

UNITAT DE PROGRAMACIÓ: 2. El cos

1. Justificació.

Aquesta UP queda justificada dins de la programació d'EF ja que els alumnes han de continuar desenvolupant el seu esquema corporal. En aquesta UP treballarem el coneixement del cos, la lateralitat, la postura, la respiració i relaxació. La UP queda emmarcada dins del bloc de continguts de Control i consciència corporal.

2. Durada i distribució temporal al llarg del cicle

Cicle: Mitjà Nivell: 1r (3r) Temporalització: Setembre- Octubre

Trimestre: 1r Setmanes: 3 Sessions: 8

3. Competències bàsiques, àrea principal i altres àrees o àmbits que es treballen.

Àrees	Competències pròpies de l'àrea	Aportacions de les àrees a les competències bàsiques
Educació Física	<ul style="list-style-type: none">• Pràctica d'hàbits saludables de forma regular i continuada.• Competència social.	5. Competència d'aprendre a aprendre. 6. Competència d'autonomia i iniciativa personal. 7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic.
Medi Natural	Utilitzar el coneixement científic per comprendre situacions properes relacionades amb la conservació de la salut i per prendre decisions coherents per actuar amb aquest coneixement.	8. Competència social i ciutadana.

Aquesta unitat contribueix a l'objectiu de desenvolupar les capacitats següents:

1. Conèixer, acceptar i valorar el propi cos i l'activitat física com a mitjà d'exploració per l'elaboració de l'autoimatge, l'autoestima i l'autoconfiança.
2. Apreciar els efectes beneficiosos envers la salut de l'exercici físic i de l'adquisició d'hàbits higiènics, alimentaris i posturals.
3. Utilitzar el coneixement del propi cos, les capacitats físiques i les habilitats motrius per resoldre i adaptar el moviment a les necessitats o circumstàncies de cada situació.

6. Regular i dosificar l'esforç, assolint un nivell d'autoexigència d'acord amb les pròpies possibilitats i les característiques de la tasca.

4. Objectius d'aprenentatge.

1. Millorar el coneixement de la postura.
2. Desenvolupar l'esquema corporal.
3. Fiançar la lateralitat pròpia i en vers els altres i els objectes.
4. Reconèixer la simetria corporal.
5. Vivenciar la mobilitat de totes les parts del cos.
6. Identificar el to muscular.
7. Vivenciar els diferents tipus i fases de la respiració.
8. Relaxar-se global i segmentàriament.
9. Realitzar l'hàbit d'higiene després de la pràctica d'activitat física.

5. Continguts.

- Descobriments dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.
 - Adequació de la consciència i control del cos en relació amb la tensió, la relaxació i la respiració.
 - Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.
 - Adquisició d'hàbits posturals i alimentaris saludables relacionats amb l'activitat física i la higiene corporal.
 - Adopció de mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l'activitat física i utilització dels materials i els espais d'acord amb unes normes.
- Currículum educació primària – Decret 142/2007 DOGC núm. 4915
Educació física 9
- Pràctica habitual d'exercicis d'escalfament previs i control de l'esforç durant la realització de l'activitat física.
 - Actitud favorable cap a l'activitat física en relació a la salut.

6. Criteris d'avaluació

Incorporar conductes actives d'acord amb el valor de l'exercici físic per a la salut, mostrant interès per la cura del propi cos.

Items d'avaluació:

- Identifica les parts de cos.
- Reconèixer la dreta i l'esquerra en els altres.
- Contraure i relaxar segments corporals.

7. Metodologia.

Organització

Cal emprar una metodologia activa perquè els alumnes puguin jugar i experimentar el màxim de temps possible. Cal també una organització molt clara i definida de les sessions que afavoreixin aquesta participació. Utilitzarem diferents maneres de treballar. El mètode d'ambients d'aprenentatge

Comandament directe: seguir les indicacions del mestre en les diferents activitats. *Reproducció de models:* el mestre mostra com s'ha de fer i els alumnes l'imiten. *Assignació de tasques:* el mestre proposa unes activitats que els alumnes realitzen a la seva manera. *Recerca:* formulació d'una pregunta motriu i els alumnes l'han de resoldre.

Material

Material: piques, cercles, pilotes, cons, matalassos, mocadors, fulls de paper.

Material per al mestre: : taules d'observació, xiulet, sessions, cronòmetre.

Instal·lacions: pista, gimnàs.

Atenció a la diversitat

Per tal d'atendre als/les alumnes nouvinguts/des seguiré unes directrius generals que més baix explico. Les adaptacions realitzables per als/les alumnes de NEE són de diferents tipus, sovint interrelacionades:

- **Conductuals:** problemes d'atenció o de comportament..
- **Motrius:** dificultats motrius, minusvalies o deficiències.

- Cognitives:** dificultats en el desenvolupament cognitiu i en la capacitat d'interiorització.
- Sensorials:** nascudes de la necessitat originada per una minusvalia de tipus sensorial (auditiva, visual, ...)
- Problemes de salut:** malalties que poden afectar al desenvolupament normal del nen durant les classes d'educació física.

Activitats d'avaluació

L'avaluació inicial: es farà cada vegada que s'introdueixi una activitat nova.

L'avaluació formativa: es farà durant totes les sessions donant el feedback adequat i adaptant les activitats.

L'avaluació sumativa: es valoraran els criteris d'avaluació mitjançant l'observació diària als fulls de control i més específicament a l'última sessió.

Activitats d'aprenentatge.

Veure sessions

8. Reflexió sobre la pràctica

Una vegada feta la pràctica, cal que el mestre, en faci una valoració per tal de veure si s'han aconseguit els objectius, i modificar el que s'escaigui per aconseguir la millora dels resultats.