

# PEsc

## Projecte Esportiu de Centre

Escola Lluçanès  
2011-12

(Aprovat 21 de maig de 2012)

# Index

## **A.- CONTEXTUALITZACIÓ DEL PROJECTE**

### **B.- COS**

- 1.- Diagnòstic inicial
- 2.- Objectius
- 3.- Oferta d'activitats i Pressupost
- 4.- Figura Coordinador
- 5.- Material i instal·lacions
- 6.- Formació Monitoratge
- 7.- Vinculació amb el PEC i Accions PEsC
- 8- Avaluació del PEsC
- 9.- Documents d'ajuda a la gestió i propis del PEsC

## **A.- CONTEXTUALITZACIÓ DEL PROJECTE:**

Aquest projecte està adreçat a l'**Escola Lluçanès** de Prats de Lluçanès, municipi de la comarca del Lluçanès. Comarca geogràficament situada a muntanya tocant el prepirineu, equidistant de ciutats grans com Vic, Manresa o Berga.

La realitat socioeconòmica de la majoria de la població és de classe mitja. Prats de Lluçanès és un dels municipis de la comarca amb major nombre de població i amb una tradició esportiva ben arrelada. A la vila existeix diversitat de clubs esportius en els quals també hi participen gent de les poblacions veïnes més petites. Alguns dels clubs esportius són: club de bàsquet, club de futbol, club de tennis, club de patinatge, unió excursionista, unió ciclista,... Un 85% de l'alumnat de l'escola està inscrit en algun d'aquests clubs.

Aquest projecte té en consideració les directrius per al desenvolupament de l'esport escolar fora de l'horari lectiu ( DOGC: Núm.5778- 20.12.2010) i que es pot consultar al blog d'EF de l'escola, els programes que es desenvolupen des de la SGE: JEE i PCEE i finalment, el document que determina l'organització de l'escola (PEdC).

## **B).- COS**

### **1- Diagnosi inicial**

La **realitat del propi centre i del territori** és el punt de partida que influeix directament en la proposta d'activitats que s'ofereixen en horari extraescolar.

Com a característica principal cal destacar la **diversitat de clubs esportius** que existeixen a la vila i que per tant ens impulsen a centrar aquest projecte esportiu **cap a esports o activitats de moviment ben diferents de les que ja s'ofereixen a nivell de clubs i entitats esportives municipals.**

Per altra banda, també cal considerar que **el centre escolar no disposa de gimnàs o pista esportiva coberta** i ha de fer ús del pavelló municipal que queda proper el centre i que en horari extraescolar està ocupat per les diferents entitats i clubs esportius del municipi. Aquest fet també condiciona l'oferta d'activitats extraescolars cap a activitats esportives que requereixin espais oberts o coberts sense pista esportiva. El **centre escolar disposa de pistes esportives descobertes sense il·luminació** que s'utilitzen quan el dia té més hores de llum.

Cal destacar que **en aquest Projecte s'implica tota la comunitat educativa:** la Direcció i Claustre del Centre en les activitats esportives escolars, l'AMPA de l'Escola en les activitats extraescolars, informant a les famílies i fent els

cobraments, la Regidoria d'Esports municipal que ens ofereix activitats esportives escolars mitjançant la Tècnica d'Esports i ens permet disposar de les diferents instal·lacions municipals, i finalment el Consell Esportiu d'Osona i responsables del PCEE ( comissionat de la zona) qui ens permet assegurar els nens a les activitats, participar a trobades esportives , tenir suport en el seguiment de les activitats i informar-nos de canvis i documentació que cal presentar.

## **2- Objectius**

Sabem que el PEsC ha de tenir uns objectius i finalitats concretes i ha de ser un **marc de referència i una declaració d' intencions en quan a la pràctica esportiva del centre, tant en horari escolar com extraescolar.**

Per tant, els objectius que ens proposem són:

- 2.1.- Donar coherència i continuïtat a les activitats fisico-esportives iniciades en el marc del projecte escolar de centre o des de l'ampa.**
- 2.2.- Facilitar, promoure i coordinar la proposta d'activitats físico-esportives escolars i extraescolars.**
- 2.3.- Respondre a les intencions educatives del centre i a l'interès o demanda de les famílies en relació a la pràctica esportiva fent que aquesta, si es creu necessari, es pugui variar.**
- 2.4.- Promoure la col·laboració i la participació en les diferents activitats esportives: àrea d'educació física, activitats extraescolars o activitats esportives del municipi.**
- 2.5.- Utilitzar l'activitat física i esportiva per afavorir la cohesió social**
- 2.6 .- Potenciar i treballar la pràctica d'uns Hàbits Saludables.**

## **3- Oferta d'activitats i Pressupost**

Cada família paga una taxa per l'extraescolar o activitat en la que s'inscriu. En funció de la subvenció que es rep es finança una part de cada activitat més o menys important.

|              |                                     |
|--------------|-------------------------------------|
|              | Subvenció del PCEE                  |
| Curs 2009-10 | Sol·licitem formar part del PCEE    |
| Curs 2010-11 | Rebem subvenció de <b>2.200 €</b>   |
| Curs2011-12  | Aprovat Subvenció de <b>3.243 €</b> |

3.1- **Activitats extraescolars continuades que requereixen un pressupost:**

|   |        |             |   |         |        |               |
|---|--------|-------------|---|---------|--------|---------------|
| Activitat:  | Karate | Futbol Sala | Dansa ,<br>moviment<br>i<br>Art escènic | Natació | Escacs | Ball Esportiu |
| Nota: * D'un any a l'altre pot variar l'oferta d'activitats en funció de la demanda de les famílies i el número d'inscripcions. |        |             |   |         |        |               |

Veure Annex 9.2 i Annex 9.3.

3.2- **Activitats extraescolars i escolars fora del centre que requereixen un pressupost:**

|                            |                                    |         |                              |                       |
|----------------------------|------------------------------------|---------|------------------------------|-----------------------|
| Activitat fora del centre: | Activitat a les Pistes d'Atletisme | Natació | Activitat al Gimnàstic Osona | Lliga de Cros Escolar |
|----------------------------|------------------------------------|---------|------------------------------|-----------------------|

3.3- **Activitats dins del centre que no requereixen cap pressupost:**

| ACTIVITAT   | CICLE |    |    |    | TEMPORALITZACIÓ  |
|---|-------|----|----|----|--|
|   | EI    | CI | CM | CS |  |
| CAMINADA ESCOLAR O "PASSEGEM JUNTS"                                   | X     | X  | X  | X  | Finals 2n Trimestre.   |
| TROBADA ESPORTIVA 6è- 1r d'ESO  |       |    |    | X  | Es realitza una tarda o matí 1r trimestre, mes d'Octubre.              |
| GIMCANA dels VALORS   | X     | X  | X  | X  | Cada 2 anys.   |
| JOCS TRADICIONALS I DEL MÓN   | X     | X  | X  | X  | Cada any.<br>Durant una setmana disposem del material de la Diputació. |
| BICICLETADA   | X     | X  | X  | X  | Cada 2 anys ( EI i CI al pati de l'escola amb bicicleta o monopati).   |
| JOCS DEL PATI ( Dinamitzadors 6è, amb material del Consell Esportiu). |       |    |    | X  | Cada any   |
| CONFERÈNCIA d' ESPORTISTES  |       | X  | X  | X  | Cada any   |
| CARTELLERA DELS HÀBITS  | X     | X  | X  | X  | Cada any   |
| PROJECTE " VALORS EN L'ESPORT"  | X     | X  | X  | X  | Cada any   |

#### 4.- Figura Coordinador

El coordinador del projecte és la mestra d'educació Física de l'escola amb el recolzament de l'Equip Directiu i Claustre i membres de l'ampa que formen part de la secció esportiva.

Al llarg del curs, es mantenen informats els diferents òrgans mencionats anteriorment que estan implicats en aquest projecte mitjançant reunions o trobades presencials o a través del blog d'escola i el blog d'educació física: [blocs.xtec.cat/ceipllucaesprats/](http://blocs.xtec.cat/ceipllucaesprats/) , <http://blocs.xtec.cat/efprats/>.

Pel bon funcionament del PEsC, en aquest Projecte també queda explícit i definit en l'Annex 9.1 les tasques a dur a terme per la persona responsable, així com també una planificació anual de les activitats a realitzar i les persones que les realitzen, Annex 9.4.

#### 5.- Material i instal·lacions

Referent al material:

| Material aula psicomotr. | Material pavelló porta nº10 | Material de préstec Ajunt.                                  | Material de préstec Consell Esportiu d'Osona<br>web:<br><a href="http://www.ceosona.com/index.php?sec=3">http://www.ceosona.com/index.php?sec=3</a>             | Material de préstec Diputació Bcn<br>web:<br><a href="http://www.diba.es/web/esports/material_prestec/catalog_material">http://www.diba.es/web/esports/material_prestec/catalog_material</a> |
|--------------------------|-----------------------------|---|---|--|
| Veure inventari          | Veure inventari             | 1Joc de Bitlles catalanes<br><br>4 Taules de Miniping-pong. | Esgrima<br>Escacs<br>Béisbol<br>Tennis<br>Atletisme<br>Hoquei<br>Handbol<br>Bitlles Korfall<br>Orientació<br>Voleibol<br>Futbol Flag<br>Shoot- ball<br>Lacrosse | Material sensibilitzador<br>Material recreatiu,<br>Material esportiu recreatiu. Material aquàtic recreatiu,<br>Material inflable aquàtic recreatiu<br>Material inflable terrestre recreatiu. |

*Nota: \*Cada any es fa l'inventari a inici i final de curs per tal de que hi hagi un manteniment i control.*

**Referent a les instal·lacions:**

| <b>Dins del centre escolar</b>                                   | <b>Fora del centre escolar</b>   |
|--|--|
| 2 Pistes (petita/gran) esportiva (no coberta i sense enllumenat) | Pavelló municipal ( amb molt poques franges horàries disponibles en horari extraescolar) |
| Aula polivalent  | Camp futbol gran – gespa artificial. ( no disponible en horari extraescolar).            |

**6.- Formació monitoratge**

| <b>Activitat</b>        | <b>Nom del tècnic</b>                   | <b>Formació</b>   |
|-------------------------|---|---|
| Karate                  | Felip Bernabeu i Espinosa               | Director d'Activitats de Lleure Infantil i Juvenil.<br>Tècnic Superior d'Activitats Físiques i Esportives.<br>Educador Social<br>Entrenador regional de Karate<br>Inscrit al registre Oficial de Professionals de l'Esport de Catalunya REP: n°000345 |
| Escacs                  | Lluís Comas                             | Mestre d'Escacs   |
| Dansa i Arts Escèniques | Santiago Parada i Rodríguez             | Estudis d'interpretació i dramatúrgia.  |
| Natació                 | Xeila Vega , Miquel Catot, Raquel Rubio | Monitor de Natació , Socorrisme.  |
| Ball Esportiu           | Isabel Luque i Cañero                   | Experiència monitora en classes de ball per adults i infants.   |
| Futbol Sala             | Mies Picas                              | Director d'Activitats de Lleure Infantil i Juvenil.   |

## 7.- Vinculació amb el PEC i Accions PEsC

EL PEsC segueix els següents **principis i compromisos educatius del PEC:**

- a.- Escola per la coeducació
- b.- Escola per la diversitat
- c.- Escola Democràtica
- d.- Escola arrelada al Medi

Així doncs el **PEsC** tenint en consideració la línia educativa del Centre ( PEC ) i els objectius del PEsC pretén encaminar l'acció cap a :

Acció a.- Potenciar la **pràctica d'activitats esportives coeducatives, cooperatives i participatives** que tractin igual nens i nens tant en horari escolar com extraescolar seguint normativa establerta. ( Objectiu 2.3)

Acció b.- Continuar **oferint unes activitats esportives escolars i extraescolars diverses: Contínues ( Karate, Ball, Arts escèniques, ...) Discontínues ( Cros Escolar, Futbol Sala,...) Puntuals ( Caminada, Bicicletada, Trobades esportives amb IES)** que atenguin a la demanda de l'alumnat i permetin la participació de tots **respectant les diferències.** ( Objectiu 2.1)

Acció c.- Potenciar uns **valors esportius** mitjançant el "joc net" i **duen a terme les activitats del Projecte de valors de l'Esport i la Gimcana dels valors**, que es troba inclòs en el PEsC i que s'adjunta en els annexes d'aquest document, que treballen la bona convivència, la cohesió social i els drets democràtics. I realitzar accions amb tot l'alumnat per afavorir els hàbits saludables i conèixe'ls amb la **Cartellera dels hàbits.**( Annex 9.6 Projecte valors en l'Esport .( Objectiu 2.5 i Objectiu 2.6)

Acció d.- Finalment, també com a escola arrelada al medi i el seu entorn, informar a les famílies i afavorir la participació en les **diferents activitats esportives del municipi ( Cros Escolar, Jocs del Món, Festa de l'Esport,...)** i **activitats escolars , entre elles les que es realitzen a la natura** tals com: **caminada, bicicletada, esports i jocs a l'entorn,**... que pretenen aprofitar tots aquells espais i recursos que queden propers a l'escola. ( Objectiu 2.2 i Objectiu 2.4)

## 8- Avaluació del PEsC

La memòria anual que es realitza on-line cada any a finals de curs serveix per **avaluar aquest PEsC i garantir que es duen a terme les accions necessàries per tal d'assolir els objectius del PEsC.**



També mitjançant una revisió dels criteris o indicadors d'avaluació indicats a continuació.

| <b>Objectius PEsC</b> | <b>Acció</b> | <b>Criteri o indicador d'avaluació</b>   |
|-----------------------|--------------|--|
| Objectiu 2.1          | Acció b      | Nº i diversitat d'activitats extraescolars que s'han ofertat i s'han dut a la pràctica |
| Objectiu 2.2          | Acció d      | Nª de tasques que ha acomplert el coordinador del PCEE                                 |
| Objectiu 2.3          | Acció a      | Nº d'activitats realitzades i resultats del Projecte de Valors en l'Esport.            |
| Objectiu 2.4          | Acció d      | Nº de participants en les activitats esportives escolars, a la natura i del municipi.  |
| Objectiu 2.5          | Acció c      | Nº d'activitats realitzades i resultats del Projecte de Valors en l'Esport.            |
| Objectiu 2.6          | Acció c      | Nº d'activitats realitzades i resultats del Programa Hàbits Saludables i Cartellera.   |

Cal considerar que es poden fer canvis si es creu necessari en funció de les característiques del moment, però sempre seguint la línia d'escola i tenint en consideració els objectius indicats en el Projecte.

## **9- Documents d'ajuda a la gestió i propis del PEsC**

**Veure els següents annexes:**

- 9.1- Document de millora de coordinació entre tasques i responsables.
- 9.2- Fitxa d'activitats SEE. ( memòria)
- 9.3- Graella –Recull de participants ( Excel)
- 9.4- Pla Anual d'activitats i responsabilitats.(Excel- calendari progr. )
- 9.5 - Projecte de “ Valors en l'Esport”

## ANNEXES

### ANNEX 9.1 : Document de millora de coordinació entre tasques i responsables.

|  | AMPA                         | COORDINACIÓ PEsC                   |
|--|------------------------------|------------------------------------|
| <b>PLA ESPORTS CATALUNYA</b>   |                              |                                    |
| Nomenament coordinador centre  |                              | Direcció centre                    |
| Nomenament dinamitzadors   |                              | Coordinadora                       |
| Pla de treball dinamitzadors   |                              | Coordinadora                       |
| Reunions de formació coordinadors  |                              | Coordinadora                       |
| Seguiment de la subvenció  | Pagament de factures         | Secretària Escola - Coordinadora   |
| Memòria d'activitats   |                              | Direcció centre, SEE, Coordinadora |
| Adquisició material nou i manteniment  |                              | Reposició de material              |
| <b>CONSELL ESPORTIU</b>  |                              |                                    |
| Fitxa instal·lació   |                              | Coordinadora                       |
| Fitxa activitats inicials  |                              | Coordinadora                       |
| Tramitació assegurança   |                              | Coordinadora                       |
| Inscripcions equips  |                              | Coordinadora                       |
| Assistència reunions   |                              | Coordinadora                       |
| Inscripcions CROS  |                              | Coordinadora                       |
| Préstec de material Consell Esportiu (pilotes futbol sala, Taulers d'escacs,...) |                              | Coordinadora                       |
| <b>PROGRAMACIÓ ACTIVITATS</b>  |                              |                                    |
| Activitats de pati   |                              | Coordinadora més alumnes de 6è     |
| Revisar la programació d'EF  |                              | Mestra d'EF                        |
| Activitats extraescolars tarda   | Activitats fixes- Pares ampa |                                    |
| Informar Activitats Trobades   |                              | Consell Esportiu i Coordinadora    |
| Activitat piscina  |                              | Direcció Centre i coordinadora.    |
| Organització espais  | Pares ampa                   | Direcció Centre                    |
| Organització entrades i sortides   | Pares ampa i monitors        |                                    |
| Activitats esportives del municipi   |                              | Ajuntament i Direcció i Claustre   |

|  |  |   |
|--|--|---|
| Activitats puntuals: caminada ,<br>bicicletada, gimcana valors, sortides<br>esportives |  | Direcció, claustre,<br>ampa, ajuntament |
| Vetllar pel bon estat instal.lacions i<br>revisar el material                          |  | Direcció ,<br>Ajuntament i Mestra<br>EF |
| <b>DIFUSIÓ</b>   |  |   |
| Cartellera escola esports (entrada)  |  | Coordinadora                            |
| Cartellera hàbits de salut   |  | Coordinadora                            |
| Bloc Ed física   |  | Coordinadora                            |
| Informació pares inscripcions<br>trobadres   |  | Coordinadora                            |
| Circulars generals als pares   |  | OK centre (direcció)                    |
| Recull Fotografies activitats al blog  |  | Arxiu escola i mestra<br>EF             |
| <b>ALTRES</b>  |  |   |
| Relacions Ajuntament   |  | Direcció i<br>coordinadora              |
| Relacions Consorci , Consell Esportiu  |  | Coordinadora                            |
| Relacions Diputació  |  | Coordinadora,<br>Ajuntament             |



PEsC- Escola LLučanès

## ANNEX 9.2: - Fitxa d'activitats SEE. ( Memòria CURS 2011-12)



PLA CATALÀ D'ESPORT A  
L'ESCOLA curs 11/12  
RECULL ACTIVITATS ENTITATS



|             |            |   |                        |
|-------------|------------|---|------------------------|
| DATA VISITA | 29/11/2011 | COMISSIONAT/DA: EUGÈNIA MANAU/<br>MANEL MAÑAS | CONSELL ESPORTIU OSONA |
|-------------|------------|---|------------------------|

### DADES DEL CENTRE

|   |                                   |                                 |                              |
|---|-----------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| CENTRE ESCOLA LLUÇANÈS                                |                                   | CODI <b>08023207</b>            |                              |
| PEE (SI/NO) <b>NO</b>                                 | MUNICIPI <b>PRATS DE LLUÇANÈS</b> | TELÈFON <b>93.856.04.05</b>     | MATRÍCULA <b>101</b> alumnes |
| DIRECTOR/A: <b>M<sup>a</sup> ELISA MORELL I RIERA</b> |                                   | E-MAIL <b>a8023207@xtec.cat</b> |                              |

### DADES DE L'ENTITAT

|  |  |
|--|--|
| NOM ENTITAT <b>AMPA CEIP LLUÇANÈS</b>            | TIPUS (AEE/SEE) <b>SEE</b>   |
| NÚM. PARTICIPANTS MUTUALITZATS                   | MAIL/WEB ENTITAT <b>ceipprats@xtec.cat/blocs.xtec.cat/ceipllucanesprats/</b> |
| NÚM. REGISTRE o DATA D'ENTRADA <b>19/11/2010</b> | NIF ENTITAT <b>G-59921874</b>  |

### DADES DEL COORDINADOR/A

|  |   |                                 |
|--|---|---------------------------------|
| NOM <b>Mercè VIÑAS I SOLER</b>             | TELÈFON) <b>93.856.02.54/676.21.40.85</b>         | E-MAIL <b>mvinas25@xtec.cat</b> |
| ESPECIALITAT <b>EDUCACIÓ FÍSICA</b>        | TÉ PLAÇA DEFINITIVA AL CENTRE? <b>SÍ</b>          |                                 |
| CÀRREC A L'AEE/SEE? QUIN? <b>PRESIDENT</b> | REDUCCIÓ HORÀRIA PER AL PCEE? QUINA? <b>1'30h</b> |                                 |

### ACTIVITATS DE FORMACIÓ (CURS ACTUAL)

|   | NOM                      | LLOC                   | DATA           | OBSERVACIONS |
|---|--------------------------|------------------------|----------------|--------------|
| 1 | Reunió coord osona       | Consell esportiu osona | set-11         | Interessant. |
| 2 | Reunió coord PCEE        | CAR Sant Cugat         | 2011 octubre 4 | Interessant. |
| 3 | Formació coord. Primària | Puigcerdà              | 13,14 Gener    | Interessant  |

|   |                    |                        |        |              |
|---|--------------------|------------------------|--------|--------------|
| 4 | Reunió coord Osona | Consell esportiu osona | feb-12 | Interessant. |
|---|--------------------|------------------------|--------|--------------|

| ACTIVITATS CONTINUADES I/O DISCONTINUES EN HORARI EXTRAESCOLAR |  |              |       |       |                             |                     |      |  |
|--|--|--------------|-------|-------|-----------------------------|---------------------|------|--|
|  | NOM  | PARTICIPANTS |       |       | DIES SETMANA                | HORARI              | PREU | INTAL·LACIONS/                                 |
|  |  | NOIS         | NOIES | TOTAL | DLL,DM,DMX,DJ,<br>DV,DSS,DG |                     |      | QUI ORGANITZA L'ACTIVITAT?                     |
| 1  | Lliga esportiva Cros escolar                   | 6            | 1     | 7     | caps de setmana             | matins              | 3 €  | Ampa, Ajuntament(Tècnica i regidor d'Esports). |
| 2  | Lliga d'Escacs de Centre                       | 42           | 28    | 70    | dc                          | 11:00-11:30         | 0 €  | Escola i coord PCEE                            |
| 3  | Trobada esportiva PRIM/SECUND/Set              | 12           | 2     | 14    | dll                         | Tarda               | 0 €  | IES i Escola                                   |
| 4  | Diada Esportiva- IES i 6è/ Març                | 8            | 2     | 10    | dll                         | tot el dia          | 0 €  | IES Castell del Quer                           |
| 5  | Trobada federats Karate 21 abril/Navàs         | 10           | 2     | 12    | dbte                        | matí                | 3 €  | SEE  |
| 6  | Extraescolar Ball esportiu                     | 2            | 12    | 14    | dm                          | 17:15-18:15<br>25 € |      | SEE  |
| 7  | Extraescolar Natació                           | 42           | 28    | 70    | dj                          | 13:30-14:30<br>60€  |      | SEE i Escola                                   |
| 8  | Extraescolar karate                            | 10           | 2     | 12    | dc                          | 17:15-18:15<br>80€  |      | SEE  |
| 9  | Extraescolar Dansa, moviment i arts escèniques | 1            | 9     | 10    | dc                          | 14-15               | 80 € | SEE  |
| 10   | Act puntual caminada entorn                    | 59           | 42    | 101   |                             | 9:00-12.00          | 0 €  | SEE i Escola                                   |
| 11   | Act puntual tir amb Arc                        | 42           | 28    | 70    | dbte                        | 9:00-12:00          | 0 €  | SEE, Ajuntament<br>Escola                      |
| 12   | Act Puntual Bicicletada                        | 19           | 10    | 29    |                             | 9:00-12:00          |      | SEE  |
| 13   | Extraescolar Futbol Sala                       | 6            | 0     | 6     | dj                          | 17:15-18:15         | 20 € |  |
| 14   | Act Puntual a les Pistes d'Atletisme           | 35           | 19    | 54    | dc(19 oct)                  | 9:00-12:00          | 3 €  | Escola   |

**ANNEX 9.3: Recull dels participants:**

|    | NOM DE L'ALUMNE | SEXE | CURS | ACT. EXTRAESC. CONTINUADES 2011 |         |        |        |                    | ACT.EXTRAESC. CONTINUADES 2012 |             |         |           |        | PUNTUALS 2011 |      |          |         | PUNTUALS 2012 |         |      |          |         |           |            |            |         |          |
|----|-----------------|------|------|---------------------------------|---------|--------|--------|--------------------|--------------------------------|-------------|---------|-----------|--------|---------------|------|----------|---------|---------------|---------|------|----------|---------|-----------|------------|------------|---------|----------|
|    |                 |      |      | ART ESC.                        | NATACIÓ | ESCACS | KARATE | PSICOM<br>TINYETAT | MINIPING-<br>PONG              | ART ESCÈNIC | NATACIÓ | BALL ESP. | F.SALA | KARATE        | CROS | CAMINADA | GIMCAMA | JOCS DIP.     | ART COS | CROS | CAMINADA | ART COS | TROB.ESP. | DIADA ESP. | PISTES CAV | XERRADA | JOCS DIP |
| 1  | R. B.           | M    | P5   |                                 |         |        |        |                    |                                |             |         |           |        |               |      |          |         |               |         |      |          |         |           |            |            |         |          |
| 2  | N. B.           | F    | P5   |                                 |         |        |        |                    |                                |             |         |           |        |               |      |          |         |               |         |      |          |         |           |            |            |         |          |
| 4  | J.C.            | M    | P5   |                                 |         |        |        |                    |                                |             |         |           |        |               |      |          |         |               |         |      |          |         |           |            |            |         |          |
| 5  | C. C.           | F    | P5   |                                 |         |        |        |                    |                                |             |         |           |        |               |      |          |         |               |         |      |          |         |           |            |            |         |          |
| 6  | P. F.           | M    | P5   |                                 |         |        |        |                    |                                |             |         |           |        |               |      |          |         |               |         |      |          |         |           |            |            |         |          |
| 9  | E. G.           | M    | P5   |                                 |         |        |        |                    |                                |             |         |           |        |               |      |          |         |               |         |      |          |         |           |            |            |         |          |
| 11 | A. N.           | M    | P5   |                                 |         |        |        |                    |                                |             |         |           |        |               |      |          |         |               |         |      |          |         |           |            |            |         |          |
| 12 | M. P.           | F    | P5   |                                 |         |        |        |                    |                                |             |         |           |        |               |      |          |         |               |         |      |          |         |           |            |            |         |          |
| 13 | N. P.           | F    | P5   |                                 |         |        |        |                    |                                |             |         |           |        |               |      |          |         |               |         |      |          |         |           |            |            |         |          |
| 14 | M. P.           | F    | P5   |                                 |         |        |        |                    |                                |             |         |           |        |               |      |          |         |               |         |      |          |         |           |            |            |         |          |
| 15 | J. A.           | F    | 1r   |                                 |         |        |        |                    |                                |             |         |           |        |               |      |          |         |               |         |      |          |         |           |            |            |         |          |
| 16 | E.B.            | M    | 1r   |                                 |         |        |        |                    |                                |             |         |           |        |               |      |          |         |               |         |      |          |         |           |            |            |         |          |
| 17 | k.B.            | F    | 1r   |                                 |         |        |        |                    |                                |             |         |           |        |               |      |          |         |               |         |      |          |         |           |            |            |         |          |
| 18 | M. C.           | F    | 1r   |                                 |         |        |        |                    |                                |             |         |           |        |               |      |          |         |               |         |      |          |         |           |            |            |         |          |
| 19 | C. G.           | F    | 1r   |                                 |         |        |        |                    |                                |             |         |           |        |               |      |          |         |               |         |      |          |         |           |            |            |         |          |
| 20 | S. Ll.          | M    | 1r   |                                 |         |        |        |                    |                                |             |         |           |        |               |      |          |         |               |         |      |          |         |           |            |            |         |          |
| 21 | O. P.           | M    | 1r   |                                 |         |        |        |                    |                                |             |         |           |        |               |      |          |         |               |         |      |          |         |           |            |            |         |          |









**ANNEX 9.4: - Pla Anual d'activitats i responsabilitats.**

|     | 1    | 2   | 3   | 4  | 5     | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21  | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31  |
|-----|------|-----|-----|----|-------|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
| SET | 1*/8 | 7   |     |    |       |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 40 |    |     |    |    |    |    | 9  | 5  | 3  |    |    |     |
| OCT |      | 10* |     | 2  | 15/16 |   |   |   |   | 14 |    |    | 6  |    |    |    |    |    |    | 13 |     |    | 28 |    |    |    |    |    |    |    | 11* |
| NOV | 24*  |     |     |    |       |   | 4 |   |   |    |    |    |    |    |    |    | 12 |    |    | 29 |     |    |    |    |    |    |    |    | 38 |    |     |
| DES |      |     |     | 30 |       |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| GEN |      |     |     |    |       |   |   |   |   |    |    |    | 25 | 25 | 31 | 40 |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| FEB |      |     |     |    | 32    |   |   |   |   |    |    | 3  |    |    |    |    |    |    |    |    |     | 43 |    |    |    | 33 |    |    |    |    |     |
| MAR |      |     |     |    |       |   |   |   |   |    |    |    |    | 34 |    |    |    |    |    |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 36  |
| ABR |      |     |     |    |       |   |   |   |   |    |    |    | 41 | 40 |    |    |    |    | 39 | 47 | 5   |    |    |    |    | 42 |    |    |    |    | 26* |
| MAI | 49*  | 50* | 51* |    |       |   |   |   |   |    |    |    |    |    | 52 | 46 |    |    |    |    | 22* | 53 | 51 |    |    |    |    |    |    | 47 |     |
| JUN |      |     |     |    |       |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    | 54 |    |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |



*PEsC- Escola LLuçanès*

|    |  |    |                                  |    |   |    |   |    |   |
|----|--|----|----------------------------------|----|---|----|---|----|---|
| 1  | Reunió ampa act extraesc.              | 12 | Xerrada esport- Pere Alastrué    | 23 | Triar dinamitzadors ( tot el curs)        | 34 | Cros folgueroles                                | 45 | Elaborar PEsC                             |
| 2  | Reunió coord. Sant Cugat               | 13 | Sortida a les pistes d'Atletisme | 24 | Reunió Cros de Prats ajunt./ampa          | 35 | Trobada Escacs                                  | 46 | Aprovar PEsC al Claustre                  |
| 3  | Reunió coord Consell Esportiu          | 14 | Trobada 6è- 1r Eso               | 25 | Jornada formativa hivern/estiu per coord. | 36 | Caminada entorn                                 | 47 | Reunió ampa justificació- Facturació PCEE |
| 4  | Reunió SEA( informar /valorar/canviar) | 15 | Inici Moviment i Arts Escèniques | 26 | Trobada primària-secundària               | 37 | Act. de Tir amb Arc ?                           | 48 | Reunió SEA- Per Informar/Valorar/Canviar  |
| 5  | Reunió tècnica/regidor esports Ajunt.  | 16 | Inici karate                     | 27 | Seguiment activitats Consell Esportiu     | 38 | Reunió Manel Mañas                              | 49 | Elaborar inf.memòria                      |
| 6  | Inici inscrip Cros                     | 17 | Inici Piscina 1r grup            | 28 | cros Olost                                | 39 | Enviar graelles de seguiment al Manel mañas     | 50 | Revisar inf.memòria                       |
| 7  | Organitzar act. Piscina                | 18 | Inici piscina 2n grup            | 29 | cros Prats                                | 40 | Anar a buscar material de préstec al Consell E. | 51 | Omplir aplicatiu inf. Memòria             |
| 8  | Organitzar act. Extraesc.              | 19 | Dates cros escolar               | 30 | cros St Boi                               | 41 | Enviar fitxes de seguiment Manel                | 52 | Reunió Manel Mañas IES GURB 17:30h        |
| 9  | Sol·licitud renovació PCEE             | 20 | Trobada de bàsquet               | 31 | cros Vic                                  | 42 | Inici F.Sala                                    | 53 | Reunió St Fruitós Bages- facturació       |
| 10 | Assegurar nens/es Consell Esportiu     | 21 | Trobada de futbol                | 32 | cros Tona                                 | 43 | Inici Country                                   | 54 | Tornar material préstec                   |
| 11 | Cloenda Ping-pong                      | 22 | Trobada Art del cos              | 33 | cros Torelló                              | 44 |   | 55 |   |

|  |                              |
|--|------------------------------|
|  | Alumnes                      |
|  | Coordinador PCEE             |
|  | Direcció Centre i/o Claustre |
|  | Ampa                         |
|  | Secció Esportiva de l'ampa   |
|  | Ajuntament                   |

## **ANNEX 9.5: - Projecte de “ Valors en l’Esport”**

### **ÍNDEX:**

**0.- Context**

**1.- Introducció**

**2.- Activitats**

**3.- Avaluació**

### **0.- CONTEXT**

La majoria dels alumnes de l'escola realitzen una activitat esportiva en horari extraescolar i a nivell de competició.

En horari escolar, i dins de l'àrea d'educació física els alumnes demanen competir i reaccionen a un estímul competitiu de forma eficaç i ràpida. Per altra banda però, els costa resoldre conflictes a nivell de grup i cooperar per realitzar una activitat esportiva de forma conjunta.

Per això creiem que cada vegada més, dins el marc de les activitats esportives escolars, hi ha la necessitat de realitzar activitats que reforcin unes actituds i valors que desenvolupin les habilitats cooperatives.

## 1.- INTRODUCCIÓ

Les activitats físiques són i es plantegen gairebé sempre de forma competitiva i només guanya un o uns quants, que acostumen a ser sempre els mateixos, de manera que la majoria queden defraudats, s'avorreixen i sovint pensen que ells no serveixen per això.

Dins el marc de la programació d'educació física creiem molt interessant incloure el **joc cooperatiu** com a treball transversal al llarg de tot l'any i que es dugui paral·lelament amb les altres unitats didàctiques i en la qual li correspongui també una avaluació específica i transversal.

Entenem per **joc cooperatiu** quan dos o més jugadors no competeixen, sinó més aviat s'esforcen per aconseguir el mateix objectiu i per tant guanyen o perden com un grup. **Els objectius en un joc cooperatiu són col·lectius i no individuals. Els alumnes s'animen mútuament a aprendre i s'ajuden uns als altres.**

Cal considerar que es poden dur a terme els jocs cooperatius ja que també hi ha un treball previ i continuat dins i fora de l'àrea amb l'acció tutorial amb activitats de presentació, de coneixement, d'autoestima, de comunicació verbal i no verbal, de responsabilitat, d'autonomia... que afavoreixen el coneixement del grup i la bona dinàmica .

La proposta d'activitats no segueix un ordre concret sinó que en funció de les característiques del grup d'alumnes i de la seva experiència prèvia en aquest tipus d'activitats es farà una seqüència d'activitats o una altre.

El Projecte s'iniciarà realitzant una activitat a cada sessió a l'inici o al final. En funció de la resposta dels alumnes i de la seva experiència en la dinàmica d'aquest tipus d'activitats s'ampliarà el número d'activitats en cada sessió i el número de sessions per curs.

Finalment dir que, *“L'aprenentatge cooperatiu no és solament un mètode o un recurs especialment útil per a aprendre millor els continguts escolars, sinó que és, en si mateix, un contingut curricular més que els alumnes han d'aprendre i que per tant, se'ls ha d'ensenyar; al llarg de la seva escolaritat, han d'aprendre, entre altres coses, les habilitats socials pròpies del treball en equip.”*

## 2.- ACTIVITATS PER AFAVORIR LA DINÀMICA DE GRUPS

S'ha fet un recull de jocs cooperatius que es realitzen en petits grups de 3-5 alumnes amb la característica de ser grups molt heterogenis en tots els sentits: gènere, motivació, rendiment, cultura, etc. Es creen cada trimestre uns equips cooperatius que treballen conjuntament en diferents tasques que es proposen. Cada trimestre aquests grups canvien ja que han pogut tenir suficient temps per interactuar i així se'ls presenta una nova situació de cooperació amb companys/es nous.

També moltes de les activitats es fan en gran grup o per parelles.

Les activitats estan distribuïdes per cicles i classificades en subcategories.

Aquestes subcategories són:

- a) Conèixer els noms**
- b) Coneixement d'un mateix i dels altres**
- c) Seguretat en si mateix**
- d) Afavorir la comunicació verbal i no verbal**
- e) Jocs cooperatius per afavorir la dinàmica de grups**

- e.1) Jocs amb el cos**
- e.2) Jocs amb material**
- e.3) Jocs pre esportius**
- e.4) Jocs inventats**

En les diferents activitats es té en consideració les diferents tècniques del mètode cooperatiu.

Aquestes tècniques són:

- **Tutoria entre iguals**
- **Ensenyament recíproc**



*PES- Escola Lluçanès*

- **Grup de suport entre iguals**
- **Mètode puzzle**
- **Jocs de rol**
- **Grups d'investigació**

### 3.- AVALUACIÓ

**Els ítems que s'avaluen són:**

#### **1.- Procediments:**

- . Entén i aplica les diferents tècniques i propostes cooperatives.
  - a) sí
  - b) No
  - c) A vegades

#### **2.- Autonomia:**

- a) Respecte el torn de paraula i escolta els companys.
- b) Sap compartir el material abans , durant i després de l'activitat.
- c) Sap compartir tasques i agafar responsabilitats dins de la dinàmica de joc.
- d) Busca solucions als conflictes i sinó demana ajuda.

#### **3.- Preferència de l'agrupament:**

- . Individual ( I )
- . Parella ( P )
- . Grup petit ( GP )
- . Grup gran ( GG )
- . Grup classe ( GC )

**4.- Modalitat d'interacció:**

- . Solitari (S)
- . Dominant (D)
- . Cooperatiu (C)
- . Participatiu ( P)

**QUADRE DESCRIPCIÓ DE LES ACTIVITATS.**

| <b>ANNEX1: ACTIVITATS PER AFAVORIR UNA BONA DINÀMICA DE GRUP</b> |  |  |  |  |
|--|--|--|--|--|
| <b>Nº d'Act. i Tècnica</b>                                       | <b>Ed INFANTIL</b>   | <b>CICLE INICIAL</b>   | <b>CICLE MITJÀ</b>   | <b>CICLE SUPERIOR</b>  |
| <b>ACTIVITATS DE DINÀMICA DE GRUPS D'ACCIÓ TUTORIAL</b>          |  |  |  |  |
| <b>Conèixer els noms :</b>                                       |  |  |  |  |
| Act .1   | <b>El Mural:</b> Elaborar un mural amb els noms de la classe i il·lustracions dels alumnes sobre les seves afeccions. Aquest mural es penja a la classe. | <b>Aixeca la mà:</b> Els participants seuen en cercle agafats de les mans. Un comença presentant el company del costat esquerre tot dient : “ <i>aquest és el meu amic X</i> ”, quan diu el nom aixeca la mà del seu amic enlaire. El joc continua fins que tothom ha estat presentat. | <b>Els veïns:</b> Tots asseguts en cercle. El que fa d'animador no seu i diu quan s'inicia el joc. Començarà el joc quan l'animador s'acosti a algú i li preguntí: “ <i>T'agraden els teus veïns?</i> “ Si la resposta és NO, ha de dir els noms dels companys que vol que seguín al seu costat, i els que en aquell moment hi estiguín asseguts hauran d'aixecar-se i seure el lloc dels que anomeni. Durant el canvi, els que estan el mig intentaran ocupar alguna de les cadires que queden buides. Si la resposta és SI, tot el grup gira un lloc a la dreta. Quan sentin | <b>Amb ritme:</b> En cercle, el que està el mig dirigeix el joc i marca el ritme. Aquest ritme el pot fer de diferents maneres: picar de mans a sobre de les cames, picar de mans més fort o més fluix, posar la mà dreta cap enrere per sobre de l'espatlla i després la mà esquerra. Un cop posa la mà dreta cap enrere ha de dir el seu nom i quan hi posa la mà esquerra el d'una altra persona del grup. Tot el grup fa els mateixos moviments portant el ritme. El nen/a que li diuen el nom, diu ràpidament el seu nom i sense deixar de portar el ritme, el d'un altre nen/a del grup. Sense perdre el ritme continua el joc |



|  |  |   |  |   |
|--|--|---|--|---|
|  |  |   | per tercera vegada SI, giren dos llocs cap a la dreta. Al quart cop que sentin SI, giren dos llocs a l'esquerre, i així successivament. Després de cada pregunta, la persona que es queda sense cadira continua el joc.  | fins que tots són presentats.   |
| Act.2  | <b>Picant de mans:</b> Dir el nom de cada nen picant amb les mans.<br>Variant : picant amb les mans a diferents parts del cos.   | <b>Assenyala:</b> Tots en cercle. L'animador del joc es col·loca al mig del cercle i en veu alta amb el braç estirat assenyala un company amb el dit. Cadascú diu el seu nom quan l'animador del joc l'assenyala. El que guia el joc pot assenyalar a poc a poc, saltant, canviant de costat, ...   | <b>Em pica a :</b> La primera persona diu per exemple: " Es diu Joan i li pica aquí" ( li grata el cap al Joan) i jo em dic Maria i em pica aquí " ( es grata la panxa). El tercer diu: " Es diu Maria i li pica aquí ( li grata la panxa a la Maria) i jo em dic Sandra i em pica aquí ( es grata l'orella). I així successivament.   | <b>Barreja de fruites.</b> Tots asseguts en rotllana al terra, menys un alumne que està al mig, i preguntarà a qualsevol jugador alguna de les següents preguntes: Maduixa- maduixa: ( el jugador ha de dir el nom del company de la seva dreta), Pinyapinya ( El jugador ha de dir el nom del company de la seva esquerra). Raïm- Raïm ( Tots els jugadors han d'edir el nom de qui és assenyalat pel jugador del mig de la rotllana). Si algú s'equivoca tots es barregen menys un que al quedar-se sense lloc es queda al mig. |
| Act.3  | <b>Passa la pilota:</b> Tots els alumnes asseguts en rotllana amb les cames obertes, han de dir el seu nom i passar la pilota al nen/a que vulguin conèixer. Un cop presentats diuen el nom d'un nen i li passen la pilota.  | <b>Passem el fil:</b> El primer agafa una medeixa de llana per la punta i diu el seu nom i les seves afeccions i passa la medeixa a un altre company que fa el mateix i així successivament.  | <b>Passem el fil:</b> El primer agafa una medeixa de llana per la punta i diu el seu nom i les seves afeccions i passa la medeixa a un altre company que fa el mateix i així successivament.   | <b>Parlem diferent:</b> Dir el nom d'algun company/a d'una forma diferent : amb les mans , sense dir les vocals, amb la boca molt oberta,...  |
| <b>Coneixement d'un mateix i els altres:</b> |  |   |  |   |
| Act.1  | – <b>Els gomets:</b> El mestre enganxa un gomet al front de cada nen/a: Ningú sap quin gomet té. Entre tots s'han d'ajudar per anar-se agrupant segons les característiques que se'ls demana: Busca un amic o amiga que tingui la mateixa figura que tu, que tingui el mateix color, que tingui el mateix tamany, que tingui el mateix | <b>Prenem nota:</b> S'ha de fer una rotllana amb possibilitat d'escriure damunt d'un paper on es posi el propi nom i a sota s'escriu la frase: "El que més m'agrada de tu és..." i es passa el full al company/a de la dreta i escriu una qualitat positiva sobre el/la company/a que hi ha de títol en el full i així successivament . Tots fan el mateix alhora i es va | <b>Prenem nota:</b> Cada alumne escriu el seu nom al mig del full. A la part superior dreta ha d'escriure dos adjectius que el/la defineixin. A la part superior esquerra ha d'escriure coses que li agrada fer (nedar, llegir,...). A la part de baix, en aquest ordre: un lloc que li agradaria visitar, el programa de la tele que més li agrada i alguna cosa que ha fet | <b>Prenem nota.</b> Cada participant escull un amic secret, que sigui entre els companys/es de classe, amb els quals no fan tantes activitats conjuntes. Sense dir el nom a ningú, durant un temps determinat, cadascú estarà atent a les qualitats i valors que expliqui l'amic secret i apuntarà les situacions que l'han ajudat a conèixer millor l'altre company/a  |

**PES- Escola Lluçanès**

|       |   |  |   |   |
|-------|---|--|---|---|
|       | color i forma.  | passant el full fent la roda fins arribar a donar tota la volta.   | de la que es sent satisfet/a (aquesta part els costa molt). Deixar aquestes targetes sobre la taula i deixar un temps perquè tothom pugui passar a veure les dels companys. El mestre/a recull totes les targetes i diu un aspecte d'una targeta. Els/les alumnes han d'endevinar de qui es tracta.   | durant la xerrada de grup. Quan s'acaba el temps, cadascú escriu una carta al seu amic. En aquesta carta li explicarà tot el què hagi après d'ell. Es reparteixen les cartes i cadascú es llegeix la seva. Després comenten què els ha semblat el què posa la carta.  |
| Act.2 |   | <b>Fer i desfer:</b> Els jugadors van corrent per l'espai. Quan la mestra diu: fer, tots els alumnes han de posar-se per escoltar la consigna que dirà la mestra i quan aquest diu: desfer, han de tornar a desplaçar-se per l'espai. Les consignes obliguen als participants a ajuntar-se de determinada manera: vestuari del mateix color, número de calçat, any de naixement, color preferit, esport preferit, menjar preferit, ... | <b>Les semblances:</b> Cada parella ha d'aconseguir el màxim de semblances que tenen entre ells. Per exemple, color dels cabells, color dels ulls, roba, afeccions, membres de la família, lloc on viuen, etc. Guanya la parella que tingui més semblances.   | <b>Petits àlbums:</b> Es reparteixen cartolines entre els participants, els quals les doblen per la meitat. A un costat hi posen una fotografia de petits i en l'altre hi escriuen detalls i vivències seves que els hi agradi explicar, que siguin curioses, ...<br>- El pitjor càstig,<br>- El millor llibre,<br>- El lloc més bonic,<br>- El millor regal, etc..<br><br>Quan estan fets tots els àlbums, es barregen i es reparteixen entre els participants. Cadascú llegirà el que li hagi tocat i ensenyarà la fotografia. Entre tots hauran d'endevinar a qui pertany la fotografia. |
| Act.3 |   | <b>Quin esport o joc m'agrada?</b><br>Escullen un joc o esport que els agradi o practiquen i el comparteixen.  | <b>Quin esport o joc m'agrada?</b><br>Escullen un joc o esport que els agradi o practiquen i el comparteixen.   | <b>Quin esport o joc m'agrada?</b><br>Escullen un joc o esport que els agradi o practiquen i el comparteixen.   |
| Act.4 | <b>El Mirall:</b> Dins una capsula la mestra hi posarà un mirall. Els nens es col·loquen asseguts en rotllana i la mestra els ensenya la capsula tancada. La mestra diu. Ara passaré una capsula a cada nen/a i a dins hi ha una imatge d'una persona que tots coneixeu i que és la persona més important i de la qual heu de dir, sense dir qui és, una cosa d'aquesta persona,... | <b>El Mirall:</b> Dins una capsula la mestra hi posarà un mirall. Els nens es col·loquen asseguts en rotllana i la mestra els ensenya la capsula tancada. La mestra diu. Ara passaré una capsula a cada nen/a i a dins hi ha una imatge d'una persona que tots coneixeu i que és la persona més important i de la qual heu de dir, sense dir qui és, una cosa d'aquesta persona,...  | <b>El Mirall:</b> Dins una capsula la mestra hi posarà un mirall. Els nens es col·loquen asseguts en rotllana i la mestra els ensenya la capsula tancada. La mestra diu. Ara passaré una capsula a cada nen/a i a dins hi ha una imatge d'una persona que tots coneixeu i que és la persona més important i de la qual heu de dir, sense dir qui és, una cosa d'aquesta persona,... | <b>El Mirall:</b> Dins una capsula la mestra hi posarà un mirall. Els nens es col·loquen asseguts en rotllana i la mestra els ensenya la capsula tancada. La mestra diu. Ara passaré una capsula a cada nen/a i a dins hi ha una imatge d'una persona que tots coneixeu i que és la persona més important i de la qual heu de dir, sense dir qui és, una cosa d'aquesta persona,...   |

| <b>Seguretat en si mateix:</b>                     |   |  |  |   |
|--|---|--|--|---|
| Act.1  | <b>El cargol i la pluja:</b> dos amb els ulls tapats, que s'han de trobar, la resta en rotllana asseguts a terra els guiaran picant de mans; si estan més a prop picaran més fort i ràpid i si estan més lluny picaran més lent i fluix.  | <b>Troncs rodants.</b> Un jugador gira per sobre un eix longitudinal fet per la resta de companys /es que estan estirats a terra. El que està a un extrem de la fila , comença a girar sobre un eix longitudinal per sobre de la resta. Quan arriba el final es col·loca boca a terra i el següent inicia el recorregut.   | <b>Passa abraçades.</b> Els participants es col·loquen en cercle agafats de les mans. Un comença dient: “ passa l'abraçada a l'amic X” el mateix temps que fa una abraçada a qualsevol altre.El que rep l'abraçada es dirigeix a l'amic X i repeteix el joc. – Qui no ha sigut abraçat?. El que vulgui serv el seu amic li pot fer una abraçada.   | <b>L'espiral:</b> El grup forma una llarga cadena, tots agafats de les mans. La persona que està a un extrem comença a girar sobre sí mateixa, mentre la resta de la cadena gira en sentit contrari.. Així, fins que queden tots apretats fent una forta abraçada.  |
| Act.2  | <b>Gallineta cega:</b> un nen/a amb els ulls tapats. La resta en rotllana entorn seu. Cantant la cançó de la gallineta qui té els ulls tapats a de cercar una cara i amb el tacte endevinar qui és.   | <b>El pèndol:</b> Es fa una rotllana. Un participant es situa al centre, tanca els ulls, deixa caure els braços i es manté totalment dret, per tal de no caure. La resta de participants, que estan fent un cercle al seu voltant, el fan anar suaument d'un costat cap a l'altre, empenyent-lo i rebent-lo amb les mans. És molt important acabar l'exercici tornant la persona en posició vertical subjectant-lo amb les mans, abans de que obri els ulls. | <b>Aixecar el company:</b> Els nens s'asseuen l'un davant de l'altre amb les plantes dels peus a terra i els dits en contacte. S'inclinen cap al davant, doblegant els genolls tant com calgui, i s'agafen de les mans. Per aixecar-se alhora s'estiren l'un a l'altre i a continuació intenten tornar a la posició d'asseguts. Grups de més de dues persones també poden intentar d'aixecar-se. | <b>Aixecar el company:</b> Els nens s'asseuen l'un davant de l'altre amb les plantes dels peus a terra i els dits en contacte. S'inclinen cap al davant, doblegant els genolls tant com calgui, i s'agafen de les mans. Per aixecar-se alhora s'estiren l'un a l'altre i a continuació intenten tornar a la posició d'asseguts. Grups de més de dues persones també poden intentar d'aixecar-se.  |
| <b>Afavorir la comunicació verbal i no verbal:</b> |   |  |  |   |
| Act.1  | <b>Les abraçades:</b> Sona la música i tots els alumnes es desplacen per l'aula. Quan es para la música, cada nen/a n'abraça un altre ( no pot ser sempre del mateix sexe). Quan la música continua els participants es posen a ballar amb un dels companys/es. Quan la música es torna a parar s'abraquen 3 persones. Cada vegada a l'abraçada són més fins que s'acaba l'activitat. | <b>L'escultor :</b> Es juga per parelles, un fa de fang i l'altre d'escultor. El que fa de fang deixa que el que fa d'escultor li mogui els braços, les cames, el cos,... per fer una escultura. La comunicació és en tot moment no-verbal. Una cop ja s'acabi el temps, s'intercanvien els papers.  |  | <b>Aniversari:</b> Es una activitat exigent i cooperativa. El director del joc només dóna les instruccions: "Sense parlar , heu de fer una fila en funció de dia i el mes del vostre aniversari. Cal fer una fila des de gener fins el desembre. “ Els participants han de buscar la manera de comunicar-se sense paraules i decidir com es col·loquen, a on comença la fila i a on acaba.<br><br>No és molt important que surti del tot correcte. La idea és que |

|       |   |   |  |                                       |
|-------|---|---|--|---------------------------------------|
| Act.2 | <p><b>El director:</b> Qui dirigeix el joc diu les ordres per exemple: toqueu el color blau ( o un altre color o objecte). Els participants han de tocar alguna cosa que porti un altre persona del color que s'ha dit. Es poden fer diferents variacions, per exemple: toqueu una sandalia, un braçalet, tocar un genoll amb el polze esquerre. Cal que totes les ordres les realitzin a càmera lenta.</p> | <p><b>La màquina:</b> Es fan dues files, una de cara a l'altra. Cada parella, cara a cara, es converteix en part d'una màquina de rentat de cotxes, fent els moviments adequats: fregar, netejar, espulsar,... mentre representa que passa pel túnel de rentat un nen/a. Quan arriba al final el nen/a que passava pel mig, s'incorpora a la màquina, mentre un altre nen/a passa pel " túnel de rentat". Tots passen entre les dues files i després s'acaba el joc.</p> <p><b>El director d'orquestra:</b> Els jugadors s'asseuen en cercle i un voluntari surt de l'habitació. El grup tria un director d'orquestra que serà el seu guia tan bon punt comenci el joc. El voluntari entra a l'habitació i se situa al mig. Tots canten una cançó que acompanyen amb els gestos i moviments que realitzi el director (p. e. picant amb el palmell de la mà dreta al cap). El director va canviant els moviments sense que el que està al mig se n'adoni. Si descobreix qui és el director, aquest surt de l'habitació i el joc recomença.</p> | <p><b>La màquina:</b> Es fan dues files, una de cara a l'altra. Cada parella, cara a cara, es converteix en part d'una màquina de rentat de cotxes, fent els moviments adequats: fregar, netejar, espulsar,... mentre representa que passa pel túnel de rentat un nen/a. Quan arriba al final el nen/a que passava pel mig, s'incorpora a la màquina, mentre un altre nen/a passa pel " túnel de rentat". Tots passen entre les dues files i després s'acaba el joc.</p> | treballin junts.<br><b>La màquina</b> |
| Act.3 | <p><b>Qui s'ha amagat sota del llençol:</b> Un nen/a s'amaga sota del llençol i un grup de nens/es que havien sortit de classe, quan entren han de tocar el nen/a que està amagat i endevinar qui és.</p>   | <p><b>Qui s'ha amagat sota del llençol</b></p>  | <p><b>El joc del piu-piu:</b> És una bona activitat per a grups grans (de 15 o més membres). Tots tanquen els ulls i el monitor diu a un/a company/a a cau d'orella el següent: "Tu ets el papa/mama gallina". Tots comencen a</p>   | <b>Joc Piu-piu</b>                    |

|       |  |  |   |  |
|-------|--|--|---|--|
|       |  |  | <p>barrejar-se, amb els ulls tancats. Cadascú busca la mà d'algú altre, la hi estreny i li pregunta: "Piu-piu?". Si l'altre també pregunta: "Piu-piu?", li deixa anar la mà i segueix buscant i preguntant, a part del papa o la mama gallina, que estan sempre en silenci. Quan algú troba qui no li contesta sap que ha trobat el papa o la mama gallina, i es queda agafat a la seva mà en silenci. Sempre que algú es troba amb el papa o mama gallina entra a formar part del grup, i així, cada cop se sentiran menys piu-pius, fins que tots estiguin agafats de la mà. Aleshores el monitor dirà que obrin els ulls: sempre causa sorpresa i riure.</p> |  |
| Act.4 |  |  |   | <p><b>Quadres cooperatius:</b> S'ha de dividir el grup en grups de cinc persones. A cadascuna d'aquestes se li passa un sobre amb peces geomètriques. L'objectiu del joc és que cadascú aconsegueixi fer un quadrat de la mateixa mida amb les formes retallades. El problema és que les figures que rep cada persona amb el sobre no estan ordenades, és a dir, únicament amb les seves figures no poden completar el quadrat. També pot passar que un nen tingui molt poques fitxes, i que un altre en tingui més de les que li calen. Del que es tracta és que els nens puguin intercanviar-se les fitxes, sempre en silenci. No es podrà agafar cap peça de cap jugador, i només es podran deixar al mig les que no interessin i esperar que un altre jugador en cedeixi alguna. Si els nens són grans, un cop finalitzat el joc (sol durar uns 20</p> |

|       |  |                          |  |  |
|-------|--|--------------------------|--|--|
|       |  |                          |  | <p>minuts), podem fer moltes preguntes, per animar la conversa, que tinguin a veure amb el comportament cooperatiu durant el joc. Aquestes preguntes poden ser del tipus següent:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Com us heu sentit?</li> <li>- Com s'ha sentit el jugador que tenia molt poques peces?</li> <li>- Algú s'ha adonat que el jugador "x" tenia tan poques peces?</li> <li>- Heu hagut de trencar algun quadre per poder fer els altres?</li> <li>- Quan heu vist la solució?</li> <li>- Què has sentit quan algú no ha respectat les regles del joc?</li> <li>- T'has enfadat amb algú perquè no veia la solució?</li> <li>- Com creus que podries haver acabat abans?</li> </ul> |
| Act.5 | <p><b>Gesticulem</b> :Presentar el companys fent un gest d'alguna cosa que sabem que li agrada o fa perquè la resta ho endevini.</p> | <p><b>Gesticulem</b></p> | <p><b>Sons d'animals:</b> Una habitació fosca, els ulls tancats, una pilota grossa. Els nens s'asseuen en cercle i cadascú tria i fa el so d'un animal. Qui comença fa el seu so i, després, el de l'animal al qual es proposa enviar la pilota. L'altre animal contesta amb el seu so per saber en quina direcció ha de llançar la pilota, i el primer la hi envia. Si l'altre la rep bé fa el seu so i la resta fan el seu en senyal d'alegria general (i alhora, per recordar els altres sons que hi ha). Si no la rep l'animal desitjat, el que la recull fa el seu so i la retorna al primer.</p> | <p><b>Sons d'animals.</b></p>  |

|   |  |  |  |                  |
|---|--|--|--|------------------|
| Act.6   | <p><b>El tren cec:</b> Es col·loquen els nens en petits grups i en fila. Tots amb ulls tancats menys l'últim de la fila. S'agafen per les espatlles i el de darrera dirigeix el grup amb petits senyals de contacte (tocar l'espatlla dreta vol dir a la dreta, per exemple) o amb la veu.</p> | El tren cec  | <p><b>El guia:</b> La meitat del grup porta els ulls envenats. Estan agrupats de dos en dos (un cec i un guia). Els guies trien els cecs, sense que se sàpiga qui els condueix. Durant 10 minuts els guies condueixen els cecs, i després es fa un canvi de papers. (Es tria parella nova i ara trien els que abans feien de cecs).</p>  | El guia          |
| Act.7   |  | <p><b>El llibre màgic:</b> Igual que CM però per facilitar la participació es poden posar dins d'un sac una sèrie de targetes amb les activitats a imitar.</p> | <p><b>El llibre màgic:</b> És un joc de gestos. El llibre màgic és un lloc imaginari al centre de la rotllana dels jugadors. Cada jugador, per torn, va al centre del llibre i en treu alguna cosa. Tot seguit, simula una activitat relacionada amb l'objecte que ha triat. Per exemple, si un jugador imagina que treu una raqueta, simula que està jugant a tennis. Els que endevinen el simulacre i l'objecte poden anar al centre i acompanyar el jugador. No es diu ni una paraula. Aleshores el jugador els pregunta si han endevinat l'objecte correctament. En cas afirmatiu, tots tornen al cercle i un altre jugador treu alguna cosa del llibre. El joc continua fins que tots han exhaurit el seu torn.</p> | El llibre màgic. |
|   |  |  | <p><b>Donar i rebre:</b> Per parelles simulen entregar-se un objecte. Un l'agafa bruscament un cop i l'altre suaument esprenat una estona. Intercanvien els papers i expliquen com s'han sentit.</p>   |                  |
| <b>ACTIVITATS DE DINÀMICA DE GRUPS D'ED. FÍSICA</b> |  |  |  |                  |

| Jocs amb el cos                               |   |   |  |   |
|---|---|---|--|---|
| Act.1<br>Tècnica: grup de suport entre iguals | <b>Joc del riure:</b> posar un el cap sobre la panxa d'un altre i així succesivament. A veure qui riu abans.  | <b>Joc del riure:</b> posar un el cap sobre la panxa d'un altre i així succesivament. A veure qui riu abans.  | <b>Joc del riure</b>   | <b>Joc del riure</b>  |
| Act.2<br>Tècnica: Grup de suport entre iguals | <b>Mans unides:</b> Fem que els alumnes es posin amb parelles i els hi fem fer diferents accions sense deixar-se de les mans en cap moment. Comencem amb activitats molt senzilles i mica en mica ho anem complicant una mica més. Les activitats podrien ser:<br>– Caminar.<br>– Córrer.<br>– Saltar.<br>– Seure.<br>– Tocar diferents parts del cos amb la mà que tenen agafada.<br>– <b>Transportar diferents objectes</b> amb l'altra mà, amb el peu, amb la panxa, amb el front... | <b>Mans unides</b><br><b>Transportar diferents objectes</b>   | <b>Traslladar companys tots junts.</b> Variant: <b>Caminem junts:</b> amb els cordons de les bambes lligades l'un amb l'altre caminar sense caure, tots junts agafats per la cintura.  | <b>Desplaçaments en grup.</b>   |
| Act.3<br>Tècnica: Grup de suport entre iguals |   | <b>Els embolics:</b> tots els nens/es s'agafen de les mans menys un i formen una fila. El primer de la fila comença a passar per entremig dels companys/es fins que es forma un embolic. El nen que està a fora a de desfer l'embolic intentant que no es deixin de les mans. | <b>Cuc llarg.</b> En rotllana es col·loquen asseguts un sobre l'altre molt junts. Al senyal han de caminar a poc a poc. Hauran de mantenir un equilibri. És aconsellable indicar dreta-esquerra-dreta-esquerra per coordinar-ho una mica. Per fer-ho més divertit poden cantar una cançó. Es puntuarà l'originalitat i el desenllaç. | <b>Laberint cooperatiu.</b> Cinc fileres de cinc separats per la distància dels braços oberts. S'agafen les mans formant parets. Hi ha un nen que para i un que s'escapa. Cap dels dos pot trencar les parets. La resta de nens han d'estar atents a les ordres del guia ja que cada vegada que digui " canvi" formaran les files de manera diferent. |



**PEsC- Escola LLuçanès**

|   |  |   |  |   |
|---|--|---|--|---|
| <p>Act.4<br/>Tècnica : Grup de suport entre iguals</p>        |  | <p><b>Escrivim paraules amb el cos</b></p> <p>Tots junts posar-se d'acord sobre quina paraula escriuran i com es col·locaran.</p>                           | <p><b>Escrivim paraules amb el cos</b></p>   | <p><b>Escrivim paraules amb el cos</b></p>  |
| <p><b>Act.5</b><br/>Tècnica Grup de suport entre iguals.</p>  |  | <p><b>Figures d'equilibri en grup</b></p>   | <p><b>Les cigonyes.</b> Es formen files de dos o tres jugadors; cal que cada jugador agafi amb la mà dreta l'espatlla del que té a davant i amb l'esquerra el peu esquerra del de davant. Totes les files es desplacen d'aquesta manera al mateix moment. Quan els jugadors volen, 2 o 3 files es poden ajuntar.</p> | <p><b>Les cigonyes</b></p>  |
| <p>Act.6<br/>Tècnica: Grup de suport entre iguals.</p>        |  | <p><b>La cadena sense desfer.</b> Joc d'atrapar, si són atrapats s'agafen de les mans i es posen d'acord sobre qui van a atrapar.</p>                       | <p><b>La fotografia.</b> Es distribueixen tot el grup fent una figura estàtica. Cal mantenir l'equilibri entre tots i no moure's. Un company de fora la figura l'observarà, marxarà i quan torni haurà d'endevinar qui s'ha mogut.</p>   | <p><b>La fotografia.</b></p>  |
| <p>Act.7<br/>Tècnica: Grup de suport entre iguals</p>         |  |   | <p><b>L'ampolla borratxa</b></p>   | <p><b>La campana.</b> Per parelles. Es col·loquen esquena per esquena, agafats pels braços, a l'altura de l'articulació del colze. Un d'ells inclina el tronc cap endavant, l'altre es veu impulsat a aixecar els peus del terra, deixant recolzada l'esquena sobre l'esquena del primer. Recuperen la posició inicial i és el segon jugador qui inclina el tronc cap endavant.</p> |
| <p><b>Act.8</b><br/>Tècnica: Grup de suport entre iguals.</p> |  | <p><b>Croqueta cooperativa o El joc de les mares:</b> Tots els nens han d'estar ajaguts bocaterrosa capitulats. Una persona s'ajau damunt dels cossos i</p> | <p><b>Tombarelles cooperatives.</b></p>  | <p><b>Torres humanes</b> ( Acroesport) .<br/>(Veure annex 2)</p>  |

**PEsC- Escola Lluçanès**

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
|   |  | perpendicularment a aquests. La finalitat és fer-la passar a l'altra punta mitjançant moviments ondulatoris amb el cos. Es pot seguir un ritme musical o cantar una cançó. El que passa a l'altre costat ocupa l'últim lloc de la <u>catifa humana</u> . |   |  |
| Act.9<br>Tècnica: Grup de suport entre iguals   |  | <b>La màquina.</b> Cadascú fa un <u>moviment que s'encadena</u> amb el que ha fet el company d'abans.  | <b>La màquina 2 : Cata-pum, cata-pum,xin-xin:</b> Tots col·locats drets, en cercle. Un alumne del cercle comenta a fer un gest ( per exemple estirar-se de les orelles), mentre diu la frase: ca-pum, cata-pum, xin-xin. Després la tornarà a repetir però canviant el gest ( per exemple, obrint i tancant les cames). Llavors, el /la jugador de la dreeta, ha de repetir el primer gest, dient també la frase del joc. Acabada la frase, el primer jugador comenta a fer el tercer gest, mentre el segon jugador repeteix el segon gest i el tercer comenta pel primer gest.Es continua fins a donar la volta el cercle. | <b>La màquina</b>  |
| Act.10<br>Tècnica :Grup de suport entre iguals. |  |  | <b>Aixecar el company:</b> Els nens s'asseuen l'un davant de l'altre amb les plantes dels peus a terra i els dits en contacte. S'inclinen cap al davant, doblgant els genolls tant com calgui, i s'agafen de les mans. Per <u>aixecar-se</u> <u>ahora</u> s'estiren l'un a l'altre i a  | <b>El drac:</b> Unes vuit persones d'un mateix grup <u>van agafades per la cintura</u> . El "cap" del drac, és a dir, el primer de la filera, ha d'intentar tocar la "cua" de l'animal, és a dir, l'últim company. El "cos", que correspon a la resta de nens que hi ha al mig, ha d'ajudar la cua a |

|   |   |  |   |                   |
|---|---|--|---|-------------------|
|   |   |  | continuació intenten tornar a la posició d'asseguts. Grups de més de dues persones també poden intentar d'aixecar-se.   | escapar.          |
| Act.11<br>Tècnica: Grup de suport entre iguals i Ensenyamnet recíproc | – <b>Passar el corrent:</b> (joc de passar missatges): Tots els nens, agafats de les mans, formen una rotllana menys un que es col·loca en el centre. Un dels nens del cercle diu: <i>passo un missatge a...</i> (nom d'un nen). El missatge consisteix en un petit impuls donat a la mà (primer-la lleugerament). Els nens es van passant de mà en mà el missatge de la manera més dissimulada possible fins que aquest arriba al destinatari. Quan arriba a aquest, es diu: <i>rebut</i> . Si el nen del mig veu algú passant el missatge pren el seu lloc i el que ha estat descobert passa a ocupar el centre de la rotllana. | <b>Passar la corrent 2</b> – Ens situem amb rotllana assentats com els indis. Cada alumne col·loca la mà sobre el genoll del company que té a la dreta i del que té a l'esquerre (cada persona tindrà la mà del company/a de la dreta a la seva cama dreta, i la mà del company/a de l'esquerre a la seva cama esquerra). Un nen comença a picar la cama del company/a del costat, i la corrent ha d'anar passant de cama a cama sense perdre l'ordre (cada persona ha de tenir en compte que les mans estan creuades). Es pot complicar posant la possibilitat que si algú pica dues vegades es canvia el sentit. | <b>La sardina:</b> S'assenyala un espai determinat i una persona voluntària va a amagar-se. La resta del grup va a buscar-la després d'uns minuts i qui la troba s'amaga amb ella. Així fins que <b>tothom acaba amagats junt</b> , com a sardines en llauna, amagat al mateix lloc. Després s'amaga una altra persona. | <b>La sardina</b> |
| Act.12<br>Tècnica: Ensenyament recíproc.                              | <b>Seguim el ritme</b> – Ens situem en rotllana asseguts al terra. El mestre pica amb les mans un ritme molt senzill, i l'alumne del costat l'ha de repetir, i així es va fent successivament fins que tota la classe està picant el mateix ritme a l'hora.   | <b>Seguim el ritme</b>   |   |                   |
| Act.13<br>Tècnica: Grup de suport entre iguals.                       | – <b>L'abraçada:</b> és un joc d'atrapar en el qual, si no vols que et toquin, et pots abraçar a un altre alumne.   | – <b>L'abraçada</b>  |   |                   |
| Act.14<br>Tècnica: Ensenyament recíproc.                              | – <b>La guineu i els pollets:</b> Els jugadors, agafats per la cintura, es distribueixen en files de quatre. El primer de cada fila fa de gallina, que  | – <b>La guineu i els pollets</b>   |   |                   |

|   |  |   |   |   |
|---|--|---|---|---|
|   | defensa els pollets que té darrere, i enfront de les files s'hi col·loca un jugador que fa de guineu. Aquest intenta tocar l'últim pollet d'alguna fila mentre la gallina li impedeix que el toqui obrint els braços i no deixant-lo passar. Els pollets <b>no es poden desenganxar de la cintura</b> del de davant. Si la guineu toca l'últim pollet de la fila, la guineu passa a ser-ne l'últim pollet. La gallina corresponent fa de guineu i el pollet que hi havia darrere la gallina fa de gallina.   |   |   |   |
| Act.15<br>Tècnica: Grup de suport entre iguals.                                     | – <b>La dansa del minué:</b> s'explica una història antiga sobre un ball francès en que els components tenien molta <b>vergonya de tocar-se</b> . Els alumnes es col·loquen en rotllana mirant l'esquena del de davant. La primera vegada que es canta i balla la cançó només toquen amb un dit l'espatlla del de davant, la segona les mans a les espatlles, la tercera les mans a la cintura, la quarta a la cintura del de davant i per últim s'intenten asseure a les cuixes del de darrera. Seguint el ritme de la música es marca un peu a dins i un peu a fora. La cançó diu: en un saló dansem la dansa del minué, en un saló dansen i mai no pararem. |   |   |   |
| Act.16<br>Tècnica: Ensenyament recíproc.  | <b>Massatges</b> : escrivim números a la mà.<br><b>Cada alumne es pot inventar un massatge i ensenyar-lo a la resta.</b>   | <b>Massatges:</b> escrivim lletres i números a l'esquena              | <b>Massatges:</b> massatge amb les mans.                              | <b>Massatges</b>  |
| <b>Jocs amb material</b>  |  |   |   |   |
| Act.1( Pilotes, màrfagues)<br>Tècnica : Grup de suport entre iguals o Mètode puzzle | <b>Massatges:</b> Amb pilotes, resseguint la cara amb un sol dit, ...<br><b>Cada alumne es pot inventar un</b>   | <b>Massatges:</b> Amb pilotes, resseguint la cara amb un sol dit, ... | <b>Massatges:</b> Amb pilotes, resseguint la cara amb un sol dit, ... | <b>Massatges:</b> Amb pilotes, resseguint la cara amb un sol dit, ... |

|  |                                    |  |  |  |
|--|------------------------------------|--|--|--|
|  | massatge i ensenyar-lo a la resta. |  |  |  |
| Act.2 (Cèrcols)<br>Tècnica: Ensenyament recíproc   |                                    | <b>Passar el cercol:</b> agafats de les mans per parelles passar-se el cercol d'un costat a l'altre sense deixar-se de les mans.   | <b>Passar el cercol</b>  | <b>Passar el cercol</b>  |
| Act.3(Paracaigudes)<br>Tècnica: Ensenyament recíproc   |                                    | <b>Paracaigudes.</b> ( Veure annex 3)  | <b>Paracaigudes.</b> ( Veure annex 3)  | <b>Paracaigudes.</b> ( Veure annex 3)  |
| Act.4 ( Cadires, colxonetes)<br>Tècnica. Grup de suport entre iguals                             |                                    | <b>Joc de les cadires:</b> tantes cadires com nens i hagi. Cadires mirant cap enfora. Anar picant de mans i quan es para de picar tots han de seure en una cadira o cercol i si no tenen lloc han de seure a la falda d'algú. S'aixecarà tothom i s'eliminen una o dues cadires. Tots els que no hi caben han d'anar seient uns a sobre dels altres. | <b>Cadires cooperatives.</b> Es disposa de tantes cadires com jugadors formant un cercle, amb e l respalller cap a dins. Tots els jugadors es col·loquen drets fora del cercle de cadires. Sona la música, i tothom es mou el ritme de la música, fent voltes al voltant de les cadires, sempre al mateix sentit. Quan para la música tothom busca una cadira per pujar-hi. Cada vegada hi ha menys cadires. L'objectiu és que ningú toqui a terra i cal ajudar-se uns als altres. | <b>Creuar el pantà.</b> Passar d'un costat a l'altre tot el grup al mateix temps, utilitzant dues colxonetes. Es fa sense sabatilles esportives. Es pot tocar el terra amb mans i peus, però no es pot anar de genolls i empènyer el matalàs, ni caminar i arrossegar-lo.  |
| Act.5 ( Pilota de platja, Bancs)<br>Tècnica: Grup de suport entre iguals i Ensenyament recíproc. |                                    | <b>Pilota que vola.</b> El grup ha d'evitar que caigui a terra una pilota de platja. Cal que tots toquin la pilota i no es pot jutjar el que li cau a terra.   | <b>Pilota que vola</b>   | <b>Ordre sobre un banc .</b> Es trata d' aconseguir ordenar-se i canviar de lloc amb un espai molt estret. Amb un banc prou llarg perquè hi puguin pujar tots. ( Si no tenim un banc prou llarg es poden fer dues línies paral·leles a terra d'uns 20 cm d'amplada). Ningú pot baixar del banc o sortir de les línies. Tots pugen a sobre del banc i un cop són a dalt se'ls diu que l'objectiu és col·locar-se en funció de l'edat, data de naixement, alçada,... Cal desplaçar-se per sobre el banc sense caure. La tècnica és lliure: cara a cara, un es pot ajupir i l'altra |

|  |  |  |  |   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  |  | passa per sobre, ... L'objectiu és acabar en el mínim temps possible i amb el mínim de caigudes possibles. Cal que s'ajudin entre ells per tal que no caiguin del banc. |
| Act.6 màrrega)<br>Tècnica: Grup de suport entre iguals.  |  | <b>Màrrega màgica.</b> Entre el grup hauran d'agafar un matalàs i ficar-hi una pilota a sobre. Amb la pilota en equilibri hauran de fer un recorregut determinat. Si la pilota cau hauran de tornar a començar.  | <b>Màrrega màgica.</b> Entre el grup hauran d'agafar un matalàs i traslladar un company/a.   | <b>Màrrega màgica.</b> Entre el grup hauran d'agafar un matalàs i traslladar un company/a.  |
| Act.7( Cèrcols)<br>Tècnica: Grup de suport entre iguals. |  | <b>Creuar el llac:</b> diferents cercles distribuïts per l'espai. Es tracta de passar per parelles agafats de les mans per entre els cercles sense posar els peus a terra.<br><br><b>Tothom a casa:</b> Cada nen té un cercle que és la seva casa. Tothom volta lliurement pel gimnàs o per la pista i a la senyal del mestre va ràpidament a dintre del seu cercle. Cada cop traiem més cercles, i el que han de fer és col·laborar entre ells per tal d'aconseguir que ningú quedi sense estar dintre un cercle.<br><b>Joc dels paquets amb cercles:</b> Cada nen té un cercle i quan diem el nombre de persones que hi ha d'haver al paquet, cada persona del paquet ha de posar una cama o un braç dintre el conjunt de cercles de tots els membres del grup.<br><b>Recollim pilotes de tennis de l'altre banda del riu:</b> | <b>Creuar el llac:</b> diferents cercles distribuïts per l'espai. Es tracta de passar per parelles agafats de les mans per entre els cercles sense posar els peus a terra. |   |

**PEsC- Escola LLuçanès**

|   |   |  |                                      |  |
|---|---|--|--------------------------------------|--|
|   |   | <p>Reparteixen tants cercles com es puguin en una zona que representarà el riu (és aconsellable marcar el riu amb dues cordes al terra). Per travessar el riu els nens només poden posar els peus dintre els cercles, que seran les pedres. Dividim la classe amb grups (per reduir el temps d'espera) i l'objectiu és recollir tantes pilotes de tennis com es puguin i portar-les d'una banda a l'altre del riu (en cada viatge només es pot dur una sola pilota). L'única norma és que cada vegada que recullin una pilota hauran de treure una de les pedres del riu. Quan ningú pot travessar el riu sense tocar l'aigua es fa el recompte de pilotes. Es pot tornar a iniciar el joc a veure si es pot millorar.</p> <p><b>Joc de cadires amb cercles:</b> Quan es pari la música o a la senyal del mestre tothom a dintre d'un cercle. Cada cop anem traient un cercle i s'han de posar més d'un nen o nena dintre.</p> |                                      |  |
| Act.8 ( Globus, piques, cercols)<br>Tècnica.Grup de suport entre iguals i Ensenyament recíproc. |   | <b>Agafar la pica que no caigui:</b><br>tothom aguanta una pica .Quan senten el senyal deixen la seva pica i han d'agafar la del company/a abans que caigui.   | <b>Agafar la pica que no caigui.</b> | <b>Aguantar el globus.</b> Tots en cercle agafats amb aros. Objectiu: aconseguir que el globus no toqui a terra sense deixar-se del cercol. També es pot fer amb piques. Aportar propostes i possibilitats per aconseguir-ho conjuntament. |
| Act.9( Globus)<br>Tècnica: Grup de suport entre iguals.   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Mirar quants tocs són capaços de fer</b> sense que el globus caigui al terra <b>tots junts</b>. Variant : fer els tocs amb diferents parts del cos.</li> <li>- <b>Transportar el globus amb diferents parts del cos</b> d'un lloc a l'altre.</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Mirar quants tocs són capaços de fer</b> .</li> <li>- <b>Transportar el globus amb diferents parts del cos</b></li> <li>- <b>Fer una carrera deixant el</b></li> </ul>   |                                      |  |

|  |  |   |  |  |
|--|--|---|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fer una carrera deixant el globus a terra, on només es pot moure el globus bufant i sense tocar-lo.</li> <li>- Mirar quants tocs són capaços de fer sense que el globus caigui al terra. Variant : fer els tocs amb diferents parts del cos.</li> <li>- Aconseguir explotar el globus per grups, utilitzant només la panxa.</li> </ul>  | <p>globus a terra</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mirar quants tocs són capaços de fer sense que el globus caigui a terra.</li> <li>- Aconseguir explotar el globus per grups</li> </ul> |  |  |
| Act 10 ( pilota)<br>Tècnica: Ensenyament recíproc                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fer un cuc <b>tota la classe</b> <b>ahora i aconseguir passar la pilota des de davant a darrera per sota les cames</b> sense que aquesta caigui al terra. Un cop assolit es pot fer el mateix però passant la pilota des de darrera cap a davant.</li> <li>- Ens situem amb rotllana assentats al terra amb una pilota cada nen. A la senyal del mestre <b>hem d'intentar passar la pilota al company de la dreta</b> sense que ens marxi. Si veiem que l'objectiu s'assoleix molt bé, podem fer el mateix però que els alumnes es situïn agenollats i que hagin de passar la pilota fent un bot. Si assolim aquest nivell es pot fer drets i passant la pilota fent un bot.</li> </ul> |   |  |  |
| Act 11 ( Targetes d'estiraments)<br>Tècnica : Tutoria entre iguals i Mètode Puzzle |  |   | <b>Treball cooperatiu d'estiraments.</b> Uns els altres ensenyen com fer l'estirament.   | Treball cooperatiu d'estiraments   |
| <b>Jocs pre-esportius</b>  |  |   |  |  |
| Act.1<br>Tècnica:Ensenyament recíproc.   |  | <b>Mantenir la pilota enlaire sense que caigui i que tots la puguin tocar.</b> ( Es pot fer amb un globus, indiaca, ... per tal que vagi més a poc a poc).  | <b>21 cooperatiu.</b> Es decideix un ordre de llançament dels jugadors. El primer agafa la pilota, que li llança un jugador, i des d'on la recollida la llança a | <b>Pre- bàsquet: Es tracta de marcar des de diferents punts marcats a terra al voltant de la cistella.</b> Podrem avançar de posició només que una persona |



|  |  |  |   |   |
|--|--|--|---|---|
|  |  |  | <p>cistella. Si encistella, puntua 2 punts i llança des de la línia de tirs lliures fins que falla. Per cada cistella des de la línia de tirs lliures puntua 3 punts més. Si falla el llançament del rebot, no tira des de la línia de tirs lliures. Quan aquest falla continua el següent jugador. L'objectiu és arribar a 21 punts entre tots.</p>  | <p>del grup encistelli. Si cap jugador/a no aconsegueix encistellar tota han de retornar al punt anterior.</p>  |
| <p>Act.2<br/>Tècnica : Ensenyament recíproc</p>        |  |  |   | <p><b>Bàdminton en grup.</b> Dos jugadors es col·loquen cara a cara i separats una certa distància. Tots tenen una raqueta de bàdminton i un d'ells té un volant. A darrere de la xarxa es fan dues files. El jugador que té el volant l'envia e l company de davant, aquest rep el volant i el torna enviar al camp contrari. El jugador que ha colpejat el volant es posa a darrere la fila. Es tracta que el volant no toqui mai a terra i per això direm Dreta o Esquerra per avisar de cap a on tirem el volant i ajudar els companys.</p> |
| <p>Act.3<br/>Tècnica: Grup de suport entre iguals.</p> |  |  | <p><b>Futbol cooperatiu:</b> És una divertida adaptació del popular joc del futbol en què l'element competitiu perd molta importància.<br/>Es fan dos equips. Cadascun d'aquests tria un porter; la resta s'agrupa per parelles i s'agafen de les mans.<br/>Una parella de cada equip es col·loca al centre del camp per tal de posar en joc les dues pilotes amb què es jugarà el partit.<br/>Les parelles han de marcar gol a la porteria de l'equip contrari. Abans de fer-ho, han de tocar la pilota tots dos jugadors.<br/>Si una parella té la pilota i una altra la toca, hauran de tornar a</p> | <p><b>Futbol cooperatiu</b></p>   |

|  |  |  |   |  |
|--|--|--|---|--|
|  |  |  | tocar-la tots dos abans de xutar a gol. Si no ho fan, es concedeix el gol a l'altre equip.  |  |
| Act.4<br>Tècnica: Grup de suport entre iguals o jocs de rol. |  |  | <p><b>Passar el tresor:</b> l'equip ha d'aconseguir que el que porta el tresor arribi fins l'altre extrem de la pista . Només de tocar el nen/a de l'equip contrari ja està agafat. Recordar la comunicació entre els membres del grup. Es divideix el grup amb dos equips. Cadascun es situa als extrems de la pista. En un dels equips se'ls hi dóna un objecte petit. Aquest estarà amagat només amb un nen/a (sense que l'altre equip ho vegi). Tot l'equip ha d'aconseguir que el nen que porta l'objecte arribi fins a l'altre extrem del camp. L'altre equip haurà d'evitar l'arribada d'aquest objecte. Després es canvien els rols.</p> <p><b>Variants:</b> es pot donar més d'un objecte i al final comprovar quanta han arribat.</p> | <b>Passar el tresor</b>  |
| Act.5<br>Tècnica: grup de suport entre iguals.               |  | <b>Control de pilota-</b> Dividim la classe en dos grups, i cada grup amb una pilota fan una rotllana agafant-se per les espatlles i han d'aconseguir tots alhora fer un recorregut portant la pilota al mig de la rotllana sense que surti i empenyent-la amb els peus. |   |  |
|  |  |  | <b>Ocells i automòbils:</b> Una persona és escollida com a caçador. Tots els jugadors reben el nom d'un ocell. Quan el  | <b>Pre-Voleibol:</b> Es divideixen els jugadors en dos equips d'igual aptitud i ordenats per un partit de voleibol. El jugador del costat dret |

|   |  |  |   |  |
|---|--|--|---|--|
|   |  |  | caçador crida el nom d'un ocell tots els que tenen aquest nom corren cap al niu o base assignada. Els que són atrapats han d'anar a la gàbia i estar-se allà . Els alumnes poden cooperar entre ells salvant els ocells que han estat atrapats. | fa un servei. Amb el servei un company pot ajudar a passar la pilota per sobre la xarxa. La pilota pot rebotar un cop a camp contrari abans que l'equip contrari la torni. L'equip contrari té tres "hits" per tornar la pilota, però a de rebotar un cop en cada "hit". Un mateix jugador va fent els serveis mentre l'equip aconsegueix els punts. L'equip que fa el servei fa rotació com amb el voleibol. Es valora molt la col·laboració entre els jugadors en el terreny de joc. |
|   |  |  |   | <b>Pre- beisbol ( Kickball):</b> ES juga a una pista de softball. Hi ha dos equips iguals, un dels quals ocupa el seu lloc al camp mentre l'altre és a bate. Cada equip consta d'un catcher i un pitcher, primer, segon i tercer base i fielders. El pitcher fa rodar la pilota cap al batejador, que amb un xut l'envia a l'àrea de joc. Els equips canvien de lloc quan hi ha 3 "outs". Es treballarà la col·laboració entre els fielders a l'hora de passar-se la pilota.           |
| <b>Jocs inventats</b>                   |  |  |   |  |
| Act.1<br>Tècnica: Grups d'investigació  |  | <b>Què vol dir cooperar?</b><br>Demandar als alumnes que pensin pel proper dia què vol dir cooperar. Que busquin informació i pensin si han jugat o coneixen un joc on es cooperi.<br>– Arribar, entre tots a una definició de què vol dir cooperar. | <b>Què vol dir cooperar?</b>  | <b>Què vol dir cooperar ?</b>  |
| Act. 2<br>Tècnica: Ensenyament recíproc |  | <b>Contes d'una paraula:</b> En cercle. Cada persona diu una paraula que ha de desenvolupar un conte. Per exemple: "Jo... vaig   | <b>Contes d'una paraula.</b>  | <b>Contes d'una paraula.</b>   |

**PEsC- Escola LLuçanès**

|   |  |   |   |  |
|---|--|---|---|--|
|   |  | veure... un... monstre... a... la...<br>sopa... de... llimona". És molt<br>divertit si es fa ben ràpid. Entre<br>tots s'explica un conte. |   |  |
| Act.3<br>Tècnica: Grup de suport entre<br>iguals. |  |   | <p><b>Riu de piranyes:</b> buscar el material necessari perquè TOTS puguem travessar un espai sense posar els peus a terra. Tots han d'arribar a l'altra banda. Cada membre del grup transportarà el seu material i el col·locarà allà on ho cregui oportú. El transport i col·locació del material serà amb ordre. S'ha de mantenir i ajudar per guardar l'equilibri sobre "el camí".</p> <p>S'ha de travessar un riu ple de piranyes, formant un "camí" que ens permeti passar sense mullar-nos els peus. Però s'ha de mantenir l'equilibri a l'anada (transport del material) i a la tornada (buscar nous material), per tan, s'ha de mantenir l'equilibri quan ens creuem amb els altres.</p> | <b>Riu de piranyes</b>   |
| Act 4<br>Tècnica: Puzzle                          |  |   |   | Cada grup d'alumnes treballa un joc preesportiu de treball de tècnica i després ho comparteix amb els companys/es. |