

## **UNITAT DE PROGRAMACIÓ:**

### **-Justificació**

La Unitat de Programació que durem a terme s'anomena "Ens agrada jugar". La paraula "jugar" ja indica l'eina que farem servir per realitzar les diferents activitats d'ensenyament-aprenentatge, el joc.

Ens trobem davant d'una Unitat que engloba quatre dels cinc blocs de continguts de l'Educació Física: El cos: imatge i percepció, Habilitats motrius i Qualitats físiques bàsiques, Activitats físiques i Salut i el Joc. El joc és un element fonamental per a globalitzar i interrelacionar continguts de la pròpia EF i d'aquesta amb d'altres àrees. La importància que es dona al joc queda totalment justificada si tenim en compte que a través d'ell es poden promoure les conductes motrius sota les seves múltiples facetes: corporal-orgànica, cognoscitiva o relacional. A més a més, desenvolupa les habilitats motrius, ajuda a l'aparició de la creació motriu i configura un marc incomparable per a potenciar al màxim el procés de socialització de l'alumne. Amb ell, el mestre pot anar observant amb tota claredat aspectes de la personalitat de l'infant prou significatius com ara la maduresa intel·lectual, el seu caràcter, l'aptitud física, la capacitat motriu, l'afectivitat, etc.

Aquesta Unitat està dirigida per 3er de Primària

Els primers jocs de cada sessió són molt animats per tal de mantenir la motivació dels nostres alumnes des del principi fins al final de la classe.

### **- Avaluació:**

Abans de començar la meua Unitat amb els nens de Cicle mitjà, en el període com a observador, col·laborador i ajudant de la mestra d'Educació Física, vaig poder comprovar el nivell que tenien aquests nens (en jocs on feien servir pilotes, on efectuaven llançaments, recepcions...). Pel fet de ja conèixer prèviament el nivell i les necessitats dels nens no vaig realitzar cap activitat molt elaborada dedicada a

l'avaluació inicial; només en la primera sessió vaig dedicar els deu primers minuts a que els nens es passessin la pilota de diferents maneres, per tal de reafirmar les meves observacions anteriors.

Quan vaig parlar amb la meva mestra-tutora d'Educació Física, li vaig preguntar si volia que avalués als nens a la meva UP. Em va contestar que no hi havia cap problema i que ho podia fer, encara que ella ja realitzava una avaluació continuada molt global i que durant tot el curs observava tot allò que l'interessava conèixer dels nens.

En la primera sessió vaig transmetre als nens un missatge inicial on pretenia deixar-los clar que personalment valorava molt més l'esforç, el comportament en les sessions i amb els companys, les ganes de participar i no tant si realitzaven una correcta recepció o llançament de la pilota.

Per reafirmar-me en aquesta valoració personal sobre el treball que els demanaria, no vaig voler utilitzar només un tipus de graella de control de recepció i llançament, sinó que vaig fer una graella per valorar el que per a mi era més important en aquest UP: respectar les normes, respectar els companys, el treball d'equip, la participació i un mínim assolit en el llançament i recepció.

### **- Objectius, Continguts i Competències:**

#### **Objectius didàctics**

Al finalitzar aquesta Unitat de Programació l'alumnat ha de ser capaç de:

- Respectar i conèixer les regles i normes dels diferents jocs.
- Tenir control en el maneig d'objectes.
- Realitzar amb precisió el llançament d'objectes.
- Participar activament en les sessions.
- Reaccionar amb rapidesa davant d'un estímul.
- Experimentar plaer a través del joc i de l'activitat física.

## **Objectius referencials**

- **El cos: imatge i percepció**
  - Utilitzar els segments corporals dominants amb precisió.
  - Relaxar les diferents parts del cos després d'haver realitzat un moviment.
  - Controlar la contracció muscular en llançaments de precisió.
  
- **Habilitats Motrius i Qualitats Físiques Bàsiques**
  - Manejar amb precisió objectes de diverses característiques.
  - Controlar l'orientació del cos en llançaments i recepcions.
  - Realitzar llançaments amb precisió.
  
- **El joc**
  - Experimentar el joc com a objecte de plaer i recreació.
  - Aplicar les normes en la realització dels jocs.
  - Distingir la cooperació i l'oposició en el joc elaborat.
  - Respectar les normes en les activitats físiques elaborades.

## **Continguts**

- **Fets i conceptes**
  - Coneixement de les normes dels diferents jocs.
- **Procediments**
  - **El cos: imatge i percepció**
    - Utilització dels segments corporals dominants, amb eficàcia.
    - Utilització de control tònic en els moviments de precisió.

- Apreciació de velocitats i acceleracions pròpies, dels altres i dels objectes en l'espai.

- **Habilitats Motrius i Qualitats Físiques Bàsiques**

- Control en el maneig d'objectes.
- Precisió en els llançaments i recepcions.

- **Activitat física i salut**

- Respecte de les normes d'ús del materials i espais en la pràctica de l'activitat física.

- **El joc**

- Experimentació del joc com a objecte de recreació.
- Organització de jocs a partir de les seves normes.
- Anàlisi de situacions de joc.
- Cooperació i oposició en el joc elaborat.

- **Actituds, valors i normes**

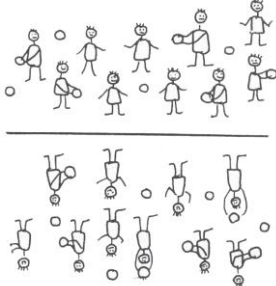
- Satisfacció en la realització d'activitats físiques.
- Compliment de les normes d'higiene.
- Acceptació i respecte a la diversitat física.
- Col·laboració en les activitats motrius col·lectives.
- Respecte per les normes i per la resta de companys.
- Actuació responsable en relació amb el material i les instal·lacions.

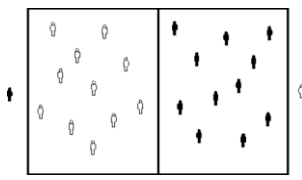
## **Competències bàsiques, altres àrees o àmbits que es treballen**

### **Àrea principal: Educació Física**

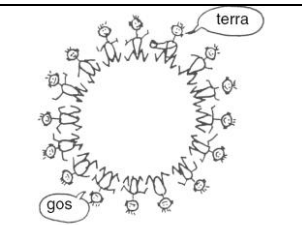
- Autonomia i iniciativa personal.
- Competència Comunicativa lingüística i audiovisual.
- Social i ciutadana.
- Coneixement i interacció amb el món físic.
- Competència d'aprendre a aprendre

<b>Cicle:</b> Mitjà	<b>UP:</b> “Ens agrada jugar”	<b>Curs:</b> 3er
<b>Sessió:</b> 1	<b>Material:</b> una pilota d'escuma o plàstic per a cada nen.	<b>Espai:</b> Pati exterior.
<b>Assignatura:</b> Ed. Física	<b>Data:</b> 03/02/09	<b>Temporalització:</b> 1h

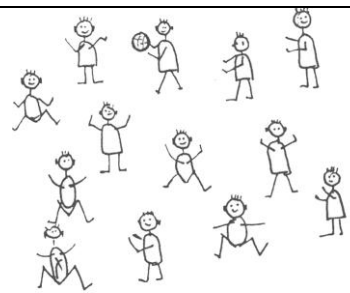
<b>TEMPS</b>	<b>ACTIVITATS</b>	<b>DIBUIX O ESQUEMA</b>
<b>FASE INICIAL: ESCALFAMENT</b>		
15'	<b>Pilotes fora:</b> es fan dos grups i cada un ocupa l'espai delimitat per la línia central del camp. Cada nen/a disposa d'una pilota. Al senyal, els equips comencen a tirar-se les pilotes. A mesura que van arribant pilotes al seu camp, les tornen a llançar al camp contrari. Guanya l'equip que tingui menys pilotes al camp quan s'acaba el temps prèviament establert.	
<b>FASE PRINCIPAL</b>		

25'	<p><b>Joc de matar:</b> es delimita el terreny de joc en un rectangle dividit en quatre zones, dues centrals i dues de fons. Les centrals han de ser més grans que les del fons. En les centrals es col·loquen els equips, i en les del fons (al costat contrari al de cada equip), es col·loca un jugador per zona, de tal manera que els jugadors centrals estan entre dos focs: el de l'equip contrari i el del jugador contrari que ocupa aquest fons. Es tracta d'eliminar a l'equip contrari. Per eliminar els jugadors de l'equip contrari cal tocar-los amb la pilota abans que aquesta contacti amb el terra. Qui té la pilota pot, o bé enviar-la contra un adversari, o bé passar-la als seus companys de fons. No existeix torn de joc, llança qui l'agafa.</p>	
-----	---	---

**FASE FINAL: TORNADA A LA CALMA**

10'	<p><b>Terra, mar o aire:</b> tots asseguts en rotllana. El nen que té la pilota la llança a un altre dient "terra", "mar" o "aire". El nen que rep la pilota diu un animal relacionat amb el medi escollit. Seguidament tornarà a llançar la pilota a un altre company dient <i>terra, mar o aire</i>, i així successivament.</p>	
-----	---	--

<b>Cicle:</b> Mitjà	<b>UP:</b> "Ens agrada jugar"	<b>Curs:</b> 3er
<b>Sessió:</b> 2	<b>Material:</b> una pilota d'escuma o plàstic cada dos nens, cons i un radiocasset.	<b>Espai:</b> Pati exterior.
<b>Assignatura:</b> Ed. Física	<b>Data:</b> 06/02/09	<b>Temporalització:</b> 1h

TEMPS	ACTIVITATS	DIBUIX O ESQUEMA
<b>FASE INICIAL: ESCALFAMENT</b>		
15'	<p><b>Joc de les 10 passades:</b> Dos equips amb el mateix nombre de jugadors. Els jugadors d'un equip es passen la pilota intentant realitzar deu passades, el jugador que té la pilota no es pot moure per fer la passada, l'ha de fer totalment quiet. Cal evitar que l'equip contrari intercepti la pilota. Cada vegada que un equip aconsegueix les deu passades, suma un punt. Quan l'equip contrari talla una passada comença el seu torn.</p>	

<b>FASE PRINCIPAL</b>		
25'	<b>Futbolí humà:</b> En espai on hi ha quatre línies gruixudes a terra hi ha dos equips. Els equips estan dividits ocupant dues línies no consecutives, hi ha la línia d'atac i la defensiva, no hi ha porters. Al fons es fan dues porteries força amples amb cons. Com en un futbolí els jugadors no poden sortir de la línia però si moure's lateralment per tocar la pilota. Es pot fer amb els peus o amb les mans, si es fa amb les mans es fa que no val agafar la pilota, només val colpejar-la, en canvi, si es fa amb els peus la pilota hauria de ser d'escuma o molt fluixa. Es conten els gols.	
<b>FASE FINAL: TORNADA A LA CALMA</b>		
10'	<b>Passades amb música:</b> els nens es col·loquen a terra asseguts o bé estirats (segons digui el mestre), es van passant pilotes d'escuma seguint el ritme de la música. Hi ha una pilota per cada dos nens.	

<b>Cicle:</b> Mitjà	<b>UP:</b> "Ens agrada jugar"	<b>Curs:</b> 3er
<b>Sessió:</b> 3	<b>Material:</b> cinc pilotes d'escuma o plàstic.	<b>Espai:</b> Pati exterior.
<b>Assignatura:</b> Ed. Física	<b>Data:</b> 10/02/09	<b>Temporalització:</b> 1h

<b>TEMPS</b>	<b>ACTIVITATS</b>	<b>DIBUIX O ESQUEMA</b>
<b>FASE INICIAL: ESCALFAMENT</b>		
15'	<b>El "dao"(donat):</b> es determina l'espai i el jugador que la parará. Aquest té la pilota. A la senyal, aquest jugador intentarà donar amb la pilota a algun dels altres jugadors, o bé tocant o llançant-la. Si escull per llançar la pilota ha de donar al perseguit abans que toqui al terra. Quan aconsegueixi tocar algun jugador, immediatament aquest passarà a ser qui la parará.	

### **FASE PRINCIPAL**

25'

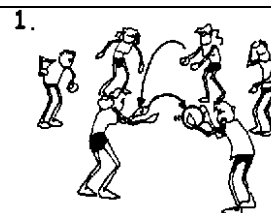
**Peus quietes:** s'agrupen els jugadors en el centre del terreny de joc. Un dels jugadors o l'animador llança la pilota en l'aire alhora que diu el nom d'un company. Tots els nens s'allunyen corrents fins que el que han nomenat agafa la pilota i crida "peus quietes". A partir d'aquest moment tots han de mantenir els peus quietes mentre que l'alumne que porta la pilota fa tres passes o salts i, seguidament, llança la pilota contra el company més proper. Quan algú és tocat per la pilota abans que aquesta caigui al terra queda eliminat. Si el llançador falla és ell qui s'elimina. Després de cada jugada el nen nomenat és qui torna a iniciar el joc.



### **FASE FINAL: TORNADA A LA CALMA**

10'

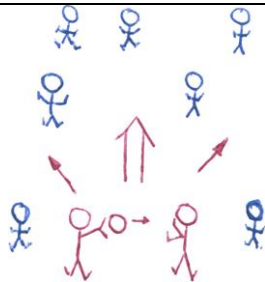

**La bomba:** tots els nens es posen en cercle menys un que es posa al mig d'aquest (aquest pot ser un nen que no pugui fer ed.física i d'aquesta manera el fem participar), i haurà de contar fins a 50 sense mirar. La resta s'anirà passant la pilota mentre es conta. La persona que conta, a mesura que s'apropi a 50 dirà "la bomba s'apropa", "la bomba ja és aquí", i quan arribi a 50 dirà "bomba"; llavors qui tingui la pilota en aquell moment quedarà eliminat i s'haurà de seure.



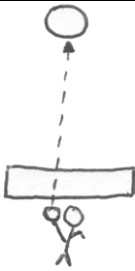
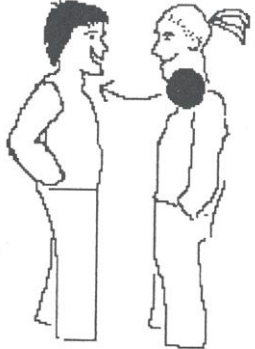
<b>Cicle:</b> Mitjà	<b>UP:</b> “Ens agrada jugar”	<b>Curs:</b> 3er
<b>Sessió:</b> 4	<b>Material:</b> una pilota d'escuma o plàstic per nen, cercles i un altre objecte o pilota petita. Ex. → pilota de ping-pong.	<b>Espai:</b> Pati exterior.
<b>Assignatura:</b> Ed. Física	<b>Data:</b> 13/02/09	<b>Temporalització:</b> 1h

<b>TEMPS</b>	<b>ACTIVITATS</b>	<b>DIBUIX O ESQUEMA</b>
<b>FASE INICIAL: ESCALFAMENT</b>		
20'	<b>Àguila i els coloms:</b> Tots/es els jugadors (coloms), se situen en un extrem del camp de joc, excepte un (àguila) que se situarà en el mig del camp dins un cercle. El que fa d'àguila tractarà de tocar llançant la pilota als coloms mentre aquests passen d'una zona (colomer o refugi) a l'altre (bosc). Els coloms tocats (no val rebot) es convertiran en àguiles i agafaran un cercle i una pilota per a tractar de tocar a la resta de coloms quan passin d'una zona a l'altra. Les noves àguiles hauran de col·locar el seu cercle en el lloc on han estat tocats.	
<b>FASE PRINCIPAL</b>		
20'	<b>Creuar el passadís:</b> es fan tres grups. Dos grups es col·loquen en fila l'un davant de l'altre (formant un passadís) amb pilotes (una cada nen). El tercer grup es col·loca en un dels extrems d'aquest passadís sense pilota. Aquest grup ha d'intentar que com a mínim un dels seus membres arribi a l'altre extrem del passadís sense ésser tocat per cap de les pilotes llançades pels altres dos grups. Quan un nen és tocat, no pot prosseguir la seva carrera i ha de tornar al principi i esperar a que acabi la partida.	
<b>FASE FINAL: TORNADA A LA CALMA</b>		
10'	<b>Pilota amagada:</b> el nens es col·loquen asseguts al terra i formant una rotllana, excepte un nen que es col·loca al centre de la mateixa(aquest nen pot ser un nen que per algun motiu no pugui fer ed.física). El mestre dóna una petita pilota algun dels membres de la rotllana sense que el nen situat al centre ho vegi. Els nens tractaran de passar-se la pilota (per darrera) sense que ho vegi el que està situat al mig. Aquest nen tindrà tres oportunitats per esbrinar on està situada la pilota.	

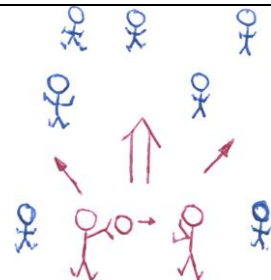
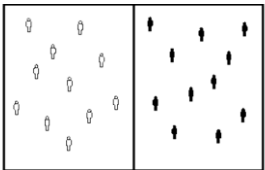
<b>Cicle:</b> Mitjà	<b>UP:</b> “Ens agrada jugar”	<b>Curs:</b> 3er
<b>Sessió:</b> 5	<b>Material:</b> tres o quatre pilotes de bàsquet i futbol, una pilota d'escuma o plàstic.	<b>Espai:</b> Pati exterior.
<b>Assignatura:</b> Ed. Física	<b>Data:</b> 17/02/09	<b>Temporalització:</b> 1h

<b>TEMPS</b>	<b>ACTIVITATS</b>	<b>DIBUIX O ESQUEMA</b>
<b>FASE INICIAL: ESCALFAMENT</b>		
15'	<b>Relleus:</b> es fan tres o quatre grups. Es realitza una cursa de relleus amb pilotes, seguint les indicacions del mestre (conducció amb mà dreta, mà esquerra, peu dret, peu esquerrà, canviant de mà o peu, etc.).	
<b>FASE PRINCIPAL</b>		
25'	<b>Pilota caçadora:</b> es determinen els dos nens que fan de caçadors. Aquests dos han d'intentar atrapar a la resta passant-se la pilota. No poden fer més de dues passes amb la pilota a les mans i no poden llançar-la als companys, han de tocar-los amb la pilota a les mans. Quan atrapen algun nen, aquest es converteix també en caçador. El joc acaba quan tots els nens han estat atrapats.	
<b>FASE FINAL: TORNADA A LA CALMA</b>		
10'	<b>Massatge:</b> es col·loquen per parelles. Un s'estira al terra mentre l'altre li fa els massatges amb una pilota per les diferents parts del cos amb diferents moviments i pressions. Després es canvien.	

<b>Cicle:</b> Mitjà	<b>UP:</b> “Ens agrada jugar”	<b>Curs:</b> 3er
<b>Sessió:</b> 6	<b>Material:</b> una pilota de plàstic gran, una pilota d'escuma o plàstic per nen, dos bancs suecs i cercles.	<b>Espai:</b> Pati exterior.
<b>Assignatura:</b> Ed. Física	<b>Data:</b> 20/02/09	<b>Temporalització:</b> 1h

<b>TEMPS</b>	<b>ACTIVITATS</b>	<b>DIBUIX O ESQUEMA</b>
<b>FASE INICIAL: ESCALFAMENT</b>		
15'	<b>Punteria:</b> els nens (cadascun amb dues pilotes petites) es col·loquen al darrera d'un banc. Davant d'aquest banc, a una certa distància, es col·loquen cercles. Els nens hauran de llançar les seves pilotes i intentar ficar-les dins dels cercles, depenent de si el cercle està més a prop o més lluny es sumaran més punts o menys, tot això durant el temps que estipuli el mestre.	
<b>FASE PRINCIPAL</b>		
25'	<b>Guerra dels móns:</b> es col·loquen dos bancs paral·lels a una distància aproximada de 15 metres i una pilota molt gran exactament a la meitat d'aquests bancs. Es fan dos equips i cadascun es col·loca darrera d'un d'aquests bancs. Cada nen té una pilota, i ha d'aconseguir fer arribar la pilota gran fins al banc de l'equip contrari. Els nens poden agafar les pilotes que arribin procedents de llançaments de l'equip contrari. Cada vegada que la pilota arribi al banc contrari, l'equip obtindrà un punt. Guanya l'equip que obté més punts. Aquest joc durarà fins el temps estipulat.	
<b>FASE FINAL: TORNADA A LA CALMA</b>		
10'	<b>Pilota al coll:</b> en grups de 5, 6 o 7 persones s'han de passar una pilota sense fer servir les mans. Si cau s'ha de tornar a començar. Guanya el grup que aconsegueix passar la pilota, sense que aquesta caigui a terra, per tots els components del grup més ràpidament.	

<b>Cicle:</b> Mitjà	<b>UP:</b> “Ens agrada jugar”	<b>Curs:</b> 3er
<b>Sessió:</b> 7	<b>Material:</b> una pilota de plàstic gran, una pilota d’escuma o plàstic per nen, dos bancs suecs i cercles.	<b>Espai:</b> Pati exterior.
<b>Assignatura:</b> Ed. Física	<b>Data:</b> 24/02/09	<b>Temporalització:</b> 1h

<b>TEMPS</b>	<b>ACTIVITATS</b>	<b>DIBUIX O ESQUEMA</b>
<b>FASE INICIAL: ESCALFAMENT</b>		
15’	<b>Pilota caçadora:</b> es determinen els dos nens que fan de caçadors. Aquests dos han d’intentar atrapar a la resta passant-se la pilota. No poden fer més de dues passes amb la pilota a les mans i no poden llançar-la als companys, han de tocar-los amb la pilota a les mans. Quan atrapen algun nen, aquest es converteix també en caçador. El joc acaba quan tots els nens han estat atrapats.	
<b>FASE PRINCIPAL</b>		
25’	<b>Joc de matar:</b> Es va fer el joc de matar variant les normes, de la manera que em va ensenyar la meva mestra-tutora, és a dir, els morts podien estar al voltant del camp i hi havia dues pilotes, el que requeria més atenció per part dels alumnes.	
<b>FASE FINAL: TORNADA A LA CALMA</b>		
10’	<b>Reflexió de la UP:</b> temps que vaig dedicar per parlar amb els nens de la Unitat de Programació que havia realitzat, per conèixer les seves opinions, els jocs que els havien agradat més i els que menys, etc...	