

UNITAT DE PROGRAMACIÓ: El nostre 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 **El cos: imatge i percepció, Activitat física i salut, i Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques.**

2. Durada i distribució temporal al llarg del cicle.

Cicle: Superior Nivell: 6è Temporalització: Octubre. Trimestre 4t

Setmanes: 3 Sessions: 6

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">•Desenvolupament personal.•Pràctica d'hàbits saludables de forma regular i continuada.•Competència social.	<p>5. Competència d'aprendre a aprendre.</p> <p>6. Competència d'autonomia i iniciativa personal.</p> <p>7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic.</p> <p>8. Competència social i ciutadana.</p>
Altres		

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. Identificar les parts del cos.
2. Conèixer els components de l'aparell locomotor, identificar els ossos, músculs i articulacions més importants.
3. Conèixer i experimentar els efectes de l'activitat física sobre el nostre cos després de l'activitat física.
4. Adaptar la postura i el to de tensió- distensió a l'activitat.
5. Identificar i utilitzar el costat hàbil
6. Executar alguna destresa amb el costat no hàbil.
7. Utilitzar voluntàriament la respiració toràcica i abdominal amb inspiració i expiració.
8. Aprendre a relaxar-se després d'una activitat física.
9. Acceptar les pròpies capacitats i limitacions com les dels altres.
10. Consolidar l'hàbit d'higiene després de la pràctica d'activitat física.
11. Valorar el material i les instal·lacions d'Educació Física.

5. Continguts.

El cos: imatge i percepció

- Reconeixement dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.
- Domini de la consciència i control del cos en repòs i en moviment.
- Aplicació del control tònic i de la respiració al control motor.
- Adequació de la postura a les necessitats expressives i motrius de forma

econòmica i equilibrada.

- Utilització adequada de la discriminació selectiva dels estímuls i de l'anticipació perceptiva.
- Execució de moviments amb certa dificultat amb els segments corporals no dominants.
- Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.

Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques

- Execució d'activitats de condicionament físic orientades a la millora de les habilitats motrius.

Activitat física i salut

- Adquisició dels hàbits de postura i alimentaris saludables i autonomia en la higiene personal.
- Identificació de les pràctiques poc saludables.
- Prevenció de lesions en l'activitat física tot valorant la importància de l'escalfament, la dosificació de l'esforç i la recuperació.
- Utilització de materials i espais, respectant les normes.
- Valoració de l'activitat física per al manteniment i millora de la salut en el present i el futur.
- Participació en jocs cooperatius i per a la pau.

6. Criteris d'avaluació

- Ajustar els moviments corporals a diferents canvis de les condicions d'una activitat utilitzant les nocions topològiques bàsiques.
- Desenvolupar conductes actives per incrementar la condició física, ajustant la pròpia actuació a les pròpies possibilitats i limitacions corporals.
- Identificar algunes de les relacions que s'estableixen entre la correcta i habitual pràctica d'exercici físic i millora de la salut.

Ítems d'avaluació:

- Controla el cos amb eficàcia durant una activitat física.
- Utilitzar el costat no dominant amb un mínim d'eficàcia.
- Relaxar-se després d'una activitat física.

7. Metodologia

Organització

Els mètodes més utilitzats seran el comandament directe i l'assignació de tasques. Insistiré en els hàbits de vida saludables per tenir una bona salut. Les activitats de relaxació s'hauran de fer a la sala o a la pista damunt de matalassos per aconseguir un ambient agradable.

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.

Activitats d'ensenyament i aprenentatge

Veure sessions

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.

Material

- Material per als alumnes: matalassos, cercles, cons, cordes, pilotes: tennis, futbol, piques, blocs, Radio CD, CD Relax.
- Material per al mestre: sessions, taula d'observacions i xiulet.
- Instal·lacions: pista i gimnàs.

8. Reflexió sobre la pràctica.

Una vegada feta la pràctica, cal que l'equip docent, 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.