

UNITAT DE PROGRAMACIÓ

EQUILIBRI I AGILITAT

NIVELL: Cicle Mitjà.

Nº de sessions: 6

Temporització: Segon trimestre.

Lloc: Pati i gimnàs de l'escola Guillem de Montrodon i St. Miquel dels Sants. Els dos edificis.

METODOLOGIA: Descobriment guiat i resolució de problemes perquè els/les alumnes puguin experimentar amb el propi cos.

CONTINGUTS:

PROCEDIMENTALS:

1. Observació i experimentació de moviments corporals i postures bàsiques.
2. Activitats que impliquin una adequació de l'equilibri canviant la base de sosteniment i l'alçada.
3. Activitats jugades que impliquin situacions d'equilibri canviant.

DE FETS CONCEPTES I SISTEMES CONCEPTUALS

1. Situació d'equilibri canviant la base de sosteniment per provocar situacions d'equilibració i desequilibració.
2. Utilització d'habilitats bàsiques.
3. Observació de situacions d'equilibri a la vida quotidiana i l'esport.

ACTITUDS, VALORS I NORMES:

1. Presa de mesures de seguretat en les activitats que ho requereixen.
2. Prendre consciència de les possibilitats i limitacions de cada alumne.
3. Interès per augmentar la competència en l'habilitat motora.

OBJECTIUS DIDÀCTICS:

1. Desenvolupar l'equilibri corporal millorant la coordinació d'accions i moviments.
2. Mantenir posicions determinades en situacions estàtiques i dinàmiques amb o sense objectes.
3. Adquirir confiança en postures d'equilibri.
4. Assimilar el concepte d'equilibri.

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT APRENENTATGE:

SESSIONS:

1. Bancs suecs.
2. Bancs suecs. Lluita amb matalassos llargs.
3. Bancs suecs i espatlles, també fer el Pont.
4. Cercles terra, equilibri sobre els cercles. Travessar riu sobre cercles.
5. Anelles equilibri. Barra d'equilibri.
6. Piques.

AVALUACIÓ:

Observació i control dels exercicis. Primer hi ha una avaluació inicial per veure si algun alumne té dificultats en algun aspecte a treballar. En l'avaluació sumativa es faran exercicis iguals o semblants (incrementant dificultat gradualment) per veure el progrés en la unitat de programació.

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT APRENENTATGE

SESSIÓ 1:

PART INICIAL:

- 1- St. Fermín: un és un toro que va a quatre grapes i ha de tocar els demás que corren drets, quan toca a algú es converteix en toro. Al final tots seran toros.

PART PRINCIPAL:

- 1- Col·locar els bancs en fila i anar-los passant de diferents maneres: caminant, corrent, a peu coix, a "cuclilles", arrossegant-se, d'esquena.
- 2- Repetir els exercicis de l'exercici anterior però amb els bancs al revés.
- 3- Caminar per sobre el banc i passar entre un cercle que sosté el mestre.

- 4- Passar per sobre dels bancs imitant animals que ells vulguin, es premia la originalitat.

TORNADA A LA CALMA:

- 1- Asseguts en rotllana n'hi ha un al mig. Els de la rotllana es passen una pilota per darrera i el del mig ha d'endevinar on és. Es van canviant els papers.

SESSIÓ 2:

PART INICIAL:

- 1- PEUS ENLAIRE: És un joc d'atrapar en el qual per salvar-se s'han de ficar els peus enlaire (sense tocar a terra) . Es poden ficar de la posició que vulguin mentre tinguin els peus enlaire per no ser atrapats.

PART PRINCIPAL:

- 1- Es fiquen dos bancs junts i en sentit contrari dos nens s'han de creuar sense que cap dels dos caigui a terra (direm que és aigua i que passen per un pont). Poden buscar les formes que vulguin sempre i quan no caiguin a terra.
- 2- Una vegada hagin assimilat l'exercici anterior canviem els bancs al revés augmentant la dificultat de l'exercici.

TORNADA A LA CALMA:

- 1- "El distret": un nen amb els ulls tapats ha de passar enmig d'un passadís de nens col·locats a dos metres de distància que representen arbres d'un passeig. A l'altre extrem del passeig hi ha un objecte que ell ha d'agafar sense tocar els arbres del passeig.

SESSIÓ 3:

PART INICIAL:

- 1- EL LLOP I LES CABRETES: Hi ha cercles que són cases que estan ocupades, dos nens que no tenen casa són el llop i la cabreta, el llop persegueix la cabreta, la cabreta per salvar-se pot entrar a casa d'una altra cabreta i la cabreta que estava dins ara serà perseguida pel llop. Si el llop toca a la cabreta hi ha canvi de papers.

PART PRINCIPAL:

- 1- CIRCUIT D'ESPATLLERES: es col·loquen uns bancs inclinats per pujar les espatlles. Hi ha dos grups que esgraonadament aniran pujant a les espatlles amb l'objectiu d'anar a l'altre costat. Els grups es creuaran sobre les espatlles vigilant de no caure. Per augmentar la dificultat es poden fer pujar molts nens de cop. hi haurà bancs inclinats que hauran de passar per pujar i baixar a les espatlles. els bancs faran de reguladors de les cues que es formin abans de pujar a les espatlles.
- 2- Des de dalt de les espatlles i a poca alçada han de caure de peus a dins d'un cercle.
- 3- Es tracta de fer el pont sobre un matalàs, el mestre ajuda a fer-lo correctament.

TORNADA A LA CALMA:

1. En Pere diu: es tracta de seguir les instruccions del mestre, el que passa és que només és permès seguir les que abans tinguin la frase: en Pere diu. És un joc de velocitat de reacció.

SESSIÓ 4:

PART INICIAL:

1. Hi ha cerles distribuïts per l'espai que són "casa", el que para els intenta atrapar per salvar-se els perseguits poden entrar en una "casa".

PART PRINCIPAL:

1. Per parelles amb un cercle per parella que els uneix a la cintura, els peus de la parella estan dins d'un altre cercle (pedra), es tracta d'ajupir-se sense separar-se de la parella i agafar el cercle que hi ha darrera i posar-lo al davant sense tocar amb els peus o amb les mans. s'ha de desplaçar al cercle de davant i anar avançant ficant "pedres" al terra.
2. És semblant a l'anterior però es fa amb més nens de forma que n'hi ha un com a mínim que ha de compartir un cercle fent equilibri amb un company.
3. Circuit alternant bancs suecs en posició normal, invertida i cercles per no tocar a terra. Per motivar es pot dir el terra és un pantà ple de cocodrils, piranyes i monstres marins.

TORNADA A LA CALMA:

1. Hi ha dues files i es tracta de passar-se la pilota entre la barbeta i el pit evitant que caigui. S'ha de passar a un company sense que caigui.

SESSIÓ 5:

PART INICIAL:

1. Es fa un quadrat amb quatre bancs de manera que queden dos alçats i dos més arran de terra, es tracta de passar per sobre els que toquen a terra i saltar els que estan més alçats. Es fa en circuit.

PART PRINCIPAL:

1. Tarzan: es tracta d'enfilar-se a les anelles i després a les espatlles, una vegada a dalt es tiren i recorren un petit recorregut per deixar-se caure sobre un cercle que hi ha sobre un matalàs. És permès fer el crit del Tarzan per motivar-los més. Es pot variar la distància a saltar i el cercle fer-lo més petit o més gran depenent de la capacitat que mostrin.
2. Barra d'equilibri: es tracta de passar per la barra d'equilibri caminant. Al voltant de la barra hi haurà matalassos per evitar riscos.

TORNADA A LA CALMA:

1. 1,2,3 Pica paret: un nen para i està d'esquena al grup i tocant un paret. Els altres nens estan a una distància i han de moure's quan el que para està d'esquena a ells. Si el que para veu que es mouen els fa tornar al principi. L'objectiu és tocar el nen que para. Es canvien els papers.

SESSIÓ 6:

PART INICIAL:

1. Pica a la mà: es tracta de mantenir sobre el palmell de la mà una pica recta sense que caigui. Fa falta concentració i respiració adequada per aconseguir-ho. Els que se'n surtin bé amb la mà ho poden provar amb el peu.

PART PRINCIPAL:

1. Les piques en cercle: Estan cercle i cadascú té una pica que manté dreta. Al senyal deixen la pica i agafen la pica del costat abans que caigui a terra. Es puntua a criteri del mestre.

2. Circuit de piques. Per parelles els nens agafen una pica i fan un circuit per on s'han de passar les piques a diferents alçades i des de diferents posicions. Cada parella escollirà l'estació que vol fer als companys.
3. Lluita amb la pica: amb les mateixes parelles es tracta de desequilibrar el company. Els peus han de restar quiets. Es puntuen entre ells.

TORNADA A LA CALMA

1. “La mosca cega”. Hi ha un cercle i un nen amb els ulls tapats a dins que és la mosca cega. Aquest nen cridarà a dos nens que estan al cercle i s'hauran d'intercanviar els llocs sense ser tocats per la mosca.

Educació Física

CEIP Guillem de Mont-rodon / St. Miquel dels Sants.