

UNITAT DE PROGRAMACIÓ
LA SALUT ÉS IMPORTANT PEL MEU COS

NIVELL: Cicle Superior. 6º

Nº de sessions: 5

Temporització: Segon trimestre.

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

Justificació! A 6º es vol comprovar el treball de higiene que han tingut durant tota la Primària a veure si ha tingut continuïtat.

METODOLOGIA: Descobriments guiats i resolució de problemes perquè els/les alumnes puguin experimentar amb el propi cos. Assignació de tasques. Grups reduïts.

EIXOS TRANSVERSALS:

1. Igualtat d'oportunitats de sexes
2. Educació de la salut.
3. Educació del consumidor.
4. Educació moral i cívica.

OBJECTIUS GENERALS:

Nº 1

Nº 7

CONTINGUTS:

PROCEDIMENTALS:

1. Realització i direcció d'escalfaments diversos i per grups.
2. Realització de simulacres de petits accidents.
3. Habilitació de la sala per la prevenció de riscos per la salut.
4. Utilització d'un ninot per practicar sobre riscos i diferents hàbits.
5. Dutxa després de l'activitat.
6. Realització d'activitats gimnàstiques simples a tall d'exemple.
7. Realització d'activitats de risoteràpia.
8. Realització d'activitats de relaxació com massatges energètics.
9. Realització de qüestionaris sobre els hàbits higiènics.

DE FETS CONCEPTES I SISTEMES CONCEPTUALS

1. La importància de l'escalfament en EF.
2. La dutxa: components.
3. Primers auxilis elementals.
4. Relaxació. Alliberament de tensions. Risoteràpia.
5. Prevenció de riscos en l'activitat física.
6. La roba adequada per fer educació física.

ACTITUDS, VALORS I NORMES:

1. Acceptació de la importància de l'escalfament abans de fer activitat física.
2. Ajut personal als altres en cas de necessitat.
3. Acceptació dels companys per crear climes agradables.

OBJECTIUS DIDÀCTICS:

1. Conèixer i utilitzar formes d'actuació davant petits accidents.
2. Saber relaxar-se per alliberar tensions.
3. Utilitzar els hàbits bàsics d'higiene en l'activitat física.
4. Conèixer diferents formes d'escalfament en l'activitat física.
5. Acceptar els companys per la creació de climes de poca tensió.
6. Prevenir riscos en les activitats físiques que es realitzen a l'escola.

ACTIVITATS D'ENSENYAMENT APRENENTATGE:

- Per grups preparació d'un escalfament cada sessió.
- 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 agafar coses pesants. Esquena recta.

- Esquetxos i gags sobre la salut. Per grups. La droga, la dutxa, el tabac, la mala alimentació, els petits accidents, la roba adequada, les formes d'ajuda (bromes pesades)... . Cada gag es farà bé i malament.
- Risoteràpia. Jajja, jjejee, jijijiji, jojojojoj,. Jujujuju.
- Tècniques de relaxació. massatges energètics i massatges normals. Com fer-los bé.
- Activitats gimnàstiques simples com tombarelles endavant i endarrera, etc..
- Com es pot utilitzar correctament el material d'EF.

ACTIVITATS D'AVALUACIÓ

Debat. Registre anecdòtic de les converses que es diuen. Grau de coneixença i utilització de la higiene. Test inicial.

Observacions i participacions en els debats sobre salut.

Preguntes als alumnes sobre el que entenen.

Test o qüestionari final. El contesten per parelles i després s'entrega al MEF.

QÜESTIONARI:

1. Dins la bossa portes: tovallola, xancletes i sabó?
2. Et rentes les dents cada dia?
3. Per què fas escalfament abans de fer activitat física?
4. Com es cura una ferida superficial?
5. Què has de fer davant d'una contusió?
6. Per què és important portar roba adequada per fer EF?
7. Per què és important fer la digestió?
8. Com es poden prevenir els riscos en l'act. Física?
9. Per què és important saber respirar bé i relaxar-se?
10. Com pots alliberar tensions sense fer mal a ningú?