



EDUCACIÓ FÍSICA

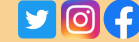
SITUACIÓ D'APRENENTATGE

EDUCACIÓ FÍSICA

PODEM MANTENIR LA MÀQUINA EN BON ESTAT?

MEDI

EDUCACIÓ FÍSICA



EDUCACIÓ PRIMÀRIA

TERCER CURS

- **Capacitats perceptives i motrius en contextos de pràctica:** integració de l'esquema corporal, control tònic i postural i independència segmentària en situacions motrius. Definició de lateralitat. Coordinació dinàmica general i segmentària.

Competències específiques i criteris d'avaluació

EDUCACIÓ FÍSICA

Competència Específica I.

Adoptar un estil de vida actiu i saludable, practicant regularment activitats físiques, lúdiques i esportives, adoptant comportaments que potenciïn la salut física, emocional i social, així com mesures de responsabilitat individual i col·lectiva durant la pràctica motriu, per interioritzar i integrar hàbits d'activitat física sistemàtica que contribueixin al benestar

Criteri d'avaluació.

- 1.1. Reconèixer l'activitat física com a alternativa d'oci saludable, identificant desplaçaments actius i sostenibles i coneixent els efectes beneficiosos a nivell físic i mental que té l'adopció d'un estil de vida actiu.
- 1.2. Aplicar mesures d'educació postural, alimentació saludable, higiene corporal i preparació de la pràctica motriu, assumint responsabilitats i generant hàbits i rutines en situacions quotidianes.

Competència Específica III.

Desenvolupar processos d'autoregulació i interacció en el marc de la pràctica motriu, amb actitud empàtica i inclusiva, fent ús d'habilitats socials i actituds de cooperació, respecte, treball en equip i esportivitat, amb independència de les diferències culturals, socials, de gènere i d'habilitat dels participants, per contribuir a la convivència i al compromís ètic en els diferents espais en els quals es participa

Criteri d'avaluació.

- 3.1. Mostrar una disposició positiva cap a la pràctica física i cap a l'esforç, controlant la impulsivitat i les emocions negatives que sorgeixen en contextos d'activitat motriu.

Sabers bàsics

- **Salut física:** efectes físics i psicològics beneficiosos d'un estil de vida actiu. Característiques d'aliments naturals, processats i ultraprocessats Educació postural en accions motrius habituals. Factors bàsics que incideixen en la cura del cos.
- **Salut mental:** respecte i acceptació del propi cos. Autoconeixement i identificació de fortaleses, febleses, possibilitats i limitacions en tots els àmbits (social, físic i mental).
- **Salut social:** l'activitat física com a hàbit i alternativa saludable enfront de formes d'oci nocives. Límits per evitar una competitivitat desmesurada. Acceptació de diferents tipologies corporals, per practicar, en igualtat, diversitat d'activitats fisicoesportives.
- **Gestió emocional:** reconeixement d'emocions pròpies, pensaments i sentiments a partir d'experiències motrius.
- **Habilitats socials:** escolta activa i estratègies de negociació per a la resolució de conflictes en contextos motrius.
- **Pautes d'higiene personal** relacionades amb l'activitat física.

Competències específiques i criteris d'avaluació

MEDI

Competència Específica IV.

Conèixer i prendre consciència del propi cos, de les emocions i sentiments propis i aliens, aplicant el mètode científic, per desenvolupar hàbits saludables i per aconseguir el benestar físic, emocional i social.

Criteri d'avaluació.

- 4.1. Mostrar actituds que fomentin el benestar emocional i social, identificant les emocions pròpies i les dels altres, mostrant empatia i establint relacions afectives saludables.

Sabers bàsics

- **Estils de vida sostenible.** El consum i la producció responsables, l'alimentació equilibrada i sostenible, l'ús eficient de l'aigua i l'energia, la mobilitat segura, saludable i sostenible, i la prevenció i la gestió dels residus.
- **Compromisos i normes** per a la vida en societat.

Context Escolar i personal.

Dinàmiques de presa de consciència

Per començar, expliquem als nostres alumnes que el nostre cos és com una màquina i demanem que identifiquin màquines que ens envolten a la nostra vida quotidiana i que hem de fer perquè ens durin molt de temps en bon estat. Això es pot relacionar amb el concepte de reduir el consum a força de cuidar les coses i reutilitzar-les. (Tres eixos: alimentació, esport, hàbits posturals i de descans) En aquesta xerrada presentarem la taula d'hàbits saludables que ens acompanyarà durant tota la situació on haurem d'anar quequejant les nostres accions favorables cap al nostre cos (la nostra màquina).

Instruccions i material

Durant tota la situació d'aprenentatge durem una taula d'hàbits saludables de la qual xerrarem a l'inici de les sessions i de la seva evolució personal. A banda d'aquest registre la resta del material necessari el trobarem al gimnàs de l'escola.

Resum de la descripció i planificació de la de tasca o tasques que els alumnes han de dur a terme dins la situació d'aprenentatge.

A les quatre primeres sessions d'educació física, farem feina del bloc d'esquema corporal mitjançant una estructura de Taxonomia de Bloom amb l'objectiu que els alumnes desenvolupin la consciència del seu cos i de les seves parts, millorar la coordinació motora entre el propi cos i l'espai, fomentar l'expressió creativa mitjançant el propi cos i que apliquin el coneixement de l'esquema corporal a diferents situacions i contextos. Incidirem molt en el respecte i acceptació del propi cos, identificar fortaleses, febleses possibilitats i limitacions. Al següent cicle de quatre sessions farem feina de lateralitat amb els objectius de desenvolupar la consciència de la lateralitat i la diferenciació entre esquerra i dreta. Enfortir la comprensió i aplicació de la lateralitat a través d'activitats pràctiques. Aplicar la lateralitat en activitats pràctiques i quotidianes. Promoure la creativitat i l'aplicació pràctica de la lateralitat en la resolució de problemes. En aquest cicle de sessions incidirem en el fet de no desanimar-nos quan les tasques del costat feble ens constin o no ens surtin de primeres. A la part de la coreografia de les sessions de lateralitat observarem la capacitat d'escolta activa i la capacitat de resoldre conflictes en la feina d'equip. Al llarg de tota la situació d'aprenentatge és molt important que duguin la seva taula de registre per tal de poder anar avaluant la seva interiorització dels hàbits dels quals fem feina dins aquesta situació. A l'àrea de coneixement del medi coneixerem els principals nutrients que necessita el cos humà per una alimentació sana i equilibrada. Dissenyarem una rúbrica amb els objectius d'aprenentatge per dissenyar la nostra piràmide alimentària.



SITUACIÓ D'APRENENTATGE

EDUCACIÓ FÍSICA

PODREM MANTENIR LA MÀQUINA EN BON ESTAT?



EDUCACIÓ FÍSICA

EDUCACIÓ PRIMÀRIA

TERCER CURS

EDUCACIÓ FÍSICA

MEDI

Procediments de retroacció, revisió i supervisió.

Procediments de retroacció, revisió i supervisió.

- Una de les eines de revisió serà la llista de control d'hàbits saludables, també al llarg de les sessions els alumnes durant una sèrie de tiquets de sortida referents a la feina feta a les sessions com a eina autoavaluadora del nivell d'assoliment dels objectius d'aprenentatge plantejats a l'inici de la situació.
- Taula de seguiment d'higiene en finalitzar cada sessió.
- Planin setmanal.
- Taula de fruita.
- Prova oral per identificar les parts del nostre cos i diferenciar les parts que són articulacions de les quals no ho són.

Procediment d'avaluació final, qualificació i transferència del coneixement

- Com que a l'inici de la situació d'aprenentatge hem plantejat i compartit els objectius d'aprenentatge, amb l'entrevista personal de final de situació, mitjançant la rúbrica dissenyada a l'inici, podrem valorar l'assoliment de tots aquests objectius juntament amb cada alumne.
- Evidències:
 - Reconèixer l'activitat física com a alternativa d'oci saludable.
 - Identificar activitats físiques que siguin una alternativa d'oci a activitats sedentàries.
 - Aplicar mesures d'educació postural, alimentació saludable, higiene corporal i preparació de la pràctica motriu.
 - Planning setmanal fet per ells. Prèviament, haurem mostrat models de plannings de diferents persones tan correctes com a aquells que els hi manquen certes parts importants perquè sigui un bon planning setmanal.
 - Taula d'higiene de cada sessió.
 - Taula de dies de fruita i de fruita voluntària.
 - Mostrar una disposició positiva cap a la pràctica física i cap a l'esforç.
 - Taula d'observació del docent.
 - Valoració dels companys i autovaloració de la sessió.
 - Mostrar actituds que fomentin el benestar emocional i social.
 - Observació de conflictes per part del docent.
 - Posteriorment a les tutories amb les famílies aprofitarem per demanar fins a quin punt han interioritzat aquests hàbits.



SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

EDUCACIÓN FÍSICA

¿PODREMOS MANTENER LA MÁQUINA EN BUEN ESTADO?

CONOCIMIENTO DEL MEDIO

EDUCACIÓN FÍSICA



@tolabv



EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN PRIMARIA

TERCER CURSO

- Capacidades perceptivas y motrices en contextos de práctica: integración del esquema corporal, control tónico y postural e independencia segmentaria en situaciones motrices. Definición de lateralidad. Coordinación dinámica general y segmentaria.

Competencias específicas y criterios de evaluación

EDUCACIÓN FÍSICA

Competencia Específica I.
Adoptar un estilo de vida activo y saludable, practicando regularmente actividades físicas, lúdicas y deportivas, adoptando comportamientos que potencien la salud física, emocional y social, así como medidas de responsabilidad individual y colectiva durante la práctica motriz, para interiorizar e integrar hábitos de actividad física sistemática que contribuyan al bienestar.

Criterio de evaluación.
1.1. Reconocer la actividad física como alternativa de ocio saludable, identificando desplazamientos activos y sostenibles y conociendo los efectos beneficiosos a nivel físico y mental que tiene la adopción de un estilo de vida activo.
1.2. Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz, asumiendo responsabilidades y generando hábitos y rutinas en situaciones cotidianas.

Competencia Específica III.
Desarrollar procesos de autorregulación e interacción en el marco de la práctica motriz, con actitud empática e inclusiva, haciendo uso de habilidades sociales y actitudes de cooperación, respeto, trabajo en equipo y deportividad, con independencia de las diferencias culturales, sociales, de género y de habilidad de los participantes, para contribuir a la convivencia y al compromiso ético en los diferentes espacios en los que se participa.

Criterio de evaluación.
3.1. Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y hacia el esfuerzo, controlando la impulsividad y las emociones negativas que surjan en contextos de actividad motriz.

Saberes básicos

- Salud física: efectos físicos y psicológicos beneficiosos de un estilo de vida activo. Características de alimentos naturales, procesados y ultraprocesados. Educación postural en acciones motrices habituales. Factores básicos que inciden en el cuidado del cuerpo.
- Salud mental: respeto y aceptación del propio cuerpo. Autoconocimiento e identificación de fortalezas, debilidades, posibilidades y limitaciones en todos los ámbitos (social, físico y mental).
- Salud social: la actividad física como hábito y alternativa saludable frente a formas de ocio nocivas. Límites para evitar una competitividad desmedida. Aceptación de diferentes tipologías corporales, por practicar, en igualdad, diversidad de actividades físico-deportivas.
- Gestión emocional: reconocimiento de emociones propias, pensamientos y sentimientos a partir de experiencias motrices.
- Habilidades sociales: escucha activa y estrategias de negociación para la resolución de conflictos en contextos motrices.
- Pautas de higiene personal relacionadas con la actividad física.

Competencias específicas y criterios de evaluación

MEDIO

Competencia Específica IV.
Conocer y tomar conciencia del propio cuerpo, de las emociones y sentimientos propios y ajenos, aplicando el método científico, para desarrollar hábitos saludables y conseguir el bienestar físico, emocional y social.

Criterio de evaluación.
4.1. Mostrar actitudes que fomenten el bienestar emocional y social, identificando las emociones propias y las de los demás, mostrando empatía y estableciendo relaciones afectivas saludables.

Saberes básicos

- Estilos de vida sostenible. El consumo y la producción responsables, la alimentación equilibrada y sostenible, el uso eficiente del agua y la energía, la movilidad segura, saludable y sostenible, y la prevención y gestión de los residuos.
- Compromisos y normas para la vida en la sociedad.

Contexto: Escolar i personal.

Dinámicas de toma de conciencia
Para empezar, explicamos a nuestros alumnos que nuestro cuerpo es como una máquina y pedimos que identifiquen máquinas que nos rodean en nuestra vida cotidiana y que debemos hacer para que nos duren mucho tiempo en buen estado. Esto se puede relacionar con el concepto de reducir el consumo a base de cuidar las cosas y reutilizarlas. (Tres ejes: alimentación, deporte, hábitos posturales y de descanso)
En esta charla presentaremos la mesa de hábitos saludables que nos acompañará durante toda la situación donde tendremos que ir tartamudeando nuestras acciones favorables hacia nuestro cuerpo (nuestra máquina).

Instrucciones y material

Durante toda la situación de aprendizaje llevaremos una mesa de hábitos saludables de la que charlaremos al inicio de las sesiones y de su evolución personal. Aparte de este registro el resto del material necesario lo encontraremos en el gimnasio de la escuela.

Resumen de la descripción y planificación de la de tarea o tareas que los alumnos deben llevar a cabo dentro de la situación de aprendizaje.

En las cuatro primeras sesiones de educación física, trabajaremos el bloque de esquema corporal mediante una estructura de Taxonomía de Bloom con el objetivo de que los alumnos desarrollen la conciencia de su cuerpo y de sus partes, mejorar la coordinación motora entre el propio cuerpo y espacio, fomentar la expresión creativa mediante el propio cuerpo y que apliquen el conocimiento del esquema corporal a diferentes situaciones y contextos. Incidiremos mucho en el respeto y aceptación del propio cuerpo, identificando fortalezas, debilidades posibilidades y limitaciones.
En el siguiente ciclo de cuatro sesiones trabajaremos de lateralidad con los objetivos de desarrollar la conciencia de la lateralidad y la diferenciación entre izquierda y derecha. Fortalecer la comprensión y aplicación de la lateralidad a través de actividades prácticas. Aplicar la lateralidad en actividades prácticas y cotidianas. Promover la creatividad y aplicación práctica de la lateralidad en la resolución de problemas. En este ciclo de sesiones incidiremos en no desanimarnos cuando las tareas del lado débil nos consten o no nos salgan de primeras. En la parte de la coreografía de las sesiones de lateralidad observaremos la capacidad de escucha activa y la capacidad de resolver conflictos en el trabajo de equipo.
A lo largo de toda la situación de aprendizaje es muy importante que lleven su tabla de registro para poder ir evaluando su interiorización de los hábitos de los que trabajamos en esta situación.
En el área de conocimiento del medio conoceremos los principales nutrientes que necesita el cuerpo humano por una alimentación sana y equilibrada. Diseñaremos una rúbrica con los objetivos de aprendizaje para diseñar nuestra pirámide alimenticia.



SITUACIÓN DE APRENDIZAJE

EDUCACIÓN FÍSICA

¿PODREMOS MANTENER LA MÁQUINA EN BUEN ESTADO?



EDUCACIÓN FÍSICA

EDUCACIÓN PRIMARIA

TERCER CURSO

EDUCACIÓN FÍSICA

MEDIO

Procedimientos de retroacción, revisión y supervisión.

- Una de las herramientas de revisión será la lista de control de hábitos saludables, también a lo largo de las sesiones los alumnos durante una serie de tickets de salida referentes al trabajo realizado en las sesiones como herramienta auto evaluadora del nivel de consecución de los objetivos de aprendizaje planteados en el inicio de la situación.
- Tabla de seguimiento de higiene al finalizar cada sesión.
- Planin semanal.
- Tabla de fruta.
- Prueba oral para identificar las partes de nuestro cuerpo y diferenciar las partes que son articulaciones de las que no lo son.

Procedimiento de evaluación final, calificación y transferencia del conocimiento

- Puesto que al inicio de la situación de aprendizaje hemos planteado y compartido los objetivos de aprendizaje, con la entrevista personal de final de situación, mediante la rúbrica diseñada al inicio, podremos valorar la consecución de todos estos objetivos junto con cada alumno.
 - Evidencias:
 - Reconocer la actividad física como una alternativa de ocio saludable.
 - Identificar actividades físicas que sean una alternativa de ocio a actividades sedentarias.
 - Aplicar medidas de educación postural, alimentación saludable, higiene corporal y preparación de la práctica motriz.
 - Planning semanal hecho por ellos. Previamente, habremos mostrado modelos de plannings de diferentes personas tan correctos como a aquellos que carecen de ciertas partes importantes para que sea un buen planning semanal.
 - Tabla de higiene de cada sesión.
 - Tabla de días de fruta y fruta voluntaria.
 - Mostrar una disposición positiva hacia la práctica física y el esfuerzo.
 - Tabla de observación del docente.
 - Valoración de los compañeros y autovaloración de la sesión.
 - Mostrar actitudes que fomenten el bienestar emocional y social.
 - Observación de conflictos por parte del docente.

Posteriormente en las tutorías con las familias aprovecharemos para pedir hasta qué punto han interiorizado estos hábitos.



SITUACIÓ D'APRENENTATGE

PODREM MANTENIR LA MÀQUINA EN BON ESTAT?

EDUCACIÓ FÍSICA

MEDI



ESQUEMA CORPORAL



EDUCACIÓ FÍSICA

OBJECTIU

INTRODUCCIÓ A L'ESQUEMA CORPORAL

SESSIÓ 1

- Reconèixer l'activitat física com a alternativa d'oci saludable, identificant desplaçaments actius i sostenibles i coneixent els efectes beneficiosos a nivell físic i mental que té l'adopció d'un estil de vida actiu.
- Desenvolupar la consciència del propi cos i les seves parts.

ACTIVITATS

Expliquem les normes de l'àrea d'educació física durant aquests dos anys que farem feina junts. Parlem amb els alumnes dels objectius que té aquesta situació d'aprenentatge i els exposem a un lloc visible del gimnàs.

Activació: "Stop".

- Part principal:**
- Tombats elevem el tronc i passem la pilota de tennis per sota.
 - Mateixa postura ara llancem la pilota a l'aire i l'hem de recollir.
 - Des d'acotats botar, autopassada i tornar a estar acotats.
 - A quadrupèdia conduir la pilota amb el cap.
 - Amb tres suports i una mà lliure, donar petits tocs a la pilota en desplaçament.
 - Amb tres suports i una mà lliure fer passades amb un company.
 - Amb els balancins del gimnàs explorem l'equilibri del nostre cos i quines parts intervenen més perquè romanguem equilibrats.
 - Amb tres suports botar la pilota amb la mà que tenim lliure.
 - Tombats cap a dalt ens passem la pilota per parelles amb els caps junts.
 - Botar la pilota entre les cames, girar-se i recollir-la.
 - Botar des de darrere de les cames cap endavant i recollir-la.
 - Passar la pilota des de darrere per damunt del cap i recollir-la.
 - Per parelles passar-se la pilota asseguts amb les cames creuades sense que caigui.

Tornada a la calma: La fotografia.

Avaluació formativa: Evidència. Coneixements previs. Fitxa de classificació d'activitats físiques saludables envers les activitats sedentàries.



EXPLORACIÓ D'HABILITATS MOTORES

SESSIÓ 2

OBJECTIU

- Aplicar mesures d'educació postural, alimentació saludable, higiene corporal i preparació de la pràctica motriu, assumint responsabilitats i generant hàbits i rutines en situacions quotidianes.
- Millorar la coordinació motora i la relació entre el cos i l'espai.

ACTIVITATS

Expliquem els hàbits de vida saludables i no saludables que protagonitzen el nostre dia a dia. Exposem diferents models de planejings setmanals. Debatem sobre els que no presenten pràctiques saludables i per què.

Activació: Pilota assegurada.

- Part principal:**
- Botar una pilota alternativament amb la mà dreta i esquerra, al senyal ens hem d'aturar amb la pilota en les mans.
 - Ídem, però al senyal em faig una autopassada amb el cap.
 - Ídem, però m'he d'asseure damunt de la pilota.
 - Ídem, però rodo la pilota i em tiro a terra per agafar-la.
 - Ídem, però la llanço a dalt i boto per agafar-la.

Joc: Els bolos humans. Grups de sis. Es col·loquen cinc i l'altre llança. Cada jugador tocat per la pilota és un punt.

- Llancem rodant la pilota amb la mà dreta a una porteria.
- Ídem amb la mà esquerra.
- Ídem, però que vagi fent bots.
- Ídem amb l'altra mà.
- Ídem amb el peu dret.
- Ídem amb el peu esquerre.

Tornada a la calma: Massatge amb pilota.

Avaluació formativa: Hem d'emplenar el nostre planning setmanal amb una sèrie d'hàbits saludables per poder fer un seguiment. Podem fer ús del meu objectiu personal.



PERCEPCIÓ ESPAI TEMPORAL

SESSIÓ 3

OBJECTIU

- Mostrar una disposició positiva cap a la pràctica física i cap a l'esforç, controlant la impulsivitat i les emocions negatives que sorgeixen en contextos d'activitat motriu.
- Fomentar l'expressió creativa a través del moviment corporal.

ACTIVITATS

Comentem les actituds negatives que solen comparèixer durant els jocs esportius i analitzem els motius pels quals apareixen.

Activació: La música comana. Hem d'anar a recuperar material al mig del gimnàs, quan la música s'atura ens hem d'aturar. Guanya el grup que més material replegui.

- Part principal:**
- Ens desplaçem al ritme de la música.
 - El seguim amb mamballetes,
 - Reproduir el ritme amb les mans.
 - Ídem amb mans i peus.
 - Inventar una seqüència utilitzant totes les parts del cos.
 - Ídem però en parelles.

Joc: Grups de sis, al senyal avancen amb el ritme de mamballetes marcat pel professor guanya el que acabi abans el recorregut.

- Escoltem una música i quan s'atura seguim el ritme amb les mans per veure si quan torni la música continuem duent el ritme correcte.
- Caminem per l'espai fent rimes amb les nostres passes i cada senyal del professor és un bot que hem de fer amb aquell ritme.
- Caminem per l'espai duent el ritme amb les mans i al senyal canviem per dur-ho amb els peus.
- Per parelles fem sèries de dos bots o tres bots per acabar botant a fer una mamballeta junts.

Tornada a la calma: La fotografia.

Avaluació formativa: Tiquet de sortida de les meves actituds a la sessió.



INTEGRACIÓ I APLICACIÓ DE L'ESQUEMA CORPORAL

SESSIÓ 4

OBJECTIU

- Reconèixer l'activitat física com a alternativa d'oci saludable, identificant desplaçaments actius i sostenibles i coneixent els efectes beneficiosos a nivell físic i mental que té l'adopció d'un estil de vida actiu.
- Aplicar el coneixement de l'esquema corporal en diferents contextos i situacions.

ACTIVITATS

Repassa'm els objectius d'aprenentatge abans de començar la sessió.

Activació: Agafar amb pilota. La classe s'ha de passar la pilota per tocar al lladre.

- Part principal:**
- Caminar per damunt d'una corda en línia recta.
 - Ídem però donant mig gir al final del recorregut.
 - Caminar per damunt de la corda a una cama alternant la cama cada vegada.
 - Ídem però tres passos i canvi.
 - Ídem però amb combinacions 4-2/3-1/2-2.
 - Fer diferents dibuixos amb la corda i caminar per damunt.

Joc: El funambulista. Grups de sis fan un recorregut amb les seves cordes.

- Caminar per damunt dels blocs de construcció.
- Ídem, però amb els blocs de costat amb una superfície més reduïda.
- Ídem, però acotats
- Ídem però amb els ulls tancats i agafats de la mà d'un company.

Tornada a la calma: Bomba

Avaluació formativa: Preguntes frontissa sobre hàbits saludables i no saludables.



SITUACIÓ D'APRENENTATGE

PODREM MANTENIR LA MÀQUINA EN BON ESTAT?

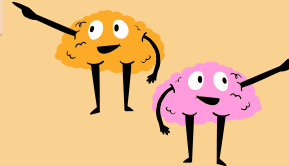
LATERALITAT



EDUCACIÓ FÍSICA

EDUCACIÓ FÍSICA

MEDI



OBJECTIU



REFORÇAMENT DE LA LATERALITAT

INTRODUCCIÓ A LA LATERALITAT

SESSIÓ 1

- Desenvolupar la consciència de la lateralitat i la diferenciació entre esquerra i dreta.
- Aplicar mesures d'educació postural, alimentació saludable, higiene corporal i preparació de la pràctica motriu, assumint responsabilitats i generant hàbits i rutines en situacions quotidianes.

ACTIVITATS

Exposem la infografia dels nutrients necessaris perquè el cos pugui funcionar correctament. A l'àrea de medi haurem vist la piràmide alimentària.

Activació: "Els quatre cantons".



Part principal:

- Conduir amb el peu dret.
- Ídem amb el peu esquerre.
- Botar amb la mà dreta.
- Ídem amb la mà esquerra.
- Passades per parelles llançament i recepció amb la mateixa mà.
- Ídem però amb la mà contrària

Joc: Enredo. En grups de quatre hem d'anar recolzant o movent el segment que el professor digui.

- Llançem a tombar el con amb la mà dreta.
- Ídem però amb la mà esquerra.
- Ídem però amb el peu esquerre
- Ídem amb el peu dret.
- Ídem amb els genolls.
- En grups de quatre hem de mantenir la pilota sense que caigui donant cops amb la mà dreta o esquerra alternativament.

Tornada a la calma: El mirall. Un davant de l'altre es va tocant una part del cos i el company ha de dir quina part és i si és l'esquerra o la dreta.

Avaluació formativa: Nutrients necessaris al nostre menú setmanal per tenir una alimentació sana i equilibrada. Preguntes de coneixements previs.

OBJECTIU



INTEGRACIÓ DE LA LATERALITAT

SESSIÓ 2

- Mostrar una disposició positiva cap a la pràctica física i cap a l'esforç, controlant la impulsivitat i les emocions negatives que sorgeixen en contextos d'activitat motriu.
- Enfortir la comprensió i aplicació de la lateralitat a través d'activitats pràctiques.

ACTIVITATS

Preguntes frontissa dels nutrients necessaris per al cos.

Activació: Aranya.

Part principal

- Llançaments per parelles proposant la mà de llançament i la mà de recepció.
- Cursa de relleus en equips. Els participants han de córrer mentre llancen i atrapen la pilota amb la seva mà dominant.
- Circuit d'obstacles Asimètrics: Crea un circuit d'obstacles que requereixin moviments asimètrics. Per exemple, col·loca cons en formacions diferents perquè els estudiants hagin d'esquivar i passar per espais estrets, fomentant l'ús d'ambdós costats del cos.

Joc: Terra, mar aire. Primer juguem explicitant esquerra, dreta i centre. Després li donem el nom de terra, mar i aire per jugar.

- Llançaments i recepcions per parelles de cercols rodant per terra.
- Ídem, però hem de ficar la mà o el peu que indiquem a la seva recepció.
- Per parelles han d'arribar a l'altre extrem passant-se la pilota amb la mà que proposem cada vegada.

Tornada a la calma: El robot. Per parelles el robot ha d'anar fent cas al company que li dona instruccions de com s'ha de moure amb un màxim de tres passos per direcció i instrucció.

Avaluació formativa: Revisió i feedback del planning setmanal que duem a terme durant la situació d'aprenentatge.

OBJECTIU



CREATIVITAT I APLICACIÓ DE LA LATERALITAT

SESSIÓ 3

- Reconèixer l'activitat física com a alternativa d'oci saludable, identificant desplaçaments actius i sostenibles i coneixent els efectes beneficiosos a nivell físic i mental que té l'adopció d'un estil de vida actiu.
- Aplicar la lateralitat en Activitats pràctiques i quotidianes.

ACTIVITATS

Els estudiants observen i analitzen diferents esports i activitats que requereixen una lateralitat clara, identificant com s'aplica la lateralitat en cada activitat. Per exemple, circuits tècnics, jocs pre esportius.

Activació: "Follow the leader." El voluntari proposa moviments i el públic ha de reproduir el moviment proposat anant alerta d'aplicar bé l'esquerra i la dreta.

Part principal

- Joc 3x3 transversal de llançaments per poder anotar. Picaringo.
- Golf. Grups de tres juguem a golf llançant la pilota amb la mà.
- Paret. Grups de 3. Juguem a paret.

Joc: Guerra de pilotes. Proposem cada partida la mà de joc.

- Bàsquet banc. Juguem en equips amb una cistella que està formada per dos bancs en triangle contra la paret.

Tornada a la calma: Persones invidents. Per parelles els companys un amb un antifaç rep les instruccions del seu company perquè pugui arribar a l'altra part del gimnàs sense fer-se mal. Reflexionem dels jocs que hem fet quins aspectes de la nostra lateralitat són importants per millorar la nostra participació.

Avaluació sumativa: Prova oral/escrita dels nutrients necessaris i activitats saludables per dur a terme.

OBJECTIU



CREATIVITAT I APLICACIÓ DE LA LATERALITAT

SESSIÓ 4

- Aplicar mesures d'educació postural, alimentació saludable, higiene corporal i preparació de la pràctica motriu, assumint responsabilitats i generant hàbits i rutines en situacions quotidianes.
- Promoure la creativitat i l'aplicació pràctica de la lateralitat en la resolució de problemes.

ACTIVITATS

Els estudiants observen i analitzen diferents esports i activitats que requereixen una lateralitat clara, identificant com s'aplica la lateralitat en cada activitat. Per exemple, circuits tècnics, jocs pre esportius.

Activació: "Follow the leader." El voluntari proposa moviments i el públic ha de reproduir el moviment proposat anant alerta d'aplicar bé l'esquerra i la dreta.

Part principal:

- Els estudiants dissenyen i creen un joc o activitat que posi a prova la lateralitat d'altres companys, promovent la creativitat i l'aplicació pràctica de la lateralitat.

Joc: El bot de les anelles. Cada un dins d'una anella ha de seguir les instruccions de lateralitat i orientació espacial sense equivocar-se.

- Els estudiants participen en un joc de "Caça del tresor" en el qual han de redactar instruccions de lateralitat i orientació espacial per trobar objectes ocults.

Tornada a la calma: Tot el temps de la tornada a la calma el dediquem a reflexionar sobre els objectius d'aprenentatge i quines coses hem après i com ho hem fet.