

# Propostes didàctiques d'educació física



## Bloc 1: Control i consciència corporal

### 1.1. Capacitats psicomotrius



## 1.1. Capacitats psicomotrius

---

### INTRODUCCIÓ

*"Tota expressió és comunicació, i tota capacitat és relació i experimentació."*

La manera de treballar les Capacitats psicomotrius es basa en l'experimentació i la recerca del món que envolta el nen ja que cap concepte pot ser après sense haver-lo vivenciat anteriorment.

És important posar a disposició dels alumnes tot tipus de material convencional i no convencional a partir del qual es puguin crear jocs lliures o proposats i exercicis que fins i tot puguin modificar la utilitat habitual d'aquests materials.

Tenint en compte que evolutivament l'alumne de **Cicle Inicial** es troba en un moment idoni per a descobrir-se i descobrir el seu entorn més pròxim, proposem que el treball de Psicomotricitat es faci més específicament en aquest Cicle. Això no vol dir que no s'hagi d'anar treballant durant tota l'etapa, si cal.

Un treball ben fet de Psicomotricitat, sens dubte afavorirà una bona maduració de l'alumne en tots els aspectes: seguretat i confiança personal, motricitat fina, àrees instrumentals, altres aprenentatges, ... Quantes vegades descobrim que és la manca d'aquestes capacitats les que provoquen un fracàs escolar o un desinterès per l'escola?



## 1.1. Capacitats psicomotrius

---

### OBJECTIUS

Al final de la Proposta Didàctica els alumnes de **Cicle Inicial** han de ser capaços de:

- ☞ Conèixer les diferents parts del cos i la seva simetria.
- ☞ Acumular vivències realitzant tots els possibles moviments dels diferents segments corporals.
- ☞ Realitzar moviments segmentaris independents del tot corporal.
- ☞ Acumular vivències realitzant inspiracions i expiracions tant per via nasal com bucal.
- ☞ Distingir els moviments, les parts implicades i els diferents ritmes respiratoris.
- ☞ Alternar la tensió i la relaxació, en tot el cos, executant moviments.
- ☞ Explorar diferents tipus d'espais mitjançant el moviment.
- ☞ Discriminar el sentit, l'orientació i la direcció a l'espai.
- ☞ Contrastar moviments ràpids i lents amb el cos i amb objectes.
- ☞ Seguir un determinat ritme amb el moviment corporal.
- ☞ Distingir la dreta de l'esquerra corporal.
- ☞ Interpretar consignes relatives a nocions d'orientació espacial (dins / fora, dalt / baix, ...)
- ☞ Comparar la duració d'un moviment i la pausa.
- ☞ Gaudir de l'activitat física.
- ☞ Esforçar-se per la pròpia superació en les activitats físiques.
- ☞ Respectar el propi cos i el dels altres.
- ☞ Tenir interès per complir les normes d'higiene.



## 1.1. Capacitats psicomotrius

### CONTINGUTS

FETS I CONCEPTES	PROCEDIMENTS	ACTITUDS / VALORS / NORMES
Esquema corporal global.	Estructuració de l'esquema corporal.	Valoració i acceptació del propi cos.
Esquema corporal segmentari.	Afirmació de la lateralitat. Diferenciació del cantó dret i esquerre del propi cos.	Coneixement de les limitacions i de les possibilitats de cadascú.
Respiració.	Control del temps de la respiració: inspiració, apnea i expiració.	Superació i esforç.
Relaxació i contracció.	Interiorització de l'actitud postural: control del cos en tensió i en relaxació.	Actitud de respecte cap al propi cos, i el dels altres, autoestima.
<p>Relacions espaials:</p> <p>Sentit i direcció.</p> <p>Orientació.</p> <p>Simetries.</p> <p>Dimensions en plans i volums.</p> <p>Nocions:</p> <p>Dintre / Fora.</p> <p>Dalt / Baix.</p> <p>Davant / Darrera.</p> <p>Per damunt / Per sota / A través de ...</p>	<p>Equilibri estàtic i dinàmic.</p> <p>Coordinació dinàmica.</p> <p>Coordinació visió motora.</p> <p>Percepció i estructuració del temps.</p> <p>Percepció i estructuració de l'espai.</p> <p>Situació del propi cos en funció d'aquestes nocions de l'espai.</p>	<p>Seguretat i confiança en un mateix.</p> <p>Autoestima personal.</p>
Ritme, seqüència i velocitat.	<p>Contrast dels moviments lents i ràpids.</p> <p>Resposta corporal al ritme.</p> <p>Successió i simultaneïtat en el moviment.</p>	Comportament organitzat en les activitats físiques.



## 1.1. Capacitats psicomotrius

---

### **METODOLOGIA**

Cal emprar una metodologia activa perquè els alumnes puguin jugar i experimentar el màxim de temps possible.

Cal també una organització molt clara i definida de les sessions que afavoreixin aquesta participació.

Per tal de poder desenvolupar aquestes Capacitats utilitzarem diferents maneres de treballar.

*Circuits temàtics:* consisteix en muntar circuits que giren entorn d'una història inventada on es realitzen diferents activitats físiques en un recorregut.

*Descoberta de material:* col·locar a la sala un ventall de materials (diferents textures) i l'alumne hi juga lliurement.

El mètode d'ambients d'aprenentatge ens sembla força útil i engrescador.

*Comandament directe:* seguir les indicacions del mestre en les diferents activitats.

*Reproducció de models:* el mestre mostra com s'ha de fer i els alumnes l'imiten.

*Assignació de tasques:* el mestre proposa unes activitats que els alumnes realitzen a la seva manera.

*Recerca:* formulació d'una pregunta motriu i els alumnes l'han de resoldre.

Nosaltres pensem que és bo anar variant de mètode, però si és possible, cal afavorir els mètodes on els alumnes puguin prendre iniciatives i solucions motrius pròpies.



## 1.1. Capacitats psicomotrius

---

### MATERIAL I INSTAL·LACIONS

Per a la realització d'aquesta Unitat Didàctica recomanem el següent material:

- ☞ Robes de diferents textures i dimensions.
- ☞ Papers de diferents dimensions.
- ☞ Farines, globus, serradures, sorra, i diferents materials de desús (pots, iogurteres, ...).
- ☞ Cercles, piques i cordes.
- ☞ Pilotes de diferents dimensions.
- ☞ Xanques.
- ☞ Bancs i matalassos.
- ☞ Un equip de música i instruments musicals.
- ☞ I una instal·lació tipus gimnàs o sala gran d'una superfície llisa amb espai limitat. Ocasionalment utilitzarem la pista esportiva.



## 1.1. Capacitats psicomotrius

### ACTIVITATS D'APRENTATGE

Les següents activitats d'aprenentatge es presenten com a exemples d'activitats que pot fer servir cada mestre per preparar les pròpies sessions pel seu grup-classe.

#### 1. Descobriments dels segments corporals.

- ☞ Jocs amb pots de iogurt: llançaments, equilibris i transports.
- ☞ Joc: "Tu ets un titella".
- ☞ Joc: "El mirall".
- ☞ Joc: "Seguir rei".
- ☞ Jocs de cançons: "El Joan petit quan balla...", "Jo sóc un rei...".
- ☞ Joc: "Llançem parts del cos", "Patafi-patufet, ara llançem les orelles" (i fer-ho veure).
- ☞ Ocupar el mínim espai possible i el màxim d'espai. "Fes-te molt petit", "Fes-te molt gran".
- ☞ Per parelles, pintar la silueta del company al terra o a un paper gran.

#### 2. Respiració.

- ☞ Inflar globus.
- ☞ Jocs de mímica: "Ens inflem, ens desinflem...".
- ☞ Bufar amb una canya per fer córrer una pilota de ping-pong o una boleta de paper.
- ☞ Bufar a l'aigua, amb una canya o sense.
- ☞ Bufar una pilota de ping-pong.
- ☞ Controlar la respiració abans, durant i després de l'exercici.
- ☞ Jocs d'aigua. Aguantar la respiració dins l'aigua.
- ☞ Joc del: "Pobre gatet" (aguantar la rialla).
- ☞ Fer sonar instruments de vent. (Fort i flux).
- ☞ Jugar amb espanta-sogres, i xiulets.
- ☞ Apagar espelmes amb canyes.
- ☞ Fer bombolles de sabó.
- ☞ Transportar papers de cel-lofana amb una canyeta o sense canyeta amb el nas.
- ☞ Veure aigua a galet d'una cantimplora o porró.

#### 3. Relaxació-contracció

- ☞ Joc: "Bartomeu què voleu".
- ☞ Imaginar-se històries com: una formigueta que corre pel cos.
- ☞ Jocs d'expressió com: "Ara som un robot, ara un elefant, ...".

- ☞ Picar-paret.
- ☞ Joc de: "Les estàtues".
- ☞ Fem passes de: tortuga, cranc, ...
- ☞ Relaxació dirigida.
- ☞ Fer-se els adormits.

#### 4. Relacions espaials

- ☞ Ball per parelles.
- ☞ Omplir totalment o parcialment zones del camp segons les ordres.
- ☞ Omplir espais de forma lliure.
- ☞ Jugar amb les línies: "El comecocos".
- ☞ Dirigir-se a les línies que s'indiquin.
- ☞ Joc: "Terra-mar-aire", "Pepets i pepitos", "Cara i creu".
- ☞ Jocs de traspasar línies: "L'aranya", "La muralla xinesa".
- ☞ Joc: "Seguir rei".
- ☞ Balls de rotllana: "Les oques van descalces", "Buggi-Buggi", ...
- ☞ Jocs d'orientació: Amb els ulls tancats. "El tren cec".
- ☞ Joc de: "La granja" (trobar-se pel so amb els ulls tancats).
- ☞ Seguir circuits explicats de veu o en un plànol, de forma individual, o transportant materials per parelles o grups, ...
- ☞ Joc: "Les 4 cantonades". Joc de simetries: "El mirall". Intentar seguir una línia amb un mirall aguantat amb les mans per damunt el cap.
- ☞ Joc del mirall però enganxat de cos o de mans amb el company.
- ☞ Joc: "Creuar el carrer".

#### 5. Ritmes:

- ☞ Cançons: "Els sabaters".
- ☞ Joc de seguir ritmes (previ acord de les consignes que corresponen a cada ritme de cursa).
- ☞ Jocs de salt de corda o comba.
- ☞ Seguir ritmes d'instruments musicals.
- ☞ Balls populars i/o tradicionals.



## 1.1. Capacitats psicomotrius

---

### PROPOSTA D'AVALUACIÓ

La primera sessió de curs, o al menys la primera sessió d'aquesta Unitat Didàctica hauria d'ésser oberta i poc dirigida.

Es podria seguir la metodologia d'ambients d'aprenentatge i preparar els espais de joc per estacions, disposant el material divers dins la instal·lació disponible.

Es podrien presentar algunes propostes molt globals als alumnes de cara a les possibles utilitzacions del material que s'acostessin als continguts a treballar dins la Unitat.

Així, l'especialista podrà dedicar-se a observar el nivell general i les mancances individuals dels alumnes.

Utilitzarà el registre anecdòtic com a instrument. Els resultats obtinguts tindran un valor important com a **avaluació inicial**.

També es pot preguntar a la introducció de cada sessió, als alumnes, i abans de treballar un contingut què en saben d'ell. Per exemple si anem a treballar la respiració, podem preguntar:

- ☞ Per a què serveix respirar?
- ☞ Com es fa?
- ☞ Es pot fer de formes diferents?
- ☞ Per on entra i surt l'aire?

Com a **avaluació formativa** hem considerat interessant preparar la següent llista de control que pot afavorir l'observació dels nostres alumnes en aquesta Proposta didàctica i comprovar el grau d'assoliment dels objectius plantejats.

En la pàgina següent trobareu la fitxa d'avaluació.

Com a **avaluació sumativa** proposem els testos elaborats pel Grup de Treball sobre avaluació a l'Educació Física que resten a la disposició de tothom al Centre de Recursos de Granollers.

**1.1. Capacitats psicomotrius**

**Avaluació**



Alumne																				
																				Sap les parts del cos treballades?
																				Diferencia la inspiració i l'expiració?
																				Sap relaxar-se?
																				Sap seguir un trajecte?
																				Sap seguir un ritme senzill?
																				Sap diferenciar dreta i esquerra al seu propi cos?
																				Domina les nocions d'espai treballades?
																				Participa a la classe?
																				Compleix les normes d'higiene treballades?



## 1.1. Capacitats psicomotrius

Exemplificació de sessió: esquema corporal			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Inicial	Estructuració de l'esquema corporal	Esquema corporal segmentari de la cara	Valoració i acceptació del cos

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Quines parts del cap podem moure?		
Adaptació al medi	Moure'ns en rotllana cap als dos cantons i després endavant i endarrere.		
Activitats principals	<p>Ulls: 1. Moure'ls: dreta, esquerra, rodant, dalt / baix, obrir i tancar. 2. Tancar ben fort. 4. Picar l'ullet. Alternant-los.</p> <p>Celles: 1. Aixecar / baixar. 2. Alternar-les.</p> <p>Galtes: 1. Inflar-les juntes o alternatives. 2. Xuclar-les.</p> <p>Boca: 1. Obrir i tancar. 2. Boca gran / boca petita. 3. Allargar-la al màxim. 4. Moviments combinats: llengua, dents, llavis, galtes, ... 5. Moure la mandíbula. 6. Veure que les dents de dalt no es mouen.</p> <p>Llengua: 1. Dins / fora, dreta / esquerra. 2. Fer-la rodar. 3. Resseguir les dents.</p> <p>Nas: 1. Agafar aire, lent i ràpid. 2. Bufar i aspirar. 3. Obrir i tancar les fosses nasals.</p> <p>Orelles: 1. Moure-les (?) 2. Tapar / destapar, estirar-les, girar-les, ...</p> <p>Cara: 1. Imitar estats d'ànim. 2. Fer ganyotes, imitar conills.</p>		En forma de conte. Davant d'un mirall. Es pot utilitzar gomets per marcar l'estació de treball.
Retorn a la calma	Jugar a passar el corrent.		



## 1.1. Capacitats psicomotrius

Exemplificació de sessió: lateralitat			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Inicial	Afirmació de la lateralitat	Lateralitat	Acceptació del propi cos i dels altres

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Quina part és la dreta i quina l'esquerra?		
Adaptació al medi	Joc: "Bartomeu què voleu" (joc d'ordres).		
Activitats principals	Mentre anem explicant un conte ens anem col·locant gomets a les diferents parts anomenades.  Circuit preparat. Utilitzar l'extremitat dreta o esquerra segons el color dels obstacles i gomet: <ul style="list-style-type: none"> <li>Passar anelles (un peu cadascun).</li> <li>Passar per damunt d'unes cordes a peu coix.</li> <li>Llançament d'anelles a un con.</li> <li>Botar pilotes.</li> </ul>		
Retorn a la calma	Joc d'interiorització: Els alumnes s'imaginin el camí d'una formiga pel cos mentre el mestre ho explica.		



## 1.1. Capacitats psicomotrius

Exemplificació de sessió: respiració			
Nivell	Contingut de Procediments	Contingut de Fets i Conceptes	Contingut de Valors i Normes
Cicle Inicial	Control de temps de respiració i les seves fases	Respiració	Superació i esforç

Part	Activitats	Gràfics	Observacions
Introducció	Explicació dels continguts de la sessió. Preguntes sobre la respiració.		
Adaptació al medi	Joc: "Cavall - cavaller".		
Activitats principals	Inflar globus amb una, dues, tres, ... expiracions.  Inflar un globus al màxim.  Deixar-lo anar.  Fer música amb el globus.  Transportar paper de seda inspirant.  Joc lliure amb el globus.  Trepitjar i rebentar el globus que portem lligat al peu.		
Retorn a la calma	Quiets com estàtues i escoltar la nostra respiració.		