

UNITAT DE PROGRAMACIÓ

ESQUEMA CORPORAL

NIVELL: Cicle Mitjà.

Nº de sessions: 5

Temporització: Primer trimestre. Novembre i desembre.

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.

AVALUACIÓ: GRAELLA D'OBSERVACIÓ

1. Participa activament de totes les activitats.
2. Sap diferenciar les diferents parts del cos amb facilitat.
3. Sap diferenciar entre les fases de relaxació i acció.
4. Es mostra atent/a a les explicacions.
5. Tensa i relaxa grups musculars volutàriament.
6. Coneix les possibilitats de moviment del propi cos.
7. És capaç de mantenir una postura uns segons.
8. Intenta experimentar noves formes de moviments a partir d'unes explicacions concretes.
9. Porta roba adequada en les sessions d'educació física.
10. Manté hàbits d'higiene i cura corporal.

SESSIONS

1. El propi cos
2. Paper de diari
3. Cordes
4. Cercles
5. Bancs suecs

OBJECTIUS DIDÀCTICS:

1. Familiaritzar-se novament amb les sessions d'educació física i la seva dinàmica.
2. Reconèixer i saber anomenar els segments i articulacions principals del cos.
3. Realitzar moviments de flexió i extensió de les diferents articulacions.

4. Utilitzar voluntàriament les diferents fases de la respiració.
5. Identificar les diferències entre relaxació i acció.
6. Mantenir una postura uns segons sense moure's.
7. Tenir cura de l'higiene corporal abans i després de les sessions d'educació física.
8. Portar roba adequada en les sessions d'educació física.

CONTINGUTS:

PROCEDIMENTALS

1. Observació i experimentació de diferents moviments corporals i postures bàsiques.
2. Experimentació i utilització de la respiració lligada a estats de tensió i relaxació.
3. Utilització de diferents materials que interaccionen amb el propi cos.
4. Utilització de materials diversos.
5. Realització de jocs diversos amb diferents finalitats.

CONCEPTES

1. Coneixement de les diferents parts del cos: segments corporals i articulacions.
2. Coneixement de les possibilitats de moviment dels segments corporals i articulacions.
3. Coneixement bàsic del funcionament cardío-vascular del cos en les seves fases de tensió i relaxació.

ACTITUDS

1. Respecte i cura del propi cos.
2. Agafar confiança en les pròpies possibilitats de moviment del propi cos.
3. Utilització de les normes bàsiques d'higiene i cura corporal.

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT APRENENTATGE

SESSIÓ 1

EL PROPI COS

Part inicial:

- 1- M'han tocat a...: es tracta de tocar i parar amb la particularitat que quan et toquen has de ficar la mà a la part del cos on t'han tocat i seguir corrent per tocar-ne d'altres.
- 2- El món al revés: tot el que diu el/la mestre/a no s'ha de seguir, s'ha de fer exactament al revés.

Part principal:

- 1- Corrent el/la mestre/a va dient la part del cos que s'ha de tocar: la cara, el clatell,...
- 2- Per parelles: van agafats per on digui el/la mestre/a i caminant: espatlles, culs, peus,...
- 3- Es tracta de tocar el company a les parts del cos que diu el/la mestre/a, l'altre no es deixa.
- 4- El mirall: s'ha d'imitar els gestos del company tenint en compte que estem davant d'un mirall. Cal fer moviments no gaire ràpids perquè es puguin seguir.
- 5- Un està tumbat amb les cames obertes i braços estirats. Es tracta de satar les parts del company que el/la mestre/a indiqui.
- 6- Un nen s'ha de col·locar de diferents postures i l'altre hi ha de passar per sobre, per sota,
- 7- El titella: un és un titella i l'altre li ha de moure els diferents segments corporals imaginant que estira un fil que té a cada extremitat i part del cos.

Tornada a la calma:

- 1- Per parelles es tracta que un movilitzi els segments corporals de l'altre, que es deixa.
- 2- Un dels dos bufa una part del cos de l'altre que es mou quan li bufen.

Els exercicis per parelles els fa primer un després l'altre.

SESSIÓ 2

PAPER DE DIARI:

Part inicial:

1-Compro la premsa: tots corren amb el paper de diari sota el braç alhora que intenten treure'ls el paper als altres.

Part principal:

- 1- Es tracta de transportar el paper de diari amb diferents parts del cos sense que caigui.es valora la originalitat.
- 2- S'ha d'embolicar la part del cos que indiqui el/la mestre/a amb el paper de diari.
- 3- S'ha de fer una pilota amb el paper de diari i xutar-la sense que caigui a terra.
- 4- Per parelles es poassen la pilota sense que caigui a terra.
- 5- Ara es poden passar la pilota amb els peus,les mans,el cap...
- 6- Un dels dos tira les pilotes i el company ha d'evitar que caiguin a terra.

- 7- Agafats de la mà intentaran transportar amb diferents parts del cos les pilotes sense que caiguin.

Tornada a la calma:

- 1- S'ha de fer una pilota de paper gegant entre tots els papers i després jugar-hi tots junts. Cada nen hi ficarà el paper que té de manera que es formi una pilota ben compactada.

SESSIÓ 3

CORDES:

Part inicial:

- 1- Casa corda: Un quants nens tenen una corda i els altres els hi volen prendre, quan estan a punt de ser atrapats poden fer una "casa" deixant la corda a terra en forma de cercle i ficant-s'hi dins.

Part principal:

- 1- Tenen la corda davant, al senyal del mestre han de saltar-la: amb dos peus, amb un, amb el peu esquerra darrera, etc..
- 2- Un nen saltarà de forma original i els altres l'imitaran.
- 3- Es salta la corda, que està terra, però aquesta vegada amb postures diferents: mans al clatell, a la cintura,...
- 4- Salt d'alçada: dos nens aguanten la corda i els altres la van saltant diferents formes.
- 5- Passen la corda per sota sense tocar-la, en quadrupèdia, etc..

Tornada a la calma:

- 1- Tensar i destensar una corda fent treball de braços, tensió-relaxació.

SESSIÓ 4

CERCLES:

Part inicial:

- 1- Cowboys: es reparteixen cercles per l'espai, qui n'agafi és un cowboy i els demés són vaques que han de córrer, els cowboys atrapen els demés amb els cercles, després es canvien els papers.

Part Principal:

- 1- Cadascú amb un cercle fer-lo rodar amb diferents parts del cos.
- 2- Igual però amb parelles.
- 3- Igual però ara es tiren els cercles i s'agafen amb una mà, dues..
- 4- Ballar amb dos cercles a la vegada als braços, fer-los rodar.
- 5- Igual però canviant les parts del cos.
- 6- En quadrupèdia i amb el cercle a sobre desplaçar-se.
- 7- Per parelles el que el té l'ha de tirar als braços del company que es mourà lentament.
- 8- Un el fa rodar i l'altre intenta passar per dins.

Tornada a la calma:

- 1- Per parelles es passen els cercles mentre estan dreta i agafats pels braços.

SESSIÓ 5

BANCS SUECS:

Part inicial:

- 1- Es juga a atrapar però a sobre els bancs és casa.
- 2- Corren al voltant dels bancs, al senyal han de seure, estirar-se,...

Part principal:

- 1- Caminar per l'espai i al senyal tocar el banc amb la part del cos que s'indiqui.
- 2- Caminar per sobre els bancs amb els braços davant, darrera, etc..
- 3- Passar pels bancs de diferents formes, s'ha de ser original, es puntua la originalitat.
- 4- Desplaçar-se per sobre els bancs fent diferents quadrupèdies, també es puntua la originalitat.
- 5- Caminar a peu coix per caure amb els dos peus de cop.
- 6- Passar per sobre i sota els bancs alternant diferents postures i formes de passar.

Tornada a la calma:

- 1- Estirats a terra es tracta de contraure i relaxar els diferents grups musculars.

EDUCACIÓ FÍSICA

CEIP Guillem de Montrodon / St. Miquel dels Sants de Vic (Osona)

