

UNITAT DE PROGRAMACIÓ: Equilibri

1. Justificació

Aquesta UP queda justificada dins de la programació d'EF ja que l'equilibri es una part molt important de l'esquema corporal i ens permet mantenir qualsevol posició contra la llei de la gravetat.

2. Durada i distribució temporal al llarg del cicle

Cicle: Mitjà Nivell: 1r Temporalització: Novembre - desembre

Trimestre: 1r Setmanes: 4 Sessions: 12

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

Àrees	Competències pròpies de l'àrea	Aportacions de l'àrea a les competències bàsiques
Educació Física	<ul style="list-style-type: none">• Pràctica d'hàbits saludables de forma regular i continuada.• Competència social.• Desenvolupament personal	<ul style="list-style-type: none">- Coneixement i interacció amb el món.- Competència d'autonomia i iniciativa personal.- Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic.- Competència social i ciutadana.

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

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.

4. Objectius d'aprenentatge.

1. Desenvolupar i millorar les habilitats i destreses bàsiques .
2. Desenvolupar i millorar l'equilibri estàtic i dinàmic.

3. Equilibrar objectes damunt de diferents parts del cos.
4. Control del cos després de situacions de desequilibri.
5. Experimentar l'equilibri disminuint la base de sustentació i variant el centre de gravetat.
6. Adquirir confiança en situacions d'equilibri.
7. Valorar les dificultats i els riscos en l'activitat física.

5. Continguts.

- Realització d'activitats en las que intervingui l'equilibri estàtic i dinàmic.
- 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.
- 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.
- Reconeixement i valoració de les persones que participen en el joc.
- Comprensió, acceptació i compliment de les normes del joc.
- Valoració de l'esforç en els jocs.
- Participació en diferents tipus de joc.

6.Criteris d'avaluació

- Participar en les activitats físiques ajustant la pròpia actuació a les possibilitats i limitacions corporals i de moviment.

Items d'avaluació:

- Equilibrar-se després d'una acció.
- Mantenir l'equilibri sobre una superfície elevada.
- Valorar les dificultats i els riscos en l'activitat física.

7. Metodologia.

Organització

Utilitzaré el comandament directe, assignació de tasques i el joc. Als alumnes se'ls explicarà la importància de la seguretat a l'hora de fer activitats d'equilibri. Les activitats més perilloses es faran d'un en un amb l'ajuda del mestre per evitar accidents.

Atenció a la diversitat

Per tal d'atendre als/les alumnes nouvinguts/des seguiré unes directrius generals: realitzar jocs de coneixença dels noms, donar protagonisme al nouvingut i explicacions amb gestos. 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.

Material

Material: cercles, papers de diari., bancs suecs, cordes dobles, cons, piques dos freesbes, pilotes, cons, piques, banc suec, matalàs, cordes, bancs suecs, matalassos., espatllera.

Material per al mestre: taules d'observació.

Instal·lacions: pista i gimnàs.

Activitats d'aprenentatge.

Veure sessions.

Activitats d'avaluació

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

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

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

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.