

FEM EDUCACIÓ FÍSICA-RUTINES D'HIGIENE

PC desendollat



PROPOSTA DIDÀCTICA

Data d'elaboració: Curs 2024/25

Etapa	Cicle	Nivell	Estructura
Educació Primària	1r cicle	1r	Situació d'aprenentatge
Títol			
Fem Educació Física-Rutina d'higiene			
Objectius			
b) Desenvolupar hàbits per al treball individual i en equip, hàbits d'esforç i de responsabilitat en l'estudi, així com actituds de confiança en un mateix, sentit crític, iniciativa personal, curiositat, interès i creativitat en l'aprenentatge i esperit emprenedor. k) Integrar la higiene i la salut com una part fonamental de la vida, acceptar el propi cos i el dels altres, respectar les diferències i comprendre el valor de l'alimentació, l'activitat física, la sexualitat i l'afectivitat i el benestar emocional com a mitjans essencials per al desenvolupament personal i social i per gaudir d'una vida plena.			
Activitat introductòria			
Aquesta SA en si mateixa és una activitat introductòria al treball d'aquesta àrea. És la primera vegada que fan EF i alguns han escoltat que han de dur una bosseta amb roba i tovallola. Durant una sessió específica i un parell de recordatori durant la tornada a la calma, treballem la rutina d'higiene que han de realitzar en acabar les sessions d'EF.			
Competències			
Plurilingüe		Comunicació Lingüística	
Digital		Matemàtica, Ciència, Tecnologia i Enginyeria	☒
Ciutadana	☒	Personal, Social i Aprendre a Aprendre	☒
Emocional		Consciència i expressió cultural	
Emprenedora		Física i motriu	☒
Nivell de complexitat			
1. Coneixement - Memòria - Record	☒	4. Anàlisi	☒
2. Comprensió		5. Síntesi	
3. Aplicació	☒	6. Avaluació i creació	
Sabers bàsics / Continguts			
1P EF A 1.1. Salut física: efectes físics beneficiosos d'un estil de vida actiu. Alimentació saludable i hidratació. Educació postural en situacions quotidianes. Cura del cos: higiene personal i el descans després de l'activitat física. 1P EF B 1.2. Cura del material utilitzat en l'activitat a desenvolupar. 1P EF B 1.4. Planificació i autoregulació de projectes motors senzills: objectius o metes.			

1P EFC 1.2. Capacitats perceptives i motrius en context de pràctica: integració de l'esquema corporal; consciència corporal; lateralitat i la seva projecció en l'espai; coordinació oculopèdica i oculomaneu; equilibri estàtic i dinàmic.

Activitats	
Sessió 1	A principi de la sessió parlem de com és la rutina cada dia a l'àrea d'Educació Física: cercle de conversa (benvinguda i anticipació de què farem), escalfament, activitat principal, tornada a la calma, higiene personal. Comencem en rotllana i parlem que a EF acabem suats i ens hem d'hidratar. - Introducció a la rutina correcta amb suport visual (pictogrames). - Mostrem el material real que farem servir (bosseta, camiseta, tovallola...). - Ordenem la rutina: curses de relleus van duent les targetes amb els pictos per formar la rutina ordenada. Valorem quin és l'ordre correcte i per què. - Dramatització de la rutina amb un conte motor. - Utilitzant Let's go Code fem una quadrícula en terra on posem les targetes amb els pictos. Cada grup tria a un robot i programa perquè pugui seguir la seqüència correcta. Anem alternant els rols per interioritzar la rutina. - Per acabar, recordem la rutina i la duem a terme (posam als vestidors la rutina correcta perquè la puguin seguir pas a pas).
Sessió SA Activitat 2	En finalitzar la 2a sessió dramatitzar de nou la rutina i ordenar les targetes. Podem utilitzar de nou el joc Let's Go Code per programar de manera oral la seqüència, cada dia un alumne diferent pot fer de robot.
Sessió SA Activitat 3	Durant el primer mes, en acabar la sessió abans d'anar als vestidors recordar entre tots la rutina i tenir el suport visual dins cada vestidor com a guia.

Recursos	
Correspondència programació aula àrea curricular	Educació Física.
Espais	Gimnàs / Pati.
Tecnologies	
Materials	Set Let's Go Code Imprimibles: targetes amb la rutina d'higiene. Música, xiulet, pitets de colors.
Agrupaments	Gran grup classe, petit grup i individual.
Habilitats i destreses	Treball en equip i col·laboració. Resolució de problemes.
Rutines del pensament	Descompon-raona-aplica, Mapa de conceptes o Mapes de pensament.
Hàbit mental	Atenció i concentració. Pensament interdependent, Persistència.
Aprendre a pensar tècniques	Classificació i categorització. Jocs de lògica. Pensament visual. Reflexió individual

Habilitats Emocionals	Tolerància a la frustració. Capacitat d'escoltar. Col·laboració i treball en equip, cura del cos.
Tècniques cooperatives	Relleus, cercle de diàleg, treball cooperatiu amb rols: programador, robot, depurador.
Recursos Personals	Docent, Especialista d'Educació Física o Especialista de suport.
Altres	

Avaluació	Criteris d'avaluació
	1P EF 1.2. Explorar les possibilitats de la pròpia motricitat a través del joc, aplicant en diferents situacions quotidianes mesures bàsiques de cura de la salut personal a través de la higiene corporal i l'educació postural. 1P EF 2.2. Adoptar decisions en contextos de pràctica motriu de manera ajustada segons les circumstàncies.
Avaluació	Criteris de qualificació
	Rúbrica d'avaluació: Es defineixen quatre graus d'assoliment que es concreten en: Completament: Assoleix els objectius o dimensions de forma totalment satisfactòria. Majoritàriament: Assoleix els objectius o dimensions de forma gairebé totalment satisfactòria. Suficientment: Assoleix els objectius o dimensions de forma prou satisfactòria. Poc/Gens: Li costa assolir o no assoleix els objectius o dimensions o les realitza amb molta ajuda.
Avaluació	Instruments d'avaluació
	- Rúbrica d'avaluació. - Observació directa, al llarg de les diferents sessions, de com es van resolent les diferents activitats. Aprofitar els diferents moments de les activitats per a ajudar l'alumnat a avançar en el seu procés d'aprenentatge, tant a escala individual com al grup classe.