



PERIODE	CONTINGUTS	CORRESPON AMB EL TEXT	EXERCICIS I/O ACTIVITATS	DATA CONTROL
DEL 14 DE SETEMBRE AL 4 DE DESEMBRE	• Esquema corporal: lateralitat i sistema muscular. • Freqüència cardíaca. • Relaxació (esforç/descans). • Coordinació dinàmica general/ específica. • Hàbits de vida saludables: alimentació i prevenció d'accidents. • Cos expressiu: representació i dansa. • Control postural: figures. • Habilitats bàsiques: desplaçament i salts.	UNITAT 1 (SENSE TEXT)	▪ Comprovació dels batecs del cor en si mateix i en els altres, i control de les pulsacions. ▪ Activitats de respiració i relaxació aplicades a l'esport. ▪ Pràctica rutinària de xicotets calfaments genèrics. ▪ Activitats coordinatives de braços i cames. ▪ Activitats per a l'adquisició d'hàbits d'alimentació sans. ▪ Exercicis d'identificació de les capacitats expressives pròpies. ▪ Exercicis de formació de figures en equilibri. ▪ Exercicis de ritme i de dansa aplicats a diferents formes d'expressió.	SEGUIMENT 1: 15 D'OCTUBRE SEGUIMENT 2: 6 DE NOVEMBRE CONTROL: 4 DE DESEMBRE