



**MATÈRIES: DESTRESES LINGÜÍSTIQUES, CIÈNCIES, EDUCACIÓ ARTÍSTICA, EDUCACIÓ FÍSICA**

**EDAT: 1r PRIMÀRIA (6-7 anys)**

**OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL**

Esta proposta didàctica busca proporcionar recursos als docents per a treballar l'activitat física com a puntal per a una vida saludable. Concretament, el material que hi ha a continuació és un conte motor o viscut. És a dir, una narració perquè l'alumnat la represente utilitzant el cos. Amb esta activitat es busca treballar, entre altres aspectes, la consciència corporal, l'atenció, la comprensió i algunes tècniques senzilles de relaxació i respiració conscient.

Estes postures i tècniques poden resultar útils en moments futurs, com a estratègia de control de la ira, per a tranquil·litzar-nos quan estem molt alterats o per a concentrar-nos en una activitat posterior.

### ORIENTACIONS DOCENTS.

Algunes recomanacions per a dur a terme l'activitat.

- Per a fer l'activitat és recomanable un lloc ampli, com ara una sala d'usos múltiples o un gimnàs.
- Crea un clima agradable i relaxat, pots atenuar la llum, posar música baixeta, utilitzar encens...
- Pot ser interessant que el conte comence i acabe amb un so concret, com el que produïx un bol cantaire tibetà, una campaneta o un triangle.
- Cada xiquet o xiqueta necessitarà roba còmoda i una estoreta o tovalla que li delimiti l'espai en què es mourà.
- Els contes motors, com totes les activitats, necessiten pràctica. És possible que la primera vegada que poseu en funcionament esta proposta a l'aula, els xiquets i xiquetes estiguen nerviosos. Amb paciència i pràctica eixirà cada vegada millor i costarà menys que estiguen atents i concentrats.
- Divertiu-vos. Recorda que l'objectiu és que siguin conscients del seu propi cos a través d'una activitat diferent i motivadora; per això, disfruteu-la junts.
- Això només és una proposta per a l'aula, ningú millor que tu coneix els teus alumnes. Permet-te variar l'activitat en funció de la resposta de l'alumnat, allarga en el temps les parts que consideres convenientes, escurça les que no et semblen apropiades i fins i tot suprimix-ne alguna si l'activitat s'allarga massa.

#### **Treball en equip**

Introducció a les postures de ioga.

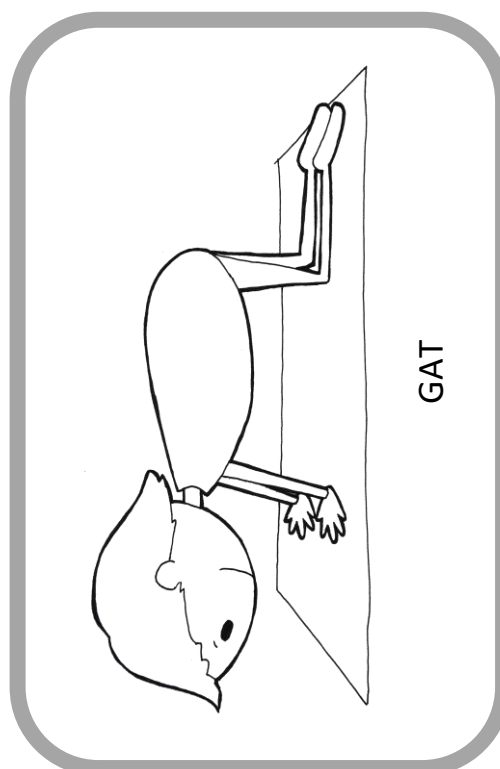
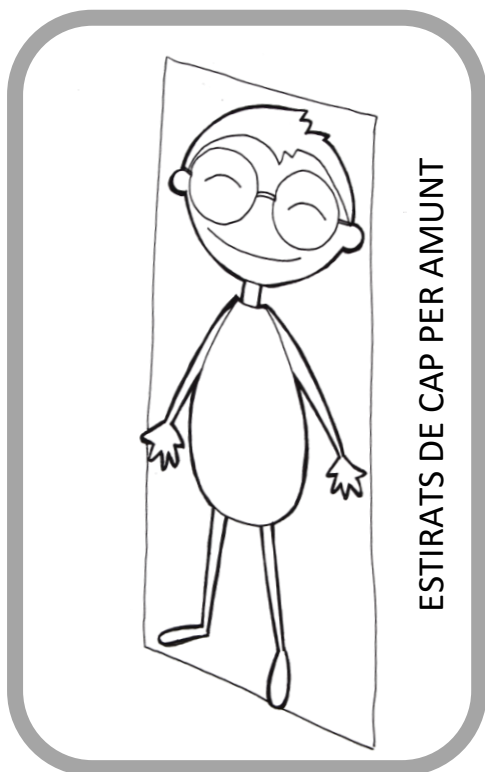
Conte motor: Els superpoders

Mural cooperatiu per a compartir sensacions

1

#### **Introducció a les postures de ioga.**

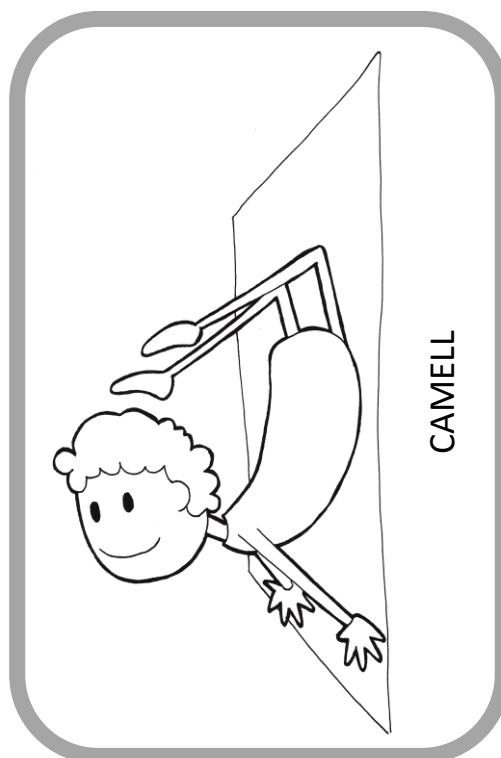
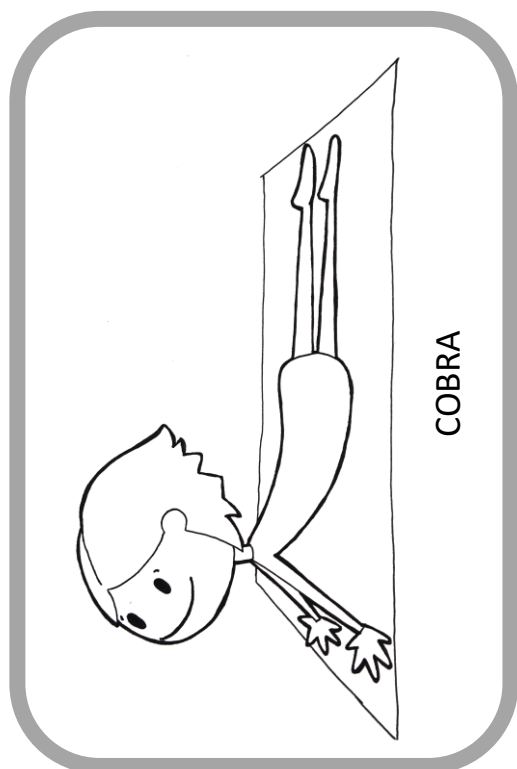
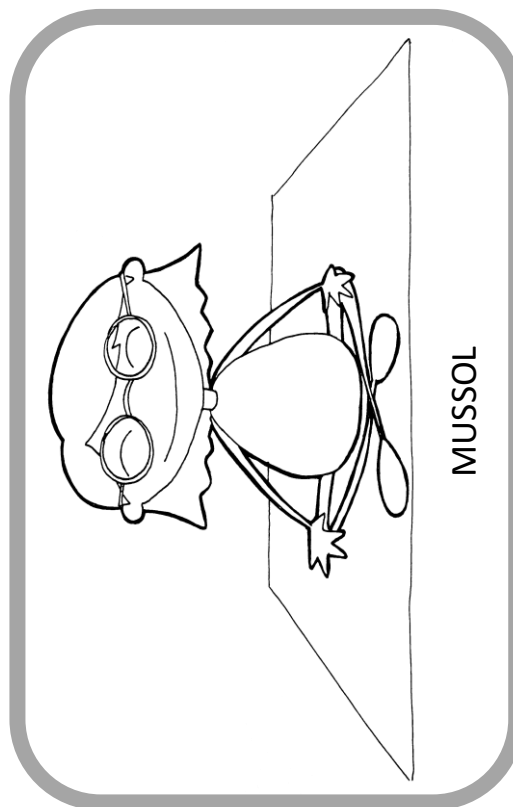
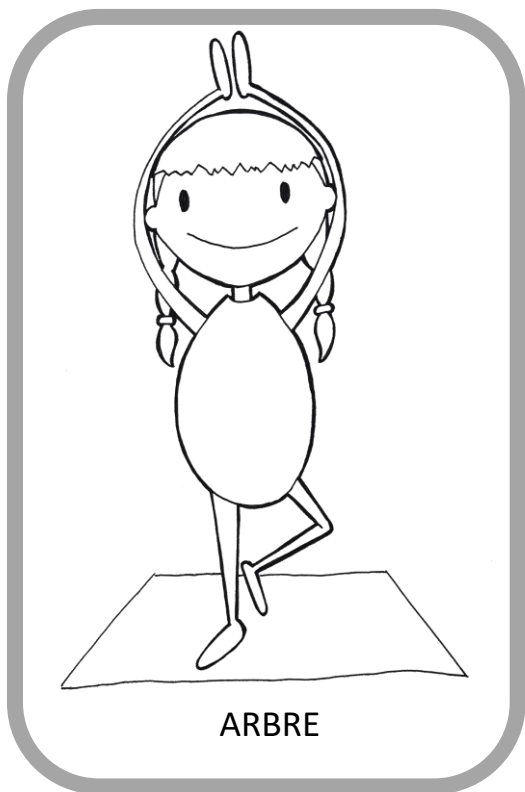
Per a poder fer l'activitat, cal que l'alumnat conega les postures que posarà en pràctica durant el conte. Dediqueu uns minuts abans de la narració a conèixer-les a través de les il·lustracions que vos proposem. Practiqueu-les tots junts si vos sembla apropiat.



# Hàbits de vida saludable: l'activitat física

## Conte motor: Els superpoders

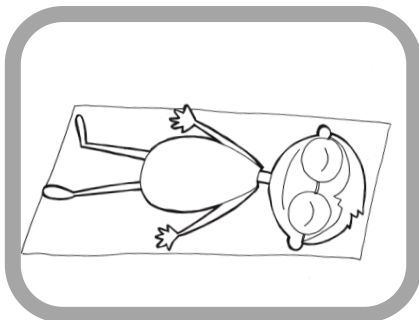
Orientacions per al docent



2

### Conte motor: Els superpoders

Este és el conte perquè el llija el docent; va acompanyat de les il·lustracions de cada una de les propostes motores. Pot ser interessant anar mostrant les il·lustracions per a aquell alumnat que no recorde la postura.



#### (POSTURA: estirats de cap per amunt)

Bon dia, tots preparats i preparades per a començar? Per tal que ens ho passem ben i puguem jugar tots junts és important que estiguem en silenci i atents, perquè serem els protagonistes del nostre propi conte i perquè això passe cal tindre molta imaginació.

Aquell matí, els xiquets i xiquetes de la classe de 1r s'havien despertat un poc estranys. No estaven malalts, però semblava que havia canviat alguna cosa. Gitats de cap per amunt al llit notaven com l'aire els entrava pel nas fresquet i els tornava a eixir per la boca una miqueta més temperat. Ara respirarem tots junts 5 vegades, per a notar com l'aire ens entra pel nas i ens ix per la boca.

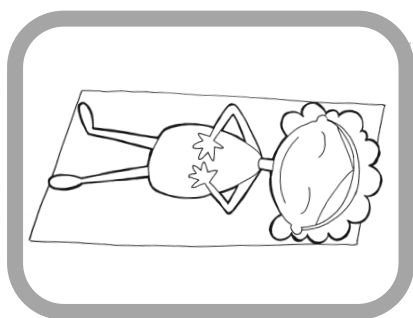
Inspirem... Expirem...

Inspirem... Expirem...

Inspirem... Expirem...

Inspirem... Expirem...

Inspirem... Expirem...



#### (POSTURA: mans al pit)

Respiraven tranquils escoltant els sorolls que hi havia al seu voltant. Molt a poc a poc, es van posar les mans al pit. Notaven els batecs del cor? Toctoc-toctoc-toctoc-toctoc...

#### (POSTURA: lleó)

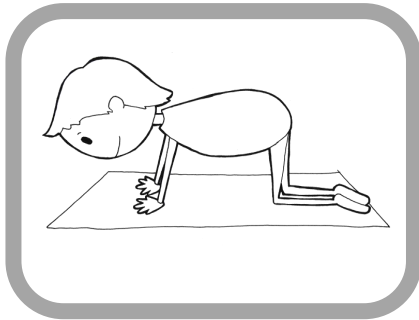
A poc a poc, es van anar posant forts i valents com un lleó;

Asseguts sobre els peus, el cap i cap amunt com les urpes d'un vegades... Grrr!! Grrr! Grrr!



de quatre potes, se sentien recordeu la postura del lleó?

l'esquena rectes. Les mans lleó. Van rugir tots junts tres



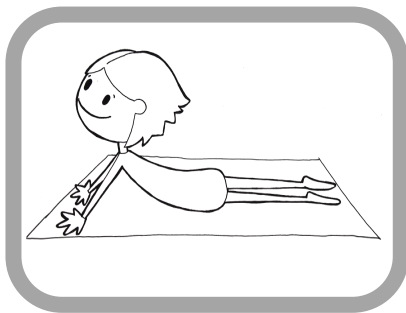
**(POSTURA: gat)**

Van recolzar les mans a terra i de quatre potes van pensar que també se sentien àgils i astuts com un gat. Van sentir la seua cua, els seus bigots i les seues fortes urpes.

Quan inspireu, corbarem l'esquena cap a terra i alçarem el cap i el culet.

Quan expireu, corbeu l'esquena cap al cel i col·loqueu el cap entre els braços. Tornem a fer-ho... Inspireu alçant el cap i el culet, arquejant l'esquena cap a terra. Expireu, corbant l'esquena cap al cel, estirant-la tant com pugueu...

Era com si tingueren superpoders...



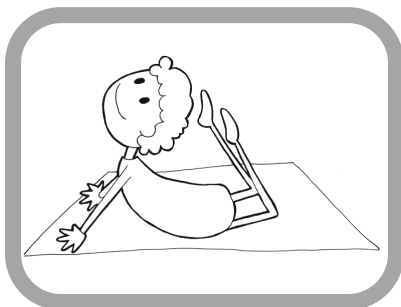
**(POSTURA: cobra)**

S'havien convertit en una cobra?

Es van gitar de cap per avall, com si foren una serp, amb els peus juntets i les mans recolzades a terra a l'altura dels muscles. Agafeu aire i estireu els braços alçant el cap, el coll i el pit. Solteu l'aire a poc a poc i torneu a recolzar el pit i la cara a terra. Podeu fer-ho una vegada més? Inspireu i alceu

el cap una altra vegada, el pit i els muscles amb ajuda de les mans recolzades a terra. Expireu i torneu a terra a poc a poc.

L'última vegada... Agafeu aire, recolzeu les mans a terra i alceu l'esquena tant com pugueu.



**(POSTURA: camell)**

Ara, atents. Doblegueu els genolls intentant tocar-vos el cap amb els peus. Ho heu aconseguit? Esta és la postura del camell. Els camells també es coneixen com els reis del desert, perquè són capaços de passar diversos dies caminant al sol, sense beure aigua. Al·lucinant, veritat?

Poseu-vos drets a poc a poc... amb calma, sense pressa...

## Hàbits de vida saludable: l'activitat física

### Conte motor: Els superpoders

Orientacions per al docent



#### (POSTURA: arbre)

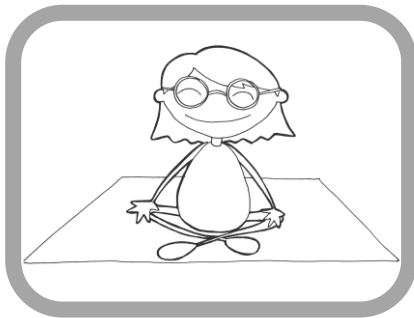
Alceu els braços al cel, com si fóreu un gegant que quasi toca els núvols. Ara, farem la postura de l'arbre, voreu que sou tot un equilibrista. Doblegueu un dels genolls i recolzeu la planta del peu en l'altra cama. Sou capaços de mantindre l'equilibri? Imagineu que sou un arbre altíssim, i les arrels vos ixen del peu cap a dins de la terra... Sou tan alts que a vegades vos balancegeu amb el vent, però torneu a posar-vos rectes amb el tronc fort.

A poc a poc, aneu baixant el peu, les branques... acatxeu-vos i giteu-vos de cap per amunt. Tanqueu els ulls i deixeu els braços als costats del cos amb els palmells cap amunt.

Amb estos superpoders, tots i cada un dels xiquets i les xiquetes de la classe de primer tindrien un dia genial.

Ara aneu movent a poc a poc els dits dels peus i els de les mans. No obriu els ulls encara, no tenim pressa. Moveu les monyiques, els turmells. Gireu el cap a un costat i a l'altre.

Quan estigueu llestos, gireu el cos cap al costat dret... Sabeu quin és el costat dret? És el contrari del costat on es troba el cor.



#### (POSTURA: mussol)

Seieu amb les cames plegades, els braços relaxats sobre els genolls. Esquena recta. Com si fóreu un mussol, gireu el cap a un costat i mireu els companys i les companyes. Després mireu a l'altre costat, en silenci. Encara que no ho pugueu vore, ells també s'han despertat amb superpoders, com

vosaltres.

#### 3 → Mural cooperatiu per a compartir sensacions

Esta última proposta busca recordar les postures i tècniques treballades a través de la creativitat i l'expressió plàstica.

Vos proposem que s'agrupen en parelles o en grups reduïts per a fer un gran mural entre tots. Per a començar hauríem de repartir-nos les postures treballades durant el conte. Un xiquet o xiqueta es gitarà sobre el mural fent la postura triada. La resta de companys traçaran la seua silueta seguint el contorn del seu cos. Una vegada estiga dibuixada, hauran de convertir-la en la figura que representa; és a dir, en un arbre si és la postura de l'arbre, en un gat si esta és la seleccionada, etc. Podem utilitzar molts materials i tècniques per a pintar el mural. També podem escriure els noms de les postures davall de cada una de les il·lustracions, donant un suport visual a la lectura de les paraules.



Una vegada finalitzat, recordarem amb l'alumnat les postures parlant també de la respiració i de com ens hem sentit durant el conte i en finalitzar-lo.