

3. Exemples d'activitats

ANNA ARANDA, ALBERT BATALLA, JOSEP CABEDO,
MARÍA DEL CARMEN GONZÁLEZ ANDRÉ, MIGUEL ÁNGEL LIRA,
SERGIO MONEO I ERIC ROIG

Proposta d'activitats per al cicle inicial

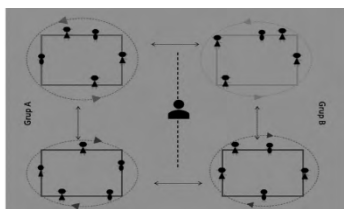
S'han diferenciat dos grans tipus de propostes:

- *Les vinculades amb aprenentatge físicament actiu*: que inclouen activitats i tasques en les quals, a part de l'efecte motor, es busca l'adquisició d'altres continguts curriculars (càlcul, llengües estrangeres) o la millora de determinats aspectes cognitius (memòria).
- *Les relacionades amb l'activitat motriu enriquida cognitivament*: que inclouen activitats motrius enriquides mitjançant la intervenció en un o diversos factors d'influència (pressió temporal, presència de distractors, incertesa...).

Aquestes propostes s'han agrupat al voltant del tipus de contingut de l'Educació Física amb el qual es relacionen més directament: el *joc popular i tradicional*, l'*expressió corporal*, les *habilitats motrius bàsiques* i el *control i la consciència corporal*.

Joc popular i tradicional
Propostes amb aprenentatge físicament actiu

<p>1. El mocador esportista</p>	<p>CI</p>	<p>Jocs populars i tradicionals</p>
<p>Activitat cognitiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Càlcul 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4-5 pilotes • Cèrcols • Cons (per distribuir per l'espai) • Marcadors (línies de desplaçament) 	
<p>Descripció: El grup es divideix en 4 subgrups de 4-5 alumnes (depèn del total d'alumnes del grup). Cada subgrup té un espai assignat del pati o del gimnàs en el qual es marca l requadre per cada subgrup; s'ha de procurar que hi hagi distància entre els espais.</p> <p>Cada subgrup té una estació assignada on es farà una de les tasques motrius:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Bot de pilota trotant (una pilota per cada alumne). 2. Desplaçament de cursa (resseguint la línia assenyalada del requadre, es poden fer marques per fer ziga-zaga, corbes, etc.). 3. Salts (col·locant cons i piques per marcar diferents altures per al salt). 4. Salts (col·locant cèrcols a terra amb seqüència 2-1 perquè els alumnes saltin amb tots dos peus o amb un dependent de cèrcol que tenen davant). <p>En el mig de la sala estarà el docent, amb el mocador, que ha d'assignar un número a cada alumne i aquests nombres es repeteixen per als grups (els nombres assignats pel docent han de tenir relació amb els resultats de les operacions de suma o resta que es proposen). Un cop assignat un número a cada alumne, el docent explica la dinàmica per anar a buscar el mocador, dirà una suma o una resta; l'alumnat, sense deixar de fer la tasca motriu de l'estació, ha d'estar atent a la demanda cognitiva. Per saber quin és l'alumne que ha d'anar a buscar el mocador, han de fer l'operació mental sense parar de fer la tasca física assignada, i el nombre del resultat correspon a l'alumne que ha de córrer a buscar el mocador abans que ho faci la resta dels companys dels altres grups.</p> <p>El canvi d'estació s'ha de fer corrents cada dues o tres operacions; tots els grups han de passar per totes les estacions perquè la tasca sigui efectiva cognitivament. Cada grup té 10 segons per resoldre l'operació assignada.</p>		
<p>Observacions: Es poden variar les tasques assignades a cada espai sempre que es promogui l'activitat física constant.</p>		



2. La corda geomètrica	CI	Jocs populars i tradicionals
Activitat cognitiva: • Geometria	Material • 1 corda per cada alumne • Reproductor de música • Selecció de música	
<p>Descripció: Cada alumne tindrà la seva pròpia corda i anirà saltant per tot l'espai provant amb diferents modalitats de salt (amb tots dos peus, alternant, a peu coix), sense parar mentre soni la música.</p> <p>Quan la música para, han de crear una figura geomètrica amb la corda. Han d'estar atents a les indicacions de la figura que han de representar: quadrat, cercle, triangle, rectangle, i de la quantitat de persones necessàries per construir-la: en parelles, en grups de 3, de 4, individual, etc. Tenen un temps, que pot variar a cada canvi d'indicacions, per fer la figura.</p> <p>Un cop s'acaba el temps, torna a sonar la música. Es farà la proposta tantes vegades com el docent consideri adequat.</p>		
Observacions: —		

<p>3. Tres en ratlla</p>	<p>CI Jocs populars i tradicionals</p>
<p>Activitat cognitiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Segones llengües, frases 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • 18 cercols • 6 cons blaus • 6 cons vermells • 15-20 targetes amb blocs de tres paraules en anglès • Equip de so • Repertori de música
<p>Descripció: El grup es dividirà en quatre subgrups i se situaran davant el taulell del tres en ratlla. Per triar qui comença la partida, tots els alumnes s'han de numerar entre ells perquè això els faciliti seguir l'ordre de la partida; cada grup d'alumnes tindrà en el seu espai els cons (tres del mateix color) i una capseta amb 5-6 targetes (amb paraules en anglès).</p> <p>Per moure el con en el taulell, han de seguir l'ordre de la seva numeració, i sense deixar de ballar han d'agafar una targeta amb paraules en anglès; entre tots els membres del grup han de construir una frase i, si està ben formulada, poden iniciar la partida. Han de procurar que l'equip contrari no faci creu en ratlla abans que ells. Per tornar a moure el con, han de tornar a agafar una targeta i construir la frase.</p> <p>Mentre l'alumne a qui li toca el torn de moure fitxa està fent la partida, els seus companys han de ballar al ritme de la música que sona sense parar. Només poden parar per construir la frase i comunicar-la al docent.</p> <div data-bbox="468 924 815 1161" data-label="Image"> </div>	
<p>Observacions: Exemple de targeta</p> <div data-bbox="355 1288 922 1506" data-label="Image"> </div>	

4. La llauna de sardines	CI	Jocs populars i tradicionals
Activitat cognitiva: • Lògica	Material • No cal	
<p>Descripció: Tot l'alumnat, en el mateix espai, ha d'atendre les indicacions del docent. Tots són sardines que es mouen lliurement per l'espai (s'han de promoure diferents desplaçaments per l'espai: saltant, girant, corrents..., no es pot estar fent sempre el mateix) a l'ordre «llaunes de...». L'alumnat ha d'agrupar-se d'acord amb principis lògics senzills: el mateix color de samarreta, el color de cabells, la llargada de cabells, l'estil de pentinat, l'alçada, samarretes amb màniga llarga/curta/sense mànigues, etc. I formar llaunes, els alumnes hauran d'estar estirats a terra capiculats entre ells.</p> <p>Un cop s'han fet les llaunes, es tornen a desplaçar per l'espai i es torna a donar la consigna. Cada grup té un màxim 12 segons per organitzar-se capiculats. Un cop feta la llauna, es tornen a fer els diferents desplaçaments a l'espera de la nova ordre d'agrupació.</p>		
Observacions: –		

5. Caçadores de papallones	CI	Jocs populars i tradicionals
Activitat cognitiva: • Lògica	Material • Cèrcols per la meitat del grup	
<p>Descripció: El grup es divideix en dos, uns seran caçadors i els altres, papallones. Les papallones s'han de desplaçar per l'espai tal com ho indiqui el docent: saltant, corrents, a la gatxoneta. Cada caçador tindrà un cercol.</p> <p>Els caçadors han d'intentar caçar a les papallones amb el cercol. Les papallones atrapades es converteixen en caçadors, i el caçador passa a ser papallona.</p> <p>Abans de començar, el docent ha d'indicar les condicions pels desplaçaments per l'espai.</p> <p>Així, els caçadors es mouen per l'espai seguint aquestes indicacions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quan el docent digui PLIS, han de córrer per atrapar les papallones. • Quan digui PLAS, han de saltar per atrapar les papallones. • Quan digui PLUS, han d'anar girant per atrapar les papallones. <p>Les papallones es mouen per l'espai sempre corrents i seguint aquestes indicacions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ZAS a la dreta • ZES a l'esquerra • CAZ endavant • QUEZ enrere <p>Les papallones i els caçadors no poden parar de fer els desplaçaments indicats durant la partida.</p>		
Observacions: Les paraules es poden canviar a voluntat del docent, que pot fer servir d'altres que consideri més adients per als seus alumnes.		

6. Els peixos penjats	CI	Jocs populars i tradicionals
Activitat cognitiva: • Segones llengües, vocabulari	Material <ul style="list-style-type: none"> • 10 peixos de color per cada alumne, amb un imant • Piques amb cordill i un imant al final del cordill • 4 o 5 recipients per guardar els peixos i les targetes • Targetes amb imatges: casa, cos, peu, arbre, poma... 	
<p>Descripció: Es col·loquen tots els peixos repartits a terra per tot l'espai. Els 4 o 5 recipients estan col·locats a prop del docent. Les targetes, amb les imatges, estan a la vista dels alumnes, girades del revés, al costat del docent.</p> <p>S'organitza l'alumnat en 4 o 5 grups. A cada grup se li assigna un color. Només es poden recollir els peixos del color que se'ls ha assignat.</p> <p>Tots seran pescadors. Per iniciar la proposta, han de caminar seguint les indicacions: de puntetes, de taló, fent petits salts... sense trepitjar els peixos. Quan el docent digui «pescadors preparats!», han de córrer per tot l'espai sense trepitjar els peixos.</p> <p>A la veu de «a pescar!», han d'anar a pescar un peix del color assignat.</p> <p>Només poden pescar un peix cada cop i portar-lo a la cistella del seu grup. Per deixar-lo a dins han d'agafar una targeta amb una imatge i dir, al docent, la paraula que correspon a la imatge en anglès. Si no ho resol adequadament, ha d'entregar la targeta, el docent para l'activitat a la veu de «STOP!» i mostra la targeta de la imatge perquè entre tots els alumnes ho resolguin.</p> <p>Han de consensuar com a grup per dir la resposta. Si la resposta és correcta, la targeta es guarda en el recipient del grup i això dona dret a agafar un peix més del color del grup. I es torna a començar: caminar seguint les indicacions: de puntetes, de taló, fent petits salts... sense trepitjar els peixos; quan el docent digui «Pescadors Preparats!» han de córrer per tot l'espai sense trepitjar els peixos. A la veu de «A Pescar!», han d'anar a pescar un peix del color assignat, i es continua amb les indicacions.</p>		
Observacions: —		

Joc popular i tradicional

Propostes amb activitat motriu enriquida cognitivament

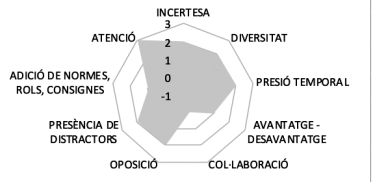
<p>7. Pilota rastrejadora</p>	<p>CI Jocs populars i tradicionals</p>									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pilotes d'escuma, cons o línies per dividir els 4 camps 										
<p>Descripció: Es delimiten dos camps alhora dividits en esquerra i dreta.</p> <p>Per puntuar, s'han de tocar els rivals, situats a l'altre camp, amb un llançament de pilota. Per sumar el punt, el llançament s'ha de produir a la mateixa zona en què que es troben tots els companys d'equip, esquerra o dreta. Per tant, per llançar, tot l'equip ha d'estar a esquerra o dreta. Pel que fa a l'altre equip, el que es defensa del llançament, la zona de salvació és la contrària al llançament visualment (si el rival llença des d'esquerra, la zona de salvació és la diagonal, la pròpia esquerra).</p>  <p>Si a un alumne li toca la pilota dins la seva zona de salvació, aquesta no té valor. Així, aconseguim que, amb pilota, no participi només el posseïdor, sinó tot l'equip, que s'ha de desplaçar, i, sense pilota, que ningú es pugui quedar sempre a la mateixa cantonada i estigui atent al desenvolupament del joc. Sense eliminació: es compten els punts.</p>										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <p>El factor d'intervenció específic que es vol potenciar és la gestió dels canvis diversos (l'atenció). S'afegiran més pilotes durant el transcurs de l'activitat i el focus d'atenció haurà de ser flexible i dinàmic. L'alumnat haurà de coordinar les pilotes en possessió per llançar-les quan tothom està a la mateixa zona. Els canvis de rols suposen un repte per a l'alumne sempre que es jugui amb més d'una pilota i calgui coordinar els rols.</p> <p>De manera inherent al joc, també apareixen altres factors d'intervenció: diversitat (les habilitats de llançament poden ser diverses), col·laboració (tot l'equip ha de ser a la mateixa zona del llançament per puntuar). L'oposició és constant durant el joc: no hi ha eliminacions.</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta i directa</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu</td></tr> <tr><td>No addició de normes, rols, consignes</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius	Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius	Pressió temporal segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta i directa	Oposició circumstancial	Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu	No addició de normes, rols, consignes	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar	<p>Factors influència</p> 
Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius										
Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius										
Pressió temporal segons rival										
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres										
Col·laboració indirecta i directa										
Oposició circumstancial										
Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu										
No addició de normes, rols, consignes										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar										
<p>Observacions: La gestió de les pilotes vindrà determinada pel docent, que en pot regular el nombre en funció dels objectius, la complexitat de la tasca i el desenvolupament i l'evolució del joc. Si es vol potenciar el factor diversitat, es pot demanar a l'alumnat que provi de solucionar la tasca amb diferents habilitats i formes de llançament.</p>										

8. Guineus, serps i gallines	CI	Jocs populars i tradicionals								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pitralls, cercols o cordes (xarranca) • Cons o similars (cau comú) 										
<p>Descripció: En l'espai es delimita l'àrea d'activitat i un altre, que serà el cau comú. L'alumnat s'organitza en tres grups: gallines, serps i guineus. En aquest joc uns animals han d'enxampar uns altres i no ser enxampats. Concretament, les gallines atrapen a les serps, les serps a les guineus i aquestes a les gallines. Cada alumne ha de desenvolupar dos rols: enxampar i no ser enxampat.</p> <p>Un cop s'atrapa un animal rival, se l'ha de dur al cau comú (espai on hi haurà una tasca motriu a resoldre per poder sortir i tornar a jugar; en aquest, cas proposem un xarranca).</p> <p>Durant el joc es donaran les següents situacions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si un equip té 2 o menys participants fora del cau, es pot afiliar a un altre grup d'animals per atrapar tots dos el tercer grup d'animals (el docent haurà d'ajudar els alumnes a identificar quan es troben aquesta situació). • El docent condicionarà les formes de desplaçament d'algun grup o de tots durant la persecució (per exemple: quadrupèdia, amb salts, a peu coix només les guineus, etc.). 										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <p>Els factors principals d'intervenció que es volen potenciar són la incertesa i l'avantatge-desavantatge durant el joc.</p> <p>La incertesa apareixerà perquè durant la tasca variaran les formes de desplaçament, tot en funció de la informació que proporciona el docent.</p> <p>Els avantatges-desavantatges apareixeran en el moment en què un equip té dos o menys participants fora del cau, que poden ajuntar-se amb un altre equip i atrapar tots dos a un altre.</p> <p>Ahora, altres factors inherents al joc poden ser:</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'oposició, que és real, col·lectiva i dinàmica. Canvia durant el joc. • Canvis diversos (addició de consignes i normes). Durant el joc canvien les habilitats de desplaçament, inclús l'ordre d'enxampar o ser enxampat. 										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal a nivell col·lectiu i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta i directa</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial, individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, rols i normativa</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius	Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius	Pressió temporal a nivell col·lectiu i segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta i directa	Oposició circumstancial, individual i col·lectiva	Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu	Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, rols i normativa	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar	<p style="text-align: center;">Factors influència</p>
Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius										
Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius										
Pressió temporal a nivell col·lectiu i segons rival										
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres										
Col·laboració indirecta i directa										
Oposició circumstancial, individual i col·lectiva										
Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu										
Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, rols i normativa										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar										
<p>Observacions: L'aparició dels factors d'intervenció està condicionada pel desenvolupament del joc (en el cas dels avantatges) o del criteri del docent (en el cas de la incertesa). Coneixent això, el docent podrà ajustar més acuradament l'aparició d'aquests factors segons el desenvolupament i el treball sobre l'alumnat, així com la complexitat de la tasca o el nivell d'excitació i motivació generat en el seu alumnat.</p>										

<p>9. Les aranyes sense pèl</p>	<p>CI</p>	<p>Jocs populars i tradicionals</p>								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pilotes • Pitralls 										
<p>Descripció: Organitzar l'alumnat en quatre equips diferenciats per colors de pitralls que han de portar posats com a cues a l'altura de la cintura. Només 1 dels 4 equips ocuparà el rol d'aranya (centrat a evitar que la resta dels alumnes travessin la línia horitzontal; línia que l'aranya defensarà atrapant-los). Els equips que no són aranyes han de portar els seus tresors (3-4 pilotes, sempre menys que alumnes) al camp contrari en un temps limitat (10 minuts, aproximadament) i que pot variar durant el joc. Els tresors no poden tocar terra, però es poden portar o desplaçar de qualsevol forma (fins i tot amb passades).</p> <p>L'equip aranya ha d'evitar que transportin/llencin totes les pilotes en el temps establert, o bé treure el pitrall a algun jugador rival.</p> <p>Si succeeix una de les dues, es canvien les aranyes per l'equip que no aconsegueix passar sense perdre pitralls i transportar totes les pilotes sense que caiguin a terra.</p>										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual, col·lectiu i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta i directa</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial + individual + col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre habilitat motriu, estímuls que condicionen el joc i objectiu</td></tr> <tr><td>Adició de normes, rols, consignes sobre habilitat motriu</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i estímuls que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius	Diversitat de solucions i habilitats motrius	Pressió temporal individual, col·lectiu i segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta i directa	Oposició circumstancial + individual + col·lectiva	Presència de distractors sobre habilitat motriu, estímuls que condicionen el joc i objectiu	Adició de normes, rols, consignes sobre habilitat motriu	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i estímuls que cal evitar	<p style="text-align: center;">Factors influència</p> <p>El diagrama mostra un polígon amb vèrtexs etiquetats amb factors d'influència: INCERTESA (3), DIVERSITAT, PRESSIÓ TEMPORAL, AVANTATGE-DESAVANTATGE, COL-LABORACIÓ, OPOSICIÓ, PRESENCIA DE DISTRACTORS, ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES, i ATENCIÓ. A l'interior del polígon hi ha un eix vertical numerat amb 3, 2, 1, 0 i -1.</p>
Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius										
Diversitat de solucions i habilitats motrius										
Pressió temporal individual, col·lectiu i segons rival										
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres										
Col·laboració indirecta i directa										
Oposició circumstancial + individual + col·lectiva										
Presència de distractors sobre habilitat motriu, estímuls que condicionen el joc i objectiu										
Adició de normes, rols, consignes sobre habilitat motriu										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i estímuls que cal evitar										
<p>Els factors d'intervenció que es volen potenciar de manera específica són:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pressió temporal a cada volta, ja que hi ha temps limitat per creuar d'un camp a l'altre. • Diversitat per resoldre la tasca, ja que la tasca es pot resoldre tant creuant el camp sense perdre el pitrall com transportant totes les pilotes. Alhora que les aranyes la poden resoldre evitant una de les dues opcions. <p>De la mateixa manera, apareixen altres factors d'intervenció inherents a la tasca:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Avantatge-desavantatge. En el rol d'aranya, es troben en desavantatge. • Col·laboració. Necessària per transportar els tresors, enxampar o evitar que passin de camp els rivals. • L'oposició és constant i col·lectiva. • Canvis diversos, perquè s'han d'atendre i gestionar diferents estímuls alhora. 										
<p>Observacions: El temps per travessar d'un costat a l'altre es pot regular de manera que sigui exigent amb l'alumnat, però permeti executar la tasca principal. Això ho determina principalment el docent en funció de variables com ara el nivell previ de l'alumnat, el grau d'assoliment a la tasca o la complexitat desitjada.</p>										

10. Les cadires vives	CI	Jocs populars i tradicionals								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cadires/tamboret o similar • Pitralls • Altaveu i música • Pista regular i sense obstacles 										
<p>Descripció: En un espai ample, repartir cadires o tamborets. Cadascuna de les cadires o tamborets tindrà un color determinat, indicat amb un pitrall. L'alumnat ha de dispersar-se per tot l'espai i seguir les indicacions del docent:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ballar al ritme de la música: quan la música soni, han de ballar per tot l'espai i quan la música para, han de seure en la cadira o el tamboret del color que indica el docent. 2. Els alumnes que no aconseguixin seure hauran d'atrapar els que sí que s'han assegut (tocar i parar); si enxampen el company que estava assegut, el punt serà per al qui l'ha atrapat. 3. Un cop s'han enxampat alguns companys asseguts, es torna a posar la música. Quan la música sona, tornen a ballar per tot l'espai. 4. Cada volta es varia el color de la cadira o tamboret i la cançó per ballar. 										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes i els objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i objectius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge constant i depèn dels altres</td></tr> <tr><td>No col·laboració</td></tr> <tr><td>Oposició individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre estímuls que condicionen el joc i l'objectiu</td></tr> <tr><td>Adició de normes, rols, consignes, canvia constantment</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les consignes i els objectius	Diversitat de solucions i objectius	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge constant i depèn dels altres	No col·laboració	Oposició individual i col·lectiva	Presència de distractors sobre estímuls que condicionen el joc i l'objectiu	Adició de normes, rols, consignes, canvia constantment	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar	<p style="text-align: center;">Factors influència</p>
Incertesa sobre les consignes i els objectius										
Diversitat de solucions i objectius										
Pressió temporal col·lectiva i segons rival										
Avantatge-desavantatge constant i depèn dels altres										
No col·laboració										
Oposició individual i col·lectiva										
Presència de distractors sobre estímuls que condicionen el joc i l'objectiu										
Adició de normes, rols, consignes, canvia constantment										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar										
<p>El factor d'intervenció específic que es vol potenciar és el corresponent a canvis diversos, específicament, als canvis de rols i objectius durant la tasca. Es produeixen 3 canvis del rol del jugador en el joc (per cada minijoc 1-2-3), amb una possibilitat de 4 canvis si durant el joc de tocar i parar és enxampat.</p> <p>Ahora, i de manera inherent a la tasca o tasques, apareixen els següents factors d'intervenció:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pressió temporal quan la música para i els i les alumnes han de córrer cap a les cadires vàlides. • L'oposició és constant durant la tasca, però variable en la fase 3 (tocar i parar). • Canvis d'atenció (canvis diversos) en cada transició dels minijocs. 										
<p>Observacions: Per a aquells alumnes als quals els canvis de rol durant la tasca no els suposin un repte, es pot afegir complexitat si el docent els hi varia durant el transcurs del joc. Per exemple, si durant la persecució està atrapat, deixa d'atrapar, o el docent diu un número o una paraula clau.</p>										

11. Les cadenes	CI Jocs populars i tradicionals									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Espai ample, regular i segur (estable) de joc 										
<p>Descripció: El joc s'inicia amb un o dos alumnes que intenten atrapar la resta, que, un cop atrapats, canvien la forma d'atrapar i ho fan agafats de la mà (formant una cadena) amb la resta dels companys que comparteixen rol. Les cadenes no poden superar els de 4 alumnes; a partir de 5 es trenca en dues parts, successivament. La diferència principal amb el joc tradicional és que hi ha dues opcions de desenvolupament, amb objectius oposats:</p> <p>A. Normal: la cadena persegueix els individus. Guanya la cadena més llarga</p> <p>B. Reverse: l'alumne que va sol persegueix les cadenes. Un cop les atrapen, s'hi uneix. Guanya la cadena més curta.</p> <p>El joc anirà canviant durant el desenvolupament en funció dels estímuls que presenta el docent. Si diu una paraula que comença amb A, joc normal, si diu una paraula que comença amb B, canvia el joc, si diu una paraula que comença amb qualsevol altra lletra, continua igual el joc.</p> <p>Per desplaçar-se, els alumnes poden fer-ho: a) corrent, b) saltant, c) marxa enrere. El docent anunciarà la forma de desplaçament.</p>										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 842 696 1157"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes i els objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i objectius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta i directa</td></tr> <tr><td>Oposició individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre rol i amb canvis constants</td></tr> <tr><td>ATENCIÓ SOBRE ESTÍMULS QUE CONDICIONEN LA TASCA I ELS QUE CAL EVITAR</td></tr> </table> <div data-bbox="696 842 1087 1157"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p> </div>		Incertesa sobre les consignes i els objectius	Diversitat de solucions i objectius	Pressió temporal segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta i directa	Oposició individual i col·lectiva	No presència de distractors	Addició de normes, rols, i consignes sobre rol i amb canvis constants	ATENCIÓ SOBRE ESTÍMULS QUE CONDICIONEN LA TASCA I ELS QUE CAL EVITAR
Incertesa sobre les consignes i els objectius										
Diversitat de solucions i objectius										
Pressió temporal segons rival										
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres										
Col·laboració indirecta i directa										
Oposició individual i col·lectiva										
No presència de distractors										
Addició de normes, rols, i consignes sobre rol i amb canvis constants										
ATENCIÓ SOBRE ESTÍMULS QUE CONDICIONEN LA TASCA I ELS QUE CAL EVITAR										
<p>El factor d'influència principal de la tasca és la incertesa, ja que durant la tasca es canvien els objectius radicalment.</p> <p>Altres factors inherents són:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Els canvis diversos, principalment per l'elevada necessitat d'atenció davant els diferents estímuls que condicionen el desenvolupament de la tasca, i també pels canvis en els objectius de la tasca. • La presència de distractors es dona quan el docent diu una paraula que no comença per A o B. 										
<p>Observacions: La complexitat dissenyada és elevada per a cycle inicial. Si el docent necessita disminuir la complexitat per afavorir l'assoliment dels objectius, es poden eliminar els distractors o canviar els estímuls que anuncia, i, en comptes de paraules que comencin per una lletra, dir directament <i>joc normal</i> o <i>joc contrari</i>.</p>										

12. Atrapacues musical	CI	Jocs populars i tradicionals								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pitralls • Altaveus amb <i>playlist</i> de música • Espai ample, regular i estable 										
<p>Descripció: En aquest joc, tot l'alumnat comença amb un pitrall com a cua. L'objectiu principal és aconseguir tants pitralls com sigui possible i posar-se'ls a la cua. Per aconseguir-ho, els pitralls es poden agafar directament de la cua dels companys. La condició que diferencia aquest joc de l'atrapacues tradicional és que la forma de desplaçament (córrer, trotar, saltar, caminar) varia en funció de la intensitat de la música que es faci sonar (amb cançons ben diferenciades de ritme ràpid, lent o normal).</p> <p>Ahora, també es poden reproduir altres sons que no siguin cançons, cosa que implicarà continuar amb l'anterior forma de desplaçament.</p> <p>L'alumnat es mourà per tot l'espai d'acord amb les indicacions del docent (forma de desplaçament) mentre sona la música i mirant d'agafar totes les cues possibles, i que no els agafin les seves. Sempre que agafi una cua, se l'ha de posar de seguida. Quan es canvia el tipus de música o so, no està permès agafar la cua de ningú.</p>										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes i els objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i objectius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn dels altres</td></tr> <tr><td>No col·laboració</td></tr> <tr><td>Oposició individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre estímuls que condicionen l'objectiu</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, consignes, canvia constantment</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les consignes i els objectius	Diversitat de solucions i objectius	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn dels altres	No col·laboració	Oposició individual i col·lectiva	Presència de distractors sobre estímuls que condicionen l'objectiu	Addició de normes, rols, consignes, canvia constantment	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar	<p style="text-align: center;">Factors influència</p>  <p>El diagrama mostra un polígon amb eixos de puntuació de -1 a 3. Els factors i les seves puntuacions són:</p> <ul style="list-style-type: none"> INCERTESA: 3 ATENCIO: 2 DIVERSITAT: 1 ADICIO DE NORMES, ROLS, CONSIGNES: 1 PRESENCIA DE DISTRACTORS: 0 AVANTATGE-DESAVANTATGE: -1 OPOSICIO: -1 COL-LABORACIO: -1 PRESSIO TEMPORAL: -1
Incertesa sobre les consignes i els objectius										
Diversitat de solucions i objectius										
Pressió temporal col·lectiva i segons rival										
Avantatge-desavantatge, depèn dels altres										
No col·laboració										
Oposició individual i col·lectiva										
Presència de distractors sobre estímuls que condicionen l'objectiu										
Addició de normes, rols, consignes, canvia constantment										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar										
<p>Els factors d'influència principals són els canvis diversos, per l'exigència atencional de la tasca per vincular els estímuls sonors amb objectius de la tasca, així com la presència de distractors, si el so no correspon a música.</p> <p>Com a factor no principal, però inherent a la tasca, es troba l'oposició, que és constant durant el joc.</p>										
<p>Observacions: L'exigència per inhibir conductes com ara començar a córrer per robar una cua, quan el que toca és caminar, és elevada. Per això, el docent haurà d'actuar com a suport i ajudar l'alumnat a persistir en la forma de desplaçament, així com a buscar estratègies alternatives que no impliquin córrer. És cabdal respectar les condicions del joc a fi de no caure en desigualtats.</p>										

Expressió corporal

Propostes amb aprenentatge físicament actiu

13. Jo soc, jo faig	CI	Expressió corporal
Activitat cognitiva: • Segones llengües, vocabulari	Material • Pista o gimnàs • Cordes • Màrfegues (per a les tombarelles)	
<p>Descripció: El grup es desplaça trotant per l'espai. Quan el docent crida: «Jo soc!», l'alumnat s'atura i escolta la consigna següent: el docent ha de dir el nom d'un personatge (real o de ficció), que els alumnes hauran d'imitar fent aquelles accions per les quals són coneguts: Rafa Nadal (fent de tenista), Coco (tocant la guitarra) Fernando Alonso (conduint un cotxe), Simba (un petit lleó), Messi (jugant a futbol), Pinocho (caminant com un titella), Ter Stegen (fent aturades de porter de futbol), etc. O el nom en anglès d'una professió: <i>a singer</i> (un cantant), <i>a painter</i> (un pintor), <i>a cyclist</i> (un ciclista), <i>a swimmer</i> (un nadador)</p> <p>Un cop imitat el personatge, l'alumnat torna a desplaçar-se per l'espai seguint les indicacions: esprint, cursa, trotar, saltar a peu coix, fer tombarelles, saltar a corda...</p>		
Observacions: —		

14. Pensa i digues l'acció	CI	Expressió corporal
Activitat cognitiva: <ul style="list-style-type: none"> • Càlcul • Memòria 	Material <ul style="list-style-type: none"> • Pista o gimnàs • Reproductor de música • 1 cartolina + 1 retolador per alumne 	
<p>Descripció: És important tenir les cartolines i els retoladors repartits per l'espai. Les cartolines han d'estar enganxades a la paret i que sigui visible el nom de l'alumne a qui correspon cadascuna.</p> <p>L'alumnat balla al ritme de la música (s'ha de procurar que sigui música amb un ritme accelerat), mentre cada un d'ells ha de pensar en una acció. Quan la música para, el docent diu el nom d'un alumne, el qual haurà de dir en veu alta l'acció que ha pensat i tots l'hauran de representar. Un cop es comença a representar l'acció per tothom, el docent indica una operació matemàtica i els alumnes, sense deixar de representar l'acció, es dirigeixen a la seva cartolina per escriure la resposta. Torna a sonar la música i han de ballar al ritme de la música.</p> <p>En parar la música, l'alumne que ha dit l'acció en el torn anterior ha de dir el nom del company a qui toca indicar la nova acció. Un cop es diu la nova acció, els companys han de lligar l'acció anterior amb l'acció nova i, tot representant-la, anar a escriure a la cartolina de cadascú el resultat de l'operació matemàtica que indica el docent. Sempre s'aniran afegint les noves representacions i es resoldran les operacions indicades pel docent.</p>		
<p>Observacions: Les consignes i, per tant, les accions es poden anar fent més intenses físicament si el docent així ho demana. Per exemple, accions senzilles poden ser: «tirar amb arc, llançar a cistella, etc.»; mentre que accions amb més demanda d'esforç físic poden ser: «esprintar 4 segons, fer 3 grans salts de forma ràpida, etc.». D'altra banda, segons l'evolució del grup classe, es pot anar augmentant la dificultat promovent accions més complexes com, per exemple: «escriure un diari a la vegada que anem fent salts per l'espai, etc.» És a dir, les construccions poden ser cada cop més difícils. Alhora, això augmentarà la complexitat de l'expressió corporal.</p>		

15. Frut-Ànim-Es	CI	Expressió corporal
Activitat cognitiva: • Vocabulari	Material • Material • Material per representar esportistes (raquetes, piques, pilotes d'escuma, etc.) • Pista o gimnàs	
<p>Descripció: Es col·loca el material per l'espai. El grup trota per l'espai a la vegada que el docent anomena diferents paraules. Segons l'àmbit al qual pertany cada mot, l'alumnat haurà de fer unes o altres accions. Per exemple, quan el docent digui el nom:</p> <ul style="list-style-type: none"> • D'una fruita (plàtan, poma, pera, raïm, etc.): s'ha de representar que es menja la fruita anomenada (traient-li la pell si és necessari, els pinyols, les llavors, etc.) a la vegada que es fa un esprint de 3 segons. • D'un animal (mico, lloro, llop, gos, cat, etc.): s'ha d'imitar l'animal esmentat. • D'un esport (tennis, beisbol, esgrima, etc.): s'ha d'anar corrents a agafar un material per representar l'esportista corresponent a l'esport en qüestió. 		
<p>Observacions: Es pot dificultar l'activitat de tal manera que, si el docent diu una fruita, l'alumnat hagi de representar un animal; si el docent diu un animal, l'alumnat hagi de representar qualsevol esport; i si el docent diu un esport, l'alumnat hagi de simular que es menja una fruita a la vegada que fa l'esprint de 3 segons.</p>		

16. El cèrcol matemàtic	CI	Expressió corporal
Activitat cognitiva: • Càlcul	Material • 25 cèrcols (un per alumne) • Patí o sala coberta	
<p>Descripció: Tots els alumnes estan dins el seu cèrcol distribuïts per tot l'espai. Comença a sonar la música i, al senyal del docent, els alumnes es desplacen lliurement per l'espai marcant el ritme de la música amb els peus. Quan el docent atura la música, tothom va corrents, al més ràpid possible, cap al seu cèrcol. Un cop hi arriben, continuen marcant el ritme amb els peus dins el cèrcol i, mentrestant, el docent els demana de 3 a 5 càlculs matemàtics.</p> <p>Es repeteix el joc fins que s'acaba la cançó.</p> <p>L'activitat ha de durar entre 5 i 10 minuts.</p>		
<p>Observacions: Activitats de càlcul mental: -https://educacioidigital.cat/col-fedac-pont-major/moodle/mod/book/tool/print/index.php?id=622</p> <p>Suggeriment de cançons:</p> <ul style="list-style-type: none"> • El pot petit. <i>Soc un mico</i>. https://youtu.be/NJSDfeWP9Wc • La tresca i la verdesca. <i>L'equilibrista</i>. https://youtu.be/zr0heor68rQ • <i>Can't stop the feeling</i>. https://youtu.be/tlyDjguICjY 		

17. A toc de pandero	CI	Expressió corporal
Activitat cognitiva: • Càlcul	Material • Pandereta • Pilotes per cada alumne • Pissarra tipus <i>velleda</i> per cada alumne • Cordes	
<p>Descripció: L'alumnat està distribuït lliurement per l'espai. Cada alumne ha de tenir una corda per saltar lliurement per tot l'espai, i una pilota, que s'utilitzaran seguint les indicacions del docent:</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la veu de «a ritme de corda», tots han de saltar la corda seguint el ritme del pandero. <p>Quan el docent deixa de tocar, l'alumnat ha de buscar la seva pissarra i resoldre l'operació de càlcul que s'hi indica. Es fa la correcció conjunta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • A la veu de «a ritme de pilota», tots han de botar la pilota seguint el ritme de pandero. <p>Quan el docent deixa de tocar l'alumnat, ha de buscar la seva pissarra i resoldre l'operació de càlcul que s'hi indica. Es fa la correcció conjunta.</p> <p>Es repeteixen les consignes i es van variant les operacions de càlcul.</p>		
<p>Observacions: Observacions: Activitats de càlcul mental: https://educaciodigital.cat/col-fedac-pont-major/moodle/mod/book/tool/print/index.php?id=622</p> <ul style="list-style-type: none"> • Operacions aritmètiques: Sumes de 2 nombres de forma que, com a màxim, el total arribi a 20. 		

18. Els esquirols	CI	Expressió corporal
Activitat cognitiva: • Càlcul	Material • Pandereta • Pilotes de ping-pong • Espatlleres • Bancs suecs • Cèrcols	
<p>Descripció: L'alumnat ha de representar que són esquirols que hauran de pujar i baixar arbres per buscar pinyes (pilotes de ping-pong) per menjar. Anirem d'un arbre a l'altre (espatlleres) saltant (bancs suecs, cèrcols, obstacles) o corrent per terra. Qualsevol acció, al ritme de la pandereta que ha de tocar el docent.</p> <p>Han d'agafar les màximes pinyes abans que pari de sonar la pandereta.</p> <p>Quan la pandereta para, s'indica l'acció que cal fer:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comptar quantes pinyes ha recol·lectat cadascú. • A la veu de «grups de 2 sumar»: ajuntar-se amb un company i sumar les pinyes de cadascun d'ells. • A la veu de «grups de 3 sumar»: ajuntar-se amb dos companys més i sumar les pinyes de cadascun d'ells. • A la veu de «grups de 2 restar»: ajuntar-se amb un company i restar les pinyes d'un a les de l'altre. <p>Entre acció i acció, es torna a representar als esquirols, que van al ritme de la pandereta.</p>		
<p>Observacions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activitats de càlcul mental: https://educaciodigital.cat/col-fedac-pont-major/moodle/mod/book/tool/print/index.php?id=622 • Operacions aritmètiques: sumes de 2 nombres de forma que, com a màxim, el total arribi a 20. I restes començant pel 10 i després pel 20. 		

Expressió corporal

Propostes amb activitat motriu enriquida cognitivament


19. Els animals d'en Joan Petit	CI	Expressió corporal								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enregistrament de la cançó • Patí o similar 										
<p>Descripció: El grup comença corrents per tot l'espai sense xocar amb cap company. A la veu de «Rotllana», el grup classe formarà dues rotllanes (2 grups). Quan comenci la cançó <i>El Joan petit</i>, cada grup ha de desplaçar-se al galop cap a la seva dreta. Tot seguint les indicacions de la cançó, l'alumnat s'ha d'anar tocant les parts del cos que es diguin a la cançó.</p> <p>En determinats moments, el docent anirà dient diferents tipus d'animals (ocells, serps, cavalls, granotes, etc.). Segons l'animal que es digui, tot l'alumnat haurà de representar aquell animal sense deixar de seguir les indicacions de la cançó.</p> <p>Depenent de quins animals es vagin dient, és probable que l'alumnat no pugui seguir les indicacions de la cançó. Per exemple, una serp no es podrà tocar el peu quan la cançó així ho demani. En aquests casos, l'alumnat haurà de cridar «Nooooo».</p>										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes</td></tr> <tr><td>No diversitat</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>No col·laboració</td></tr> <tr><td>No oposició</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre habilitat motriu, estímuls que condicionen i objectiu</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, consignes sobre habilitats motrius amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i sobre els no significatius</td></tr> </table>	Incertesa sobre les consignes	No diversitat	Pressió temporal col·lectiva	No avantatge-desavantatge	No col·laboració	No oposició	Presència de distractors sobre habilitat motriu, estímuls que condicionen i objectiu	Addició de normes, rols, consignes sobre habilitats motrius amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i sobre els no significatius	<p style="text-align: center;">Factors influència</p>
Incertesa sobre les consignes										
No diversitat										
Pressió temporal col·lectiva										
No avantatge-desavantatge										
No col·laboració										
No oposició										
Presència de distractors sobre habilitat motriu, estímuls que condicionen i objectiu										
Addició de normes, rols, consignes sobre habilitats motrius amb canvis constants										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i sobre els no significatius										
<p>Incertesa: Durant la tasca varien les consignes (els animals que es diran).</p> <p>Diversitat: És possible tenir èxit en la tasca utilitzant diferents habilitats motrius (desplaçaments, salts).</p> <p>Pressió temporal: Temps limitat per assolir l'objectiu a nivell individual (el que dura cada canvi d'animal).</p> <p>Avantatge-desavantatge: L'avantatge-desavantatge és constant durant tot el joc (poden mirar els companys o pot ser el mateix alumne el qui serveixi d'exemple a la resta).</p> <p>Col·laboració: És directa (el company pot resoldre el joc).</p> <p>Distractors: Hi ha de distractors sobre els estímuls que condicionen el joc (les consignes del docent i la mateixa cançó).</p> <p>Canvis diversos: Durant el joc es canvia la normativa constantment alterant les habilitats, rols, accions... anteriorment utilitzats (no és que canviï la normativa, sinó que van sorgint noves parts del cos).</p> <p>Atenció: Durant el joc s'han d'atendre estímuls que condicionen l'execució de la tasca.</p>										
<p>Observacions: —</p>										

20. De bon matí	CI Expressió corporal									
Material • Pati o similar										
<p>Descripció: L'alumnat es divideix en 3 grups col·locats en rotllana. Tots han d'anar expressant amb el seu cos les accions que el docent va dient, les quals versaran sobre tot el que es fa quan ens llevem al matí abans d'anar cap a l'escola. En diferents moments, el docent podrà marcar amb els dits d'una mà els números «1», «2» o «3». L'alumnat haurà de fer les accions segons següents el número marcat:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1: Anar corrents per trobar un lloc on poder pujar i no trepitjar el terra. • 2: Salt + fer 3 cops de palmell abans de caure a terra (2 intents). • 3: Fer <i>skipping</i> durant 5 segons sense moure's del lloc. <p>Una vegada fetes les primeres accions iguals per tothom, una persona de cada grup continuarà explicant-li al seu grup les accions que han de fer pel camí fins a arribar a l'escola. Tots els companys del seu grup hauran de representar les accions segons la història (anar canviant).</p> <p>Durant aquests moments, ara amb la seva veu, el docent anirà cridant els números «1», «2» o «3», i els alumnes hauran d'estar atents per fer les mateixes consignes que abans.</p>										
Aclariments sobre els factors d'influència										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes</td></tr> <tr><td>Diversitat d'habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal a nivell individual</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>No col·laboració</td></tr> <tr><td>No oposició</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre habilitat motriu</td></tr> <tr><td>Adició de normes, rols, consignes en relació amb les habilitats motrius i les consignes del joc</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca</td></tr> </table>	Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes	Diversitat d'habilitats motrius	Pressió temporal a nivell individual	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres	No col·laboració	No oposició	Presència de distractors sobre habilitat motriu	Adició de normes, rols, consignes en relació amb les habilitats motrius i les consignes del joc	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca	<p style="text-align: center;">Factors influència</p>
Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes										
Diversitat d'habilitats motrius										
Pressió temporal a nivell individual										
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres										
No col·laboració										
No oposició										
Presència de distractors sobre habilitat motriu										
Adició de normes, rols, consignes en relació amb les habilitats motrius i les consignes del joc										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca										
<p>Incertesa: Durant la tasca varien consignes i habilitats motrius (indicacions diferents).</p> <p>Diversitat: És possible tenir èxit en la tasca utilitzant diferents habilitats motrius (desplaçaments, salts).</p> <p>Pressió temporal: Temps limitat per assolir l'objectiu a nivell individual (els segons que puguin durar les diferents accions).</p> <p>Avantatge-desavantatge: L'avantatge-desavantatge es modifica durant el joc, però depèn d'un mateix.</p> <p>Col·laboració: La col·laboració és directa (el company pot resoldre el joc).</p> <p>Distractors: Hi ha distractors sobre l'habilitat motriu (aquests depenen de les accions delimitades segons els números).</p> <p>Canvis diversos: Durant el joc no es canvia la normativa constantment, però sí que s'alteren les habilitats, rols, accions... anteriorment utilitzats.</p> <p>Atenció: Durant el joc s'han d'atendre estímuls que condicionen l'execució de la tasca (atès que cada número significa fer una acció diferent).</p>										
Observacions: —										

<p>21. Els animals misteriosos</p>	<p>CI</p>	<p>Expressió corporal</p>								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cons • Piques • Pitralls 										
<p>Descripció: El material es col·loca dispersat per diversos espais de la pista o del gimnàs (hi ha d'haver menys material que alumnes). Quan el docent digui un animal, tots hauran de córrer per agafar un material i representar l'animal que hagi dit el docent. Per exemple: «elefant», «granota», «àguila»... Tots els que hagin agafat un material podran fer la representació, però seran valorats per la resta dels companys, els quals han de determinar el sentit del material amb la representació de l'animal. La persona que més s'hagi assembletat a l'animal tindrà 3 punts, i el segon que millor ho hagi fet tindrà 1 punt.</p> <p>A la tercera vegada, l'alumnat només tindrà 3 (o 4) segons per agafar un material. A la cinquena vegada, el docent només dirà qualitats d'un animal en concret. En aquest cas, l'alumne que sigui capaç d'agafar el millor material per representar una girafa tindrà 3 punts i, el segon, 1 punt.</p> <p>Entre representació i representació, l'alumnat ha de fer els desplaçaments que indiqui el docent: córrer, saltar, saltar a peu coix, reptar, gateig, galop, trot. El docent pot afegir nou material o variar-ne la distribució.</p>										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta i directa</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu</td></tr> <tr><td>No addició de normes, rols, consignes</td></tr> <tr><td>Atenció a estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius	Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius	Pressió temporal segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta i directa	Oposició circumstancial	Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu	No addició de normes, rols, consignes	Atenció a estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar	<p>Factors influència</p> <p>El diagrama mostra un polígon de set puntes amb eixos numerats de 3 a -1. Les etiquetes dels eixos són: INCERTESA (3), DIVERSITAT, PRESSIÓ TEMPORAL, AVANTATGE-DESAVANTATGE, COL-LABORACIÓ, OPOSICIÓ, ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES, ATENCIÓ.</p>
Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius										
Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius										
Pressió temporal segons rival										
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres										
Col·laboració indirecta i directa										
Oposició circumstancial										
Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu										
No addició de normes, rols, consignes										
Atenció a estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar										
<p>Incertesa: Durant la tasca varien consignes i habilitats motrius.</p> <p>Diversitat: Hi ha solucions diferents per a l'assoliment d'un objectiu.</p> <p>Pressió temporal: El temps és limitat (depèn dels companys).</p> <p>Avantatge-desavantatge: Depèn d'on es tingui situat el material.</p> <p>Col·laboració: Indirecta (el company no pot resoldre el joc).</p> <p>Oposició: L'oposició és real i individual.</p> <p>Distractors: Hi ha distractors sobre l'objectiu (pot ser que les qualitats dites pel docent puguin ser resoltes amb la representació de diferents animals).</p> <p>Canvis diversos: Durant el joc es canvia la normativa constantment, alterant les habilitats, rols, accions... anteriorment utilitzats.</p> <p>Atenció: Durant el joc s'han d'atendre estímuls que condicionen l'execució de la tasca.</p>										
<p>Observacions: Es pot concedir més autonomia a l'alumnat designant alumnes perquè diguin un animal, així com les característiques d'altres animals que hagin de representar els companys.</p>										

22. Agafant el ritme	CI	Expressió corporal								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música 										
<p>Descripció: Aquesta activitat facilita que l'alumnat identifiqui les frases musicals, diferenciant les notes blanques, negres i corxeres. Cadascun dels alumnes estarà repartit per l'espai mirant cap al docent, que marcarà:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diferenciar amb els peus seguint el ritme de la música les blanques de les negres, sempre seguint la frase de 8 temps. 2. El mateix que l'exercici 1 i, a més, picant de mans. 3. Diferenciar les negres de les corxeres, sempre mantenint la frase de 8 temps. 4. El mateix que el 3 i, a més, picant de mans. 5. El docent pot marcar en qualsevol moment blanques, negres o corxeres. Primer seguirà aquest ordre i, després, pot ser aleatori. <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Seguir els 8 temps quiet al lloc, endavant, enrere o fer una volta i les combinacions que marqui el docent. • Seguir els 8 temps braços amunt, avall o com un soldat. • Seguir els 8 temps de costat fent el pas de l'<i>step touch</i>. 										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes</td></tr> <tr><td>No diversitat</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>No col·laboració</td></tr> <tr><td>No oposició</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca</td></tr> </table>	Incertesa sobre les consignes	No diversitat	Pressió temporal col·lectiva	No avantatge-desavantatge	No col·laboració	No oposició	No presència de distractors	Addició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca	<p style="text-align: center;">Factors influència</p>
Incertesa sobre les consignes										
No diversitat										
Pressió temporal col·lectiva										
No avantatge-desavantatge										
No col·laboració										
No oposició										
No presència de distractors										
Addició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca										
<p>Incertesa: L'alumnat no sap quan canviarà el ritme ni la manera de desplaçar-se o de fer moviments complementaris amb els braços.</p> <p>Canvis diversos: En relació amb l'atenció, l'alumnat ha d'estar atent per poder seguir el ritme de la música amb el cos.</p>										
<p>Observacions: En aquests tipus d'activitats és molt important que en la cançó es puguin identificar clarament les frases de 8 temps o bits (o sigui, un compàs de 4/4). Han de ser cançons conegudes pels nens i actuals respecte als grups d'alumnes de referència. També cal saber quines cançons els agraden més. La majoria han de ser cançons animades.</p> <p>Duració d'entre 5 i 10 minuts. Utilitzar diferents cançons.</p>										

23. Senyals de trànsit	CI Expressió corporal									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música • 1 cèrcol per persona • Rètols amb senyals de trànsit 										
<p>Descripció: Cada alumne representa un cotxe que circula per la ciutat, carretera... i seguirà els diferents senyals de trànsit que anirà indicant el docent. L'alumnat sempre s'ha de desplaçar al ritme de la música. El docent, amb uns rètols, indica de manera aleatòria els senyals següents:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 40: desplaçament lent. • 80: desplaçament ràpid. • 120: es pot afegir desplaçament molt ràpid. • Llum vermella del semàfor: quiets seguint el ritme. • Llum verda: tornem a circular. • Stop: quiets seguint el ritme. • Pàrquing: tornem al cèrcol d'on hem començat el joc. • Altres que hi vulguem afegir. <p>Per jugar amb les diferents velocitats, podem ser tractors, camions, motos, bicicletes, cotxes de carrera, etc.</p>										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 900 692 1192"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>No col·laboració</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca</td></tr> </table> <div data-bbox="695 900 1079 1192"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Incertesa: L'alumnat no sap quan canviarà el ritme ni la manera de desplaçar-se o de fer moviments complementaris amb els braços. • Atenció: L'alumnat ha d'estar atent per poder seguir el ritme de la música amb el cos. <p>Observacions: —</p>		Incertesa sobre les consignes	Diversitat de solucions	Pressió temporal col·lectiva	No avantatge-desavantatge	No col·laboració	Oposició circumstancial	No presència de distractors	Addició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca
Incertesa sobre les consignes										
Diversitat de solucions										
Pressió temporal col·lectiva										
No avantatge-desavantatge										
No col·laboració										
Oposició circumstancial										
No presència de distractors										
Addició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius amb canvis constants										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca										

24. Els paquets	CI	Expressió corporal								
Material • Música										
<p>Descripció: L'alumnat es desplaça lliurement per l'espai seguint el ritme de 8 temps:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pot ser totalment lliure, que el docent marqui la nota musical, que es desplacin endavant, enrere, acompanyant amb els braços, saltant, etc. • Al senyal el docent, que dirà un número, els alumnes s'han d'agrupar i seguir el mateix ritme amb els peus i peus/braços. • Poden estar un al costat de l'altre, un davant de l'altre. • Primer sense agafar-se de les mans i després, sí. • Seguir el ritme amb el mateix peu que el company. • Al final es pot acabar tots junts. <p>Cal mantenir el paquet fins que siguin capaços de mantenir el ritme tots plegats. Després tornen a ser lliures.</p> <p>Si es vol fer més com un joc simbòlic, som soldats que han de desfilar.</p>										
Aclariments sobre els factors d'influència										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes i els objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i objectius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i d'altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració directa</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, consignes sobre habilitats motrius i canvis de normativa constant</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els no significatius</td></tr> </table>	Incertesa sobre les consignes i els objectius	Diversitat de solucions i objectius	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i d'altres	Col·laboració directa	Oposició circumstancial	No presència de distractors	Addició de normes, rols, consignes sobre habilitats motrius i canvis de normativa constant	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els no significatius	<p style="text-align: center;">Factors influència</p>  <p>El diagrama mostra un polígon de 8 punts amb valors numèrics i etiquetes de factors:</p> <ul style="list-style-type: none"> INCERTESA: 3 DIVERSITAT: 2 PRESSIÓ TEMPORAL: 1 AVANTATGE - DESAVANTATGE: 0 COL-LABORACIÓ: -1 OPOSICIÓ: -2 PRESENCIA DE DISTRACTORS: -3 ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES: -4 ATENCIÓ: -5
Incertesa sobre les consignes i els objectius										
Diversitat de solucions i objectius										
Pressió temporal col·lectiva i segons rival										
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i d'altres										
Col·laboració directa										
Oposició circumstancial										
No presència de distractors										
Addició de normes, rols, consignes sobre habilitats motrius i canvis de normativa constant										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els no significatius										
<ul style="list-style-type: none"> • Incertesa: L'alumnat no sap quan canviarà el ritme amb el qual s'ha de desplaçar per l'espai, aquest el marca el docent. • Col·laboració: L'alumnat s'ha d'adaptar al ritme dels companys quan estiguin fent el paquet. • Atenció: L'alumnat ha d'estar atent per poder seguir el ritme amb el cos. 										
<p>Observacions: En aquests tipus d'activitats és crucial que en la cançó es puguin identificar clarament les frases de 8 temps o bits (o sigui, un compàs de 4/4). Han de ser cançons conegudes pels nens i actuals respecte dels grups d'alumnes de referència. També cal saber quines cançons els agraden més. La majoria han de ser cançons animades.</p> <p>Duració d'entre 5 i 10 minuts. Utilitzar diferents cançons.</p>										

Habilitats motrius bàsiques
Propostes amb aprenentatge físicament actiu

25. Les passades rimen	CI	Habilitats motrius bàsiques
Activitat cognitiva: <ul style="list-style-type: none"> • Memòria • Llengua materna 	Material <ul style="list-style-type: none"> • Cordes • Targetes amb paraules de diferents camps semàntics 	
<p>Descripció: L'alumnat, organitzat per parelles, es col·locarà en un extrem del camp i, just a l'altra banda, hi haurà un conjunt de targetes plastificades (per cada parella) amb paraules escrites.</p> <p>Un alumne de la parella saltarà a corda mentre l'altre es desplaça corrents a l'altre extrem de la pista, tria una targeta i mira quina paraula conté. Quan l'ha llegit, ha de tornar i dir-l'hi al company, i si aquest li diu alguna paraula que rimi amb la seva, canviaran de rol. Si no aconsegueix dir-ho, hauran de repetir l'acció.</p> <p>Es pot fer amb diverses accions: saltar a corda, pujar i baixar del banc, escalar espatlles, etc. Tot allò que impliqui una acció amb desgast energètic pot ser adequat.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Variable 1: Canviant l'acció. Modificant-les quan el docent ho diu o establir-ne dues, una per a cada volta (cada vegada que fan tots dos tot el recorregut). • Variable 2: Modificar allò que es treballa amb les targetes; relacionar vocabulari amb altres idiomes, fer operacions matemàtiques, etc. 		
<p>Observacions:</p> <p>S'anirà incrementant la dificultat de les rimes o operacions a mesura que els alumnes siguin capaços de dir-les, les hagin treballat a classe o bé les vagin assolint.</p>		

26. Relleus amb codi	CI	Habilitats motrius bàsiques
Activitat cognitiva: <ul style="list-style-type: none"> • Memòria • Lògica 	Material <ul style="list-style-type: none"> • Targetes amb codi de colors, • Paper i llapis per poder desxifrar el codi 	
<p>Descripció: L'alumnat s'organitza en grups de 4 i s'ubiquen al fons del camp. A l'altra banda del camp hi haurà unes targetes amb uns colors. Els alumnes han de desplaçar-se al llarg del camp de la manera que ells decideixin (la primera vegada el docent pot proposar unes quantes formes diferents de desplaçar-se, perquè tinguin algun punt de referència i per assegurar-se que són desplaçaments amb una certa intensitat) i la resta del seu grup els ha d'imitar (com el joc de Seguir el Rei). Quan arribin al lloc assenyalat, que és on hi ha les targetes amb part del missatge, només el rei la pot mirar.</p> <p>Han de tornar de la mateixa manera al punt d'inici, i allà el rei compartirà el missatge amb la resta del seu grup. Llavors ell passarà a ser l'últim i el que era el segon passarà a ser el rei i, per tant, triarà com es desplacen. Això s'anirà fent fins a arribar a veure totes les targetes (parts del missatge). Un cop ho tinguin tot, quan tornin al punt de partida han de resoldre el missatge i comunicar-lo al docent, qui tindrà un full amb el missatge correcte. Si el docent veu que el missatge és correcte, els deixarà el full perquè siguin ells mateixos els qui ho comprovin. Si veu que van molt desencaminats, els dirà que ho tornin a provar sense donar-los el full amb la resposta.</p> <p>Un cop desxifrat el missatge, guanya el grup que ho ha fet bé i més ràpid.</p> <p>Variant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un cop desxifrat el missatge, aconseguir un sobre amb una tasca a fer. 		
Observacions: —		

27. Cops cognitius amb globus	CI	Habilitats motrius bàsiques
Activitat cognitiva: <ul style="list-style-type: none"> • Càlcul • Vocabulari (segones llengües) • Memòria 	Material <ul style="list-style-type: none"> • Globus • Full plastificat amb operacions • Cons • Instal·lació interior (preferiblement) 	
<p>Descripció: L'alumnat s'organitza en grups de 3. Un n'és el rei i comença colpejant una vegada el globus i alhora diu en una segona llengua la part del cos amb la qual colpeja; sense que el globus caigui, el seu company o companys el copien. Una vegada que ha fet el cop, ha d'anar corrents a un senyal prèviament prefixat, tornar i preparar-se novament per intervenir en la partida (la distància al senyal variarà en funció de les possibilitats de l'alumnat). El rei (alumne que hauran d'imitar) va canviant cada determinat nombre de cops de globus, que indicarà el docent.</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es poden fer sèries de cops prefixades, igualment haurà de dir a cada cop la part del seu cos que la fa (per exemple, una sèrie de quatre tocs: cap, mà dreta, mà esquerra, genoll). La sèrie la indica el docent de la partida i la va canviant passat un cert temps. • Es poden organitzar grups de més participants (no més de quatre) fent torns en els quals, de manera rotativa, entrin i facin la sèrie que ha fet el jugador que el precedeix més un cop. Cada torn tindrà un cop més que l'anterior. Podem pausar-les posant normes (per exemple, no es pot repetir la part indicada en el cop anterior, no es poden introduir més de dos cops consecutius idèntics). Cada vegada que hi hagi una errada, es comença de nou i es canvia el rei de manera rotativa. • De manera rotativa. Un full amb operacions matemàtiques per grup i dos globus. Dos jugadors, cadascun amb un globus, han d'anar fent-li cops amb la mà o amb el cap sense que caigui, el tercer jugador diu una operació del full i els jugadors que tenen els globus han de colpejar-los comptant en veu alta segons el resultat; quan arriba al resultat de l'operació, agafa el globus amb les dues mans i el diu en veu alta. El primer que assoleix l'objectiu suma 1 punt i serà qui dirà la següent operació matemàtica. • Podem dir que els cops de les sumes es fan amb les mans i les restes amb el cap. 		
<p>Observacions: Cada dinàmica se sustenta, principalment, en un factor cognitiu diferent.</p>		


28. Treure la cua a la guineu	CI	Habilitats motrius bàsiques
Activitat cognitiva: <ul style="list-style-type: none"> • Vocabulari (segones llengües) • Fets i conceptes • Memòria 	Material <ul style="list-style-type: none"> • Targetes de vocabulari 	
<p>Descripció: Abans d'iniciar el joc, s'han hagut de preparar unes etiquetes plastificades per categories amb un concepte en la llengua vehicular i en la seva traducció a l'anglès (per exemple: colors, nombres, animals...). Aproximadament la meitat de la classe té un mocador o cinta a manera de cua i una de les targetes.</p> <p>Al senyal, els alumnes que no tenen cua persegueixen els companys per treure'ls la cinta o mocador. Quan això succeeix, l'alumne que portava la cinta diu el nom del concepte en llengua vehicular i el company l'ha de traduir. Si ho diu correctament, s'intercanvien el material i es canvien els rols.</p>		
<p>Observacions: L'alumne que du la targeta se l'ha d'aprendre (memoritzar) abans de començar l'acció. D'aquesta manera, a banda del concepte, també treballem la memòria.</p> <p>Podem fer servir imatges en lloc del concepte en llengua vehicular. Per un costat de la targeta la imatge (que és la que hem d'ensenyar) i per l'altre, la resposta.</p> <p>Posarem a més o menys alumnes amb cua/mocador depenent de l'agilitat que vulguem que tingui el joc, i podrem afegir-ne o treure'n segons com veiem que funciona.</p>		

29. Ordenem-nos	CI	Habilitats motrius bàsiques
Activitat cognitiva: • Proporcions	Material • Cap	
<p>Descripció: Tot l'alumnat, distribuït en grups de 5, s'han de col·locar en fila a una banda del camp. Tots en fila amb les cames obertes i amb una distància d'un braç. L'últim de la fila ha de passar per sota de les cames de tots els seus companys i col·locar-se el primer, i així successivament fins a arribar a l'altra banda del camp. Mentre fan això, el docent dirà com s'han d'endregar a mesura que es mouen, de tal manera que, quan tornin a estar al punt d'inici, estiguin endregats d'aquella manera; per exemple, ens endreçem segons el dia que fem l'aniversari, segons el mes que fem l'aniversari, segons el número de llista, segons l'alçada...</p> <p>Variant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un cop feta una volta amb un tipus d'ordenació, podem donar la meitat del temps i espai per invertir aquesta ordenació. 		
Observacions: —		


30. El corrector	CI	Habilitats motrius bàsiques
Activitat cognitiva: • Errors (segones llengües)	Material • Pilotes	
<p>Descripció: Abans de començar, s'estableix que una banda del camp és <i>correcte</i> (podem assenyalar-ho amb algun cartell o con de color) i just la banda oposada és <i>incorrecte</i>.</p> <p>Tots els alumnes tenen una pilota i es desplacen pel camp conduint-la. Començarem tots conduint la pilota amb la mà, fent-la botar. Mentre els alumnes es desplacen, el docent diu una paraula (pot ser correcta o incorrecte) i tots els alumnes han d'anar a la zona que creguin que és l'adequada (és a dir, si creuen que la paraula és correcta, han d'anar a la zona correcta, i al contrari). Quan tots els alumnes s'hi han col·locat, el docent dirà quins són els alumnes que aconsegueixen 1 punt.</p> <p>Quan els alumnes obtinguin 5 punts, canviaran el tipus de conducció, i ara ho faran amb el peu.</p> <p>Qui arriba a 10 punts guanya.</p> <p>Això s'anirà fent amb paraules treballades a classe, amb nous conceptes treballats/ explicats anteriorment a classe d'Educació Física, o amb frases curtes que s'estiguin treballant de les àrees de llengua.</p> <p>Variant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Treballar per grups petits en què siguin els mateixos alumnes qui, mentre van executant l'activitat, van dient les paraules/frases que cal «corregir». 		
Observacions: —		


Habilitats motrius bàsiques

Propostes amb activitat motriu enriquida cognitivament

31. Guineus, àligues i llops	CI	Habilitats motrius bàsiques								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cintes o mocadors de 3 colors diferents 										
<p>Descripció: Inicialment es creen tres grups homogenis pel que fa al nombre. Un porta les cintes d'un color (guineus), un les cintes d'un altre (àligues) i el tercer grup d'un altre (llops). Cada grup tindrà un lloc que serà el seu cau. Al senyal, els alumnes poden jugar de tres maneres diferents segons indiqui el docent (el qual podrà anar intercanviant la forma de jugar).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un grup és perseguidor i els altres dos fugen (per exemple, les àligues persegueixen els llops i les guineus): el docent pot anar canviant el color que serà el grup de perseguidors. • Les guineus persegueixen les àligues, les àligues els llops i els llops, les guineus. • Tothom contra tothom. <p>Quan un perseguidor treu una cua, la llança a terra i la recull el seu propietari, que descansa momentàniament. L'alumne a qui han tret la cua anirà al seu cau i s'esperarà per sortir fins que un altre company seu també sigui eliminat (rotació) i arribi al lloc prefixat (cau).</p>										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes i els objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge constant, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta i directa</td></tr> <tr><td>Oposició individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors que condicionen el joc i sobre l'objectiu</td></tr> <tr><td>Adició de normes, rols, i consignes sobre els rols i normativa</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les consignes i els objectius	Diversitat de solucions	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge constant, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta i directa	Oposició individual i col·lectiva	Presència de distractors que condicionen el joc i sobre l'objectiu	Adició de normes, rols, i consignes sobre els rols i normativa	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, no significatius i els que cal evitar	<p style="text-align: center;">Factors influència</p>  <p>El diagrama mostra un polígon amb vèrtexs etiquetats amb factors d'influència: INCERTESA (3), DIVERSITAT, PRESSIÓ TEMPORAL, AVANTATGE-DESAVANTATGE, COL-LABORACIÓ, OPOSICIÓ, PRESENCIA DE DISTRACTORS, ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES, i ATENCIÓ. Al centre del polígon hi ha un eix vertical amb valors numèrics: 3, 2, 1, 0, -1.</p>
Incertesa sobre les consignes i els objectius										
Diversitat de solucions										
Pressió temporal col·lectiva i segons rival										
Avantatge-desavantatge constant, depèn d'un mateix i dels altres										
Col·laboració indirecta i directa										
Oposició individual i col·lectiva										
Presència de distractors que condicionen el joc i sobre l'objectiu										
Adició de normes, rols, i consignes sobre els rols i normativa										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, no significatius i els que cal evitar										
<p>Els canvis diversos en la manera de jugar genera certa incertesa, perquè l'alumnat ha d'interpretar en cada moment el seu rol en el joc. La ràpida adaptació al canvi és fonamental per reeixir en la partida.</p>										
<p>Observacions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • En la rotació d'eliminats busquem una participació continuada de l'alumnat en el joc. Poden trencar aquesta rotació (sense salvar-se) en una volta final. • És convenient treballar les opcions per separat abans d'ajuntar-les totes en una única partida. 										

32. Aranyes..., sortiu!	CI	Habilitats motrius bàsiques								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cintes o mocadors de colors 										
<p>Descripció: Variant del joc «l'aranya peluda». Entre els dos extrems de la pista es defineixen tres línies equidistants que van de banda a banda. En cada línia hi ha tres participants. La resta, en un extrem de la pista amb un mocador o cinta com a cua. Al senyal, els alumnes surten corrents cap a l'altre extrem de la pista (zona segura). En passar per cadascuna de les teranyines, han de vigilar que les aranyes no els treguin les cues. Si això passa, hi ha canvi de rol (l'aranya que aconseguix cua encara ha d'arribar a la zona segura evitant de perdre-la). Quan el primer participant ha arribat a l'altre extrem (zona segura), donarà l'ordre a les aranyes de sortir de la seva teranyina tot dient: «Aranyes, sortiu!», i així aquestes poden treure la cua a qualsevol participant, encara que aquest no estigui a la zona segura (el docent pot ajudar si el participant no ha cridat prou alt). Si alguna aranya treu un mocador en aquesta fase del joc, no se'l posarà i caminarà amb aquest a la mà fins a la línia de referència. Per endreçar novament les aranyes a la tornada, es poden quedar a la primera teranyina que estigui lliure (tres aranyes per teranyina com a màxim); si els alumnes volen triar en quina teranyina volen estar, hauran de ser més ràpids que la resta dels companys.</p>										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes i els objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge constant, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta i directa</td></tr> <tr><td>Oposició individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors que condicionen el joc i sobre l'objectiu</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols i normativa</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les consignes i els objectius	Diversitat de solucions	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge constant, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta i directa	Oposició individual i col·lectiva	Presència de distractors que condicionen el joc i sobre l'objectiu	Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols i normativa	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, no significatius i els que cal evitar	<p style="text-align: center;">Factors influència</p> <p>El diagrama mostra un polígon amb vèrtexs numerats de -1 a 3. Els vèrtexs estan etiquetats amb factors d'influència: INCERTESA (3), DIVERSITAT, PRESSIÓ TEMPORAL, AVANTATGE-DESAVANTATGE, COL·LABORACIÓ, OPOSICIÓ, PRESENCIA DE DISTRACTORS, ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES, ATENCIÓ.</p>
Incertesa sobre les consignes i els objectius										
Diversitat de solucions										
Pressió temporal col·lectiva i segons rival										
Avantatge-desavantatge constant, depèn d'un mateix i dels altres										
Col·laboració indirecta i directa										
Oposició individual i col·lectiva										
Presència de distractors que condicionen el joc i sobre l'objectiu										
Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols i normativa										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, no significatius i els que cal evitar										
<p>El factor avantatge-desavantatge ve donat en el moment en què les aranyes surten de la seva teranyina. En primera instància, l'avantatge la tenen els jugadors que no són aranyes, perquè aquestes tenen limitat el terreny en el qual poden moure's (només a sobre de la línia). En el moment en què el primer jugador els dona permís per sortir-ne, el factor avantatge passa a les aranyes i el perden els jugadors que encara no han arribat a la zona segura.</p>										
<p>Observacions: —</p>										

33. Agafa la meva cua	CI	Habilitats motrius bàsiques									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cintes o mocadors de colors 											
<p>Descripció: Inicialment es creen tres grups homogenis quant al nombre. Un porta les cintes d'un color, un d'un altre color i el tercer no porta cintes. Al senyal, els alumnes que no tenen cua intenten treure la cua als altres. Quan això succeeix, canvien de rols. Depenent de les indicacions, es modifiquen les situacions.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Els que tenen cua no poden córrer, poden girar en el lloc en el qual estan. 2. Els que no tenen cua han d'anar fent un determinat tipus de desplaçament. 3. 1 + 2 4. Els d'un color defensen els de l'altre color (barren el pas als qui no tenen cinta; per exemple, blaus defensen/ajuden els vermells). Aquesta opció es juga per temps (per exemple, 2 minuts). <p>El docent pot anar variant entre joc estàndard i les opcions 1, 2, 3 i 4.</p>											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 760 692 1112"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i d'objectius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial, individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors que condicionen el joc i sobre l'objectiu</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i normativa</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar</td></tr> </table> <div data-bbox="696 760 1083 1112"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p>  <p>El diagrama mostra un polígon amb vèrtexs etiquetats amb factors d'influència: INCERTESA (3), DIVERSITAT, PRESSIÓ TEMPORAL, AVANTATGE-DESAVANTATGE, COL-LABORACIÓ, OPOSICIÓ, PRESÈNCIA DE DISTRACTORS, ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES, i ATENCIÓ. Al centre hi ha un eix vertical amb valors 3, 2, 1, 0, -1.</p> </div>			Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius	Diversitat de solucions i d'objectius	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta	Oposició circumstancial, individual i col·lectiva	Presència de distractors que condicionen el joc i sobre l'objectiu	Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i normativa	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar
Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius											
Diversitat de solucions i d'objectius											
Pressió temporal col·lectiva i segons rival											
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres											
Col·laboració indirecta											
Oposició circumstancial, individual i col·lectiva											
Presència de distractors que condicionen el joc i sobre l'objectiu											
Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i normativa											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar											
<p>Observacions: Fins a arribar a jugar la versió amb més complexitat, s'han de madurar les situacions inicials de joc.</p> <p>En l'opció 4 es pot jugar com convingui:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opció A: Quan un jugador li treu la cinta a l'altre, simplement canvien de rol. El jugador que es queda sense cinta no pot tornar a treure-li al jugador que li ha tret a ell. • Opció B: Quan un jugador li treu la cinta a l'altre, l'elimina. 											

34. El gat i el ratolí	CI	Habilitats motrius bàsiques								
Material • Cap										
<p>Descripció: L'alumnat es posa dret amb les cames obertes (cau dels ratolins) en una gran rotllana (grups de dotze persones com a màxim). Un participant persegueix (gat) dins la rotllana un altre participant (ratolí). Quan el gat toca el ratolí, canvien de rol. Si el ratolí passa per sota de les cames d'un participant que està en la rotllana (entra al cau), tots fan una «rotació» dels seus rols; el ratolí es queda a la rotllana fent de cau (amb les cames obertes), qui abans estava amb cames obertes (cau) entra com a perseguidor (gat) i el gat passa a ser ratolí. Una vegada apresada la dinàmica del joc, introduïrem més parells (no més de tres).</p> <p>Canvis:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Al senyal, el docent pot dir «canvi» i automàticament han de canviar de rol entre gat i ratolí. • Al senyal, el docent pot dir «caus oberts» o «caus tancats». • Podem pactar tancar caus un cop s'ha fet el canvi. D'aquesta manera, cada cop tindrem menys opcions de poder fugir. Aquesta dinàmica inicialment cal treballar-la només amb una parella de perseguidors. Quan tots els caus estiguin tancats (el participant pot estar assegut), s'atura el joc un moment i es tornen a obrir tots els caus (participants dempeus amb les cames obertes). 										
Aclariments sobre els factors d'influència										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes i els objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge constant, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta i directa</td></tr> <tr><td>Oposició individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors que condicionen el joc i sobre l'objectiu</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols i normativa</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les consignes i els objectius	Diversitat de solucions	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge constant, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta i directa	Oposició individual i col·lectiva	Presència de distractors que condicionen el joc i sobre l'objectiu	Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols i normativa	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, no significatius i els que cal evitar	<p style="text-align: center;">Factors influència</p>  <p>El diagrama mostra un octàgon amb valors numèrics al voltant d'un centre. Els valors són: 3 (INCERTESA), 2 (ATENCIÓ), 1 (ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES), 0 (OPOSICIÓN), -1 (PRESÈNCIA DE DISTRACTORS). A l'exterior de l'octàgon hi ha descripcions: INCERTESA, ATENCIÓ, ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES, OPOSICIÓN, PRESÈNCIA DE DISTRACTORS, COL-LABORACIÓ, AVANTATGE - DESAVANTATGE, PRESSIÓ TEMPORAL, i DIVERSITAT.</p>
Incertesa sobre les consignes i els objectius										
Diversitat de solucions										
Pressió temporal col·lectiva i segons rival										
Avantatge-desavantatge constant, depèn d'un mateix i dels altres										
Col·laboració indirecta i directa										
Oposició individual i col·lectiva										
Presència de distractors que condicionen el joc i sobre l'objectiu										
Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols i normativa										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, no significatius i els que cal evitar										
<ul style="list-style-type: none"> • Incertesa: La trobem quan no sabem en quin moment caldrà canviar de rol, segons les indicacions del docent. • Avantatge-desavantatge: Apareix en la versió en què es tanquen els caus després de ser utilitzats. • Canvis diversos: S'esdevé quan el docent canvia d'opció de joc una vegada s'han après totes. 										
<p>Observacions: La quantitat de dotze jugadors busca l'equilibri entre la dinàmica del joc i un temps mínim de descans/inactivitat dels participants.</p> <p>Fins a arribar a jugar amb la versió amb més complexitat, s'han de madurar les situacions inicials de joc.</p>										

35. Terratrèmol	CI	Habilitats motrius bàsiques								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cap 										
<p>Descripció: Tot l'alumnat s'agrupa en grups de 3; dos alumnes es col·loquen amb les mans aixecades i unides, formant «una casa», i el tercer del grup es posa «dins la casa», com habitant-la. Abans de començar a jugar, explicarem les diferents indicacions. Quan el docent digui «canvi de paret», un alumne dels que forma la casa haurà de canviar de grup; quan el docent digui «canvi de casa», seran els dos alumnes que formen la casa els que hauran de canviar de lloc amb algun altre company d'un altre grup; quan el docent digui «canvi d'habitant», seran els habitants els que hauran de canviar de casa; finalment, quan el docent digui «terratrèmol», tots els alumnes han de canviar de lloc i, si es pot, de rol (els que feien de paret passen a ser habitants, i la inversa).</p> <p>Un cop explicades les indicacions, tots els alumnes formaran els grups de 3 i es col·locaran fent un paper. A partir d'aquest moment, el docent anirà donant indicacions de forma molt seguida. L'últim alumne o alumnes que facin el que s'ha indicat seran penalitzats amb 1 punt. En finalitzar el joc, els alumnes amb menys punts guanyaran.</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tots els alumnes van corrent per la pista i serà quan el docent digui «construïm» que els alumnes es col·locaran fent el seu paper, i llavors es donarà la indicació i es durà a terme. Un cop repartits els punts pertinents, tots es tornaran a moure. • Seguint amb la variant prèvia, cada cop que els alumnes es posen a córrer han d'intentar trobar un grup diferent. La resta seria igual. • Quan els alumnes canvien de rol, en donar la indicació de «terratrèmol», se'ls dona una operació matemàtica a fi d'esglaonar la formació de nous grups. 										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes i els objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i objectius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta i directa</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre rols i normativa</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les consignes i els objectius	Diversitat de solucions i objectius	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	No avantatge-desavantatge	Col·laboració indirecta i directa	Oposició circumstancial	No presència de distractors	Addició de normes, rols, i consignes sobre rols i normativa	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar	<p style="text-align: center;">Factors influència</p> <p>El diagrama mostra un polígon amb punts numerats de 3 a -1. Les etiquetes dels factors influència són: INCERTESA (punt 3), ATENCIÓ (punt 2), DIVERSITAT (punt 1), PRESSIÓ TEMPORAL (punt 0), AVANTATGE-DESAVANTATGE (punt -1), COL-LABORACIÓ (punt -1), OPOSICIÓ (punt -1), PRESENCIA DE DISTRACTORS (punt -1), ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES (punt -1).</p>
Incertesa sobre les consignes i els objectius										
Diversitat de solucions i objectius										
Pressió temporal col·lectiva i segons rival										
No avantatge-desavantatge										
Col·laboració indirecta i directa										
Oposició circumstancial										
No presència de distractors										
Addició de normes, rols, i consignes sobre rols i normativa										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar										
<p>Observacions: —</p>										

36. Els paquets	CI	Habilitats motrius bàsiques								
Material • Cap										
<p>Descripció: Tot l'alumnat corre per l'espai que hem delimitat intentant que estiguin tan barrejats com sigui possible. Quan el docent diu: «Fem paquets de...» i diu un número, els alumnes s'ha d'agrupar i seure en equips d'aquest nombre i, el darrer grup a seure, o bé aquells alumnes que no tenen grup, són eliminats de la pista principal. Els alumnes eliminats estaran fora la pista i, quan un altre company sigui eliminat, ja podrà tornar a entrar a jugar. Un cop han entès el joc, s'afegirà una ordre per fer als paquets; es pot dir: «fem paquets de 4 i només poden haver-hi quatre peus tocant a terra» (l'alumnat ha de resoldre la situació tan ràpid com sigui possible).</p> <p>Variant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dividirem la pista en 4 zones (cel, terra, mar i espai), els alumnes estaran desplaçant-se per la pista a una velocitat moderada-alta i, quan hi hagi la indicació del docent, els alumnes hauran d'anar a la zona que ha indicat el docent. Cada zona tindrà un número: 1- cel, 2- terra, 3- mar i 4- espai. Quan els alumnes ja estan habituats a fer-ho de forma ràpida, el docent explicarà que dirà dos números: el primer correspon a la zona i el segon a la quantitat de persones que formen el paquet. Inicialment, es pot donar un temps entre un número i altre perquè vagin assimilant com es juga i, de mica en mica, el temps entre números s'anirà reduint i el temps entre una ordre i altra (nova zona i nous paquets) també. 										
Aclariments sobre els factors d'influència										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes i els objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i objectius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta i directa</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes en relació amb les habilitats motrius, rols i canvis de normativa</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els no significatius</td></tr> </table>	Incertesa sobre les consignes i els objectius	Diversitat de solucions i objectius	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	No avantatge-desavantatge	Col·laboració indirecta i directa	Oposició circumstancial	No presència de distractors	Addició de normes, rols, i consignes en relació amb les habilitats motrius, rols i canvis de normativa	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els no significatius	<p style="text-align: center;">Factors influència</p>
Incertesa sobre les consignes i els objectius										
Diversitat de solucions i objectius										
Pressió temporal col·lectiva i segons rival										
No avantatge-desavantatge										
Col·laboració indirecta i directa										
Oposició circumstancial										
No presència de distractors										
Addició de normes, rols, i consignes en relació amb les habilitats motrius, rols i canvis de normativa										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els no significatius										
Observacions: —										

Control i consciència corporal
Propostes amb aprenentatge físicament actiu

37. Dreta-esquerra	CI	CCC: Lateralitat
Activitat cognitiva: • Càlcul	Material • Cap	
<p>Descripció: L'alumnat en dispersió i corrent suau per l'espai. El docent dona consignes referides a accions que s'han de fer amb la dreta-esquerra («toqueu amb la mà dreta la vostra cuixa esquerra», o per la dreta-esquerra («passeu per la dreta o per l'esquerra de...»). Les accions han de ser variades.</p> <p>De manera simultània, s'oferiran operacions de càlcul mental. Una forma de començar és partint de l'edat s dels alumnes. A cada indicació que conté la consigna amb/per l'esquerra se suma: primer unitats i després desenes. Si és amb/per la dreta, es resten unitats i després desenes. Quan s'arriba a 10 o 20, l'alumne s'ha d'aturar. Quan hi ha un grup d'alumnes aturats, canviem de consignes perquè es tornin a incorporar els que s'han aturat.</p>		
<p>Observacions: Es poden utilitzar les operacions del quinzet. https://agora.xtec.cat/escolaanselmclave/wp-content/uploads/usu1363/2020/05/QUINZET.pdf</p>		

38. Seqüències corporals	CI	CCC: Esquema corporal - parts del cos
Activitat cognitiva: • Memòria	Material • Cap	
<p>Descripció: L'alumnat és organitzat per parelles i va corrent suaument en dispersió i un davant de l'altre.</p> <p>Qui va al davant fa un gest senzill amb una part del cos; es canvia el sentit i el segon fa el gest del primer i un que s'inventa; es canvia el sentit i el primer fa el seu gest, el del segon i un que s'inventa..., sense deixar de córrer suau per l'espai. Al cap de 4 o 5 seqüències, es poden canviar les parelles o fer grups de 4.</p>		
<p>Observacions: –</p>		

39. Recorda...	CI	CCC: Organització de l'espai
Activitat cognitiva: • Memòria	Material • Cap	
<p>Descripció: L'alumnat és organitzat per parelles i, corrent en dispersió, una indica a l'altra a on (al fons de tot del pati, el més lluny d'aquí, molt a prop del docent), com (corrent de front, de costat, d'esquena) o cap a on (davant, darrere, dreta...) s'ha de desplaçar.</p> <p>Ho fa tot alhora (3 consignes) i l'altre ho ha de recordar. És fonamental que tot es faci mentre es corre i sense deixar de fer les tres consignes.</p> <p>Després es canvien els papers i es poden buscar consignes diferents.</p>		
Observacions: —		


40. Suma i pica	CI	CCC: Organització temporal
Activitat cognitiva: • Càlcul	Material • Cap	
<p>Descripció: L'alumnat va corrent en dispersió, s'ha de picar de mans «x» vegades seguides des que el docent fa el senyal d'inici. Per exemple, es comença amb 2 i, quan el docent fa el senyal, piquen 2 cops seguits. Després es dona una consigna, per exemple, «li sumem 1» i, quan fa el senyal, piquen 3 cops seguits. Després dona una altra consigna, per exemple, «li sumem 3» i, quan fa el senyal, piquen 6 cops seguits.</p> <p>Com que l'activitat no és senzilla d'entendre, recomanem, primer, aprendre-la estàtica i, després, anar-la complicant.</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Picar amb els peus a terra, picar de mans cada «x» passes... 		
Observacions: —		


41. Mistake statues	CI	CCC: Esquema corporal - ajust postural
Activitat cognitiva: • Segones llengües: vocabulari i errors	Material • Cap	
<p>Descripció: L'alumnat va corrent en dispersió; uns quants alumnes «paren» i han d'atrapar els altres. Els que paren només s'activen (només poden «parar») quan el docent diu una frase/paraula errònia en anglès, i deixen de «parar» quan diu una frase/paraula correctament. Els alumnes que són enxampats han de fer una postura i han de ser salvats per algun dels companys perseguits. Per salvar, s'ha de tocar el company, posar-se davant d'ell i imitar la postura en què s'ha quedat, i només quan han fet la postura poden continuar jugant.</p>		
Observacions: –		

42. Hurry up, please!!!	CI	CCC: Control tònic
Activitat cognitiva: • Segones llengües: vocabulari i errors	Material • Cap	
<p>Descripció: L'alumnat s'organitza per parelles i va corrent en dispersió. El docent crida un de cada parella i, en veu baixa, els dona una consigna en anglès («touch something yellow» o «give me your left hand»...). Un cop sentida la consigna, les parelles tornen a formar-se (els altres no havien deixat de córrer) i el que ha anat amb el docent li diu a l'altre el que ha de fer i, just després, i progressivament, es va tornant tou o dur (sense deixar de córrer).</p> <p>L'altre de la parella ha de fer el que li han dit abans que l'altre es quedi totalment rígid o totalment tou.</p>		
Observacions: Es poden variar les tasques assignades a cada espai sempre que es promogui l'activitat física constant.		

Control i consciència corporal

Propostes amb activitat motriu enriquida cognitivament

43. Els imants	CI CCC: Esquema corporal – parts del cos									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cap 										
<p>Descripció: Activitat d'agrupacions (parelles, tríos... ja formats), posar en contacte la part corporal que es digui.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si el docent fa un senyal (per exemple, tocar-se el nas), és el contrari del que diu (per exemple, si diu «braç dret» és el braç esquerre, si diu «davant» és darrere, o si diu «cames» és braços). • Els grups poden molestar els altres per dificultar que ho facin. • Compte enrere, cal córrer en dispersió i agrupar-se en un temps cada cop més curt. 										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 657 692 966"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes</td></tr> <tr><td>No diversitat</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>No col·laboració</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre habilitat motriu</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes en relació amb les habilitats motrius i la normativa</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar</td></tr> </table> <div data-bbox="696 657 1083 966"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p>  </div>		Incertesa sobre les consignes	No diversitat	Pressió temporal col·lectiva	No avantatge-desavantatge	No col·laboració	Oposició circumstancial	Presència de distractors sobre habilitat motriu	Addició de normes, rols, i consignes en relació amb les habilitats motrius i la normativa	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar
Incertesa sobre les consignes										
No diversitat										
Pressió temporal col·lectiva										
No avantatge-desavantatge										
No col·laboració										
Oposició circumstancial										
Presència de distractors sobre habilitat motriu										
Addició de normes, rols, i consignes en relació amb les habilitats motrius i la normativa										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar										
<p>Observacions: —</p>										

44. Embolicant la dreta i l'esquerra	CI	CCC: Lateralitat								
Material • Cap										
<p>Descripció: Tots els alumnes es posen per parelles, un al costat de l'altre, tots dos mirant cap al mateix costat.</p> <p>Les parelles es posaran una darrere l'altre al llarg de l'espai del qual disposem (imaginem un camp de bàsquet/futbol per prendre un punt de referència), de manera que tots els alumnes estaran mirant a la mateixa cistella/porteria/paret, on estarà ubicat el docent (o els alumnes que facin el senyal de sortida).</p> <p>El docent dirà «dreta» i els alumnes que estan a la dreta de la parella hauran d'anar a atrapar els que hi ha a la seva esquerra (i viceversa).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Canviar la consigna d'inici: Mostrar-la (directe o mirall), dir un nom que comenci per la mateixa lletra («dit» o «elefant»), sortir corrent (directe o mirall), dir el nom d'una alumna que ha de dir la direcció. • Amb col·laboració i oposició: Tots els de la dreta porten un peto. Si són perseguïdors, tothom pot agafar, si són perseguïts i fan grups de 4, no poden ser agafats... • Amb consignes que canvien el perseguïdor o que finalitzen el joc. 										
Aclariments sobre els factors d'influència										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes</td></tr> <tr><td>Diversitat d'objectius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal segons rival</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>Col·laboració directa</td></tr> <tr><td>Oposició individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, consignes sobre rols</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les consignes	Diversitat d'objectius	Pressió temporal segons rival	No avantatge-desavantatge	Col·laboració directa	Oposició individual i col·lectiva	No presència de distractors	Addició de normes, rols, consignes sobre rols	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar	<p style="text-align: center;">Factors influència</p>  <p>El diagrama mostra un polígon amb sis punts principals etiquetats: INCERTESA (top), ATENCIÓ (top-left), ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES (left), OPOSICIÓN (bottom), COL·LABORACIÓ (bottom-right), i AVANTATGE - DESAVANTATGE (right). Al voltant d'aquests punts hi ha valors numèrics: INCERTESA (3), ATENCIÓ (2), ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES (1), OPOSICIÓN (0), COL·LABORACIÓ (-1), i AVANTATGE - DESAVANTATGE (-1). El punt de DIVERSITAT (top-right) no té un valor numèric assignat.</p>
Incertesa sobre les consignes										
Diversitat d'objectius										
Pressió temporal segons rival										
No avantatge-desavantatge										
Col·laboració directa										
Oposició individual i col·lectiva										
No presència de distractors										
Addició de normes, rols, consignes sobre rols										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar										
Observacions: —										

45. Nenes, estàtues i ninots de neu	CI	CCC: Control tònic
Material • Cap		
Descripció: Joc d'imitació de postures/de seguiment de consignes per parelles relacionat amb el to muscular global o segmentari. <ul style="list-style-type: none"> • Desplaçament, el docent indica si el to ha d'augmentar o disminuir donant consignes relacionades. Per exemple, som ninots de neu que ens desplaçem i fa molt fred, o més calor. Som de roba, de pal, de mantega, de torró dur, de sorra... • Igual, si fa un gest o canvia la veu, és el contrari. • Igual, si diu una cosa que no pot ser considerada com una consigna (un color, un lloc), cal canviar l'acció i anar a on hagi indicat. • En dispersió, som ninots de neu. Hi ha peces de tela (abric) o de cartró (ventalls) que serveixen per escalfar-se i refredar-se, respectivament. Tothom té un número assignat. Quan el docent diu què li passa a cada número (es glaça, es fon) han d'agafar o la tela o el ventall i deixar l'altre. Pot combinar consignes (nenes senars, nens que tinguin una «r» al nom...) • Per parelles, un mana i l'altre és ninot de neu. El que mana dona consignes amb mímica (fred, calor, vent) i el ninot de neu respon. • Igual, però els grups competeixen. Han d'intentar fondre (donant calor) els ninos dels altres, però, si abandonem el nostre nino, un altre pot fondre'l..., així que cal estar atent i tornar si ve un contrari. 		
Aclariments sobre els factors d'influència Es canvien les consignes de manera constant		
Observacions: —		

46. Miralls en 3D	CI	CCC: Ajust postural									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cap 											
<p>Descripció: Per parelles (A i B), corrent en dispersió. Al senyal del docent, «A» o «B» s'aturen i qui tingui la lletra que ha dit fa una postura, que l'altre ha d'imitar. Es deixen 3 segons i es torna a córrer... fins al senyal següent.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El docent deixa passar molt poc temps... o, alternant, força temps, entre senyal i senyal. • El docent, just abans de dir la lletra, diu una postura que cal adoptar, però dins aquesta (dempeus, assegudes, de genolls, amb l'esquena terra) qui fa la postura decideix com la concreta. • El docent va dient consignes diferents (números, noms, paraules a l'atzar), però fins que no diu la lletra han de seguir corrent..., i es penalitza que algú s'aturi. • El docent afegeix consignes indirectes: «al contrari que A», «la lletra següent a la A», «una vocal», «una lletra que surt a aè», etc. 											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 797 692 1130"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>No col·laboració</td></tr> <tr><td>No oposició</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre estímuls que condicionen el joc</td></tr> <tr><td>Adició de normes, rols, consignes en relació amb la normativa</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar</td></tr> </table> <div data-bbox="696 797 1083 1130"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p> </div>			Incertesa sobre les consignes	Diversitat de solucions	Pressió temporal individual	No avantatge-desavantatge	No col·laboració	No oposició	Presència de distractors sobre estímuls que condicionen el joc	Adició de normes, rols, consignes en relació amb la normativa	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar
Incertesa sobre les consignes											
Diversitat de solucions											
Pressió temporal individual											
No avantatge-desavantatge											
No col·laboració											
No oposició											
Presència de distractors sobre estímuls que condicionen el joc											
Adició de normes, rols, consignes en relació amb la normativa											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar											
<p>Observacions: —</p>											

47. Que qui fa què?	CI	CCC: Organització de l'espai									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cap 											
<p>Descripció: Tot el grup va corrent en dispersió. El docent dona dues consignes: <i>a)</i> qui ha de fer l'acció (la resta de les membres del grup continuen corrent) i <i>b)</i> quina acció cal fer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es canvia el criteri per designar <i>qui</i> ha de fer les activitats: «les nenes», «els que tinguin un nom que contingui tingui la A», «qui tingui el cabell llarg», «qui tingui germanes», etc. • Es canvia el criteri per designar <i>quines</i> activitats s'han de fer, però sempre s'han d'incloure relacions topològiques: «córrer cap enrere», «anar als extrems», «anar cap al centre», «desplaçar-se fent-se els més alts possible», etc. • Es pot afegir pressió temporal per decidir si toca fer-ho o què cal fer (per exemple, el mestre fa un compte enrere) • Es pot afegir oposició: si el docent fa un gest o diu una paraula prèviament determinada, qui no ha de fer l'acció s'oposa (dificulta) als altres. 											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 824 692 1152"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes</td></tr> <tr><td>No diversitat</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>No col·laboració</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre estímuls que condicionen el joc</td></tr> <tr><td>Adició de normes, rols, consignes en relació amb la normativa</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table> <div data-bbox="696 824 1079 1152" style="text-align: center;"> <p>Factors influència</p> </div>			Incertesa sobre les consignes	No diversitat	Pressió temporal individual	No avantatge-desavantatge	No col·laboració	Oposició circumstancial	Presència de distractors sobre estímuls que condicionen el joc	Adició de normes, rols, consignes en relació amb la normativa	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar
Incertesa sobre les consignes											
No diversitat											
Pressió temporal individual											
No avantatge-desavantatge											
No col·laboració											
Oposició circumstancial											
Presència de distractors sobre estímuls que condicionen el joc											
Adició de normes, rols, consignes en relació amb la normativa											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar											
<p>Observacions: —</p>											

48. El gaaaaaaaanxo	CI	CCC: Organització espai-temps									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cap 											
<p>Descripció: Tot el grup va corrent en dispersió. De tant en tant, el docent avisa i llença una pilota. Tot el grup l'ha de seguir... Si la llença rodant, han de mantenir-se a prop (sense tocar-la!). Si la llença botant, el grup ha d'intentar saltar al ritme de la pilota.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si el docent diu «bomba», s'ha d'anar en sentit contrari, o bé ajupir-se en lloc de saltar. • Si el docent diu «fer la murga», el grup s'ha de molestar mútuament. • Si el docent diu «Frozen», tothom s'ha de quedar immòbil. • Es poden llançar dues pilotes alhora i indicar, en l'últim moment, quina han de seguir. També es pot, de sobte, llançar una segona pilota i que tothom l'hagi de seguir. També es poden afegir altres objectes que comportin accions diferents (roba = seure...). 											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 769 692 1102"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes</td></tr> <tr><td>No diversitat</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>No col·laboració</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre estímuls que condicionen el joc</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, consignes en relació amb les habilitats motrius i normativa</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table> <div data-bbox="696 769 1079 1102"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p> </div>			Incertesa sobre les consignes	No diversitat	Pressió temporal individual	No avantatge-desavantatge	No col·laboració	Oposició circumstancial	Presència de distractors sobre estímuls que condicionen el joc	Addició de normes, rols, consignes en relació amb les habilitats motrius i normativa	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar
Incertesa sobre les consignes											
No diversitat											
Pressió temporal individual											
No avantatge-desavantatge											
No col·laboració											
Oposició circumstancial											
Presència de distractors sobre estímuls que condicionen el joc											
Addició de normes, rols, consignes en relació amb les habilitats motrius i normativa											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar											
<p>Observacions: —</p>											

Proposta d'activitats per al cicle mitjà

S'han diferenciat dos grans tipus de propostes:

- *Les vinculades amb aprenentatge físicament actiu:* que inclouen activitats i tasques en les quals, a part de l'efecte motor, es busca l'adquisició d'altres continguts curriculars (càlcul, llengües estrangeres) o la millora de determinats aspectes cognitius (memòria).
- *Les relacionades amb l'activitat motriu enriquida cognitivament:* que inclouen activitats motrius enriquides mitjançant la intervenció en un o diversos factors d'influència (pressió temporal, presència de distractors, incertesa...).

Aquestes propostes s'han agrupat al voltant del tipus de contingut de l'Educació Física amb el qual es relacionen més directament: els *jocs preesportius i cooperatius*, l'*expressió corporal*, les *habilitats motrius bàsiques* i els *jocs populars i tradicionals*, i les *activitats en altres medis*.

Jocs preesportius i cooperatius
Propostes amb aprenentatge físicament actiu

49. El virus	CM	Jocs preesportius
Activitat cognitiva: • Càlcul	Material • Una pilota per alumne de bàsquet, handbol i voleibol	
<p>Descripció: Tots els alumnes, cadascun amb una pilota, estan distribuïts pel terreny de joc delimitat per un camp de bàsquet. Tots es desplacen per l'espai botant la pilota i un d'ells comença a perseguir els altres amb una mà al cap i l'altra botant la pilota. Un cop toca un company, aquest es converteix en perseguidor, també posant-se una mà al cap. El joc s'acaba quan tots són tocats.</p> <p>Mentre es desplacen per l'espai fent el bot, en veu alta sumaran, tot l'alumnat, sèries de 2 en 2, o de 3 en 3, o de 4 en 5, o de 5 en 5 fins a arribar a la quantitat de 100, 150 o 200. El docent va canviant de sèrie.</p> <p>Es pot fer el mateix, però amb la resta, començant de 100 o 200.</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Més o menys perseguidors d'inici. • Modificar les mides del camp de joc. • Canviar les pilotes per desplaçar-se amb bot. • Botar amb la mà no hàbil. 		
Observacions: —		

50. La supermolla pursuit	CM	Jocs cooperatius
Activitat cognitiva: • Càlcul	Material • Un cèrcol • Una pilota	
<p>Descripció: Dos equips d'alumnes (d'un màxim sis participants per equip) en fila, situats un davant l'altre, separats per un cèrcol en el qual, a dins, trobarem una pilota. Els jugadors agafaran amb les mans, aproximadament a l'altura dels malucs, la persona que està al davant seu (supermolla). La primera persona de cada grup se'n separa una mica lateralment al seu costat dret i no estarà agafat per cap company, sense sobrepassar la línia imaginària que marca la pilota de dins el cèrcol.</p> <p>Per tornos, el docent formularà una pregunta i després donarà la sortida. Els dos primers participants sortiran corrent en direcció al grup rival passant-hi per darrere, tornant pel costat contrari cap al final de la cua del seu grup, que haurà d'estar amb les cames obertes. Els jugadors que han fet la cursa han de passar per sota de les cames dels companys en direcció al cèrcol i intentar tocar la pilota abans que l'adversari de l'altre equip. Just en el moment de tocar la pilota, hauran de resoldre la pregunta formulada en començar la cursa. Mentre això succeeix, els jugadors que configuren les dues supermolles podran estirar-se tot el possible quan el jugador de l'equip rival passa per darrere seu i podran ajuntar-se al màxim quan el seu company estigui passant per sota de les seves cames. L'alumne que ha corregut el torn es posa al final de la fila i el primer passa a córrer.</p> <p>Tipus de preguntes (exemples): Operacions matemàtiques bàsiques, vocabulari en anglès, preguntes de diferents àrees curriculars. Podem muntar algunes partides a tall del joc del «trivial pursuit».</p>		
<p>Observacions: El docent ha de tenir les preguntes preparades abans de començar la partida.</p>		

51. El paracaigudes del coneixement	CM	Jocs cooperatius
Activitat cognitiva: <ul style="list-style-type: none"> • Càlcul • Segones llengües: vocabulari • Fets i conceptes • Memòria 	Material <ul style="list-style-type: none"> • 2 paracaigudes per a dotze participants amb forat al mig • Bateria de preguntes 	
<p>Descripció: Dos equips d'alumnes, un a cada paracaigudes. Els alumnes se situaran al voltant dels paracaigudes a una distància equidistant, agafant-lo amb les dues mans i movent-lo fent onades. També es pot posar música i poden ballar al seu ritme, en el lloc i sense deixar anar el paracaigudes, fins que deixi de sonar. El docent anunciarà «pregunta» i llavors tots els participants flexionaran cames, baixant el paracaigudes a terra i esperant la pregunta.</p> <p>Una vegada feta la pregunta, els equips pujaran el paracaigudes al més alt possible, aixecant-se del terra i estenent els braços. Quan estigui a dalt de tot, cadascun farà una passa a dins i hauran de parlar sobre la resposta correcta. Un dels alumnes haurà de treure el cap pel forat i dir la resposta. El primer equip que dona la resposta correcta guanya 1 punt. L'alumne participant que diu la resposta no pot tornar a repetir a la següent pregunta. Si falla la resposta, no podrà tornar a sortir fins que un altre company també digui una resposta incorrecta.</p> <p>Tipus de preguntes (exemples): Operacions matemàtiques bàsiques, vocabulari en anglès, preguntes de diferents àrees curriculars.</p>		
<p>Observacions: El docent ha de tenir les preguntes preparades abans de començar la partida. És important que cada grup s'organitzi abans de donar la resposta.</p>		

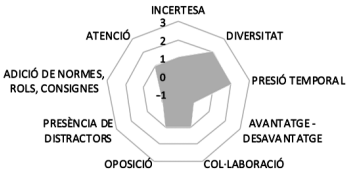
52. La màquina de la veritat... o de la mentida...	CM	Jocs cooperatius
Activitat cognitiva: • Càlcul	Material • 2 paracaigudes per a dotze participants amb forat al mig • Bateria de preguntes • Dues paletes verdes (veritat) i dues de vermelles (mentida)	
<p>Descripció: Dos equips d'alumnes, un a cada paracaigudes. A terra, coincidint amb el centre del paracaigudes, dues paletes, una de color verd (veritat) i una de color vermell (mentida).</p> <p>Els alumnes se situaran al voltant dels paracaigudes a una distància equidistant, agafant-lo amb les dues mans i movent-lo fent onades. També es pot posar música i poden ballar al seu ritme, en el lloc i sense deixar anar el paracaigudes, fins que deixi de sonar la música. El docent anunciarà «pregunta» i llavors tots els participants flexionaran cames, baixant el paracaigudes a terra, i esperaran la pregunta, que s'haurà de resoldre amb una de les dues opcions (veritat o mentida). Una vegada feta, els jugadors pujaran el paracaigudes al més alt possible, aixecant-se del terra i estenent els braços. Quan estigui a dalt de tot, cada participant farà una passa a dins i en un ordre establert per ells mateixos (organització grupal), un (sense repetir) haurà d'ensenyar la paleta correcta pel forat del paracaigudes. Les respostes correctes sumen 1 punt. Guanya l'equip que primer arriba a un màxim preestablert.</p> <p>Tipus de preguntes (exemples): Operacions matemàtiques bàsiques, vocabulari en anglès, preguntes de diferents àrees curriculars.</p>		
Observacions: —.		

53. Qui és més ràpida?	CM	Jocs preesportius
Activitat cognitiva: • Càlcul	Material • Una pilota d'handbol o bàsquet per alumne	
<p>Descripció: L'alumnat estarà distribuït per l'espai lliurement i botant la pilota sense tocar-se entre ells i dins un espai delimitat (camp de bàsquet). Els alumnes amb pitralls grocs estaran en una meitat del camp i la seva parella amb pitralls verds a l'altra meitat. El docent, mentre boten la pilota, els dirà quina operació matemàtica han de resoldre. Si el resultat és un nombre parell, els alumnes amb pitralls grocs sortiran a perseguir la seva parella de pitrall verd per tot el camp. Si el resultat final dona imparell, serà al revés. Un cop tots han estat agafats, tothom torna a la seva meitat de camp d'origen.</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Botar la pilota amb la mà dreta o esquerra. • La mateixa dinàmica descrita, però per parelles, agafats de la mà. Només un de la parella bota la pilota i es van intercanviant els rols. 		
Observacions: Operacions matemàtiques de sumes i restes d'unitats i desenes.		

54. Mira'm i no em toquis	CM	Jocs preesportius
Activitat cognitiva: • Càlcul	Material • Una pilota de futbol o futbol sala per cada alumne	
<p>Descripció: L'alumnat es desplaça per l'espai lliurement i conduint la pilota amb la cama hàbil per tot el camp de bàsquet, amb la consigna que no es poden tocar entre ells. El professor indicarà una operació matemàtica: si el resultat és menor de 10 han de conduir la pilota amb la part interior del peu, si el resultat és major de 10 amb l'exterior i, si és superior a 20, amb els dos peus.</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reduir l'espai amb cons o línies del camp. • Quan es trobin un company al seu davant, han de fer un regat per la dreta o per l'esquerra mantenint el control de la pilota. • Amb la cama no hàbil. 		
Observacions: Multiplicacions i divisions senzilles.		

Jocs preesportius i cooperatius

Propostes amb activitat motriu enriquida cognitivament

55. Transport de mercaderies	CM	Jocs preesportius i cooperatius									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cèrcols • Pilotes • Cons • Piques 											
<p>Descripció: Es disposen els alumnes en un extrem del camp de joc. L'objectiu és fer arribar el material a l'altre extrem al més ràpid possible sense que caigui a terra. Es poden marcar dues línies o zones d'inici i final.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transportar un cercle: amb l'esquena, de cara al cercle, uns de cara i els altres d'esquena, dins el cercle, amb l'espatlla, diferents parts del cos. • El mateix es pot fer amb conus, pilotes i piques. • Per parelles, trios i grups de 4 persones. • Anar i tornar. • Marcar un recorregut d'un extrem a l'altre per on ha de passar cada grup. • Posar un temps màxim per poder completar el recorregut. 											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 851 692 1124"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i del rival</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>Col·laboració directa</td></tr> <tr><td>Oposició col·lectiva</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>No addició de normes, rols, consignes</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca</td></tr> </table> <div data-bbox="695 851 1081 1124"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p>  <p>El diagrama mostra un polígon amb valors numèrics a les vores: 3 a la part superior, 2 a la part superior esquerra, 1 a la part superior dreta, 0 a la part dreta, -1 a la part inferior dreta, -1 a la part inferior esquerra, 0 a la part esquerra, i 1 a la part superior esquerra. Les etiquetes dels factors són: INCERTESA (3), ATENCIÓ (2), ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES (1), OPOSICIÓ (-1), COL-LABORACIÓ (-1), AVANTATGE-DESAVANTATGE (0), PRESIÓ TEMPORAL (0), i DIVERSITAT (1).</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Incertesa: Com més participants intervinguin, més incertesa crearem. • Diversitat: La dificultat pot donar-se depenent de les parts del cos i del material utilitzat. 			Incertesa sobre les habilitats motrius	Diversitat de solucions i habilitats motrius	Pressió temporal col·lectiva i del rival	No avantatge-desavantatge	Col·laboració directa	Oposició col·lectiva	No presència de distractors	No addició de normes, rols, consignes	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca
Incertesa sobre les habilitats motrius											
Diversitat de solucions i habilitats motrius											
Pressió temporal col·lectiva i del rival											
No avantatge-desavantatge											
Col·laboració directa											
Oposició col·lectiva											
No presència de distractors											
No addició de normes, rols, consignes											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca											
<p>Observacions: Com més gran sigui el material, millor. D'aquesta manera podran intervenir-hi més alumnes.</p>											

56. Catifes voladores	CM	Jocs preesportius i cooperatius									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Màrfegues • Pilotes • Caixes • Porteries 											
<p>Descripció: Es disposen els alumnes en grups de 4 o 5, en un cantó del terreny de joc, on tindran una caixa amb 6 pilotes. Entre tots han de transportar cadascuna de les pilotes sobre d'una màrfega sense que la pilota caigui a terra ni poder-la tocar amb les mans. Al final del camp tindran una altra caixa en què cal dipositar la pilota sense la intervenció de les mans. Cal fer arribar totes les pilotes al més ràpid possible.</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Transportar al mateix temps 2 o més pilotes. • Diferents desplaçaments: endavant, de costat, cap enrere. • Al final del camp posar una o diverses porterries, on fan de fer gol. 											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 808 628 1102"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes</td></tr> <tr><td>Diversitat d'habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>Col·laboració directa</td></tr> <tr><td>No oposició</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca</td></tr> </table> <div data-bbox="641 808 1083 1102"> <p>Título del gráfico</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Incertesa: Més pilotes que cal anar transportant. • Diversitat: En les diferents maneres de desplaçament. • Pressió temporal: En el cas que es faci de manera competitiva entre els grups. <p>Observacions: —</p>			Incertesa sobre les consignes	Diversitat d'habilitats motrius	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	No avantatge-desavantatge	Col·laboració directa	No oposició	No presència de distractors	Addició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca
Incertesa sobre les consignes											
Diversitat d'habilitats motrius											
Pressió temporal col·lectiva i segons rival											
No avantatge-desavantatge											
Col·laboració directa											
No oposició											
No presència de distractors											
Addició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca											

57. Els crancs treballadors	CM	Jocs preesportius i cooperatius
------------------------------------	----	---------------------------------

Material

- Globus
- Fitxa (a desenvolupar pel docent)
- Gomets

Descripció: Es distribueix l'alumnat en grups de 4 i a cada grup se li assigna una fitxa de joc i gomets (poden ser diferents colors, formes o mides per a cada grup de treball). La fitxa de joc tindrà una graella de doble entrada en la qual s'indicaran diferents categories a les files i a les columnes. A les files, diferents tipus d'agrupació (en fila, en línia, en cercle o lliure) i a la columna, parts del cos amb la qual fer les accions del joc (mans, peus i cap).

Des d'una línia de sortida comuna per a tots els grups, s'hauran de desplaçar conjuntament realitzant una quadrupèdia invertida (supina) de manera lliure tocant amb les mans un globus que han de fer avançar com a grup fins a una línia d'arribada. Si el globus cau a terra, tornen a la línia de sortida. En arribar a la línia d'arribada (cada grup tindrà la seva fitxa amb els seus gomets), assenyalaran la combinació d'agrupació o part del cos que han fet (en aquesta primera ocasió seria lliure, mà) i decidiran quina serà la segona combinació que s'haurà de fer. Guanya la partida el primer grup que faci totes les combinacions possibles de la graella.

En l'opció *cap*, no es fan cops, sinó equilibris del globus amb el cap i, en el moment de no mantenir-lo, es podrà passar a un company amb un cop de mà o peu. És imprescindible, per fer una volta bona, que tots els membres del grup hagin tocat, com a mínim, una vegada el globus.

Aclariments sobre els factors d'influència

Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes	<p>Factors influència</p>
Diversitat d'objectius i habilitats motrius	
Pressió temporal col·lectiva i segons rival	
No avantatge-desavantatge	
Col·laboració directa	
No oposició	
No presència de distractors	
Adició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius	
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca	

- Diversitat: La tasca global es porta a terme amb diferents habilitats motrius
- Pressió temporal: El joc es realitza amb el factor temps en contra dels avenços dels altres grups.
- Col·laboració: La necessitat de cooperar entre membres del grup i prendre decisions conjuntes és intrínsec al repte proposat.

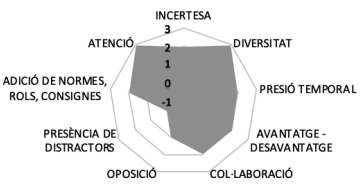
Observacions:

Tenir sempre globus de reserva inflats per a quan algun peti.

El dinamitzador de joc ha de controlar que les normes es compleixen correctament.

58. Els globus bojós	CM	Jocs preesportius i cooperatius								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Globus • Fitxes (moltes i, si cal, repetides) amb parts del cos 										
<p>Descripció: Els alumnes de cada grup, enumerats de l'un al sis, es col·loquen en rotllana i cada un d'ells amb un globus.</p> <p>Es reparteix inicialment a cada grup una fitxa amb una part del cos, la qual, fins al senyal, no pot ser descoberta. La resta de les fitxes en un mall de fitxes en una zona centralitzada del terreny de joc.</p> <p>Al senyal, tothom visualitza la seva fitxa i han d'aconseguir que tots els membres del grup facin un cop al seu globus sense que caigui a terra i l'han de passar al company del costat, que, al seu torn, passa el seu al següent company seguint l'ordre de la numeració. El repte és colpejar els globus que els van passant amb la part del cos que indica la fitxa.</p> <p>Si han assolit el repte, es queden amb la carta i un alumne, a qui li correspon per ordre de numeració, anirà a buscar la segona fitxa per fer una altra volta. Cada vegada que una persona busca una fitxa ha de ser diferent de l'anterior i la resta dels companys continuen colpejant el globus (amb la part del cos anteriorment assolida) fins que es destapi la nova carta. La partida s'acaba quan no quedin més fitxes en el mall de fitxes.</p> <p>Guanya el grup que més fitxes tingui en el seu poder en acabar la partida. Cada vegada que s'introdueixi una nova fitxa, tots comencen a colpejar i a passar al company del costat, comença a fer tocs el següent participant segons l'ordre assignat al començament de la partida.</p>										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes</td></tr> <tr><td>Diversitat d'objectius i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta i directa</td></tr> <tr><td>No oposició</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca</td></tr> </table>	Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes	Diversitat d'objectius i habilitats motrius	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	No avantatge-desavantatge	Col·laboració indirecta i directa	No oposició	No presència de distractors	Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca	<p style="text-align: center;">Factors influència</p>
Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes										
Diversitat d'objectius i habilitats motrius										
Pressió temporal col·lectiva i segons rival										
No avantatge-desavantatge										
Col·laboració indirecta i directa										
No oposició										
No presència de distractors										
Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca										
<ul style="list-style-type: none"> • Incertesa: No se sabrà amb quina part del cos s'ha de fer el toc fins que no arribi el company amb la nova fitxa. • Diversitat: La tasca global es porta a terme amb diferents habilitats motrius. • Pressió temporal: El joc es du a terme amb el factor temps en contra dels avenços dels altres grups. • Col·laboració: La necessitat de cooperar entre membres del grup i prendre decisions conjuntes és intrínseca al repte proposat. • Distractors: El fet que només una persona pugui anar a buscar la fitxa crea un context de presa de decisions que hauran de resoldre. Hauran, o no, de tenir un criteri clar en el qual no s'infringeixi la norma. 										
<p>Observacions: Tenir sempre globus de reserva inflats per a quan algun peti.</p>										

59. Salvation	CM Jocs preesportius i cooperatius																									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pilotes d'escuma • Pitralls de color • Cons 																										
<p>Descripció: El terreny de joc s'ha de dividir en tres o quatre parts i els jugadors participants en dos equips. L'equip A (atacant) tindrà tres pilotes en possessió i les accions tècniques permeses seran passades i llançaments amb les mans. El seu objectiu serà aconseguir congelar el màxim de jugadors de l'equip al final del temps reglamentari (pot variar en funció de les seccions del terreny de joc i de l'edat dels participants). Els jugadors de l'equip atacant podran passar-se les pilotes entre ells i buscar una bona situació de llançament per tocar els jugadors de l'equip B. Si això passa, el jugador de l'equip B queda congelat (cames i braços oberts). El jugador que té una de les pilotes no pot desplaçar-se i, per tant, l'haurà de passar a un company o llançar-la a un adversari. L'objectiu de l'equip B és mantenir el màxim de jugadors actius sense estar congelats al final de la partida. Si un jugador de l'equip B passa per sota les cames d'un company que està congelat, el salva.</p> <p>En començar la partida, es pot jugar per tota la pista, però quan passi un temps determinat (per exemple, 90 segons) es tanca una de les seccions de la pista. Tots els jugadors que no hagin estat salvats, és a dir, que romanguin congelats en aquella secció ho estaran fins al final de la partida. Quan torni a passar un altre període de temps, tanquem la segona secció, i així fins a arribar a jugar l'últim període en l'última part activa del terreny de joc. En acabar el temps, es comptabilitzaran els jugadors congelats en aquell moment, sent aquesta la puntuació de l'equip A. Una vegada acabada aquesta volta, serà el torn atacant de l'equip B. Finalment, es compararan els resultats de tots dos equips en cadascuna de les seves voltes. Si un jugador de l'equip que no té la possessió de les pilotes n'agafa una en l'aire (després de sortir de les mans d'un jugador atacant sense botar el terra) dirà «salvation» i en aquell moment tots els seus companys congelats podran entrar a jugar a la secció activa en aquell moment.</p>																										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>																										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta, directa i canviant</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu</td></tr> <tr><td>Adició de normes, rols i consignes amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius	Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius	Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta, directa i canviant	Oposició circumstancial i col·lectiva	Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu	Adició de normes, rols i consignes amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar	<p>Título del gráfico</p> <table border="1"> <caption>Dades del Gráfico de Radar</caption> <thead> <tr> <th>Factor</th> <th>Nivell d'influència</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>INCERTESA</td><td>3</td></tr> <tr><td>DIVERSITAT</td><td>2</td></tr> <tr><td>PRESSIÓ TEMPORAL</td><td>1</td></tr> <tr><td>AVANTATGE-DESAVANTATGE</td><td>1</td></tr> <tr><td>COL·LABORACIÓ</td><td>0</td></tr> <tr><td>OPOSICIÓ</td><td>-1</td></tr> <tr><td>PRESENCIA DE DISTRACTORS</td><td>-1</td></tr> </tbody> </table>	Factor	Nivell d'influència	INCERTESA	3	DIVERSITAT	2	PRESSIÓ TEMPORAL	1	AVANTATGE-DESAVANTATGE	1	COL·LABORACIÓ	0	OPOSICIÓ	-1	PRESENCIA DE DISTRACTORS	-1
Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius																										
Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius																										
Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival																										
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres																										
Col·laboració indirecta, directa i canviant																										
Oposició circumstancial i col·lectiva																										
Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu																										
Adició de normes, rols i consignes amb canvis constants																										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar																										
Factor	Nivell d'influència																									
INCERTESA	3																									
DIVERSITAT	2																									
PRESSIÓ TEMPORAL	1																									
AVANTATGE-DESAVANTATGE	1																									
COL·LABORACIÓ	0																									
OPOSICIÓ	-1																									
PRESENCIA DE DISTRACTORS	-1																									
<ul style="list-style-type: none"> • Pressió temporal: El joc i les seccions es juguen a un temps fixat. • Col·laboració: Els membres d'un equip han de col·laborar. • Oposició: Els grups competeixen pel mateix objectiu. • Distractors: El focus d'atenció pot variar en funció del desenvolupament de la partida. 																										
<p>Observacions: —</p>																										

60. Ara, què toca?	CM	Jocs preesportius i cooperatius								
Material • Pilotes de bàsquet										
Descripció: Es faran quatre tipus d'exercicis: <ol style="list-style-type: none"> 1. Quatre jugadors en fila sense agafar-se. El primer condueix botant una pilota. A la veu de «canvi», deixa la pilota i passa al final de la fila. La pilota serà conduïda per la següent persona del grup. 2. El grup de quatre es divideix en dos subgrups, un al davant de l'altre. El primer d'un grup passa la pilota a un company del grup del davant i corre a col·locar-se al final del subgrup que està davant seu. 3. El jugador que té la pilota en aquell moment fuig botant-la i la resta intenten treure-l'hi. 4. El jugador que té la pilota la passa a un dels seus companys i juguen una volta de passades en què haurà de recuperar la pilota mentre els altres se la passen. La pilota es recupera tallant una de les passades dels seus companys de joc. En el moment de recuperar la pilota, es passa directament a la situació 1 de joc. <p>Primer es fa una volta per ensenyar cadascun dels exercicis i després el dinamitzador de joc canvia lliurement entre 1, 2, 3 i 4.</p>										
Aclariments sobre els factors d'influència										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i rival</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta i directa</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols i amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius	Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius	Pressió temporal individual i segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i rival	Col·laboració indirecta i directa	Oposició circumstancial	No presència de distractors	Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols i amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar	<p style="text-align: center;">Factors influència</p>  <p>El diagrama mostra un polígon amb vèrtexs etiquetats amb factors d'influència: INCERTESA (top), ATENCIÓ (top-left), ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES (left), PRESENCIA DE DISTRACTORS (bottom-left), OPOSICIÓ (bottom), COL-LABORACIÓ (bottom-right), AVANTATGE - DESAVANTATGE (right), and PRESSIÓ TEMPORAL (top-right). A l'interior del polígon hi ha un eix vertical amb valors 3, 2, 1, 0, -1.</p>
Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius										
Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius										
Pressió temporal individual i segons rival										
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i rival										
Col·laboració indirecta i directa										
Oposició circumstancial										
No presència de distractors										
Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols i amb canvis constants										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar										
<ul style="list-style-type: none"> • Incertesa: Durant la tasca canvien els objectius (col·laboració, oposició). • Diversitat: La tasca global es porta a terme amb diferents habilitats motrius. • Avantatge-desavantatge: En les situacions 3 i 4 hi ha una superioritat numèrica del conjunt de participants sobre un dels rols dels jugadors. • Oposició: Les situacions 3 i 4 són situacions d'oposició amb avantatge-desavantatge. • Canvis diversos: Durant el transcurs de l'activitat hi ha canvis de consignes (diferents exercicis) 										
Observacions: —										

Habilitats motrius bàsiques
Propostes amb aprenentatge físicament actiu

61. Els números corren	CM	Habilitats motrius bàsiques (corsa)
Activitat cognitiva: • Càlcul • Memòria	Material • Cons de color groc, vermell i verd per delimitar els quadrats	
<p>Descripció: En el camp de joc se situen tres quadrats, un de color groc, un altre de verd i un de vermell. L'alumnat es desplaça corrent suaument per la pista i el docent va dient operacions matemàtiques:</p> <p>a) Si la suma dona un nombre parell, els alumnes van al quadrat groc. b) Si el resultat és imparell, van al quadrat vermell. c) Si el resultat és igual a 0 o 15, van al quadrat verd.</p> <p>Les operacions matemàtiques es començaran amb el número anterior (el resultat de l'operació anterior), fins que més de la meitat del grup s'equivoqui de quadrat (es tornarà al número 0).</p>		
Observacions: —		

62. Ens agrupem	CM	Habilitats motrius bàsiques (aquàtiques)
Activitat cognitiva: • Segones llengües	Material • Piscina	
<p>Descripció: L'alumnat neda en dispersió per tota la piscina.</p> <p>El docent, fora, anirà dient (si no se sent bé, es poden fer servir utilitzar cartolines) les formes d'agrupació de l'alumnat en anglès. Les formes d'agrupació són variades (pel color del barret, per l'edat, per la lletra amb què comencen els noms, per petites agrupacions, etc.).</p>		
Observacions: —		

63. Where is that!?	CM	Habilitats motrius bàsiques: maneig i control d'objectes
Activitat cognitiva: • Segones llengües vocabulari	Material • Raquetes de bàdminton • Pilotes • Objectes poc pesants que es puguin passar amb la raqueta • Contenidor per guardar els objectes trobats	
<p>Descripció: Els alumnes estan organitzats per parelles.</p> <p>Un membre de la parella ha d'amagar el volant, pilota de tennis, indiaca o tots tres en una part del gimnàs retolada.</p> <p>El gimnàs tindrà cartells en anglès de tots els objectes o elements que s'hagin treballat prèviament a l'assignatura d'anglès.</p> <p>L'altre membre de la parella ha de trobar els objectes amagats i, per fer ho, ha de dir a on vol anar: «I want to go to» o «I will go to» més la destinació en anglès per anar a buscar l'objecte; és requisit indispensable que es desplaci al galop fins a l'espai on ha d'anar a buscar l'objecte. Un cop el recupera, per portar-lo fins al contenidor dels objectes trobats, l'alumne es desplaça fent «passades de bàdminton» amb diferents objectes poc pesants (pilotes petites, volants, indiaques petites, entre d'altres).</p>		
Observacions: —		

64. Pilotes geomètriques	CM	Habilitats motrius bàsiques: maneig i control d'objectes
Activitat cognitiva: • Càlcul • Lògica	Material • Pilotes variades fàcils de desplaçar	
<p>Descripció: L'alumnat s'organitza per parelles.</p> <p>En la pista de joc quedaran marcades diferents figures geomètriques amb cons.</p> <p>Les parelles han d'anar a buscar al centre de la pista una cartolina o paper (amb una operació matemàtica). L'objectiu de la proposta és guardar totes les pilotes a les figures geomètriques corresponents, sabent que:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si el resultat de l'operació és menor de 10, l'objecte anirà al cercle. • Si el resultat de l'operació dona un resultat entre 10 i 50, l'objecte anirà al rombe. • Si el resultat de l'operació dona més de 50, l'objecte anirà a l'hexàgon. <p>Per desplaçar l'objecte fins a la base corresponent, ho han de fer amb una superfície no lògica en relació amb l'objecte; per exemple, si és una pilota de futbol, no la poden desplaçar amb el peu.</p>		
Observacions: —		

Habilitats motrius bàsiques

Propostes amb activitat motriu enriquida cognitivament

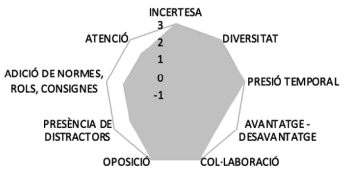
65. Com salvem?	CM	Habilitats motrius bàsiques								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mocadors 										
<p>Descripció: Ens basem en el joc de tocar i parar, però tenint una possibilitat de quedar congelat sense ser enxampat, és a dir, quedar en pausa. Per sortir de la pausa, caldrà aconseguir que algun company que estigui actiu en el joc pugui fer el que ens han dit en perseguir-nos.</p> <p>Tots els alumnes es mouen lliurement per l'espai i dos alumnes, que porten un mocador cadascun per ser identificats, atrapen la resta. Quan els alumnes que l'enxampen estan seguint un jugador, aquest pot quedar en pausa tot dient una de les tres paraules clau i restar congelat.</p> <p>Les paraules clau són: «cavall», «cuc» i «cap i cua». Segons la paraula que diguem, els alumnes hauran de fer una cosa o una altra per tal de «descongelar» els companys. Si diem «cavall», ens col·locarem com per saltar al poltre; si diem «cuc», els companys hauran de passar arrossegant-se per sota les cames, per tant, els alumnes es col·locaran ja amb les cames obertes. Si diem «cap i cua», per salvar-los, els companys hauran de fer la vertical davant nostre (donant un punt de suport amb el braç estès, si és necessari).</p> <p>Al senyal del docent, els alumnes que l'atrapen escolliran dos alumnes (un cadascun) i ara seran quatre els alumnes que l'atraparan. D'aquesta manera la dificultat s'anirà incrementant.</p> <p>Variant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es pot limitar la manera de desplaçar-se, eliminant la carrera normal endavant, fent que hagin de desplaçar-se lateralment o d'esquena, per exemple. 										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu</td></tr> <tr><td>Adició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius	Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius	Pressió temporal segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta	Oposició circumstancial	Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu	Adició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar	<p style="text-align: center;">Factors influència</p> <p>El diagrama mostra un polígon amb vèrtexs etiquetats amb factors d'influència: INCERTESA (3), ATENCIÓ (2), DIVERSITAT, PRESIÓ TEMPORAL, AVANTATGE-DESAVANTATGE, COL·LABORACIÓ, OPOSICIÓ, i ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES (-1). A l'interior del polígon hi ha un eix vertical amb valors 3, 2, 1, 0 i -1.</p>
Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius										
Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius										
Pressió temporal segons rival										
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres										
Col·laboració indirecta										
Oposició circumstancial										
Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu										
Adició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar										
<p>Canvi constant: Tant de rols, condicionat pels mateixos alumnes, com el que és condicionat pel senyal del docent.</p>										
<p>Observacions: —</p>										

66. Assalt al castell	CM	Habilitats motrius bàsiques								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dos mocadors (un per a cada castell) • Cons per delimitar 										
<p>Descripció: Es fan dos equips amb tots els alumnes de la classe. Cada equip té un camp, amb un castell (assenyalat amb una filera de cons) i un mocador dins.</p> <p>Dins el castell de cada equip només pot entrar l'equip rival; és a dir, l'equip pot protegir el seu castell, però no hi pot entrar (si aconseguix recuperar la bandera, la hi poden tornar a deixar, però no estar-s'hi).</p> <p>Cada equip ha d'obtenir la bandera de l'equip contrari i tornar al seu camp sense ser atrapats. L'equip que obté la bandera guanya.</p> <p>Els jugadors només poden ser atrapats a camp contrari (de la línia de mig camp cap al castell rival) i, si són tocats, han de començar a saltar al lloc (rebotant) i deixar la bandera/mocador, si el duïen. Per poder continuar jugant, un membre del seu equip ha de tocar-lo i plantejar la resolució d'una operació (que serà una operació inicial pròpia de l'equip i una de secundària pensada al moment) (exemple: $15 + 12 = 27$, i resta'n 6 al resultat, $27 - 6 = 21$). Llavors pot continuar jugant.</p> <p>Durant la partida, el docent podrà donar tres consignes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dir el nom d'un color: Els alumnes hauran de tocar alguna cosa d'aquell color per poder seguir jugant. Si no ho fan, hauran de posar-se a saltar al lloc, com si els haguessin enxampat. 2. Dir un número: Els alumnes hauran de fer aquell nombre de desplaçaments diferents. Exemple: «3!», han de fer tres tipus de desplaçaments diferents. 3. «Canvi de bandera!»: Els alumnes passaran a formar part de l'equip contrari, amb el consegüent canvi de pista. 										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta, directa i canviant</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial, individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius	Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta, directa i canviant	Oposició circumstancial, individual i col·lectiva	No presència de distractors	Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar	<p>Factors influència</p> <p>El diagrama mostra un polígon amb punts numerats de -1 a 3. Les etiquetes dels factors són: INCERTESA (punt 3), ATENCIÓ (punt 2), ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES (punt 1), OPOSICIÓ (punt 0), COL-LABORACIÓ (punt -1), AVANTATGE-DESAVANTATGE (punt -1), PRESIÓ TEMPORAL (punt -1), DIVERSITAT (punt 1).</p>
Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius										
Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius										
Pressió temporal col·lectiva i segons rival										
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres										
Col·laboració indirecta, directa i canviant										
Oposició circumstancial, individual i col·lectiva										
No presència de distractors										
Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar										
<ul style="list-style-type: none"> • Distractors: De manera paral·lela a la tasca, s'han de resoldre situacions que impliquin l'atenció de qui participa, atenent els canvis de rols i activitats paral·leles que s'han de fer. • Oposició: Per les característiques del joc. • Temporal grupal: Per salvar l'equip, han de resoldre una operació matemàtica. • Avantatge-desavantatge: Es produeix alternança de situacions d'avantatge o desavantatge entre els equips. 										
<p>Observacions: —</p>										

<p>67. Un barri peculiar</p>	<p>CM</p>	<p>Habilitats motrius bàsiques</p>								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pitralls • Cons per delimitar els quadrats i el camp 										
<p>Descripció: Se segueix la lògica del joc d'enxampar, però es divideix el grup en dos equips diferents. No obstant, hi haurà tres rols dins cada equip. El rol ciutadà, sense cap especificació; les dues reines, amb pitrall groc al darrere, i una policia, amb pitrall blau al darrere. En el terreny de joc hi haurà 3 quadrats (marcats amb cons), 2 de color groc i 1 de color blau. Quan un jugador és atrapat, ha de sortir a tocar el con fora de la pista en quadrupèdia.</p> <p>El joc es resol si:</p> <ul style="list-style-type: none"> • S'assoleixen els 2 pitralls grocs i es deixen al quadrat blau sense ser atrapats. • S'assoleixen el pitrall blau i es deixa en un quadrat groc sense ser atrapats. • Es deixen menys de 2 rivals en joc al camp (es troben camí al con per retornar al joc). <p>Si el docent durant el joc diu «Ep!», el desplaçament passarà a ser horitzontal. Quan diu una suma, es torna a desplaçament normal. Si diu una resta, s'ha d'ignorar la consigna.</p>										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial, individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre estímuls que condicionen joc i objectiu</td></tr> <tr><td>Adició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius i amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius	Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius	Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta	Oposició circumstancial, individual i col·lectiva	Presència de distractors sobre estímuls que condicionen joc i objectiu	Adició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius i amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar	<p style="text-align: center;">Factors influència</p> <p>El diagrama mostra un polígon amb valors numèrics a l'interior i etiquetes de factors a l'exterior:</p> <ul style="list-style-type: none"> INCERTESA: 3 DIVERSITAT: 2 PRESIÓ TEMPORAL: 1 AVANTATGE - DESAVANTATGE: 0 COL-LABORACIÓ: -1 OPOSICIÓ: -1 PRESÈNCIA DE DISTRACTORS: -1 ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES: -1 ATENCIÓ: -1
Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius										
Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius										
Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival										
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres										
Col·laboració indirecta										
Oposició circumstancial, individual i col·lectiva										
Presència de distractors sobre estímuls que condicionen joc i objectiu										
Adició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius i amb canvis constants										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar										
<p>El factor d'influència principal és la diversitat, hi ha diferents solucions a la tasca i un dels objectius permet resoldre-la, i les habilitats motrius que permeten assolir la tasca poden ser variades. Així mateix, altres factors apareixen implícitament a conseqüència de la tasca i característiques.</p>										
<p>Observacions: —</p>										

68. El tresor	CM	Habilitats motrius bàsiques									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Un objecte fàcil de portar • Pitralls de diferents colors • Cons per delimitar els quadrats 											
<p>Descripció: Dos quadrats situats dins un camp de joc d'uns 30 × 30 m. Cada equip defensa un quadrat i ataca el contrari. A cada quadrat hi ha un objecte (tresor) que han de protegir, i intentar agafar l'objecte contrari i guardar-lo a la base pròpia. Es pot atrapar l'oponent. Dins els quadrats, cal desplaçar-se mitjançant salts. Per evitar ser enxampats, es poden fer girs davant l'oponent (com una finta). Els jugadors enxampats han de tornar a la base pròpia i saltar l'objecte en qüestió.</p> <p>El joc es resol quan un equip aconsegueix l'objecte rival i el guarda a la seva base.</p> <p>Si el docent mostra el color groc al pitrall, les zones atac-defensa canvien (la base de l'equip A passa a ser de l'equip B). Si el docent mostra el color vermell al pitrall, no es pot desplaçar en cursa. Si el docent mostra qualsevol altre color, això no té incidència en el joc.</p>											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 808 705 1137"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat d'objectius i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial, individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre estímuls que condicionen el joc i objectiu</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols i amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table> <div data-bbox="708 808 1079 1137" style="text-align: center;"> <p>Factors influència</p> </div> <p>El factor d'influència principal és la diversitat, hi ha diferents solucions a la tasca i un dels objectius permet resoldre-la, i les habilitats motrius que permeten assolir la tasca poden ser variades. Així mateix, altres factors apareixen implícitament a conseqüència de la tasca i característiques.</p> <p>Observacions: —</p>			Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius	Diversitat d'objectius i habilitats motrius	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta	Oposició circumstancial, individual i col·lectiva	Presència de distractors sobre estímuls que condicionen el joc i objectiu	Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols i amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar
Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius											
Diversitat d'objectius i habilitats motrius											
Pressió temporal col·lectiva i segons rival											
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres											
Col·laboració indirecta											
Oposició circumstancial, individual i col·lectiva											
Presència de distractors sobre estímuls que condicionen el joc i objectiu											
Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols i amb canvis constants											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar											

69. Amb la corda a tot arreu	CM	Habilitats motrius bàsiques								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cordes (una per alumne) • Pilotes • Cons • Cèrcols 										
<p>Descripció: L'espai de la pista està organitzat en 4 estacions. Cada una ha de tenir un cartell amb el nombre de l'estació i amb les indicacions de l'acció a fer a partir d'un pictograma, així com el material que cal per executar la tasca.</p> <p>A l'inici de la proposta tots els alumnes es desplacen per l'espai lliurement mentre salten a corda; ho poden fer de la manera que vulguin (a peus junts, al galop, amb rebot o sense).</p> <p>L'alumnat ha de seguir les consignes del docent:</p> <p>a) En dir un nombre, tots els alumnes hauran de fer el mateix nombre de salts de forma estàtica (sense desplaçament).</p> <p>b) Si el docent diu una operació matemàtica, el resultat els durà a l'estació amb el nombre corresponent.</p> <p>c) La tercera consigna serà només per a una part de l'alumnat, el grup que compleix la condició: «Si el docent diu «els parells sumen un», a l'estació que hagin d'anar li hauran de sumar un, i, per tant, anar a l'estació següent.</p> <p>Hi ha 4 estacions:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pilotes a l'aire (han de tirar les pilotes amunt en línia recta i aconseguir seure a terra i tornar-se a aixecar per agafar la pilota. Els més agosarats poden provar d'estirar-se). 2. Hi ha uns cons a una certa distància i hauran de tombar-los tot llençant una pilota. Tenen 3 intents cadascun. 3. Per parelles, un alumne llença un cercle fent-lo rodar i la seva parella ha de fer passar la pilota per dins el cercle. 4. Saltar a la xarranca al més ràpid possible. <p>Sempre que deixen d'estar en una estació, i cada cop que s'han de desplaçar, els alumnes ho han de fer amb la corda.</p>										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta</td></tr> <tr><td>No oposició</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>Adició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els no significatius</td></tr> </table>	Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius	Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius	Pressió temporal individual i col·lectiva	No avantatge-desavantatge	Col·laboració indirecta	No oposició	No presència de distractors	Adició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els no significatius	<p style="text-align: center;">Factors influència</p>
Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius										
Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius										
Pressió temporal individual i col·lectiva										
No avantatge-desavantatge										
Col·laboració indirecta										
No oposició										
No presència de distractors										
Adició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els no significatius										
<ul style="list-style-type: none"> • Incertesa: Dependrà de les indicacions del mestre que els alumnes hagin de fer una activitat o una altra, i pot ser que en algun moment vagin en direcció contrària dels seus companys o que hi tornin a col·laborar. • Distractors: Són evidents per com s'indica a on i què van a fer. 										
<p>Observacions: —</p>										

70. Cacem l'ocell	CM	Habilitats motrius bàsiques								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Indiaques • Mocadors 										
<p>Descripció: S'organitza el grup en subgrups de 4 alumnes. Cada grup s'enfrontarà a un altre grup de quatre, és a dir, quatre contra quatre. Cada membre de l'equip tindrà un mocador d'un color penjant a tall de cua. Per cada dos subgrups, hi haurà una indiaca.</p> <p>Per iniciar el joc, cada grup ha de fer el joc de les 10 passes, però fent servir una indiaca.</p> <p>Cada 10 passades que es fan, aconsegueixen 1 punt i tenen dret a canviar d'equip rival. El grup «defensor» ha d'intentar recuperar la indiaca, és a dir, «caçar l'ocell». Si ho aconsegueixen, serà el seu equip el que intentarà fer les 10 passades.</p> <p>Al senyal del docent, que dirà un color, tots els equips intentaran robar la indiaca a l'equip d'aquell color. Si assoleixen fer 10 passades abans que els interceptin la indiaca, guanyaran 10 punts.</p> <p>Guanya el joc l'equip que més punts tingui en acabar.</p>										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta, directa i canviant</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial, individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols i normativa</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius	Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius	Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta, directa i canviant	Oposició circumstancial, individual i col·lectiva	Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu	Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols i normativa	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar	<p style="text-align: center;">Factors influència</p>  <p>El diagrama mostra un polígon heptagonal amb punts numerats de 3 a -1. Els punts estan etiquetats amb factors d'influència: 3 (INCERTESA), 2 (ATENCIÓ), 1 (DIVERSITAT), 0 (PRESIÓ TEMPORAL), -1 (AVANTATGE-DESAVANTATGE), -2 (COL-LABORACIÓ) i -3 (OPOSICIÓ). També hi ha etiquetes per a ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES i PRESÈNCIA DE DISTRACTORS.</p>
Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius										
Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius										
Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival										
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres										
Col·laboració indirecta, directa i canviant										
Oposició circumstancial, individual i col·lectiva										
Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu										
Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols i normativa										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar										
<p>El factor principal d'influència és l'oposició i la incertesa, ja que aniran canviant les condicions d'oposició, el rival i l'avantatge-desavantatge que tenen en tot moment.</p>										
<p>Observacions: Per poder jugar, caldria primer haver treballat amb la indiaca i saber com llençar-la i recepcionar-la.</p>										

Expressió corporal

Propostes amb aprenentatge físicament actiu

71. Els 4 símbols	CM	Expressió corporal
Activitat cognitiva: • Fets i conceptes	Material • Cap	
<p>Descripció: Els alumnes començaran trotant per l'espai i, al cap de pocs segons, el mestre dirà el nom de 2 alumnes que hauran d'atrapar la resta dels companys.</p> <p>Quan aquests alumnes toquin un company, aquest haurà d'anar fent salts sense moure's del lloc tot imitant una molla. Així fins que un company arribi i faci corrent una volta sencera al seu voltant, i llavors podrà tornar a l'activitat principal.</p> <p>El docent anirà canviant les persones que han d'atrapar, però, de tant en tant, també dirà un número seguit del símbol d'una operació matemàtica.</p> <p>El número voldrà dir el nombre d'integrants que, per grups, s'hauran d'ajuntar per realitzar a terra i amb els seus cossos el símbol de l'operació matemàtica. Per exemple, si el docent diu «4 multipliquen», tot l'alumnat s'haurà de distribuir en grups de 4 persones i cada grup haurà de formar a terra el símbol de la multiplicació utilitzant els 4 cossos; en aquest cas, el símbol \times.</p> <p>Un cop tots els grups hagin representat el símbol, s'aixecaran i els dos nous companys que digui el docent hauran d'atrapar la resta. I així successivament.</p> <p>Sempre combinant el número que digui, en primer lloc, per indicar la quantitat de l'agrupació i després els símbols: suma (+), resta (-) i divisió (\div), multiplicació (\times)</p>		
<p>Observacions: Per tal d'augmentar la intensitat de l'activitat, es pot marcar un temps limitat (20 segons, per exemple) a fi que es formin els grups i es representin els símbols.</p>		

72. Geometria inquieta	CM	Expressió corporal
Activitat cognitiva: • Fets i conceptes	Material • Cap	
<p>Descripció: Els alumnes, dividits en 2 grups situats en parts oposades de l'espai, començaran a trotar.</p> <p>Al cap de pocs segons, el docent dirà el nom d'una figura geomètrica (triangle, quadrat, cercle, rectangle, etc.) i tots hauran de córrer per agrupar-se i formar la figura geomètrica indicada amb els seus cossos.</p> <p>Un cop formada la figura, hauran de desplaçar la figura saltant al més lluny possible. L'objectiu és córrer per formar la figura i, havent-la format sense aturar-se, desplaçar-la mitjançant salts. Un cop formada la figura, els alumnes es tornaran a dispersar i el docent dirà una altra figura geomètrica.</p> <p>El grup que faci correctament la figura i es comenci a desplaçar saltant, sense perdre la composició d'aquesta, obtindrà 1 punt cada vegada. Guanya el grup que obtingui més puntuació.</p>		
<p>Observacions: Es pot augmentar la dificultat complicant la formació de les figures geomètriques: rombe, trapezi, pentàgon, hexàgon, etc.</p>		

73. Franky and Momy	CM	Expressió corporal
Activitat cognitiva: <ul style="list-style-type: none"> • Càlcul • Proporcions 	Material <ul style="list-style-type: none"> • Trossos de roba • Paper higiènic 	
<p>Descripció: Els alumnes formaran parelles.</p> <p>Un component de cada parella farà amb dos trossets allargats de paper higiènic uns taps (que sobresurtin) per cadascuna de les orelles, per simular que és el monstre de Frankenstein.</p> <p>L'altre component de la parella agafarà un tros de tela i se'l lligarà al front simulant una mòmia.</p> <p>Quan tots estiguin preparats, es començaran a moure per l'espai representant el seu personatge (braços rectes endavant, caminant sense doblegar els genolls, coll rígid, etc.). Els monstres de Frankenstein representen qualsevol nombre parell i les mòmies representen qualsevol nombre senar. El docent anirà dient operacions matemàtiques i, així que cada alumne faci el càlcul i segons el resultat de l'operació, un membre de la parella haurà de córrer per atrapar el seu company o per fugir d'aquest, però sense deixar de representar al seu personatge. Així, quan el resultat de l'operació sigui parell, les mòmies hauran d'atrapar els monstres de Frankenstein i quan el resultat de l'operació sigui senar, els monstres de Frankenstein hauran d'atrapar les mòmies.</p> <p>Les primeres operacions seran senzilles (sumes, restes, etc.), però, a mesura que avanci l'activitat, el docent anirà dient relacions o proporcions matemàtiques, com, per exemple: «la meitat de 36», «el doble de 4,5», etc. El docent pot anar canviant els integrants de les parelles.</p>		
Observacions: —		

74. Estàtues mogudes	CM	Expressió corporal
Activitat cognitiva: <ul style="list-style-type: none"> • Segones llengües: vocabulari • Fets i conceptes • Llengua materna 	Material <ul style="list-style-type: none"> • Reproductor d'àudio i un enregistrament d'àudio amb diferents conceptes i parts del cos (en català, castellà i anglès). 	
<p>Descripció: El grup classe començarà a trotar per l'espai augmentant el ritme cada 5 segons i disminuint-lo al cap d'altres 5 segons. Així contínuament fins que, mitjançant un àudio, s'aniran sentint diversos conceptes en diferents idiomes que remetrans a una part del cos humà.</p> <p>Cada vegada que s'escolti una part del cos, sigui en l'idioma que sigui, l'alumnat haurà d'aturar-se i, a tall d'estàtua, adoptar una posició durant 3 segons en la qual toqui la part del cos que s'hagi sentit en l'àudio. Després d'aquests 3 segons, l'alumne s'haurà de moure mantenint la postura que hagi optat per fer (amb els inconvenients que això comporti). Si, per exemple, es diu «genoll» i l'alumne opta per doblegar una cama per tocar un genoll, al cap de 3 segons s'haurà de desplaçar saltant a peu coix per tal de no variar la postura de l'estàtua.</p> <p>L'alumne-estàtua s'haurà de desplaçar fent la postura per què hagi optat fins que, a partir de l'àudio, se senti un altre concepte, i llavors haurà de formar una altra postura.</p>		
Observacions: —		

75. Pensa i actua	CM	Expressió corporal
Activitat cognitiva: • Càlcul • Fets i conceptes	Material • Cap	
<p>Descripció: El grup es desplaçarà trotant per l'espai, i aquest desplaçament es modificarà davant les afirmacions que indiqui el docent i que siguin correctes. Per exemple:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Una operació matemàtica CORRECTA com, per exemple: «12+5 són 17»: l'alumnat s'haurà de moure imitant un animal que es desplaça en quadrupèdia (cavall, lleó, gos, elefant, etc.). 2. Una afirmació CORRECTA sobre un fet com, per exemple: «el riu Ter passa per Girona»: l'alumnat s'haurà de moure imitant un animal que es desplaça mitjançant 2 extremitats (cangur, gallina, goril·la, pingüí, etc.). 3. Una operació matemàtica o un fet INCORRECTE com, per exemple: «10+2 són 8» o «la capital de França és Roma»: l'alumnat s'haurà de moure imitant un animal que principalment utilitza grans salts per desplaçar-se (llagosta, cangur, granota, conill, etc.). <p>Si les afirmacions són incorrectes, l'alumnat haurà de continuar desplaçant-se trotant per tot l'espai fins a la nova afirmació.</p>		
Observacions: —		

76. Ritme inquietant	CM	Expressió corporal
Activitat cognitiva: • Càlcul • Fets i conceptes	Material • Reproductor d'àudio i un enregistrament d'àudio amb ritmes diferents que provenguin d'instruments diversos • Pictogrames de diferents instruments. 4/5 paquets de pictogrames	
<p>Descripció: El grup classe començarà trotant per l'espai. Quan comenci la reproducció d'àudio, l'alumnat s'anirà desplaçant per l'espai seguint el ritme de la sintonia i expressant amb el cos l'emoció que consideri que representa aquesta sintonia (ràpid, lent, feliç, molt intens, trist, etc.).</p> <p>Sense deixar de moure's segons els diferents ritmes que se sentin, els alumnes hauran d'intentar reconèixer els instruments i l'ordre en què aquests apareixen (un piano, una trompeta, una guitarra, etc.).</p> <p>En subgrups triats a l'atzar, en finalitzar cada seqüència, el docent preguntarà als alumnes pels instruments que han reconegut i com a grup hauran d'indicar l'ordre en què han sortit a l'enregistrament i endreçar cronològicament els pictogrames.</p>		
Observacions: —		

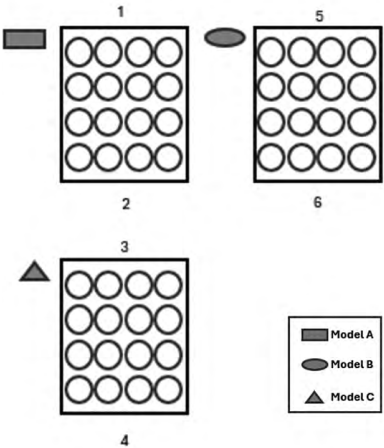
Expressió corporal

Propostes amb activitat motriu enriquida cognitivament

77. El «tio fresco»	CM	Expressió corporal
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aparell de música per reproduir • https://youtu.be/FbstmeguxzM 		
<p>Descripció: Tots els alumnes amb les mans agafades fent un cercle i mirant al centre. Un voluntari al mig de la rotllana.</p> <p>Durant la seqüència musical A i A1, tots els balladors fan girar el cercle en sentit contra horari, amb pas de galop i les mans agafades, i el ballador del centre ha de ballar en sentit contrari a la rotllana.</p> <p>El voluntari del mig, en acabar la seqüència musical A, queda davant un company.</p> <p>Durant la seqüència musical B i B1, tots els balladors del cercle es deixen anar de les mans i van alternant un salt endavant i un enrere (un a cada compàs). El ballador del centre també ho fa seguint el ritme al seu lloc i fa la seqüència B1 davant el company, que, en iniciar de nou la seqüència A, passarà a ocupar el seu lloc.</p> <p>Variant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Després de la primera volta podem introduir un canvi i fer-ho per parelles agafades de les mans per fer la seqüència A i, en fer la seqüència B, tornen a quedar en rotllana i la parella del mig queda mirant una parella de la rotllana, que ocuparà el seu lloc. 		
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si s'introdueix la variant, el factor d'influència seria incertesa. • Si no s'introdueix la variant entre la seqüència A i B, s'atura la música i s'afegeix el factor distractor, i es proposen operacions de càlcul o problemes matemàtics de resposta ràpida. 		
<p>Observacions: —</p>		

78. Bouncing to the beat	CM	Expressió corporal								
Material • 1 pilota de bàsquet per alumne										
Descripció: Cada alumne tindrà una pilota de bàsquet amb la qual treballarà tot el temps. <ol style="list-style-type: none"> 1. Els alumnes agrupats en cada espai de la pista. Al mig de cada agrupació hi haurà les pilotes. 2. En sonar la música, començaran a córrer per la pista. 3. Quan torna a sonar la sirena de la música, s'agrupen i agafen la pilota. 4. Comencen botant la pilota amb una mà, canvien de mà amb les indicacions del docent, seguint el ritme. Dos cops cada costat. 5. Alternant les mans. 6. Amb un canvi de ritme es bota la pilota al mig de les cames fent passos de <i>steps</i> laterals. 4 bots i canvi a la dreta, cada 4 bots i volta a la dreta fins a tornar a mirar endavant. 7. Sona la sirena i dibuixem un cercle amb la pilota a dalt. Deixem les pilotes al mig i tornem a córrer pels extrems de la pista. 8. Tornem a començar en sonar la sirena de nou. 9. Es poden seguir tots els passos de l'1 al 8 igual sense cap canvi o intercalar noves ordres mentre es fa la coreografia. 10. Es pot alternar després del moment de córrer o alternar abans d'iniciar la coreografia intercalant demandes: <ul style="list-style-type: none"> • Diversitat: La coreografia s'ha de resoldre en grups en rotllana. • Atenció: Durant el moment de córrer per la pista, han d'atendre estímuls diferents: formes de desplaçament. • Addició de normes, rols o consignes: Prohibir fer un pas de la coreografia. Afegir la norma de fer-ho per parelles, una davant l'altra. 										
Aclariments sobre els factors d'influència										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta</td></tr> <tr><td>No oposició</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca</td></tr> </table>	Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes	Diversitat de solucions	Pressió temporal col·lectiva	No avantatge-desavantatge	Col·laboració indirecta	No oposició	No presència de distractors	Addició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca	<p style="text-align: center;">Factors influència</p>
Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes										
Diversitat de solucions										
Pressió temporal col·lectiva										
No avantatge-desavantatge										
Col·laboració indirecta										
No oposició										
No presència de distractors										
Addició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca										
Observacions: —										

<p>79. Zumba dels Minions</p>	<p>CM</p>	<p>Expressió corporal</p>									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Equip de música • https://youtu.be/gsnC-MgAmc4 											
<p>Descripció:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. En el seu lloc, seguim el ritme de la música picant de mans. 2. Alternant punta dels peus dreta esquerra mentre es pugen i baixen els braços alternant: pujo braços i punta de peu dret, baixo braços i punta de peu esquerre. 3. Quan la música s'accelera, agiten cames i braços al ritme de la música (8 tempos) i giren sobre el seu propi eix, per tornar a quedar mirant cap endavant. 4. Obrir i tancar braços i cames al ritme de la música 5. Al canvi de ritme, passos en V davant i darrere al ritme. 6. La música s'alenteix i aprofitem per introduir reptes: donem un temps (es pot aturar la música) <ul style="list-style-type: none"> • Fer estàtues a peu coix. • Posar el cul a terra. • Fer grups de 3/4/5/6 • Fer una figura d'acrosport 7. Tornem a començar 											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 939 705 1230"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta</td></tr> <tr><td>No oposició</td></tr> <tr><td>no presència de distractors</td></tr> <tr><td>Adició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca</td></tr> </table> <div data-bbox="709 939 1083 1230" style="text-align: center;"> <p>Factors influència</p> </div>			Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes	Diversitat de solucions	Pressió temporal col·lectiva	No avantatge-desavantatge	Col·laboració indirecta	No oposició	no presència de distractors	Adició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca
Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes											
Diversitat de solucions											
Pressió temporal col·lectiva											
No avantatge-desavantatge											
Col·laboració indirecta											
No oposició											
no presència de distractors											
Adició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca											
<p>Observacions: —</p>											

80. Rayuela africana	CM	Expressió corporal
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cèrcols • Cons (per distribuir per l'espai) • Marcadors (línies de desplaçament) 		
<p>Descripció: Cada espai de la <i>rayuela</i> tindrà un indicatiu de la dansa que cal fer Organitzar l'alumnat en 6 grups i distribuir l'espai</p> <p>Models:</p> <div style="display: flex; align-items: flex-start;"> <div style="flex: 1;">  </div> <div style="flex: 2; padding-left: 20px;"> <p>A) Cada grup comença per un extrem dels cercles, on marca el punt d'inici ●. Cada alumne inicia amb els dos peus al cercle i per canviar de cercle salta i deixa un peu en cercle anterior i l'altre en el següent. Quan arriba a l'altre extrem, canvia de model. Quan cada alumne arriba al final de la línia, ha de començar l'alumne següent i.</p> <p>B) Cada grup comença per un extrem dels cercles, tal com ho indica el punt d'inici. Seguint el ritme de la música han de saltar al cercle següent cap a l'esquerra; en arribar al quart cercle de la línia, han de girar 360° i continuar saltant, ara cap a la dreta. Es repeteix per canviar de línia, en la tercera línia es trobaran amb el company de l'altre grup, comparteixen cercle i continuen cap al final. Quan cada alumne acaba el model, canvia de model.</p> <p>C) Cada grup comença per un extrem dels cercles, tal com ho indica el punt d'inici ●. Fan anada i tornada cada peu en un cercle; quan acaben la tornada de la segona línia entra un altre company. Així fins que acabin tots els alumnes.</p> </div> </div>		
<p>Aclariments sobre els factors d'influència Cal prestar molta atenció al desenvolupament de les accions.</p>		
<p>Observacions: Es poden anar modificant els models i complicant a mesura que vagin assolint la dinàmica. És important variar el ritme de la música i modificar els models.</p>		

81. Violet Sant Pere	CM	Expressió corporal
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 bastons de fusta per alumne • 13 mocadors vermells i 12 de blaus • Espai: pati o gimnàs • Equip de música: https://youtu.be/PTSJuQePoIo 		
<p>Descripció:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Els alumnes han de triar parella abans de començar. 2. Es col·loquen un davant l'altre. Cada un té 2 bastons i un mocador vermell i l'altre de blau. 3. Un cop tenen identificada la parella i el lloc on s'han de col·locar, començarem corrent a galop per tota la pista. Sense avisar els alumnes, canviarem la direcció: dreta-esquerra. A la veu de «Violet», tots han de tornar al seu lloc. 4. Col·locats davant la parella amb els bastons a les espatlles comença a sonar la música del violet. Amb els peus marcant el ritme marxant en el seu lloc. 5. A la frase «Violet sant Pere», piquen bastons a terra. 6. I després piquen els dos seus i piquen amb els dels companys alternant dreta amb dreta i esquerra amb esquerra, seguint el ritme de la música. Seqüència A i B sencera. 7. Un cop han fet les seqüències senceres, tornaran a córrer per l'espai a galop. Igual que en el punt 3. 8. A la veu de «Violet», ha de formar grups de 4 combinant dos alumnes vermells i 2 de blaus. 9. Ara començaran picant amb el company del davant, però, en iniciar per segona vegada la seqüència A, picaran amb el company del costat. 10. Un cop han fet les seqüències senceres, tornaran a córrer per l'espai a galop. Igual que en el punt 3. 11. A la veu de «Violet», s'ha de tornar als grups de 4. I ara afegirem que en cada seqüència A s'acotarà que el grup vermell i picarà el violet a terra i el grup blau picarà dempeus. A la seqüència B, el grup blau picarà al terra i el grup vermell dempeus. 12. Un cop han fet les seqüències senceres, tornaran a córrer per l'espai a galop. Igual que en el punt 3. 13. Tornarem a la posició original per parelles del mateix color. Per fer la ballada final. 		
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <p>Cal prestar molta atenció al desenvolupament de les accions.</p>		
<p>Observacions: —</p>		

82. Troika	CM	Expressió corporal
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • 4/5 pilotes • Cèrcols • Cons • Marcadors (línies de desplaçament) 		
<p>Descripció:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Formar grups de 3 i fer una rotllana gran amb tots els tríos. 2. Frase A: Compassos 1-4, sis passos de marxa (començar amb el peu dret) girant en cercle cap a la dreta. I tres cops alternant els peus (DID). 3. Compassos 5-8: Igual que l'anterior, però ara començant amb el peu esquerre. 4. Frase B: Compassos 9-12, l'alumne de la part exterior del cercle passa per sota de l'arc format pels braços d'altres alumnes. El del mig gira sobre si mateix i passa per darrere del primer alumne. 5. Compassos 12-16, es repeteix el mateix començant amb l'alumne de la part interna de la rotllana. 6. Acaben unint les mans els alumnes dels extrems formant una rotllana de tres. 7. Frase C: Compassos 17-24, es marquen 7 passos picats (marcant l'accent) i després es donen dos cops a terra amb el peu esquerre. 8. Compassos 25-32, es fa el mateix, però, en comptes de fer els cops, l'alumne del mig passa al següent trio. 9. Tornem a la frase A i es repeteix la seqüència. <div data-bbox="515 979 770 1224" style="text-align: center;"> </div>		
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <p>Cal prestar molta atenció al desenvolupament de les accions</p>		
<p>Observacions: —</p>		

Jocs populars i tradicionals i activitats en altres medis*
Propostes amb aprenentatge físicament actiu

*Hem optat per aquesta agrupació únicament per qüestions vinculades amb l'economia d'espai.

83. Follow the leader	CM	Jocs populars i tradicionals
Activitat cognitiva: • Segones llengües: vocabulari • Memòria	Material • Reproductor de música	
<p>Descripció: L'alumnat s'organitza per parelles. Es tracta del joc de seguir la reina. De fons sona la cançó <i>Follow the leader</i>.</p> <p>Quan deixa de sonar, el docent ha de dir un petit vers o un conjunt de paraules en anglès, que caldrà recordar. El joc es desenvolupa amb normalitat, però, quan es torna a apagar la música, tothom ha de reproduir la sèrie de paraules que havia dit el docent... i tornar a començar. L'interval no pot ser massa llarg i, en tot cas, cal anar incrementant-lo de mica en mica.</p>		
Observacions: —		

84. Paquets matemàtics	CM	Jocs populars i tradicionals
Activitat cognitiva: • Càlcul • Proporcions	Material • Cap	
<p>Descripció: És el joc dels paquets (per número), però la indicació de la quantitat es fa mitjançant operacions matemàtiques - proporcions successives.</p> <p>Per exemple, es comença amb 2, en resto 1 (individual), el triple (3), en sumo 1 (4), la meitat (2), el doble (4).</p>		
Observacions: —		

85. La història de l'excursió	CM	Medi natural: muntanya
Activitat cognitiva: • Memòria	Material • Cap (l'activitat té lloc al medi natural (muntanya))	
<p>Descripció: Per grups, mentre es fa una excursió d'intensitat com a mínim moderada, es va explicant una història (sobre l'excursió): cadascú afegeix un fragment, que els altres han de repetir i afegir-ne el seu.</p>		
Observacions: —		

86. La sorra viatgera	CM	Altres medis: platja
Activitat cognitiva: • Càlcul	Material • Cap (l'activitat té lloc al medi natural: platja)	
Descripció: A la sorra de la platja, i per grups cal, en un temps determinat, fer la muntanya de sorra més alta. Aquesta sorra s'ha de portar d'un altre lloc (indicat). Cada vegada que arriben al lloc de la muntanya, han de fer una operació matemàtica senzilla que indica el docent. Quan responen, poden sortir cap a buscar més sorra.		
Observacions: —		

87. Swim as an animal	CM	Altres medis: aquàtic
Activitat cognitiva: • Segones llengües: vocabulari	Material • Piscina • Material divers: xurros, pilotes...	
Descripció: Per parelles. Tot el grup està a l'aigua amb algun material que l'ajudi a surar. Quan el docent dona el senyal, una persona de cada parella se li acosta per escoltar el nom en anglès de l'animal que haurà d'imitar. Es torna al lloc de la piscina on és la parella, tots dos deixen el material auxiliar i el que sap l'animal l'imita (no es poden fer sons), i l'altre l'ha d'endevinar.		
Observacions: —		


88. Calcula a on vas!	CM	Altres medis: neu (familiarització material)
Activitat cognitiva: • Càlcul i proporcions	Material • Esquí o raquetes • Espai: a la neu	
Descripció: Per parelles, i sense parar de moure's amb els esquís posats, una diu un nombre de passes i una direcció (5 a l'esquerra) que han de fer alhora, però liderant qui no ha donat la consigna. Quan s'ha completat l'acció, l'altre de la parella diu o una proporció (el doble, la meitat, 3 vegades més...) o una operació (suma 2, resta 5) de les passes que s'acaben de dir en la jugada anterior (la direcció la tria sense cap limitació), i així successivament.		
Observacions: Es poden variar les tasques assignades a cada espai sempre que es promogui l'activitat física constant.		

Jocs populars i tradicionals i activitats en altres medis*
Propostes amb activitat motriu enriquida cognitivament

*Hem optat per aquesta agrupació únicament per qüestions vinculades amb l'economia d'espai.

89. L'aranya i les aliades traïdores	CM	Jocs populars i tradicionals								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pitralls, identificadors 										
<p>Descripció:</p> <p>Es formen cinc equips, cadascun identificat amb un color.</p> <p>La base és el joc de l'aranya.</p> <p>Per donar-li dinamisme, es marca un temps límit per creuar (compte enrere) i es va donant pas a l'onada següent sense gaire pausa.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quan el docent diu un color, passen a ser aranyes i la resta a jugar de camp. Les persones que eren aranyes i no són del color que ha dit passen a jugar de camp. • Quan el docent diu un color, l'equip passa a ajudar les aranyes a enganxar la resta (obstaculitzant, empenyent...), siguin on siguin del terreny de joc. • Es marca un temps límit i, si queda algú per passar, tot el seu equip paga penyora (es dona una mica de temps perquè puguin pactar estratègies, però cal fer-ho sense parar de córrer). 										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes i els objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre l'objectiu</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre rols i normativa</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les consignes i els objectius	Diversitat de solucions	Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta	Oposició circumstancial	Presència de distractors sobre l'objectiu	Addició de normes, rols, i consignes sobre rols i normativa	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar	<p style="text-align: center;">Factors influència</p> <p>El diagrama mostra un polígon amb vuit punts etiquetats: INCERTESA, DIVERSITAT, PRESSIÓ TEMPORAL, AVANTATGE-DESAVANTATGE, COL-LABORACIÓ, OPOSICIÓ, PRESÈNCIA DE DISTRACTORS, i ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES. A l'interior del polígon hi ha una línia amb valors 3, 2, 1, 0, -1.</p>
Incertesa sobre les consignes i els objectius										
Diversitat de solucions										
Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival										
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres										
Col·laboració indirecta										
Oposició circumstancial										
Presència de distractors sobre l'objectiu										
Addició de normes, rols, i consignes sobre rols i normativa										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar										
<p>Observacions: —</p>										

90. La pesta alta	CM	Jocs populars i tradicionals									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Maons de plàstic o material a on enfilar-se de manera segura 											
<p>Descripció: Tot l'alumnat corre en dispersió per l'espai, cada alumne amb un maó de plàstic llevat de qui para (proporció 1/6-8 per fer-ho actiu) quan s'agafen, es canvien els papers. Es tracta de variants de la «pesta alta», en què, si quan estan a punt d'agafar-te, t'enfiles al maó i restes protegit.</p> <p>El docent va canviant les consignes per salvar-se. Si a la consigna no surt el mot <i>maó</i>, no es canvia la manera de protegir-se («ajupides» o «sobre un bloc blanc»). Algunes consignes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «A sobre d'un maó blanc i a sota d'un altre maó» • «Un peu a sobre d'un maó de cada color» • «Fent un pont capiculat entre dos maons» 											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 742 705 1075"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge constant</td></tr> <tr><td>No col·laboració</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre estímuls que condicionen joc i objectiu</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar</td></tr> </table> <div data-bbox="709 742 1083 1075"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p> </div>			Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes	Diversitat de solucions i habilitats motrius	Pressió temporal segons rival	Avantatge-desavantatge constant	No col·laboració	Oposició circumstancial	Presència de distractors sobre estímuls que condicionen joc i objectiu	Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar
Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes											
Diversitat de solucions i habilitats motrius											
Pressió temporal segons rival											
Avantatge-desavantatge constant											
No col·laboració											
Oposició circumstancial											
Presència de distractors sobre estímuls que condicionen joc i objectiu											
Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar											
<p>Observacions: —</p>											

91. Les cadires esbojarrades	CM	Jocs populars i tradicionals									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cadires (poden utilitzar-se cèrcols o cordes per liminar l'espai on cal seure) • Aparell de música • Diferents músiques o efectes de so 											
<p>Descripció: La base del joc és el de les cadires, amb tot el grup corrent al voltant de les cadires (poden ser cèrcols a terra) fins que la música s'atura (en el nostre cas, quan la música comença), quan tothom ha d'anar a ocupar un lloc i perd qui en queda fora. Músiques diferents impliquen accions diferents (asseure's, estirar-se, no fer cas, anar caminant, anar marxa enrere...).</p>											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 644 705 957"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i objectius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge constant</td></tr> <tr><td>No col·laboració</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre estímuls que condicionen i objectiu</td></tr> <tr><td>Adició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca</td></tr> </table> <div data-bbox="709 644 1083 957" style="text-align: center;"> <p>Factors influència</p>  <p>El diagrama mostra un polígon amb vèrtexs etiquetats amb factors d'influència: INCERTESA (3), DIVERSITAT, PRESSIÓ TEMPORAL, AVANTATGE-DESAVANTATGE, COL-LABORACIÓ, OPOSICIÓ, PRESENCIA DE DISTRACTORS, ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES, i ATENCIÓ (2). Al centre hi ha un eix vertical amb valors 3, 2, 1, 0, -1.</p> </div>			Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius	Diversitat de solucions i objectius	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge constant	No col·laboració	Oposició circumstancial	Presència de distractors sobre estímuls que condicionen i objectiu	Adició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca
Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius											
Diversitat de solucions i objectius											
Pressió temporal col·lectiva i segons rival											
Avantatge-desavantatge constant											
No col·laboració											
Oposició circumstancial											
Presència de distractors sobre estímuls que condicionen i objectiu											
Adició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca											
<p>Observacions: —</p>											

92. Pinotxo... l'inestable	CM	Jocs populars i tradicionals									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cadires (poden utilitzar-se cercols o cordes per liminar l'espai on cal seure) • Aparell de música • Diferents músiques o efectes de so 											
<p>Descripció: La base del joc és el del «Pinotxo», on qui para ha d'agafar els altres amb la mà hàbil passant per l'espai que queda quan la mà no hàbil «agafa» la punta del nas. Diferents consignes o gestos del docent suposen canvis en la dinàmica del joc. Per exemple: «invers» implica que es canvien els papers perseguidor- perseguit; «costat» vol dir que els que fugen només poden desplaçar-se en cursa lateral, «canvi mà» vol dir que qui para ha d'agafar amb la mà contrària...</p>											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 669 705 964"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes i els objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i objectius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge constant</td></tr> <tr><td>No col·laboració</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre objectiu</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca</td></tr> </table> <div data-bbox="708 669 1081 964"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p> </div>			Incertesa sobre les consignes i els objectius	Diversitat de solucions i objectius	Pressió temporal segons rival	Avantatge-desavantatge constant	No col·laboració	Oposició circumstancial	Presència de distractors sobre objectiu	Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca
Incertesa sobre les consignes i els objectius											
Diversitat de solucions i objectius											
Pressió temporal segons rival											
Avantatge-desavantatge constant											
No col·laboració											
Oposició circumstancial											
Presència de distractors sobre objectiu											
Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca											
<p>Observacions: —</p>											

93. Bigfoot	CM	Altres medis: neu
Material <ul style="list-style-type: none"> • Pitralls, identificadors • Esquís o raquetes 		
Descripció: En una superfície plana i amb els esquís o raquetes posats, però sense pals, tothom ha d'anar cap a on indiqui el docent. Si diu alguna cosa que no és un lloc/direcció/objecte natural..., cal tornar dues consignes enrere. Quan ho indiqui el docent, cal agrupar-se i anar a ritme.		
Aclariments sobre els factors d'influència Es fomenta la diversitat i el canvi de normes/indicacions.		
Observacions: —		

94. Tresors amagats	CM	Altres medis: platja									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2 <i>frisbees</i> o objectes similars de diferents colors • 2 mocadors o banderoles dels mateixos colors que els <i>frisbees</i> (indiquen la banda de cada color) 											
<p>Descripció: A la platja es marca un terreny de joc similar al d'una pista poliesportiva. Una de les bandes del terreny és la zona verda i l'altra, la zona vermella). Dins el terreny de joc s'amaguen (ensorrats lleugerament) 2 objectes: un <i>frisbee</i> (o similar) verd i un de vermell. Es fan 3 equips, que han d'estar sempre en moviment (al trot, agrupats), llevat d'un membre que disposa de 5 segons per buscar els <i>frisbees</i> (després ha de tornar a córrer amb la resta del grup i un altre membre el relleva). El grup decideix de manera col·lectiva per on busquen i quina estratègia segueixen. Quan un equip troba un <i>frisbee</i>, tothom menys qui l'ha trobat ha de situar-se darrere la línia de la banda del color del <i>frisbee</i>. No és obligatori agafar el <i>frisbee</i> quan es troba..., es pot dissimular i esperar que la situació de l'equip sigui òptima per travessar la línia. Guanya l'equip que col·loca tots els seus membres darrere la línia del color que hagi sortit.</p>											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 826 705 1139"> <tr><td>Incertesa sobre objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i objectius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge constant</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta i directa</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre estímuls i objectiu</td></tr> <tr><td>Adició de normes, rols, i consignes sobre els rols i amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table> <div data-bbox="709 826 1079 1139" style="text-align: center;"> <p>Factors influència</p> </div>			Incertesa sobre objectius	Diversitat de solucions i objectius	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge constant	Col·laboració indirecta i directa	Oposició circumstancial	Presència de distractors sobre estímuls i objectiu	Adició de normes, rols, i consignes sobre els rols i amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar
Incertesa sobre objectius											
Diversitat de solucions i objectius											
Pressió temporal col·lectiva i segons rival											
Avantatge-desavantatge constant											
Col·laboració indirecta i directa											
Oposició circumstancial											
Presència de distractors sobre estímuls i objectiu											
Adició de normes, rols, i consignes sobre els rols i amb canvis constants											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar											
<p>Observacions: —</p>											

Proposta d'activitats per al cicle superior

S'han diferenciat dos grans tipus de propostes:

- *Les vinculades amb aprenentatge físicament actiu*: que inclouen activitats i tasques en les quals, a part de l'efecte motor, es busca l'adquisició d'altres continguts curriculars (càlcul, llengües estrangeres) o la millora de determinats aspectes cognitius (memòria).
- *Les relacionades amb l'activitat motriu enriquida cognitivament*: que inclouen activitats motrius enriquides mitjançant la intervenció en un o diversos factors d'influència (pressió temporal, presència de distractors, incertesa...).

Aquestes propostes s'han agrupat al voltant del tipus de contingut de l'Educació Física amb el qual es relacionen més directament: el *joc popular i tradicional*, l'*expressió corporal*, la *dansa i la capoeira*, les *activitats atlètiques* i les *activitats en altres medis*, els *esports col·lectius*, les *activitats i jocs de lluita* i els *esports alternatius i estètics*.

Activitats d'expressió corporal, dansa i capoeira
Propostes amb aprenentatge físicament actiu

95. L'operació determina l'acció	CS	Expressió corporal: capoeira
Activitat cognitiva: <ul style="list-style-type: none"> • Càlcul • Memòria 	Material <ul style="list-style-type: none"> • Pilotes d'escuma 	
<p>Descripció: L'alumnat es col·loca per parelles amb una pilota d'escuma cada membre. El docent dirà una operació matemàtica (suma, resta, multiplicació o divisió). Quan s'hagi dit l'operació, sense deixar temps, la persona que tingui la pilota li haurà de llançar al seu company perquè aquest faci un moviment de Capoeira segons l'operació dita pel docent amb la intenció de colpejar la pilota. Abans de colpejar-la, però, haurà de dir en veu alta la resolució de l'operació. El company determinarà si tant el moviment realitzat com el resultat expressat són correctes. Al cap de 4 operacions, canviaran els rols. Els moviments corresponents a cada operació seran els següents:</p> <p>Multiplicació: <i>Martelo</i>, moviment en què una cama es flexiona i, a l'aire, es projecta cap a un costat amb l'empenya del peu.</p> <p>Resta: <i>Chapa</i>, moviment en què una cama es flexiona i, a l'aire, es projecta cap a un costat amb la planta del peu.</p> <p>Suma: <i>Bênção</i>, moviment en què una cama es flexiona i es projecta cap endavant amb la planta del peu a la vegada que s'abaixa l'esquena.</p> <p>Divisió: <i>Ponteira</i>, moviment en què una cama es flexiona i es projecta cap amunt amb la punta del peu (aquí l'esquena es manté recta).</p> <p>La dificultat en la resolució de les operacions s'hauria d'anar incrementant.</p>		
<p>Observacions: Si escau, es pot situar una tercera persona per comprovar que tant el moviment com la resolució de l'operació han estat, o no, correctes.</p>		

96. Esculpint imatges	CS	Expressió corporal
Activitat cognitiva: <ul style="list-style-type: none"> • Càlcul • Segones llengües: rimes 	Material <ul style="list-style-type: none"> • Mocadors de quatre colors (vermell, blau, verd, groc) • 12-15 capses amb material cognitiu (targetes com les que es mostren en la descripció) 	
<p>Descripció: El gran grup es divideix en quatre subgrups, a cada un se li assigna un color, el mocador l'han de portar en el canell. Un cop tots els alumnes s'identifiquen amb un color, en gran grup i distribuïts lliurement per l'espai s'han de desplaçar al ritme de la música: a càmera lenta, a poc a poc, suaument, ràpidament. Quan la música para, han de buscar a una parella (el docent indica les combinacions: verd-blau, vermell-groc, verd-vermell...). El primer color que indica és el que ha d'esculpir una figura amb el cos del company, a la vora de cada capsa. Per tornar al joc, el company que ha esculpit la figura ha de treure una targeta amb una demanda cognitiva que el company que fa de figura ha de resoldre. Només poden tornar al joc en resoldre el que se sol·licita.</p> <p>Es torna a començar cada vegada que soni la música, els alumnes es desplacen per l'espai al ritme de la música. Quan la música para, han de buscar una parella a partir de les combinacions que indica el docent i han de resoldre el repte cognitiu.</p> <p>Per elaborar les targetes, és important establir nivells de complexitat amb el <i>teacher</i> d'anglès i el tutor del grup per a matemàtiques:</p>		
Observacions: —		

<p>97. Creació rítmica</p>	<p>CS</p>	<p>Expressió corporal</p>
<p>Activitat cognitiva:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Segones llengües: vocabulari, rimes i frases 	<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Targetes amb seqüències rítmiques 	
<p>Descripció: Els alumnes es col·loquen en rotllana per grups. Mentre la música sona, es desplaçaren al galop en rotllana agafats de la mà. Quan la música para, cada grup tindrà 3-4 targetes amb possibles ritmes a seguir amb el cos.</p> <p>A partir de les targetes de ritmes treballaran vocabulari i formaran frases o crearan rimes en anglès que segueixen els ritmes plantejats en les targetes. Quan la música torna a sonar, han d’haver acabat la frase o la rima i tornen a desplaçar-se a galop en rotllana tots agafats de la mà.</p> 		
<p>Observacions: —</p>		

98. La bolanguera del Pallars	CS	Expressió corporal i dansa
Activitat cognitiva: • Càlcul	Material • Pissarra tipus vileda per parella, retolador per la pissarra i esborrany • Música: https://youtu.be/czW6tkA6iho	
Descripció: <ol style="list-style-type: none"> 1. Els alumnes estan organitzats en gran rotllana agafats de la mà. Es numeren en parells i senars. Cada dos alumnes, al seu davant tenen una pissarra tipus <i>vileda</i>, un retolador i un esborrador. 2. A: Quan sona la música, tot fent galop giren cap a la dreta. 3. B: Quan la música canvia, tots quiets picant de mans i marxant en el seu lloc. 4. Els senars fent saltirons entren i surten de la rotllana cap a la dreta fent «S». 5. Quan torna a sonar A, es queden al lloc, es para la música i amb la parella del costat dret han de resoldre una operació de càlcul que indica el docent. No han de dir res. Només aixecar la pissarra en acabar el temps de resoldre l'operació. 6. La parella que no resolgui correctament l'operació perd un torn, surt de la rotllana i després ha de tronar a entrar. 7. Tornen a començar. 		
Observacions: Es poden variar les tasques assignades a cada espai sempre que es promogui l'activitat física constant.		

99. La polka d'Ours	CS	Expressió corporal i dansa
Activitat cognitiva: • Geometria	Material • Música: https://youtu.be/cfgD7gaa5MI	
<p>Descripció: Sugerim seguir les indicacions:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Per parelles en una gran rotllana. 2. Es comença cap a la dreta quatre passos endavant, mitja volta i quatre passos enrere. 3. Després, quatre passos més endavant, mitja volta i quatre passos endarrere, desfent el camí fet. 4. Es repeteix. 5. Saltem aproximant-nos a la parella i allunyant-nos-en i ens intercanviem de posició. Es repeteix 4 vegades. 6. Canviem amb la parella de darrere i tornem a començar. 7. En tornar a començar, aturem la música i demanem que amb el seu cos dibuixin a terra figures geomètriques; mostrarem targetes amb la figura que han de fer: pentàgon, hexàgon, quadrat, triangle, cercle, trapezi, octàgon... 		
<p>Observacions: Els alumnes s'han d'organitzar per grups d'acord amb la demanda de les figures geomètriques. Es poden fer diferents propostes de demandes cognitives.</p>		

Activitats d'expressió corporal, dansa i capoeira
Propostes amb activitat motriu enriquida cognitivament

100. Part attack	CS	Expressió corporal i capoeira								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cap 										
<p>Descripció: La meitat d'un grup classe tindrà assignada la lletra A i l'altra meitat, la lletra B. D'altra banda, l'alumnat ha de ser conscient que els nombres parells corresponen a realitzar el moviment MEIA-LUA DE FRENTE; moviment d'atac circular d'una cama totalment estesa de fora cap a dintre. Així com que els nombres senars corresponen a fer el moviment defensiu RESISTÈNCIA 1; moviment en què es flexionen els genolls per ajupir-se a la vegada que una mà es col·loca al lateral del cap. L'activitat comença amb l'alumnat corrent per l'espai. El docent anirà dient A o B seguit d'un número i cada alumne ha de reaccionar segons la lletra i el número mencionats. Si, per exemple, es diu A4, l'alumnat amb la lletra A haurà d'anar a fer la MEIA-LUA DE FRENTE a l'alumnat B que, automàticament, haurà de fer la RESISTÈNCIA 1. Si, en canvi, es diu A7, l'alumnat amb la lletra A haurà de fer la RESISTÈNCIA 1, ja que, automàticament, l'alumnat B anirà a fer la MEIA-LUA DE FRENTE a una persona del grup A.</p>										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes</td></tr> <tr><td>Diversitat d'objectius i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>No col·laboració</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius i els rols</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca</td></tr> </table>	Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes	Diversitat d'objectius i habilitats motrius	Pressió temporal col·lectiva	No avantatge-desavantatge	No col·laboració	Oposició circumstancial	No presència de distractors	Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius i els rols	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca	<p style="text-align: center;">Factors influència</p>
Incertesa sobre les habilitats motrius i consignes										
Diversitat d'objectius i habilitats motrius										
Pressió temporal col·lectiva										
No avantatge-desavantatge										
No col·laboració										
Oposició circumstancial										
No presència de distractors										
Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius i els rols										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca										
<p>Variació d'objectius (moviment d'atac o moviment defensiu). És possible tenir èxit en la tasca utilitzant diferents habilitats motrius (el moviment d'atac és molt diferent respecte del moviment defensiu).</p>										
<p>Observacions: —</p>										

101. Troba l'infiltrat	CS	Expressió corporal									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Enregistrament de sons d'animals 											
<p>Descripció: L'alumnat corre suaument per l'espai excepte 2 d'ells, els quals van caminant amb l'objectiu de convertir 1 company cadascun en infiltrat (picant-li un ull quan passin pel costat). En un enregistrament d'àudio se sentirà el so d'un animal diferent cada 15 segons, aproximadament. Cada cop que se senti el so d'un animal, tot l'alumnat haurà d'imitar aquell animal, excepte els infiltrats, que hauran de representar un animal diferent. L'objectiu del grup classe serà identificar els infiltrats abans que se senti un altre so (15 segons) sense deixar de representar l'animal en qüestió. Si els descobreixen, els infiltrats seran els següents encarregats de crear 1 nou infiltrat cadascun, mentre que els primers participaran en l'activitat com la resta. En el cas que l'alumnat no aconsegueixi esbrinar qui són els infiltrats abans que se senti un altre so, els infiltrats continuaran sent les mateixes persones.</p>											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 742 705 1033"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>No col·laboració</td></tr> <tr><td>No oposició</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre els estímuls i l'objectiu</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius</td></tr> </table> <div data-bbox="709 742 1079 1033"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p> </div>			Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius	Diversitat de solucions i habilitats motrius	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	No avantatge-desavantatge	No col·laboració	No oposició	Presència de distractors sobre els estímuls i l'objectiu	Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius
Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius											
Diversitat de solucions i habilitats motrius											
Pressió temporal col·lectiva i segons rival											
No avantatge-desavantatge											
No col·laboració											
No oposició											
Presència de distractors sobre els estímuls i l'objectiu											
Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius											
<p>Observacions: És molt probable que el grup classe estigui fixant-se constantment en els encarregats de convertir els companys en infiltrats (per poder detectar-los després). Per tant, aquests han d'intentar ser curiosos i poden, fins i tot, distreure el grup classe realitzant diferents accions. Si els infiltrats són descoberts amb poc marge perquè soni el nou so d'un animal, el docent pot aturar l'àudio uns segons.</p>											

102. Jerusalem	CS	Expressió corporal
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tauleta o mòbil per alumne. Aplicació de Kahoot!: https://kahoot.com/schools-u • Aparell de música: https://youtu.be/fCZVL_8D048 		
<p>Descripció: Prèviament, el docent ha de preparar un Kahoot! des de la pàgina oficial: https://kahoot.com/schools-u/</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Els alumnes col·locats en 4 files de 6 alumnes amb espai suficient entre ells. 2. Cada alumne ha de tenir una tauleta o mòbil a la mà. Amb l'enllaç a Kahoot!. 3. Iniciar la coreografia: El ball comença assenyalant el ritme amb els peus, alternant esquerre-dreta (12 tempos). Quan comença la lletra de la cançó, es marca amb la punta del peu esquerre 4 vegades, es fa un salt i es fa amb el peu dret. Tornem amb el peu esquerre, alternant amb la dreta i saltant marcant 4 vegades. Es fan quatre passes a l'esquerra creuant els peus i uns altres quatre a la dreta; a continuació, s'aixeca la mà dreta i es fa una volta sobre el propi eix. 4. Abans de tornar a començar, s'inicia la partida de Kahoot! de forma individual. Per accedir a cada pregunta, s'ha de fer la coreografia. 		
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <p>Cal prestar molta atenció al desenvolupament de les accions.</p>		
<p>Observacions: —</p>		

103. La ruleta de les escultures	CS	Expressió corporal
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ruleta de les escultures • Cèrcols • Mocadors • Piques 		
<p>Descripció: L'alumnat s'organitza en grups. Cada grup té com a objectiu crear escultures.</p> <p>En cada una de les escultures ha d'haver-hi tres rols:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Portor: aquell o aquells que suporten el pes de l'escultura. • Àgil: aquell o aquells que puguen sobre els portors. • Ajuda: aquell o aquells que faciliten la formació de l'escultura i eviten l'aparició d'accidents. <p>En la ruleta de les escultures s'especifiquen els elements principals a considerar en la preparació de l'escultura i el temps màxim per finalitzar-la. Per exemple:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 7 persones, 2 nivells, 5 minuts 2. 3 persones, només 3 peus a terra, 3 minuts 3. 4 persones, 1 esquema a terra, 2 minuts 4. 6 persones, 1 no toca a terra, 2 minuts 5. 10 persones, 10 peus a terra, 1 esquena sobre una altra esquena, 6 minuts 6. 6 persones, 2 genolls a terra, 8 mans, 2 nivells, 4 minuts 7. 5 persones, composició lliure, 1 minut 8. 4 persones, 5 peus a terra, 2 nivells, 5 minuts 9. ... <p>Un cop s'atura la ruleta, el docent menciona les indicacions i el temps que tenen per representar-la. El docent podrà indicar si s'ha d'utilitzar o no algun dels materials (cèrcols, mocadors, piques) per completar l'escultura.</p> <p>En finalitzar el temps, els alumnes han de posar un títol a la seva creació.</p>		
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <p>Segons el temps indicat, la pressió temporal serà destacable.</p>		
<p>Observacions: —</p>		

104. Circassian circle	CS	Expressió corporal
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Música: https://youtu.be/pG_kbKuHY6M 		
<p>Descripció: Per la preparació de la dansa, se suggereix:</p> <p>A</p> <p>Comp. 1-8: Un pas de contradansa doble cap endavant i un altre cap enrere. Es comença amb el peu dret. Dues vegades.</p> <p>Comp. 1-4 (repetició): Les noies es deixen anar de les mans i fan un passeig de contradansa doble cap endavant i cap enrere. Els nois, en el seu lloc, piquen de mans.</p> <p>Comp. 5-8 (repetició): Els nois fan un pas de contradansa doble cap endavant i fan mitja volta cap a la seva esquerra per anar a buscar a la contra parella.</p> <p>B</p> <p>Comp. 9-16: Fan un molinet. Mirant-se la mà esquerra d'un agafa la mà esquerra de l'altre i la mà dreta de cada un es posa a sobre de l'espatlla dreta de l'altre. El cos es tira cap enrere i es pivota sobre el peu dret a la vegada que es va girant.</p> <p>Comp. 9-16 (repetició): Agafats, qui estigui en l'interior de la rotllana ha d'agafar el company/a per la cintura i l'alumne que estigui en l'exterior de la rotllana la seva mà dreta agafarà la mà que li han passat per la cintura. La mà esquerra li posa al company a l'espatlla i fan un passeig a galop suau en rotllana.</p> <p>Es torna a començar per la A fent un canvi de parella a cada volta.</p> <div data-bbox="418 997 852 1228" style="text-align: center;"> </div>		
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <p>Cal prestar molta atenció al desenvolupament de les accions.</p>		
<p>Observacions: —</p>		

Activitats atlètiques i activitats en altres medis*
Propostes amb aprenentatge físicament actiu

*Hem optat per aquesta agrupació únicament per qüestions vinculades amb l'economia d'espai.

105. Salts de memòria	CS	Activitats atlètiques: curses amb obstacles
Activitat cognitiva: • Memòria	Material • Divers (es pot adaptar el que es disposi sempre que es garanteixi la seguretat)	
<p>Descripció: Per tot l'espai es distribueixen objectes i material divers que puguin servir com a obstacles per fer-hi salts (bancs, malfegues, cordes...). L'alumnat va fent cursa de resistència i superant els obstacles a voluntat.</p> <p>El docent va dient paraules i, quan ho fa d'una determinada categoria (animals, rius, països...), l'alumnat ha de saltar un objecte dient la paraula en veu alta. Quan torna a dir una altra paraula de la categoria en qüestió, l'alumnat ha de fer dos salts: un repetint la primera paraula i el segon dient la nova. Quan el docent diu una tercera paraula, l'alumnat fa tres salts, els dos primers repetint les dues paraules anteriors i el tercer amb la darrera paraula, i així successivament.</p>		
Observacions: —		

106. Walk in translation	CS	Activitats atlètiques: marxa
Activitat cognitiva: • Segones llengües: vocabulari	Material • Divers (es pot adaptar el que es disposi sempre que es garanteixi la seguretat)	
<p>Descripció: L'alumnat, en dispersió, va caminant per tot l'espai. Quan el mestre fa un senyal, cadascun d'ells ha d'ajuntar-se (sense deixar de caminar) amb algú que hi hagi a prop i dir una frase curta en anglès, que l'altre haurà de traduir a la llengua materna.</p>		
Observacions: Es pot adaptar sense cap problema a cursa de resistència sempre que el ritme sigui moderat o, millor, baix.		

107. Llançada a la poesia!	CS	Activitats atlètiques: llançaments
Activitat cognitiva: • Segones llengües: rimes	Material • Pilotes medicinals • Pilotes diverses (plàstic, tennis...)	
<p>Descripció: L'alumnat corre en dispersió per la sala, en la qual hi ha diverses pilotes per llançar (medicinals per fer llançaments verticals, més lleugeres per llançar fortament contra la paret...).</p> <p>Tot i que estan distribuïts per parelles, l'activitat es fa de manera individual fins al final. Quan el docent diu una paraula en anglès, l'alumnat ha de fer 5 llançaments seguits, localitzar ràpidament la parella i dir-se mútuament una paraula que rimí amb la dita pel docent.</p>		
Observacions: –		


108. Water memory	CS	Altres medis: piscina
Activitat cognitiva: • Memòria • Segones llengües: vocabulari	Material • Cap	
<p>Descripció: A la part poc fonda de la piscina, l'alumnat es va desplaçant de manera lliure. Tot i que estan distribuïts per parelles, l'activitat es fa de manera individual fins al final.</p> <p>Quan el docent fa un senyal, les parelles s'ajunten (no es pot tocar el terra en cap moment des que es fa el senyal) i cada membre li diu a l'altre una paraula en anglès, que cal que memoritzin. Al senyal següent, es repeteix el procés, però cal memoritzar les 2 paraules, al tercer, 3, i així successivament.</p>		
Observacions: Preveure estones de descans/recuperació		

109. I'm so sand... you're wrong	CS	Altres medis: platja
Activitat cognitiva: • Càlcul	Material • Cap	
<p>Descripció: El grup es desplaça lliurement per un espai delimitat (cal regular la forma de desplaçament per aconseguir l'esforç òptim). El docent disposa de fulls en què estan escrites paraules angleses amb errors d'ortografia. Al senyal, tothom s'apropa al docent, mira la paraula, fa l'activitat que hagi indicat el docent (salts a peus junts, <i>burpees...</i>) i escriu, en la sorra humida la paraula sense la falta d'ortografia.</p>		
Observacions: —		

Activitats atlètiques i activitats en altres medis*
Propostes amb activitat motriu enriquida cognitivament

*Hem optat per aquesta agrupació únicament per qüestions vinculades amb l'economia d'espai.

110. Pollastres, gossos i guineus	CS	Activitats atlètiques: marxa i cursa									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cap 											
<p>Descripció: En dispersió per tota la pista en grups de 6, 2 fan de pollastres, 2 de guineus i 2 de gossos. Els pollastres només poden fer marxa atlètica; les guineus, corrent, intenten tocar els pollastres; i els gossos, també corrent, protegeixen els pollastres barrant el pas a les guineus. Quan es diu «Virus pollastres-guineus», «Virus pollastres-gossos» o «Virus gossos-guineus», s’intercanvien aquests papers. Si es diu, «Apocalipsi zombi», tothom, fent marxa, pot agafar a tothom.</p>											
<p>Aclariments sobre els factors d’influència</p> <table border="1" data-bbox="203 609 705 900"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes i els objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat d’objectius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal segons rival</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>No col·laboració</td></tr> <tr><td>No oposició</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca</td></tr> </table> <div data-bbox="708 609 1081 900"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p> </div>			Incertesa sobre les consignes i els objectius	Diversitat d’objectius	Pressió temporal segons rival	No avantatge-desavantatge	No col·laboració	No oposició	No presència de distractors	Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca
Incertesa sobre les consignes i els objectius											
Diversitat d’objectius											
Pressió temporal segons rival											
No avantatge-desavantatge											
No col·laboració											
No oposició											
No presència de distractors											
Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca											
<p>Observacions: —</p>											

111. Persecució	CS	Activitats atlètiques: marxa i cursa									
Material • Cap											
<p>Descripció: S'organitza l'alumnat per parelles (millor si estan equilibrades) corrent suaument, tot fent voltes al circuit marcat.</p> <p>De manera semblant als esprints de ciclisme de pista (vegeu: https://www.youtube.com/watch?v=tD5pqFxmNQ), es produeix, de manera sobtada, una acceleració que ha de ser contrarestada per l'altra persona de la parella... Com que es fa de manera col·lectiva (segurament no tota la classe alhora), es pot jugar amb la presència d'altres participants que obstaculitzin la progressió.</p>											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 642 705 933"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>Col·laboració directa</td></tr> <tr><td>Oposició col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre els estímuls i l'objectiu</td></tr> <tr><td>No addició de normes, rols, consignes</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar</td></tr> </table> <div data-bbox="709 642 1083 933"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p>  </div>			Incertesa sobre les consignes	Diversitat de solucions	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	No avantatge-desavantatge	Col·laboració directa	Oposició col·lectiva	Presència de distractors sobre els estímuls i l'objectiu	No addició de normes, rols, consignes	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar
Incertesa sobre les consignes											
Diversitat de solucions											
Pressió temporal col·lectiva i segons rival											
No avantatge-desavantatge											
Col·laboració directa											
Oposició col·lectiva											
Presència de distractors sobre els estímuls i l'objectiu											
No addició de normes, rols, consignes											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar											
<p>Observacions: Preveure estones de descans/recuperació</p>											

112. Un afer relliscós	CS	Altres medis: activitats a la natura-neu										
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Trineus o material alternatiu (cal vetllar per la seguretat de l'activitat, especialment revisant la presència d'obstacles a la superfície de lliscament) 												
<p>Descripció: En la part baixa d'un pendent prou ample i sense obstacles (pedres, troncs...) se situen tots els grups, cadascun amb el seu trineu. Al senyal, surten tots cap amunt, en direcció a la zona d'inici del lliscament. Per pujar, han d'anar seguint les ordres, canviant, que dona el docent (trineu per sobre dels caps, un peu dins el trineu, caminant cap enrere). Si no ho fan, han de descendir uns metres com a penalització. Només quan arribin a la zona de sortida poden iniciar el descens.</p>												
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 633 1083 930"> <tr> <td data-bbox="203 633 705 669">Incertesa sobre les consignes i habilitats motrius</td> <td data-bbox="705 633 1083 930" rowspan="9"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p>  </td> </tr> <tr> <td data-bbox="203 669 705 706">No diversitat</td> </tr> <tr> <td data-bbox="203 706 705 742">Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td> </tr> <tr> <td data-bbox="203 742 705 778">No avantatge-desavantatge</td> </tr> <tr> <td data-bbox="203 778 705 815">Col·laboració directa</td> </tr> <tr> <td data-bbox="203 815 705 851">Oposició individual</td> </tr> <tr> <td data-bbox="203 851 705 888">No presència de distractors</td> </tr> <tr> <td data-bbox="203 888 705 924">Addició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius i amb canvis constants</td> </tr> <tr> <td data-bbox="203 924 705 930">Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca</td> </tr> </table> <p>Observacions: —</p>			Incertesa sobre les consignes i habilitats motrius	<p style="text-align: center;">Factors influència</p> 	No diversitat	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	No avantatge-desavantatge	Col·laboració directa	Oposició individual	No presència de distractors	Addició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius i amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca
Incertesa sobre les consignes i habilitats motrius	<p style="text-align: center;">Factors influència</p> 											
No diversitat												
Pressió temporal col·lectiva i segons rival												
No avantatge-desavantatge												
Col·laboració directa												
Oposició individual												
No presència de distractors												
Addició de normes, rols, consignes sobre les habilitats motrius i amb canvis constants												
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca												

113. desorientació	CS	Activitats a la natura: orientació									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mapa amb l'esquema d'un recorregut (1 per cada grup en un espai controlat, no gaire gran, però amb prou elements característics, com ara arbres aïllats, accidents geogràfics, edificacions...) 											
<p>Descripció: S'organitza l'alumnat en grups. Cada un, sense deixar de córrer suaument, ha de seguir el recorregut que s'indica en el mapa. Si sona un cop de xiulet, han de desfer el recorregut. Si en sonen dos, han d'anar ràpidament fins al final i seguir-lo a la inversa. Si en sonen tres, han de fer les estacions senars a l'anada i els parells a la tornada. Si en sonen quatre, s'ha d'intercanviar l'esquema amb un altre grup.</p>											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 664 705 955"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes i els objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>Col·laboració directa</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre l'objectiu</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols i amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca</td></tr> </table> <div data-bbox="708 664 1081 955"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p> </div>			Incertesa sobre les consignes i els objectius	Diversitat de solucions	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	No avantatge-desavantatge	Col·laboració directa	Oposició circumstancial	Presència de distractors sobre l'objectiu	Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols i amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca
Incertesa sobre les consignes i els objectius											
Diversitat de solucions											
Pressió temporal col·lectiva i segons rival											
No avantatge-desavantatge											
Col·laboració directa											
Oposició circumstancial											
Presència de distractors sobre l'objectiu											
Addició de normes, rols, i consignes sobre els rols i amb canvis constants											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca											
<p>Observacions: —</p>											

<p>114. Serp amb rodes</p>	<p>CS</p>	<p>Ciclisme</p>									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bicicletes. L'espai ha de ser prou gran perquè tots els grups puguin fer l'activitat sense destorbar-se. Cal preveure algun sistema per amplificar la veu a l'hora de donar instruccions. 											
<p>Descripció: Cada grup fa una fila i es van desplaçant lliurement per l'espai seguint la trajectòria que marca qui va al davant. El docent dona consignes sobre l'ordre a la fila («tothom ha d'avançar un lloc», «la 4a passa endavant»...) o sobre la trajectòria («fent cercles», «fent ziga-zaga»...), que els equips han de complir al més ràpid possible.</p>											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 638 705 924"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes i els objectius</td></tr> <tr><td>No diversitat</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>Col·laboració directa</td></tr> <tr><td>Oposició individual</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre les habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Adició de normes, rols, consignes sobre canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca</td></tr> </table> <div data-bbox="709 638 1083 924"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p> </div>			Incertesa sobre les consignes i els objectius	No diversitat	Pressió temporal col·lectiva	No avantatge-desavantatge	Col·laboració directa	Oposició individual	Presència de distractors sobre les habilitats motrius	Adició de normes, rols, consignes sobre canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca
Incertesa sobre les consignes i els objectius											
No diversitat											
Pressió temporal col·lectiva											
No avantatge-desavantatge											
Col·laboració directa											
Oposició individual											
Presència de distractors sobre les habilitats motrius											
Adició de normes, rols, consignes sobre canvis constants											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca											
<p>Observacions: Podria ser necessari fer grups per nivells</p>											

Activitats d'esports col·lectius
Propostes amb aprenentatge físicament actiu

115. Anem de compres	CS	Bàsquet
Activitat cognitiva: <ul style="list-style-type: none"> • Càlcul • Memòria • Llengua materna 	Material <ul style="list-style-type: none"> • Pilotes de bàsquet • Targetes amb paraules de colors • Bosses per a les targetes • Una graella per cada trio 	
<p>Descripció: S'organitza l'alumnat en grups de 3 persones.</p> <p>Cada grup tindrà l'objectiu d'aconseguir emplenar una graella amb les paraules que puguin «comprar» gràcies als punts aconseguits. A la graella hi ha 3 columnes i en cadascuna hi ha 10 paraules.</p> <p>En una cistella hi haurà assenyalats diversos punts de llançament. Cada lloc tindrà un valor: 1 punt des de tir lliure, 2 punts dins l'ampolla, 3 punts fora l'ampolla, 5 punts fora de triple (tenint en compte la normativa pròpia de l'edat, exceptuant aquesta última, que és per premiar allò que és més diferent).</p> <p>En una altra cistella hi haurà un espai per jugar un tres contra tres, desafiant un altre equip a arribar primer a 10; el que guanyi aconseguirà 20 punts directament.</p> <p>En una altra zona, tindrem un lloc d'entrenament de bot i passades on, mentre dos membres de l'equip es fan 20 passades de pit sense parar i sense que toqui la pilota a terra, el seu company ha d'anar de línia de fons a línia de fons botant al més ràpidament possible. Si aquest exercici el completen les tres persones de l'equip, és a dir, que tots fan totes les funcions, guanyaran 30 punts.</p> <p>El docent tindrà tres bosses, en cada bossa (o capsa) hi haurà unes targetes amb paraules accentuades, una bossa en tindrà d'agudes (seran de color verd), una altra bossa de planes (seran de color lila) i la darrera, d'esdrúixoles (seran de color taronja). Les paraules agudes valen 5 punts, les planes 10 i les esdrúixoles 15 punts.</p> <p>Dins les bosses també hi haurà paraules trampa: aquestes, si el grup les descobreix, es bonifiquen amb la possibilitat de treure dues paraules (les que es vulguin) sense «pagar».</p> <p>Qui aconseguixi emplenar la taula primer guanya. Cal, però, que sigui correcte!</p>		
<p>Observacions: Cal anar adaptant el contingut de l'activitat al moment en què s'hagin treballat els conceptes o anar-los complicant segons com veiem que siguin capaços d'aconseguir-ho, ja que no és bo que es frustrin excessivament, ja que també hi ha un desgast físic considerable. Més val començar amb diversitat de nivells i, així, poder anar-ho complicant.</p>		

116. Les joies de la corona	CS	Rugbi
Activitat cognitiva: <ul style="list-style-type: none"> • Càlcul • Memòria 	Material <ul style="list-style-type: none"> • Un mocador/cinta per a cada jugador • 3 cons de color per equip • Pilota de rugbi 	
<p>Descripció: Es fan dos equips equitatius. Cada membre de l'equip té un mocador o cinta que es col·locarà a tall de cua (enganxat entre els pantalons i la roba interior, fent que pengi en la seva major part). Cada equip té assignat un camp i, al final d'aquest, hi ha tres cons d'un mateix color (representatiu de l'equip; es poden fer servir pilotes, mocadors, cons, etc.). Cada equip ha de protegir els seus cons de l'equip rival i, alhora, ha de procurar «robar» els cons de l'equip contrari per dur-los al seu camp. Guanyarà l'equip que aconseguixi primer els tres cons de l'equip contrari.</p> <p>Els jugadors només poden ser atrapats al camp contrari, és a dir, al camp dels seus rivals, on cal robar-los la cua. Hauran de quedar-se al lloc fent salts allà fins que un company del seu equip els xoqui la mà, cosa que farà que puguin tornar al seu camp i continuar jugant amb normalitat. Si un jugador és atrapat quan porta un con, caldrà que deixi el con immediatament a terra, allà mateix, i qualsevol persona (sigui de l'equip rival o del propi) el podrà agafar i continuar jugant.</p> <p>A cada «incursió» a camp contrari, es pot agafar només un con per persona i viatge. Així, poden triar si es «roba» un con de l'equip rival o se «salva» un con propi per evitar que l'altre equip guanyi.</p> <p>Al mateix temps, amb la pilota de rugbi, es podran fer passades per arribar a plantar-la al final de camp contrari, al lloc on hi ha els cons, però, per aconseguir puntuar, caldrà que els jugadors hagin sumat una xifra determinada de punts (dita a l'inici de la jugada) composta per decimals, que aconseguiran en anar tocant els jugadors del propi equip. Cada cop que un jugador de l'equip toqui la pilota per primer cop, sumarà 0,9 punts i cada cop que repeteixi un jugador sumarà 0,2 punts. En el moment en què s'aconsegueixi arribar a l'objectiu i plantar la pilota, tots els membres de l'equip que estiguin atrapats tornen a viure. Si un equip toca tot sencer la pilota abans de plantar-la (havent aconseguit l'objectiu de punts), aquella partida/punt val el doble.</p>		
<p>Observacions: Caldrà explicar bé totes les premisses abans de jugar. Potser és bona idea començar jugant amb una sola norma i anar-ne afegint, a fi que es diversifiquin les tasques i s'organitzi l'equip com a tal segons la seva estratègia.</p>		

117. Descobrir el codi	CS	Handbol
Activitat cognitiva: <ul style="list-style-type: none"> • Càlcul • Lògica 	Material <ul style="list-style-type: none"> • Pilotes (una per partit, és a dir, cada 8-10 alumnes) • Codi de colors (targetes, mocadors..., amb el que es vulgui fer) • Cons per si cal posar senyals la pista de treball 	
<p>Descripció: Es fan dos equips i es jugarà un «partit» d'handbol amb les normes habituals d'aquest esport.</p> <p>Cada equip, darrere la porteria o a un racó del camp, tindrà un codi de colors, ordenat per ells mateixos i que decidiran a l'inici del joc, i no podran tocar-ne més fins a ser vençuts o acabar el joc. Cada equip té un codi de colors propi (tapat) i un codi de colors per endevinar el dels seus rivals (pot estar tapat o no). Evidentment, els jugadors no poden dir res sobre el codi de colors, ni del propi ni si estan encertant o no els rivals.</p> <p>Un cop un equip aconsegueixi marcar gol, tindrà dret que un jugador d'aquest, amb la supervisió d'un membre de l'equip rival, visualitzi el codi de colors durant 5 segons. Fet això, podrà moure la seva proposta de codi de colors per encertar el de l'equip rival.</p> <p>Guanyarà qui abans aconsegueixi esbrinar el codi de colors de l'equip rival.</p> <p>Variant:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es poden fer servir colors, paraules, operacions per resoldre, nou vocabulari..., depenent del que es vulgui treballar en aquell moment o el que es consideri més necessari. 		
<p>Observacions: Segons les característiques de les instal·lacions, caldrà o serà aconsellable jugar en grups més o menys grans, amb camps més o menys delimitats.</p>		

118. Sitting volley	CS	Voleibol
Activitat cognitiva: • Segones llengües	Material • Globus (un per grup) • Pilotes de platja (una per grup)	
<p>Descripció: Dividirem els alumnes en grups de 6 persones. Es col·locaran els grups encarats, amb una xarxa al mig. Delimitarem el camp perquè sigui petit.</p> <p>Tots els alumnes han de tenir el cul a terra en el moment de tocar la pilota; si no, el toc no serà vàlid.</p> <p>Es poden fer 3 tocs abans que la pilota (globus a l'inici) creui la xarxa.</p> <p>Començarem fent l'activitat amb un globus perquè tinguin més temps per acostumar-se al joc i a la posició.</p> <p>Un cop agafat el ritme, podrem canviar el globus per una pilota de platja, ja que hi haurà més control i més intensitat quan es jugui jugar.</p> <p>Si el nivell de control de la pilota és elevat, es pot canviar la pilota per una de voleibol.</p> <p>L'activitat cognitiva serà simultània a la física, atès que a cada toc que es doni a la pilota, un membre de l'equip ha de dir una paraula en anglès que rimï amb la paraula que s'hagi dit anteriorment, sense repetir-ne cap, i sent igualment un treball en equip, és a dir, que si la persona que dona el toc no sap quina paraula dir, els seus companys d'equip podran intercedir per ell.</p> <p>Si l'equip contrari veu que o no s'ha dit cap paraula o no és correcta la paraula que s'ha dit, perdran 1 punt.</p>		
<p>Observacions: Es poden variar les tasques assignades a cada espai sempre que es promogui l'activitat física constant.</p>		

119. Vent del Nord, vent del Sud	CS	Futbol
Activitat cognitiva: • Segones llengües: vocabulari i frases	Material • Una pilota de futbol per alumne	
<p>Descripció: Es distribueix la classe en dos grups ben diferenciats amb pitralls o colors de la samarreta. Un grup serà el vent del nord i l'altre el vent del sud. Tots els participants conduiran lliurement la pilota per tot l'espai del camp d'handbol sense tocar-se entre ells. Durant el seu desplaçament, el docent els farà traduir paraules en anglès dins l'àmbit esportiu i, més concretament, del futbol. Quan el docent digui «vent del nord», aquest grup perseguirà el vent del sud fins a arribar a tocar tots els membres de l'equip. Quan un participant sigui tocat, romandrà quiet en el seu lloc. En el cas que el docent digui «vent del sud», s'inverteixen els papers.</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quant temps triga un grup a deixar quiet l'altre? • Quants jugadors deixem quiets en 1 minut? • Quan un jugador sigui tocat, farà passades de control entre els dos peus. • Quan un jugador sigui tocat, farà tocs de pilota en el mateix lloc. 		
<p>Observacions: El docent pot demanar traduir paraules, verbs, frases curtes i expressions esportives.</p>		

Activitats d'esports col·lectius

Propostes amb activitat motriu enriquida cognitivament

120. Trena amb complements	CS	Bàsquet
-----------------------------------	----	---------

Material

- 5 pilotes de bàsquet (es poden marcar les posicions de fons amb cons; en caldríen 4)

Descripció: Tres persones estan sota una cistella, un just al mig amb pilota, i els altres dos a les bandes. Aquestes tres persones fan una trena, és a dir, la persona del mig passa la pilota al company d'una banda i va corrents a passar pel seu darrere; aquest que ha rebut li passa la pilota al company de l'altra banda i passa corrents al seu darrere. Aquest darrer li passa al company que inicialment estava al mig i aquest fa una entrada a cistella.

A les cantonades del camp hi ha dues persones més, cadascuna amb una pilota, que li passaran a les dues persones que estaven a la trena i no han acabat llançant a cistella. Aquestes dues persones que estaven a les cantonades i el que ha fet l'entrada sortiran cap a l'altra cistella fent una trena; d'aquesta manera l'exercici és continuat.

Un cop ja han agafat la dinàmica de moviment, es variaran les normes.

1. Si la persona que fa la trena encistella, seguirà sortint a fer la trena següent; si no és així, haurà de canviar per un company dels que l'acompanyava en la trena, juntament amb els dos que estaven a la cantonada passant la pilota.
2. Un cop han fet la trena i les dues persones a la cantonada han fet la passada, la persona que ha fet la trena i els dos de la cantonada sortiran atacant cap a la cistella contrària, i els dos companys que feien la trena defensaran, fent, així, un 3 contra 2.

Aclariments sobre els factors d'influència

Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius	<p>Factors influència</p>
Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius	
Pressió temporal col·lectiva i segons rival	
Avantatge-desavantatge és constant i depèn d'un mateix	
Col·laboració indirecta, directa i canviant	
Oposició individual i col·lectiva	
Presència de distractors sobre les habilitats motrius, els estímuls i l'objectiu	
Adició de normes, rols, i consignes sobre els rols i amb canvis constants	
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar	

Observacions: L'única cosa segura en aquest exercici és el seu inici; fins i tot la primera part (la trena) pot tenir diversos «finals» i cadascun amb conseqüències diferents. Aquest fet, sumat a les reaccions i actuacions dels companys, fa que hi hagi un grau elevat d'implicació i de desgast en tot moment.

121. Football flag	CS	Rugbi								
Material										
<ul style="list-style-type: none"> • 1 pilota de rugbi per cada 2 equips • 1 mocador/cinta per alumne 										
<p>Descripció: Tots els alumnes porten una cinta a tall de cua (enganxat amb la goma dels pantalons, però que ha de ser prou llarga per arribar als genolls).</p>										
<p>L'alumnat es dividirà en grups de 4, en què un tindrà pilota, un altre es col·locarà al seu darrere per rebre la primera passada i dos alumnes més als costats del primer que s'ha col·locat. Al senyal del docent, el primer jugador, que té la pilota tocant a terra agafada amb les dues mans, comença el joc fent una passada per sota les cames al seu company, situat al seu darrere. Aquest agafarà la pilota i es disposarà a fer una passada a algun dels dos companys situats a les bandes, o bé a sortir corrent ell amb la pilota sota el braç. L'objectiu de l'equip és plantar la pilota al darrere de la línia de fons sense que l'altre equip intercepti cap passada ni els prengui la cua, que seria l'equivalent a un placatge.</p>										
<p>L'equip defensor vol evitar que l'equip atacant planti la pilota a la línia de fons. Per fer-ho, poden interceptar una passada o treure la cinta al company de l'equip rival que té la pilota en aquell moment. Si aconseguen qualsevol d'aquestes dues coses, recuperen la pilota i, per tant, passen a atacar.</p>										
<p>Es comença a jugar des del mig camp i, en cas que s'intercepti la pilota o es prengui la cinta, es farà el canvi de rol des del lloc on ha passat (no cal començar des del mig camp). Cada cop que s'intercepta una passada o es pren la cinta del que té la pilota en aquell moment, es fa canvi de rol (l'equip defensor ataca, i a l'inrevés).</p>										
<p>Tots els alumnes de classe estaran repartits en equips a fi que tots estiguin actius en tot moment.</p>										
<p>L'exercici es farà de forma que tots els alumnes estiguin actius tota l'estona; si cal ampliar o reduir els grups, es podrà fer sense problemes.</p>										
<p>Variants:</p>										
<ul style="list-style-type: none"> • Podem pautar un temps màxim. • Podem demanar arribar a un nombre determinat de punts. • Podem demanar joc continuat amb límit de temps. • Podem marcar rotació d'equips arribats a un temps determinat. 										
Aclariments sobre els factors d'influència										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge és constant, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta directa i canviant</td></tr> <tr><td>Oposició individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre les habilitats motrius, els estímuls i l'objectiu</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes els rols i amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les habilitats i objectius	Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge és constant, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta directa i canviant	Oposició individual i col·lectiva	Presència de distractors sobre les habilitats motrius, els estímuls i l'objectiu	Addició de normes, rols, i consignes els rols i amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar	<p style="text-align: center;">Factors influència</p> <p>El diagrama mostra un polígon amb vèrtexs numerats de 1 a 3. Els vèrtexs estan etiquetats de la següent manera: 1: INCERTESA, 2: DIVERSITAT, 3: INCERTESA. Els costats i vèrtexs intermedis estan etiquetats amb: DIVERSITAT, PRESIÓ TEMPORAL, AVANTATGE-DESAVANTATGE, COL-LABORACIÓ, OPOSICIÓ, PRESÈNCIA DE DISTRACTORS, ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES, ATENCIÓ.</p>
Incertesa sobre les habilitats i objectius										
Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius										
Pressió temporal col·lectiva i segons rival										
Avantatge-desavantatge és constant, depèn d'un mateix i dels altres										
Col·laboració indirecta directa i canviant										
Oposició individual i col·lectiva										
Presència de distractors sobre les habilitats motrius, els estímuls i l'objectiu										
Addició de normes, rols, i consignes els rols i amb canvis constants										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar										
Observacions: —										

122. Un, dos, tres..., un, dos, tres	CS	Handbol									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pilotes • Cons 											
<p>Descripció: Situats al mig camp, damunt la línia de banda, tots els alumnes estan en fila. Al senyal del docent, surten els 3 primers, el primer va botant la pilota i fa un llançament a porteria; el segon toca la cantonada del camp (on passen la línia de fons i línia de banda) oposada a la línia de banda d'on estan sortint, i el tercer va a tocar la cantonada del camp del mateix costat de la banda on surten.</p> <p>Tot seguit, sense pausa, i al senyal del docent, surten 3 alumnes més: un va a intentar parar el llançament a porteria, l'altre va a tocar la banda oposada on creua amb el mig camp, i el darrer va a tocar la línia de mig camp en el seu punt mitjà.</p> <p>Segons si el primer jugador ha encertat dins la porteria, els 3 primers jugadors atacaran o defensaran, cap al camp contrari, contra els tres darrers alumnes.</p> <p>Segui quin sigui el final d'aquest 3 contra 3, es tornen a col·locar a la fila.</p> <p>Cal que aquest exercici sigui molt i molt ràpid, per no baixar la intensitat en cap moment.</p> <p>Si es disposa de més espai, es pot fer a diverses pistes o camps alhora, seccionant la classe per camps.</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Es pot limitar el temps o el nombre de llançaments o atacs. • Es pot fer continuat si fem camps més estrets i cada 9 alumnes (aproximadament) tenen un camp de joc, de forma que tinguin uns segons per descansar, però que el temps sigui molt curt. 											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 1070 705 1401"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge és constant, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta, directa i canviant</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial, individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre les habilitats motrius i l'objectiu</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, consignes amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els no significatius</td></tr> </table> <div data-bbox="708 1070 1081 1401"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p> </div>			Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius	Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge és constant, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta, directa i canviant	Oposició circumstancial, individual i col·lectiva	Presència de distractors sobre les habilitats motrius i l'objectiu	Addició de normes, rols, consignes amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els no significatius
Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius											
Diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius											
Pressió temporal col·lectiva i segons rival											
Avantatge-desavantatge és constant, depèn d'un mateix i dels altres											
Col·laboració indirecta, directa i canviant											
Oposició circumstancial, individual i col·lectiva											
Presència de distractors sobre les habilitats motrius i l'objectiu											
Addició de normes, rols, consignes amb canvis constants											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els no significatius											
<p>Observacions: —</p>											

123. Futbol americà	CS	Futbol americà									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 pilota de futbol americà per parelles 											
<p>Descripció: Utilitzant l'amplada del camp d'handbol, un membre de la parella es troba a la línia lateral amb la pilota. L'altre component l'espera al mig del camp per intentar robar-li la pilota; aquest no pot avançar i ha d'esperar que l'adversari arribi a la seva posició. El mig camp on es troba l'oponent estarà subdividit en 3 zones marcades per línies naturals o per cons. El jugador atacant ha d'aconseguir arribar a la línia contrària amb la pilota controlada per aconseguir la màxima puntuació. Segons en quina de les zones del camp li prenguin la pilota, aconseguirà més o menys puntuació (1 punt, 2 punts o 3 punts, si arriba a travessar la línia). Es faran 3 atacs seguits i es canviaran els rols. Guanyarà el participant que hagi aconseguit més punts al final de les 3 oportunitats.</p>											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 717 705 1002"> <tr><td>Incertesa sobre els objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge és constant</td></tr> <tr><td>No col·laboració</td></tr> <tr><td>Oposició individual</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>No addició de normes, rols, consignes</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca</td></tr> </table> <div data-bbox="709 717 1079 1002"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Oposició màxima, ja que és una situació de joc d'1x1. • Incertesa, atès que l'acció de l'atacant serà diferent depenent de l'actuació del defensa. Cal decidir en poc temps l'acció tècnica i tàctica que cal fer. • Pressió temporal per la resolució, que en bona part depèn del rival. 			Incertesa sobre els objectius	Diversitat de solucions i habilitats motrius	Pressió temporal individual i segons rival	Avantatge-desavantatge és constant	No col·laboració	Oposició individual	No presència de distractors	No addició de normes, rols, consignes	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca
Incertesa sobre els objectius											
Diversitat de solucions i habilitats motrius											
Pressió temporal individual i segons rival											
Avantatge-desavantatge és constant											
No col·laboració											
Oposició individual											
No presència de distractors											
No addició de normes, rols, consignes											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca											
<p>Observacions: —</p>											

124. La roda	CS	Esports amb raquetes									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 raqueta de bàdminton per participant • Volants 											
<p>Descripció: En un camp de bàdminton es posaran dos equips de tres jugadors a cada banda de la xarxa. Només hi haurà una raqueta per equip i els participants estaran numerats de l'1 al 3. Quan el número 1 colpeja el volant per enviar-lo a l'altre cantó del camp, aquest li passa la raqueta al 2, i així successivament. L'objectiu és fer els màxims colpejaments possibles sense que el volant caigui a terra entre els dos grups de jugadors. Un cop un alumne ha colpejat el volant, anirà corrent al final del camp, on tindrà una altra raqueta amb un volant i farà 3 tocs seguits.</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Després de colpejar, deixar la raqueta a terra. • L'equip que arriba a les 3 errades perd i es torna a començar. • Registrar a quin equip li cauen menys volants a terra en un determinat temps de joc. • Canviar les normes col·laboratives i competir amb l'equip rival. 											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 833 705 1124"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Diversitat d'habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge és constant</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>No addició de normes, rols, consignes</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca</td></tr> </table> <div data-bbox="708 833 1084 1124"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p> <p>El diagrama mostra un polígon de set costats amb eixos numerats de -1 a 3. Les etiquetes dels eixos són: INCERTESA (top), DIVERSITAT (top-right), PRESSIÓ TEMPORAL (right), AVANTATGE-DESAVANTATGE (bottom-right), COL-LABORACIÓ (bottom), OPOSICIÓ (bottom-left), PRESENCIA DE DISTRACTORS (left), ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES (top-left), ATENCIÓ (top). El polígon està dividit en zones numerades de 1 a 3, amb una zona central numerada 0 i una zona exterior numerada -1.</p> </div>			Incertesa sobre les habilitats motrius	Diversitat d'habilitats motrius	Pressió temporal individual i segons rival	Avantatge-desavantatge és constant	Col·laboració indirecta	Oposició circumstancial	No presència de distractors	No addició de normes, rols, consignes	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca
Incertesa sobre les habilitats motrius											
Diversitat d'habilitats motrius											
Pressió temporal individual i segons rival											
Avantatge-desavantatge és constant											
Col·laboració indirecta											
Oposició circumstancial											
No presència de distractors											
No addició de normes, rols, consignes											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca											
<p>Observacions: —</p>											

Activitats i jocs de lluita
Propostes amb aprenentatge físicament actiu

125. El protector matemàtic del tresor	CS	Activitats i jocs de lluita
Activitat cognitiva: • Càlcul	Material • Pilotes • Màrfegues o superfície tova	
<p>Descripció: Cada parella té una pilota. Juguem a pedra, paper, tisores per saber qui comença amagant-la (en posició quadrúpeda). Una vegada un dels dos la té amagada, comença a dir una taula de multiplicar a tall de compte; per exemple, començarà amb la taula del 2. Durant aquell temps l'altre participant l'intentarà treure-li la pilota (vigilar amb les accions prohibides). Si és capaç de finalitzar la taula recitada, passa a protegir la pilota l'altra persona. Primer la del 2 (tots dos), la del 3 (tots dos), etc. Si mentre recita la taula de qualsevol número l'adversari li treu la pilota o s'equivoca en la taula (el company li ha de corregir), perd l'oportunitat en el seu torn de dir la taula que li tocava i comença l'altra persona. A la pròxima volta, haurà de tornar a fer la taula en la qual li han tret la pilota o s'ha equivocat. Guanya la partida qui primer arriba a la taula prèviament establerta.</p> <p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Podem començar per una taula determinada. • Podem fer les taules en ordre descendent, començant per la del 10. • Podem fer les taules dels nombres parells o senars. • Podem fer taules diferents de les habituals: taula del 20, 30, 40, 50..., unitats seguides de zeros. 		
<p>Observacions: Explicar a l'alumnat les accions prohibides (explicació docent): <i>a)</i> colpejar; <i>b)</i> esgarrapar; <i>c)</i> fer pessigolles; <i>d)</i> Agafar del coll; <i>e)</i> tòrcer la columna de l'altra persona. En especial, per a aquesta última situació, és molt important explicar prèviament que en aquesta activitat està totalment prohibida la posició de cocodrill, per evitar situacions de risc. La persona responsable del grup ha de controlar aquesta situació i corregir l'alumnat.</p>		

126. El meu animal preferit	CS	Activitats i jocs de lluita
Activitat cognitiva: • Fets i conceptes	Material • Mocadors	
<p>Descripció: Cada participant té un mocador al darrere a tall de cua. Un o dos jugadors es queden fora del gran grup esperant per entrar a jugar i la resta estan per parelles, un al davant l'altre. Les persones que estan per parelles i han de començar la partida juguen a «pedra, paper i tisores» per saber qui farà inicialment la pregunta. Una vegada vist qui fa la pregunta inicial de cada parella, i sense córrer per la sala, comencen la partida, que consisteix a dir el nom d'un animal i l'adversari l'ha de classificar segons tipus d'alimentació (carnívors, herbívors o omnívors), tipus de reproducció (vivípar, ovovivípars o ovípars) i tipus segons el seu hàbitat (terrestre, aquàtic, amfibi o aeroterrestres), mentre tots dos intenten treure's la cua. Si la persona que havia de classificar l'animal ho fa bé abans que li treguin la cua, serà ell qui dirà un nou animal i ara el seu rival haurà de classificar-lo. Si un dels dos no encerta en les diferents classificacions o li treuen la cua, es considera que ha perdut la partida i n'ha de sortir per donar entrada a una de les persones que estaven esperant.</p>		
<p>Observacions: S'hauria de fer prèviament el treball conceptual a l'assignatura de coneixement del medi natural i adaptar les categories de resposta a les treballades a l'aula.</p> <p>Atès que el treball conceptual és sobre categories, podem variar els elements a categoritzar segons el temari treballat a classe.</p>		

127. Treure la cua als meus iguals	CS	Activitats i jocs de lluita
Activitat cognitiva: • Càlcul	Material • Mocadors	
<p>Descripció: Inicialment per parelles, cada participant té un mocador al darrere a tall de cua. El joc consisteix a treure la cua al rival sense córrer per la sala. Si algú treu el mocador a un altre, suma 1 punt, el company se'l torna a col·locar i continuen jugant. El dinamitzador de joc anirà fent canvis agrupant els participants segons diferents categories: grups de 3, de 4, de 5 participants, parelles d'alçades similars, mateix gènere, diferent gènere, mateix color de cabells, de diferents colors de cabells, parelles amb els cabells curts i cabells llargs, grups per color de samarreta, etc.</p>		
<p>Observacions: Les agrupacions les anomena el dinamitzador de joc, però les ha de gestionar l'alumnat. Les persones que es quedin sense agrupació per categoria fan tots en el mateix grup.</p>		

128. Suma-toca	CS	Activitats i jocs de lluita
Activitat cognitiva: • Memòria	Material • Cap	
<p>Descripció: L'alumnat s'organitza per parelles i el dinamitzador de joc diu un número. Els jugadors intenten tocar genolls (suma o resta 1), espatlles (suma o resta 5) o abraçar per darrere (suma o resta 10) per arribar a la quantitat que ha dit el dinamitzador de joc. Quan un dels jugadors toca el seu rival, suma els punts corresponents a l'acció realitzada, i el seu rival els resta. Guanya el primer jugador del gran grup que arriba a la quantitat exacta assenyalada en positiu o el seu company en negatiu. Cada vegada que es puntua, la persona que fa els punts ha de dir en veu alta la puntuació de tots dos.</p>		
<p>Observacions: Es poden canviar les parelles cada vegada que ho consideri el docent.</p>		

129. Si no ho saps..., et pico el cap	CS	Activitats i jocs de lluita
Activitat cognitiva: • Segones llengües: vocabulari i rimes	Material • És convenient fer l'activitat sobre màrfeques o una superfície tova	
<p>Descripció: Per parelles, un participant es tomba a terra en posició supina, amb els peus recolzats a terra i les cames semiflexionades. L'altre, al davant seu dempeus. La persona que està dreta dirà una paraula en una llengua coneguda (anglès, materna, vehicular...) i, una vegada dita la paraula, voldrà tocar la part superior del cap, pel darrere, de la persona que està estesa a terra. Durant el temps que ho intenta la persona estesa a terra haurà de dir un sinònim, antònim, rimes, paraula de la mateixa família, etc., de la primera paraula, al mateix temps que es mourà per no ser tocada. Si abans de ser tocada aconsegueix dir una paraula que correspongui a la categoria treballada, es canvien els rols. Qui estava estès passa a estar dempeus, i viceversa. Els jugadors sumen punts si aconsegueixen tocar el cap del seu adversari (part superior del cap i pel darrere).</p>		
Observacions: —		

Activitats i jocs de lluita

Propostes amb activitat motriu enriquida cognitivament

130. El llop, la mare gallina i els pollets amb cua	CS	Activitats i jocs de lluita								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mocadors • Pot anar bé jugar amb dessuadores una mica gruixudes 										
<p>Descripció: Un grup de cinc participants està en fila tots agafats per la cintura (mare gallina i pollets); un sisè participant, davant de la fila (llop). El llop i l'últim pollet tenen un mocador al darrere, a tall de cua. El llop ha d'arribar a l'últim pollet i treure-li la cua. Si això succeeix, suma 1 punt i hi ha canvi de rol.</p> <p>El llop passa a ser últim pollet i la mare gallina passa a ser llop. Els pollets avancen un lloc, sent el primer la mare gallina. Si la mare gallina li treu la cua al llop, comença un compte enrere de 20 segons, que serà el temps de què disposarà el llop per assolir el seu objectiu. Si no ho aconsegueix, es fa el canvi en l'ordre establert, però el llop no suma punts. També es canvia si l'aviram de pollets es trenca tres vegades.</p>										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Diversitat d'habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge és constant</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial</td></tr> <tr><td>No presència de distractors</td></tr> <tr><td>No addició de normes, rols, consignes</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca</td></tr> </table>	Incertesa sobre les habilitats motrius	Diversitat d'habilitats motrius	Pressió temporal individual i segons rival	Avantatge-desavantatge és constant	Col·laboració indirecta	Oposició circumstancial	No presència de distractors	No addició de normes, rols, consignes	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca	<p style="text-align: center;">Factors influència</p>
Incertesa sobre les habilitats motrius										
Diversitat d'habilitats motrius										
Pressió temporal individual i segons rival										
Avantatge-desavantatge és constant										
Col·laboració indirecta										
Oposició circumstancial										
No presència de distractors										
No addició de normes, rols, consignes										
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca										
<ul style="list-style-type: none"> • Diversitat: Per fer front a les exigències de joc, els participants han de fer servir diferents habilitats i, per tant, la resolució final del problema exigeix recursos motors diferents. • Pressió temporal: Un cop la mare gallina treu la cua al llop, s'entra en un compte enrere que pressiona el participant amb el rol de llop. • Oposició: Els jugadors actuen per aconseguir objectius en contra dels interessos de l'altre 										
<p>Observacions: —</p>										

131. Posar els barrets als cons	CS	Activitats i jocs de lluita									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cordes (preferiblement cinturons de judo) • Mocadors • Cons 											
<p>Descripció: L'alumnat s'agrupa en grups de 3 persones (podria ser un grup més gran de quatre o cinc jugadors, però la intensitat de la càrrega de treball global de cadascun dels participants disminuirà). Cada grup disposarà de dues cordes o cinturons, dos mocadors i quatre cons. Es delimita una zona de joc horitzontal amb una línia divisòria central. En cada extrem es col·loquen dos cons, un al costat de l'altre. La distància entre la meitat de la zona i els cons hauria de ser d'uns quatre o cinc metres (sempre es pot augmentar o reduir la distància). Les cordes o cinturons s'entrelliguen de tal manera que quedin unides per la meitat i als extrems quedin les puntes. Dues persones comencen la partida amb un mocador posat a tall de cua i la tercera espera el seu moment per entrar. Els primers participants de cada grup agafen les puntes de cadascun dels cinturons (sense enrotllar-les a les mans) i porten la unió dels cinturons a la línia central. A la veu de la persona que està esperant per entrar a jugar, comença la partida. Els dos alumnes participants estiren el seu adversari apropant-se cada vegada més a la zona en la qual estan els cons. L'alumne que hi arriba haurà d'agafar un dels dos cons i posar-lo a sobre de l'altre i, al seu senyal, tots dos jugadors deixen anar els cinturons i el primer haurà d'intentar arribar a la zona contrària per fer al mateix amb els altres dos cons.</p> <p>Es trobarà amb l'oposició del seu adversari, que intentarà treure-li el mocador i així anul·lar la invasió del seu territori. Si li pot treure la cinta, tornen a començar des de la situació inicial. Guanya qui és capaç de sobreposar els dos grups de cons. La persona guanyadora repeteix amb la persona que esperava per entrar.</p>											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 1061 705 1372"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta, directa i canviant</td></tr> <tr><td>Oposició individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre les habilitats motrius i objectius</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, consignes amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar</td></tr> </table> <div data-bbox="709 1061 1079 1372"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p> </div>			Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius	Diversitat de solucions i habilitats motrius	Pressió temporal individual i segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta, directa i canviant	Oposició individual i col·lectiva	Presència de distractors sobre les habilitats motrius i objectius	Addició de normes, rols, consignes amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar
Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius											
Diversitat de solucions i habilitats motrius											
Pressió temporal individual i segons rival											
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres											
Col·laboració indirecta, directa i canviant											
Oposició individual i col·lectiva											
Presència de distractors sobre les habilitats motrius i objectius											
Addició de normes, rols, consignes amb canvis constants											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar											
<p>Observacions:</p> <ul style="list-style-type: none"> • És una activitat que hauria de formar part de la part central de la sessió. • Hi incideix la força de cada persona, per la qual cosa hem de fer agrupaments homogenis valorant aquest factor. • Es reitera la necessitat de respectar els companys i no deixar anar els cinturons i fer que caigui l'altra persona. • En lloc de fer-ho amb dos cons, podem fer servir un con i una pilota de tennis, que haurem de posar a sobre del con. 											

132. Handbol-judo	CS	Activitats i jocs de lluita								
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Superfície tova • Objectes petits que facin de cistelles o porteries • Pilota 										
<p>Descripció: L'alumnat s'organitza en dos equips (5 -7 persones). Cada equip se situa al seu terreny de joc. Totes les persones hauran d'estar de genolls i només podran desplaçar-se a quatre grapes o reptant. Es llança la pilota i comença atacant l'equip que l'atrapa. L'objectiu és introduir la pilota dins l'objecte (podria ser una capsa) que utilitzem de cistella o porteria (una a cada extrem de la zona de joc). La partida tindrà una durada de 20 minuts.</p> <p>Reglament:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. La persona que té la pilota no es pot desplaçar. Podrà passar-la o fer un llançament. 2. S'habilitarà una àrea al voltant de l'objecte que fa de cistella o porteria, en la qual no podrà entrar cap persona mentre la pilota estigui en joc. 3. Estan totalment prohibides les accions següents: colpejar, esgarrapar, agafar pel coll, tòrcer la columna de la persona adversària, etc. 4. Estan permeses les accions d'agafar i immobilitzar, però mai ho podrà fer més d'una persona alhora sobre una altra. 5. Si una persona és capaç de fer romandre una altra amb l'esquena a terra i sense poder desplaçar-se durant més de 30 segons (es compta en veu alta), la persona immobilitzada quedarà expulsada 2 minuts del joc. El dinamitzador del joc controla el temps i dona l'ordre d'entrada. 6. Si aquesta última situació es produeix abans de ser expulsada, un company pot intentar ajudar la persona immobilitzada sempre que aquesta demani ajuda a la veu d'«auxili». 										
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p>										
<table border="1"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat d'objectius i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta, directa i canviant</td></tr> <tr><td>Oposició individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre les habilitats motrius i l'objectiu</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, consignes amb canvis constants</td></tr> <tr><td>atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table>	Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius	Diversitat d'objectius i habilitats motrius	Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta, directa i canviant	Oposició individual i col·lectiva	Presència de distractors sobre les habilitats motrius i l'objectiu	Addició de normes, rols, consignes amb canvis constants	atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar	<p style="text-align: center;">Factors influència</p> <p>El diagrama mostra un polígon amb vèrtexs etiquetats amb factors d'influència: INCERTESA (3), DIVERSITAT, PRESSIÓ TEMPORAL, AVANTATGE-DESAVANTATGE, COL-LABORACIÓ, OPOSICIÓ, PRESENCIA DE DISTRACTORS, ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES, i ATENCIÓ (2). A l'interior del polígon hi ha un eix vertical amb valors 1, 0 i -1.</p>
Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius										
Diversitat d'objectius i habilitats motrius										
Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival										
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres										
Col·laboració indirecta, directa i canviant										
Oposició individual i col·lectiva										
Presència de distractors sobre les habilitats motrius i l'objectiu										
Addició de normes, rols, consignes amb canvis constants										
atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar										
<ul style="list-style-type: none"> • Avantatge-desavantatge: per jugar amb jugadors expulsats. • Col·laboració: la pròpia dels jocs d'invasió. 										
<p>Observacions: Es considera convenient fer una introducció al contingut d'<i>osae-komis</i> de judo (immobilitzacions). El docent haurà d'estar molt a sobre del seu desenvolupament i corregir totes les situacions en les quals pugui haver-hi un contacte perillós per als participants.</p>										

133. El lladre del tresor	CS	Activitats i jocs de lluita									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Objecte tou i preferiblement pla • Mocadors 											
<p>Descripció: Organitzats en grups de 3 persones, un defensa (guardià del tresor) per davant a uns dos metres de distància un objecte tou, preferiblement pla (tresor); un altre (lladre), amb una cinta a tall de cua, al darrere intentarà tocar-lo amb el peu, i el tercer espera per entrar. La persona que defensa l'objecte podrà agafar la persona que vol tocar-lo per evitar que hi arribi, al mateix temps que podrà treure-li la cua que du. Si el defensor treu la cua, continua de defensor i entra la tercera persona d'atacant; si l'atacant toca el tresor, es converteix en defensor del tresor i la tercera persona entra a jugar amb el rol de lladre.</p>											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 693 705 1002"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat d'objectius i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge és constant, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració és canviant</td></tr> <tr><td>Oposició individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre les habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, consignes amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar</td></tr> </table> <div data-bbox="709 693 1079 1002" style="text-align: center;"> <p>Factors influència</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Diversitat: Per fer front a les exigències de joc, els participants han de fer servir diferents habilitats i, per tant, la resolució final del problema demana recursos motors diferents. • Oposició: Els dos jugadors actuen per aconseguir el mateix objectiu en contra dels interessos de l'altre. <p>Observacions: És una activitat que hauria de formar part de la part central de la sessió. Les accions de defensa han de ser de contenció i proporcionades.</p>			Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius	Diversitat d'objectius i habilitats motrius	Pressió temporal individual i segons rival	Avantatge-desavantatge és constant, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració és canviant	Oposició individual i col·lectiva	Presència de distractors sobre les habilitats motrius	Addició de normes, rols, consignes amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar
Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius											
Diversitat d'objectius i habilitats motrius											
Pressió temporal individual i segons rival											
Avantatge-desavantatge és constant, depèn d'un mateix i dels altres											
Col·laboració és canviant											
Oposició individual i col·lectiva											
Presència de distractors sobre les habilitats motrius											
Addició de normes, rols, consignes amb canvis constants											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar											

134. El robatori de la cua	CS	Activitats i jocs de lluita									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mocadors • Cons 											
<p>Descripció: Un grup d'alumnes, amb mocadors al darrere a tall de cua, se situen dins un terreny de joc prèviament senyalitzat (per exemple, amb cons). El terreny de joc ha de tenir una porta d'entrada, en la qual se situarà un alumne. La resta dels alumnes romandran en una fila per poder entrar-hi. Al senyal, els alumnes que estan dins el terreny de joc intentaran treure's la cua entre ells o fer-ne fora un o adversari. La persona a qui han tret la cua o han fet fora passa al final de la fila, el que estava a la porta d'entrada entra al terreny de joc i el primer de la fila passa a la porta d'entrada. El joc pot desenvolupar-se en situació bípeda o en situació quadrúpeda. En aquest últim supòsit, podem incorporar accions d'immobilitzar quan algun jugador es posa d'esquena a terra en un intent que no li treguin la cua. Si és immobilitzat (es pacta prèviament el temps d'immobilització), també es considerarà que ha de sortir del terreny de joc.</p>											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 802 705 1115"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge és constant, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta</td></tr> <tr><td>Oposició individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre els estímuls i l'objectiu</td></tr> <tr><td>No addició de normes, rols, consignes</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table> <div data-bbox="709 802 1079 1115"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p> </div> <ul style="list-style-type: none"> • Diversitat: Aconseguir fer fora del terreny de joc els adversaris s'aconsegueix de maneres diferents. • Oposició: Els jugadors actuen per aconseguir el mateix objectiu en contra dels interessos de l'altre. 			Incertesa sobre les habilitats motrius	Diversitat de solucions i habilitats motrius	Pressió temporal individual i segons rival	Avantatge-desavantatge és constant, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta	Oposició individual i col·lectiva	Presència de distractors sobre els estímuls i l'objectiu	No addició de normes, rols, consignes	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar
Incertesa sobre les habilitats motrius											
Diversitat de solucions i habilitats motrius											
Pressió temporal individual i segons rival											
Avantatge-desavantatge és constant, depèn d'un mateix i dels altres											
Col·laboració indirecta											
Oposició individual i col·lectiva											
Presència de distractors sobre els estímuls i l'objectiu											
No addició de normes, rols, consignes											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar											
<p>Observacions: S'hauria de comentar que no valen els cops als rivals per intentar-los fer fora del terreny de joc i que les accions d'empenta han de ser proporcionades, sobretot en situació bípeda.</p> <p>La intensitat de l'activitat es pot regular amb la quantitat de persones que estiguin esperant per entrar al terreny de joc. Com més persones esperant, menys intensitat en la partida.</p> <p>És convenient fer una introducció al contingut d'<i>osae-komis</i> de judo (immobilitzacions) per jugar a la versió amb desplaçaments quadrúpedes.</p>											

Activitats esports alternatius i estètics*
Propostes amb aprenentatge físicament actiu

*Hem optat per aquesta agrupació únicament per qüestions vinculades amb l'economia d'espai.

135. Històries... o no	CS	Gimnàstica artística
Activitat cognitiva: • Memòria	Material • Cap	
<p>Descripció: Ens basem en la gimnàstica artística. Els alumnes hauran de crear una seqüència col·lectiva de moviments, amb una durada aproximada d'1 minut, durant el qual no tenen l'opció de descansar. L'objectiu és expressar una emoció a partir d'aquesta seqüència.</p> <p>Un cop tots els grups tenen la seva producció preparada, la presenten al grup. La resta del grup, un cop finalitzada la seqüència presentada, han d'intentar repetir la seqüència de moviments, mentre cada membre del grup que ha presentat farà de jurat per decidir si ho fan bé.</p>		
Observacions: —		

136. Korfball 2.0	CS	Korfball
Activitat cognitiva: • Càlcul • Memòria	Material • Pilota de futbol • 2 cistelles sense tauler (o amb tauler, si no es disposen de les originals)	
<p>Descripció: Repartits pel camp de bàsquet, dos equips. L'objectiu és encistellar la pilota (només al cercle, si toqués el tauler quedaria invalidat el punt). Del camp s'aprofitarà la pista de bàsquet i 2-3 metres posteriors a la cistella, per la qual cosa es podrà encistellar des de darrere. La pista estarà dividida en nou quadrats de tres colors diferents (amb cons). Per encistellar, s'haurà d'estar atent als estímuls del docent o al joc:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si el docent diu una operació matemàtica mentre aixeca un pitrall, es podrà llançar des d'aquell color si l'operació és correcta o, al contrari, es podrà llançar des dels altres quadrats si l'operació és incorrecta. • Cada zona té una puntuació diferent (1-2-3 punts). Cap equip pot canviar dues vegades el marcador repetint nombres parells o senars. És a dir, si té 4 punts, la jugada següent només podrà marcar de la zona que val 1 punt o 3 punts, excepte si el docent indica color amb el pitrall i l'operació. 		
Observacions: —		

137. Touch and take	CS	Esports alternatius
Activitat cognitiva: • Segones llengües: vocabulari	Material • Molt divers i inespecific	
<p>Descripció: En grups de 3, un membre del grup inicia la frase «Touch or take...» i diu una paraula en anglès. Els altres dos han de lluitar per ser els primers a tocar o agafar allò que ha anomenat el company. Si es tracta d'un objecte que es pot agafar, s'ha de portar a la persona que el demana i es canvien els torns. En canvi, si es tracta d'un altre element que no es pot agafar, l'han de tocar i intentar atrapar la persona que l'ha dit, que, immediatament, fugirà. En aquest cas, es canviarà el rol quan un dels dos agafi qui fuig.</p>		
Observacions: –		

138. Tripela del Trivial 2.0	CS	Tripela
Activitat cognitiva: • Fets i conceptes • Memòria	Material • Pilotes de futbol • Pitralls per separar els equips • Porteries	
<p>Descripció: Es basa en l'esport alternatiu de la tripela. És similar a un partit de futbol, però la pilota es pot agafar amb les mans i no es pot caminar amb ella a sobre. Per fer passades o autopassades, s'ha d'utilitzar el peu. Hi haurà dues pilotes en joc i l'objectiu és o marcar gol o plantar la pilota a la línia de fons rival. Si es marca gol, s'aconsegueix un paper en què es recull una pista. Si es planta la pilota, es té dret a preguntar-li al docent una pista i recordar-la. Guanyarà el joc el primer equip que resolgui l'enigma històric plantejat.</p>		
Observacions: Es poden variar les tasques assignades a cada espai sempre que es promogui l'activitat física constant.		

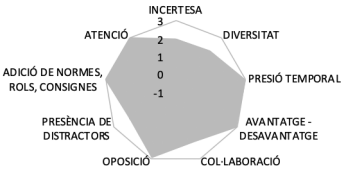
139. Roundnet 2.0	CS	Roundnet
Activitat cognitiva: <ul style="list-style-type: none"> • Càlcul • Memòria 	Material <ul style="list-style-type: none"> • Pilotes de goma (o pilotes que puguin rebotar a terra amb força) • Pitralls (per distingir els dos equips) • Cons o cintes per delimitar els quadrats de joc • Cèrcol 	
<p>Descripció: Ens basem en l'esport alternatiu de <i>spike ball</i>. Situats dos equips de dos o tres membres, dintre un quadrat d'uns cinc m². Al centre hi trobem un cèrcol. L'objectiu del joc és aconseguir que la pilota toqui el terra dues vegades abans no ho eviti l'equip rival. D'aquesta forma, el jugador colpeja la pilota perquè piqui a terra i només pot tocar un cop a terra abans que el rival faci el mateix. El joc és seguit fins que un dels dos equips deixa botar la pilota més d'un cop a terra. Alhora, també es pot puntuar si es pica la pilota a dintre del cèrcol i el rival no ho evita directament.</p> <p>Abans de cada colpejament, el membre que colpeja ha de dir, alhora, una operació matemàtica simple. L'equip receptor de la pilota ha de respondre abans de salvar la pilota i, abans de colpejar al camp contrari (poden fer passades), plantejar una nova operació. Es deixarà un espai previ per a estratègies i acords sobre les operacions que es proposen.</p> <p>Normes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La tècnica de colpejament serà: colpejament cap amunt, amb qualsevol part del cos, per facilitar la devolució del rival i la fluïdesa del joc. • Només es pot colpejar cap a terra per puntuar al cèrcol. • Si el colpejament és amb la mà, s'ha de colpejar amb el palmell obert. • Es poden fer passades entre membres de l'equip, però la pilota no pot tocar a terra i les passades s'han de fer amb la tècnica de colpejament. 		
<p>Observacions: Es poden variar les tasques assignades a cada espai sempre que es promogui l'activitat física constant.</p>		

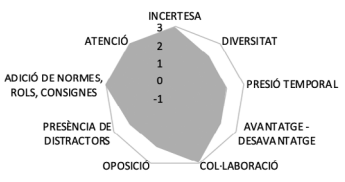
Activitats d'esports alternatius i estètics*

Propostes amb activitat motriu enriquida cognitivament

*Hem optat per aquesta agrupació únicament per qüestions vinculades amb l'economia d'espai.

140. Chase tag 2.0	CS	Chase tag									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pitrall a la cua • Tot el que sigui possible del següent: màrfeques, tanques, cercols, cordes, cons, piques 											
<p>Descripció: Ens basem en l'esport alternatiu del <i>chase tag</i>, una adaptació tradicional del joc d'enxampar, però amb certes similituds amb l'esport del <i>parkour</i>. En aquesta activitat, l'alumnat es trobarà dins un espai de joc (d'uns 20 m²) ple d'obstacles que s'han de salvar. Cada obstacle implica fer una acció diferent. L'objectiu del joc és prendre les cues (pitralles) a la resta i no perdre'n la pròpia. L'alumnat pot córrer pels passadissos on no hi ha material o travessar per on hi ha material.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les màrfeques s'han de creuar fent girs estètics i tombarelles. • Les tanques s'han de saltar o passar per sota. • Els cercols impliquen fer tres salts estètics abans de continuar. • Les cordes, estirades a terra, s'han de travessar caminant-hi per sobre sense tocar el terra. • Les piques s'han d'esquivar en format eslàlom. <p>A cada volta, es començarà amb el nombre de pitralls aconseguits en l'anterior. Es deixarà, doncs, un espai previ per elaborar estratègies (per exemple, les persones que no tenen pitrall poden cooperar per aconseguir-ne).</p> <p>Normes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • No es pot prendre el pitrall mentre s'està fent una execució a sobre el material esmentat. • Es disposa d'1 minut per aconseguir el màxim de pitralls a cada volta. 											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 1079 705 1388"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius</td></tr> <tr><td>diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge és constant, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial i individual</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre els estímuls i l'objectiu</td></tr> <tr><td>No addició de normes, rols, consignes</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table> <div data-bbox="712 1079 1079 1388"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p> </div>			Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius	diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius	Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge és constant, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta	Oposició circumstancial i individual	Presència de distractors sobre els estímuls i l'objectiu	No addició de normes, rols, consignes	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar
Incertesa sobre les habilitats motrius i objectius											
diversitat de solucions, objectius i habilitats motrius											
Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival											
Avantatge-desavantatge és constant, depèn d'un mateix i dels altres											
Col·laboració indirecta											
Oposició circumstancial i individual											
Presència de distractors sobre els estímuls i l'objectiu											
No addició de normes, rols, consignes											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar											
<p>Observacions: —</p>											

141. Dodgeball 2.0	CS	Dodgeball									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pilotes de goma o d'escuma • Cons per delimitar el camp 											
<p>Descripció: Ens basem en l'esport alternatiu del <i>dodgeball</i>. Dos equips, cadascun al seu camp, tracten de colpejar una part del cos (de cintura cap avall) de les persones rivals amb una pilota. Cada vegada que una persona és colpejada per un rival, ha de sortir a posar un con a la pica (marcador) del seu rival. Guanyarà l'equip que més cons aconsegueixi. No obstant això, hi haurà zones del camp en què el llançament valdrà el doble o serà penalitzat. Les zones seran de diferents colors i el docent anirà indicant quines àrees estan obertes per al llançament i quines es troben tancades. Quan el docent aixeca un pitrall de color amb la mà dreta, vol dir que aquell color s'obre. Si ho fa amb la mà esquerra, significa que es tanca i no es pot fer servir. També pot emprar colors que no es troben al camp i que, per tant, s'han d'ignorar. Alhora, si el docent, en comptes d'ensenyar un pitrall, diu el color cridant el seu nom, tothom ha d'anar a aquell color i el joc continua només en aquella part del camp (zona de llançament) fins que el docent torni a cridar un color que no es troba a la pista de joc.</p> <p>Els equips poden passar-se la pilota.</p> <p>Normes:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si la pilota l'atrapa el rival amb les dues mans, és 1 punt per a l'equip que ha aturat el colpejament. • Si es colpeja des d'una zona oberta, el llançament val el doble. En canvi, si es colpeja des d'una zona tancada, el llançament resta 1 con. • Si una persona és colpejada per una pilota, no queda eliminada, només ha de sortir a posar un con (o dos) al marcador de l'equip rival. 											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 1102 705 1434"> <tr><td>Incertesa sobre les consignes i els objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i objectius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge és constant, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta i directa</td></tr> <tr><td>Oposició circumstancial, individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre els estímuls i l'objectiu</td></tr> <tr><td>Adició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table> <div data-bbox="709 1102 1083 1434"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p>  <p>El diagrama mostra un polígon amb vèrtexs etiquetats amb factors d'influència: INCERTESA (3), DIVERSITAT, PRESSIÓ TEMPORAL, AVANTATGE - DESAVANTATGE, COL-LABORACIÓ, OPOSICIÓ, PRESENCIA DE DISTRACTORS, ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES, i ATENCIÓ. A l'interior del polígon hi ha un eix vertical amb valors 3, 2, 1, 0, -1.</p> </div>			Incertesa sobre les consignes i els objectius	Diversitat de solucions i objectius	Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge és constant, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta i directa	Oposició circumstancial, individual i col·lectiva	Presència de distractors sobre els estímuls i l'objectiu	Adició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar
Incertesa sobre les consignes i els objectius											
Diversitat de solucions i objectius											
Pressió temporal individual, col·lectiva i segons rival											
Avantatge-desavantatge és constant, depèn d'un mateix i dels altres											
Col·laboració indirecta i directa											
Oposició circumstancial, individual i col·lectiva											
Presència de distractors sobre els estímuls i l'objectiu											
Adició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar											
<p>Observacions: —</p>											

142. Rugbi tag 2.0	CS	Rugbi tag									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pilotes de rugbi i escuma • Cues • Cons • Cèrcols • Pitralls 											
<p>Descripció: Ens basem en l'esport alternatiu del <i>rugby tag</i>. Hi haurà dues pilotes en joc, una de rugbi i una d'escuma. L'objectiu del joc serà plantar a un dels quatre cèrcols rivals la pilota de rugbi i la pilota d'escuma. La pilota de rugbi es porta amb les mans corrents cap endavant, i només es podrà passar cap enrere i amb les mans. En canvi, amb la pilota d'escuma passa al revés, només es pot portar cap endavant mitjançant passades amb la mà, però es pot córrer cap enrere. Per prendre la pilota es pot tocar l'esquena del rival, o bé interceptar les passades.</p> <p>Durant el joc, si un equip aconsegueix passar amb la pilota per una de les dues «portes» de cons que hi haurà en el camp, aconseguirà tres jugadors de l'equip rival, que es canviaran el pitrall, durant un total d'1 minut. Quan es dona aquesta situació, s'atura un instant el joc per fer el canvi d'equip, i es reprèn. Alhora, si el docent diu «change», les normes canvien i les pilotes de rugbi seguiran les normes de la d'escuma, i a la inversa.</p>											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 924 705 1233"> <tr><td>Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i habilitats motrius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal col·lectiva i segons rival</td></tr> <tr><td>Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta, directa i canviant</td></tr> <tr><td>Oposició individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu</td></tr> <tr><td>Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar</td></tr> </table> <div data-bbox="708 924 1079 1233"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p>  <p>El diagrama mostra un polígon amb vèrtexs etiquetats amb factors d'influència: INCERTESA (3), DIVERSITAT, PRESSIÓ TEMPORAL, AVANTATGE-DESAVANTATGE, COL-LABORACIÓ, OPOSICIÓ, PRESENCIA DE DISTRACTORS, ADICIÓ DE NORMES, ROLS, CONSIGNES, i ATENCIÓ. A l'interior del polígon hi ha un eix vertical amb valors 3, 2, 1, 0, -1.</p> </div>			Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius	Diversitat de solucions i habilitats motrius	Pressió temporal col·lectiva i segons rival	Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres	Col·laboració indirecta, directa i canviant	Oposició individual i col·lectiva	Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu	Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar
Incertesa sobre les habilitats motrius, consignes i objectius											
Diversitat de solucions i habilitats motrius											
Pressió temporal col·lectiva i segons rival											
Avantatge-desavantatge, depèn d'un mateix i dels altres											
Col·laboració indirecta, directa i canviant											
Oposició individual i col·lectiva											
Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu											
Addició de normes, rols, i consignes sobre les habilitats motrius, els rols i amb canvis constants											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca, els no significatius i els que cal evitar											
<p>Observacions: —</p>											

143. Colpbol 2.0	CS	Colpbol									
<p>Material</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pilotes de goma • Cons per delimitar les zones • Pitralls per separar els equips • Porterries 											
<p>Descripció: Ens basem en l'esport alternatiu del <i>colpbol</i>. Dos equips han d'intentar marcar gol a la porteria, però colpejant sempre amb les mans. La pilota no es podrà tocar amb els peus. A més, els equips tindran un temps total de 20 segons de possessió de pilota.</p> <p>Si estan més de 20 segons amb la pilota i no han marcat, es canvia la possessió a l'altre equip. Alhora, el camp estarà dividit en tres zones, dues de finalització (properes a la porteria) i una de central. A les zones de finalització només es pot estar 5 segons i no hi pot haver més de tres persones. Si passen 5 segons, cal sortir de la zona. L'equip que marqui més gols en 5 minuts serà l'equip guanyador.</p>											
<p>Aclariments sobre els factors d'influència</p> <table border="1" data-bbox="203 784 705 1079"> <tr><td>Incertesa sobre els objectius</td></tr> <tr><td>Diversitat de solucions i objectius</td></tr> <tr><td>Pressió temporal individual, col·lectiu i segons rival</td></tr> <tr><td>No avantatge-desavantatge</td></tr> <tr><td>Col·laboració indirecta, directa i canviant</td></tr> <tr><td>Oposició individual i col·lectiva</td></tr> <tr><td>Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu</td></tr> <tr><td>No addició de normes, rols, consignes</td></tr> <tr><td>Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar</td></tr> </table> <div data-bbox="709 784 1083 1079"> <p style="text-align: center;">Factors influència</p> </div>			Incertesa sobre els objectius	Diversitat de solucions i objectius	Pressió temporal individual, col·lectiu i segons rival	No avantatge-desavantatge	Col·laboració indirecta, directa i canviant	Oposició individual i col·lectiva	Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu	No addició de normes, rols, consignes	Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar
Incertesa sobre els objectius											
Diversitat de solucions i objectius											
Pressió temporal individual, col·lectiu i segons rival											
No avantatge-desavantatge											
Col·laboració indirecta, directa i canviant											
Oposició individual i col·lectiva											
Presència de distractors sobre habilitat motriu i objectiu											
No addició de normes, rols, consignes											
Atenció sobre estímuls que condicionen la tasca i els que cal evitar											
<p>Observacions: —</p>											

