
Programació didàctica

Guillem Ríó Romero

Joan Davia Matas

Curs 2008/09

PROGRAMACIÓ DIDÀCTICA



ÍNDIX

PRÒLEG	3
APORTACIONS DE L'ÀREA D'E.F. A LES COMPETÈNCIES BÀSIQUES.....	5
QUADRE COMPARATIU I ANÀLISI AMB ELS 10 OBJECTIUS GENERALS D'ETAPA D'EDUCACIÓ FÍSICA D'ABANS (1992) AMB ELS D'ARA (2007)	7
SEQÜÈNCIACIÓ DE CONTINGUTS PER CICLES	10
CRITERIS D'AVAUACIÓ I CONTINGUTS AMB QUÈ ELS TREBALLEM PER CICLES.....	15
CARACTERÍSTIQUES EVOLUTIVES DELS ALUMNES DE PRIMÀRIA	28
METODOLOGIES GENERALS UTILITZADES	30
CRITERIS I PROCEDIMENT D'AVAUACIÓ	33
ATENCIÓ A LA DIVERSITAT	35
PROGRAMACIÓ D'UNITATS DIDÀCTIQUES PER CICLES I NIVELLS	37
BIBLIOGRAFIA	44
ANNEXOS	

UNITATS DIDÀCTIQUES DE PRIMER
UNITATS DIDÀCTIQUES DE SEGON
UNITATS DIDÀCTIQUES DE TERCER
UNITATS DIDÀCTIQUES DE QUART
UNITATS DIDÀCTIQUES DE CINQUÈ
UNITATS DIDÀCTIQUES DE SISÈ

PRÒLEG

Els canvis accelerats que s'han produït a la societat han fet que els avenços que va portar la *LOGSE*, hagin necessitat d'una nova reforma per adaptar-se a les exigències d'una diversitat creixent i d'un espai europeu que actua com a motor de transformacions i actualitzacions permanents.

Aquest és el motiu de què als objectius generals d'etapa, hagi aparegut el nou terme de **competències bàsiques**, que haurà de tenir una incidència en la programació de totes les àrees i en la concepció mateixa dels continguts, metodologia i avaluació.

Segons el text íntegre del *Decret 142/2007, de 26 de juny*, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària. *DOGC núm. 4915 - 29/06/2007*, les vuit Competències Bàsiques de Primària tenen com a finalitat, aconseguir que els nois i les noies adquireixin les eines necessàries per entendre el món en què estan creixent i que els guiïn en el seu actuar; posar les bases perquè esdevinguin persones capaces d'intervenir activament i crítica en la societat plural, diversa, i en continu canvi, que els ha tocat viure. A més de desenvolupar els coneixements, capacitats, habilitats i actituds (el saber, saber fer, saber ser i saber estar) necessaris, els nois i les noies han d'aprendre a mobilitzar tots aquests recursos personals (saber actuar) per assolir la realització personal i esdevenir així persones responsables, autònomes i integrades socialment, per exercir la ciutadania activa, incorporar-se a la vida adulta de manera satisfactòria i ser capaços d'adaptar-se a noves situacions i de desenvolupar un aprenentatge permanent al llarg de la vida.

Aquesta nova llei (**LOE**) ens parla de l'aprenentatge d'unes competències que ha de ser un element clau per a l'èxit i el bon funcionament de la societat.

Cardona y Col. (2003) defineixen competència com a : “*la capacitat de respondre a les exigències de la vida realitzant una tasca/activitat amb resultats que inclou dimensions cognitives...*”. Dins de l'àrea d'Educació Física són 4 les competències a desenvolupar al llarg de l'educació primària, aquestes queden definides de la següent manera: desenvolupament personal, hàbits saludables, competència comunicativa i la competència social. De manera directa, l'àrea d'educació física contribueix al desenvolupament de les competències bàsiques de l'etapa d'educació primària,

essencialment a la de coneixement i interacció amb el món. També contribueix a la competència social i ciutadana, a la cultural i artística, a la comunicativa i digital, a la d'aprendre a aprendre i a la competència d'autonomia i iniciativa persona.

Amb la LOE la distribució de continguts també varia i queda de la següent manera:

Blocs de continguts en EF

1. EL COS: IMATGE I PERCEPCIÓ	2. HABILITATS MOTRIUS I QUALITATS FÍSQUES BÀSIQUES	3. ACTIVITAT FÍSICA I SALUT	4. EXPRESSIÓ CORPORAL	5. EL JOC
-------------------------------------	---	--------------------------------	--------------------------	-----------

Podem concloure que el nou currículum dóna molta importància a l'educació física i el paper que juga en l'educació integral de l'alumnat i la millora de la qualitat de vida i la salut, encara que redueix el número d'hores prescriptives de l'àrea.

Concretament són 105h. per curs (3h. setmanals) al cicle inicial i 70 hores per curs (2h. setmanals) al cicle mitjà i al superior.

APORTACIONS DE L'ÀREA D'E.F. A LES COMPETÈNCIES BÀSIQUES

Les aportacions de l'àrea d'E.F. a les Competències bàsiques citades al *DOGC núm. 4915 - 29/06/2007*, són les següents:

L'àrea d'educació física contribueix al desenvolupament de les competències bàsiques, essencialment a la de coneixement i interacció amb el món, mitjançant la interacció del propi cos i l'espai determinat, el coneixement, la pràctica i la valoració de l'activitat física per preservar la salut.

També contribueix essencialment en la competència social i ciutadana, ja que ajuda a aprendre a conviure, acceptar les regles per al funcionament col·lectiu, la participació i el respecte envers les diferències i conèixer les possibilitats i limitacions pròpies i alienes.

Contribueix al reconeixement i l'apreciació de les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana col·labora amb la competència cultural i artística.

Els intercanvis comunicatius i la valoració crítica dels missatges i estereotips referits al cos procedents dels mitjans d'informació i comunicació, contribueixen al desenvolupament de la competència comunicativa i al tractament de la informació i competència digital.

El coneixement d'un mateix o mateixa i de les pròpies possibilitats i carències, l'autosuperació, perseverança i actitud positiva, i l'organització individual i col·lectiva contribueixen a la competència aprendre a aprendre i a l'autonomia i iniciativa personal.

I realitzant una ampliació de les Competències anteriorment citades podem dir que l'E.F. també pot aportar en uns altres aspectes no escrits al DOGC.

L'Educació Física pot ser una eina fonamental a les escoles per treballar temes relacionats amb el sexisme, la superació de les frustracions, el respecte per les persones d'altres cultures o d'un altre sexe diferent, la col·laboració entre companys i el respecte mútu.

A la societat on vivim actualment, el respecte, la col·laboració i la interacció amb el món són força importants, per conviure amb harmonia i pau. Mitjançant l'assignatura d'E.F. tenim l'oportunitat d'ajudar a assolir competències relacionades amb la interacció amb el món físic, la convivència i l'expressió del cos.

Desenvolupant en els alumnes, habilitats socials que els permetin arribar a ser persones autònomes i tolerants amb la resta de membres d'aquesta societat que ens envolta.

Hem de ser conscients, dels valors que es poden transmetre mitjançant els jocs o els esports. Sabem també de la importància de la col·laboració entre companys a les classes d'E.F. i de les relacions que s'hi estableixen.

Són així, aquestes unes altres aportacions que pot fer l'àrea d'E.F. col·laborant en la consecució de les Competències bàsiques.

QUADRE COMPARATIU I ANÀLISI AMB ELS 10 OBJECTIUS GENERALS D'ETAPA D'EDUCACIÓ FÍSICA D'ABANS (1992) AMB ELS D'ARA (2007)

OBJECTIUS GENERALS D'EDUCACIÓ FÍSICA (DOGC 2007)	OBJECTIUS GENERALS D'EDUCACIÓ FÍSICA (DECRET 1992)	ANÀLISI
<p>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.</p>	<p>1. Conèixer i acceptar el propi cos, com també les possibilitats de moviment.</p>	<p>No hi ha variació, encara que fa referència als conceptes d' autoimatge, autoestima i autoconfiança.</p>
<p>2. Apreciar els efectes beneficiosos envers la salut de l'exercici físic i de l'adquisició d'hàbits higiènics, alimentaris i postural.</p>	<p>7. Valorar i fluir de l'activitat física, amb vista al benestar físic i mental, tot practicant hàbits d'higiene postural.</p> <p>3. Assolir un domini corporal i postural harmònic amb millora de la condició física de forma genèrica.</p>	<p>Amb un sol objectiu es fa menció a tot allò que abans es feia amb dos .</p>
<p>3. Utilitzar el coneixement propi del cos, les capacitats físiques i les habilitats motrius per resoldre i acceptar el moviment a les necessitats o circumstàncies de cada situació.</p>	<p>2. Prendre consciència de la pròpia situació motriu en l'espai i en el temps en relació amb les altres persones, amb els objectes i en medis diversos.</p> <p>6. Conèixer, identificar les habilitats i les destreses específiques fonamentals de les activitats físiques proposades al llarg de l'etapa, les quals han d'incloure formes de desplaçament i de maneig d'objectes variades i diversificades.</p>	<p>No es fa referència a les habilitats i destreses <u>específiques</u>.</p>

<p>4. Seleccionar i aplicar de forma eficaç i autònoma, principis i regles per resoldre problemes motors en la pràctica d'activitats físiques.</p>	<p>4. Utilitzar les habilitats i destreses bàsiques corresponents a l'acció motriu fent servir l'observació, l'anàlisi i la imaginació en la resolució de problemes motrius.</p>	<p>És practicament igual, però no fa referència a les habilitats motrius com a eina per resoldre els problemes motors. No especifica quina ha de ser l'eina de resolució.</p>
<p>5. Participar en jocs com a element d'aproximació als altres, seleccionant les accions i controlant l'execució de les mateixes, prèvia valoració de les pròpies possibilitats.</p>		<p>Sorprèn que cap objectiu fa referència directa als jocs.</p>
<p>6. Regular i dosificar l'esforç, assolint un nivell d'autoexigència d'acord amb les pròpies possibilitats i característiques de la tasca.</p>	<p>2. Prendre consciència de la pròpia situació motriu en l'espai i en el temps en relació amb les altres persones, amb els objecte i en medis diversos.</p>	<p>Apareix el concepte autoexigència.</p>
<p>7. Explorar les possibilitats i recursos expressius del propi cos per comunicar sensacions, emocions i idees.</p>	<p>5. Identificar i utilitzar formes de comunicació expressives corporals, tot desenvolupant el sentit estètic i creatiu.</p>	<p>Fan aparició conceptes com les emocions i les idees.</p>
<p>8. Compartir i gaudir de l'exercici físic i de l'expressió i comunicació corporal en col·lectivitat mitjançant el joc, la dansa i qualsevol activitat física que comporti el desenvolupament de la persona.</p>	<p>5. Identificar i utilitzar formes de comunicació expressives corporals, tot desenvolupant el sentit estètic i creatiu.</p>	<p>Apareix el concepte de col·lectivitat.</p>

<p>9. Participar en activitats físiques compartint projectes, establint relacions de cooperació per assolir objectiu comuns sense discriminacions, per mitjà de la participació solidaria, tolerant, responsable i respectuosa i resolent els conflictes mitjançant el diàleg.</p>	<p>9. Accedir al comportament social que faciliti el creixement individual mitjançant la participació solidaria, la responsabilitat i el respecte a les altres persones i , especialment, la utilització de les relacions de cooperació indispensables en una activitat física col·lectiva.</p>	<p>Ambdós parlen de valors importants relacionats directament amb el món de l'E.F.</p>
<p>10. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com elements culturals, propis i d'altres cultures, mostrant una actitud crítica tant des de la perspectiva de participant com d'espectador/a.</p>	<p>10. Conèixer la realitat esportiva del seu territori i els recursos que li ofereix per a la practica de l'activitat física com una manera d'utilitzar el temps lliure.</p> <p>8. Conèixer, identificar i experimentar diverses activitats físiques a la natura i en medis diferents de l'habitual, demostrant respecte envers l'entorn.</p>	<p>Objectius més conceptuals que parlen de conèixer gran diversitat d'activitats físico esportives.</p>

SEQÜENCIACIÓ DE CONTINGUTS PER CICLES

BLOCS DE CONTINGUT	CICLE INICIAL	CICLE MITJÀ	CICLE SUPERIOR
1. El cos: imatge i percepció	Vivència del propi cos en situacions referents a la tensió, relaxació i respiració.	Adequació de la consciència i control del cos en relació a la tensió, relaxació i respiració.	Aplicació del control tònic i de la respiració al control motor.
	Experimentació del cos en postures corporals diferents.	Adequació de la postura a les diferents necessitats expressives i motrius.	Domini de la consciència i control del cos en repòs i en moviment.
	Experimentació, exploració i discriminació de diferents sensacions.		Utilització adequada de la discriminació selectiva dels estímuls i de l'anticipació perceptiva.
	Afirmació de la lateralitat.	Representació del propi cos i el dels altres.	Adequació de la postura a les necessitats expressives i motrius de forma econòmica i equilibrada.
	Experimentació de situacions equilibri i desequilibri.	Realització d'activitats en las que intervingui l'equilibri estàtic i dinàmic.	Adquisició del desenvolupament de l'equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes
	Execució de diferents situacions que provoquin la coordinació de moviments.		Execució de moviments amb certa dificultat amb els segments corporals no dominants.
	Participació en situacions que provoquin la interacció entre espai i temps. Percepció espai- temps.	Intervenció de l'organització espai-temporal en desenvolupament d'activitats físiques.	Resolució de l'estructura de l'espai i del temps en accions i situacions motrius complexes.
		Descobriments dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.	
Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.			

BLOCS DE CONTINGUT	CICLE INICIAL	CICLE MITJÀ	CICLE SUPERIOR
2. Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques	Experimentació de diferents formes i possibilitats del moviment i d'execució i control d'habilitats motrius bàsiques	Execució de formes i possibilitats de moviment, ajustant i consolidant els elements fonamentals a l'execució de les habilitats motrius bàsiques.	Adaptació de l'execució d'els habilitats motrius a entorns de practica de complexitat creixent, amb eficiència i creativitat.
	Participació de forma activa i autònoma en la resolució de problemes motrius senzills.	Utilització eficaç de les habilitats bàsiques i específiques en medis i situacions conegudes i estables.	Execució d'activitats de condicionament físic orientades a la millora d'habilitats motrius.
	Disposició a participar en activitats diverses acceptant l'existència de diferències en el nivell d'habilitat.		
		Elaboració d'un control motriu i domini corporal.	Adquisició d'un control motor i corporal previ a l'acció.
		Apreciació de l'esforç individual i col·lectiu en les activitats físiques	Valoració individual i col·lectiva del treball des del punt de vista motriu.
		Pràctica d'activitats físiques elaborades.	
		Consecució de la millora de les qualitats físiques bàsiques de forma genèrica i orientada a l'execució motriu en múltiples situacions	

BLOCS DE CONTINGUT	CICLE INICIAL	CICLE MITJÀ	CICLE SUPERIOR
3. Activitat física i salut	Adquisició d'hàbits higiènics, alimentaris i posturals relacionats amb l'activitat física.	Adquisició d'hàbits posturals i alimentaris saludables relacionats amb l'activitat física i la higiene corporal.	Adquisició dels hàbits de postura, alimentaris saludables i autonomia en la higiene personal.
	Valoració de la relació entre l'activitat física i la salut i benestar.	Actitud favorable cap a l'activitat física en relació a la salut.	Valoració de l'activitat física per al manteniment i millora de la salut en el present i futur.
	Respecte per les normes d'ús de materials i espais en la practica d'activitat física.	Adopció de mesures bàsiques de seguretat en la practica de l'activitat física i utilització dels materials i els espais d'acord amb unes normes.	Utilització de materials i espais, respectant les normes.
	Acceptació crítica de la pròpia realitat corporal i elaboració de l'autoimatge	Practica habitual d'exercicis d'escalfament previs i control de l'esforç durant la realització de l'activitat física.	Prevenió de lesions en l'activitat física tot valorant la importància de l'esclafament, la dosificació de l'esforç i la recuperació.
			Identificació de les practiques poc saludables

BLOCS DE CONTINGUT	CICLE INICIAL	CICLE MITJÀ	CICLE SUPERIOR
4. Expressió corporal	Exploració i descobriment de les possibilitats expressives del cos i del moviment.	Experimentació del cos i del moviment com instruments d'expressió i comunicació.	Elaboració, participació i conscienciació de les possibilitats i recursos que ofereix el llenguatge corporal.
	Sincronització del moviment amb pulsacions i estructures rítmiques senzilles	Adequació del moviment a estructures espaciotemporals.	Composició individual i/o col·lectiva de moviments a partir d'estímuls rítmics i musicals.
	Desinhibició en l'exteriorització d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment.	Expressió d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment.	Expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides a través del cos, el gest i el moviment.
	Exploració de les possibilitats expressives amb objectius i materials.	Utilització d'objectes i materials com a instruments d'expressió i comunicació.	
	Participació en situacions que suposin comunicació corporal amb valoració i reconeixement de les diferències en la manera d'expressar-se.	Participació en la creació i interpretació de situacions que suposin comunicació corporal.	Participació respecte davant situacions que suposin comunicació corporal.
	Experimentar del plaer que proporciona el treball d'expressió a través del propi cos	Participació en la realització de balls, danses i coreografies senzilles.	Participació en l'elaboració de balls i coreografies senzilles.
		Valoració i apreciació de les diferents formes d'expressar-se.	Valoració crítica dels usos expressius i comunicatius del cos.

BLOCS DE CONTINGUT	CICLE INICIAL	CICLE MITJÀ	CICLE SUPERIOR
5. El joc	Apreciació del joc com activitat comú a totes les cultures.	Apreciació del joc com a element de la realitat social i cultural.	Consolidació del joc com a fenomen social i cultural.
	Experimentació dels diferents rols en el joc actuant amb comprensió i compliment de les normes del joc.	Participació en diferents tipus de joc.	Realització de jocs de diferents modalitats i de dificultat creixent.
	Valoració, reconeixement i respecte cap a les persones que participen en el joc.	Reconeixement i valoració de les persones que participen en el joc.	Acceptació i respecte vers les normes, regles i persones que participen en el joc. ^o
	Confiança en les pròpies possibilitats i esforç personal en els jocs.	Valoració de l'esforç en els jocs.	Estimació de l'esforç personal i col·lectiu en els diferents tipus de joc al marge de les preferències i prejudicis.
	Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'ús del temps de lleure.		Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'utilització satisfactori del temps de lleure.
		Comprensió, acceptació i compliment de les normes del joc.	Elaboració i compliment d'un codi de joc net.
		Actitud responsable en relació amb l'estratègia del joc.	Promoció de l'ús adequat de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, l'oposició o la cooperació/oposició
		Execució i descobriment de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició amb relació a les regles de joc.	Practica d'habilitats bàsiques d'iniciació esportiva en situacions de joc
			Participació en la practica de jocs d'arreu del món.
			Incorporació d'elements creatius en els jocs.
		Participació en jocs cooperatius i per a la pau.	

CRITERIS D'AVAUACIÓ I CONTINGUTS AMB QUÈ ELS TREBALLEM PER CICLES

CRITERIS D'AVAUACIÓ CICLE INICIAL	CONTINGUTS CICLE INICIAL
<u>1 El cos: imatge i percepció</u>	<u>1 El cos: imatge i percepció</u>
Oriantar-se a l'espai en relació a la pròpia persona utilitzant les nocions topològiques bàsiques.	Vivència del propi cos en situacions referents a la tensió, la relaxació i la respiració.
Equilibrar el cos adoptant diferents postures, amb control de la tensió, la relaxació i la respiració.	Experimentació del cos en postures corporals diferents.
	Experimentació, exploració i discriminació de diferents sensacions.
	Afirmació de la lateralitat.
	Experimentació de situacions d'equilibri i desequilibri.
Desplaçar-se i saltar de forma diversa, variant les posicions corporals i la direcció i sentit dels desplaçaments.	Execució de diferents situacions que provoquin la coordinació de moviments.
	Participació en situacions que provoquin la interacció entre espai i temps. Percepció espai-temps.

<u>2 Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques.</u>	<u>2 Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques.</u>
	Experimentació de diferents formes i possibilitats del moviment i d'execució i control d'habilitats motrius bàsiques.
	Participació de forma activa i autònoma en la resolució de problemes motrius senzills.
	Disposició a participar en activitats diverses acceptant l'existència de diferències en el nivell d'habilitat.

<u>3 Activitat física i salut</u>	<u>3 Activitat física i salut</u>
	Acceptació crítica de la pròpia realitat corporal i elaboració de l'autoimatge.
Identificar com accions saludables les normes d'higiene personal associades a la realització d'activitats físiques i prendre consciència del risc de les mateixes.	Adquisició d'hàbits bàsics higiènics, alimentaris i posturals relacionats amb l'activitat física.
	Valoració de la relació entre l'activitat física i la salut i benestar.
	Respecte per les normes d'ús de materials i espais en la pràctica d'activitat física.

<u>4 Expressió corporal</u>	<u>4 Expressió corporal</u>
Reaccionar davant els estímuls auditius o visuals que arriben de l'entorn, tot utilitzant el moviment o els gestos.	Exploració i descobriment de les possibilitats expressives del cos i del moviment.
Sincronitzar els moviments corporals mitjançant estructures rítmiques senzilles i conegudes.	Sincronització del moviment amb pulsacions i estructures rítmiques senzilles.
Representar personatges i situacions mitjançant el cos i el moviment amb desinhibició.	Desinhibició en l'exteriorització d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment.
	Experimentació del plaer que proporciona el treball d'expressió a través del propi cos.
	Exploració de les possibilitats expressives amb objectes i materials.
	Participació en situacions que suposin comunicació corporal amb valoració i reconeixement de les diferències en la manera d'expressar-se.

<u>5 El joc</u>	<u>5 El joc</u>
	Apreciació del joc com activitat comú a totes les cultures.
	Experimentació dels diferents rols en el joc actuant amb comprensió i compliment de les normes del joc.
Col·laborar activament en el desenvolupament dels jocs col·lectius, mostrant responsabilitat i cooperació.	Valoració, reconeixement i respecte cap a les persones que participen en el joc.
	Confiança en les pròpies possibilitats i esforç personal en els jocs.
Participar i gaudir en els jocs ajustant la pròpia actuació, tant pel que fa a aspectes motrius com de relació amb els companys i les companyes.	Valoració del joc com a mitjà de relació amb els altres i de divertiment.
	Connexions amb altres àrees.
	Orientació en l'espai.
	Valoració de la relació entre activitat física i salut.
Participar i gaudir en els jocs ajustant la pròpia actuació, tant pel que fa a aspectes motrius com de relació amb els companys i les companyes.	Descobriments de les possibilitats expressives del cos i el moviment.
	Interacció oral en el desenvolupament dels jocs.
	Desinhibició en activitats comunicatives verbals i no verbals.

CRITERIS D'AVALUACIÓ CICLE MITJÀ	CONTINGUTS CICLE MITJÀ
<u>1 El cos: imatge i percepció</u>	<u>1 El cos: imatge i percepció</u>
	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.
	Representació del propi cos i el dels altres.
	Adequació de la postura a les diferents necessitats expressives i motrius.
	Realització d'activitats en les que intervingui l'equilibri estàtic i dinàmic.
Utilitzar les nocions topològiques per orientar-se a l'espai en relació a la posició de persones i d'objectes.	Intervenció de l'organització espacio-temporal en el desenvolupament d'activitats físiques.
Participar en les activitats físiques ajustant la pròpia actuació a les possibilitats i limitacions corporals i de moviment.	Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.

<u>2 Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques</u>	<u>2 Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques</u>
Desplaçar-se i saltar mitjançant un moviment corporal coordinat.	Execució de formes i possibilitats de moviment, ajustant i consolidant els elements fonamentals a l'execució de les habilitats motrius bàsiques.
Saltar i llençar objectes coordinadament.	Utilització eficaç de les habilitats bàsiques i específiques en medis i situacions conegudes i estables.
	Elaboració d'un control motriu i domini corporal.
Saltar i llençar objectes coordinadament.	Consecució de la millora de les qualitats físiques bàsiques de forma genèrica i orientada a l'execució motriu en múltiples situacions.
	Disposició a participar en activitats diverses, acceptant les diferències individuals en el nivell de l'habilitat.
Saltar i llençar objectes coordinadament.	Pràctica d'activitats físiques elaborades.
	Apreciació de l'esforç tant individual com col·lectiu en les activitats físiques.

<u>3 Activitat física i salut</u>	<u>3 Activitat física i salut</u>
	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.
Incorporar conductes actives d'acord amb el valor de l'exercici físic per a la salut, mostrant interès per la cura del propi cos.	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 amb la salut.
<u>4 Expressió corporal</u>	<u>4 Expressió corporal</u>
	Experimentació del cos i el moviment com instruments d'expressió i comunicació.
	Adequació del moviment a estructures espacio-temporals.
Utilitzar els recursos expressius del cos i promoure el treball en grup per representar i escenificar històries reals o imaginàries.	Expressió d'emocions i sentiments a través del cos, el gest i el moviment.
Proposar estructures rítmiques senzilles i reproduir-les corporalment o amb instruments.	Utilització d'objectes i materials com a instruments d'expressió i comunicació.
Utilitzar els recursos expressius del cos i promoure el treball en grup per representar i escenificar històries reals o imaginàries.	Participació en la creació i interpretació de situacions que suposin comunicació corporal.
Proposar estructures rítmiques senzilles i reproduir-les corporalment o amb instruments.	Participació en la realització de balls, danses i coreografies senzilles.
	Valoració i apreciació de les diferents formes d'expressar-se.

<u>5 El joc</u>	<u>5 El joc</u>
	Apreciació del joc com a element de la realitat social i cultural.
	Participació en diferents tipus de joc.
	Execució i descobriment de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició en relació amb les regles del joc.
	Actitud responsable en relació amb l'estratègia del joc.
	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.
	Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'ús del temps de lleure.
	Connexions amb altres àrees.
	Expressió d'emocions per mitjà del cos, el gest i el moviment.
	Representació espacio-temporal de les activitats físiques.
	Ús dels espais i materials d'acord amb unes normes.
	Interacció oral en desenvolupament dels jocs i les activitats.
Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte de les normes i mostrant una actitud d'acceptació vers els companys.	Comprensió de les normes dels jocs i les activitats.

<p style="text-align: center;">CRITERIS D'AVALUACIÓ</p> <p style="text-align: center;">CICLE SUPERIOR</p>	<p style="text-align: center;">CONTINGUTS CICLE SUPERIOR</p>
<p><u>1 El cos: imatge i percepció</u></p>	<p><u>1 El cos: imatge i percepció</u></p>
<p>Opinar de forma crítica en relació a situacions sorgides en la pràctica de l'activitat física.</p>	<p>Reconeixement dels elements orgànics i funcionals relacionats amb el moviment.</p>
	<p>Domini de la consciència i control del cos en repòs i en moviment.</p>
	<p>Aplicació del control tònic i de la respiració al control motor.</p>
	<p>Adequació de la postura a les necessitats expressives i motrius de forma econòmica i equilibrada.</p>
	<p>Utilització adequada de la discriminació selectiva dels estímuls i de l'anticipació perceptiva.</p>
	<p>Execució de moviments amb certa dificultat amb els segments corporals no dominants.</p>
	<p>Adquisició del desenvolupament de l'equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes.</p>
	<p>Resolució de l'estructura de l'espai i del temps en accions i situacions motrius complexes.</p>
<p>Desenvolupar conductes actives per incrementar la condició física, ajustant la pròpia actuació a les pròpies possibilitats i limitacions corporals.</p>	<p>Valoració i acceptació de la pròpia realitat corporal i la dels altres.</p>

<u>2 Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques.</u>	<u>2 Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques</u>
Ajustar els moviments corporals a diferents canvis de les condicions d'una activitat utilitzant les nocions topològiques bàsiques.	Adaptació de l'execució de les habilitats motrius a entorns de pràctica de complexitat creixent, amb eficiència i creativitat.
	Adquisició d'un control motor i corporal previ a l'acció.
	Execució d'activitats de condicionament físic orientades a la millora de les habilitats motrius.
	Valoració individual i col·lectiva del treball des del punt de vista motriu.
	Disposició a participar en activitats diverses, acceptant l'existència de diferències en el nivell de l'habilitat.

<u>3 Activitat física i salut</u>	<u>3 Activitat física i salut</u>
	Adquisició dels hàbits de postura i alimentaris saludables i autonomia en la higiene personal.
Identificar algunes de les relacions que s'estableixen entre la correcta i habitual pràctica d'exercici físic i millora de la salut.	Identificació de les pràctiques poc saludables.
	Prevenició 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.
Identificar algunes de les relacions que s'estableixen entre la correcta i habitual pràctica d'exercici físic i millora de la salut.	Valoració de l'activitat física per al manteniment i millora de la salut en el present i el futur.

<u>4. Expressió corporal</u>	<u>4. Expressió corporal</u>
Utilitzar els recursos expressius del cos per comunicar idees i sentiments i representar personatges o històries reals o imaginàries.	Elaboració, participació i conscienciació de les possibilitats i recursos que ofereix el llenguatge corporal.
Construir composicions col·lectives en interacció amb els companys i companyes utilitzant els recursos expressius del cos i partint d'estímul musicals, plàstics o verbals.	Composició individual i/o col·lectiva de moviments a partir d'estímul rítmics i musicals.
Construir composicions col·lectives en interacció amb els companys i companyes utilitzant els recursos expressius del cos i partint d'estímul musicals, plàstics o verbals.	Participació en l'elaboració de balls i coreografies senzilles.
	Expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides a través del cos, el gest i el moviment.
	Utilització d'objectes i materials en la realització de dramatitzacions i en la construcció d'escenaris.
	Valoració crítica dels usos expressius i comunicatius del cos.
	Participació i respecte davant situacions que suposin comunicació corporal.

<u>5 El joc</u>	<u>5 El joc</u>
	Consolidació del joc com a fenomen social i cultural.
Identificar com a valors fonamentals dels jocs i les pràctiques d'activitat física, l'esforç personal i les relacions que s'estableixen amb el grup i actuar d'acord amb ells.	Realització de jocs de diferents modalitats i de dificultat creixent.
	Pràctica d'habilitats bàsiques d'iniciació esportiva en situacions de joc.
	Promoció de l'ús adequat de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, la oposició i la cooperació/oposició.
	Acceptació i respecte vers les normes, regles i persones que participen en el joc.
	Elaboració i compliment d'un codi de joc net.
	Estimació de l'esforç personal i col·lectiu en els diferents tipus de joc al marge de les preferències i prejudicis.
Identificar com a valors fonamentals dels jocs i les pràctiques d'activitat física, l'esforç personal i les relacions que s'estableixen amb el grup i actuar d'acord amb ells.	Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'utilització satisfactori del temps de lleure.
	Participació en la pràctica de jocs d'arreu del món.
	Incorporació d'elements creatius en els jocs.
	Participació en jocs cooperatius i per a la pau.
	Connexions amb altres àrees.
	Participació en l'elaboració de dramatitzacions.
	Identificació de les pràctiques saludables.
	Participació en l'elaboració de balls i coreografies.

CARACTERÍSTIQUES EVOLUTIVES DELS ALUMNES DE PRIMÀRIA

Cicle Inicial (6 a 8 anys)

Els nens i les nenes de CI es manifesten actius, imaginatius i entusiastes.

Aprenen a partir de la realitat propera i senten una gran curiositat pel món que van descobrint.

Desenvolupament psicomotriu:

- Van enfortint el control sobre la seva postura i la respiració (seure amb la posició adequada...)
- Afirmen definitivament la seva lateralitat dominant (esquerra o dreta).
- Prenen consciència de les parts del seu cos.
- Dominen i manegen el cos.
- Presten atenció d'una manera més sostinguda i durant més temps.

Cicle Mitjà (8 a 10 anys)

El CM d'educació primària constitueix una etapa molt interessant en el procés de maduració dels nens i les nenes i ofereix unes grans possibilitats d'intervenció pedagògica. Els/les alumnes entre 8 i 10 anys es troben en un període d'evolució del coneixement subjectiu que els porta a contrastar les seves pròpies representacions mentals amb la realitat, despertant-los una actitud de curiositat i interès per l'observació i explicació de fets i esdeveniments de l'entorn.

Desenvolupament psicomotriu:

- Els nens i les nenes presenten, en termes globals, una bona coordinació general, tant en repòs com en moviment. Aquesta situació els possibilita un domini adequat de l'espai que afavorirà la seva pròpia organització en l'espai.
- La seva motricitat es fa més eficaç i precisa, i permet una major resistència i una millor qualitat d'execució.
- La interiorització del propi esquema corporal evolucionarà des d'una concepció parcial i fragmentada del cos cap a una visió més integrada, amb una major consciència del seu funcionament i possibilitats.

Cicle Superior (10 a 12 anys)

Els alumnes i les alumnes del CS d'Educació Primària ja tenen una experiència escolar vital considerable, que potencia la seva autonomia en les tasques i els proporciona un fons d'informació que els ha de facilitar l'adquisició d'aprenentatges més complexes.

El més corrent és que en els nois comencin a aparèixer canvis físics i fisiològics que anuncien la pubertat i que influiran en la seva maduració personal i en els seus àmbits de relació. Les seves habilitats intel·lectuals, encara fràgils i limitades, són cada vegada més variades i flexibles. Tenen gran capacitat d'integrar els punts de vista dels altres.

Desenvolupament psicomotriu:

Els nois i les noies dels 10 als 12 anys van esdevenint capaços de dur a terme activitats cada vegada més sistemàtiques i perfectes, obtenint un rendiment i aprofitament més elevat del potencial psicomotor.

El desenvolupament físic, resistència, velocitat, potència muscular, flexibilitat... s'incrementen, es fan més eficaços, s'apliquen en diverses situacions quotidianes, adquireixen sovint un caràcter competitiu.

En aquestes edats els nois i les noies prenen consciència de les articulacions i de la seva mobilitat, localitzen els desplaçaments en les seves parts del cos sense errors, tenen un control acceptable del to muscular, i del ritme respiratori, i el propi cos es converteix en un important vehicle d'expressió.

Són capaços de desenvolupar d'una manera coordinada accions més complexes que exigeixen simultàniament la intervenció de la vista i de les mans.

Mantenen un bon equilibri en situació de repòs i fan moviments harmònics i segurs. Així, el perfeccionament i la finor de les seves accions poden constituir un suport per a aprenentatges més rics i variats.

La seva orientació espacial els permet situar-se respecte de terceres persones, relacionar els objectes entre si, fer representacions gràfiques de l'espai i de les seves trajectòries i anticipar moviments.

La seva estructura temporal els facilita l'ordenació d'accions en el temps, la captació d'estructures rítmiques, i la seva simbolització.

Aquest cicle es caracteritza per trobar la tècnica i l'eficàcia del moviment i s'evidencia un progrés amb les capacitats condicionals. Es desvetlla una consciència crítica vers el

propi cos i la imatge degut a tots els canvis físics i fisiològics que la pubertat enuncia i que influirà en la seva maduració personal i en els seus àmbits de relació.

METODOLOGIES GENERALS UTILITZADES

L'estratègia metodològica amb què s'ha d'afrontar l'ensenyament de l'educació física adquirirà diversos matissos al llarg de l'Educació Primària, d'acord amb els continguts i objectius que es pretenguin assolir, així com amb les característiques del període evolutiu en què es trobi cada nen/a.

De forma general, es podria dir que, durant els primers cicles es donarà prioritat a la varietat d'experiències, deixant que l'alumne busqui diverses solucions motrius davant de les situacions proposades i durant l'últim cycle es requerirà una major intervenció del mestre més dirigida cap al refinament del moviment, no donant-li a l'alumne/a respostes tancades i moviments estereotipats els quals imitar, sinó fent que experimenti, analitzi i trobi les respostes motrius més adequades en cada cas.³ En tot cas, la metodologia a seguir ha de tenir present que l'acció educativa ha de ser atenent a uns principis:

Principis metodològics d'Educació Física

. Flexible: permetent ajustar les activitats al ritme de cada alumne/a. El mestre ha de conèixer la realitat de la que parteix cada alumne/a i permetre que les tasques siguin desenvolupades en funció de les seves capacitats.

. Activa: per a que l'alumne/a es senti el protagonista de la seva pròpia acció. El mestre partirà de la necessitat d'activitat del nen/a per anar aconseguint objectius educatius.

. Participativa: per afavorir la companyia i la cooperació mitjançant el treball en equip. Ha d'evitar-se la competitivitat; aquesta s'ha d'entendre com la superació d'una dificultat i com una forma lúdica de relació amb els companys, que no han de ser considerats com rivals.

. Inductiva: per afavorir l'autoaprenentatge de l'alumne/a, de manera que sigui capaç de resoldre plantejaments motrius, organitzar els seu propi treball, constatar i comprovar, en si mateix la millora de les seves actituds, habilitats i destreses.

. Integradora: per a evitar que qualsevol diferència per raó de sexe o condició de la persona pugui ser criteri per a l'agrupament o assignació de tasques.

. Lúdica: per a que l'alumne gaudeixi de l'activitat física. La proposta de tasques s'ha de presentar, sempre que sigui possible, d'un mode lúdic. El joc, que és en si mateix una font educativa i afavoreix l'activitat motriu, ha de ser una eina bàsica per a transmetre els continguts de procediment.

³ Annex: Progressió de l'activitat motriu a Primària

. Creativa: fugint de models fixos, estereotipats o repetitius, les tasques proposades han d'estimular la creativitat del alumnes.

✚ Escala d'estils d'ensenyaments

Segons M. Mosston i S. Ashworth ³ referent a les tècniques o estils d'ensenyament, poden dir que s'utilitzaran, en funció dels objectius, dels continguts, de l'edat evolutiva del nen, de l'entorn...

Depenent d'això hi ha una escala d'estils d'ensenyaments: ¹

Estils de reproducció (per situacions ja conegudes)

- Comandament directe (A)
- Estil de la pràctica (B)
- Estil recíproc (C)
- Autoavaluació (D)
- Inclusió (E)

Estils de producció (coses no conegudes per els alumnes)

- Descobriments guiats (F)
- Resolució de problemes (G)
- Programa individual (H)
- Estil per alumnes iniciats (I)
- Autoensenyament (J)

✚ Formació de grups

Pel que fa a les agrupacions de l'alumnat utilitzo diverses formacions i distribuïcions segons les activitats i objectius:

Individual: un sol alumne realitza l'activitat o tasca.

Parelles: dos alumnes col·laboren per realitzar una activitat o tasca.

Petits-grups: 4-5 membres cooperen per assolir un mateix objectiu.

Gran-grup: tot el grup-classe fent la mateixa activitat.

He prioritzat la formació de *grups heterogenics*, ja que, com diu Rué (1991, 79-80)⁴, constitueixen un element capital perquè "vinculats a la tasca a executar, són la garantia

³ Referència bibliogràfica: Mosston, M. i Ashworth, S. (1999) *La Enseñanza de la Educación Física*. Barcelona. Hispano Europea.

¹ Annex: Característiques dels grups d'estils d'ensenyament

⁴ Referència bibliogràfica: Rué, J. (1991). *El Treball cooperatiu : l'organització social de l'ensenyament i l'aprenentatge*. Barcelona. Barcanova.

de que es puguin generar controvèrsies, centracions diferents, etc. que siguin les causes de progressió dels components del grup”.

De vegades, utilitzo *grups estables* de durada trimestral per a la realització de jocs i competicions, distribuir-se en l'espai disponible, realitzar treballs teòrico-pràctics i utilitzar material.

Les sessions

Segueixen l'estructura tradicional de sessió (animació-inici, part principal, tornada a la calma-final), encara que susceptibles de flexibilitat, segons les intencions educatives. El joc serà l'element bàsic per a treballar a les sessions. ²

Espais utilitzats

Els espais principals, pista i gimnàs, s'han prioritzat de manera que cada grup-classe pugui utilitzar-lo almenys un dia a la setmana, i sigui el més variat i segur possible. A la vegada, utilitzem ocasionalment les instal·lacions municipals del barri i el parc aprop de l'escola, segons l'activitat i objectius a realitzar.

S'utilitzen els vestuaris per l'educació de la higiene. A cicle inicial es canviaran la semarreta, portaran l'equipatge adequat i es rentaran amb una tovallola. Al cicle mitjà i superior promourem, si es possible, que, a més a més, es dutxin.

Materials utilitzats

Els materials emprats són segurs i diversos i utilitzats segons les intencions educatives que perseguim.

De vegades, utilitzem els ordinadors i audiovisuals del centre per l'elaboració de treballs teòrico-pràctics. A Cicle Superior tinc preparades unes fitxes sobre els continguts conceptuals i actitudinals dels diferents esports d'iniciació i tècniques expressives que treballem. ³

Al principi de curs, facilito una petita fitxa mèdica anomenada "informe de salut" on demano als pares diferents informacions com ara: problemes físics, medicació,... Gràcies a aquesta informació que rebo, puc realitzar i ajustar millor les tasques a realitzar, ahora que conec millor els meus alumnes. ⁴

² Annex: Taula model sessió d'EF

³ Annex: Fitxes sobre continguts teòrics i actitudinals.

⁴ Annex: Fitxa informe mèdic

CRITERIS I PROCEDIMENT D'AVALUACIÓ

Utilitzo l'avaluació per:

- Valorar l'eficàcia del procés d'ensenyament-aprenentatge (programació, metodologies, recursos, etc).
- Informar els alumnes del coneixement de resultats.
- Informar a les famílies del seu procés d'aprenentatge.
- Incentivar i motivar l'autosuperació de l'alumne/a.
- Pronosticar les possibilitats de l'alumne/a i d'aquesta manera orientar-lo perquè pugui progressar.
- Obtenir dades per a la investigació educativa.

Segons el Currículum, en educació física a Primària l'avaluació és contínua, global, criterial (objectius), adaptada als alumnes i positiva.

Constarà els avenços de l'alumnat i en detectarà les dificultats.

Tindrà un caràcter formatiu (autoavaluació i coavaluació), regulador (avaluació formativa) i orientador (avaluació sumativa o final).

Els referents seran l'assoliment de les competències bàsiques i els criteris d'avaluació de les àrees.

Cal dir que a començament de curs i en moments puntuals de l'etapa realitzo una sèrie de proves físicomotrius a cada alumne/a per constatar el seu estat físic.⁵

Per avaluar l'àrea d'educació física es farà una valoració de cada U.D i al final de cada trimestre es presentarà un informe a les famílies on es valoraran els aspectes generals de l'infant a l'escola i cadascuna de les àrees per separat.

En el cas d'Educació Física es farà una avaluació final per cada UD treballada a partir del criteri d'avaluació o competència que ha assolit o no l'alumne/a.

L'apartat que correspon a les àrees es valorarà amb **E, N, B, S o I.**

⁵ Annex: Proves físiques

Tanmateix, l'avaluació fa referència tant als alumnes, com a la programació i a la pròpia actuació docent:

✚ en relació a l'alumne:

AVALUACIÓ INICIAL:

. QUÈ? El nivell previ de l'alumnat abans de començar el procés d'E-A i detectar els interessos i motivacions de l'alumnat.

. COM? Considero com avaluació inicial les dades observades i recollides en les diferent UD dels nivells i cicles anteriors referents a continguts similars.

QUAN? Abans d'iniciar la UD miro les dades recollides.

INSTRUMENTS: proves estàndard, pautes d'observació, registre anecdòtic, llistes de control.

AVALUACIÓ FORMATIVA:

. QUÈ? El treball diari, la progressió de cada alumne/a i el procés d'E-A, i mantenir la motivació.

. COM? Observació directa.

. QUAN? L'assoliment dels criteris s'avaluen dins de les activitats d'E-A.

INSTRUMENTS: proves estàndard, pautes d'observació, registre anecdòtic, llistes de control.

AVALUACIÓ FINAL:

QUÈ? el progrés de cada alumne/a i la consecució dels criteris d'avaluació proposats.

COM? L'avaluació final estarà distribuïda als següents percentatges:

QUAN? Al finalitzar cada UD: síntesi i valoració de la mateixa.

INSTRUMENTS: totes les anotacions recollides.

✚ en relació al procés d'ensenyament-aprenentatge:

En acabar una unitat de programació faig servir dues graells relatives a:

. Avaluació del funcionament de la U.D. ⁶

. Avaluació de la nostra pròpia tasca docent ⁷

⁶ Annex: Graella d'avaluació de la U.P.

⁷ Annex: Graella d'avaluació de la pròpia tasca docent

ATENCIÓ A LA DIVERSITAT

Per a determinar les necessitats educatives d'un/a alumne/a cal tenir en compte les seves possibilitats de participació en les activitats d'ensenyament-aprenentatge ordinàries.

Si bé les adaptacions poden ser necessàries en diferents àrees, ha de ser prioritari assegurar l'adaptació dels continguts.

La programació d'actuacions de caràcter singular per a un alumne/a o grup d'alumnes ha de compaginar-se amb les necessitats d'integració d'aquests alumnes en les activitats ordinàries amb altres companys.

Diferenciem principalment dos tipologies d'alumnes amb NEE que cal tenir presents:

Alumnes d'adaptacions curriculars (ACI)

El centre determinarà, en funció de cada cas, amb quina metodologia, i organització horària es farà el seguiment de l'alumne/a en l'àrea o àrees que hagin estat objecte de modificació curricular.

Les decisions d'adaptació curricular a l'Àrea d'Educació Física no han de ser una decisió exclusivament de l'especialista, sinó que són consultades i consensuades amb altres especialistes de l'equip educatiu (tutor, psicopedagog de l'EAP, mestre d'educació especial...). La intervenció del mestre d'educació Física en el moment de plantejar l'adaptació curricular tindrà en compte totes les propostes que promoguin el desenvolupament humà dels alumnes amb necessitats educatives especials, alhora que facilitin i potenciïn la seva mobilitat, per tal d'aconseguir major qualitat de vida, així com elements de relació social i de comunicació, que contribueixin a una millora en el desenvolupament personal i social.

En aquest sentit al centre dispo de bibliografia de referència per atendre aquestes NEE i que tinc present en tot moment: "*Actividad Física Adaptada. El Juego y los Alumnos con Discapacidad*". Rios, M., Blanco, A., Bonany, T., i Carol,N. Ed. Paidotribo.

🚩 Alumnes nouvinguts

Es consideraren alumnes nouvinguts aquells que s'incorporen al sistema educatiu de Catalunya i, per desconeixement de les dues llengües oficials i/o per una insuficient escolarització prèvia, tenen greus dificultats per seguir amb normalitat els estudis. Per això, aquests alumnes assisteixen algunes hores a l'aula d'acollida (seguint el Pla d'Acollida del centre) on aprenen la llengua catalana.

L'àrea d'educació física, per la seva universalitat en els seus continguts, és una de les àrees importants alhora de potenciar la competència lingüística d'aquests alumnes i a la vegada pot arribar a ser un gran recurs per a integrar aquest alumnat. Per això hem elaborat un llistat de frases i vocabulari més usual en educació física que cal que el mestre especialista i el/la nen/a nouvingut/da utilitzin i facin seus.⁸ Al gimnàs hi ha un mural amb aquestes paraules amb un dibuix i el nom de la corresponent paraula o acció en català i l'idioma de l'alumne/a nouvingut. Tanmateix dispenso de bibliografia amb un recull de jocs d'arreu del món, que serà de gran utilitat per fer participatius els alumnes nouvinguts a les sessions: “*Jocs Multiculturals. 225 jocs tradicionals per a un món global*”. Bantulà, J. i Mora, J.M. Ed. Paidotribo.

D'altra banda cada vegada que doni una explicació al grup-classe m'asseguraré que aquest alumnat estigui atent i hagi entès el que s'explica. També gesticulo molt amb les mans i el cos per ajudar-los a la comprensió del que s'està dient i dono les instruccions de forma clara i ordenada. De vegades recorreixo a algun altre/a nen/a del seu país que li expliqui amb el seu idioma, però mai sense arribar a ser l'únic recurs que dispensem, ja que estarem actuant en contra del que pretenem que, com he dit abans, és integrar i millorar la competència lingüística en l'alumnat.

⁸ Annex: Llistat de vocabulari i frases més usuals en català en educació física

PROGRAMACIÓ D'UNITATS DIDÀCTIQUES PER CICLES I NIVELLS

Per començar una aclaració:

Per llei el cicle mitjà i el cicle superior han de tenir 70 hores d'educació física. Per facilitar l'exposició parlaré de **sessions**. Per tant, parteixo que el curs escolar té 35 setmanes i que cada setmana fem dues sessions, disposem per programar 140 sessions per cicle (70 al primer nivell i 70 al segon nivell). Cada sessió serà d'1 hora de durada.

Al cicle inicial el currículum diu que s'han de fer 105 hores d'educació física. Això vol dir que es fan 3 sessions setmanals. Així doncs, farem 2 sessions d'1 hora a l'escola i 1 sessió més a la piscina municipal.

Aquest càlcul és aproximat, caldria descomptar els dies festius entre setmana, ponts, festes locals i dies de lliure disposició.

Als dies de pluja es treballarà o bé expressió corporal o la UD "Utilitzem les TIC".

Sessions per trimestre

Trimestres	1r	2n	3r
Hores d'E.F.	28	22	20

UNITATS DIDÀCTIQUES A PRIMER

Nom de la U. D.	Nº de sessions	Trimestre
1. Juguem-hi (comencem les classes)	5	1r, 2n, 3r
2. Pictomim	4	1r
3. Jocs dramàtics	4	1r
4. Natació I	5	1r
5. Jocs pintats	2	2n
6. Racons	3	1r, 2n, 3r
7. Circuits	4	2n
8. Materials	4	1r,2n,3r
9. Pilota tir	1	3r
10. Què fem a EF?	9	1r, 2n, 3r
11. Gimkana de Jocs	2	3r

UNITATS DIDÀCTIQUES A SEGON

Nom de la U. D.	Nº de sessions	Trimestre
1. Juguem-hi (comencem les classes)	5	1r, 2n, 3r
2. Llançaments i recepcions	4	1r
3. Gran joc de l'oca	2	1r
4. Natació II	5	1r
5. Coneguem els jocs dansats i cantats	4	2n
6. Pitxi	7	1r, 2n, 3r
7. Esports i coordinació	4	2n
8. Materials	4	2n
9. Pictomim	1	3r
10. Què fem a EF?	9	1r, 2n, 3r
11. Gimkana de Jocs	2	3r

UNITATS DIDÀCTIQUES A TERCER

Nom de la U. D.	Nº de sessions	Trimestre
1. Juguem-hi (comencem les classes)	5	1r, 2n, 3r
2. Inicació al handbol I	5	1r
3. El meu cos expressa	3	1r
4. Equilibris	5	1r
5. Coneguem els jocs d'aquí i d'arreu	4	2n
6. Pitxi	7	1r, 2n, 3r
7. Salts	4	2n
8. Agilitat i girs	5	2n
9. Jocs cooperatius I	5	3r
10. Utilitzem les TIC	9	1r, 2n, 3r
11. Mini-Olimpiades	2	3r

UNITATS DIDÀCTIQUES A QUART

Nom de la U. D.	Nº de sessions	Trimestre
1. Juguem-hi (comencem les classes)	8	1r, 2n, 3r
2. Inicació al bàsquet	6	1r
3. Teatre	3	1r
4. Inicació al hoquei	5	1r
5. Futbol	4	2n,
6. Pitxi	7	1r, 2n, 3r
7. Curses d'orientació	6	2n
8. Som gimnastes	4	2n
9. Jocs cooperatius	5	3r
10. Utilitzem les TIC	9	1r, 2n, 3r
11. Mini-Olimpiades	2	3r

UNITATS DIDÀCTIQUES A CINQUÈ

Nom de la U. D.	Nº de sessions	Trimestre
1. Juguem-hi (comencem les classes)	5	1r, 2n, 3r
2. Iniciació al handbol II	6	1r
3. El mim	6	1r
4. Fem atletisme	5	1r
5. Som forçuts, veloços, flexibles i resistents	4	1r, 2n, 3r
6. Pitxi	7	1r, 2n, 3r
7. Flag-rugby	3	2n
8. Coneguem el Korfbal	6	2n
9. De toc a toc	5	3r
10. Utilitzem les TIC	9	1r, 2n, 3r
11. Mini-Olimpiades	1	3r

UNITATS DIDÀCTIQUES A SISÈ

Nom de la U. D.	Nº de sessions	Trimestre
1. Juguem-hi (comencem les classes)	5	1r, 2n, 3r
2. Inicació al bàsquet II	6	1r
3. Coreografies	4	1r
4. Inicació al voleibol	6	1r
5. Som forçuts, veloços, flexibles i resistens	4	1r, 2n
6. Pitxi	7	1r, 2n, 3r
7. Coneguem els jocs pop. i trad. d'aquí i d'arreu	4	2n
8. Ah! Sí... Korbál!	6	2n
9. Fem circ	6	3r
10. Utilitzem les TIC	9	1r, 2n, 3r
11. Mini-Olimpiades	1	3r

BIBLIOGRAFIA

- ✓ Currículum educació primària – Decret 142/2007 DOGC núm. 4915
- ✓ Llei Orgànica d'Educació 2/2006 de 3 de maig (LOE)
- ✓ Instruccions d'inici de curs – *Departament d'Educació. Generalitat de Catalunya*

