

JOCS ALTERNATIUS

BLOC: El joc

Cicle: Mitjà

Curs: 3r i 4t

Núm. de sessions: 3 + 3

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	
Apreciació del joc com a element de la realitat social i cultural.	Participació en diferents tipus de joc.
Execució i descobriment de les estratègies bàsiques del joc relacionades amb la cooperació, l'oposició i la cooperació/oposició amb relació a les regles del joc.	Actitud responsable en relació amb l'estratègia del joc.
Reconeixement i valoració de les persones que participen en el joc.	Comprensió, acceptació i compliment de les normes del joc.
Valoració de l'esforç en els jocs.	Valoració del joc com a mitjà de relació, de divertiment i d'ús del temps de lleure.

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">• Conèixer i respectar el material alternatiu.• Conèixer i practicar llançaments, colpejos i recepcions amb material alternatiu. (freesby, ringo, indiaca).• Col·laborar amb els companys durant el jocs alternatius.• Elaborar material reciclat (Indiaca, ringo i/o receptacle.)• Participar activament en les activitats proposades i autosuperar-se.• Gaudir del jocs i les activitats.	<p>L'alumne ha de ser capaç de:</p> <ul style="list-style-type: none">• Mostrar un bon comportament de l'alumne/a envers el material i les explicacions del mestre/a.• Treballar els llançaments, colpejos i recepcions.• Mostrar una actitud d'acceptació i col·laboració vers els companys.• Crear un material reciclat de forma curosa.• Participar i mostrar interès en les activitats proposades.

Activitats d'aprenentatge	Activitats d'avaluació
<p>Inici:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activitat de moviment articular. • Experimentació individual del frisbee o ringo: llençar-lo amunt i tornar-lo agafar, fer-lo voltar amb un dit, fer equilibris, fer-se'l passar per la cintura, i seguir diferents indicacions del mestre. • Guerra de pilotes o pilotes fora: dos equips, cadascun en un terreny de joc diferent i amb el mateix nombre de pilotes. En un temps determinat han de treure totes les bombes que tinguin al seu camp i llançar-les a l'altre, fins que el mestre digui prou. Passat aquest temps l'equip que tingui menys bombes guanya. <ul style="list-style-type: none"> • <i>Variant 1:</i> material divers i alternatiu. • Atrapar amb la indiaca: el nen que para té la indiaca i ha de tocar a un altre nen tot llançant-la per canviar el rol. Variants: 1. Hi pot haver més d'una indiaca. 2. Poden parar 3 i anar eliminant als tocats. • Experimentació individual amb el pal de Lacrosse: llençar-lo amunt i tornar-lo agafar, fer-lo voltar, fer equilibris, fer-se'l passar per la cintura, i seguir diferents indicacions del mestre. • Taller d'elaboració: material alternatiu (indiaca o "pilota cometa", ringo, receptacle) • Patins. Experimentació amb diferents patins, patinets, monopatinets. • Jocs amb el paracaigudes: <ul style="list-style-type: none"> • <i>pujar i baixar</i> • <i>canviar de llocs:</i> els nens en rotllana agafen el paracaigudes, l'aixequen, i a l'ordre del mestre dos nens es canviaran de lloc abans que el paracaigudes els toqui • <i>fer la tenda:</i> assentar-se sobre l'extrem del paracaigudes per la part de dins abans no es desinfla. 	<ul style="list-style-type: none"> • Observació del comportament de l'alumne envers el material i les explicacions del mestre. • Observació i avaluació del material elaborat i del seu procés de realització.

Desenvolupament:

- **Llançaments i recepcions amb el frisbee o ringo:** inventar-se diferents formes, i fer punteria. Activitats variades com ara bitlles, petanca, llançaments a porteria (ràpid)...
- **Pràctica de diferents tècniques d'agafada, llançament i recepció del frisbee o ringo.**
 - **Llançaments:**
 1. Agafada clàssica: dit polze a la part superior del disc, el dit índex estès al llarg del costat i els dits restants a la part inferior del disc.
 2. Amb el dit índex i el cor per dins, quedant el dit polze a la part superior.
 3. Retorn. Inclinem el frisbee 45°, el tirem cap dalt i fa efecte boomerang.
 - **Recepcions:**
 1. Amb les dues mans com es pugui.
 2. Amb les dues mans com si aplaudissin.
 3. Més endavant amb una sola mà, fent un moviment ràpid i curt de retrocés, per tal d'amortir la força i la velocitat de llançament, sabent-ho fer amb la dreta i amb l'esquerra.
- **Pilota torre amb frisbee o ringo:** dos equips enfrontats lluiten per un frisbee o pilota, i la dirigeixen cap a una torre. Aquesta torre la forma un nen aixecat damunt una cadira o bé al fons del camp i dins una zona prohibida (passadís) on no pot entrar cap altre nen. Des de fora d'aquesta zona l'equip ha de passar a la torre del seu equip i aconseguir que passi per dins del cercol que aquest subjecta. Cada cop que s'aconsegueix representa un gol o punt.
- **Jugar a l'ultimate.**
Es tracta d'un esport que es juga amb el frisbee, en el que competeixen dos equips de set jugadors cadascun (a l'escola podem fer equips segons el nombre d'alumnes). Un dels equips ataca i l'altre s'encarrega de defensar. L'objectiu del joc és arribar

- Observació de la realització de llançaments de l'alumne amb el material alternatiu.
- Observació de la realització de recepcions de l'alumne amb el material alternatiu.
- Observació de la pràctica de l'alumne en el joc i les activitats.

amb el disc a la zona d'anotació de l'equip contrari mitjançant les passades i les desmarcades dels companys. El jugador que té el frisbee a la ma no es pot moure, i per poder desplaçar-se ha de passar el disc a un company. Aquest té uns deu segons per passar-lo a un company. Els defensors no poden tapar al que té el frisbee, i l'única manera de recuperar-lo és interceptant la passada, si aquest cau al terra, o si surt del terreny de joc. En el cas que això passi, l'equip defensor es transforma en atacant i l'atacant en defensor. Variants: Es pot fer que si el frisbee cau al terra queda en possessió del primer jugador que el trepitja amb el peu.

- **Golf-fresbee:** A partir d'un punt de sortida, efectuar llançaments amb els frisbee fins a arribar a un objectiu (porteria, cercle, dues piques...), de manera que cada vegada s'ha de llançar des del lloc on ha caigut el frisbee. Cal fer-ho amb el mínim de llançaments possibles.
- **Pràctica de llançaments, recepcions i colpejos amb l'indiaca.** Els colpejos han de ser variats, amb les mans i amb els peus.
- **Llançaments per tríos:** un al mig amb un cercle o una pica i els altres dos s'han de passar l'indiaca per dins d'aquest o per sobre la pica.
- Pràctica de diferents **llançaments i recepcions amb els pals de lacrosse i amb els receptacles** que els mateixos alumnes s'han fet amb material reciclat. Individual, per parelles, en grup...
- Joc de les **10 passades amb receptacles.**
- Jugar a **voleibol amb receptacles:** amb un mínim de passades entre el mateix equip...
- **Joc amb pilotes gegants "Pi-lo-ta":** Joc de colpeig. En grups de 8 alumnes aproximadament, un tira la pilota enlaire i diu PI. Quan baixa un altre la colpeja enlaire dient LO i el darrer colpeja la pilota en direcció a un company dient TA i intentant tocar-lo. Si ho aconsegueix perd una vida. Es poden fer diferents variants.
- **Bigbol:** l' objectiu és marcar gols. Amb una pilota gegant, sense

- Observació de la realització de llançaments i colpejos de l'alumne amb el material alternatiu.
- Observació de la realització de recepcions de l'alumne amb el material alternatiu.

porters i prohibint jugar dins l'àrea de porteria. La pilota es pot colpejar amb qualsevol part del cos (no es pot agafar). En cas de falta o si un jugador entra dins l'àrea, es pica un penal des de 6 metres de distància.

- **En equip, desplaçar la pilota gegant** fins a un punt determinat amb la col·laboració de tot el grup i sense agafar-la, mitjançant colpejos i acompanyaments, sense que aquesta toqui al terra.
- **Voleibol amb paracaigudes:** 2 equips separats per una xarxa o corda, cal passar la pilota al camp contrari amb l'ajuda del paracaigudes, i evitar que caigui al terra del propi camp.
- **Joc del mocador dins el paracaigudes.** Tots agafats al paracaigudes, i numerats (2 jugadors per número), al senyal del mestre s'enlaira el paracaigudes i es diu un número. Els alumnes que tenen aquest número surten corrents a buscar un mocador que hi ha al mig del paracaigudes. El primer que l'agafa guanya.
- **Activitats paracaigudes i pilota.** Tots agafats al paracaigudes han d'aconseguir que la pilota entri per forat central, tot movent el paracaigudes. Variants: Amb dues pilotes i només pot entrar-ne una en concret. També amb tres pilotes, només pot entrar-ne una. El grup classe es divideix en dos equips un intenta introduir la pilota al forat del paracaigudes i l'altre ho ha d'evitar tot movent el paracaigudes.
- **Caçar el conill:** un equip aguanta el paracaigudes tensat i a l'alçada de la cintura. I l'altre equip fan un rotllana al voltant es van passant la pilota fins que un nen/a treu el cap pel mig del paracaigudes. El que té la pilota l'ha d'intentar tocar. (pilota d'espuma, o molt tova) si el toca es canvien de rols.
- **Circuit sobre rodes.** Elaboració de diferents circuits per fer amb patins i patinets, també curses, relleus...
- **Realització de llançaments amb ringos i/o indiaques** a una zona marcada. Primer a una distància curta i anirem augmentant aquesta a mesura que s'encerten llançaments. S'ha d'intentar arribar a la màxima distància amb de 3 llançaments en cada zona.

- Avaluació de l'actitud i col·laboració entre els alumnes.

- Avaluació de l'actitud i col·laboració entre els alumnes.

Síntesi i repte:

- **Activitats TAC:** Visualització del vídeo i elaboració d'Indiaques <http://www.youtube.com/watch?v=MDAw5tjlkPs>
- **Quants tocs podem fer amb l'indiaca** sense que aquesta caigui al terra.
- **Activitats paracaigudes i pilota.** Tots agafats al paracaigudes han d'aconseguir que la pilota entri per forat central, tot movent el paracaigudes. Variants: Amb dues pilotes i només pot entrar-ne una en concret. També amb tres pilotes, només pot entrar-ne una.

Observacions

- Hi ha molts tipus de tallers per la realització de material reciclat. Escolliu el que més interessant us sembli.
- Tot i que aquí hem escollit un material concret n'hi ha molt més escollir per part del mestre/a.