



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

EDAT: 1r PRIMÀRIA (6-7 anys)

OBJECTIUS DE LES FITXES DE TREBALL

Esta proposta didàctica pretén proporcionar recursos als docents per a treballar l'activitat física com a pilar per a una vida saludable. Concretament, totes les activitats partixen d'un conte motor o vivenciat. És a dir, una narració perquè l'alumnat la represente usant el cos. Es pretén 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.

Algunes recomanacions per a dur a terme l'activitat.

- Per a fer l'activitat és recomanable un lloc ampli, com 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 tibetà, una campaneta o un triangle.

Orientacions per a docents

- Cada xiquet o xiqueta necessitarà roba còmoda i una estoreta o tovallola 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 propi cos mitjançant una activitat diferent i motivadora, per això, disfruteu-la junts.
- Això només és una proposta per a l'aula, ningú millor que tu coneix l'alumnat. Tingues llibertat per a variar l'activitat en funció de la resposta de l'alumnat, allarga en el temps les parts que consideres convenientes, acurta les que no et semblen apropiades i inclús suprimix-ne alguna si l'activitat s'allarga massa.

TREBALL EN EQUIP

- 1 _ Conte motor. Els superpoders
- 2 _ Joc d'emparellar
- 3 _ La postura de l'arbre
- 4 _ Com m'he sentit?
- 5 _ Mural cooperatiu

1 _ Conte motor. Els superpoders

Abans de començar amb el conte motor, és important que l'alumnat conega les postures que posarà en pràctica durant el conte.

Dediqueu uns minuts abans de la narració per a conèixer-les amb [la presentació de CANVA](#) que vos proposem. Practicant-les tots junts podràs resoldre els dubtes que isquen i corregir postures.

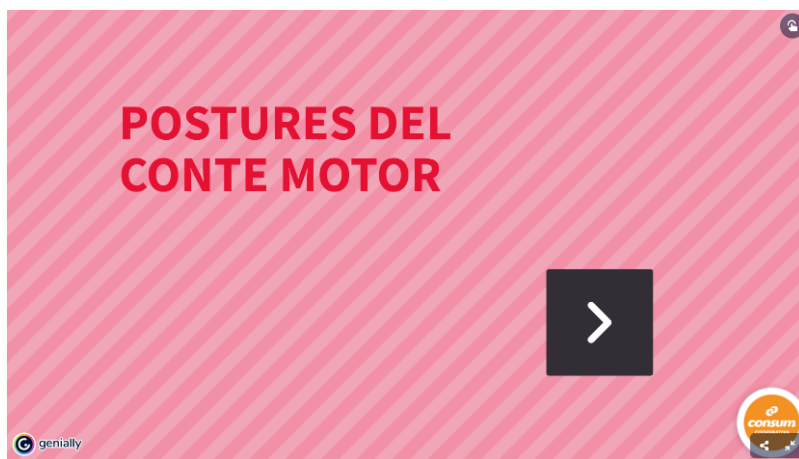


A continuació, ja pots [projectar el conte en la pissarra digital](#) perquè tots i totes puguin posar en pràctica les postures apreses, mentre l'orador o oradora els explica com se senten els superpoders mentre les practiquen.

Pots parar la projecció les vegades que consideres necessàries per a recordar com fer la postura i mantindre la respiració. Especialment, en la postura del camell i la cobra, és important mantindre les cames i el cuquet molt apretats per a no fer-se mal en les lumbar.

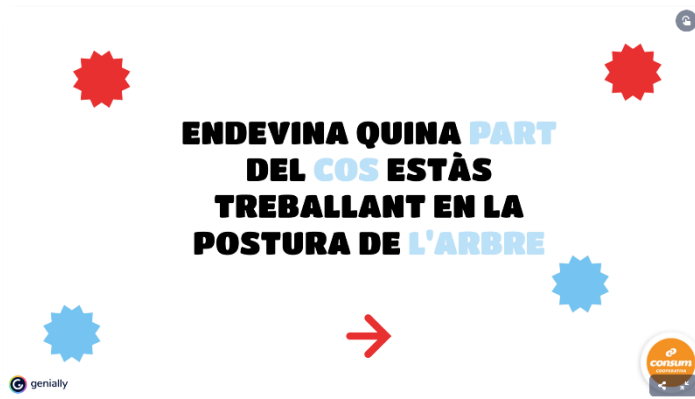
2 _ JOC D'EMPARELLAR

Perquè els siga més fàcil recordar com és cada postura, per a futures ocasions que vulgues posar-les en pràctica podeu resoldre en gran grup o per equips este senzill [joc d'emparellar de Genially](#)



3 _ LA POSTURA DE L'ARBRE

Un dels aspectes fonamentals d'esta activitat, basada en diferents postures de ioga, és prendre **consciència del propi cos i la respiració**, quines parts del cos s'exerciten en cada moment, parant atenció a si es produïx o no alguna molèstia i acompanyant els moviments amb respiració abdominal pausada.



A tall d'exemple, mitjançant esta [presentació de Genially](#), els podem mostrar la postura de l'arbre i quines parts del cos s'hi exerciten. Posteriorment podeu tornar a fer la postura. Els heu d'indicar que siguen conscients de les parts del cos que heu esmentat en la presentació

i que imaginem com l'oxigen arriba a cada una mentre respiren.

4 _ COM M'HE SENTIT?

En acabar, és interessant que valoren com s'han sentit durant l'activitat. Pots projectar esta [presentació de CANVA](#) perquè s'hi expressen lliurement.

