

| <b>EQUILIBRI I GIRS</b>                 |                      |                 |                            |
|---|----------------------|-----------------|----------------------------|
| <b>BLOC: El cos: imatge i percepció</b> | <b>Cicle Inicial</b> | <b>Curs: 2n</b> | <b>Núm. de sessions: 8</b> |

| <b>Competències Bàsiques</b>                          |   |
|---|---|
| 1. Competència comunicativa lingüística i audiovisual | 5. Competència d'aprendre a aprendre                              |
| 2. Competències artística i cultural                  | 6. Competència d'autonomia i iniciativa personal                  |
| 3. Tractament de la informació i competència digital  | 7. Competència en el coneixement i la interacció amb el món físic |
| 4. Competència matemàtica                             | 8. Competència social i ciutadana                                 |

| <b>Objectius</b>  |  |
|---|--|
| 1. Conèixer, acceptar i valorar el propi cos i l'activitat física com a mitjà d'exploració per l'elaboració de l'autoimatge, l'autoestima i l'autoconfiança.                        | 6. Regular i dosificar l'esforç, assolint un nivell d'autoexigència d'acord amb les pròpies possibilitats i les característiques de la tasca.  |
| 2. Apreciar els efectes beneficiosos envers la salut de l'exercici físic i de l'adquisició d'hàbits higiènics, alimentaris i posturals.   | 7. Explorar les possibilitats i recursos expressius del propi cos per comunicar sensacions, emocions i idees.  |
| 3. Utilitzar el coneixement del propi cos, les capacitats físiques i les habilitats motrius per resoldre i adaptar el moviment a les necessitats o circumstàncies de cada situació. | 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.  |
| 4. Seleccionar i aplicar de forma eficaç i autònoma, principis i regles per resoldre problemes motors en la pràctica d'activitats físiques.   | 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. |
| 5. Participar en jocs com a element d'aproximació als altres, seleccionant les accions i controlant l'execució de les mateixes, prèvia valoració de les pròpies possibilitats.      | 10. Conèixer i valorar la diversitat d'activitats físiques, lúdiques i esportives com elements culturals, propis i d'altres cultures, mostrant una actitud crítica tant des de la perspectiva de participant com d'espectador/a.   |

| <b>Continguts del bloc</b>   |  |
|--|--|
| Vivència del propi cos en situacions referents a la tensió, la relaxació i la respiració.                          | Experimentació del cos en postures corporals diferents.  |
| Experimentació, exploració i discriminació de diferents sensacions.  | Afirmació de la lateralitat.   |
| Experimentació de situacions d'equilibri i desequilibri.   | Participació en situacions que provoquin la interacció entre espai i temps. Percepció espai - temps.   |
| Execució de diferents situacions que provoquin la coordinació de moviments.  |  |
| <b>Criteris d'avaluació de cicle</b>   |  |
| Orientar-se a l'espai en relació a la pròpia persona utilitzant les nocions topològiques bàsiques.                 | Equilibrar el cos adoptant diferents postures, amb control de la tensió, la relaxació i la respiració.   |
| Desplaçar-se i saltar de forma diversa, variant les posicions corporals i la direcció i sentit dels desplaçaments. | Identificar com accions saludables les normes d'higiene personal associades a la realització d'activitats físiques i prendre consciència del risc de les mateixes. |
| Sincronitzar els moviments corporals mitjançant estructures rítmiques senzilles i conegudes.                       | Reaccionar davant els estímuls auditius o visuals que arriben de l'entorn, tot utilitzant el moviment o els gestos.  |
| Representar personatges i situacions mitjançant el cos i el moviment amb des inhibició.                            | Participar i gaudir en els jocs ajustant la pròpia actuació, tant pel que fa a aspectes motrius com de relació amb els companys i les companyes.                   |
| Col·laborar activament en el desenvolupament dels jocs col·lectius, mostrant responsabilitat i cooperació.         |  |

| <b>Objectius didàctics</b>   | <b>Criteris d'avaluació</b>  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconèixer els conceptes d'equilibri i desequilibri.</li><li>• Experimentar equilibris i desequilibris.</li><li>• Controlar la postura en diferents situacions (diferents alçades, diferents superfícies, amb i sense objectes)</li><li>• Experimentar hàbits posturals correctes.</li><li>• Experimentar diferents tipus de girs i en diferents plans.</li><li>• Mantenir una actitud correcta amb els companys.</li><li>• Usar correctament el material.</li></ul> | <p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Mostrar seguretat en un desplaçament sobre un banc suec invertit.</li><li>• Mantenir el cos en equilibri en la realització de salts a diferents alçades.</li><li>• Mantenir el cos en equilibri amb un objecte al cap durant un temps determinat i amb moviment.</li><li>• Ser conscient de la importància que té mantenir una postura correcta.</li><li>• Realitzar la tombarella endavant.</li><li>• Mostrar una actitud positiva davant l'activitat proposada i vers els companys/es.</li></ul> |

| Activitats d'aprenentatge  | Activitats d'avaluació |
|--|------------------------|
| <p style="text-align: center;"><b><u>EQUILIBRIS</u></b></p> <p><b><u>Inici</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Joc dels números:</b> si el mestre diu el número 1 ens aturarem i farem l'àngel, quan digui 2 peu coix amb el peu dret a terra, el número 3 amb el peu contrari.</li><li>• <b>Joc de les estàtues:</b> córrer lliurement per l'espai i quan el mestre faci un senyal s'han de quedar en la posició que han estat sorpresos.</li><li>• <b>Come - cocos:</b> Per damunt de les línies de la pista. Un alumne atrapa i els demés corren per escapar-se, quan un alumne és tocat passa a ser el come - cocos. Variant: l'alumne que para quan atrapa algú passen a ser tots dos come - cocos, fins que tot el grup ho és.</li><li>• <b>Caça - cigonyes:</b> en dos grups, uns seran els caçadors que aniran agafats de la mà amb la seva parella i els altres les cigonyes que hauran d'anar a peu coix. Quan els caçadors cacen una cigonya han d'asseure's a terra fins que tothom és atrapat.</li><li>• <b>La cigonya:</b> tres caçadors han d'atrapar a les aus, quan en toquen una han de quedar-se al lloc movent les ales fins que un company la vingui a salvar baixant-li els braços. Per defensar-se poden quedar-se en posició de cigonya (peu coix).</li></ul> |                        |

- “Peste” alta: un para, els demés per defensar-se han d'enfilarse damunt del diferent material que hi ha escampat equilibrant-se.

### Desenvolupament

- **Circuit d'equilibri:** caminar sobre una línia, passar per damunt una corda, equilibri damunt bancs, passar el banc del revés, desplaçament damunt barra d'equilibri, passar les espatlles horitzontalment. Per fer-ho més difícil portar un objecte a les mans o damunt del cap.
  - **Passar primer per sobre una línia i després sobre un banc de diferents formes:** ajupit, caminant endavant i enrere, peu coix, de puntetes, girs, l'àngel...
  - **Desplaçar-se amb els peus lligats.**
  - **Salts des d'alçades diferents i acabar en equilibri,** a un matalàs, al terra, a la sorra. El mateix exercici però saltant fent mig gir, un gir, tombarella.
  - En cursa, quan el mestre faci un senyal **parar-se amb el número de recolzaments que ell digui** (una ma i un peu...)
  - **Exercicis amb saquets:** (Tenir en compte la postura corporal)
    - *Asseguts en rotllana,* un es col·loca el sac al cap, s'aixeca i s'asseu, si no li cau li passa al del costat.
- Girar el banc del revés i passar-lo fent equilibri, anant i tornant.
  - Saltar des de diferents alçades i caure dins d'un cercle, sense desequilibrar-se, és a dir, que no hagin d'utilitzar un altre punt de recolzament.
  - Aixecar-se, asseure's i desplaçar-se amb un saquet al cap sense que li caigui i mantenint una postura correcte.

- *Primer assegut i després dret*, amb un saquet al cap, moure braços i tronc, braços, tronc i cames, traspasar el pes d'una cama a l'altra, ajupir-se, aixecar-se, agenollar-se, seure.
- *Posar el sac a diferents parts del cos* i aguantar l'equilibri: esquena, peu, taló, espatlla, genoll...
- **Desplaçaments:** caminar endavant, enrere, lateralment, amb diferents intensitats, a la senyal del mestre canviar de direcció, de puntetes, per sobre una línia, fent girs, damunt banc, amb un objecte a la mà.
- **Relleus:** els mateixos exercicis que en els desplaçaments però amb més intensitat.
- **Batalla de coixos:** per parelles fan lluita a peu coix, agafant-se el peu amb una mà i fent servir l'altra per desequilibrar el company.
  - *Variant 1:* En rotllana, el mestre reparteix números als alumnes de manera que tots tinguin una parella (com en el mocador). El mestre diu un número i els dos alumnes amb aquest nombre van al centre i lluiten.
- **Lluita de galls:** per parelles, es col·loquen ajupits un davant de l'altre, han de fer caure la seva parella colpejant-se amb els palmells de la mà.
- **Pols gitano:** per parelles agafats d'una mà, l'altra mà a l'esquena. Col·locats damunt d'una línia amb un peu avançat en contacte amb

el peu del company, hem d'intentar desequilibrar l'adversari i que surti de la línia.

- **Els nans:** la meitat dels alumnes es distribuïran per l'espai (al terra, amb cames obertes...) la resta s'han de desplaçar amb el con al cap caminant, corrents, ajupits, fent un gir, passant per sota les cames i saltant els companys, etcètera, sempre han de mantenir l'equilibri.
- **Gegants i nans:** els gegants es desplacen de puntetes amb els braços ben estirats enlaire, els nans ben ajupits. Quan es creuen els nans han de passar per sota dels gegants sense perdre l'equilibri.
- **El vent:** per parelles un fa d'arbre i l'altre de vent. L'arbre ha d'enganxar els peus a terra, el vent bufa i l'arbre s'ha de moure segons d'on vingui el vent mantenint l'equilibri.
- **Caminar amb les xanques de pot.** Pot haver-hi objectes a la pista: cercles, pneumàtics, cordes i han d'anar superant els obstacles.
- **“Enredats”** posar diferents cercles de colors i anar donant instruccions: peu dret cercle blau, mà esquerra cercle vermell...
- **Intentem fer el pi:** posar un matalàs a terra al costat de l'espatllera i intentar pujar les cames.

#### **Síntesi - reptes**

- **Caça de tresors:** dividits en grups, cadascun s'ha de col·locar davant d'una fila de bancs. Han d'aconseguir arribar a l'altra banda del camp per sobre els bancs, recollir el tresor, tornar per damunt

dels bancs i col·locar-lo dins el cercle.

- **Catifa màgica:** situats en equips de 6 damunt d'un matalàs. Els equips han d'aconseguir arribar a la meta amb un dels jugadors de peu damunt del matalàs i els altres arrossegant-lo.
- **Travessar el pont:** Hi ha tres alumnes a cada extrem del banc suec, han de passar el banc per sobre (de manera que es creuaran) sense que ningú caigui a terra.
- **Cercles cooperatius:** Col·loquem en forma de rotllana tants cercles com alumnes hi hagin. Quan sona la música els alumnes s'han d'anar movent i quan para tothom ha d'anar buscar un cercle. Cada vegada es treu un cercle, quan un alumne es trobi sense cercle haurà de compartir un cercle amb algú. De manera que cada vegada hi haurà menys cercles i més alumnes a compartir-lo.
- **Treballar amb grups de 4 alumnes diferents desplaçaments: tres peus i una mà, 6 mans i 4 peus...** (adaptar el número de recolzaments segons el nivell de cada grup).  
variant: fer-ho primer de forma estàtica i llavors amb desplaçament.

### GIRS

#### Inici

- **Activitats jugades:**
  - *Individual:* girar sobre un mateix cap a la dreta, esquerra, girar amb el peu, cul, mà i peu, amb tot el cos...

- *Parelles*: fer girar a un company com una baldufa, enrotllar-lo al teu braç, girar tots dos agafats de les mans com un ventilador, un d'ells estirat a terra i el que està dret l'agafa pels peus i el fa girar.
- *Grups*: girar com un ventilador, agafats de la mà o amb tren intentar caragolar-se com un cargol i després descaragolar-se

### **Desenvolupament**

- **Circuits de girs**: fer la croqueta, fer la tombarella des d'un pla inclinat, fer girs sobre l'eix vertical a la dreta i a l'esquerra, tirar un objecte enlaire fer un gir i agafar-lo, fer la roda recolzant mans al banc i passant les cames alternativament.
- **Jocs per fer en circuit**:
  - *Baldufa*: per parelles amb una corda han d'enroscar el company i després tibar per desfer-la.
  - *Break dance*: donar el màxim de voltes sobre el cul, esquena, genolls... Els ballarins: donar un quart de gir i aguantar-te dret al matalàs mantenint l'equilibri.
  - *Tirabuixó*: saltar damunt des d'una alçada fent girs i caure al matalàs.

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Mareig:</b> després de girar sobre si mateix equilibrar-se amb un peu.</li><li>• <b>Treballem la tombarella endavant i en darrera.</b> Donar explicació molt clara: les mans fan força sobre el matalàs per donar-nos impuls, el cos rodó com una pilota, només recolzem les puntes dels peus per donar impuls, que es mirin els peus per tal que la barbeta toqui el pit. Des d'un pla inclinat, damunt d'un matalàs.</li><li>• <b>Activitats amb música:</b> Inventar-se girs amb parelles, fer diferents tipus de girs, amb el cul a terra, només amb un peu a terra, de puntetes, amb els genolls, a l'aire...</li><li>• <b>Activitats amb objectes:</b><ul style="list-style-type: none"><li>• <i>cercles:</i> fer girar el cercle com una baldufa, passar-lo a un company, llançar-lo i fer que torni, tirar-lo enlaire i que caigui a terra, agafar-lo, fer-lo girar al palmell de la mà, al braç, al peu, a la cintura.</li><li>• <i>Pica:</i> fer-lo rodar per terra, fer-lo girar fregant-lo amb les dues mans,</li><li>• <i>Pilota:</i> fer voltar la pilota pel terra, enlaire, rodar a sobre la mà i a diferents parts del cos, tirar-la a la paret o enlaire i fer ½ gir i després gir sencer.</li><li>• <i>pilota fitness:</i> fer voltar una pilota pel terra, enlaire, els alumnes estan estirats a terra i és la pilota que els passa per sobre, el teu cos gira 360° a sobre la pilota, la pilota a terra i</li></ul></li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• Fer la tombarella endavant sense ajuda.</li></ul> |
|---|---|

l'alumne/a a sobre i es va movent endavant i en darrera.

**Síntesi – reptes**

- **Fer un ball on surtin els girs** que han anat proposant.
  - **Es tracta de fer moure un alumne del grup** com si fos una pedra damunt de troncs que giren que són els seus companys. Fer grups de 6. Es tomben 5 en paral·lel i l'altre es col·loca al damunt i perpendicular. Si els de sota giren sobre ells mateixos alhora el de damunt avançarà.
  - **Activitat TAC:** Realitzar alguna postura d'equilibri (acrosport) per parelles, tirar la foto i el grup següent l'ha de reproduir.
- Conèixer i reproduir tres tipus de girs diferents al llarg d'una cançó.

### Observacions

- Combinar activitats de girs amb les d'equilibri per tal de que els nens i nenes no estiguin tota l'estona girant i d'aquesta manera evitem que es maregin.
- Vigilar les activitats amb bancs suecs ja que si un alumne/a es col·loca a la punta aquest es pot aixecar.
- És una bona unitat per treballar per racons, agafant diferents activitats i fent rodar els alumnes per les diverses estacions.