

Projecte

# Roses i roses

Educació Infantil

## PSICOMOTRICITAT

5 anys



algaïda



# ÍNDEX

L'educació psicomotriu.....	4
Unitat 1: Què tinc a la panxa? .....	7
Unitat 2: Una casa en una cova? .....	13
Unitat 3: La ciutat de les piràmides .....	19
Unitat 4: Aventura a l'espai .....	24
Unitat 5: Pujant a la muntanya .....	29
Unitat 6: Els mussols .....	35



## L'educació psicomotriu

A través de l'educació psicomotriu, els xiquets i xiquetes construeixen la seua pròpia identitat, aprenen a actuar amb autonomia i amb creativitat, es relacionen, es comuniquen, pensen i desenvolupen valors, habilitats i capacitats (afectives, intel·lectuals, perceptives...). El concepte de «psicomotricitat» considera el moviment com un fenomen de comportament que va més enllà de la simple biodinàmica, entenent-lo com un factor d'expressió i de desenvolupament de l'individu en relació amb l'entorn.

L'educació psicomotriu integra els aspectes cognitius, emocionals, simbòlics i sensoriomotrius. Exercix un paper importantíssim en el desenvolupament de la personalitat i de l'individu en la seua totalitat. Pretén potenciar, a partir del cos i del moviment, les possibilitats motrius, expressives i creatives de l'alumnat. Per mitjà d'aquesta, s'afavorixen totes les intel·ligències múltiples, i de manera especial la intel·ligència cineticocorporal, ja que ajuda els xiquets i xiquetes a dominar els seus moviments corporals i facilita determinats aprenentatges escolars.

A més, afavorix la percepció temporal i espacial, la simbolització i l'aprenentatge de la lectura i de l'escriptura. A través del propi cos, els xiquets i xiquetes integren conceptes, com quantificadors, nocions espacials i temporals, figures geomètriques, parts del cos, postures... i desenvolupen totes les competències clau.

La intel·ligència cineticocorporal es pot considerar la base sobre la qual se cimenten tots els coneixements que s'adquiriran durant l'etapa de l'Educació Infantil. Una gran part dels aprenentatges que s'integren amb les experiències diàries queden lligats a les sensacions corporals en què intervé l'aparell neuromuscular. Activitats d'aula com les manualitats, l'esport, la dansa, l'expressió corporal i les arts plàstiques contribuiran a la potenciació d'aspectes tant físics com mentals, a facilitar el desenvolupament integral i, així mateix, permetran a l'alumnat descobrir les seues possibilitats i estimular la sensibilitat, la creativitat, la imaginació i la comunicació amb els iguals.

A través de la psicomotricitat es pretén que els xiquets i xiquetes adquireixen:

- El coneixement del propi cos.
- El domini de l'equilibri, el control i l'eficàcia de les coordinacions globals i segmentàries.
- El control de la inhibició voluntària i de la respiració.
- L'organització de l'esquema corporal.
- L'orientació espacial i una estructuració espaciotemporal adequada.
- Una integració i organització òptima de les funcions del desenvolupament.
- La integració de les capacitats psicomotrius en la interacció amb l'espai que l'envolta.
- Aprenentatges realment significatius.

### L'esquema corporal

És la consciència immediata, el coneixement i la representació del propi cos. S'organitza a través de les sensacions interoceptives, cinestèsiques, propioceptives, visuals i tàctils que el cos rep en interactuar amb el medi. Està influït per la idea o imatge que els xiquets i xiquetes tenen de si mateixos i pel que els altres pensen o senten sobre ells. És fonamental treballar, des d'aquesta etapa educativa, el desenvolupament d'un concepte positiu i ajustat d'ells mateixos que contribuïska a millorar la seua imatge corporal, per les repercussions que té sobre l'autoestima. Perquè els xiquets i xiquetes assolisquen una estructuració adequada de l'esquema corporal, és necessari que coneguen el seu cos (característiques, físiques, elements i segments que el formen, possibilitats i limitacions psicomotrius...), que controlen la respiració, que reconeguen els eixos imaginaris del cos per a poder assolir una independència més gran en el control motriu i perquè puguin iniciar i inhibir els seus moviments de forma voluntària.



## Coordinació dinàmica general

Perquè el moviment dels diferents elements i segments corporals siga harmònic, és necessari que hi haja coordinació entre aquests. Els xiquets i xiquetes adquiriran la coordinació dinàmica general que els permeta manejar els moviments globals del seu cos i controlar l'espai pel qual es desplacen. Per a això, és necessària l'acció conjunta de totes les parts del cos.

## Coordinació oculomaneu

Gradualment, i gràcies a les diferents activitats i jocs psicomotrius que l'alumnat fa a classe, milloraran la coordinació visuomotora. Aquesta coordinació els permetrà assolir una precisió més gran en les activitats de caràcter fi, i és imprescindible i fonamental per a l'aprenentatge de la lectura i de l'escriptura.

## Orientació espacial

Un altre aspecte que es treballa en l'educació psicomotriu és l'orientació espacial. Els xiquets i les xiquetes hauran d'aprendre i assimilar diferents nocions espacials que vivenciaran primer amb el seu cos, per a, posteriorment, poder representar-les mentalment. A través de les activitats relacionades amb aquesta àrea de l'educació psicomotriu, s'ajuda l'alumnat a situar-se en l'espai i a orientar-se. Posteriorment, aprendran a orientar-se en els diferents contextos en els quals es mouen (sa casa, l'escola, el carrer, el barri...). Alhora, aprendran a situar-se en l'espai gràfic, un aspecte estretament relacionat amb l'aprenentatge de la lectura i de l'escriptura.

## Estructuració spatiotemporal

Paral·lelament a l'adquisició de les nocions espacials, s'incorporen les referents al temps. L'aprenentatge dels conceptes temporals s'aborda des de la psicomotricitat per mitjà de la interiorització dels ritmes i de la seqüenciació d'elements. Els xiquets i xiquetes, al llarg del període de l'Educació Infantil, hauran d'assolir un domini adequat en aquest àmbit. El desenvolupament d'aquestes nocions els reportarà uns coneixements elementals que usaran a l'escola i en la vida quotidiana.

## Lateralitat

Es defineix com el predomini d'un hemisferi cerebral sobre l'altre. La lateralització de funcions no es manifesta fins als 3 anys; en aquest moment, el xiquet o xiqueta comença a mostrar la preferència per una de les mans, encara que continuen usant indistintament les dues. No s'aconsegueix una dominància cerebral fins als 5 o 6 anys. De vegades no hi ha una dominància igual per a totes les funcions; es pot tindre una precisió visual més gran amb un ull, una habilitat més gran amb una mà determinada i més destresa amb un peu concret. L'escola ha de contribuir en aquest procés de lateralització per la repercussió que té, entre altres factors, en l'aprenentatge de la lectoescriptura.

## Relaxació

La relaxació és una habilitat i un recurs educatiu important i fonamental que aporta grans beneficis en el procés d'adquisició d'autonomia i de control del xiquet i de la xiqueta. Amb la seua pràctica regular s'adquirixen hàbits de vida saludable. És important desenvolupar aquesta tècnica des de xicotets, ja que, actuant des del físic, s'actua en el pla psíquic.

La relaxació millora la seguretat que tenen els xiquets i les xiquetes en si mateixos i els ajuda a ser més sociables. A més, amb la pràctica, incrementen l'alegria i l'espontaneïtat, alhora que aconseguixen apreciar-se més i millorar l'autoestima. També, com que es tracta d'una tasca continuada i agradable, aquests exercicis consoliden amb força la relació que mantenen amb els familiars, docents, companys i companyes.



Sempre, després d'una activitat física, és necessari que els xiquets i xiquetes es relaxen. Per a això, proposem:

- Triar un lloc per a efectuar la relaxació que tinga una temperatura adequada i, si és possible, en penombra.
- S'ha de fer en una postura còmoda.
- És convenient practicar-la diàriament, trobant el moment adequat per a dur-la a terme.
- Posar música suau.
- Començar sempre per la respiració; fer inspiracions profundes agafant aire pel nas i soltant-lo per la boca (el xiquet o xiqueta ha de notar com s'ompli d'aire la panxeta).
- Parlar-los en un to suau i afectuós.
- Acariciar-los suaument.
- Ensenyar-los a dominar progressivament la relaxació: després de la respiració, continuarem fent exercicis per a relaxar diferents segments del cos (cap, extremitats i tronc).

El projecte *Roses i roses* ofereix, a través d'aquest material, jocs i exercicis psicomotrius en totes les unitats didàctiques. Són activitats atractives i divertides en les quals es treballen, de forma motivadora i lúdica, tots els àmbits psicomotrius esmentats anteriorment.

A més, **per a aquells centres que opten per l'ensenyament bilingüe**, proposem l'aprenentatge integrat de continguts i llengües, consolidant els conceptes i ensenyant en anglés a través de les tasques pròpies de l'àrea d'educació psicomotriu. D'aquesta forma, aprendran aquesta llengua jugant, adquirint i desenvolupant destreses noves, repassant conceptes apresos i exercitant la creativitat i la imaginació. Així, l'anglés es convertirà en un element vehicular per al desenvolupament de les diferents capacitats, competències i intel·ligències.

Es podran fer al pati de l'escola, a l'aula de psicomotricitat o a la classe depenent del contingut o aspecte que es treballa. Aquests jocs complementen i consoliden l'aprenentatge de les diferents nocions, habilitats i destreses treballades en les fitxes de cada unitat per mitjà de la vivència corporal. Són activitats que potencien la cooperació i fomenten la consciència de grup.





## UNITAT 1: Què tinc a la panxa?

### Jocs complementaris i psicomotrius

#### Treballem la coordinació dinàmica general i repassem la forma circular

##### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Coordinació dinàmica general.

##### Materials:

- Guixos o cintes adhesives.

##### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

##### Desenvolupament:

Dibuixar o senyalitzar en terra dos cercles concèntrics. Demanar a l'alumnat que es col·loquen en l'espai que queda entre ambdós. Sol·licitar a un xiquet o a una xiqueta que se situe al centre i que exercisca el paper de "mare o pare".

Els xiquets i les xiquetes intentaran tocar el "pare o la mare" sense que aquest els capture. Si ho fa, els portarà

al centre del cercle i hauran d'ajudar-lo a capturar els altres. Quan tots estiguen al centre, començar de nou elegint un altre xiquet o xiqueta. Han de procurar respectar les línies que delimiten els dos cercles sense xafar-les.



#### Circuit d'habilitats: treballem els desplaçaments

##### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, orientació espacial, coordinació de moviments, simbolització i habilitats de desplaçament.

##### Materials:

- Bancs suecs.
- Cèrcols.
- Matalassos.
- Pneumàtics.
- Rajoles.

##### Lloc de realització:

- El pati.

##### Desenvolupament:

Organitzar algunes zones al pati amb els diferents materials, separades entre si dos metres aproximadament. Explicar a l'alumnat que en cada zona simularan la realització de diferents activitats: imaginar que les rajoles són pedres d'un riu (l'hauran de creuar sense caure a l'aigua, xafant sobre les pedres); el banc suec, un pont estret; els matalassos, piscines (les hauran de travessar nadant); els cèrcols, bassals que cal saltar... Explicar-los com s'han de desplaçar en cada circuit.

Sugerim: per a travessar el "pont" poden desplaçar-se fent passos curts, passos llargs i passos laterals; per a "nadar" en els matalassos, poden fer-ho caminant d'esquena, i per a travessar els "bassals" poden saltar a la pota coixa o amb ambdós peus alhora.

També poden fer els circuits de forma lliure o organitzar diferents grups o equips. Tots han de recórrer els circuits. Si el joc es fa per equips, és important que entenguin que s'han de prestar ajuda perquè tots els components acaben amb èxit el recorregut.



## Caminant com bebés

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i segmentàries, habilitats de desplaçament, expressió corporal, estructuració espaciotemporal i simbolització.

### Materials:

- Cap.

### Lloc de realització:

- La classe o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Simular els canvis que té la manera de desplaçar-se de les persones amb el pas del temps. Representar cada una de les etapes (bebé, xiquet, adult i ancià) perquè

les dramatitzen. Perquè siga més divertit, organitzarem grups de cinc o sis alumnes. S'hauran de repartir els rols que exerciran, de manera que cada membre adopte un paper. El docent explicarà com s'han de representar les diferents etapes, però els xiquets i xiquetes poden inventar i dramatitzar altres accions:

- **Bebé:** gatejar i plorar.
- **Xiquet:** caminar o córrer ràpid amb passos curts.
- **Adult:** caminar ràpid amb passos llargs. Pot donar la mà al xiquet i caminar junts o donar el biberó al bebé...
- **Ancià:** encorbar el cos, caminar molt a poc a poc fent passos molt curts.



## Em desperte, em desdejune, m'arregle i vaig a l'escola

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Coordinació dinàmica general, esquema corporal, expressió corporal, habilitats motrius de caràcter fi, simbolització i estructuració temporal.

### Materials:

- No se'n requereix cap d'específic.

### Lloc de realització:

- La classe o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Dramatitzar les accions que fan des que s'alcen al matí fins que arriben a l'escola, seguint una seqüència temporal correcta:

- **Primer, despertar-se:** gitar-se en terra, girar cap a la dreta, obrir els ulls, asseure's, esperesar-se estirant bé els braços i alçar-se.
- **Segon, desdejunar-se:** untar una torrada amb mantega movent la mà cap avant i cap arrere, remoure la llet, mastegar...

- **Tercer, arreglar-se:** llavar-se les dents amunt i avall, llavar-se la cara i pentinar-se.
- **Quart, vestir-se:** introduir una cama en els pantalons, després l'altra, estendre un braç per a posar-se la camiseta, després l'altre, acatxar-se per a posar-se les sabates...
- **Cinquè, arribar a l'escola:** saludar amb la mà, córrer, abraçar els companys i companyes, etcètera.



## Treballem els conceptes llarg-curt i ample-estret

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i segmentàries, orientació espacial, habilitats perceptives i precisió de moviments amb els peus.

### Materials:

- Guixos o cintes adhesives.
- Pilotes.

### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Dibuixar en terra alguns circuits amb línies paral·leles rectes, corbes, llargues, curtes i algunes dibuixades de manera que mantinguen una distància entre si que permeta que el circuit siga més ample o més estret.

Agrupar els xiquets i xiquetes per parelles perquè, entre els dos, facen redolar una pilota, sense que toque les línies, pel recorregut que indique el docent: recte, corb, ample, estret, llarg o curt. Els recorreguts han d'estar dibuixats de forma clara i que no porten a confusió, és a dir, un mateix circuit no ha de tindre dues propietats alhora. Si la pilota toca la línia, jugarà la parella següent. En finalitzar el joc, col·locaran les etiquetes de psicomotricitat de les propietats llarg, curt, ample i estret en els circuits corresponents.

Quan s'hagen fet els circuits, poden dibuixar per equips els recorreguts que han realitzat. Prèviament, hauran de recordar, entre tots els trajectes que ha recorregut cada parella, la forma més convenient de representar-los i els materials que faran servir per a fer els dibuixos.



## Repassem les articulacions

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i segmentàries i esquema corporal.

### Materials:

- No fan falta materials específics per a la realització d'aquest joc.

### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Reproduir de fons la cançó "Es mouen així" del CD de cançons. Demanar als xiquets i xiquetes que es col·loquen al voltant del docent. El mestre o la mestra farà una sèrie de moviments perquè aprecien com poden moure's gràcies a les articulacions. Sugerim els següents:

- **Monyica:** tocar la monyica, sentir la duresa dels ossos que la formen, girar la mà cap a la dreta, cap a l'esquerra, cap avant, cap arrere...

- **Colze:** tocar-lo amb una mà, estendre i flexionar els dos braços alhora i fer moviments giratoris.
- **Genoll:** flexionar una cama, estirar-la, acatxar-se, agenollar-se i alçar-se col·locant una mà en cada genoll.
- **Turmell:** tocar-lo, moure un peu cap a la dreta i cap a l'esquerra, recolzar la punta del peu en terra i elevar el taló, recolzar-se sobre el taló i alçar la punta del peu.



## Jugant amb els dits

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Motricitat fina.

### Materials:

- No se'n requerix cap d'específic.

### Lloc de realització:

- La classe.

### Desenvolupament:

Amb aquest joc pretenem afavorir el desenvolupament de la motricitat fina, a més de repassar el nom dels dits. Proposem aprendre les cançonetes següents i dramatitzar les accions que s'hi anomenen:

- **Polzet** (alçar el polze d'una mà), amb el seu germà es va enfadar i **Menovell** (alçar el dit xicotet de l'altra mà) amb un beset ho va arreglar (tocar els palpissos d'ambdós dits).

- **Indexet** (alçar el dit índex) al seu fill **Anularet** va marxar (elevar el dit anular de l'altra mà). **Anularet** una abraçada a **Indexet** li va donar (envoltar amb l'anular el dit índex).
- **Mitget** (alçar el dit del mig) un bessó tenia, i el seu germà **Mitget** (elevar el mateix dit de l'altra mà) cosquerelles li feia (acariar un dit amb l'altre).

Fer altres activitats per a afavorir les habilitats motrius fines: arrugar boletes de paper de seda, modelar plastilina, enfil·lar llana o cordons en el tauler de cosir del material d'aula, etcètera.



## El nostre cos és simètric



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Esquema corporal i lateralitat.

### Materials:

- Cartolina o paper blanc doblegat per la meitat (tants com alumnes hi haja a classe).
- Tisores.
- Pintura de dits.
- Espill.

### Lloc de realització:

- La classe.

### Desenvolupament:

Proporcionar a cada xiquet i xiqueta una cartolina o foli i col·locar en les taules un plat amb pintura de dits blava. Banyar la mà dreta de cada xiquet i xiqueta amb la pintura i demanar-los que l'estampen en un costat de la cartolina o del foli.

Doblegar la cartolina o el foli i retallar la silueta de la mà. Comprovar que les dues mans retallades són iguals.

Després, demanarem que observen el seu cos en un espill. Demanarem que es toquen les parts del cos que tenen iguals en ambdós costats: les orelles, els braços, les cames, els ulls...



## Treballem els conceptes un-cap-alguns



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, orientació espacial, discriminació auditiva, coordinació i estructuració temporal.

### Materials:

- Guixos o cintes de colors.
- Un pandero.

### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Dibuixar quatre cercles o quadrats en terra amb guixos de colors o senyalitzar-los amb les cintes. Elegir

quatre alumnes perquè siguin els que capturen els altres. Assignar a cada un d'ells un cercle o un quadrat. Demanar-los que perseguisquen la resta i els porten a les seues "cases" seguint les consignes següents:

- Si el docent pega un colp al pandero, han de capturar només un xiquet o xiqueta.
- Si pega uns quants colps, han de capturar diversos xiquets o xiquetes.
- Si no pega cap colp, aniran a les seues cases sense capturar cap xiquet o xiqueta.

Quan el grup de quatre alumnes haja acabat, elegir-ne quatre més, i així fins que tots hagen participat com a "capturadors".



## Treballem les parts del cos. *Body parts*



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Esquema corporal i percepció sensorial.

### Materials:

- Targetes amb dibuixos de les diferents parts del cos.
- Mocadors per a tapar els ulls.

### Lloc de realització:

- La classe o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Introduir les targetes en una caixa. Agrupar l'alumnat per parelles i tapar els ulls a un dels dos. Traure una

targeta de la caixa i mostrar-la als que no tenen els ulls tapats perquè toquen en l'altre la part del cos que s'indica en la targeta. Aquest anomenarà el segment o element del cos que el company o companya ha tocat; per exemple: *It's my foot; It's my hand; It's my head; It's my leg; It's my arm...* Repetir el joc tapant els ulls a l'altre membre de la parella.



## Treballem els ordinals. *Ordinal numbers*



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, coordinació, simbolització i estructuració temporal.

### Materials:

- Guixos.

### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Dibuixar sis carrils de competició amb guix en terra. En la línia de meta, dibuixar una escala en la qual cada escaló es corresponga amb les posicions aconseguides pels xiquets i les xiquetes (del primer al sisè).

Demandar que s'agrupen de sis en sis i que juguen a veure qui arriba a la meta en primera posició. Els membres de cada grup decidiran l'ordre en què participaran. Començaran els primers membres de cada equip, que es desplaçaran pel carril que els corresponga de la manera que s'indique. Les consignes poden ser:

- Saltar amb els peus junts: *Jump with two feet.*
- Córrer: *Run.*
- Volar com un ocell: *Fly like a bird.*

- Córrer fent camallades molt llargues: *Run with long steps.*
- Arrossegar-se per terra com una serp: *Slide like snakes!*

Quan hagen acabat el recorregut, cada u es col·locarà en l'escala dibuixada en la línia de meta en la posició que corresponga i verbalitzarà la seua posició: sóc el primer / segon / tercer / quart / cinqué / sisè: *I'm the first / second / third / fourth / fifth / sixth.*

Continuar el joc fins que participen tots els membres de cada equip.



## Treballem els colors, les formes planes i els conceptes gran-xicotet i llarg-curt. *Colours, shapes, big / small, long / short*



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Coordinació dinàmica general, orientació espacial, habilitats perceptives i equilibri.

### Materials:

- Etiquetes de psicomotricitat.
- Círcols.
- Guixos.

### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Col·locar uns quants cercols de colors en terra i dibuixar amb guix les figures planes que coneix l'alumnat (triangle / quadrat / cercle / rectangle / rombe: *triangle / square / circle / rectangle / diamond*). Donar una

sèrie de consignes mostrant, alhora que s'anomena la propietat, les etiquetes de psicomotricitat:

- Saltar dins dels cercles grocs i verds: *Jump inside yellow and green circles.*
- Saltar fora d'aquests cercles: *Jump out of these circles.*
- Buscar un cercle que no siga groc o verd: *Look for a circle that is not yellow or green.*
- Saltar dins d'un quadrat gran: *Jump inside a big square.*
- Saltar fora del quadrat gran: *Jump out of the big square.*
- Buscar triangles xicotets i caminar per la vora: *Look for small triangles and walk around their edges.*
- Asseure's dins dels rectangles rojos: *Sit down on red rectangles.*
- Agafar-se de les mans i formar un cercle gran: *Take your hands and make a big circle.*
- Caminar amb passos llargs dins dels rombes grocs: *Walk with long steps inside yellow diamonds.*
- Caminar amb passos curts al voltant dels rectangles xicotets: *Walk with small steps around little rectangles.*



### Exercici de relaxació

Comencem aquesta sessió amb exercicis de respiració. Amb una música suau de fons, demanarem als xiquets i xiquetes que es giten en terra. Els direm que prenguen aire pel nas i que el solten suaument per la boca. Es col·locaran les mans a la panxeta per a notar com s'unfla i es desunfla l'abdomen.





## UNITAT 2: Una casa en una cova?

### Jocs complementaris i psicomotrius

#### Fulles de la tardor

##### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Coordinació dinàmica general, esquema corporal, habilitats de desplaçament i coordinació de moviments.

##### Materials:

- Paper de diari (mig full per a cada alumne) o paper de seda.

##### Lloc de realització:

- La classe o l'aula de psicomotricitat.

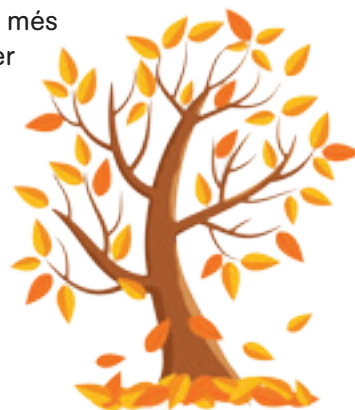
##### Desenvolupament:

Demandar als xiquets i a les xiquetes que es col·loquen els fulls de diari o el paper de seda a les parts del cos que el docent anomeni. S'hauran de desplaçar corrent

sense que els caiguen. El paper pot simular fulles dels arbres que, amb l'arribada de la tardor, han caigut.

Després, fer una activitat més tranquil·la: agrupar-los per parelles i demanar-los que es tapen amb les fulles perquè fa fred. Tapan a la parella les parts del cos que els indiquem.

Acabar fent boles amb els papers i jugar a llançar-les i a rebre-les sense que caiguen a terra.



#### Treballem la coordinació dinàmica general

##### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Coordinació dinàmica general.

##### Materials:

- Globus de colors.

##### Lloc de realització:

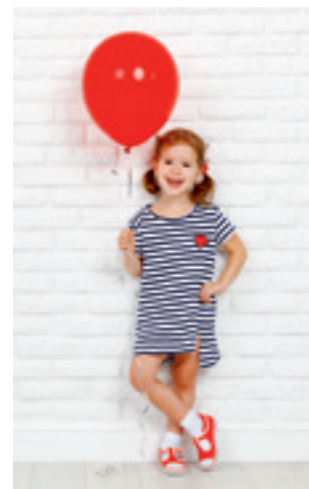
- El pati o la sala de psicomotricitat.

##### Desenvolupament:

Lligar un globus al peu de cada xiquet i xiqueta. Posar música i deixar que ballen lliurement per l'espai. Quan pare la música, cada u haurà de xafar i explotar el globus d'un company o companya. L'alumne o alumna el globus del qual haja explotat s'asseurà al costat del docent i animarà la resta, però si el globus ha explotat

abans que la música pare, s'asseurà l'altre.

Com a variant es poden organitzar equips. Cada equip tindrà globus d'un color determinat. Quan pare la música, hauran d'explotar els globus dels altres grups el més ràpid possible. Guanyarà el grup que abans ho aconseguisca.



#### Treballem el color marró

##### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i habilitats perceptives.

##### Materials:

- Etiquetes de psicomotricitat dels colors.

##### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

##### Desenvolupament:

Un xiquet o xiqueta haurà de perseguir els altres companys i companyes. Ho farem a la sort. Abans de perseguir-los, dirà en veu alta: "color marró". Tots han de



córrer i buscar algun objecte o element de color marró per a tocar-lo i que no els agarren, ja que es considera que estan salvats mentre continuen tocant aquest color.

Aquest joc també es pot fer per equips. Per a això, col·locariem l'etiqueta de psicomotricitat del color marró en un lloc de la classe i la d'altres colors, en

altres espais diferents. Els membres de cada grup es repartiran les tasques: uns buscaran objectes de color marró i altres, dels colors que decidisquen. Perquè un grup determinat guanye, haurà d'aconseguir el major nombre possible d'objectes de diferents colors i col·locar-los al costat de les etiquetes que corresponen. Amb aquest joc repassarem els colors treballats.

## Treballem l'orientació espacial (dreta / esquerra) i la quantitat

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Precisió de moviments, orientació espacial, ritme, esquema corporal i lateralitat.

### Materials:

- No se'n requereix cap d'específic.

### Lloc de realització:

- La classe, el pati o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Inventar un ball per a consolidar l'aprenentatge de les quantitats i desenvolupar la lateralitat i l'orientació en l'espai. Donar una sèrie de consignes i prestar l'ajuda necessària al principi. Intentar que, a poc a poc, siguin capaços de ballar sense ajuda:

- Un pas a la dreta.
- Tres passos a l'esquerra.
- Un pas avant.
- Un pas arrere.

- Quatre passos a l'esquerra.
- Cinc passos a la dreta.

Es pot complicar donant dues indicacions alhora:

- Un pas a la dreta i dos a l'esquerra.
- Tres passos a l'esquerra i dos a la dreta.
- Cinc passos a la dreta i quatre a l'esquerra.



## Treballem les figures planes i els conceptes ample i estret

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i segmentàries, estructuració espaciotemporal i habilitats perceptives.

### Materials:

- Guix o cinta adhesiva.
- Etiquetes de psicomotricitat.

### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Dibuixar figures planes de diferents grandàries amb guix o senyalitzar-les amb cinta adhesiva en terra. Mostar una etiqueta de psicomotricitat amb la forma i una altra, amb la grandària. Demanar als xiquets i xiquetes que les observen i que es desplacen cap a la figura dibuixada tenint en compte les consignes següents:

- **Cercle gran:** anar cap al cercle gran saltant amb els peus junts.
- **Quadrat xicotet:** dirigir-se cap a la figura que corresponga corrent.
- **Rombe mitjà:** caminar cap a aquest fent camallades.
- **Triangle xicotet:** caminar cap al triangle que corresponga gatejant.
- **Rectangle gran:** caminar i fer voltes sobre si mateix alhora.
- **Rectangle ample:** desplaçar-se cap a aquest a la pota coixa.



## Professions relacionades amb la casa

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, segmentàries i fines, orientació espacial, estructuració temporal i simbolització.

### Materials:

- Cap d'específic.

### Lloc de realització:

- La classe o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Dramatitzar la construcció d'una casa des que l'arquitecte/a dibuixa els plans fins que es pinten les parets. Per a això, proposar els passos següents:

- **Arquitectes:** dibuixar un pla en l'aire, mesurar amb el regle, esborrar amb la goma...
- **Obrers:** transportar els sacs d'arena en un carretó, remoure la pasta amb els braços, estendre el ciment sobre una rajola i construir els murs.
- **Fusters/eres:** subjectar un clau imaginari i clavar-lo amb el martell, tallar fusta amb la serra i polir-la fent moviments circulars amb els braços.
- **Llanterners/eres:** enroscar una femella amb la clau anglesa, comprovar els comandaments de les aixetes, pulsar la cisterna...
- **Electricistes:** enroscar un caragol amb un tornavís, enrotllar cables, enroscar una bombeta...

- **Pintors/ores:** pintar amb brotxa i corró les parets de la casa.

Aquesta activitat també es pot fer organitzant grups a tall de quadrilles de treball. Els membres de cada un s'assignaran els diferents rols per a "construir", entre tots, una casa. Es prestaran l'ajuda necessària.



## Treballem els conceptes entre i al mig

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i segmentàries, orientació espacial, habilitats de desplaçament i lateralitat.

### Materials:

- Cèrcols.
- Pilotes.
- Cons.
- Matalassos.

### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Crear un circuit que permeta treballar els conceptes entre i al mig amb els materials citats. Demanar als xiquets i xiquetes que formen una fila. El docent recorre el circuit en primer lloc. Hauran de fer les accions següents:

- Col·locar els cèrcols en terra i caminar entre aquests sense xafar-los.
- Arrossegar-se entre els cons.
- Saltar al cercol del mig.
- Córrer entre les pilotes.
- Saltar al mig del matalàs.
- Col·locar un con entre dues pilotes.
- Agafar la pilota que està al mig.



## Les dependències de la casa, els objectes de la llar i l'ordre

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius de caràcter fi i orientació en l'espai.

### Materials:

- Paper continu.
- Revistes de decoració.
- Catàlegs i fullets publicitaris de roba i d'objectes de la llar.
- Tisores.
- Goma d'enganxar.

### Lloc de realització:

- La classe.

### Desenvolupament:

Col·locar paper continu en la paret o en la pissarra. Dibuixar el pla d'una casa amb algun objecte representatiu en cada dependència.

Repartir entre els xiquets i les xiquetes els catàlegs i els fullets publicitaris perquè retallen objectes de la casa.

Intentar que siguin precisos en els moviments de la mà per a retallar, de manera que els objectes estiguen ben siluetejats.

Finalment, cada xiquet i xiqueta enganxarà els seus retalls en la dependència de la casa que corresponga.

Com a variant, i perquè siga més atractiu, es poden assignar les dependències a grups de treball cooperatiu, de manera que cada u s'encarregue de retallar i decorar la que se li haja assignat. Els membres de cada equip decidiran com fer-ho (retallant els objectes de cada dependència, dibuixant, fent un *collage* amb retalls de revistes, estampant empremtes per a decorar la dependència...).

En acabar, arreglegaran els materials entre tots i deixaran la classe ordenada.



## Treballem els quantificadors ple-buit



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Coordinació dinàmica general, motricitat bucofacial, habilitats de desplaçament, equilibri i ritme.

### Materials:

- Globus.
- Caixes grans de cartó.

### Lloc de realització:

- La classe o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Posar música perquè els xiquets i les xiquetes ballen amb els globus unflats. Els demanarem que els llancen cap amunt, que els colpegen amb els peus, que bufen perquè no caiguen a terra i que se'ls passen els uns als altres, però sempre en moviment. Quan la música pare,

demanar que agafen els seus globus i que els porten a les caixes que hauran distribuït per l'espai.

Demanar que descansen una estona i preguntar-los com estan les caixes, plenes o buides. Posar música una altra vegada perquè tots agafen un globus i deixen les caixes buides.

Comprovar que han fet l'activitat correctament. Fer, si fóra necessari, els canvis pertinents.



## La grafia del nombre 7



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, habilitats motrius fines, coordinació de moviments i equilibri.

### Materials:

- Cordes.
- Punxons.

### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Organitzar els xiquets i xiquetes en set grups. Proporcionar tres cordes a cada grup perquè, en terra, formen la grafia del nombre 7. Hauran de decidir entre tots com formar el seu nombre i l'ordre en el qual els seus membres es desplaçaran sobre aquest. Quan estiga format, recorreran la corda de formes diferents: saltant, corrent, gatejant...

Per a desenvolupar la motricitat fina i la precisió de moviments amb les mans, es pot lliurar als xiquets i xiquetes un foli amb un nombre 7 escrit. Hauran de picar amb un punxó repassant la grafia sense eixir-se'n del contorn.



## Treballem els conceptes dreta, esquerra.



### Right / left

#### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, estructuració espacio-temporal, esquema corporal i lateralitat.

#### Materials:

- Pandero.

#### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

#### Desenvolupament:

Assignar a cada xiquet i xiqueta una parella del sexe contrari. Demanar-los que es desplacen lliurement per la classe. Després, faran diferents moviments segons el nombre de tocs de pandero que pegue el docent. Suggestim els següents:

- Un toc: les xiquetes de cada parella s'han de col·locar davant dels xiquets: *Girls, stand in front of the boys.*
- Si en són dos, serà el xiquet qui es col·loque a la dreta: *Boys, sit down on the right of the girls.*

- Si són tres tocs, tots els xiquets i xiquetes han d'alçar el braç esquerre: *Everybody, raise your left arm.*
- Si en són quatre, els xiquets s'asseuran a l'esquerra de les xiquetes: *Boys, sit down on the left of the girls.*
- Si són cinc tocs, els xiquets es col·locaran darrere del docent: *Boys, stand behind the teacher.*



## A quina planta vivim?



### Ordinal numbers: first / second / third / fourth / fifth / sixth / seventh

#### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals.

#### Materials:

- Guix o cinta adhesiva.
- Escala psicomotriu.

#### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

#### Desenvolupament:

Dibuixar en terra una escala gran amb set escalons i escriure el nombre de planta corresponent. Demanar als xiquets i xiquetes que pugen o baixen a la planta indicada saltant i que verbalitzen en quina estan; per exemple:

- Pujar a la tercera planta i dir: estic a la tercera planta: *Go up to the third floor. I'm at the third floor!*

- Baixar a la primera i dir: estic a la primera planta: *Go down to the first floor. I'm at the first floor.*
- Pujar a la setena i dir: estic a la setena planta: *Go up to the seventh floor. I'm at the seventh floor.*
- Baixar a la cinquena... *Go down to the fifth floor.*

Si el centre disposa d'una escala psicomotriu, es podrà usar per a aquest joc.



## Treballem les nocions espacials.



### On one side / on the other side, over / under, right / left

#### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i segmentàries, orientació espacial, lateralitat i esquema corporal.

#### Materials:

- Tants cercols com xiquets i xiquetes hi haja.

#### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

#### Desenvolupament:

Demanar a cada xiquet o xiqueta que agafe un cercol i que segueixca les consignes següents:

- Cercol davant del cos: *Put the circle in front of you.*

- Cèrcol darrere del cos: *Put the circle behind you.*
- Fica't dins del cèrcol: *Get in the circle.*
- Ix del cèrcol: *Get out of the circle.*
- Cèrcol sobre el cap: *Put the circle over your head.*
- Cèrcol davall d'un peu: *Put the circle under your foot.*
- Asseure's a un costat del cèrcol: *Sit down on one side of the circle.*
- Gitar-se a l'altre costat: *Lay on the other side of the circle.*
- Saltar dins del cèrcol que està a la dreta: *Jump inside the circle that is at your right.*
- Asseure's dins del cèrcol que està a l'esquerra: *Sit down inside the circle that is at your left.*



## Treballem les peces de vestir pròpies de la tardor.

### Autumn clothes: umbrella, raincoat, wellies



#### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Esquema corporal i destreses motrius.

#### Materials:

- Roba i complements de la tardor.

#### Lloc de realització:

- La classe.

#### Desenvolupament:

Introduir en una caixa els paraigües, impermeables, caputxes i botes d'aigua que els xiquets i xiquetes porten a l'escola. Demanar-los que, per torns, agafen una peça de la caixa i pregunten a la resta: "Què és açò? De

qui és?: *What's it? Whose is it?*."

El propietari o la propietària, s'alçarà i dirà on es posa la peça esmentada. Per exemple, si són les botes d'aigua dirà: "Són botes d'aigua. Jo me les pose als peus: *They are wellies. I put them on my feet*".

Quan s'hagen tret totes les peces, demanar a cada xiquet i xiqueta que se les pose, dient el nom de la peça i la part del cos en la qual se la posa.



## Exercici de relaxació

Durant aquesta sessió de relaxació intentarem que els xiquets i les xiquetes aprenguen, de forma molt senzilla, a relaxar els braços. Demanar-los que, asseguts en una cadira, alcen els braços, els estiren tot el que puguin i tanquen les mans amb força durant uns segons. A continuació, els han de baixar fins que queden recolzats sobre les cames o a ambdós costats d'aquestes. Els direm que han de notar com pesen i com, a poc a poc, es relaxen. Repetir aquest exercici unes quantes vegades.





## UNITAT 3: La ciutat de les piràmides



### Jocs complementaris i psicomotrius

#### Ballem

##### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Discriminació auditiva, ritme i coordinació de moviments.

##### Materials:

- Reproductor de so o pandero.

##### Lloc de realització:

- La classe o l'aula de psicomotricitat.

##### Desenvolupament:

Aquesta activitat pretén desenvolupar el sentit del ritme i la capacitat auditiva dels xiquets i de les xiquetes. Procurarem tindre CD amb diferents melodies i estils musicals perquè ballen lliurement segons el tipus de música que els posem. També es pot treballar amb el ritme que marque el mestre o la mestra amb el pandero (lent, ràpid...).



#### Juguem amb la pilota

##### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Coordinació dinàmica general, coordinació oculo-manual i precisió de moviments.

##### Materials:

- Pilotes de goma de grandàries diferents.

##### Lloc de realització:

- El pati o la sala de psicomotricitat.

##### Desenvolupament:

Amb aquest joc pretenem desenvolupar en els xiquets i en les xiquetes habilitats globals que contribuïsquen al desenvolupament psicomotor. Consistix a treballar amb la pilota, agrupant els xiquets i xiquetes per parelles o

en grups reduïts, seguint les consignes marcades pel docent:

- Passar-se la pilota amb les mans.
- Passar-se la pilota amb els peus.
- Fer botar la pilota amb una sola mà.
- Fer botar la pilota amb les dues mans.
- Llançar la pilota cap amunt perquè l'agafe el company o companya.
- Llançar la pilota redolant per terra.



#### Repassem els nombres ordinals

##### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i segmentàries, orientació espacial i coordinació en els desplaçaments.

##### Materials:

- Guix o cinta adhesiva.
- Xiulet o pandero.

##### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

##### Desenvolupament:

Dibuixar en terra huit carrils amb guix o senyalitzar-los amb cinta adhesiva i dues línies: una d'eixida i una altra d'arribada. Agrupar els xiquets i xiquetes de huit en huit. Donar l'eixida tocant el xiulet o el pandero. Les consignes per a recórrer els carrils poden ser variades:

- Córrer d'esquena.
- Arrossegat-se per terra com una serp.

- Saltar a la pota coixa.
- Desplaçar-se girant.
- Desplaçar-se fent passos laterals.
- Recórrer el carril a genollons.
- Recórrer el carril agarrats al company o companya que tenen davant.

Cada vegada que acaben una carrera, cada u verbalitzarà la posició en la qual ha arribat (primer, segon, tercer... huitè).



## Treballem les mesures llarg i curt



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Coordinació dinàmica general.

### Materials:

- Tires de cartolina.
- Cinta adhesiva.

### Lloc de realització:

- La classe, el pati o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Proporcionar a l'alumnat tires de cartolina. Elegir un xiquet o una xiqueta a l'atzar per a començar el joc. Demanar-li que enganxe, amb cinta adhesiva, la seua tira de cartolina en terra. Preguntar-li si la tira és llarga o curta.

Entre tots hauran de fer cada vegada més llarga la tira. Per a això, el xiquet o xiqueta que ha enganxat la seua

cartolina en terra haurà d'agarrar un altre company o companya. Quan l'haja agarrat, aquest enganxarà la seua tira de cartolina a continuació de l'altra i passarà a agarrar altres companys. Així successivament, fins que tots els xiquets i xiquetes hagen enganxat les seues tires. Cada vegada que n'enganxen una, farem que observen que la tira és més llarga.

Com a variant podem proposar a l'alumnat, dividit en dos grups grans, que formen dues files, una de llarga i una altra de curta. S'han de posar d'acord en els components que formaran part de cada una. El docent posarà música i es mesclaran per l'aula seguint el ritme (el mestre o la mestra variarà la melodia). Quan pare, formaran les files consensuades.

## Treballem els nombres anteriors i posteriors



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i percepció.

### Materials:

- Etiquetes de psicomotricitat dels nombres de l'1 al 8.
- Guixos.

### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Escriure en terra els nombres de l'1 al 8 de forma desordenada i distants entre si. Demanar als xiquets i xiquetes que s'agrupen de tres en tres.

Mostrar l'etiqueta d'un nombre. Els membres del primer grup hauran de buscar i saltar sobre les grafies del nombre anterior i del posterior al mostrat. Qui arribe l'últim s'asseurà al costat del docent. Repetir mentre resulte divertit.



## Un cercle obert o tancat

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, orientació espacial, discriminació auditiva, ritme, coordinació i estructuració temporal.

### Materials:

- Pandero.

### Lloc de realització:

- La classe, el pati o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Demandar als xiquets i xiquetes que formen un cercle agarrant-se de les mans. Girar al ritme marcat pel docent amb el pandero. Quan el pandero deixi de sonar,

el rogle s'haurà d'obrir o tancar com indique el mestre o la mestra. Introduir variacions en el ritme.



## Estic abans o després de...

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Discriminació auditiva, coordinació, ritme i estructuració temporal.

### Materials:

- Pandero.

### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Demandar a l'alumnat que facen palmes al ritme del pandero. El docent reproduirà diferents ritmes (ràpid, lent, dos tocs seguits i un altre de solt, etc.). Quan pare, hauran de córrer i formar una fila. Cada u verbalitzarà qui ha arribat "abans" i qui "després" d'ell o d'ella.



## Llançem molt prop o molt lluny

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, orientació espacial, to muscular, coordinació i estructuració espaciotemporal.

### Materials:

- Pilotes (una per a cada parella).
- Caixes de cartó.

### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Els xiquets i les xiquetes s'agruparan per parelles i se'ls donarà una pilota. L'hauran de llançar a una distància curta amb l'objectiu de desplaçar la caixa. Primer ho farà un i després, l'altre. Si els dos aconseguixen desplaçar-la, el docent l'allunyarà i tornaran a fer l'activitat. Guanyarà la parella que aconseguisca moure la caixa més distància.



## Ens agrupem

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, orientació espacial, discriminació auditiva, coordinació i estructuració temporal.

### Materials:

- Etiquetes de psicomotricitat dels nombres.

### Lloc de realització:

- La classe, el pati o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Demandar als xiquets i xiquetes que facen alguna activitat física lliurement per la classe, el pati o l'aula de

psicomotricitat (córrer, jugar amb la pilota, saltar a la corda...). Explicar-los que, quan el docent mostre una de les targetes dels nombres treballats, hauran d'agrupar-se i abraçar-se segons el nombre que hi aparega. Si quedara algun xiquet o xiqueta sense grup (sempre que l'etiqueta mostrada no siga del nombre 1), s'asseurà al costat del docent i animarà la resta.

Com a variant, podem usar el dau multicares del material d'aula amb els nombres col·locats. Cada vegada el llançarà un xiquet o una xiqueta perquè s'agrupen segons el nombre que isca, o bé perquè agrupen objectes de l'aula: llapis, quaderns...



## Estic a la dreta de... / esquerra de... I'm at the right side of... / left side of...



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, orientació espacial i lateralitat.

### Materials:

- Una pilota blaneta per a cada xiquet i xiqueta.

### Lloc de realització:

- La classe.

### Desenvolupament:

Lliurar una pilota blaneta a cada xiquet i xiqueta. Demandar-los que col·loquen la pilota en llocs diferents; per exemple:

- A la dreta d'un company o companya: *Put the ball at the right side of your classmate.*
- A l'esquerra de la seua cadira: *Put the ball at the left side of your chair.*

- A la dreta de la porta: *Put the ball at the right side of the door.*
- A l'esquerra de la finestra: *Put the ball at the left side of the window.*
- A l'esquerra de la seua motxilla: *Put the ball at the left side of his/her schoolbag.*
- A la dreta del docent: *Put the ball at the right side of the teacher.*
- A la seua dreta: *Put the ball at his/her right side.*
- A l'esquerra de la prestatgeria: *Put the ball at the left side of the shelf.*



## Recordem les figures planes. Shapes



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius fines, orientació espacial i coordinació oculomanual.

### Materials:

- Plastilina de colors.

### Lloc de realització:

- La classe.

### Desenvolupament:

Repartir a cada xiquet o xiqueta una boleta de plastilina per cada figura plana treballada. Anomenar-ne una

perquè la modelen, per exemple, el rectangle: *Let's make a rectangle*. En acabar cada figura, la mostraran al docent i, si l'han modelada de forma correcta, el docent els dibuixarà una careta somrient a la mà.

Qui, en acabar el joc, tinga més caretes somrients dibuixades podrà arreplegar la plastilina.

Com a variant, aquest joc es pot fer per equips de taula, de manera que, entre tots, decidiran la figura geomètrica que modelaran, el color de la plastilina i el repartiment de tasques (formar la bola, pastar el xurret de plastilina, col·locar-lo sobre la taula, donar-li forma...).



## Exercici de relaxació

Durant aquesta sessió de relaxació intentarem que els xiquets i les xiquetes aprenguen, de forma molt senzilla, a relaxar les cames. Per a això, els demanarem que, asseguts en una cadira, alcen les dues cames alhora, les estiren tot el que puguin i noten com els músculs estan durs. A continuació, les han de baixar fins que queden recolzades en terra. Notaran com pesen i com es relaxen. Repetirem aquest exercici unes quantes vegades.





## UNITAT 4: Aventura a l'espai

### Jocs complementaris i psicomotrius

#### Invente el meu joc

##### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i segmentàries, orientació espacial, coordinació i estructuració temporal.

##### Materials:

- Cèrcols.
- Pilotes.

##### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

##### Desenvolupament:

Demandar a cada xiquet i xiqueta que agafe un cercol o una pilota i que invente un joc de "llançar o de botar". Deixar-los jugar i manipular els materials lliurement. Al cap d'un temps, dir-los que s'asseguen, que expliquen el joc i que facen una demostració. Després, els altres companys i companyes practican el joc.

Es pot jugar per parelles, en grups reduïts o mesclant els materials.



#### Jocs tradicionals

##### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i segmentàries, orientació espacial, discriminació auditiva, to muscular, coordinació i estructuració temporal.

##### Materials:

- Cèrcols, pilotes, mocadors, cordes...
- Ordinador, si és possible.

##### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

##### Desenvolupament:

Ensenyar als xiquets i xiquetes les regles d'alguns jocs tradicionals: saltar a la corda, el joc del mocador, conillets a amagar, el gat i el ratolí, etc. Explicar-los que molts d'aquests jocs es fan en equip i que, per a gaudir-ne, és necessari que respecten les regles, que ajuden el company o la companya que ho necessite, que es premie el gaudi abans que la competitivitat, etcètera.

Si el centre disposa de recursos tecnològics, podem mostrar a l'alumnat vídeos d'aquests jocs tradicionals

perquè observen com s'hi juga, les normes de cada un, els materials que necessiten, etc. Deixar que s'expressen lliurement.

Dividir l'alumnat en grups perquè els components de cada un decidisquen, entre tots, a què volen jugar i repartisquen els rols. El docent prestarà l'ajuda necessària al principi, intentant que, a poc a poc, siguin capaços de jugar sense ajuda.



## Treballem els conceptes gros-prim

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, orientació espacial i habilitats perceptives.

### Materials:

- No fan falta materials específics per a la realització d'aquest joc.

### Lloc de realització:

- El pati.

### Desenvolupament:

Agrupar tots els xiquets i xiquetes al voltant del docent. Donar una sèrie de consignes perquè busquen i toquen objectes o elements amb les característiques gros-prim. És fonamental comptar amb elements que reunisquen les propietats que treballem (el tronc gros d'algun arbre, un llapis fi...).

Com a variant, podem usar les etiquetes de psicomotricitat corresponents a aquestes propietats perquè els xiquets i xiquetes les associen a objectes i elements de l'aula, o a parts dels seus cossos.



## Juguem als quatre cantons

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i precisió de moviments.

### Materials:

- Guixos o cintes adhesives.

### Lloc de realització:

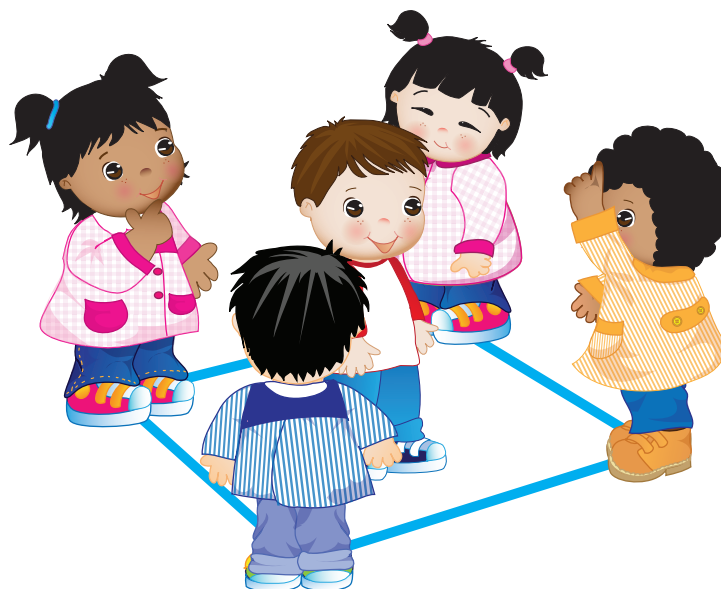
- El pati o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Dibuixar un quadrat molt gran en terra. Dividir l'alumnat en quatre grups. Demanar a cada grup que es col·loque en un vèrtex del quadrat. Elegir a l'atzar un xiquet o una xiqueta perquè es pose al centre.

Explicar-los que, en cada torn, jugarà un membre de cada equip. Quan el docent diga: "a canviar de cantó", els participants correran pel perímetre del quadrat per a col·locar-se en un cantó diferent. El jugador del centre intentarà agafar un dels companys o companyes, que passarà a ocupar el seu lloc.

Com a variant, el docent pot indicar maneres diferents de recórrer el perímetre: saltant amb els dos peus, gatejant, caminant a la gatzoneta...



## El nombre anterior i el posterior

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Coordinació dinàmica general i motricitat fina.

### Materials:

- Etiquetes de psicomotricitat dels nombres de l'1 al 9.
- Caixa de cartó o de plàstic.
- Nombres de l'1 al 9 fets amb cartolina.

### Lloc de realització:

- La classe.

### Desenvolupament:

Depositar tots els nombres dins de la caixa, assegurant-nos que estan ben mesclats. Mostrar l'etiqueta d'un nombre i dir el nom d'un alumne o alumna perquè

localitze l'anterior i el posterior al que se li ha mostrat. Haurà de córrer per la classe i buscar objectes en les quantitats anomenades. A continuació, escriurà els nombres en la pissarra. Repetir fins que tots hagen intervingut almenys una vegada.



## Treballem els conceptes ràpid i lent

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, orientació espacial, discriminació auditiva, coordinació, to muscular i estructuració temporal.

### Materials:

- Pandero.
- Cèrcols.
- Piques.
- Cons.
- Rajoles de psicomotricitat.

### Lloc de realització:

- La classe o la sala de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Organitzar un circuit amb els materials citats. Demanar a cada xiquet o xiqueta que el recorregui tenint en compte el ritme marcat pel docent (ràpid o lent).

Proposar als xiquets i xiquetes que inventen moviments i accions que hauran de fer en cada un dels obstacles.



## Passa la creïlla calenta, a la dreta!, a l'esquerra!

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Coordinació dinàmica general, lateralitat i precisió de moviments.

### Materials:

- Un globus o pilota blaneta.

### Lloc de realització:

- La classe.

### Desenvolupament:

Jugar en gran grup. Fer a la sort perquè un xiquet o una xiqueta "pague". La resta de companys i companyes se situa en cercle al voltant seu.

El que "paga" llança el globus o la pilota (creïlla calenta) a un xiquet o xiqueta i li indica si l'ha de passar a la dreta

o a l'esquerra. Si aquest confon la direcció, s'asseu al costat del docent i anima els companys i companyes.

El joc acaba quan ja no siga possible passar "la creïlla calenta" a aquestes direccions.



## Sumes senzilles

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i orientació espacial.

### Materials:

- Guix.
- Pissarra.
- Cintes adhesives.

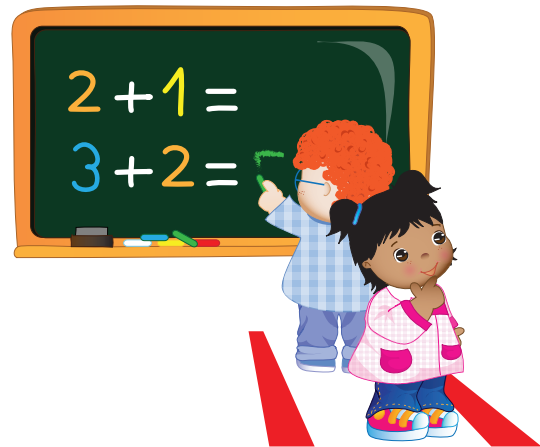
### Lloc de realització:

- La classe.

### Desenvolupament:

Demandar als xiquets i xiquetes que s'organitzen per parelles. Crear dos carrils en terra amb les cintes adhesives. Escriure en la pissarra dues sumes els resultats de les quals siguin diferents. Hauran de resoldre-les el més ràpidament possible. Si el resultat és correcte,

faran un pas cap avant en el seu recorregut; en cas contrari, un pas cap arrere.



## Juguem a gegant, mitjanet i xicotet

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i segmentàries, to muscular, orientació espacial i coordinació.

### Materials:

- Cap d'específic.

### Lloc de realització:

- La classe o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Deixar que els xiquets i xiquetes es desplacen lliurement per l'espai. Explicar-los que, quan el docent diga "gegants", hauran d'estirar els braços per damunt

del cap i caminar de puntetes d'aquesta manera. Quan diga "mitjanets", es detindran i no faran cap moviment. Finalment, quan diga "xicotets", s'acatxaran abraçant amb els braços les cames i faran saltets xicotets.



## El nombre 9. *Number nine*

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, orientació espacial i habilitats de desplaçament.

### Materials:

- Cordes.

### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Organitzar els xiquets i xiquetes per parelles. Proporcionar una corda llarga a cada grup perquè, en terra, formen la grafia del nombre 9. Quan estiga format, es desplaçaran per damunt de la corda de formes diferents: saltant, corrent, caminant, etc. A més, per equips, poden formar el nombre amb els seus cossos sobre la corda. Prèviament consensuaran la manera de fer-ho (l'ordre, agenollats, acatxats, asseguts...). Quan el formen, diran: *number nine*.

Una variant d'aquesta activitat consisteix a agrupar nou objectes:

- Agafar nou llapis: *Take nine pencils.*
- Comptar nou pilotes: *Count nine balls.*
- Agafar nou gomes: *Take nine rubbers.*
- Assenyalar nou xiquetes: *Point to nine girls.*



## I en novena posició està... Ordinal numbers



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, discriminació auditiva, coordinació i estructuració temporal.

### Materials:

- Reproductor de música.

### Lloc de realització:

- La classe o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Reproduir música i permetre als xiquets i xiquetes que ballen lliurement per l'espai. Explicar-los que, quan la melodia pare, hauran de formar una fila darrere del mestre o la mestra. Verbalitzar qui ocupa la novena posició en cada ocasió: *I'm the ninth*.

Aquesta activitat també pot servir per a recordar els nombres ordinals que s'han treballat en unitats anteriors (*first / second / third / fourth / fifth / sixth / seventh / eighth*).



## Repassem els nombres i les formes geomètriques. Numbers and shapes



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Percepció.

### Materials:

- Figures planes de cartolina, figures geomètriques del material manipulatiu o blocs lògics (n'hi haurà un mínim de 18 de cada classe).
- Etiquetes de psicomotricitat dels nombres i de les formes geomètriques.

### Lloc de realització:

- La classe.

### Desenvolupament:

Col·locar en una taula els blocs lògics, les figures geomètriques del material manipulatiu individual i altres figures fetes amb cartolina. Deixar que els xiquets i xiquetes elegisquen un contrincant. Mostrar una etiqueta

amb un nombre i una altra amb una forma plana. Els membres de la primera parella hauran d'agafar i anomenar la quantitat de figures de cartolina, del material manipulatiu o de blocs lògics que corresponga; per exemple: nou triangles (*nine triangles*), cinc rombes (*five diamonds*)...

A més, es poden incorporar les etiquetes dels colors treballats i repassar, d'aquesta forma, altres continguts matemàtics: els colors, la realització de sèries, la realització de classificacions seguint criteris diversos, etcètera.



## Exercici de relaxació

Demanar als xiquets i xiquetes que es giten en terra. Posar una música molt suau perquè, amb els ulls tancats, intenten quedar-se adormits. Han d'estar quiets i en silenci, intentant escoltar i sentir només la respiració.





## UNITAT 5: Pujant a la muntanya

### Jocs complementaris i psicomotrius

#### Treballem el control postural

##### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, to muscular, equilibri estàtic, discriminació auditiva, postures i control del cos.

##### Materials:

- Xiulet.

##### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

##### Desenvolupament:

Treballar l'adopció de diverses postures corporals. Usar el xiulet perquè els xiquets i xiquetes canvien d'activitat cada vegada que el senten:

- Caminar i, en sentir el xiulet, detindre's i asseure's.

- Desplaçar-se per l'aula corrent molt lentament. En sentir el xiulet, s'han de quedar al lloc a la pota coixa el màxim de temps possible.
- Alçar-se i continuar caminant. Repetir unes quantes vegades, canviant els períodes de temps en què els xiquets i les xiquetes estaran asseguts o caminant.



Introduir variacions: en sentir per segona vegada el xiulet, han de flexionar el tronc i tocar-se un peu, gatejar, gitar-se, reptar, córrer, caminar cap avant, cap arrere, a poc a poc, de pressa... com indique el docent.

#### Història d'una llavor: dramatització

##### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i segmentàries, motricitat fina, coordinació, to muscular, simbolització i estructuració espaciotemporal.

##### Materials:

- Màscara fetes amb cartolina que representen el sol, la pluja i el vent.
- Màscara de flors.
- Caretes i ales d'insectes (papallones, abelles i marietes).

##### Lloc de realització:

- La sala de psicomotricitat o un espai ampli a l'aula.

##### Desenvolupament:

Repartir cartolines, tisores i retoladors perquè els xiquets i xiquetes intenten fer les màscares que han de portar en aquesta activitat. El docent prestarà l'ajuda necessària. Repartir els papers: un grup de xiquets i xiquetes seran les llavors, un altre, els insectes, i tres xiquets o xiquetes representaran el sol, la pluja i el vent.

Els del grup de llavors estaran agenollats i acatxats, i la resta de personatges s'acostaran a les llavors en aquest ordre:

- La pluja cridarà les llavors perquè isquen de davall de la terra; les llavors estaran immòbils perquè amb la pluja es banyaran i passaran fred.
- La pluja buscarà el sol i junts, de la mà, es dirigiran de nou a les llavors, a les quals inviten a eixir dient-los

que, si la pluja les banya, el sol les assecarà. Però diuen que no i continuen sense moure's.

- El sol i la pluja busquen el vent, que camina d'un costat a l'altre. Aquest acudix a la crida dels dos companys i els acompanya on estan les llavors. Un rere l'altre, intenten convèncer-les dient:
  - “Jo sóc la pluja. T'alimentaré i no passaràs set”.
  - “Jo sóc el sol. T'ajudaré a créixer i et calfaré”.
  - “Jo sóc el vent. Et refrescaré i t'assecaré”.
- Les llavors, en sentir això, s'animen a eixir. Els xiquets i les xiquetes dramatitzaran l'eixida estirant els braços molt a poc a poc, després els tronc, alçant-se molt lentament amb les caretes de les flors col·locades, mentre el sol, la pluja i el vent es mouen al seu voltant. Quan acaben d'estirar-se, els insectes els donaran la benvinguda voletejant al voltant seu. Tots molt contents jugaran al rogle.



## Treballem les flors

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, coordinació i estructuració espaciotemporal.

### Materials:

- Un mocador.
- Guixos.
- Cinc parells de targetes xicotetes amb el dibuix d'una flor.

### Lloc de realització:

- El pati.

### Desenvolupament:

Fer dos grups de cinc alumnes. Cada grup es col·locarà darrere d'una de les dues línies paral·leles que prèviament dibuixarem amb guix en terra i que distaran entre si sis o set metres.

Donarem als xiquets i xiquetes de cada grup les targetes d'una flor; per exemple: rosa, margarida, clavell, tulipa i rosella.

El docent se situarà entre les dues línies traçades, de manera que diste el mateix d'ambdues, amb el mocador a la mà. Quan diga el nom d'una de les flors, el xiquet o la xiqueta de cada grup que tinga aquesta flor ha d'eixir corrents, arribar on està el mestre o la mestra, parar, agafar el mocador i tornar al seu equip amb el mocador a la mà. El que no haja agafat el mocador no torna al seu equip.

Podem fer aquest joc amb noms d'arbres, d'insectes i de fruites pròpies de l'estació, sempre seguint unes regles:

- Els xiquets i xiquetes als quals els toca jugar han d'eixir corrents, però és obligatori parar en arribar on està el mestre o la mestra per a no xocar entre si.
- Qui agafe el mocador, si el perd pel camí, haurà de parar i tornar a buscar-lo.
- Mentre la meitat de l'alumnat juga, l'altra meitat ha d'animar.

## Treballem l'organització temporal

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Discriminació auditiva, coordinació i estructuració temporal.

### Materials:

- Pilotes.

### Lloc de realització:

- El pati o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Demanar a l'alumnat que s'asseguen en rogle. El docent es col·locarà al centre i farà botar una pilota. Els

xiquets i xiquetes hauran de pegar una palmada amb cada salt. Quan hagen assimilat la dinàmica del joc, fer botar la pilota seguint seqüències temporals diferents (els xiquets i xiquetes observaran primer i reproduiran amb palmades després); per exemple:

- Tres bots ràpids, una pausa i dos bots lents.
- Quatre bots separats entre si.
- Dos bots ràpids, dos bots lents.
- Cinc bots ràpids.



## Juguem a encistellar

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, control corporal, orientació espacial, coordinació i esquema corporal.

### Materials:

- Pilotes.
- Dues caixes de cartó grans o dues cistelles.
- Guix o cinta adhesiva.

### Lloc de realització:

- El pati o la sala de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Formar dos equips de jugadors. Col·locar les caixes pròximes a una paret, separades huit metres entre si aproximadament. Dibuixar amb guix o senyalitzar amb cinta adhesiva, a diferents distàncies, algunes línies paral·leles a la caixa. Demanar als xiquets i xiquetes que, des de les línies, llancen les pilotes a les caixes de la manera següent:

- Amb els dos braços a l'altura del pit.
- Amb ambdós braços, llançant la pilota des de darrere del cap.
- Igual a l'anterior, però amb el braç dret i, després, amb l'esquerra.

- Posar-se d'esquena a la línia i llançar sense mirar.
- Amb ambdues mans a l'altura del cap.
- Un membre de cada equip, el que decidisquen entre tots, haurà de llançar la pilota amb els ulls tancats. Els companys i companyes de grup el guiaran (cap avant, a l'esquerra, més fort...).

Comptem les pilotes que hi ha en cada caixa. L'equip que haja encistellat més pilotes es proclamarà vencedor del joc.



## Com és?

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Estimulació sensorial i habilitats perceptives.

### Materials:

- Objectes i joguets de textures diferents.
- Una caixa de cartó.
- Un antifaç o mocador.

### Lloc de realització:

- La classe.

### Desenvolupament:

Introduir en una caixa alguns objectes de la classe. Intentar comptar amb elements que reunisquen les característiques que treballem. Agrupar tots els xiquets i xiquetes al voltant de la caixa. Elegir un alumne o alumna a l'atzar per a començar l'activitat tapant-li els ulls. Demanar que traga un objecte de la caixa. Tocar-lo

durant uns segons i verbalitzar les característiques que presenta (dur, bla, llis, rugós, gran, xicotet...). Finalitzar dient quin objecte és.



## Som lleugers, som pesats

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, simbolització, control i expressió corporal.

### Materials:

- No se'n necessita cap.

### Lloc de realització:

- La classe.

### Desenvolupament:

Anomenar objectes, animals o altres elements perquè els xiquets i xiquetes dramatitzen amb el seu cos la qualitat lleuger-pesat. Si són lleugers, hauran de caminar i moure's amb facilitat i agilitat. Al contrari, si són pesats, els costarà moure's i tindran dificultats per a fer-ho.

## En les plantes: fulles dalt, arrels baix...



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, orientació espacial i percepció.

### Materials:

- Targetes amb els dibuixos de les parts d'una planta (per duplicat).
- Paper continu.
- Guixos de colors o cintes adhesives.

### Lloc de realització:

- La classe o la sala de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Col·locar el paper continu en la paret o en la pissarra. Dibuixar un paisatge que continga com a elements principals el cel i la terra. Dividir la classe en dos equips, A i B. Colocar en dues taules les targetes de les diferents parts que componen una planta (arrels, tija, tronc, branques, flors, fruits i fulles). Demanar als xiquets i xiquetes que ens ajuden a reconstruir aquestes plantes.

Per equips, partiran de la línia d'eixida traçada en terra i es dirigiran cap a la taula on estan col·locades les targetes. Cada grup agafarà una peça, anirà on està col·locat el paper continu i l'enganxarà en el cel (dalt) o en la terra (baix). Els membres de cada equip decidiran entre tots com formar la flor. Prestar l'ajuda necessària.



## Seqüència temporal: de l'arbre a la taula

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i segmentàries, estructuració temporal, simbolització i control postural.

### Materials:

- No es requereix cap material específic.

### Lloc de realització:

- La classe, el pati o la sala de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Dramatitzar la seqüència que segueix una poma des que està en l'arbre fins que ens la mengem. Per a això, proposar els passos següents:

- **Som pomes:** ens asseiem en terra, ens abracem les cames i recolzem el cap sobre els genolls.
- **L'agricultor les cull:** drets, alcem un braç, girem la mà i estirem cap avall per a collir-les. Repetir unes quantes vegades aquest últim moviment.
- **El camió les porta al supermercat:** ens movem per l'espai a velocitats diferents, girem el volant, esquivem altres camions...
- **Fem la compra:** simulem que avancem pel supermercat amb un carret de comprar, ens detenim, agafem unes pomes i les fem en una bossa imaginària.
- **Ens mengem una poma deliciosa:** simular que ens mengem la poma.



## Mesurem amb passos llargs i curts. Long / short



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Coordinació dinàmica general, orientació espacial i equilibri.

### Materials:

- Guixos de colors o cintes adhesives.

### Lloc de realització:

- El pati o la sala de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Dibuixar en terra unes quantes línies llargues i curtes. Demanar als xiquets i xiquetes que, individualment, les mesuren amb passos llargs o curts. Comprovar com,

en canviar d'alumne, el nombre de passos també varia. Fer-los veure que, en recórrer les línies amb passos llargs (*long steps*), tarden menys temps que quan les recorren amb passos curts (*short steps*). Verbalitzar la quantitat de passos (*one, two, three, four, five, six...*) i la longitud de les línies (*It's short; It's long*). Procurar que no se n'isquen i que mantinguen l'equilibri.



## Dreta i esquerra. Right / left



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Orientació espacial, lateralitat i esquema corporal.

### Materials:

- Cap.

### Lloc de realització:

- La classe, el pati o la sala de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Treballar amb els xiquets i xiquetes l'orientació espacial dreta i esquerra de formes diferents. Situar els xiquets i xiquetes davant del docent i donar ordres diferents:

- Alçar la mà dreta: *Raise your right hand.*
- Alçar la cama esquerra: *Raise your left leg.*
- Tocar amb la mà dreta el cap: *Touch your head with your right hand.*
- Fer un pas a l'esquerra: *Take a step to the left.*
- Tancar l'ull dret: *Close your right eye.*
- Tocar l'orella esquerra: *Touch your left ear.*
- Ensenyar els dits de la mà dreta: *Show your right hand fingers.*
- Tocar amb la mà esquerra el peu dret: *Touch your right foot with your left hand.*



## Treballem els conceptes espacials dalt-baix, prop-lluny. Up / down, near / far



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Orientació espacial i coordinació.

### Materials:

- Una pilota per a cada xiquet i xiqueta que hi haja a classe.

### Lloc de realització:

- El pati o la sala de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Assignar a cada xiquet i xiqueta una parella del sexe contrari. Lliurar una pilota a tots els participants. Demanar que els membres de cada parella se situen cara a

cara. Donar diferents consignes per a treballar l'orientació espacial:

- Col·locar la pilota dalt, al cap: *Put the ball up, on your head.*
- Els xiquets posen la pilota darrere de les xiquetes: *Boys put the ball behind the girls.*
- Els xiquets se'n van lluny de les xiquetes: *Boys go far away from the girls.*
- Ara les xiquetes posen la pilota prop dels xiquets: *Girls put the ball near the boys.*
- Els xiquets i xiquetes col·loquen la pilota darrere del seu cos... *Boys and girls put the ball behind your bodies.*



### Exercici de relaxació

Durant aquesta sessió de relaxació intentarem que els xiquets i les xiquetes aprenguen, de forma molt senzilla, a relaxar les mans. Per a això, demanar-los que, asseguts en una cadira, estrenyen els punys tot el que puguin durant uns segons notant la tensió muscular. A continuació, han d'obrir les mans a poc a poc, a poc a poc i amb suavitat, notant el descens de la tensió.





## UNITAT 6: Els mussols

### Jocs complementaris i psicomotrius

#### Carreres d'animals

##### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, coordinació de moviments i simbolització.

##### Materials:

- Cap d'específic.

##### Lloc de realització:

- L'aula o la sala de psicomotricitat.

##### Desenvolupament:

Proposar a l'alumnat la realització de carreres imitant el desplaçament d'alguns animals:

- **Serps:** desplaçar-se per terra reptant.
- **Pingüins:** amb els peus junts i oberts i les mans apegades al cos.
- **Gats:** de quatre potes i miolant.
- **Gallines:** amb passos curts, movent els braços i imitant l'aleteig.

- **Carrancs:** asseguts en terra i caminant cap arrere.
- **Ocells:** desplaçar-se simulant el vol.
- **Tortuga:** caminar de quatre potes molt a poc a poc, acatxar-se i amagar el cap, els braços i les cames davall del tronc.



#### Ratolí, que t'agarra el gat

##### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Coordinació dinàmica general i habilitats de desplaçament.

##### Materials:

- Cap d'específic.

##### Lloc de realització:

- El pati.

##### Desenvolupament:

Fer a la sort qui serà el ratolí i qui el gat. Formar un cercle amb els altres xiquets i xiquetes de la classe, agafats de la mà i un poc separats entre si perquè el ratolí i el gat puguin passar entre ells. El ratolí ha d'anar el més de pressa possible entre els companys i companyes que formen el cercle i, quan veja que el gat està a punt d'agafar-lo, elegirà un company o companya que es posarà davant com si fóra sa casa. Aquest company o companya passarà a ocupar el lloc del gat, i el que feia de gat, farà de ratolí. Han de participar tots els xiquets i xiquetes i seguir unes regles:

- El ratolí ha d'elegir com a "casa" xiquets o xiquetes que no hagen participat.
- Cal facilitar el pas al gat i al ratolí.
- El gat ha d'anar sempre darrere del ratolí, fent el mateix recorregut.

- Si el gat agafa el ratolí, el primer passarà a ser el ratolí i el següent gat serà el company o companya que s'ha posat davant i ha fet de "casa" del ratolí.
- Mentre juguem, recitem la tirallonga:  
"Ratolí que t'agarra el gat,  
ratolí que t'agarrarà.  
Si no t'agarra hui,  
t'agarra demà".



## Juguem al voleibol



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i segmentàries i precisió de moviments.

### Materials:

- Un globus unflat i altres de reserva per si es punxa el primer. També es pot usar una pilota de platja gran.

### Lloc de realització:

- El pati.

### Desenvolupament:

Formar dos equips de jugadors de no més de cinc membres. Col·locar una corda o xarxa transversalment

subjectada a dos arbres o a altres suports. Quan estiga unflat el globus, repassar les regles del joc:

- Colpejar sempre el globus amb les mans, mai amb els peus.
- No deixar que el globus caiga a terra dins del camp de joc.
- Les passades entre jugadors d'un equip no poden ser més de dues.
- El globus ha de passar sempre per damunt de la corda.
- No agafar mai el globus amb les mans. Ha d'estar sempre en l'aire, colpejant-lo.

Quan acaben, proporcionar a tot l'alumnat globus perquè hi juguen lliurement.



## Som animals

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i segmentàries, expressió corporal, control postural i simbolització.

### Materials:

- Cap d'específic.

### Lloc de realització:

- L'aula o la sala de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Imitar els animals següents per a desenvolupar la motricitat global:

- **Gallina:** flexionar els braços i simular l'aleteig, fer passos llargs, moure el coll cap avant i cap arrere, cloquejar...
- **Mussol:** posar els braços en creu, moure'ls amunt i avall, parar, flexionar el cos, deixar els braços als costats i intentar aproximar el cap al pit.
- **Caragol:** asseguts en terra, arrossegar el culet, parar i amagar el cap davall dels braços.

- **Carranc:** flexionar les cames en un angle de 90°, posar els braços en creu i doblegar els colzes, formar una pinça amb les mans, caminar en aquesta posició a dreta i a esquerra i obrir i tancar les pinces.
- **Cuc:** reptar elevat el culet amb cada avanç que es faça.
- **Peix:** gitar-se boca per avall en terra, moure braços i cames com si foren aletes.
- **Cocodril:** gitar-se boca per avall en terra, estirar braços i cames als costats, desplaçar-se a ritmes diferents. Obrir molt la boca i tancar-la.



## Ràpids com els guepards, lents com les tortugues

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, coordinació i control del cos.

### Materials:

- No es requereix cap material específic.

### Lloc de realització:

- El pati o la sala de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Anomenar animals perquè els xiquets i xiquetes dramatitzen amb el seu cos la qualitat lent-ràpid. Si els animals anomenats són ràpids, s'hauran de moure a gran velocitat per l'espai. Al contrari, si són lents, tardaran molt de temps a recórrer una distància curta. Per exemple: si és el "guepard", els xiquets i xiquetes

simularan que són aquest animal tan veloç. Si és la "tortuga", caminaran com ho fa aquest animal, molt a poc a poc.



## Restes senzilles

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius de caràcter fi.

### Materials:

- Plastilina.
- Paper de seda.

### Lloc de realització:

- La classe.

### Desenvolupament:

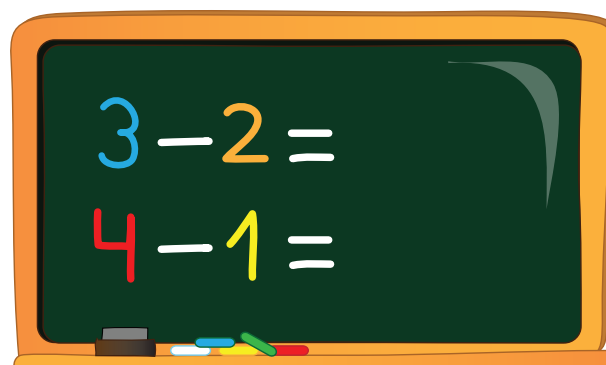
Per a fer aquesta activitat, organitzar l'aula per grups. Escriure en la pissarra restes els resultats de les quals siguin diferents i assignar-les als diferents grups. Aquests hauran de resoldre-les de la forma següent:

- Dos dels alumnes han de modelar boletes de plastilina, el símbol de la resta i el d'igual.
- Uns altres dos alumnes col·locaran els símbols formant la resta proposada pel docent.

- Els altres hauran d'arrugar el nombre de boletes de paper de seda que resulte en fer la resta.

- Rotaran a mesura que resolen les operacions.

Han de ser els xiquets i xiquetes els qui s'organitzen cada vegada que el docent proposi una resta.



## Juguem als animals bessons

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, orientació espacial, esquema corporal, expressió corporal i simbolització.

### Materials:

- Reproductor de música.

### Lloc de realització:

- El pati o la sala de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Agrupar els xiquets i xiquetes per parelles d'animals (animals amb la pell coberta de pèl, de plomes, d'escates, domèstics, salvatges...). Reproduir música i demanar-los que es desplacen lliurement per l'espai imitant-los. Quan la melodia pare, hauran de trobar el

seu animal bessó i unir-se per la part del cos indicada pel docent; per exemple: "uniu-vos per la pota dreta/esquerra".



## Repassem les figures planes. Shapes



### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i segmentàries, simbolització, coordinació de moviments i control corporal.

### Materials:

- Guixos o cintes adhesives.
- Reproductor de música.

### Lloc de realització:

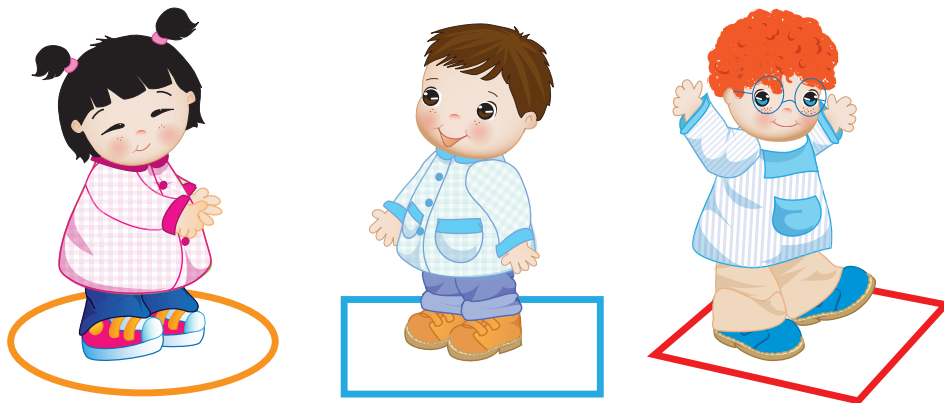
- La classe, el pati o la sala de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Dibuixar en terra un rombe, un oval i un rectangle o formar-los amb cintes. Assignar a cada xiquet i xiqueta

un animal (de terra, aire o mar). Posar música perquè es desplacen per la sala imitant l'animal assignat. Donar les consignes següents:

- Els animals que volen se'n van a l'oval: *Animals that fly go to the oval.*
- Els animals que naden, al rectangle: *Animals that swim go to the rectangle.*
- Els animals que es desplacen per terra, al rombe: *Animals that walk, crawl or slide go to the diamond.*
- Els animals que naden formen un rectangle amb els seus dits: *Animals that swim make a rectangle with their fingers.*



## Animals amb pèl, plomes i escates.



### Hairs / feathers / scales

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals i segmentàries, orientació espacial, coordinació i simbolització.

### Materials:

- Materials plàstics que cada grup decidirà.

### Lloc de realització:

- La classe o la sala de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Dividir l'alumnat en tres grups. Cada equip s'encarregarà de dibuixar animals amb les característiques

morfològiques següents: amb la pell coberta de pèl (*hair*); amb la pell coberta de plomes (*feathers*) i amb la pell coberta d'escates (*scales*). Els membres de cada grup decidiran els animals que dibuixaran, els materials i les tècniques plàstiques que usaran. Quan acaben les produccions, imitaran la forma de desplaçar-se i el so (quan procedisca) dels diferents animals que han dibuixat perquè els companys i companys els endevinen i els anomenen. El docent prestarà ajuda donant-los pistes.

Exposar totes les produccions.



## Treballem els conceptes junt-separat, esquerra-dreta, al voltant. *Together / separated / left / right / around*

### Àrees i dimensions psicomotrius:

- Habilitats motrius globals, control corporal, postures, equilibri i simbolització.

### Materials:

- Reproductor de so.

### Lloc de realització:

- La classe o l'aula de psicomotricitat.

### Desenvolupament:

Fer tres grups amb l'alumnat. Cada un representarà un animal.

El grup A estarà format per óssos ferotges, el grup B, per tigres veloços, i el grup C, per granotes saltironants. Els óssos es desplaçaran amb els braços en alt i les mans com si foren grapes, els tigres, a quatre potes, i les granotes, a la gatzoneta i saltant. Perquè el joc es faci correctament, els membres de cada equip s'hauran de prestar ajuda (si algun company o companya no entén una consigna del docent, la resta li l'explicarà; si algú es queda darrere, els altres l'animen i l'esperen...).

Demandar que es desplacen per l'espai al ritme de la música. Quan aquesta pare, donar les consignes següents:

- Granotes, dretes: *Frogs, stand up.*
- Totes les granotes juntes: *Frogs, together.*
- Óssos, asseguts darrere de les granotes: *Bears sit down behind the frogs.*
- Tigres, asseguts darrere dels óssos: *Tigers sit down behind the bears.*
- Els óssos i els tigres, al voltant de les granotes: *Bears and tigers around the frogs.*

Proposar situacions diferents per a repassar totes les nocions espacials treballades al llarg del curs.



## Exercici de relaxació

Asseguts en rogle, intentar que els xiquets i xiquetes es relaxen per parelles. Demandar que un acaricie els braços de l'altre amb les mans o passant-li una pilota blanca. A continuació, canviar els papers.



