

CIRCUIT D'AGILITAT I TRANSPORTS

BLOC: Habilitats motrius i QFB

Cicle: Mitjà

Curs: 3r i 4t

Núm. de sessions: 5+5

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	
Execució de formes i possibilitats de moviment, ajustant i consolidant els elements fonamentals a l'execució de les habilitats motrius bàsiques.	Utilització eficaç de les habilitats bàsiques i específiques en medis i situacions conegudes i estables.
Elaboració d'un control motriu i domini corporal.	Consecució de la millora de les qualitats físiques bàsiques de forma genèrica i orientada a l'execució motriu en múltiples situacions.
Disposició a participar en activitats diverses, acceptant les diferències individuals en el nivell de l'habilitat.	Pràctica d'activitats físiques elaborades.
Apreciació de l'esforç tant individual com col·lectiu en les activitats físiques.	

Criteris d'avaluació de cicle	
Utilitzar les nocions topològiques per orientar-se a l'espai en relació a la posició de persones i d'objectes	Participar en les activitats físiques ajustant la pròpia actuació a les possibilitats i limitacions corporals i de moviment.
Desplaçar-se i saltar mitjançant un moviment corporal coordinat.	Saltar i llençar objectes coordinadament.
Incorporar conductes actives d'acord amb el valor de l'exercici físic per a la salut, mostrant interès per la cura del propi cos.	Proposar estructures rítmiques senzilles i reproduir-les corporalment o amb instruments.
Utilitzar els recursos expressius del cos i promoure el treball en grup per representar i escenificar històries reals o imaginàries	Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte de les normes i mostrant una actitud d'acceptació vers els companys.

Objectius didàctics	Criteris d'avaluació
<ul style="list-style-type: none">• Executar formes i possibilitats diferents de desplaçament.• Realitzar moviments amb eficàcia, coordinació i velocitat.• Ser capaç de moure coordinada i simultàniament diferents parts del cos (amb i sense objectes).• Valorar l'esforç i la motivació individual i col·lectiva en els jocs i activitats.	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Valorar la capacitat dels alumnes de desplaçar-se en les diferents formes proposades.• Valorar la capacitat dels alumnes de moure's de forma eficaç, coordinada i ràpidament.• Valorar la capacitat dels alumnes de realitzar dues tasques motrius alhora• Valorar l'esforç i la motivació de cada alumne tan a nivell individual com a nivell de grup en els jocs i activitats proposades.

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p>Inici</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tallar el fil (amb grups reduïts). Un alumne para i persegueix a un altre, en el moment que un altre alumne passa pel mig dels dos, aquest últim talla el fil i passa a ser el perseguit. • Conills al seu cau. La meitat de la classe es posa en rotllana amb les cames obertes i l'altre meitat es posa a sota les cames de la seva parella. A la senyal del mestre, aquests comencen a donar voltes a la rotllana per la part externa i a la següent senyal han de córrer i passar per sota les cames de la seva parella i aixecar-se davant seu. Perd qui arriba últim. Es fa les vegades que convingui i llavors es canvien els rols. • Stop. Un alumne para i persegueix a la resta, quan t'estant apunt de tocar es pot dir la paraula "stop" i posar-se amb els braços i les cames obertes i llavors no el poden tocar. Per tal de que es pugui tornar a moure un altre company li ha de passar per sota les cames. Si el que para toca a un alumne aquest passa a parar. • El mocador. Es fan dos equips amb el mateix número de jugadors. Els jugadors de cada equip es numeren i es col·loquen en punts oposats de la pista. Al mig de l'espai de joc s'hi col·loca el mestre amb un mocador a la mà i diu un número. El participant de cada equip que té el número surt corrents per tal d'agafar el mocador. El primer que agafa el mocador ha de tornar fins la línia d'inici. Si arriba guanya ell, en canvi, si el toquen guanya l'altre. Guanya l'equip que aconsegueix més punts. • Agafar cues. A cada alumne se li reparteix un mocador o una tira de roba per posar-la agafada darrera els pantalons com una cua. El joc s'inicia intentant agafar les cues dels altres alumnes, aquests per tal que no els hi prenguin poden córrer i moure's variant de velocitat, direcció,... Guanya qui agafa més cues. 	<ul style="list-style-type: none"> • El mocador. Es valorarà l'agilitat

- *Variants:* diferents tipus de desplaçament, manipulant algun objecte, dues cues laterals, fent dos grups i cadascú li pren als de l'altre color ...
- **El gat i el ratolí.** En rotllana amb les cames obertes. Un fa de ratolí i un altre de gat. Aquest perseguirà al ratolí fent voltes a la rotllana. Però el ratolí es pot salvar passant per sota les cames d'un company i llavors passarà a ser gat. Si el gat atrapa al ratolí, es canvien els rols.
- **La guineu, la gallina i els pollets.** Es fan grups de 6 persones i es reparteixen els diferents rols; un és la guineu, l'altre la gallina i els altres quatre son pollets. Es col·loca la gallina i els pollets al darrera; davant de la gallina a uns 3 metres de distància es col·loca la guineu encarada amb la gallina. A la guineu se li dóna una pilota per tal que la pugui llançar contra els pollets que hi ha darrera la gallina, aquesta ha d'intentar protegir-los amb el seu cos. La guineu té 5 intents per tal de matar pollets. Els pollets que son tocats s'aparten. Després es fan canvi de rols.
- **Ferit, greu i mort.** Tots tocant amb l'esquena una paret, menys un que té una pilota tova que llançarà contra els companys a una distància de 5-6 metres (depenent de l'edat). Si et toquen un cop, estaràs ferit, dos cops serà greu i tres vegades estaràs eliminat.
- **La pesta alta.** Depenent del número d'alumnes se'n fa parar un o més alumnes. Col·loquem per l'espai diferents obstacles per enfilar-se. El/la que para ha d'intentar atrapar els/les altres mentre es canvien de lloc. L'alumne/a que és agafat para.

Desenvolupament

- **Robar pilotes (individual o amb grups).** (4 cercles formant un quadrat i un cercle al mig, un jugador a cada cercle menys al del mig que hi ha 8 pilotes, cadascú ha d'aconseguir posar 3 pilotes al seu cercle. Es poden anar a robar les pilotes al cercle del mig o al cercle dels altres companys. Només es pot agafar una pilota cada

vegada. Alhora que s'ataca també s'ha de defensar el cercle propi amb les pilotes recollides).

- **10x5.** Dues línies separades 5 metres, cal anar corrents a tocar-les amb la ma una i altra alternativament 10 vegades i controlar el temps. (Variant; el mateix però tocant amb un peu i l'altre alternativament, també es pot marcar línies a diferents distàncies i tornar sempre a la línia inicial en cada recorregut).
- **Les gerres/ 2 si 3 no.** Col·locats en parelles agafats de braç, un para i persegueix a un company, si aquest es vol salvar s'ha d'afegir a una parella i el company que estava agafat a l'altra extrem ha de marxar i passa a ser el que persegueix (canvi de rol). Si t'atrapen abans d'agafar-te del braç passes a ser el perseguidor.
- **Cara o creu.** Es fan dos grups i es col·loquen en parelles encarades separats 2-3 metres. Els alumnes d'un costat són la "cara" i els de l'altre costat "creu". El joc comença quan l'educador crida "cara" o "creu"; si diu "creu", els alumnes que són "creu" corren per atrapar la seva parella abans que arribi a l'altre banda del seu camp. Si l'atrapa guanya ell, en cas que s'escapi guanya l'altre.
Variant: canviar la posició inicial (estirats, asseguts, de genolls,...) i/ o manipulant algun objecte (posant una pilota al mig i el que atrapa l'ha d'agafar i llançar-li).
- **Tocar/agafar la pilota (de bàsquet, amb estics, ..).** Tots amb una pilota i sense deixar de botar has d'aconseguir desviar la pilota dels altres companys/es sense que et toquin la teva. (Variant: La meitat amb pilota i els altres sense, si la toquen se la queden).
- **El peix que es mossega la cua.** Es fan grups de 5-6 alumnes agafats per la cintura. L'alumne/a que està al davant ha d'intentar tocar a l'alumne/a que hi ha al darrera de la fila, si ho aconsegueix aquest passa a posar-se l'últim de la fila; si no ho aconsegueix al cap d'una estona també es canvien.
- **Joc de les cadires amb cercols.** Col·loquem cercols en rotllana, se'n posen tants com alumnes hi hagi. Els/les alumnes es col·loquen per fora dels cercols. El joc s'inicia quan l'educador/a

engega la música; en aquests moments els alumnes comencen a córrer en la mateixa direcció al voltant dels cercles. Quan para la música han de posar-se dins d'un cercle el més ràpid possible per tal que no en quedin sense; l'alumne/a que queda fora queda eliminat. Es va repetint el procés fins que queda un/a alumne/a guanyador.

Variant: en lloc d'eliminar, han de compartir cercles. També es poden escampar els cercles per tota la pista.

- **Circuit.** Per grups, fer un recorregut alternant saltar un company estirat al terra i passar per sota del següent.
- **Transportar un objecte de manera original.** Cada alumne/a ha de portar un objecte (cons, piques, pilotes,...) d'un costat a l'altre de l'espai de la manera més original que puguin.

Variant: Relleus transportant diferents objectes en grups de 3-4 alumnes.

- **L'espantaocells.** Un/a nen/a fa d'espantaocells, els/les altres li han d'anar a lligar, individualment, una corda o mocador a diferents parts del cos.

Variant: es pot fer amb relleus. També es pot fer lligar i després deslligar.

- **Muntem circuits.** Amb bancs, cercles, piques, cordes, cons, espatlles, matalassos, tanques, rodes, blocs tous, roba, xanques, ...
- **Malabars amb boles o mocadors.** Treballar amb una o dues boles de malabars fent diferents tipus de llançaments i recepcions; treballar amb un, dos o tres mocadors segons l'habilitat dels alumnes.
- **Saltar a corda.** Es pot fer a nivell individual, saltant endavant, enrere... També es pot treballar a nivell col·lectiu, amb diferents cançons (La barrejada, Si la barqueta es tomba, "El cocherito leré"...)
- **El rellotge amb corda.** Un/a alumne/a agafa una corda llarga i es col·loca al mig de la rotllana. Aquest comença a girar sobre si mateix amb empenta per tal que la corda giri força ràpid i els altres

- **Transportar un pot de iogurt** sobre la mà plana, sense que caigui i el màxim de ràpid (ex:10m anar i 10m tornar, amb obstacles, zig-zag, per sobre d'un banc...)

- **Saltar a corda individualment:** 10 salts endavant, 5 enrere i una variant (peu coix, creuat, amb desplaçament...)

alumnes hagin de saltar quan la corda els hi passa per sota les cames.

- **Transportar alumnes.** En grups de 2 o més alumnes, segons l'activitat, han de transportar-se de diferents maneres: collibè, cadireta, quàdrigues romanes, arrossegant, rígid com una mòmia... Variant: els alumnes s'han d'inventar altres maneres de transportar companys.
- **Transport de troncs.** Els alumnes s'estiren de panxa a terra, un al costat de l'altre, un alumne es col·loca estirat a sobre dels primers de la fila de forma perpendicular. Els que estan estirats han de rodar per terra de forma lenta i continuada, de tal manera que l'alumne de sobre el vagi lliscant cap al final de la fila.
- **Transport de materials.** Els alumnes han de transportar diferents materials d'un costat a l'altre de la pista: matalassos, bancs suecs, esteps, pilotes gegants, plint de calaixos... Variant: fer cadena a l'hora de transportar els diferents materials.
- **L'ambulància.** en grups de cinc, un alumne es col·loca a sobre el matalàs (dret, assegut, estirat...) i els altres distribuïts al voltant, han de transportar-lo fins al lloc indicat.
- **La tortuga.** en grups de quatre, ajupits de quatre grapes amb el matalàs a sobre les esquenes, han de transportar-lo al lloc indicat.
- **El passadís.** Un equip fa un passadís, cadascú dins un cercle amb una pilota tova. L'altre equip ha de passar pel passadís intentant no ser tocat pels llançament de l'equip rival.
- **Circuits d'agilitat.** Per grups d'unes cinc persones, cada grup proposarà un circuit d'agilitat a partir dels materials que disposin. L'activitat està pensada per tal que tots els alumnes passin per tots els circuits.
- **Omplir el cabàs de pedres.** Farem una competició en grups d'unes cinc persones. Cada grup disposa d'un cabàs amb cinc pedres a la zona de sortida. A partir d'aquí cada grup té cinc cabassos alineats entre ells amb una separació d'un metre, col·locats en fila. Quan es dona la sortida, el primer de cada grup agafa una pedra i la col·loca

- **Relleus transportant més d'un objecte:** valorar l'eficàcia en el transport (que vagi ràpid i no li caigui o no en perdi el control).

a la primera cistella, torna, agafa la segona i la col·loca a la segona cistella, i així successivament fins que les hagi col·locat totes, una a cada cistella. El segon del grup, ha de fer el mateix procés però a la inversa, tornant d'una en una les pedres al cabàs inicial. El tercer i el cinquè, quan sigui el seu torn, han de fer el mateix que ha fet el primer del grup i el quart ha de fer el mateix que el segon del grup. S'ha de controlar el temps i guanya qui ho faci en menys temps.

- **El Bèlit.** Veure les instruccions del joc a la següent pàgina web: <http://www.xtec.cat/centres/a8029301/mjuvan41.htm>

Síntesi-repte

- **Piràmide de gots.** Apilar i recollir gots, fent una piràmide amb el mínim temps possible. (*Speed Stacking*). Visualitzar els vídeos a les següents pàgines web: <http://www.youtube.com/watch?v=IjPBo6Llip4> (Uns nens d'Estats Units d'Amèrica fan un rècord mundial); <http://www.youtube.com/watch?v=ViiQyieCCVQ&NR=1> (Un nen de 4 anys que apila i recull els gots, és més fàcil de veure la tècnica).
- **Finger skate** Manipular un skate de dit. Visualitzar el vídeo a la següent pàgina web: www.youtube.com/watch?v=_3BqGzzOSRg
- **Els ossets.** Cinc pedres al terra, tirar-ne una enlaire mentre reculls l'altre, tirar-ne una enlaire i recollir-ne dues, ...
- **Manipular objectes.** Treballem amb dos objectes alhora: botar dues pilotes, botar una pilota i l'altra llençar-la enlaire, fer rodar dos cèrcols (en el mateix sentit o en sentit contrari), fer botar una pilota caminant damunt d'un banc, en una mà tens una raqueta i una pilota en equilibri i en l'altra mà botem una pilota, fer rodar un cèrcol com una baldufa i llençar una pilota fent-la passar per dins abans que caigui el cèrcol, fer rodar un cèrcol de rítmica per terra i després intentar passar pel mig...
- **Els pingüins juguen a futbol.** Tots els alumnes amb rotllana i amb xanques de cordill, han de xutar la pilota intentant evitar que aquesta no surti de la rotllana.

- **Passar per sobre d'un banc** fent rodar un cèrcol amb cada braç.
- Preparar individualment i amb antelació una **activitat-repte** d'una habilitat que els surti bé i fer-la davant dels altres

Observacions

- Aquest cicle és on el treball de les habilitats motrius és més important, ja que és l'edat on els alumnes estan més capacitats per assolir-les.
- S'ha de tenir en compte que per alguna de les activitats el mestre ha d'haver visualitzat diferents vídeos d'internet, per tal de conèixer algunes activitats i jocs força innovadors. Llavors es pot mirar amb els alumnes abans de realitzar les pràctiques.