció.

b) Continguts.

Experimentació del joc com a objecte de plaer.
Realització de jocs tradicionals i populars
Investigació de la tradició de Catalunya sobre jocs.
Jocs tradicionals, populars i autòctons de Catalunya.
Tradició de Catalunya sobre jocs que s'hi practiquen.
Normes dels jocs.
Compliment de les normes.
Gust pels jocs realitzats.
Acceptació de la diversitat física, d'opinió i d'acció.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Exploració de diferents possibilitats de respostes motrius a través dels jocs populars.
Pràctica de jocs populars.
Recerca, síntesi i exposició d'informació sobre jocs populars i tradicionals.
Confeció d'algun material com a suport als jocs.
Pràctica de l'esport del raspall adaptat.

d) Criteris d'avaluació.

Participa de forma activa en els jocs proposats.
Recopila informació sobre els jocs populars i tradicionals de la zona.
Atén a les explicacions i participa en els debats
Intercepta una pilota llançant-la amb una mà i component un gest coordinat intentant que sobrepassi la ratlla del quinze.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 17): AERÒBIC.

a) Objectius didàctics.

Aprendre i practicar moviments bàsics d'aeròbic i steps.
Entendre l'estructura musical i acoblar els moviments a la música.
Seguir una sessió d'aeròbic coreografiada.
Crear una coreografia bàsica de 32 temps.
Gaudir amb la realització de l'aeròbic.
Mostrar una actitud participativa dins del grup classe.
Evitar la discriminació i el rebuig de pràctiques esportives per raó de gènere.

b) Continguts.

Definició de l'aeròbic.
Passos bàsics de l'aeròbic: Marxa, Cursa, Squat, Step touch, Hops, Fondos, Touch Step Lunge, Salts-Plies, Lifts, Elevacions, Grand Plie
La música a l'aeròbic.
Tipus d'estils a l'aeròbic.
Ajustar els moviments corporals al ritme de la música.
Desenvolupament del treball en grup.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Realitzar formes jugades i jocs simples per tal d'identificar els temps 1 i 8 en una frase musical.
Pràctica de diferents estils de classes coreografiades per conèixer els passos bàsics.
Realització coreografies senzilles a partir del coneixement dels moviments bàsics.

d) Criteris d'avaluació.

Aprendre els passos i moviments bàsics d'aeròbic.
Esforçar-se per entendre l'estructura musical d'un tema i intentar acoblar els moviments a la música.
Gaudir amb la realització de l'aeròbic.
Posar la màxima atenció durant l'explicació dels passos de la coreografia i esforçar-se en memoritzar la seqüència.
Mostrar una actitud participativa dins del grup classe.
Evitar la discriminació i el rebuig de pràctiques esportives per raó de gènere.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 18): BOLEI.

a) Objectius didàctics.

Saber desplaçar-se pel camp (rotacions).
Fer llançaments i recepcions.
Efectuar passes de tota mena (curts i llargs).
Conèixer les normes bàsiques del boleibol.
Cooperar amb els/les companys/es.
Respectar les regles.
Participar activament en situacions col·lectives de joc, amb independència del nivell assolit.
Millorar l'habilitat de colpejar una pilota amb certa precisió.
Realitzar amb un mínim de tècnica diferents auto-passades verticals de dits i avantbraç, i serveis.
Conèixer i practicar una rutina d'exercicis d'escalfament específics del bolei.
Conèixer un mínim reglament que permeti a l'alumne ser capaç de participar en aquesta activitat sense la presència d'un adult i amb possibilitats de transferir el que ha après a classe o al seu temps d'oci.

b) Continguts.

Realització de desplaçaments pel camp.
Efectuació de llançaments i recepcions.
Execució de passades de tota mena (curts, llargs, aeris.).
Coneixement de les normes bàsiques del boleibol.
Respecte de les regles.
Cooperació amb els/les companys/es

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Exercicis per a la familiarització amb la pilota de bolei.
Iniciació i utilització dels gestos tècnics mínims per al colpeig de la pilota.
Rutines i escalfament.
Maneig i control de la pilota.
Jocs d'aplicació.
La pràctica del Bolei adaptat.
Circuits.
Partidets.
Situacions de joc real.
Posada en pràctica del reglament.

d) Criteris d'avaluació.

Cooperar amb els companys i participar en situacions col·lectives de joc amb independència del nivell assolit.
Acceptar el paper de jugador que et correspon dins l'equip.
Acceptar el fet de guanyar o perdre com quelcom inherent al joc.
Rebre correctament un servei del contrari intentant passar la pilota a un company del seu equip.
Executar correctament un servei baix.
Executar correctament un toc de dits i un toc d'avantbraç.
Aplicar els elements tècnics i les idees tàctiques a la practica del bolei. (diferents toc)

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 19): TRES ESPORTS ALTERNATIUS.

a) Objectius didàctics.

Adaptació i maneig del disc.
Desenvolupar la coordinació ull-mà amb el frisbee.
Desenvolupar la coordinació ull-mà amb la indiaca.
Precisar els llançaments cap un altre objecte o company.
Realitzar diferents tipus de llançaments amb el frisbee.
Afavorir el treball de cooperació entre els alumnes d'un mateix equip.
Conèixer l'activitat física per portar-la a terme en el temps de lleure.
Conèixer el reglament de l'Ultimate.
Conèixer el reglament del Bigball.
Coordinar els moviments simultanis o successius de braços i cames en accions de llançaments i recepcions de precisió amb el frisbee.

b) Continguts.

Les regles bàsiques de l'Ultimate (amb Frisbee).
Les regles bàsiques de la Indiaca.
Les regles bàsiques del Bigball.
Llançaments i recepcions amb precisió.
Trajectòries, velocitat i duració.
Utilització de diferents parts del cos i del implement per a tocar, colpejar, llençar... la indiaca, la pilota del bigball i el frisbee.
Llançar objectes a llocs precisos, variant la distància.
Desplaçar-se a diferents velocitats, ajustant el desplaçament al dels objectes.
Situat-se o desplaçar-se en relació als objectes en moviment.
Córrer i saltar per a colpejar o recollir els objectes.
Moure braços i cames en diferents sentits i amplitud.
Prendre consciència de la velocitat i duració dels objectes llançats.

c) Activitats d'ensenyament-aprenentatge.

Jocs amb el frisbee: el mareig, la bomba, l'elefant, el cementiri, les 10 passades, l'stop, el minut... i altres.
Partides d'ultimate.
Exercicis i jocs de familiarització amb la Ball Activity (pilota gegant).
Pràctiques individuals i formes jugades amb la indiaca.
Partits de Bigball.

d) Criteris d'avaluació.

Ser capaç de colpejar la indiaca amb la mà i el peu dominant i dirigir-la a un punt concret (amb un marge d'error variable, segons les capacitats personals de cada alumne).

Ser capaç de colpejar la indiaca amb altres parts del cos depenent de la situació i de la trajectòria (cap, genoll, avantbraços).

Llançar el frisbee a punt concret amb control de la velocitat i de la direcció.

Ser capaç de recepcionar un frisbee controlant la trajectòria i la velocitat del mateix.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 20): MALABARISMES.

a) Objectius didàctics.

Millorar el maneig de diferents materials de malabars.

Practicar activitats i jocs amb malabars.

Treballar habilitats motrius específiques a través de malabarismes.

Conèixer les possibilitats que aquest material ens ofereix.

Conèixer material que s'utilitza per els malabars (maces, diàbolo, pilota, mocador...).

Experimentar les possibilitats que ens ofereix aquest material.

Mostrar respecte cap als diferents nivells d'habilitat.

Participar activament en les activitats.

b) Continguts.

Control en el maneig de materials.

Realització de malabars.

Execució d'habilitats motrius específiques a través de malabars.

Possibilitats que ens ofereix

Coneixement del material.

Habilitats motrius específiques.

Participació en les activitats.

Experimentar les possibilitats que ens ofereix.

Respecte als diferents nivells d'execució.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Exercicis, activitats, jocs i formes jugades amb:

Pilotes.

Plats xinesos.

Maces.

Mocadors.

Diàbolos.

Anelles.

d) Criteris d'avaluació.

Ser capaç d'intercanviar per l'aire dues pilotes de malabars, no simultàniament, durant un curt període de temps.

Ser capaç d'intercanviar per l'aire tres mocadors de malabars, no simultàniament, durant un curt període de temps.

Mantenir el diàbolo en equilibri en la més fàcil de les seves modalitats.

Valorar la importància de l'esforç i la constància en tasques que exigeixen una alta coordinació oculo-manual.

Ser capaç de colpejar i fer rodar objectes amb diferents parts del cos, mantenint-ne el control.

Superar situacions frustrants.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 21): FRONTÓ.

a) Objectius didàctics.

Conèixer les normes bàsiques del joc de pilota a mà.

Treballar la coordinació dinàmica general i específica (óculo-manual).

Aguantar la velocitat de desplaçament i la velocitat de reacció.

Adaptar l'esforç a tasques motrius d'elevada exigència funcional.

Distingir i utilitzar els diferents tipus de jocs amb pilota.
Respectar les normes d'ús correcte del material i de l'espai, adoptant mesures bàsiques de seguretat.
Millorar la qualitat de moviment, mitjançant les habilitats bàsiques.
Acceptar el paper que li correspongui com a jugador així com les normes i regles del joc.
Executar amb certa eficàcia i amb intencionalitat els cops.

b) Continguts.

Pilota basca. Modalitats. Jocs de pilota amb implement.
Pilota valenciana. Modalitats.
Diferències entre el trinquet i la plaça.
Parts de la pista de frontó.
Normes bàsiques de la pilota a mà. Individual i dobles.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Llançaments, bots i colpejos amb la mà.
Jocs adaptats de pilota basca i pilota valenciana.
El raspall.

d) Criteris d'avaluació.

Llançar o colpejar amb una mà un objecte conegut fent un gest coordinat (avançar la cama contrària al braç de llançar).
Anticipar-se a la trajectòria d'un objecte realitzant els moviments escaients per agafar-lo o colpejar-lo.
Col·laborar activament en el desenrotllament dels jocs de grup, mostrant una actitud d'acceptació cap a tots els altres i de superació de les petites frustracions que es poden produir.
Respectar les normes establertes en els jocs i reconèixer la seva necessitat per a una correcta organització i per al seu desenrotllament .
Identificar, com a valors fonamentals dels jocs i la pràctica d'activitats d'iniciació esportiva, l'esforç personal i les relacions que s'estableixen amb el grup, i donar-los més importància que a altres aspectes de la competició.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 22): FOOTFLAG I RUGBI ADAPTAT.

a) Objectius didàctics.

Executar passades correctament i amb precisió.
Recepcionar correctament la pilota quan ve: alta, baixa, lateral i amb cursa.
Córrer controlant la pilota: de cara, lateral, enrera, sprint.
Conèixer les característiques i les regles bàsiques del futbol americà en la seva variant per la iniciació a l'escola: foot-flag.
Respectar les regles i normes bàsiques de l'esport.
Esforç per autosuperar-se en els propis resultats sense comparar-los.
Cooperar els companys/es del mateix equip.
Respectar els adversaris/es de l'equip contrari.

b) Continguts.

Execució de passades correctament. La passada enrera.
La puntada a seguir.
Recepcions correctes.
Realització de curses controlant la pilota.
Característiques bàsiques de l'esport. Reglament.
La tècnica de la melé.
Respecte als adversaris.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Passades a diferents llocs i distàncies.
Recepcions a varies zones.
Desplaçaments amb la pilota.
Treure flags als companys.
Situacions d'atac i defensa.
Jocs de footflag: pomes i taronges, invasió, passar la fila, foraball, 1 contra 1, 2 contra 1.

Partits.

d) Criteris d'avaluació.

Conèixer les normes bàsiques del rugbi.
Passar la pilota de rugbi correctament.
Executar la passada enrera tot fent el moviment correcte de baix a dalt.
Córrer ràpidament amb una pilota de rugbi a les mans.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 23): BÀDMINTON.

a) Objectius didàctics.

Aplicar l'escalfament general i l'escalfament específic de l'esport.
Utilitzar les habilitats tècniques bàsiques en situacions reals de joc.
Utilitzar decisions estratègiques adients en situacions de joc d'atac i de defensa.
Aplicar i respectar la reglamentació bàsica de l'esport.
Respectar les actuacions dels companys, adversaris i àrbitres.
Cooperar amb els companys sense discriminació per raons personals, de sexe o de qualitat motriu per a dur a terme un projecte comú.
Valorar l'actuació i la participació dels companys amb independència del seu nivell de destresa.
Prendre part activament en totes les activitats i jocs proposats.
Acceptar les pròpies possibilitats i respectar les possibilitats dels companys.

b) Continguts.

Pràctica de desplaçament bàsics.
Pràctica de les preses de la raqueta.
Pràctica dels cops bàsics (en referència al lloc de colpeig i a les trajectòries).
Utilització de la posició bàsica en el joc.
Realització dels diferents tipus de servei.
Realització d'escalfaments generals i específics d'acord amb l'esport.
Utilització de les decisions estratègiques bàsiques d'atac.
Utilització de les decisions estratègiques bàsiques de defensa.
Aplicació de la reglamentació bàsica.
L'escalfament general i l'escalfament específic .
La reglamentació bàsica: terreny de joc, material, reglamentació del servei, sistema de puntuació, faltes.
Els gestos tècnics fonamentals.
Compliment de les normes i reglamentació esportiva, i serietat en les pautes de comportament.
Predisposició per assumir les responsabilitats de la iniciativa del joc.
Predisposició per resoldre problemes motrius autònomament amb creativitat.
Cooperació entre els companys i companyes per aconseguir fites comunes, independentment del nivell motriu o d'altres característiques personals.
Acceptació dels resultats i utilització d'aquests com a eina de millora personal.
Respecte i tolerància envers els comportaments dels companys i companyes i les seves respostes motrius. Respecte i cura pel material i les instal·lacions.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Exercicis de familiarització amb el material de bàdminton.
Llançament del volant i estudi del seu comportament aeri.
Preses de raqueta.
Colpejos del volant.
El servei.
L'esmaixada.
Intercanvis de volant amb els companys.
Partidets.

d) Criteris d'avaluació.

Respectar les decisions arbitral.
Respectar el material i les instal·lacions.
Valorar l'actuació i la participació dels companys amb independència del seu nivell de destresa.

Prendre part activament en totes les activitats i jocs proposats.
Aplicar l'escalfament general i l'escalfament específic de l'esport.
Superar situacions inicials frustrants.

■ CICLE SUPERIOR (UNITAT 24): CURSES D'ORIENTACIÓ.

a) Objectius didàctics.

Conèixer l'esport de l'orientació.
Conèixer el mapa com una representació a escala de la realitat.
Conèixer diferents formes d'orientar-se a la naturalesa.
Identificar la brúixola com a elements bàsic per a orientar-se.
Saber orientar un mapa.
Reconèixer elements representats al mapa en la realitat.
Representar elements de la realitat al mapa.
Aprendre l'ús bàsic de la brúixola: determinar rumb i orientar un mapa amb la brúixola.

b) Continguts.

L'orientació esportiva, què és i com es practica.
Estris bàsics utilitzats en l'orientació esportiva.
El mapa. Representació de la realitat.
La brúixola. Parts i forma d'ús.
Explicació teòrica introductòria a l'orientació esportiva.
Realització de jocs per reconèixer els punts cardinals.
Orientació de mapes.
Realització de circuits de descobriment de fites.
Determinació de rumb amb la brúixola.
Respecte per les normes establertes en el joc.
Desenvolupament de la precisió i l'establiment de protocols d'actuació.
Valoració dels estris com a elements facilitadors de l'orientació.

c) Activitats d'ensenyament–aprenentatge.

Pràctiques amb la brúixola.
Joc de les fites.
Joc de determinar rumb.
L'score 90.

d) Criteris d'avaluació.

Aplicar conversions d'espai representat a espai real a partir de l'escala d'un mapa.
Reconèixer elements representats al mapa en la realitat.
Representar elements de la realitat al mapa.
Aprendre l'ús bàsic de la brúixola.
Orientar un mapa amb la brúixola.

LLEI ORGÀNICA 2/2006, de 3 de maig, d'Educació.

REIAL DECRET 806/2006, de 30 de juny, pel qual s'estableix el calendari d'aplicació de la nova ordenació del sistema educatiu.

REIAL DECRET 142/2007, de 26 de juny, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. DOGC núm. 4915 - 29/06/2007.

■ Pàgines web consultades:

<http://www.xtec.cat/~mmusson3/>

Autor: Marga Mussons

<http://www.areamef.com/>

Autor: Xavier Manresa

<http://phobos.xtec.cat/feguigur/>

Autor: Xavier Eguiguren

<http://www.xtec.cat/~cferna23/>

Autor: Cristóbal Fernández

<http://www.xtec.cat/~aalas/>

Autor: A. Alas

<http://www.xtec.cat/~fprats2/>

Autor: Ferran Prats

<http://www.xtec.cat/~mescoi/>

Autor: Montse Escoi i J.A. Sánchez

<http://www.xtec.cat/~emirabet/>

Autor: Enric Mirabet

<http://www.fut.es/~idg/inicicatala.htm>

Autor: Ignasi Duch

<http://www.educaciofisica.com/>

Autor: David Ribera

<http://www.xtec.cat/~jroca222/>

Autor: Jordi Roca

<http://www.xtec.cat/~lsala3/>

Autor: Lluís Sala

<http://www.xtec.cat/~jsanz/index.htm>

Autor: Joana Sanz i Enric Puig

<http://www.xtec.cat/~emurillo/grupdetreball/>

Autor: Grup de Treball Horta-Guinardó

http://www.xtec.cat/recursos/edfisica/prop_primaria

Autor: CRP del Vallès Oriental

<http://www.xtec.cat/~jgimene2/index.htm>

Autor: Josep Lluís Giménez

<http://educacioiesport.cat/>

Autor: Enric Maria Sebastiani