

UP 2: "CAPACITATS FÍSQUES BÀSIQUES"

NIVELL	Cicle superior	CURS	5è i 6è
---------------	----------------	-------------	---------

OBJECTIUS DIDÀCTICS

- 1- Conèixer les capacitats físiques bàsiques.
- 2- Millorar la flexibilitat.
- 3- Adquirir una bona musculació bàsica..
- 4- Córrer una distància curta el més ràpid possible.
- 5- Córrer durant un temps cada cop més llarg.
- 6- Esforçar-se per la pròpia superació en les activitats físiques.
- 7- Tenir en compte les precaucions en l'execució d'exercicis que comporti perill.

CONTINGUTS

- Millora de la flexibilitat.
- Adquisició d'una musculatura bàsica.
- Execució d'una cursa curta el més ràpid possible
- Execució d'una cursa llarga cada cop en menys temps.
- Realització de jocs.
- Coneixement de les capacitats físiques bàsiques.
- Coneixement de jocs on s'utilitzin les capacitats físiques bàsiques.
- Esforç per la pròpia superació en les activitats físiques
- Prevenció en l'execució dels exercicis.

METODOLOGIA

Resolució de problemes i assignació de tasques

ACTIVITATS D'E-A	ACTIVITATS I CRITERIS D'AVUACIÓ
<p>Exercicis o jocs per treballar:</p> <ul style="list-style-type: none"> - la resistència - la velocitat. - la flexibilitat - la força 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Avaluació inicial:</u> Utilitzarem unes proves físiques: cursa de resistència, de velocitat, salt i de flexibilitat. Els alumnes faran una autoavaluació. ➤ <u>Avaluació formativa:</u> Farem les mateixes proves. ➤ <u>Avaluació final:</u> Utilitzarem les mateixes activitats i criteris que a l'avaluació inicial, contrastant resultats.

ACTIVITATS DE REFORÇ	<ul style="list-style-type: none">- Llançament de pes.- Cursa de velocitat- Joc de "talla fils"- Estiraments en parelles
-----------------------------	---

COMPETÈNCIES TREBALLADES EN LA UP	APORTACIONS DE LA UP A LES COMPETÈNCIES
<ul style="list-style-type: none">- Desenvolupament personal.- Pràctica d'hàbits saludables de forma regular i continuada.- Competència comunicativa.- Competència social.	<ul style="list-style-type: none">- Comunicativa- Matemàtica- Aprendre a aprendre.- Autonomia i iniciativa personal.- Coneixement i interacció amb el món físic.- Social i ciutadana.

NIVELL	CURS	UP: 2	SESSIÓ: 1
Cicle superior	5è i 6è	Capacitats físiques bàsiques	CFB

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>Cursa de resistència</i> : Cursa de 2 km; es cronometrarà el temps. - <i>Baralla de galls</i> : En parelles ajupits intentarem tirar al companys empenyent-lo. - <i>Cursa de velocitat</i> : Cursa de 50 mt, cronometrant.	-Cronòmetre -Cronòmetre	-Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació.
Part principal	30'	- <i>Qui arriba 1r al centre</i> : 2 cercles un dins l'altre, 1 pilota al mig. A la senyal, els de fora donen un volta i passen sota les cames del seu company i toquen la pilota. - <i>Cuba</i> : 2 paren i intenten atrapar, per evitar-ho s'ha de dir cuba i posar-se quiet amb mans i cames obertes. Per salvar s'ha de passar per sota les cames. - <i>El nus</i> : tots junts agafarem les mans d'algú formant un gran nus humà. Sense deixar-nos anar l'hem de desfer.	-1 pilota	-Qui toqui primer la pilota guanya. -S'aniran canviant de cercle a cada jugada.
Tornada a la calma	5'	- <i>Salt de llargada</i> : Desplaçament i salt. Mesurant la distància saltada - <i>Llançament de pes</i> : Quiets, amb 2 mans. Mesurarem la distància. -Comentari de la sessió.	-Metre -Metre -Pilota medicinal	-Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació. -L'alumnat comentarà què ha après.
Anàlisi dels resultats	10'	- Dutxar-se i canviar-se (UP 1) - Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)		

METODOLOGIA	ORGANITZACIÓ	ESPAI
-Comandament directe -Instrucció individual	-Organització prescrita en la majoria d'activitats. -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris funcionals.	-Pista -Sorrall -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 2	SESSIÓ: 2
Cicle superior	5è i 6è	Capacitats físiques bàsiques	CFB

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	7'	- <i>Cursa de resistència</i> : Cursa de 2 km; es cronometrarà el temps. - <i>Caçar conills</i> : 2 equips, 1 portarà la pilota i intentarà matar als de l'altre equip. Cada company matat es guanya 1 punt.. - <i>Cursa de velocitat</i> : Cursa de 50 mt, cronometrant.	-Cronòmetre -Pilota tova -Cronòmetre	-Activitat d'avaluació. -No s'elimina. Es pot fer amb varies pilotes a la vegada. -Activitat d'avaluació.
Part principal	30'	- <i>Blanc i negres</i> : En parelles esquena contra esquena, uns són els blancs i els altres els negres, els dits atraparan als altres abans que arribin a la paret. - <i>El pal</i> : Tots en cercle i un al mig que no es mourà. Agafats de les mans, tots estirarem. Qui toqui el pal o es deixi anar quedarà eliminat. - <i>Canviar de pal</i> : Cada nen amb una pica, en cercle aguantant la pica verticalment. A la senyal deixar la meua pica i agafar la del costat sense que caigui.	-Piques	-Es pot canviar la posició de sortida: asseguts, estirats ... - Es pot fer també en parelles o grups.
Tornada a la calma	5'	- <i>Salt de llargada</i> : Desplaçament i salt. Mesurant la distància saltada - <i>Llançament de pes</i> : Quiets, amb 2 mans. Mesurarem la distància. -Comentari de la sessió.	-Metre -Metre -Pilota medicinal	-Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació. -L'alumnat comentarà què ha après.
Anàlisi dels resultats	10'	- Dutxar-se i canviar-se (UP 1) - Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)		

METODOLOGIA	ORGANITZACIÓ	ESPAI
-Comandament directe -Instrucció individual	-Organització prescrita en la majoria d'activitats. -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris funcionals.	-Gimnàs -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 2	SESSIÓ: 3
Cicle superior	5è i 6è	Capacitats físiques bàsiques	CFB

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>Cursa de resistència</i> : Cursa de 2 km; es cronometrarà el temps. - <i>Circuit flexible</i> : Posarem diferents obstacles pels que tothom passarà de diferents maneres. - <i>Cursa de velocitat</i> : Cursa de 50 mt, cronometrant.	-Cronòmetre -Aros -Tanques -Piques -Poltre -Cronòmetre	-Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació.
Part principal	30'	- <i>La taca</i> : Un atrapa i a qui toqui també atraparà amb la mà a allà on l'han tocat. - <i>Pols gitano</i> : en parelles agafats de la mà dreta i els peus drets junts. S'estirarà per fer perdre l'equilibri a l'altre. - <i>El mocador</i> : 2 equips s'enumeren. Un al mig diu 1 número, qui el tingui va a agafar el mocador.	-1 mocador	-S'anirà canviant de parella.
Tornada a la calma	5'	- <i>Salt de llargada</i> : Desplaçament i salt. Mesurant la distància saltada - <i>Llançament de pes</i> : Quiets, amb 2 mans. Mesurarem la distància. -Comentari de la sessió.	-Metre -Metre -Pilota medicinal	-Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació. -L'alumnat comentarà què ha après.
Anàlisi dels resultats	10'	- Dutxar-se i canviar-se (UP 1) - Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)		

METODOLOGIA	ORGANITZACIÓ	ESPAI
-Comandament directe -Instrucció individual	-Organització prescrita en la majoria d'activitats. -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris funcionals.	-Pista -Sorrall -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 2	SESSIÓ: 4
Cicle superior	5è i 6è	Capacitats físiques bàsiques	CFB

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>Cursa de resistència</i> : Cursa de 2 km; es cronometrarà el temps. - <i>Passar l'aro</i> : Tots en cercle agafats de les mans. Hem de passar-nos l'aro sense deixar-nos anar. - <i>Cursa de velocitat</i> : Cursa de 50 mt, cronometrant.	-Cronòmetre -Aros de diferents tamanys -Cronòmetre	-Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació.
Part principal	30'	- <i>Comecocos</i> : Joc d'atrapar, tothom ha d'anar per sobre les línies de terra. - <i>Moros i cristians</i> : 2 equips, un passa tocant les mans de l'altre equip i a qui piqui l'ha de perseguir per atrapar-lo. - <i>Transports</i> : En parelles, trios, grups. Amb desplaçaments.		
Tornada a la calma	5'	- <i>Salt de llargada</i> : Desplaçament i salt. Mesurant la distància saltada - <i>Llançament de pes</i> : Quiets, amb 2 mans. Mesurarem la distància. -Comentari de la sessió.	-Metre -Metre -Pilota medicinal	-Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació. -L'alumnat comentarà què ha après.
Anàlisi dels resultats	10'	- Dutxar-se i canviar-se (UP 1) - Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)		

METODOLOGIA	ORGANITZACIÓ	ESPAI
-Comandament directe -Instrucció individual	-Organització prescrita en la majoria d'activitats. -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris funcionals.	-Pista -Sorrall -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 2	SESSIÓ: 5
Cicle superior	5è i 6è	Capacitats físiques bàsiques	CFB

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>Cursa de resistència</i> : Cursa de 2 km; es cronometrarà el temps. - <i>L'escultor</i> : En parelles, un modelarà a l'altre posant-li el cos en diferents postures com si fes una escultura.	-Cronòmetre	-Activitat d'avaluació.
		- <i>Cursa de velocitat</i> : Cursa de 50 mt, cronometrant.	-Cronòmetre	-Activitat d'avaluació.
Part principal	30'	- <i>Les 4 cantonades</i> : 5 grups, un a cada cantonada i un al mig, el del mig dirà ja i tots canviaran de cantó, qui es quedi sense cantó es posarà al mig. - <i>Talla fils</i> : un atraparà i qui vulgui passarà entre l'atrapador i el qui persegueix, convertint-se en el perseguit. - <i>Empènyer</i> : en parelles cara a cara, posant-li les mans a les espatlles. A la senyal s'empenyaran intentant portar-lo fins l'altre costat del camp.		-El grup no es pot separar. -Variants: el grup s'agafarà de diferents maneres. -S'aniran fent canvis de parella.
Tornada a la calma	5'	- <i>Salt de llargada</i> : Desplaçament i salt. Mesurant la distància saltada - <i>Llançament de pes</i> : Quiets, amb 2 mans. Mesurarem la distància. -Comentari de la sessió.	-Metre -Metre -Pilota medicinal	-Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació. -L'alumnat comentarà què ha après.
Anàlisi dels resultats	10'	- Dutxar-se i canviar-se (UP 1) - Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)		

METODOLOGIA	ORGANITZACIÓ	ESPAI
-Comandament directe -Instrucció individual	-Organització prescrita en la majoria d'activitats. -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris funcionals.	-Pista -Sorrall -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 2	SESSIÓ: 6
Cicle superior	5è i 6è	Capacitats físiques bàsiques	CFB

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>Estiraments</i> : En grups un dirà els estiraments que el grup anirà fent. - <i>Cursa de resistència</i> : Cursa de 2 km; es cronometrarà el temps. - <i>Cursa de velocitat</i> : Cursa de 50 mt, cronometrant.	-Cronòmetre -Cronòmetre	-S'anirà canviant la persona que dirigeix. -Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació.
Part principal	30'	- <i>Micos i cocodrils</i> : 2 equips, els micos passaran pel riu on estan els cocodrils, aniran a l'espatllera i tornaran sense que els pillin. - <i>Inquilins</i> : en cercle, grups de 3, 2 s'agafen de les mans (paret dreta i paret esquerra) i un al mig (inquilí), una persona dirà o paret D, paret E o inquilí, i les anomenats canviaran de lloc, qui es quedi sense es posarà al mig. - <i>Arrencar cebes</i> : En fila asseguts amb les cames obertes i agafant al de davant. Un anirà estirant per arrencar-los		-Els cocodrils no podran pillar fins que es doni la senyal. -Si es diu terratrèmol tots canviaran de lloc. -Els arrencats aniran ajudant a arrencar als altres.
Tornada a la calma	5'	- <i>Salt de llargada</i> : Desplaçament i salt. Mesurant la distància saltada - <i>Llançament de pes</i> : Quiets, amb 2 mans. Mesurarem la distància. -Comentari de la sessió.	-Metre -Metre -Pilota medicinal	-Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació. -L'alumnat comentarà què ha après.
Anàlisi dels resultats	10'	- Dutxar-se i canviar-se (UP 1) - Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)		

METODOLOGIA	ORGANITZACIÓ	ESPAI
-Comandament directe -Instrucció individual	-Organització prescrita en la majoria d'activitats. -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris funcionals.	-Pista -Sorrall -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 2	SESSIÓ: 7
Cicle superior	5è i 6è	Capacitats físiques bàsiques	CFB

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>Cursa de resistència</i> : Cursa de 2 km; es cronometrarà el temps. - <i>Pica paret flexible</i> : Un para i les altres avancen si no mira, quan acaba tots quiets fent una postura difícil.	-Cronòmetre	-Activitat d'avaluació.
		- <i>Cursa de velocitat</i> : Cursa de 50 mt, cronometrants.	-Cronòmetre	-Activitat d'avaluació.
Part principal	30'	- <i>Llebres i caçadors</i> : 2 equips, els caçadors es passen la pilota i els conills passen d'un en un intentant que la pilota no els toqui - <i>Enfilarse a la paret</i> : Posició de tombats a terra. A la senyal, a veure qui puja primer a les espatlles. - <i>Força</i> : Es tracta d'anar estirant a la veu de "1,2,3, FORÇA!". Si es trenca la cadena s'eliminen els 2 participants per on s'ha trencat: No es pot rodar sinó es poden fer mal.	-Pilota tova -Pitral	
Tornada a la calma	5'	- <i>Salt de llargada</i> : Desplaçament i salt. Mesurant la distància saltada - <i>Llançament de pes</i> : Quiets, amb 2 mans. Mesurarem la distància. -Comentari de la sessió.	-Metre -Metre -Pilota medicinal	-Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació. -L'alumnat comentarà què ha après.
Anàlisi dels resultats	10'	- Dutjar-se i canviar-se (UP 1) - Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)		

METODOLOGIA	ORGANITZACIÓ	ESPAI
-Comandament directe -Instrucció individual	-Organització prescrita en la majoria d'activitats. -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris funcionals.	-Pista -Sorrall -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 2	SESSIÓ: 8
Cicle superior	5è i 6è	Capacitats físiques bàsiques	CFB

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>Estiraments cecs</i> : Tots sense mirar, un es posarà al mig i anirà descrivint un estirament, tots el faran, obriran els ulls i comprovaran si l'han fet bé. - <i>Cursa de resistència</i> : Cursa de 2 km; es cronometrarà el temps. - <i>Cursa de velocitat</i> : Cursa de 50 mt, cronometrants.	-Cronòmetre -Cronòmetre	-S'anirà canviant la persona que dirigeix. -Es pot fer en grups reduïts. -Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació.
Part principal	30'	- <i>El plasta</i> : Es tracta de seguir al company i fer-li el plasta agafant-se per les espatlles. -Trepitjar al company evitant que no et trepitgin. -Tocar els genolls del company evitant que no toquin els teus. - <i>Jonny el ràpid</i> : Les mans al costat com si haguessin pistoles i l'altre té les mans juntes al davant seu. Intentar "disparar" pegant-li. Si no li pegues es canvien els rols. - <i>L'indi</i> Els nens asseguts en posició d'indi, a la senyal corren 10 m, a on està situada una línia.		-Variants: d'esquena, saltant...
Tornada a la calma	5'	- <i>Salt de llargada</i> : Desplaçament i salt. Mesurant la distància saltada - <i>Llançament de pes</i> : Quiets, amb 2 mans. Mesurarem la distància. -Comentari de la sessió.	-Metre -Metre -Pilota medicinal	-Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació. -L'alumnat comentarà què ha après.
Anàlisi dels resultats	10'	- Dutar-se i canviar-se (UP 1) - Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)		

METODOLOGIA	ORGANITZACIÓ	ESPAI
-Comandament directe -Instrucció individual	-Organització prescrita en la majoria d'activitats. -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris funcionals.	-Pista -Sorrall -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 2	SESSIÓ: 9
Cicle superior	5è i 6è	Capacitats físiques bàsiques	CFB

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>Cursa de resistència</i> : Cursa de 2 km; es cronometrarà el temps. - <i>Cadenes oposades</i> : Dos grups formant cadenes agafats de la mà. Les 2 cadenes s'aguanten. Els membres de la segona cadena posaran la panxa en la unió de les mans de primera cadena, quedant així intercalats. A la senyal de "ja" es farà força a veure quin grup desplaça a l'altre.	-Cronòmetre	-Activitat d'avaluació.
		- <i>Cursa de velocitat</i> : Cursa de 50 mt, cronometrada.	-Cronòmetre	-Activitat d'avaluació.
Part principal	30'	-A veure qui arrossega a l'altre, agafats dels canells perquè no es deixi anar. - <i>Les 4 parets</i> : Es fan 4 grups. Cada grup es situa en una de les parets del gimnàs. Es numeraran les parets del 1 al 4. El mestre dirà 2 números, llavors els que estan en les parets d'aquests números s'hauran de caviar ràpidament. - <i>Polis i lladres</i> : 2 equips, els polis atrapen als lladres i els portaran a la presó on es poden salvar.	-Pitral	-Es pot fer dient nom d'animals, ciutats, plantes i de persona.
Tornada a la calma	5'	- <i>Salt de llargada</i> : Desplaçament i salt. Mesurant la distància saltada - <i>Llançament de pes</i> : Quiets, amb 2 mans. Mesurarem la distància. -Comentari de la sessió.	-Metre -Metre -Pilota medicinal	-Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació. -L'alumnat comentarà què ha après.
Anàlisi dels resultats	10'	- Dutxar-se i canviar-se (UP 1) - Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)		

METODOLOGIA	ORGANITZACIÓ	ESPAI
-Comandament directe -Instrucció individual	-Organització prescrita en la majoria d'activitats. -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris funcionals.	-Pista -Sorrall -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 2	SESSIÓ: 10
Cicle superior	5è i 6è	Capacitats físiques bàsiques	CFB

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>Cursa de resistència</i> : Cursa de 2 km; es cronometrarà el temps. -Agafats d'una mà (primer dreta i després esquerra) intentar tocar l'esquena del company - <i>Cursa de velocitat</i> : Cursa de 50 mt, cronometrants.	-Cronòmetre -Cronòmetre	-Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació.
Part principal	30'	-La mula tossuda: Un amb quadrupèdia que intenta no moure's. El company ha d'intentar que vagi cap endavant empenyent per la cintura. - <i>Els dies de la setmana</i> : grups de 7. Cada nen és un dia. Els grups es separen i corren. Quan el mestre diu un dia, els nens que tenen aquest dia s'han de quedar quietos i els dels seu grup s'han de d'ordenar un darrera l'altre.. - <i>Els caçadors caçats</i> : 3 grups, cada un té un refugi. L'objectiu del joc és fer presoners sense que ens facin presoners a nosaltres. Però el grup vermell només pot caçar verds, el verd només caça grocs i els grocs vermells. Els caçats es porten al refugi, on es poden salvar.	-Pitral grocs, verds i vermells.	
Tornada a la calma	5'	- <i>Salt de llargada</i> : Desplaçament i salt. Mesurant la distància saltada - <i>Llançament de pes</i> : Quiets, amb 2 mans. Mesurarem la distància. -Comentari de la sessió.	-Metre -Metre -Pilota medicinal	-Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació. -L'alumnat comentarà què ha après.
Anàlisi dels resultats	10'	- Dutar-se i canviar-se (UP 1) - Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)		

METODOLOGIA	ORGANITZACIÓ	ESPAI
-Comandament directe -Instrucció individual	-Organització prescrita en la majoria d'activitats. -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris funcionals.	-Pista -Sorrall -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 2	SESSIÓ: 11
Cicle superior	5è i 6è	Capacitats físiques bàsiques	CFB

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	10'	- <i>Cursa de resistència</i> : Cursa de 2 km; es cronometrarà el temps. -Lluitar agafats per les espatlles. - <i>Cursa de velocitat</i> : Cursa de 50 mt, cronometrant.	-Cronòmetre -Cronòmetre	-Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació.
Part principal	30'	- <i>Els pistolers</i> : Un nen ofereix les seves mans unides al company que té les seves estirades i junt al cos, des d'aquesta posició ha d'intentar tocar les mans del seu company. -Un boca avall i el company intenta donar-li la volta. El del terra ha d'evitar-ho. - <i>Cavall lliure</i> : 5 jugadors es posen en cercle amb les cames obertes sobre el seu pal. Un dels jugadors abandona el seu cavall i intentarà tornar a ocupar un lloc lliure mentre els altres aniran canviant les seves posicions.		
Tornada a la calma	5'	- <i>Salt de llargada</i> : Desplaçament i salt. Mesurant la distància saltada - <i>Llançament de pes</i> : Quiets, amb 2 mans. Mesurarem la distància. -Comentari de la sessió.	-Metre -Metre -Pilota medicinal	-Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació. -L'alumnat comentarà què ha après.
Anàlisi dels resultats	10'	- Dutxar-se i canviar-se (UP 1) - Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)		

METODOLOGIA	ORGANITZACIÓ	ESPAI
-Comandament directe -Instrucció individual	-Organització prescrita en la majoria d'activitats. -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris funcionals.	-Pista -Sorrall -Vestidors

NIVELL	CURS	UP: 2	SESSIÓ: 12
Cicle superior	5è i 6è	Capacitats físiques bàsiques	CFB

PART	TEMPS (aproximat)	ACTIVITATS	MATERIAL	OBSERVACIONS
Informació	5'	-Explicació de la sessió.		-Organització en cercle
Adaptació	5'	- <i>Cursa de resistència</i> : Cursa de 2 km; es cronometrarà el temps. - <i>Cursa de velocitat</i> : Cursa de 50 mt, cronometrant.	-Cronòmetre -Cronòmetre	-Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació.
Part principal	35'	<i>Circuit</i> : -SALTS: cames obertes i picant de peus a la màxima alçada. No s'ha de tocar el banc. Salts seguits. -FLEXIBILITAT: cames obertes flexionar una cama i el tronc intentant tocar, amb el colze contrari de la cama flexionada, el terra. -ABDOMINALS: Estirats a terra aixecar el tronc i flexionar cames.. -CORDES: saltar amb la corda amb els peus junts o fent l'acció de córrer. -FLEXIÓ DE BRAÇOS: recolzant peus i mans a terra, baixar el pit tant com es pugui mentre que es flexionen els braços. -EXTENSIONS: aixecar el tronc de terra tant com es pugui sense aixecar les cames. -GATZONETA: Caminar agupit a gatzoneta. -ABDOMINALS: Estirat a terra amb cames flexionades. -ESTIRAMENTS: Drets agafar-se la punta dels peus i estirar les cames fins on es pugui.	-Bancs -Cordes	Circuit per temps. S'assigna un temps d'activitat i un de descans total. Durant el de l'activitat cada grup d'alumnes treballa en la seva estació sense interrupció. Durant el temps de descans, els grups canvien d'estació segons l'ordre establert. El temps de treball és d'uns 20-30' i el mateix de descans. Si es vol augmentar la intensitat de l'exercici caldrà augmentar el temps de durada en cada estació o fer més d'un vegada el circuit.
Tornada a la calma	5'	- <i>Salt de llargada</i> : Desplaçament i salt. Mesurant la distància saltada - <i>Llançament de pes</i> : Quiets, amb 2 mans. Mesurarem la distància. -Comentari de la sessió.	-Metre -Metre -Pilota medicinal	-Activitat d'avaluació. -Activitat d'avaluació. -L'alumnat comentarà què ha après.
Anàlisi dels resultats	10'	- Dutjar-se i canviar-se (UP 1) - Omplir la llista de control i l'autoavaluació (UP 1)		

METODOLOGIA	ORGANITZACIÓ	ESPAI
-Comandament directe -Instrucció individual	-Organització prescrita en la majoria d'activitats. -Organització en cercle per les explicacions. -Grups seguint criteris funcionals.	-Pista -Sorrall -Vestidors

