



# UD: Agilitat i girs

<b>Títol UD:</b> Agilitat i girs	
<b>Justificació:</b>	
<b>Cicle</b>	Mitjà
<b>Curs</b>	Tercer
<b>Durada i distribució temporal</b>	En total són 5 sessions contínues al 2n trimestre.

### **Competències bàsiques, àrea principal i altres àrees**

<b>Àrees</b>	<b>Competències pròpies de l'àrea</b>	<b>Aportacions de les àrees a les competències bàsiques</b>
Educació física		

<b>Objectius d'aprenentatge</b>	
<b>Continguts</b>	

## **Desenvolupament de les activitats d'aprenentatge i d'avaluació**

<b>Metodologia</b>	<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>
<b>Criteris d'avaluació</b>	<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>
<b>Materials i espais</b>	

## SESSIONS

<b>TRIMESTRE:</b> 2n	<b>UD:</b> Agilitat i girs	<b>Nº SESSIÓ:</b> 1/5
<b>ESPAI:</b> gimnàs		
<b>MATERIALS:</b> bancs, 1 aro, 1 pilota petita.		
<b>CICLE I CURS:</b> C. M. 3r		
<b>INICI:</b>		
- El pescador		
<b>PART PRINCIPAL:</b>		
- Col·locar els bancs en fila i anar-los passant de diferents maneres: caminant, corrent, a peu coix, a "cuclilles", arrossegant-se, d'esquena.		
- Repetir els exercicis de l'exercici anterior però amb els bancs al revés.		
- Caminar per sobre el banc i passar entre un cercle que sosté el mestre.		
- Passar per sobre dels bancs imitant animals que ells vulguin, es premia la originalitat.		
<b>FINAL:</b>		
- Asseguts en rotllana n'hi ha un al mig. Els de la rotllana es passen una pilota per darrera i el del mig ha d'endevinar on és. Es van canviant els papers.		
<b>OBSERVACIONS:</b>		

<b>TRIMESTRE:</b> 2n	<b>UD:</b> Agilitat i girs	<b>Nº SESSIÓ:</b> 2/5
<b>ESPAI:</b> gimnàs		
<b>MATERIALS:</b> bancs.		
<b>CICLE I CURS:</b> C. M. 3r		
<b>INICI:</b>		
- Pilla-pilla.		
<b>PART PRINCIPAL:</b>		
- Es fiquen dos bancs junts i en sentit contrari dos nens s'han de creuar sense que cap dels dos caigui a terra (direm que és aigua i que passen per un pont). Poden buscar les formes que vulguin sempre i quan no caiguin a terra.		
- Una vegada hagin assimilat l'exercici anterior canviem els bancs al revés augmentant la dificultat de l'exercici.		
<b>FINAL:</b>		
- El rei del silenci.		
<b>OBSERVACIONS:</b>		

<b>TRIMESTRE:</b> 2n	<b>UD:</b> Agilitat i girs	<b>Nº SESSIÓ:</b> 3/5
<b>ESPAI:</b> pista		
<b>MATERIALS:</b>		
<b>CICLE I CURS:</b> C. M. 3r		
<b>INICI:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Els bolets.</li> </ul>		
<b>PART PRINCIPAL:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>CIRCUIT D'ESPATLLERES:</b> es col.loquen uns bancs inclinats per pujar les espatlles. Hi ha dos grups que esgraonadament aniran pujant a les espatlles amb l'objectiu d'anar a l'altre costat. Els grups es creuaran sobre les espatlles vigilant de no caure. Per augmentar la dificultat es poden fer pujar molts nens de cop. hi haurà bancs inclinats que hauran de passar per pujar i baixar a les espatlles. els bancs faran de reguladors de les cues que es formin abans de pujar a les espatlles.</li> <li>- Des de dalt de les espatlles i a poca alçada han de caure de peus a dins d'un cercle.</li> <li>- Es tracta de fer el pont sobre un matalàs, el mestre ajuda a fer-lo correctament.</li> </ul>		
<b>FINAL:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comandos.</li> </ul>		
<b>OBSERVACIONS:</b>		

<b>TRIMESTRE:</b> 2n	<b>UD:</b> Agilitat i girs	<b>Nº SESSIÓ:</b> 4/5
<b>ESPAI:</b> gimnàs		
<b>MATERIALS:</b> material per al circuit		
<b>CICLE I CURS:</b> C. M. 3r		
<b>INICI:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pilla-pilla cercles: els cercles són casa. No val quedar-hi eternament a la casa, s'ha d'anar canviant.</li> </ul>		
<b>PART PRINCIPAL:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Circuit d'agilitat. Es cronometrarà. Es pot dir que per cada peu que posin es penalitzat, ja que hi ha aigua, plena de cocodrils i taurons amb molta fam.</li> </ul>		
<b>FINAL:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- ZIP-ZAP-ZUP</li> </ul>		
<b>OBSERVACIONS:</b>		

<b>TRIMESTRE:</b> 2n	<b>UD:</b> Agilitat i girs	<b>Nº SESSIÓ:</b> 4/5
<b>ESPAI:</b> gimnàs		
<b>MATERIALS:</b> 25 piques i cons.		
<b>CICLE I CURS:</b> C. M. 3r		
<b>INICI:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pica a la mà: es tracta de mantenir sobre el palmell de la mà una pica recta sense que caigui. Fa falta concentració i respiració adequada per aconseguir-ho. Els que se'n surtin bé amb la mà ho poden provar amb el peu.</li> </ul>		
<b>PART PRINCIPAL:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Les piques en cercle: Estan cercle i cadascú té una pica que manté dreta. Al senyal deixen la pica i agafen la pica del costat abans que caigui a terra. Es puntua a criteri del mestre.</li> <li>- Circuit de piques.</li> </ul>		
<b>FINAL:</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estiraments amb la pica.</li> </ul>		
<b>OBSERVACIONS:</b>		

