



UD: Equilibris

Títol UD: Equilibris	
Justificació: Els alumnes de CM es troben en una edat òptima per a desenvolupar la seva coordinació i equilibri. Aquesta UD tractarà de millorar l'equilibri ja iniciat en els anteriors nivells. Incrementarem el nivell de dificultat mitjançant postures amb el propi cos, variant el centre de gravetat i en relació amb altres objectes com les xanques o a sobre d'un banc.	
Cicle	C.M.
Curs	3r
Durada i distribució temporal	5 sessions contínues el 1r trimestre.


Competències bàsiques, àrea principal i altres àrees		
Àrees	Competències pròpies de l'àrea	Aportacions de les àrees a les competències bàsiques
Educació física		

Objectius d'aprenentatge	<ol style="list-style-type: none"> 1. Interioritzar la imatge corporal per mantenir objectes en equilibri. 2. Experimentar situacions pràctiques en que calgui la cooperació. 3. Mantenir l'equilibri, tot variant el centre de gravetat i la base de sustentació. 4. Mantenir l'equilibri d'objectes i amb objectes.
Continguts	

Desenvolupament de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació	
Metodologia	<p>Els estils d'ensenyament emprats són el comandament directe, descobriment guiat, i assignació de tasques.</p> <p>Ens interessa el treball en gran grup i la cooperació entre els alumnes. Utilitzarem petits-grups o tot el grup-classe alhora.</p>
Criteris d'avaluació	<p>L'avaluació serà inicial, per determinar el nivell inicial de l'alumne, formativa, per ajustar el procés d'ensenyament-aprenentatge i valorar la progressió de l'alumnat i final, per determinar si l'alumne ha assolit els objectius proposats.</p> <p>Utilitzarem un full de registre anecdòtic per anotar aquelles observacions d'un o alguns alumnes determinats sobre fets significatius que sorgeixin durant la sessió.</p> <p>Per l'avaluació formativa utilitzarem una graella per anotar si s'ha assolit l'objectiu a avaluar.</p>
Materials i espais	Gimnàs i pista, xanques, raquetes, pilotes,...

SESSIONS

TRIMESTRE: 1r	UD: Equilibris	Nº SESSIÓ: 1/5
ESPAI: pista MATERIALS: 25 aros i 25 piques. CICLE I CURS: C. M. 3r		
INICI: - Fer rodar lliurement el cercle. Posar normes ús dels aros. - A veure qui el fa anar més lluny.		
PART PRINCIPAL: - Fer rodar el cercle i córrer al costat seu, evitant amb la mà que es caigui a terra. A veure qui és capaç de mantenir el cercle rodant durant 30 segons. I durant 1 minut? - Fer girar el cercle en el lloc com si fos una moneda. A veure qui el fa durar més temps girant. - Portar una pica equilibrada sense que es caigui: Sobre la mà. Aguantant-la amb la punta de dos dits. Amb la barbata. A qui se li acudeix alguna forma nova? - En quadrupèdia, portar la pica sobre el clatell. - En quadrupèdia invertida, portar-la sobre el pit.		
FINAL: - Estiraments amb piques.		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 1r	UD: Equilibris	Nº SESSIÓ: 2/5
ESPAI: pista MATERIALS: material fix espatllera, banc suec. 4 matalassos CICLE I CURS: C. M. 3r		
INICI: - Transportar el còmode: Un s'asseu al matalàs i la resta el porten fins l'altre costat del gimnàs. Allà es canvia el còmode per un altre, fins que tots ho han estat.		
PART PRINCIPAL: - Pujar i baixar per un banc suec recolzat en una espatllera: Caminant. A peu coix. En quadrupèdia. En gatxoneta. D'esquena. Peus junts		
FINAL: - Relleus cadireta de la reina.		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 1r	UD: Equilibris	Nº SESSIÓ: 3/5
ESPAI: pista		
MATERIALS: material per al circuit.		
CICLE I CURS: C. M. 3r		
INICI:		
<ul style="list-style-type: none"> - Buscar postures amb diferents punts de recolzament. - En parella, fer-lo caure. 		
PART PRINCIPAL:		
<ul style="list-style-type: none"> - Circuit equilibri. 		
FINAL:		
<ul style="list-style-type: none"> - Lluita de galls. 		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 1r	UD: Equilibris	Nº SESSIÓ: 4/5
ESPAI: pista		
MATERIALS:		
CICLE I CURS: C. M. 3r		
INICI:		
<ul style="list-style-type: none"> - Postures i escalfament equilibri de Tai-Txi. 		
PART PRINCIPAL:		
<ul style="list-style-type: none"> - Desplaçaments a peu coix... a cucliquilles... - Desplaçaments amb xanques baixes. - Desplaçaments amb pilota i raqueta, es passa prova. 		
FINAL:		
<ul style="list-style-type: none"> - Equilibri en un banc: situar-se per ordre d'alçada, per data naixement, etc. 		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 1r	UD: Equilibris	Nº SESSIÓ: 5/5
ESPAI: pista		
MATERIALS: 2 pilotes, llapis, gomes i fitxa prova 2		
CICLE I CURS: C. M. 3r		
INICI:		
<ul style="list-style-type: none"> - Comecocos 		
PART PRINCIPAL:		
<ul style="list-style-type: none"> - Acrobàcies en parella. - Acrobàcies lliure. - Fer foto. 		
FINAL:		
<ul style="list-style-type: none"> - Comentari de la unitat acabada. 		
OBSERVACIONS:		

