

SALTS, GIRS I DESPLAÇAMENTS (1r) I SALTS, DESPLAÇAMENTS I ENFILEDES (2n)

BLOC: Habilitats motrius i QFB

Cicle: Inicial

Curs: 1r - 2n

Núm. de sessions: 7

Competències Bàsiques

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

Objectius

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.

Continguts del bloc

Experimentació de diferents formes i possibilitats del moviment i d'execució i control d'habilitats motrius bàsiques.	Participació de forma activa i autònoma en la resolució de problemes motrius senzills.
Disposició a participar en activitats diverses acceptant l'existència de diferències en el nivell d'habilitat.	

Criteris d'avaluació de cicle

Oriental-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 desinhibició.	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.	

Objectius didàctics	Criteris d'avaluació
<ul style="list-style-type: none">• Realitzar diferents tipus de desplaçaments en superfícies diferents.• Realitzar reptacions en superfícies diferents i en diferents posicions corporals.• Realitzar quadrupèdies en superfícies diferents.• Realitzar enfilades en diferents llocs (2n).• Experimentació de girs en l'eix transversal tant de forma horitzontal com vertical (1r).• Experimentar diferents formes de saltar, amb diferents superfícies i alçades.• Participar activament en les diferents activitats.• Mostrar respecte envers els companys/companyes.	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Realitzar diferents desplaçaments de forma eficaç.• Realitzar reptacions de forma eficaç.• Realitzar quadrupèdies en diferents direccions i posicions.• Enfilar-se amb seguretat en diferents alçades.• Realitzar correctament girs sobre si mateix.• Saltar a peus junts diferents alçades.• Participar activament en les activitats.• Respectar els companys/es.

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p>Inici:</p> <ul style="list-style-type: none">• Lleons i cangurs: Un grup d'alumnes seran els lleons i es desplaçaran en quadrupèdia; els altres alumnes són els cangurs i es desplaçaran fent salts amb peus junts. Els lleons hauran d'atrapar els cangurs fins que tots els nens s'hagin convertit en lleons.• Caminem com...: Els alumnes es desplacen lliurement per l'espai i van caminant en funció de les indicacions del mestre:<ul style="list-style-type: none">• A càmera lenta.• A càmera ràpida.• Fent passes molt llargues.• Fent passes molt curtes.• Caminant de puntetes.• Caminant amb el taló.• Caminant amb la part interior del peu.• Caminant amb la part exterior del peu.• A peu coix.• En quadrupèdia.• Saltant amb peus junts.• Utilitzant tres punts de recolzament.	

- Com una granota.
 - Com un cranc.
 - Com una serp.
 - Com si fóssim soldats.
 - Fent la croqueta.
 - Com un ocell.
 - Fent l'avió.
 - Com un robot.
 - Etc.
- **“Comecocos”**: Els alumnes es desplacen obligatòriament per sobre les línies marcades a la pista, i el que para imita el gest de la boca amb els braços. Quan nen o nena és atrapat aquest passa a convertir-se en “comecocos”; el joc s'acaba quan tothom és atrapat.

Desenvolupament:

- **El cranc furiós**: Dividim el grup classe en dos i fem que cada un dels grups faci una rotllana. Un alumne de cada rotllana es col·loca al mig com si fos un cranc (en quadrupèdia i de panxa enlaire) i el que ha d'intentar és tocar amb el cap algun dels seus companys. Quan en toca un hi ha canvi de rol. Els alumnes que formen part de la rotllana es poden moure i poden desafiar el cranc tot acostant-s'hi.
- **Safari de cangurs**: Repartim una pilota a tots l'alumnat de la

classe excepte tres, de manera que els que tenen la pilota són els cangurs i se l'han de posar entre les cames. Aquests han d'anar saltant amb peus junts sense perdre la pilota, i els que no la tenen s'han de desplaçar en quadrupèdia intentant agafar la pilota dels altres alumnes. Quan ho aconsegueixen hi ha canvi de rol.

- **L'espatllera:** Dividim els alumnes en diferents grups de manera que cada un d'ells es col·loqui al davant d'una espatllera. A la senyal de mestre els alumnes hauran d'anar corrent cap a l'espatllera, pujar esglaó per esglaó fins a tocar l'últim barrot, tornar a baixar i donar el relleu al seu company. Les variants que es poden fer són les següents:
 - *Realitzar el recorregut* previ a pujar les espatlleres en quadrupèdies.
 - *Realitzar el recorregut* previ a les espatlleres fent reptacions.
 - *Realitzar el recorregut* amb parelles o amb tríos.
- **Carrera de rèptils:** Dividim els alumnes en diferents grups i fem que cada grup es situï en fila índia agafats per la cintura i amb les cames obertes. A la senyal del mestre els últims de cada fila avançaran per dintre les cames dels seus companys fins a situar-se els primers de la fila. Quan s'hagin aixecat diuen "ja" perquè surti el següent nen o nena.
- **La serp:** Estirats de panxa a terra, els nens o nenes s'imaginem que

- **L'espatllera:**

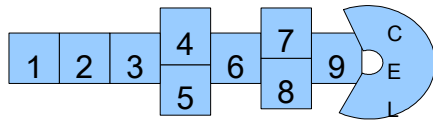
són serps. A la senyal del mestre uns ocells (alumnes que es desplacen caminant normal) cauen sobre les serps i les han d'intentar atrapar. Quan les serps són tocades hi ha canvi de rol.

- **Gallines i cucs:** Marquem dues línies al terra separades uns 10 metres. Els alumnes es situen per parelles i es col·loquen darrera la primera línia. Un de la parella es situa de peus (gallina) i l'altre es situa estirat al terra (cuc). Quan el professor dóna la primera senyal surten els cucs reptant cap a l'altre línia. Quan han avançat una mica, el mestre dóna un segon senyal i surten les gallines que han d'anar a agafar els cucs pels peus i desplaçar-los de nou fins a la línia de sortida. Els cucs s'han de resistir. Després hi ha canvis de rol.
- **Joc de les cadires amb cercles:** Col·loquem el mateix nombre de cercles que d'alumnes i aquests es desplacen d'un lloc a l'altre tal com indica el mestre. A la senyal tothom s'ha de col·locar dintre un cercle. Les formes de desplaçament poden ser:
 - Córrer endavant
 - Córrer enrere.
 - Desplaçar-se ràpid de costat.
 - Quadrupèdia.
 - Quadropèdia invertida.
 - A la gatzoneta

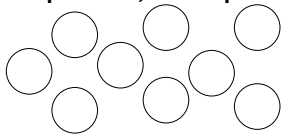
- **Joc de les cadires amb cercles**

- Amb quadruèdia però desplaçant-se només amb els peus i les mans.
- **La numeració:** Dividim la classe en quatre grups i pengem pel gimnàs folis amb un número i una forma diferent de desplaçar-se. El mestre dóna un foli a cada grup amb una seqüència numèrica i el que hauran de fer els nens és anar d'un número a l'altre desplaçant-se de la forma que s'indica.
- **La trinxera:** Fem quatre circuit iguals formats per tres piques recolzades sobre cons, de manera que facin un pont per on els nens i nenes hauran de passar per sota. Al final de recorregut posem mocadors, i l'objectiu del joc és veure quin grup és capaç d'agafar el màxim nombre de mocadors en un temps determinat. El que s'ha de tenir en compte és que si hi ha un nen o nena que tira una pica al terra, aquest haurà de parar a posar-la bé, i a més no podrà agafar un mocador quan arribi al final del recorregut.
- **En Tarzan:** Disposem tot d'objectes pel gimnàs on els alumnes es puguin enfilat. Inicialment tothom es col·loca enfilat a algun dels objectes menys tres alumnes que són els cocodrils. A la senyal del mestre tothom s'ha de canviar de lloc i els alumnes que paren han d'aconseguir tocar a algú que estigui amb els peus tocant al terra. Quan algun alumne és atrapat hi ha canvi de rol. Una altra variant seria que els alumnes es puguin moure lliurement per tot l'espai.

- **Joc de Stop:** 4 alumnes paren i han d'atrapar als altres, si un dels que s'escapa és atrapat canvi de rol. Quan està a punt de ser atrapat, el que s'escapa pot dir la paraula "STOP" i quedar-se quiet, i d'aquesta manera no pot ser atrapat. Per poder salvar-se algú dels que s'escapen haurà de passar per sotes les cames, saltar-lo...
- **La molla:** Dos o tres alumnes paren i porten un distintiu a la mà; si atrapen a un company aquest es queda quiet saltant amb els peus junts com si fos una molla. Quan un company el toca aquest queda salvat.
- **La xarranca:** joc tradicional català. L'objectiu del joc és arribar al cel saltant de quadrat en quadrat. Si només hi ha un quadrat posem un peu dins, si hi ha dos quadrats, haurem de posar-ne un a cada quadrat. El primer nen o nena llança una pedra amb l'objectiu que es quedi parada en el número 1. Si ho aconsegueix ha de començar a saltar sense posar el peu en el quadrat on hi ha la pedra, (aquest cas 1) fins arribar al cel. Allà ha de donar la volta i tornar. Quan arriba a l'1 ha d'agafar la pedra i tornar a l'inici. Un cop fet tot el camí, tornem a començar, ara llançant la pedra al 2, i així fins haver de posar la pedra en el 9. Si es perd equilibri, es toca a terra amb la mà o es trepitja el quadrat de la pedra es torna a començar des del número en que s'era



- **El rellotge:** Un nen o nena fa rodar una corda i els altres l'han de saltar. Quan un company la toca hi ha canvi de rol.
- **Circuit de salts i girs:** Els alumnes segueixen el següent recorregut:
 - Saltar una goma elàstica situada a certa altura.
 - Travessar el riu: Es col·loquen varis cercles (de manera que arribin d'un a l'altre) on cada alumne, posant únicament un peu a cada cercle pugui escollir el camí per travessar el riu.
 - Croquetes en una màrfega inclinada.
 - Saltar quatre o cinc tanques.
 - Fer un gir saltant dins un cercle.
 - Saltar una màrfega posant la pica al terra tal com si fos una pèrtiga.
 - Saltar els cercles de la següent manera: A primer els salten lliurement i a segon amb peu coix dret, dos peus, peu coix esquerre, dos peus...



- **Circuit de salts i girs:** Avaluarem les estacions següents: la de la croqueta i la de salts des de diferents alçades.

- Saltem amb peus junts des de diferents llocs: Un banc suec, una cadira i un plint.

Síntesi-repte:

- **Espatlleres ocupades:** Es divideix els alumnes en dos grups i es planteja si són capaços d'organitzar-se de tal manera per aconseguir passar tots dos grups d'una punta a l'altre de les espatlleres. Aquí es posen les normes que quan es creuïn els alumnes no es poden tocar de cap manera ni desestabilitzar-se. Per tal de motivar més els alumnes direm que al terra hi ha cocodrils, o podem fer que als extrems de les espatlleres els alumnes hagin de baixar amb un banc suec posat en forma de tobogan. Un cop hagin aconseguit el repte es pot fer el mateix però fent que transportin algun tipus d'objecte com una pilota de tennis o un cercle. (destinat a segon).
- **Treball per estacions:** Les estacions són les següents:
 - Desplaçar-se amb quadrupèdia per sobre de bancs suecs fins a un con on agafem una pilota i tornem pel mateix camí; el següent alumne fa l'anada amb la pilota, la deixa i torna sense.
 - Córrer fins a un banc suec, pujar pel banc suec fins al plint, desplaçar-se per sobre el plint, i saltar sobre una màrfega.
- **Activitat d'autoavaluació:** Aprofitant el treball per estacions i l'autoavaluació dels alumnes, el mestre estarà en dues de les quatre estacions cada alumne s'avalua posant un gomet verd o vermell a un full on hi ha dibuixat la tasca a realitzar.

- Saltar amb peus junts i amb peu coix passant un recorregut marcat amb cercles.
- Fer corrent un recorregut on l'alumne es trobarà diferents obstacles (tanques, cordes, bancs, etc.).
- **Realitzar un circuit amb zones on caldrà fer-hi diferents tipus de girs:** Fer girs estant dret cap als dos costats, croquetes, girar assegut, agenollat, etc. (la realitzarem només a primer).

Observacions

- A primer avaluarem la zona de girs, a segon la d'enfilades (activitat del plint), i la de quadrupèdia s'avaluarà tant a primer com a segon.