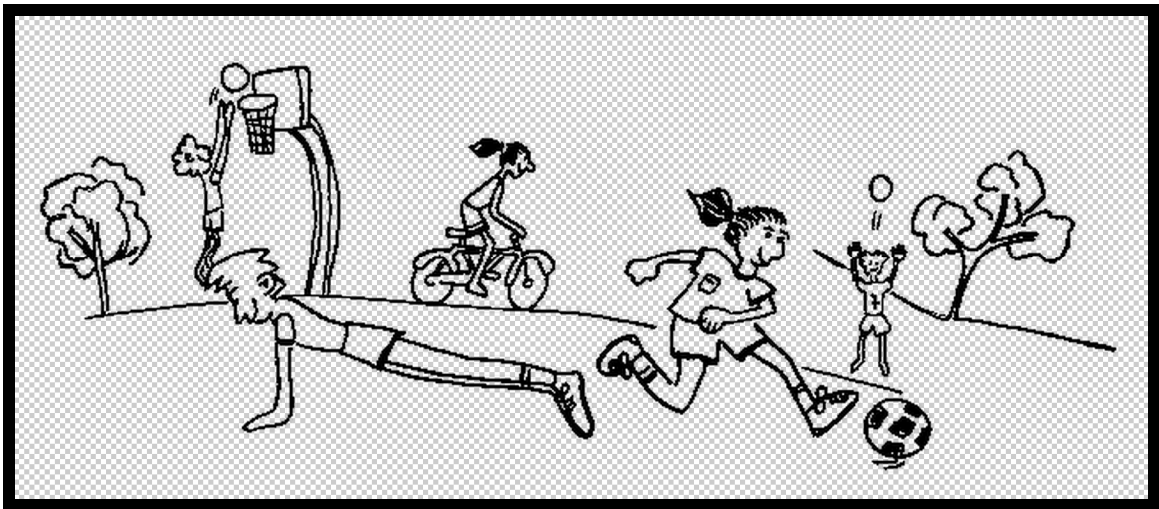


# UD: Què fem a EF?



## **Títol UD: Què fem a EF? I**

### **Justificació:**

Aquesta UD tindrà com a objectiu que els alumnes aprenguin de forma teòrica continguts propis de l'àrea que d'altra forma no poden ser apresos o, si més no, hi cal un reforçament teòric. Per exemple, continguts sobre la salut, el nostre propi cos, l'entorn proper, etc.

S'aprofitarà per portar a terme la unitat durant els dies de pluja o que no es pugui fer una sessió pràctica.

<b>Cicle</b>	C.I.
<b>Curs</b>	Primer
<b>Durada i distribució temporal</b>	En total són 9 sessions discontinües, repartides al llarg de tot el curs.

### **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 Medi Social i Natural Llengua		

<b>Objectius d'aprenentatge</b>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Interrelacionar altres àrees.</li><li>2. Ocupar el temps en dies de pluja o no pràctica.</li><li>3. Realitzar un treball de tot el curs.</li><li>4. Mostrar interès.</li></ol>
<b>Continguts</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- El nostre cos.</li><li>- El nostre entorn proper i llunyà.</li><li>- Els jocs de la nostra cultura i d'arreu.</li><li>- Els hàbits de salut.</li><li>- Els esports..</li></ul>

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

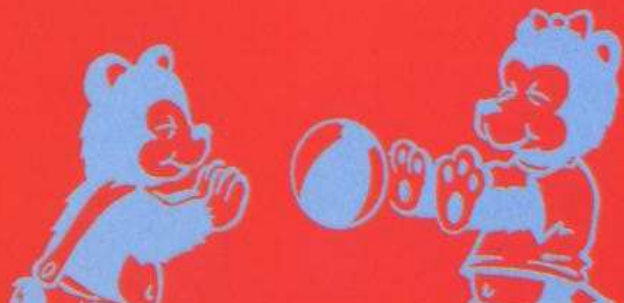
<b>Metodologia</b>	<p>Els alumnes realitzaran fitxes elaborades pel mestre que els guiarà per a poder realitzar-les. A final de curs es farà un dossier amb totes les fitxes.</p> <p>Alguns dies podríem fer la sessió amb els ordinadors.</p>
<b> criteris d'avaluació</b>	<p>L'avaluació serà inicial, per 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>	<p>Fitxes elaborades pel mestre.</p> <p>Llapis i gomes.</p> <p>Ordinadors, quan calgui.</p>

PRIMÀRIA  
Cicle inicial



educació  
física

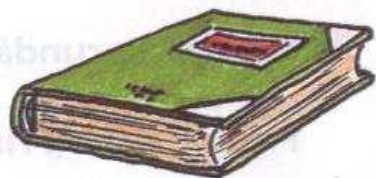
1





## Dades personals

Aquest llibre



pertany a .....

que va néixer el .....



i viu a



Practiques algun esport fora de l'escola? Quin? On? .....



alçada .....

pes.....

Quines són les teves aficions o jocs preferits? .....



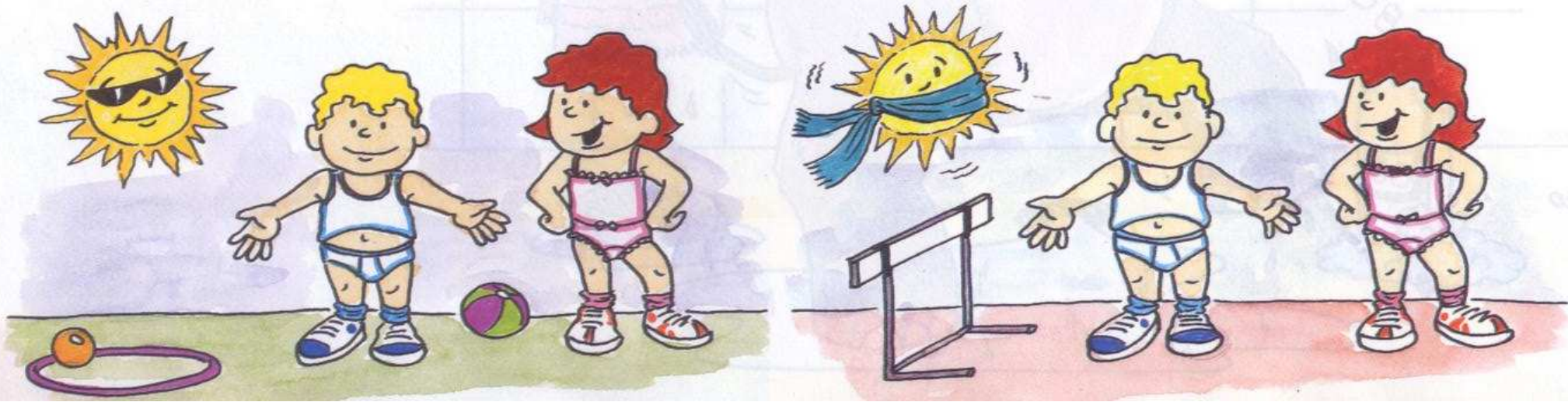


## L'equip d'Educació Física

A la bossa d'esport portem l'equip d'Educació Física.  
Ens canviem al vestidor.

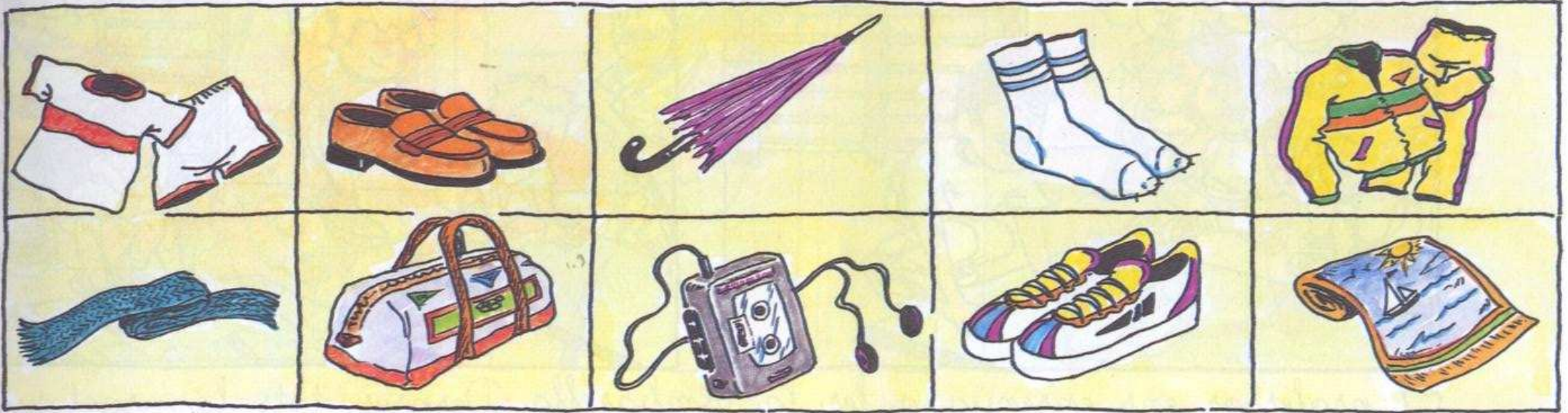


☀ Enganxa l'equip d'Educació Física on crequis més convenient. Fes servir els adhesius que trobaràs a l'última pàgina.





☀ Col·loca un adhesiu damunt els objectes que formen part de l'equip d'Educació Física:

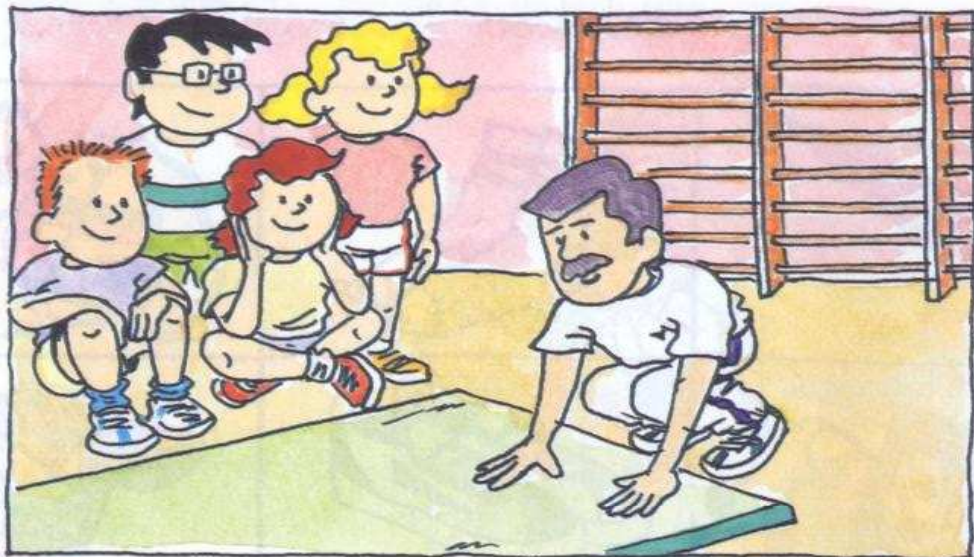


☀ Comenta:

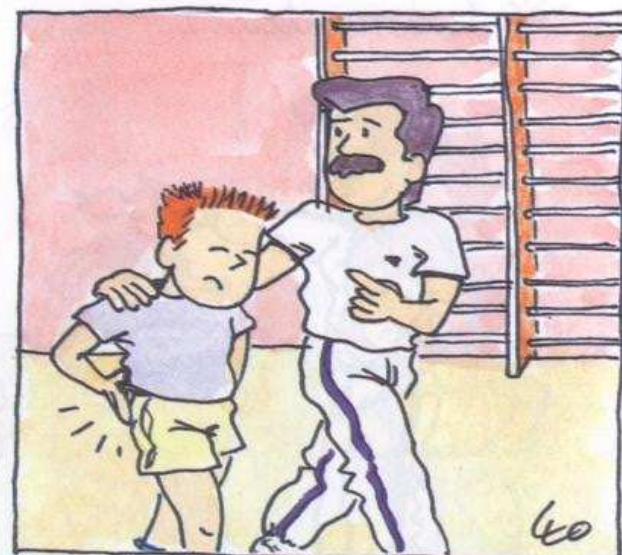
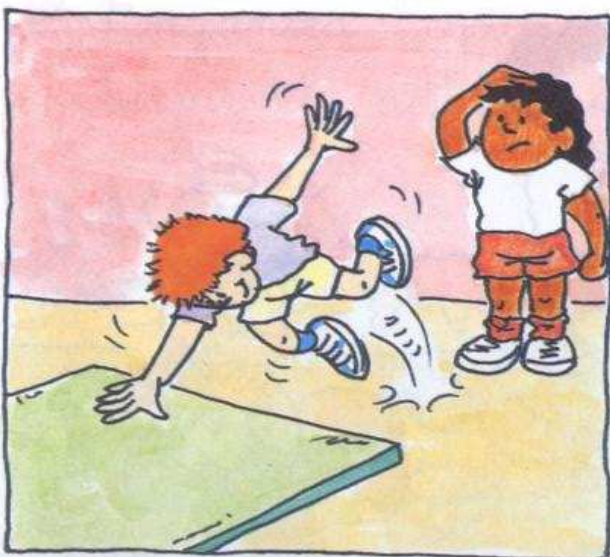




☀ Llegeix i comenta:



El professor ens ensenya a fer la tombarella. Després, tots la practiquem.



En Lluís no li fa cas.

Hem de fer el que ens diu el professor!



☀ Ordena de l'1 al 3 aquestes accions incorrectes:





Hem d'asseure'ns sempre amb l'esquena ben dreta.

☀ Observa com estan asseguts els nens del dibuix:



La Silvia seu malament.



La Maria seu malament.



En Sergi seu malament.



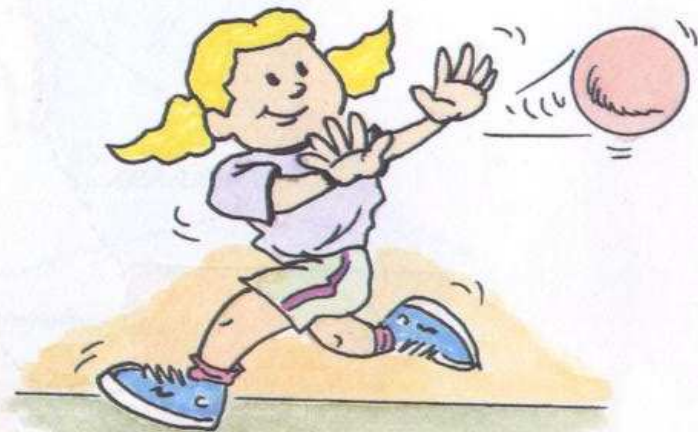
Hem d'evitar  
les postures incorrectes.



En Joan seu bé.



☀️ Observa aquests nens que fan Educació Física.  
Quines parts del cos estan movent?



Tenim dues meitats iguals.

☀ Col·loca on correspongui els adhesius de colors de l'última pàgina:



Mà dreta



Bras esquerre



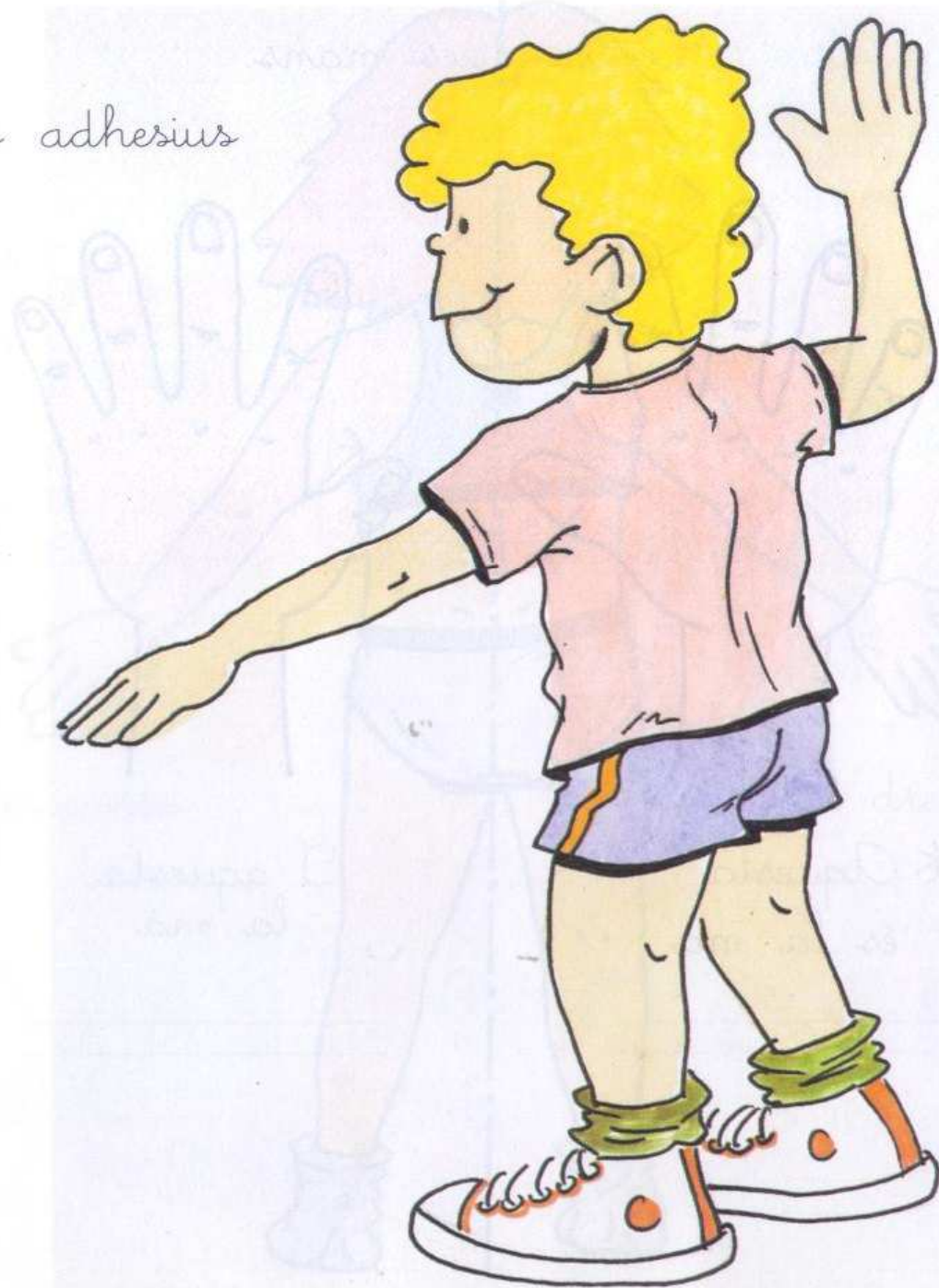
Cama dreta



Orella esquerra



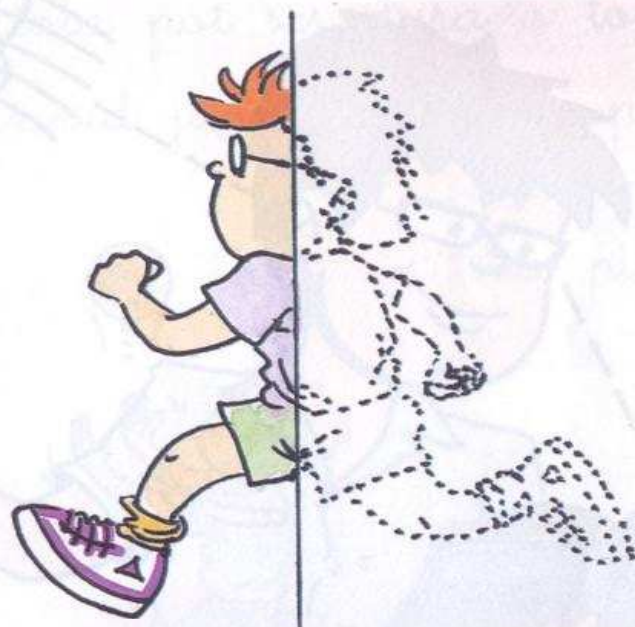
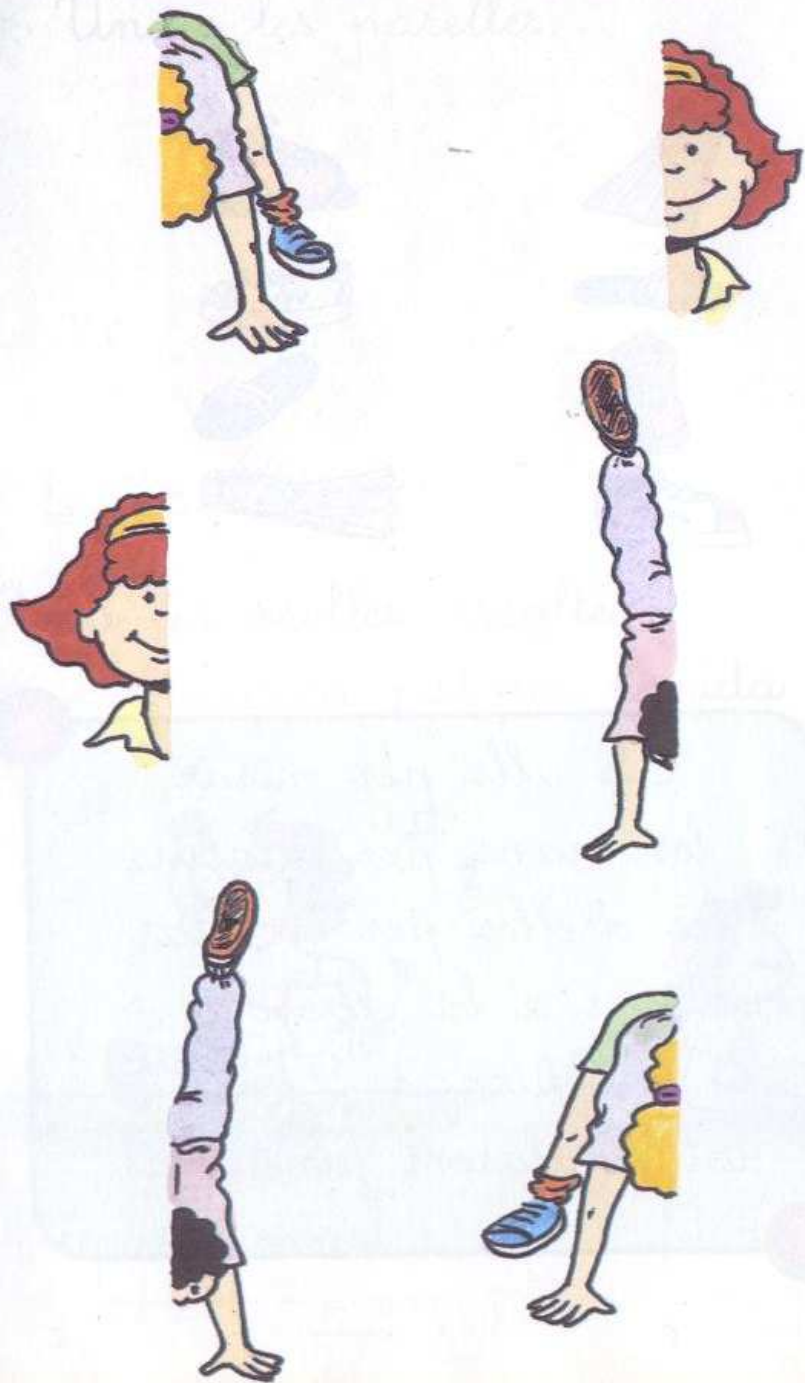
Ull esquerre





☀ Relaciona amb una fletxa:

☀ Acaba els dibuixos:





Coneixes el conte dels tres porquets?

Un porquet vivia en una casa de palla.

Va anar-hi el llop i li va dir:

—Ensorraré la casa!

Aleshores va agafar molt d'aire pel nas, va **bufar** ben fort i la va ensorrar.



El porquet es va refugiar a la casa del seu germà, que era de fusta. El llop va tornar a **respirar** ben fort per agafar aire, va bufar molt fort per la boca i, tot i que aquesta casa va resistir més, també es va ensorrar.

Els dos porquets van córrer fins a la casa de l'altre germà, que era construïda amb totxos i ciment. I malgrat que el llop va agafar molt i molt d'aire i que va bufar molt i molt fort, no la va poder ensorrar.





☀️ **Escriu** les respostes:

El llop agafa aire pel \_\_\_\_\_, i bufa per la \_\_\_\_\_.

Ha de respirar i bufar molt fort per ensorrar la casa de totxoos, el llop? \_\_\_\_\_

Quan el llop ha respirat i bufat molt, està cansat? \_\_\_\_\_

I tu, respires molt de pressa quan et canses? \_\_\_\_\_

☀️ **Observa** les accions següents i **posa** una creu en les que es bufa més fort:





Podem col·locar-nos en posicions diferents.



A peu coixè



De panxa enlaire



Agenollats



Ajupits



Drets



De bocaterrosa

☀ Prova aquestes posicions i respon:

Quina és la més difícil? \_\_\_\_\_

I quina és la més fàcil? \_\_\_\_\_



☀ Llegeix i comenta la història següent:  
 A la Rosa li agradava jugar amb els companys de classe, però sempre volia guanyar.



Un dia es va enfadar molt quan va perdre en un joc i va decidir anar-se'n cap a casa.



Va passar el temps i ja no es recordava de jugar. S'avorria molt i sempre estava sola. Un dia, la seva amiga Lluïsa la va anar a veure i li va dir:  
 —Per què no vénis a jugar, Rosa?  
 —Perquè jo sempre vull guanyar —li va contestar la Rosa.



I la Lluïsa li va respondre:

—Cada dia juguem a molts jocs. Unes vegades guanyem i d'altres perdem. Però ens ho passem molt bé.



—Però els jocs serveixen per guanyar  
—va dir la Rosa, enfadada.



—I és clar que no! —va respondre la Lluïsa—. El més important és jugar per distreure's i passar-s'ho bé.

La Lluïsa va convèncer la Rosa perquè tornés a jugar amb els seus amics i, des d'aleshores, la Rosa sempre es diverteix molt.



## Respectem les normes

La professora ens explica les normes dels jocs.  
Nosaltres l'escoltem, perquè sense normes no  
podem jugar.



Les normes del joc sempre s'han de respectar.



☀ Mira tots aquests nens que juguen a "Tocar i parar" dins de les línies vermelles.  
Encercla els que no respecten les normes:




☀ Escribeu:  
El nom d'un joc \_\_\_\_\_

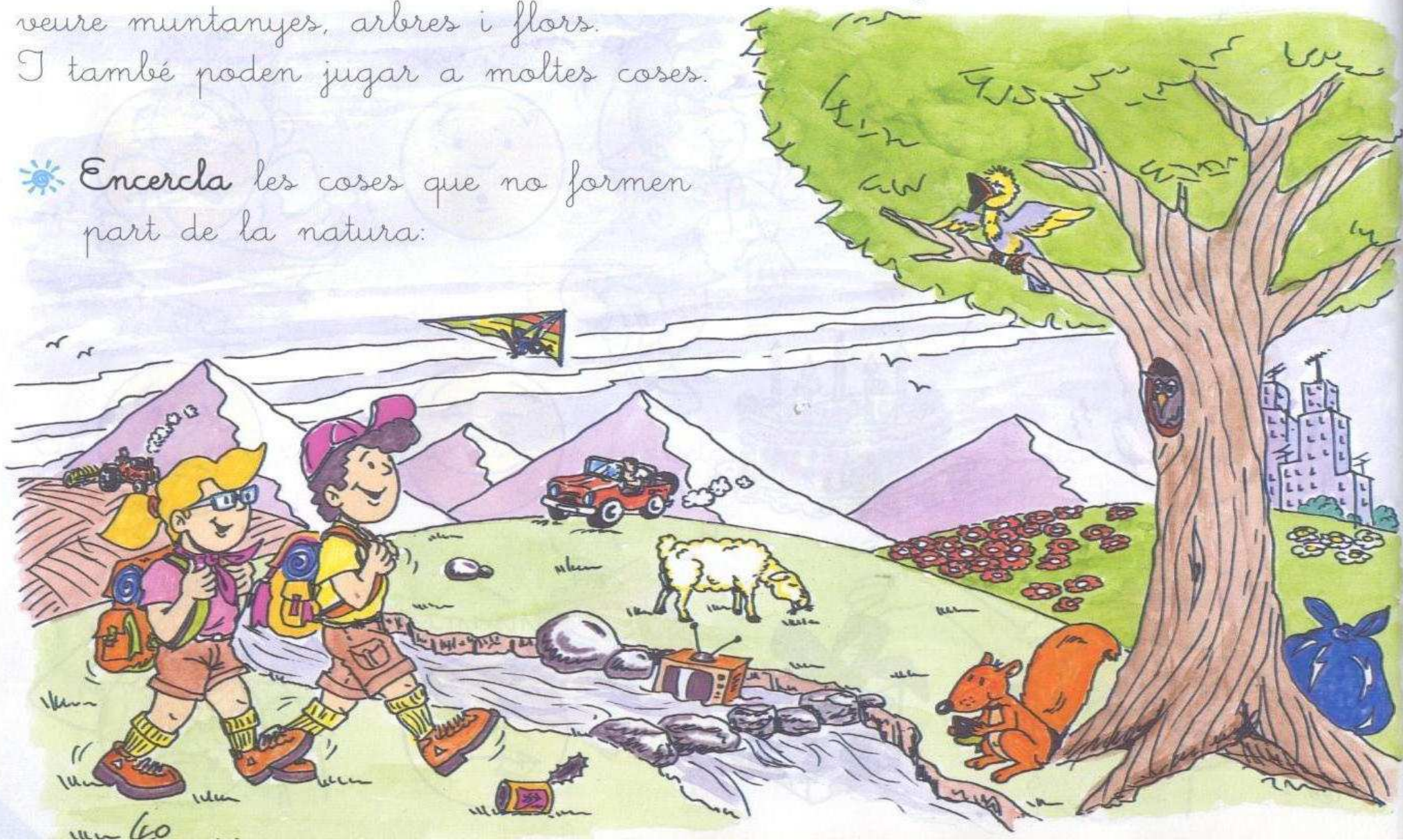
Una norma del joc \_\_\_\_\_



## Quan anem d'excursió, respectem la natura!

A en Joan i a la Silvia els agrada anar d'excursió amb l'escola.  
A la natura no hi ha cotxes, ni carrers, ni edificis alts. Poden  
veure muntanyes, arbres i flors.  
I també poden jugar a moltes coses.

 Encercla les coses que no formen part de la natura:





Hem de respectar la natura.

Quan anem d'excursió no som a casa nostra, sino que som a casa dels animals i de les plantes.

☀️ **Escriu Si** a les coses que podem fer a la natura.  
I **No** a les coses que no podem fer a la natura.





