



Som gimnastes

Títol UD: Som gimnastes

Justificació:

A través d'exercicis gimnàstics practicarem les habilitats motrius bàsiques. Com, per exemple, diferents formes de desplaçaments, girs o salts. També, treballarem l'agilitat en els moviments i la seva coordinació, però mai sense buscar la precisió en les execucions.

La cooperació serà avaluada, ja que promourà la solidaritat i reflexió crítica entre alumnes.

Cicle	Superior
Curs	Quart
Durada i distribució temporal	En total són 5 sessions contínues al 2n 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	<ul style="list-style-type: none">- Realitzar la croqueta i tombarelles endavant i endarrera amb diferents plans.- Experimentar i realitzar diferents maneres de fer el pi.- Executar acrobàcies en petit-grup.- Cooperar i coordinar-se amb l'altre.- Acceptar les pròpies possibilitats i les dels altres.
Continguts	<ul style="list-style-type: none">- Contemplació de les normes bàsiques de seguretat i d'execució de les diferents activitats , reconeixent les possibilitats de lesionar o lesionar-se.- Gaudi de l'activitat gimnàstica.- Sincronització del moviment amb els dels companys.- Control corporal en les activitats gimnàstiques- Encadenació de diferents activitats gimnàstiques- Realització de girs sobre els diferents eixos corporals

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	Material fix i fungible de gimnasia.

SESSIONS

TRIMESTRE: 2n	UD: Som gimnastes	Nº SESSIÓ: 1/4
ESPAI: pista		
MATERIALS: matalassos		
CICLE I CURS: C. M. 4t		
INICI:		
<ul style="list-style-type: none">- Estiraments individuals.- El desmai: tots els alumnes corren per l'espai, quan es diu el nom d'un nen tothom l'han d'anar a salvar i evitar que caigui a terra.		
PART PRINCIPAL:		
<ul style="list-style-type: none">- Croqueta :<ul style="list-style-type: none">• Sobre el matalàs.• Amb un nen a sota el matalàs pujar per un costat i baixar per l'altre.• Amb un nen estirat a sobre el matalàs.• Croqueta inclinada.• 1 fa la croqueta i l'altre l'ha de saltar.- Tombarella endavant:<ul style="list-style-type: none">• explicació• tombarella endavant normal		
FINAL:		
<ul style="list-style-type: none">- Dormiu, dormiu ninetes: en rotllana asseguts a terra. Un es queda dret amb un objecte a la mà. Els de la rotllana tanquen els ulls i es canta la cançó. El que està dret deixa l'objecte darrera d'un company i quan s'acaba la cançó qui el té l'ha de perseguir.		
<i>Dormiu, dormiu ninetes que l'ase està malalt té mal a la poteta i el ventre li fa mal.</i>		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 2n	UD: Som gimnastes	Nº SESSIÓ: 2/4
ESPAI: pista		
MATERIALS: matalassos, espatlles, pilotes.		
CICLE I CURS: C. M. 4t		
INICI:		
<ul style="list-style-type: none">- La caça: tots els alumnes corren per l'espai, quan es diu el nom d'un nen tothom l'han d'anar a atrapar. Qui l'atrapa té un punt.		
PART PRINCIPAL:		
<ul style="list-style-type: none">- Enfilarse:<ul style="list-style-type: none">• Pujar per un costat de l'estructura, desplaçament lateral i baixar per l'altre costat.• 2 files. Una per cada costat passar dos a la vegada sense caure- Tombarella endavant:<ul style="list-style-type: none">• Tombarella endavant amb pilota<ul style="list-style-type: none">- a la panxa- darrera els genolls- als peus• Tombarella endavant normal		
FINAL:		
-massatges amb pilota petita.		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 2n	UD: Som gimnastes	Nº SESSIÓ: 3/4
ESPAI: pista		
MATERIALS: matalassos i plinton.		
CICLE I CURS: C. M. 4t		
INICI:		
- Aros i nº: Aros distribuïts a terra i un nen dins de cada un. Canviar d'aro quan es diu el seu número. Es poden repetir números de l'1 al 5 o bé un número per cada nen.		
PART PRINCIPAL:		
- Repàs: <ul style="list-style-type: none"> • CROQUETA • TOMBARELLA ENDAVANT 		
- TOMBARELLA ENDARRERA <ul style="list-style-type: none"> • Explicació • Inclinada • Normal 		
- PLINTON horitzontal <ul style="list-style-type: none"> • pujar i baixar • gir asseguts • gir drets 		
FINAL:		
- Massatges amb les mans.		
OBSERVACIONS:		

TRIMESTRE: 2n	UD: Som gimnastes	Nº SESSIÓ: 4/4
ESPAI: pista		
MATERIALS: fulards, metre, pilota medicinal 1kg i cinta mètrica.		
CICLE I CURS: C. M. 4t		
INICI:		
- Explicació del circuit.		
- Caus i conills: Una rotllana de parelles. Un dret amb les cames obertes és el cau. L'altre ajupit sota el cau és el conill. Quan es diu cau o conill s'ha de sortir i córrer al voltant de la rotllana fins que es diu prou i han d'anar a buscar la seva parella.		
PART PRINCIPAL:		
- Repàs: <ul style="list-style-type: none"> • CROQUETA • TOMBARELLA ENDAVANT • TOMBARELLA ENDARRERA • PLÍNTON només d'una manera 		
- Circuit on hi haurà els següents elements. Es cronometrarà.		
FINAL:		
- Relaxació i estiraments: Amb música suau. Estirants a terra fer relaxar i estirar diferents parts del cos.		
OBSERVACIONS:		

