

2N. Trimestre	Àrea I: PSICOMOTRICITAT
	Aportacions de l'àrea a les Capacitats
UP : FEM EQUILIBRI	<ul style="list-style-type: none"> • Aprendre a descobrir i tenir iniciativa. • Aprendre a conviure i habitar el món.
	Capacitats pròpies de l'àrea
	<ul style="list-style-type: none"> • Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats. • Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.
	Objectius
	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenir l'equilibri dinàmic en situacions de dificultat: desplaçaments i canvis posturals. • Controlar l'equilibri estàtic sobre un peu. • Controlar l'equilibri dinàmic sobre un peu. • Compensar el desequilibri d' un altre. • Col.laborar amb altres infants amb iniciativa • Desenvolupar l'equilibri al terra i amb diferents punts de recolzament. • Desenvolupar l'equilibri dinàmic • Experimentar els equilibris invertit • Equilibrar objectes damunt de parts del cos. • Controlar el desequilibri en moviment, dins d'un espai reduït • Ser capaç de resistir una empenta suau amb els ulls tancats. • Mantenir l'equilibri dinàmic saltant sobre un peu • Resistir el desequilibri dels companys
DATA:GENER Durada: 7 SESSIIONS	Continguts
	Joc i moviment Manteniment de l'equilibri dinàmic pujant i baixant. Manteniment de l'equilibri estàtic amb els ulls tancats. Participació activa en les activitats proposades Manteniment de l'equilibri dinàmic desplaçant-se per una superfície alçada recta. Iniciativa per portar a terme activitats que desperten curiositat. Control de l'equilibri: estàtic i dinàmic. Participació en diferents tipus de joc. Observació i experimentació de moviments corporals i postures bàsiques. Situació d'equilibri canviant la base de sosteniment per provocar situacions d'equilibració i desequilibració. Mantenir l'equilibri dinàmic estàtic sobre un peu Control de la coordinació en els diferents tipus de marxa.
	Activitats d'ensenyament-aprenentatge

- Fem equilibri: Exercici perquè els alumnes es mantinguin en equilibri, imitant una columna.
- Corda: caminar per una corda estirada a terra.
- Fer equilibri sobre pla inclinat.
- Caminar sobre blocs d'espuma.
- Fer un circuit amb tacs.
- Caminar cap enrere, fer una cursa.
- Seguir un camí en un banc suec.
- Fer torres
- La cigonya
- Els avions
- Les estàtues
- Lluita de pirates
- Relleus
- Equilibri amb cons
- El molinet humà
- Baralla de coixos
- equilibris invertits
- Els gegants i els nans

Metodologia

La metodologia a utilitzar serà basada en les experiències, les activitats i el joc.

Agrupaments

Tot el grup, meitat , per parelles e individual

Material

Cordes. Bancs, piques, cons, pilotes.....

Criteris d'avaluació

- Observar si mantenen l'equilibri en un lloc enlairat
- Desplaçar-se sense perdre l'equilibri
- Observar el treball per parelles
- Controlar l'equilibri dinàmic i estàtic sobre un peu.
- Mantenir l'equilibri sobre una superfície elevada.
- Manté l'equilibri sobre dues cames en superfícies reduïdes.
- Resistir una empenta sense belleguar els peus a terra.
- Desplaçar-se a peu coix
- Aguantar-se am un peu
- Adopta correctament les diferents postures que es demanen

rimestre	UP:	Àrea I: Descoberta d'un mateix i dels altres
		Aportacions de l'àrea a les Capacitats
		Aprendre a descobrir i tenir iniciativa. Aprendre a conviure i habitar el món.
		Capacitats pròpies de l'àrea
		Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats. Assolir progressivament seguretat afectiva i emocional i anar-se formant una imatge positiva d'ell mateix i dels altres.
		Objectius
		Pendre consciència d'algunes de les parts implicades en el moviment Experimentar i realitzar moviments en equilibri estàtic i dinàmic, en diferents plans i situacions. Experimentar diferents situacions d'equilibri amb objectes Adquirir confiança en sí mateix davant diferents situacions Valorar els hàbits posturals més correctes.
Durada:		Continguts
		Control postural i equilibri Descobriments i presa de consciència de les principals postures corporals i de la mobilitat de l'eix corporal, tenint en compte el to muscular necessari en cada cas per mantenir-se en la posició correcta. Equilibri estàtic i dinàmic: amb i sense objectes, en plans horitzontals i inclinats. Coordinació visiomotora amb mans i peus Coordinació dinàmica general mitjançant desplaçaments simples, variant el nombre de recolzaments i superant obstacles en situació estàtica i dinàmica Confiança en un mateix i autonomia personal.
Data:		Activitats d'ensenyament-aprenentatge
		<ul style="list-style-type: none"> • Caminar sobre blocs d'espuma. • Fer un circuit amb tacs. • Caminar cap enrere, fer una cursa. • Seguir un camí en un banc suec. • Fer torres • La cigonya • Els avions • Les estàtues • Lluita de pirates • Relleus • Equilibri amb cons

Curs : P4	Metodologia		
	La metodologia a utilitzar serà basada en les experiències, les activitats i el joc.	Agrupaments	Tot el grup, meitat , per parelles e individual
		Material	Cordes. Bancs, piques, cons, pilotes.....
	Criteris d'avaluació		

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P5	TRIMESTRE: 2	U.D: EQUILIBRI	SESSIÓ Nº: 1
COMPETÈNCIA	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
OBJECTIUS	Mantenir l'equilibri dinàmic en situacions de dificultat: desplaçaments i canvis posturals. Controlar l'equilibri estàtic sobre un peu. Controlar l'equilibri dinàmic sobre un peu.				
CONTINGUTS	Manteniment de l'equilibri dinàmic pujant i baixant. Manteniment de l'equilibri estàtic amb els ulls tancats. Participació activa en les activitats proposades.				
MATERIAL	Instruments musicals, pilota, banc				
ESCALFAMENT	<p>Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament.</p> <p><u>Psicomotricitat:</u> mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos: " Si" diem que si amb el cap. "Cu" ens toquem el cul "mu" fem la vaca amb les banyes i diem muuuu "Tri" amb els dits índex i el polze fem un triangle. " Si" idem. "Tat" ens tapem els ulls amb les mans i diem "Tat" obrint les mans.</p> <p><u>locs de caminar:</u> Els nens i les nenes es desplacen fent imitacions: caminar com un soldat, un gegants, un nan. Saltar com : un cangur, una granota, un conill... Caminar com un ós, un lleó, un elefant... Arrossegat-se com: una serp, un cuc</p>				TEMPS
PRINCIPAL	Fem equilibris: Tacs: utilitzem els tacs: Un tac per a cada un:				10
	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Pujar-hi i saltar cap endavant, cap endarrere, cap al costat. ▪ Posar-s'hi a sobre, ajupir-se, agafar una cosa de terra. ▪ Inclinar tot el cos cap endavant i cap endarrere. ▪ Fer-hi mitja volta o una volta sencera a sobre. ▪ Experimentarem aquestes activitats amb els ulls tancats. 				10
	Col.loquem una filera de tacs junts o una mica separats:				10
	<ul style="list-style-type: none"> • Passar-hi caminant, amb un peu a cada tac, anar de puntetes. • Saltar de l'un a l'altre, saltar a terra u pujar-hi... <p>Ens disposem fent zig-zag: adaptar la marxa, els salts..... En totes les activitats afegirem alguna dificultat: un ritme, una direcció: cap endarrere, cap endavant, el control de la parada.</p>				10
FINAL	<u>Relaxació:</u> Massatges amb pilota. Amb una pilota aprofitarem per fer massatges sobre el cos del company aprofitant que va molt bé perquè és rodona. Recorrerem tot el cos.				10
CRIT. AVALUACIÓ	Controlar l'equilibri , Controlar l'equilibri dinàmic i estàtic sobre un peu.				

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P5	TRIMESTRE: 2	U.D: EQUILIBRI	SESSIÓ Nº: 2
COMPETÈNCIA	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
OBJECTIUS	Compensar el desequilibri d' un altre. Col.laborar amb altres infants amb iniciativa				
CONTINGUTS	Manteniment de l'equilibri dinàmic desplaçant-se per una superfície alçada recta. Iniciativa per portar a terme activitats que despertin curiositat.				
MATERIAL					
ESCALFAMENT	Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament. <u>Psicomotricitat:</u> mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos				TE MP S
					10
PRINCIPAL	Fem dues fileres paral.leles de tacs. Dividim el grup en dues meitats, cada una en una filera de tacs. Un nen o una nena de cada grup hi passen, a la vegada, per sobre, agafats per les mans.				10
	<ul style="list-style-type: none"> - Tots caminem: <ul style="list-style-type: none"> ▪ De puntetes, Amb els talons ▪ Saltant sobre un peu, Saltant sobre l'altre peu... - Caminem per sobre d'una línia o corda: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Amb els dos peus a sobre ▪ Amb un peu a sobre i l'altre a fora ▪ A la pota coixa... ▪ Farem un camí i caminarem amb les xanques <ul style="list-style-type: none"> - Saltem una corda amb un peu, amb l'altre, amb els dos. De davant a darrera i de darrera a davant. - Saltem a la comba. 				10
	Agafats de la corda en grup passem per sobre d'un banc: en davant i de costat.				10
					10
FINAL	Fem pessigolles: per parelles, un estirat a terra amb els ulls tancats rep les pessigolles del company a qualsevol part del cos. El que rep les pessigolles ha de dir quina part és aquesta.				10
CRIT D'AVALUACIÓ	Mantenir l'equilibri sobre una superfície elevada. Manté l'equilibri sobre dues cames en superfícies reduïdes.				

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P5	TRIMESTRE: 2	U.P: FEM EQUILIBRI	SESSIÓ N°: 3
COMPETÈNCIA	<ul style="list-style-type: none"> Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats. 				
OBJECTIUS	Desenvolupar l'equilibri al terra i amb diferents punts de recolzament.				
CONTINGUTS	Control de l'equilibri: estàtic i dinàmic. Participació en diferents tipus de joc.				
METODOLOGIA	Procurant seguir els principis de la metodologia de l'Educació INFANTIL				
MATERIAL					
ESCALFAMENT	<p>Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament.</p> <p>Psicomotricitat: mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos:.</p>				TEMPS
PRINCIPAL	<p><u>La cigonya</u>: 4 alumnes són els caçadors. A tots els que toquin han de quedar-se a peu coix però agafant-se un peu amb les mans fins contar fins a 30.</p> <p><u>El molinet humà</u>: agafats de les mans per parelles . Girar en un sentit i l'altre.</p> <p><u>Equilibris</u>:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 punts de recolzament. - 3 punts. - 2 punts. - 1 punt. <p><u>Baralla de coixos</u>: dos equips numerats. Es diu un número i surten a peu coix i agafant-se el peu. Han d'intentar desequilibrar al contrari i que toqui el peu al terra o que surti del cercle.</p>				10'
					10'
					10'
FINAL	Pica paret a peu coix.				10''
CRITERIS D'AVUACIÓ	Resistir una empenta sense belleguar els peus a terra.				
OBSERVACIONS					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P5	TRIMESTRE: 2	U.P: FEM EQUILIBRI	SESSIÓ N ^o : 4
COMPETÈNCIA	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
OBJECTIUS	Desenvolupar l'equilibri dinàmic Experimentar els equilibris invertits.				
CONTINGUTS	Observació i experimentació de moviments corporals i postures bàsiques. Situació d'equilibri canviant la base de sosteniment per provocar situacions d'equilibració i desequilibració.				
METODOLOGIA	Procurant seguir els principis de la metodologia de l'Educació INFANTIL				
MATERIAL					
ESCALFAMENT	Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament. Psicomotricitat: mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos:.				TEMPS 10'
PRINCIPAL	<u>Iniciació als equilibris invertits:</u> - Aixecar les cames alternativament amb les mans recolzades al terra. - Les dos a l'hora. - Pujar les cames caminant per la paret. <u>Bancs:</u> <ul style="list-style-type: none"> • Col.locar els bancs en fila i anar-los passant de diferents maneres: caminant, corrent, a peu coix, a "cuculilles", 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. <ul style="list-style-type: none"> • 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 				10' 10' 10'
FINAL	El rei del silenci				10''
CRITD'AVALUACIÓ	Desplaçar-se a peu coix Aguantar-se am un peu				
OBSERVACIONS					

CICLE: ED. INFANTIL		CURS: P5	TRIMESTRE: 2	U.P: FEM EQUILIBRI	SESSIÓ N°: 5
COMPETÈNCIA	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, tot adonant-se de les seves possibilitats.				
OBJECTIUS	Equilibrar objectes damunt de parts del cos. Desenvolupar l'equilibri dinàmic.				
CONTINGUTS	Control de l'equilibri: estàtic i dinàmic. Participació en diferents tipus de joc.				
METODOLOGIA	Procurant seguir els principis de la metodologia de l'Educació INFANTIL				
MATERIAL					
ESCALFAMENT	Quan s' arriba al gimnàs, seure en rotllana i passar llista. Explicar el que farem en aquell lloc i que cal portar un xandall i sabatilles d'esport per moure's còmodament. Psicomotricitat: mostrem com gesticular la paraula psicomotricitat amb el cos:.				TEMPS 10'
PRINCIPAL	Els <u>equilibristes</u> : tots porten un con al cap i es desplacen .si a un li cau s'asseu . Per salvar-lo algú li ha de donar el con un altra vegada. Curses de relleus amb el con al cap. Bancs: Tres equips en fila i 2-3 bancs davant de cada fila.				10'
	<ul style="list-style-type: none"> • Desplaçament normal. • Desp. Lateral. • Quadrupèdia. • Gitats. (arrosegat.-se). • Cap arrere. • Màns en terra i peus al banc (carretilla). • Bancs a la inversa... 				10'
	TOCAR I PARAR AMB XANQUES CIRCUIT 1. Passar amb les xanques per la dreta, l'esquerra un peu a cada costat. 2. Passar els cèrcols peu coix dret i esquerre), peus junts 3. Passar el banc d'esquena, de costat, amb un gir. Posar els bancs invertits. . Passar les tanques per sota o per dalt 5. Passar les espatlles d'un costat a l'altre				10
FINAL	Trepitjar peus.				10''
CRT,D'AVALUACIÓ	Passar endavant, endarrere i de costat per una barra d'equilibri				
OBSERVACIONS	Adopta correctament les diferents postures que es demanen				

