

2N. Trimestre	UP : FEM EQUILIBRI	Àrea: PSICOMOTRICITAT
		Aportacions de l'àrea a les Capacitats
DATA:		<ul style="list-style-type: none"> • Aprendre a descobrir i tenir iniciativa. • Aprendre a conviure i habitar el món.
		Capacitats pròpies de l'àrea
Durada:		<ul style="list-style-type: none"> • Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats. • Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.
		Objectius
		<ul style="list-style-type: none"> • Mantenir la postura drets, sense tensions. • Equilibri estàtic: aguantant-se sobre, un peu, mantenir el cos inclinat, resistir una empenta.., amb els ulls oberts i tancat. • Equilibri dinàmic: controlar els desplaçaments en qualsevol posició, amb material divers i sobre diferents superfícies, marxa enrere, cursa • Realitzar correctament les activitats durant un temps determinat, més o menys llarg. • Ser capaç de mantenir l'equilibri. • Controlar l'equilibri en diferents situacions. • Controlar el desequilibri del cos.
		Continguts
		Joc i moviment
		<ul style="list-style-type: none"> • Domini progressiu de les habilitats motrius bàsiques: coordinació, to muscular, equilibri, postures diverses i respiració. • Manteniment de l'equilibri amb els peus junts, amb un peu., sobre una superfície inclinada, amb els ulls tancats, • Equilibri estàtic i dinàmic. • Manteniment de l'equilibri dinàmic pujant i baixant, resistir una empenta, sobre una superfície alçada recta • Realització de moviments seguint les indicacions. • Caminar de puntetes i talons. • Autocontrol del cos en els desplaçaments

Curs : P3	Activitats d'ensenyament-aprenentatge		
	<ul style="list-style-type: none"> • <u>Fem equilibri</u>: Exercici perquè els alumnes es mantinguin en equilibri, imitant una columna. • Agruparem als alumnes d'altures semblants, col·locació d'un cartró damunt dels seus caps per simular unes columnes que aguanten una teulada i es mantenen en equilibri. • Execució d'un ball mentre aixequen un peu i després l'altre i seguiment d'un recorregut primer amb un peu i després amb l'altre. • <u>Corda</u>: caminar per una corda estirada a terra. • <u>Escale</u>s: amb dos grups pujar i baixar les escales del porxo • Fer equilibri sobre pla inclinat. • Caminar sobre blocs d'espuma. • Fer un circuit amb tacs. • Caminar cap enrere, fer una cursa. • Seguir un camí en un banc suec. • Fer torres • La cigonya • Els avions • Les estàtues • Lluita de pirates • Relleus • Equilibri amb cons 		
	Metodologia		
	La metodologia a utilitzar serà basada en les experiències, les activitats i el joc.	Agrupaments	Tot el grup, meitat , per parelles e individual
		Material	Cordes. Bancs, piques, cons, pilotes.....
	Criteris d'avaluació		
<ul style="list-style-type: none"> • Mantenir l'equilibri amb els peus junts. • Seguiment de la corda caminant. • Mantenir l'equilibri desplaçant-se de puntetes. • L'equilibri dinàmic en situacions de dificultat: desplaçaments i canvis posturals. • Controlar el desequilibri provocat pel moviment 			
<ul style="list-style-type: none"> • Observar si mantenen l'equilibri en un lloc enlairat • Observar si tenen equilibri amb un peu quan salten • Desplaçar-se sense perdre l'equilibri • Observar el treball per parelles 			

2N Trimestre	UP :	Àrea : Descoberta d'un mateix i dels altres
		Aportacions de l'àrea a les Capacitats
		Aprendre a descobrir i tenir iniciativa. Aprendre a conviure i habitar el món.
Capacitats pròpies de l'àrea		
Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats. Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.		
Objectius		
Pendre consciència d'algunes de les parts implicades en el moviment Experimentar i realitzar moviments en equilibri estàtic i dinàmic, en diferents plans i situacions. Experimentar diferents situacions d'equilibri amb objectes Adquirir confiança en sí mateix davant diferents situacions Valorar els hàbits posturals més correctes.		
Continguts		
Control postural i equilibri Descobriments i presa de consciència de les principals postures corporals i de la mobilitat de l'eix corporal, tenint en compte el to muscular necessari en cada cas per mantenir-se en la posició correcta. Equilibri estàtic i dinàmic: amb i sense objectes, en plans horitzontals i inclinats. Coordinació visiomotora amb mans i peus Coordinació dinàmica general mitjançant desplaçaments simples, variant el nombre de recolzaments i superant obstacles en situació estàtica i dinàmica Confiança en un mateix i autonomia personal.		
Data:		Activitats d'ensenyament-aprenentatge
	<ul style="list-style-type: none"> • Caminar sobre blocs d'espuma. • Fer un circuit amb tacs. • Caminar cap enrere, fer una cursa. • Seguir un camí en un banc suec. • Fer torres • La cigonya • Els avions • Les estàtues • Lluita de pirates • Relleus • Equilibri amb cons 	

Curs : P4	Metodologia		
	La metodologia a utilitzar serà basada en les experiències, les activitats i el joc.	Agrupaments	Tot el grup, meitat , per parelles e individual
		Material	Cordes. Bancs, piques, cons, pilotes.....
	Criteris d'avaluació		

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P4	TRIMESTRE: 2	U.P: FEM EQUILIBRIS	SESSIÓ Nº: 1
COMPETÈNCIA	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
OBJECTIUS	Controlar el moviment de les cames i l'equilibri per superar obstacles.				
CONTINGUTS	<p>Manteniment de l'equilibri dinàmic desplaçant-se sobre una superfície alçada.</p> <p>Realització de diferents tipus de marxes.</p> <p>Participació activa en les activitats proposades.</p>				
MATERIAL	Tacs, música, banc,				
ESCALFAMENT	<p>Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament.</p> <p><u>Psicomotricitat:</u> mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos: " Si" diem que si amb el cap. "Cu" ens toquem el cul "mu" fem la vaca amb les banyes i diem muuuu "Tri" amb els dits índex i el polze fem un triangle. " Si" idem. "Tat" ens tapem els ulls amb les mans i diem "Tat" obrint les mans.</p> <p><u>Jocs de caminar:</u> Els nens i les nenes es desplacen fent imitacions: caminar com un soldat, un gegants, un nan. Saltar com : un cangur, una granota, un conill... Caminar com un ós, un lleó, un elefant...</p> <p><u>Arrossegat-se com:</u> una serp, un cuc</p>				TEMPS
	10				
PRINCIPAL	<p><u>Equilibri:</u> col.loquen un banc d'equilibri: Hi poden passar pel damunt:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pujar-hi, de puntetes, corrent, endarrere, de costat. <p>Col.loquem una filera de tacs junts o una mica separats:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passar-hi caminant, amb un peu a cada tac.. ▪ Saltar de l'un a l'altre, saltar a terra u pujar-hi... <p><u>Corda:</u> hi posem una corda estirada hi ha de passar per sobre, sense sortir del camí: caminat, saltant, corrent.</p> <p><u>Estàtues:</u> quan senten un senyal paren i mantenen l'equilibri estàtic sobre un genoll o sobre les puntes dels peus.</p> <p><u>A seguir el rei :</u>Tots els jugadors van en filera. El que va davant, és el rei. Tot el que fa el rei, s'ha d'imitar.</p>				10
	10				
	10				
	5				
	5				
FINAL	<p><u>Relaxació:</u> Massatges amb pilota. Amb una pilota aprofitarem per fer massatges sobre el cos del company aprofitant que va molt bé perquè és rodona. Recorrerem tot el cos.</p>				10
CRITERIS D' AVALUACIÓ	L'equilibri dinàmic en situacions de dificultat: desplaçaments i canvis posturals. Controlar el moviment.				

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P4	TRIMESTRE: 2	U.P: FEM EQUILIBRIS	SESSIÓ Nº: 2
COMPETÈNCIA	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
OBJECTIUS	Mantenir l'equilibri dinàmic en situacions de dificultat: desplaçaments i canvis posturals. Controlar el desequilibri provocat pel moviment.				
CONTINGUTS	Manteniment de l'equilibri dinàmic pujant i baixant. Participació activa en les activitats proposades.				
MATERIAL	Tacs, música				
ESCALFAMENT	<p>Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament.</p> <p><u>Psicomotricitat:</u> mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos: " Si" diem que si amb el cap. "Cu" ens toquem el cul "mu" fem la vaca amb les banyes i diem muuuu "Tri" amb els dits índex i el polze fem un triangle. " Si" idem. "Tat" ens tapem els ulls amb les mans i diem "Tat" obrint les mans.</p> <p><u>Jocs de caminar:</u> Els nens i les nenes es desplacen fent imitacions: caminar com un soldat, un gegants, un nan. Saltar com : un cangur, una granota, un conill... Caminar com un ós, un lleó, un elefant... Arrossegat-se com: una serp, un cuc</p>				TEMPS
					10
PRINCIPAL	<p><u>Tacs:</u> utilitzem els tacs: Un tac per a cada un:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pujar-hi i saltar cap endavant, cap endarrere, cap al costat. ▪ Posar-s'hi a sobre, ajupir-se, agafar una cosa de terra. <p>Col.loquem una filera de tacs junts o una mica separats:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Passar-hi caminant, amb un peu a cada tac.. ▪ Saltar de l'un a l'altre, saltar a terra u pujar-hi... <p>Ens disposem fent zig-zag: adaptar la marxa, els salts..... En totes les activitats afegirem alguna dificultat: un ritme, una direcció: cap endarrere, cap endavant, el control de la parada.</p>				10
					10
					10
					5
					5
FINAL	<p><u>Relaxació:</u> Massatges amb pilota. Amb una pilota aprofitarem per fer massatges sobre el cos del company aprofitant que va molt bé perquè és rodona. Recorrerem tot el cos.</p>				10
CRITERIS D' AVALUACIÓ	L'equilibri dinàmic en situacions de dificultat: desplaçaments i canvis posturals. Controlar el desequilibri provocat pel moviment.				

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P4	TRIMESTRE: 2	U.P: FEM EQUILIBRIS	SESSIÓ Nº: 3
COMPETÈNCIA	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
OBJECTIUS	Adonar-se de les dificultats per mantenir l'equilibri quan es camina per superfícies toves. Saber diferenciar entre caminar amb tot el peu recolzat a terra i caminar de puntetes. Participar activament en les activitats psicomotrius.				
CONTINGUTS	Gaudi de la relaxació. Coordinació del moviment. Percepció de les diferències que hi ha entre caminar per superfícies toves i dures. Atenció i moviment.				
MATERIAL	Cèrcols, música, matalàs.				
ESCALFAMENT	Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament. Psicomotricitat: mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos: " Si" diem que si amb el cap. "Cu" ens toquem el cul "mu" fem la vaca amb les banyes i diem muuuu "Tri" amb els dits índex i el polze fem un triangle. " Si" idem. "Tat" ens tapem els ulls amb les mans i diem "Tat" obrint les mans. Jocs de caminar: Els nens i les nenes es desplacen fent imitacions: caminar com un soldat, un gegants, un nan. Saltar com : un cangur, una granota, un conill... Caminar com un ós, un lleó, un elefant... Arrossegar-se com: una serp, un cuc				TEMPS
					10
	PRINCIPAL				10
	Equilibri: realitzarem desplaçaments per superfícies toves i dures . Conversa sobre les diferències que els alumnes han percebut entre caminar per una superfície tova i una de dura. <u>Caminem</u> : Desplaçament de puntetes i amb tota la planta del peu a terra alternant les dues modalitats. <u>STOP CIGONYA</u> : Es tracta de jugar igual que a l'Stop, però si dius stop et col·loques amb una cama arronsada i per salvar-te l'han de tocar <u>PESTE ALTA</u> :_2 o 3 nens atrapen i et salves pujant a un lloc elevat				10
					10
FINAL	EL VENT ,Per parelles un fa d'arbre i l'altre de vent. El vent bufa i l'arbre s'ha de moure segons d'on vingui el vent.				10
CRITERIS D'AVUACIÓ	Mantenir l'equilibri en diferents posicions. Gaudir participant en les activitats psicomotrius.				

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P4	TRIMESTRE: 2	U.P: equilibri	SESSIÓ Nº: 4
COMPETÈNCIA	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
OBJECTIUS	Controlar el moviment de les cames i l'equilibri per superar obstacles				
CONTINGUTS	Manteniment de l'equilibri dinàmic pujant i baixant. Participació activa en les activitats proposades.				
METODOLOGIA	Procurant seguir els principis de la metodologia de l'Educació INFANTIL				
MATERIAL					
ESCALFAMENT	Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament. Psicomotricitat: mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos				TEMPS
					10
PRINCIPAL	LA CIGONYA Un fa de cigonya (peu coix) i tots els altres són granotes (saltant ajupides)Quan la cigonya toca una granota, aquesta es converteix en una altra cigonya. El joc s'acaba quan no queden granotes.				
	PASSAR EL PONT Passar els bancs: · Cam inant, corrent, de puntetes, de taló, arrossegant-se. · Endavant, enrera, de costat· - Fent un gir al m ig de cada banc · A peu coix, amb els peus junts - Amb un peu al banc i l'altre al terra amb un objecte amb equilibri · Fer-ho amb el banc invertit Un de cada fila · Passar un per sota de les cam es de l'altre · Intercanviar-se la fila per parelles, un de cada fila (s'hand'ajudar) · Fer el m ateix amb tots els com ponents de cada fila.				10
					10
FINAL	ELS AVIONS Braços en creu amb un full de paper a cada palm ell. Fer el recorregut sense que caigui cap full. Fer-ho en forma de relleu				10
CRITD'AVALUACIÓ	Desplaçar-se amb equilibri.				
OBSERVACIONS					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P4	TRIMESTRE: 2	U.P: equilibri	SESSIÓ Nº: 5
COMPETÈNCIA	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
OBJECTIUS	Controlar l'autonomia i la independència dels segments corporals.				
CONTINGUTS	Aplicació de la dissociació de moviments de diferents parts dels braços en accions motrius. Col.laboració en els treballs de grup.				
METODOLOGIA	Procurant seguir els principis de la metodologia de l'Educació INFANTIL				
MATERIAL					
ESCALFAMENT	<p>Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament.</p> <p>Psicomotricitat: mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos</p>				TEMPS
PRINCIPAL	RELLEUS ; Amb el pot en diferents posicions				10
	<ul style="list-style-type: none"> ·Amb parelles portant el pot entre les panxes, front, galtes. ·Amb el pot boca avall i al terra, bufar i moure'l sense que el pot es caigui. <p>Una safata amb una pilota de tennis.</p> <p>I si portem dues pilotes? Si en cau una, es torna a començar</p> <p><u>ELS GEGANTS I ELS NANS</u></p> <p>Els gegants es desplacen amb els braços ben estirats enlaire i de puntetes, els nans ben arronssats. Quan es creuen els nans han de passar per sota dels gegants sense perdre l'equilibri.</p> <p><u>EQUILIBRI AMB CONS</u></p> <p>Desplaçar-se per l'espai amb el con al cap</p> <ul style="list-style-type: none"> - caminant, corrent - ens ajupim, fem un gir, saltem, ens asseiem - passar per sota les cames d'un company saltar un company estirat a terra 				10
					10
FINAL	TROBAR L'OBJECTE Tots en rotllana amb un al m ig amb els ulls tapats. Ha de trobar una pilota situada dintre de la rotllana, amb les indicacions dels companys.				10
CRIT.D'AVALUACIÓ	Transportar coses en equilibri				
OBSERVACIONS					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P4	TRIMESTRE: 2	UP: fem equilibri	SESSIÓ Nº: 6
COMPETÈNCIA	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
OBJECTIUS	Col.laborar a mantenir l'equilibri estàtic col.lectiu Equilibris per parelles				
CONTINGUTS	Invenció de postures Manteniment de l'equilibri estàtic resistint una empenta				
METODOLOGIA	Procurant seguir els principis de la metodologia de l'Educació INFANTIL				
MATERIAL					
ESCALFAMENT	Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament. Psicomotricitat: mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos				TEMPS
					10
PRINCIPAL	Dividim els infants en grupets de 6 nenes i nenes. Cda grup ha de fer una escultura, però cada un dels infants han d'estar en posició d'equilibri:				10
	<ul style="list-style-type: none"> • s'aguanten amb un peu, de puntetes,,,, • amb una mà es poden recolzar en un company. 				10
	L'adult intentarà, amb una empenta suau, fer caure l'estructura, que s' ha d' aguantar ferma. Quan l'estructura està feta, poden tancar els ulls i mantenir-la sense que es desmunti: podrà aguantar, així, una empenta suau? LLUITA DE PIRATES Parelles amb peu coix. Donant-se cops a les mans intentar fer que l'altre perdi l'equilibri. No es pot copejar el cos ni fer estirades.				10
FINAL	LLUITA DE GALLS Per parelles col.locats un davant de l'altre i a la gatzoneta. S'han d'empènyer amb les mans i fer caure a l'altre, no es poden agafar.				10
CRITERIS D'AVUACIÓ	desplaçar-se sense perdre l'equilibri observar el treball per parelles				
OBSERVACIONS					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P4	TRIMESTRE: 2	U.P: FEM EQUILIBRI	SESSIÓ Nº: 7
COMPETÈNCIA	<ul style="list-style-type: none"> Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats. 				
OBJECTIUS	Controlar el desequilibri en moviment, dins d'un espai reduït Ser capaç de resistir una empenta suau amb els ulls tancats.				
CONTINGUTS	Mantenir l'equilibri dinàmic estàtic sobre un peu Manteniment de l'equilibri estàtic amb els ulls tancats.				
METODOLOGIA	Procurant seguir els principis de la metodologia de l'Educació INFANTIL				
MATERIAL					
ESCALFAMENT	Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament. <u>Psicomotricitat:</u> mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos:.				TEMPS
					10'
PRINCIPAL	1. Joc " <u>Els gegants i els nans</u> " Dos grups, uns gegants (de puntetes i amb els braços estirats enlaire) i els altres nans (caminen de cuclilles). Es mouen lliurement per l'espai i quan es troben un gegant, els nans passen per sota les seves cames intentant no desequilibrar-se.				10'
	2. <u>Cada nen i nena és dins un cercle</u> (una caseta). Experimentem el moviment del cos. <ul style="list-style-type: none"> Bellugar el cos cap endavant i cap endarrere. Aixecar un peu i l'alte. Descobrir postures difícils, poc equilibrades. Quan senten un senyal, es queden quiets i mantenen l'equilibri de puntetes,damunt d'un peu, l'adult aprofita per donar una empenta suau als nens. Els peus no es belluguen; el cos resisteix. Intentem fer aquest joc amb els ulls tancats. Es posen per parelles: tos dos agafats, busquen situacions de desequilibri. No poden caure ni sortir del cerlce. Quan senten un senyal: tots quiets! 				10'
					10
FINAL	<u>Concurs d'equilibri:</u> a veure quin alumne aguanta més temps a peu coix. Els que recolzin el peu s'asseuran				10''
CRITERIS D'AVALUACIÓ	Té <u>bon equilibri</u> en general? Mostra bona <u>autonomia</u> i <u>confiança</u> en situacions d'equilibri?				
OBSERVACIONS					

