



II JORNADA DE FORMACIÓ PER A PROFESSORAT D'EDUCACIÓ FÍSICA “Les noves programacions a la LOE”

DIMECRES, 24 DE FEBRER DE 2010

EXEMPLE D'UNITAT DIDÀCTICA
EDUCACIÓ PRIMÀRIA

NOSALTRES TAMBÉ SOM
EQUILIBRISTES !

Àrea d'Educació física – cicle superior

1. Introducció	pàgina 2
2. Disseny de la unitat didàctica	pàgina 3
2.1. Competències bàsiques	pàgina 5
2.2. Objectius didàctics	pàgina 7
2.3. Continguts	pàgina 9
2.4. Criteris d'avaluació	pàgina 11
2.5. Activitats d'E –A i d'avaluació	pàgina 12
3. Propostes metodològiques	pàgina 17

Elena Venini Redín
Saturnino Gimeno Martín

1. INTRODUCCIÓ

Aquesta unitat didàctica s'ha desenvolupat seguint l'ordenació curricular per competències proposada per la normativa i exemplificacions del Departament d'Educació.¹

El punt de partida són, doncs, les CCBB que orienten la resta del procés d'E-A: redacció d'objectius didàctics, selecció de continguts i disseny d'activitats d'aprenentatge i d'avaluació, d'acord amb els materials, metodologies docents, i estratègies d'aprenentatge, sempre tenint en compte la seqüència didàctica des de la lògica de qui aprèn.

S'adreça al cicle superior d'E. Primària. Té en compte les indicacions presentades en la introducció del currículum de l'àrea. Treballa continguts dels apartats: *El cos: imatge i percepció*, *Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques*, *Activitat física i salut i Expressió corporal* de l'àrea d'Educació física, i facilita la connexió amb altres àrees.

Mitjançant la recerca i l'experimentació procura que les i les alumnes s'adonin de la multiplicitat de situacions de la vida ordinària que impliquen equilibri i de la importància del seu treball.

Es desenvoluparà durant 3 setmanes a raó de 2 hores setmanals.

Per tal d'educar els infants:

- en el coneixement del cos humà i les seves possibilitats (saber).
- en adquirir habilitat per interactuar en l'entorn més proper: moure's en ell i resoldre problemes en què intervinguin els objectes i la seva posició (saber fer).
- perquè protegeixin la seva salut adoptant una disposició a una vida física i mental saludable en un entorn natural i social com a elements clau de la qualitat de vida de les persones (saber ser i estar).

La unitat s'ha plantejat seguint els següents criteris:

- Triar un tema del que tinguin coneixements i experiències prèvies a fi que es motivin.
- Basar la pràctica motriu en situacions reals de la vida ordinària.
- Afavorir metodologies i estratègies centrades en l'alumne mitjançant l'activitat individual i de grup.
- Prioritzar activitats d'aprenentatge que afavoreixin les habilitats motrius, l'esforç, la col·laboració i la recerca, selecció, comunicació i interpretació de la informació feta en observacions directes i indirectes.

¹ EXEMPLE D'UNITAT DIDÀCTICA. Educació Primària. *Com vivien els nostres avis i àvies quan eren infants?*. Àrea de coneixement del medi natural, social i cultural - Cicle mitjà. Setembre 2009. Departament d'Educació.

2. DISSENY DE LA U D

GRUP CLASSE	DURADA	PERÍODE	CURS ESCOLAR	MESTRE/A
6è Primària	3 setmanes	2on trimestre	2009-2010	
ÀREES/MATÈRIES		TÍTOL I JUSTIFICACIÓ DE LA UNITAT		
Educació Física		Nosaltres també som equilibristes! Mitjançant la recerca i l'experimentació l'alumnat s'adonarà de la multiplicitat de situacions de la vida ordinària que impliquen equilibri.		
COMPETÈNCIES BÀSIQUES		Concreció de cada CCBB per aquesta unitat	OBJECTIUS	CRITERIS D'AVUACIÓ
1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual	- Verbalitzar per grups de manera clara i entenedora el treball motriu observat i el vivenciat (dificultats).	1. Analitzar l'equilibri vivenciat i l'observat en les imatges. 2. Apreciar les dificultats i esforç que impliquen la realització d'algunes activitats culturals catalanes. 3. Formular preguntes per millorar els aprenentatges. 4. Experimentar situacions d'equilibri i desequilibri sobre objectes i espais. 5. Adoptar la postura correcta i equilibrada tant en repòs com en moviment. 6. Cooperar en els exercicis que impliquin treball de grup per parelles i trios. 7. Valorar l'activitat individual i col·lectiva dels exercicis des del punta de vista motriu.	1. Implicar-se em el treball de grup. 2. Plantejar preguntes per la millora individual i col·lectiva dels exercicis vivenciats. 3. Interpretar l'equilibri que fan els castellers i els acrobates del circ. 4. Explicar oralment allò après.. 5. Identificar situacions de la vida quotidiana on és necessari recórrer a l'equilibri. 6. Superar un recorregut amb diferents moviments d'equilibri. 7. Mantenir l'equilibri entre "portant" i "àgil". 8. Muntar una piràmide senzilla.	
2. Competència artística i cultural	- Valorar les manifestacions culturals típiques catalanes. - Interpretar informació d'imatges.			
3. Tractament de la informació i competència digital	- Buscar a Internet imatges de persones en situacions d'equilibri.			
5. Competència d'aprendre a aprendre	- Plantejar preguntes per la realització de les activitats d'aprenentatge. - Aplicar l'autoregulació al propi procés d'aprenentatge.			
6. Competència d'autonomia i iniciativa personal	- Mostrar actitud positiva per la realització de les tasques. - Participar en la presa de decisions de grup.			
7. Coneixement i interacció amb el món físic	- Realitzar exercicis d'equilibri sobre diferents espais i objectes.			
8. Competència social i ciutadana	- Cooperar amb els compays/es en la realització de les activitats motrius de grup. - Adonar-se de les limitacions motrius pròpies i alienes. - Respectar l'activitat motriu dels companys.			

Continguts d'aprenentatge							
Expressió corporal							
1. Identificació dels castells i acròbates del circ com a persones que treballen l'equilibri.							
El cos: imatge i percepció							
2. Comparació de diferents tipus d'equilibri.							
Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques							
3. Verbalització i valoració de les dificultats que suposen les activitats d'equilibri.							
4. Realització d'activitats d'equilibri estàtic i dinàmic.							
5. Contribució al treball col·laboratiu.							
Activitat física i salut							
6. Formulació de preguntes per autosuperar-se en el treball de l'equilibri.							
ACTIVITATS D'E-A I D'AVALUACIÓ			MATERIALS RECURSOS	ORG. SOCIAL	TEMPS	ATENCIÓ DIVERSITAT	RELACIÓ CRIT. AVAL.
INICIALS	1	Recerca d'imatges de castells i "equilibristes"	Internet, revistes, llibres	Individual	30'		5
	2	Comentari i descripció de les imatges	Fotografies, imatges,...	Gran grup	15'		3
	3	Comunicació dels objectius didàctics	Pissarra	Gran grup	10'		1
	4	Planificació de les activitats a realitzar en aquesta UD	Pissarra Màquina Fotogr.	Gran grup	5'		1
DESENVOLUPAMENT	5	Realització d'exercicis d'equilibri estàtic sobre terra	Matalassos de gimnàstica deportiva /tatami de judo	Individual	15'	Activitats multinivells	2 - 6
	6	Realització d'exercicis d'equilibri estàtic sobre objectes	Bancs suecs, plint	Individual	20'	multinivells	2 - 6
	7	Realització d'exercicis d'equilibri dinàmic sobre terra	Matalassos,...	Individual	15'	multinivells	2 - 6
	8	Realització d'exercicis d'equilibri dinàmic sobre objectes	Bancs suecs	Individual	30'	multinivells	2 - 6
	9	Realització d'exercicis d'equilibri estàtic sobre terra	Matalassos,...	Parelles	25'	multinivells	1 - 2 - 7
	10	Realització d'exercicis d'equilibri estàtic sobre objectes	Bancs suecs	Parelles	25'	multinivells	1 - 2 - 7
	11	Realització d'exercicis d'equilibri dinàmic sobre terra	Matalassos,...	Parelles	25'	multinivells	1 - 2 - 7
	12	Realització d'exercicis d'equilibri dinàmic sobre objectes	Matalassos,...	Parelles	20'	multinivells	1 - 2 - 7
	13	Realització d'exercicis d'equilibri estàtic sobre terra	Moqueta	Trios	60'	multinivells	1-2-8
SÍNTESI	14	Confecció d'un mural-classificació, recull de les imatges comentades inicialment i de les fotografies dels exercicis realitzats	Cartolina Imatges, fotos	Grups de 4	20'		1 - 3
	14	Presentació del mural als companys		Grups de 4	15'		4

2.1 Competències bàsiques

CCBB	Concreció de cada CB per aquesta UD	Què diu el currículum? (Veure <u>Competències pròpies de l'àrea i Aportacions de l'àrea a les competències bàsiques</u>)
Competència comunicativa lingüística i AV	1. Verbalitzar per grups de manera clara i entenedora el treball motriu observat i el vivenciat (dificultats).	S'assoleix amb l'experimentació del cos i el moviment com a instruments d'expressió i comunicació; l'expressió i comunicació de sentiments i emocions individuals i compartides per mitjà del cos, el gest i el moviment, i la valoració crítica dels usos expressius i comunicatius del cos.
Competència artística i cultural	2. Valorar les manifestacions culturals típiques catalanes. 3. Interpretar informació d'imatges.	El reconeixement i l'apreciació de les manifestacions culturals específiques de la motricitat humana col·labora amb la competència cultural i artística .
Tractament de la informació i competència digital	4. Buscar a Internet imatges de persones en situacions d'equilibri. 5. Fotografiar les activitats.	Els intercanvis comunicatius i la valoració crítica dels missatges i estereotips referits al cos procedents dels mitjans d'informació i comunicació contribueixen al desenvolupament de la competència comunicativa i al tractament de la informació i competència digital .
Competència d'aprendre a aprendre	6. Plantejar preguntes per la realització de les activitats d'aprenentatge. 7. Aplicar l'autoregulació al propi procés d'aprenentatge.	El coneixement d'un mateix o mateixa i de les pròpies possibilitats i carències, l'autosuperació, perseverança i actitud positiva i l'organització individual i col·lectiva contribueixen a la competència aprendre a aprendre
Competències d'autonomia i iniciativa personal	8. Mostrar actitud positiva per la realització de les tasques. 9. Participar en la presa de decisions de grup.	El coneixement d'un mateix o mateixa i de les pròpies possibilitats i carències, l'autosuperació, perseverança i actitud positiva i l'organització individual i col·lectiva contribueixen a la competència l'autonomia i iniciativa personal .
Coneixement i interacció amb el món físic	10. Realitzar exercicis d'equilibri sobre diferents espais i objectes.	L'àrea d'educació física contribueix al desenvolupament de les competències bàsiques, essencialment a la de coneixement i interacció amb el món , mitjançant la interacció del propi cos i l'espai determinat, el coneixement, la pràctica i la valoració de l'activitat física per preservar la salut.
Competència social i ciutadana	11. Cooperar amb els companys/es en la realització de les activitats motrius de grup. 12. Adonar-se de les limitacions motrius pròpies i alienes. 13. Respectar l'activitat motriu dels companys.	Aquesta àrea també desenvolupa la competència social centrada en les relacions interpersonals per mitjà de l'adquisició de valors com el respecte, l'acceptació o la cooperació, que seran transferits a l'activitat quotidiana (jocs, esports, activitats en la natura, entre altres). Les possibilitats expressives del cos i de l'activitat motriu potenciaran la creativitat i l'ús dels llenguatges corporals per transmetre sentiments i emocions que humanitzen el contacte personal.

Nota: S'han destacat en negreta les competències que més es treballen

Justificació

Aquesta UD contribueix principalment al desenvolupament de:

- La competència **Coneixement i interacció amb el món físic** – *competència específica per conviure i habitar el món*- parteix del coneixement de les possibilitats del cos i es pot relacionar amb l'anàlisi de la informació que es rep i fer observacions directes i indirectes, plantejar temptatives, hipòtesis. La treballaran mitjançant la interacció del propi cos i l'espai fent exercicis sobre diferents espais i objectes. Començaran des d'aprenentatges elementals fins arribar a la creativitat de formes i moviments.
- La **Competència social i ciutadana**, necessària també per conviure i habitar el món, es vincularà a la cooperació amb el treball de grup, el respecte vers les diferències i el coneixement de les possibilitats pròpies i alienes.
- La competència metodològica **d'aprendre a aprendre** la milloraran amb la realització dels exercicis d'equilibri. Suposarà adquirir habilitats per conduir el propi aprenentatge i continuar aprenent de forma eficaç i autònoma.
- La competència personal **d'autonomia i iniciativa** personal implicarà l'autosuperació, la perseverança, el coneixement d'un mateix, l'actitud positiva en les activitats proposades. L'alumnat es responsabilitzarà del treball individual i de la seva contribució al col·lectiu: haurà de millorar el seu equilibri i així participar eficaçment en les activitats de grup.
- La Competència *comunicativa* **artística i cultural** implicarà un treball acurat d'anàlisi i valoració d'imatges de "castells" i d'altres del circ,....
- La competència metodològica: **Tractament de la informació i competència digital** els demanarà la recerca d'imatges a Internet i la impressió d'aquestes a fi de poder-les comentar. Aquesta activitat fins i tot permetrà un treball en el que poden ajudar les famílies. També treballaran la competència emprant la màquina fotogràfica digital.
- La competència **comunicativa lingüística** oral es treballarà mitjançant la interacció, l'escolta i la producció de missatges a partir de les respostes a les preguntes, plantejament de dubtes i discussions dels grups de treball.

2.2 Objectius didàctics

Objectius	Què diu el currículum? (Veure <u>objectius generals d'àrea</u>)
<ol style="list-style-type: none"> 1. Analitzar l'equilibri vivenciat i l'observat en les imatges. 2. Apreciar les dificultats i esforç que impliquen la realització d'algunes activitats culturals catalanes. 3. Formular preguntes per millorar els aprenentatges. 4. Experimentar situacions d'equilibri i desequilibri sobre objectes i espais. 5. Adoptar la postura correcta i equilibrada tant en repòs com en moviment. 6. Cooperar en els exercicis que impliquin treball de grup per parelles i trios. 7. Valorar l'activitat individual i col·lectiva dels exercicis des del punta de vista motriu. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conèixer, acceptar i valorar el propi cos i l'activitat física com a mitjà d'exploració per a l'elaboració de l'autoimatge, l'autoestima i l'autoconfiança. 3. Utilitzar el coneixement del propi cos, les capacitats físiques i les motrius per resoldre i adaptar el moviment a les necessitats o circumstàncies de cada situació. 4. Seleccionar i aplicar de forma eficaç i autònoma, principis i regles per resoldre problemes motors en la pràctica d'activitats físiques. 6. Regular i dosificar l'esforç, assolint un nivell d'autoexigència d'acord amb les pròpies possibilitats i les característiques de la tasca. 7. Explorar les possibilitats i recursos expressius del propi cos per comunicar sensacions, emocions i idees. 8. Compartir i gaudir de l'exercici físic i de l'expressió i comunicació corporal en col·lectivitat mitjançant el joc, la dansa i qualsevol activitat física que comporti el desenvolupament de la persona. 9. Participar en activitats físiques compartint projectes, establint relacions de cooperació per assolir objectius comuns sense discriminacions, per mitjà de la participació solidària, tolerant, responsable i respectuosa i resolent els conflictes mitjançant el diàleg. 10. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com a elements culturals, propis i d'altres cultures, mostrant una actitud crítica tant des de la perspectiva de participant com d'espectador/a.

Justificació²

Els objectius expressen el que volem que aprenguin els alumnes, per això han de concretar les capacitats i les habilitats necessàries per desenvolupar les competències bàsiques, ja que la seva funció és la de poder avaluar el procés d'ensenyament-aprenentatge. Cal que els objectius tinguin en compte l'adquisició de coneixements de tipus cognitiu o intel·lectual, metodològic, psicomotriu, actitudinal i de valors i, afectius i emocionals, i que desenvolupin diferents nivells de complexitat: des de conèixer i memoritzar a crear i construir, passant per comprendre, aplicar, experimentar, analitzar, sintetitzar o avaluar.

En la nova proposta curricular per competències, els objectius didàctics o d'aprenentatge han de partir de les decisions preses respecte de les competències bàsiques que es volen desenvolupar i han de tenir el compte els continguts a aprendre. Els objectius han de garantir també la coherència de la intervenció didàctica amb el projecte educatiu. És recomanable que els objectius es comuniquin i es comparteixin amb l'alumnat per fer-los partícips de la feina que es comença.

En aquest cas es tracta de concretar què volem que aprenguin respecte a l'equilibri, quin nivell d'equilibri volem aconseguir mitjançant la realització de les activitats pertinents, però també que adquireixin els coneixements vinculats i posin en pràctica les actituds implicades.

² Els dos primers paràgrafs estan copiats de la justificació dels objectius de l'esmentada Unitat didàctica.

2.3 Continguts

Continguts	Què diu el currículum? (Veure <u>continguts del cicle</u>)
<p>Expressió corporal</p> <p>1. Identificació dels castells i acròbates del circ com a persones que treballen l'equilibri.</p> <p>El cos: imatge i percepció</p> <p>2. Comparació de diferents tipus d'equilibri.</p> <p>Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques</p> <p>3. Verbalització i valoració de les dificultats que suposen les activitats d'equilibri.</p> <p>4. Realització d'activitats d'equilibri estàtic i dinàmic (estable i inestable).</p> <p>5. Contribució al treball col·laboratiu.</p> <p>Activitat física i salut</p> <p>6. Formulació de preguntes per autosuperar-se en el treball de l'equilibri.</p>	<p>El cos: imatge i percepció</p> <ul style="list-style-type: none"> - Domini de la consciència i control del cos en repòs i moviment. - Aplicació del control tònic i de la respiració al control motor. - Adequació de la postura a les necessitats expressives i motrius de forma econòmica i equilibrada. - Adquisició del desenvolupament de l'equilibri estàtic i dinàmic en situacions complexes. <p>Habilitats motrius i qualitats físiques bàsiques</p> <ul style="list-style-type: none"> - Adaptació de l'execució de les habilitats motrius a entorns de pràctica de complexitat creixent, amb eficàcia i creativitat. - Adquisició d'un control motor i corporal previ a l'acció. - Execució d'activitats de condicionament físic orientada a la millora de les habilitats motrius. - Valoració individual i col·lectiva des del punt de vista motriu. - Disposició a participar en activitats diverses acceptant l'existència de diferències en el nivell de l'habilitat. <p>Activitat física i salut</p> <ul style="list-style-type: none"> - Prevenció de lesions en l'activitat física tot valorant la importància de l'escalfament, la dosificació de l'esforç i la recuperació. - Utilització de materials i espais respectant les normes. <p>Expressió corporal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Composició individual i/o col·lectiva de moviments a partir d'estímul rítmics i musicals. - Valoració crítica dels usos expressius i comunicatius del cos.

Justificació

L'àrea d'Educació física permet múltiples connexions amb altres àrees. El Currículum d'Educació primària senyala les següents:

Cicle Inicial

- Orientació en l'espai.
- Valoració de la relació entre activitat física i salut.
- Descobriment de les possibilitats expressives del cos i del moviment.
- Interacció oral en el desenvolupament dels jocs.
- Desinhibició en activitats comunicatives verbals i no verbals.

Cicle Mitjà

- Expressió d'emocions per mitjà del cos, el gest i el moviment.
- Representació espaciotemporal de les activitats físiques.
- Ús dels espais i materials d'acord amb unes normes.
- Interacció oral en desenvolupament dels jocs i les activitats.
- Comprensió de les normes dels jocs i les activitats.

Cicle Superior

- Participació en l'elaboració de dramatitzacions.
- Identificació de les pràctiques saludables.
- Participació en l'elaboració de balls i coreografies.

Per tal d'assegurar la consolidació dels aprenentatges, a l'hora de seleccionar els continguts caldrà tenir en compte la **integració de coneixements**, la **funcionalitat dels aprenentatges** i l'**autonomia personal** de l'alumnat. Això significa que aquest haurà de ser capaç de:

- Connectar els aprenentatges sobre l'equilibri adquirits a la classe d'Educació física amb els d'altres disciplines (**integració de coneixements**).
- Apreciar que mantenir l'equilibri psicomotriu serveix per actuar en el seu entorn personal i resoldre situacions i problemes de la vida quotidiana (**funcionalitat dels aprenentatges**).
- Prendre consciència del propi procés d'aprenentatge i també que aquest aprenentatge s'enriqueix en la mesura que es comunica i es comparteix amb els altres (l'**autonomia personal**).

2.4 Criteris d'avaluació

Criteris d'avaluació	Què diu el currículum? (Veure <u>criteris d'avaluació del cicle</u>)
<ol style="list-style-type: none">1. Implicar-se en el treball en grup.2. Plantejar preguntes per la millora individual i col·lectiva dels exercicis vivenciats.3. Interpretar l'equilibri que fan els castellers i els acrobats del circ.4. Explicar oralment allò après.5. Identificar situacions de la vida quotidiana on és necessari recórrer a l'equilibri.6. Superar un recorregut amb diferents moviments d'equilibri.7. Mantenir l'equilibri entre "portant" i "àgil".8. Muntar una piràmide senzilla.	<ul style="list-style-type: none">- Ajustar els moviments corporals a diferents canvis de les condicions d'una activitat utilitzant les nocions topològiques bàsiques.- Opinar de forma crítica en relació amb situacions sorgides en la pràctica de l'activitat física.- Desenvolupar conductes actives per incrementar la condició física, ajustant la pròpia actuació a les pròpies possibilitats i limitacions corporals.- Construir composicions col·lectives en interacció amb els companys i companyes utilitzant els recursos expressius del cos i partint d'estímuls musicals, plàstics o verbals.- Identificar com a valors fonamentals dels jocs i les pràctiques d'activitat física, l'esforç personal i les relacions que s'estableixen amb el grup i actuar d'acord amb aquests.

Justificació³

Els criteris d'avaluació són un referent fonamental per determinar el grau d'assoliment de les CB i dels objectius de l'àrea. Aquests criteris han de ser públics i coneguts per l'alumnat. Per això, és necessari que es concretin a partir d'indicadors observables i mesurables per poder determinar el grau d'assoliment, adequació i progrés dels aprenentatges de l'alumnat.

L'avaluació ha de garantir la coherència de la tasca docent. Ha de permetre vincular les decisions dels mestres amb la pràctica a l'aula (*en el nostre cas, a les pistes poliesportives i al gimnàs*). Per això, cal diferenciar entre avaluar aprenentatges (funció qualificadora/certificadora) i avaluar per a l'aprenentatge (funció formadora/reguladora). Mentre que la primera només es fixa en els resultats finals, sense tenir en compte el procés ni el progrés de l'alumnat, la segona incorpora l'avaluació com una estratègia intrínseca al procés d'ensenyament-aprenentatge i, per tant, com una eina per aprendre a aprendre.

³ Copiat de la justificació dels criteris d'avaluació de l'esmentada Unitat didàctica

2.5 Activitats d'ensenyament-aprenentatge i d'avaluació

S'assenyalen amb (*) les activitats proposades també per a l'avaluació

Activitats d'exploració d'idees prèvies⁴

1. Recerca d'imatges de castells i "equilibristes"

Els i les mestres prepararan imatges de castells/gimnàstica esportiva/equilibristes/... i diran als nens que busquin a Internet imatges d'acròbates del circ o persones que facin algun tipus d'equilibri la setmana anterior al desenvolupament de la UD.

2. Comentari i descripció de les imatges

En el moment de començar la classe, cada alumne presentarà les seves imatges. Cas que algun alumne no la porti, el mestre li'n facilitarà una. A continuació explicaran les seves sensacions. Podrà ajudar la formulació de preguntes orientant la resposta: Què representa aquesta imatge? Has fet alguna vegada el que fa aquesta persona? Coneixes algú que faci quelcom semblant? Et sembla fàcil/difícil? Per què? Provem tots de fer equilibris?...

Activitats d'introducció de nous continguts⁵

3. Comunicació dels objectius didàctics

Es presentaran els objectius de la unitat didàctica de manera adequada al nivell de l'alumnat. Mitjançant el diàleg alumnes i docent acordaran els criteris d'actuació en les activitats proposades, afavorint la participació de l'alumnat a fi que se senti protagonista del seu propi aprenentatge. P.e.:

- 3.1. respecte al treball motriu: esforç necessari, nivell de qualitat en cada situació...,
- 3.2. respecte a les fotografies: tipus d'equilibri realitzat, dificultat de cadascun,...
- 3.3. respecte al mural: diferents possibilitats d'estructuració d'aquest,...

En acabar aquesta fase, tots els i les alumnes hauran de tenir clar què faran i per què.

⁴ Tracta d'evidenciar quines són les idees prèvies i descobrir les estructures d'acolliment a partir de les quals es podran introduir nous coneixements.
FONT: JORBA, J. i CASELLES, E. (1996) *La regulació i autoregulació dels aprenentatges*. ICE-UAB.

⁵ És pretén compartir amb els alumnes el que volem aconseguir que aprenguin amb el treball d'aquesta unitat didàctica. L'objectiu és crear complicitats i implicacions. La comunicació dels objectius no és una mera presentació, sinó la voluntat d'explicitar un procés i fer als alumnes protagonistes del seu procés d'aprenentatge. Cal que al final d'aquesta fase, els alumnes puguin tenir una visió panoràmica del tot el que es pretén realitzar i per què.
(Copiat de la justificació dels criteris d'avaluació de l'esmentada Unitat didàctica)

Fonamentació de nous coneixements com a més útils de forma provocadora i participativa. Es tracta que l'alumnat obtingui nova informació "significativa" per afavorir la construcció de nou coneixement. Es pot intentar qüestionar les idees prèvies provocant el dubte per aconseguir un canvi conceptual o aconseguir reestructurar el coneixement incorporant nous elements.
FONT: JORBA, J. i CASELLES, E. (1996) *La regulació i autoregulació dels aprenentatges*. ICE-UAB.

Objectius compartits amb l'alumnat	Objectius de la UD
<ul style="list-style-type: none"> - Fer activitats que impliquin equilibris cada vegada més difícils estant quiets i movent-nos. - Preguntar quan després d'intentar fer un equilibri, no sapiguem com fer-lo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Experimentar situacions d'equilibri i desequilibri sobre objectes i espais. - Adoptar la postura correcta i equilibrada tant en repòs com en moviment. - Formular preguntes per millorar els aprenentatges.
<ul style="list-style-type: none"> - Classificar els tipus d'equilibri que hem treballat personalment i que hem observat en les imatges. 	<ul style="list-style-type: none"> - Analitzar l'equilibri vivenciat i observat en les imatges.
<ul style="list-style-type: none"> - Dir les dificultats que hem vist en les imatges, les que hem sentit en la nostra pràctica i la manera com nosaltres les hem superat. - Compartir amb els companys/es tot el que hem après. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apreciar les dificultats i esforç que impliquen la realització d'algunes activitats culturals catalanes. - Valorar l'activitat individual i col·lectiva dels exercicis des del punta de vista motriu.
<ul style="list-style-type: none"> - Contribuir amb interès al treball en grup. 	<ul style="list-style-type: none"> - Cooperar en els exercicis que impliquin treball de grup per parelles i trios.

4. Planificació de les activitats a realitzar en aquesta UD

Mestre i alumnes conjuntament, planificaran el desenvolupament de les sessions a partir de la informació inicial aportada per l'alumnat i el propi mestre. S'organitzaran grups de treball de 4 alumnes per la confecció del mural i s'establirà la seqüència de les activitats de menys a més dificultat, tenint en compte l'atenció a la diversitat.

Alhora que fan els exercicis d'equilibri, el mestre en dirà el nom i farà adonar de les característiques de cadascun. També, per torn, un alumne de cada grup de 4, fotografiarà l'exercici que fan els companys per obtenir material personal pel mural.

1	Equilibri individual	Sobre terra	estàtic
2			dinàmic
3		Sobre implements	estàtic
4			dinàmic
5	Equilibri en parelles	Sobre terra	estàtic
6			dinàmic
7		Sobre implements	estàtic
8			dinàmic
9	Equilibri en trios	Sobre terra	estàtic
10			dinàmic
11		Sobre implements	estàtic
12			Dinàmic

Activitats d'estructuració⁶

5. Realització d'exercicis d'equilibri estàtic sobre terra individual

- 5.1. Aturat amb les cames separades, mans als malucs, de puntetes 2 segons, 3 vegades seguides.
- 5.2. Aturat amb les cames separades, mans als malucs, elevació de talons i càrrega del pes sobre un peu mantenint l'equilibri. Canvi sobre l'altre peu.
- 5.3. "Aturat de cap". Es col·loca un genoll damunt del matalàs i també les dues mans planes amb els dits oberts (perquè ofereixin major base) a una amplada igual a la de les espatlles. Es col·loca el cap al nivell del naixement del cabell sobre l'estera més endavant que les mans (són 3 punts de contacte que formen un triangle).
Es carrega tot el pes sobre la base triangular i alhora s'aixeca la cama estirada i s'impulsa lleugerament contra el matalàs la cama flexionada.
- 5.4. Assegut a terra, aixecar les cames recolzant sobre els malucs. Les mans a la nuca o al cap i s'estenen en qualsevol direcció per tal de compensar l'equilibri.
- 5.5. Assegut sobre els malucs sostenir la pilota de bàsquet amb els turmells. Els braços reequilibren.
- 5.6. Amb la mà i el peu del mateix costat com a base, mantenir l'equilibri. L'altra mà i l'altra cama enlaire.

6. Realització d'exercicis d'equilibri estàtic sobre banc suec individual

- 6.1. Fer circumduccions de braços recolzant només un peu damunt del banc suec.

7. Realització d'exercicis d'equilibri dinàmic sobre terra individual

- 7.1. Marxa de puntetes seguint una línia mixta amb els braços en creu.

8. Realització d'exercicis d'equilibri dinàmic sobre banc suec individual

- 8.1. Marxa damunt del banc suec fent canvi de sentit pivotant sobre les puntes del peu.
- 8.2. Girs damunt del banc suec invertit.
- 8.3. Marxa sobre dos bancs suecs contraposats (el de damunt invertit).

9. Realització d'exercicis d'equilibri estàtic sobre terra en parelles

- 9.1. Agafats de les mans amb les cames separades, de puntetes, aixecar tots dos la mateixa cama. (Reequilibrar amb els braços).
- 9.2. Asseguts enfrontats per parelles, passar i rebre la pilota amb els turmells mantenint la posició d'equilibri.

⁶ En aquesta fase integraran els nous aprenentatges als ja existents mitjançant la realització de les diferents activitats cada vegada més complexes.

9.3. El portant a quatre grapes i l'àgil puja sobre els omòplats i adopta posició d'equilibri.

10. Realització d'exercicis d'equilibri estàtic sobre banc suec en parelles

10.1. Damunt del banc suec agafats de les mans, de puntetes, elevació de la cama lliure i flexió de l'altra

11. Realització d'exercicis d'equilibri dinàmic sobre terra en parelles

11.1. Tombarella doble cap endavant. Posició inicial: Un nen està a terra i l'altre dret, amb les cames a l'alçada del cap de l'altre. S'agafen els turmells mútuament. Posició final: El nen estirat a terra flexiona les cames posant-les a terra i el nen de dalt fa una tombarella cap endavant. Simultàniament el que estava a sota passa a la posició inicial del company, podent-se repetir novament el procés.

12. Realització d'exercicis d'equilibri dinàmic sobre banc suec per parelles

12.1. Tres bancs suecs en paral·lel. El portor amb el peu esquerre al banc central, peu dret al banc lateral; l'àgil peu esquerre al banc central, peu dret al banc lateral. S'agafen amb les mans creuades. El portor s'ajup una mica, l'àgil col·loca el peu esquerre sobre l'espatlla esquerra del portor i l'altre peu damunt de l'espatlla dreta. Alhora el portor s'aixeca. I adopten posició d'equilibri estàtic.

13. Realització d'exercicis d'equilibri estàtic sobre terra en tríos

13.1. Dos portors de costat amb les cames separades i flexionades. L'àgil puja damunt de les cuixes dels portors i aquests el subjecten a l'alçada dels bessons. Tots els acròbates obren els braços en creu i desmunten la figura.

14. Confecció d'un mural-classificació, recull de les imatges comentades inicialment i de les fotografies dels exercicis realitzats

Seguint les orientacions sobre l'estructuració del mural (activitat 3), cada grup elaborarà el seu amb les imatges d'Internet i les fotografies realitzades que hauran imprès.

15. Presentació del mural als companys

A tall de síntesi explicaran el que han après i representat al mural, i diran activitats de la vida ordinària que impliquen equilibri.

3. PROPOSTES METODOLÒGIQUES

a) El diàleg

Per tal de construir coneixement de forma compartida, cal activar el diàleg. Aquest facilitarà l'adquisició de conceptes que sovint queden desdibuixats en les classes d'educació física.

- En la fase inicial, quan es tracta d'explorar què saben i què volen aprendre a partir de fotografies i imatges.
- En la fase d'introducció decidint els criteris d'avaluació un cop coneguts els objectius.
- En la fase d'estructuració dels nous aprenentatges fent preguntes per autosuperar-se.
- En la fase final comunicant les conclusions i possibles aplicacions d'allò après.

b) El treball cooperatiu

Per la realització de les activitats de grup s'hauran d'ajudar mútuament. Aquesta cooperació els permetrà alhora millorar el propi aprenentatge. A més, és una bona estratègia per atendre la diversitat ja que els més experts actuen com a model en la resolució de les dificultats.

Facilita l'aprenentatge competencial perquè potencia i activa, entre d'altres, la comunicació oral, l'aprenentatge entre iguals, la presa de decisions, la iniciativa personal, l'empatia, l'assertivitat i el compromís amb el grup.

c) El comentari d'imatges

L'observació d'imatges és una font d'informació per apreciar les característiques del concepte a treballar, en aquest cas, l'equilibri. Genera dubtes, permet formular preguntes, hipòtesis que ajudaran a comprendre'l i estimularan el treball motriu posterior.

d) Metodologies d'educació física

S'empraran les pròpies de l'educació física i d'entre elles les següents:

- Assignació de tasques
- Descobriments guiats
- Ajuda del/s company/s
- Comandament directe

Bibliografia

- Curriculum educació primària* (2009). Departament d'Educació.
Del currículum a les programacions. Una oportunitat per a la reflexió pedagògica a l'educació bàsica (març 2009) Departament d'Educació. Document *on line*.
EXEMPLE D'UNITAT DIDÀCTICA. Educació Primària. *Com vivien els nostres avis i àvies quan eren infants?*. Àrea de coneixement del medi natural, social i cultural - Cicle mitjà. (setembre 2009). Departament d'Educació. Document *on line*.
GARCÍA LÓPEZ, A y otros (2002). *Los griegos en la Educación Física de los 12 loa 14 años*. Barcelona: INDE.
INVERNÓ I CURÓS, J. (2004). *Circo y educación física: otra forma de aprender*. Barcelona: INDE.
KOS, B. – Teply, Z. (2001). *1500 ejercicios de Condición física. Fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación*. Barcelona: Hispano Europeo S.A.
MORA VICENTE, J. (1995). *Teoría y práctica del acondicionamiento físico*. Cádiz: COPLEF Andalucía.
MOSSTON, M. (1975). *Gimnasia dinámica*. México: Editorial Pax.
VERNETTA SANTANA, M. (1996). *El acrosport en la escuela*. Barcelona: INDE.