|  |  |
| --- | --- |
| **Sessió Velocitat de reacció:** | **Durada: 50-60 minuts** |
| **Objectiu d’aprenentatge*** Millorar la velocitat de reacció de manera recreativa i afavorir la socialització a través del joc i la cohesió del grup.

 |
| **Contingut Curricular** | **Dimensió i competències específiques pròpies de l’àrea** |
| Activitat física i salut* Mesures bàsiques de seguretat en la pràctica de l’activitat física.
* Percepció de l’esforç durant la realització de l’activitat física.
* Apreciació de l’esforç individual i dels companys.
 | Joc motor i temps de lleure* **Competència 7**. Participar en el joc col·lectiu de manera activa mostrant-se respectuós amb les normes i els companys.
* **Competència 8.** Practicar activitat física vinculada a l’entorn com una forma d’ocupació del temps de lleure.
 |
| **CRITERI D’AVALUACIÓ:*** Participar en les activitats físiques ajustant la pròpia actuació a les possibilitats i limitacions corporals i de moviment.
* Incorporar conductes actives d’acord amb el valor de l’exercici físic per a la salut, mostrant interès per la cura del propi cos.
* Participar i gaudir dels jocs i les activitats físiques amb coneixement i respecte de les normes.
* Participar de forma activa i amb esforç en activitats diverses, individuals i en grup, mostrant una actitud d’acceptació vers els companys.

 |

|  |  |
| --- | --- |
| **DESCRIPCIÓ** | **REPRESENTACIÓ GRÀFICA** |
| **ACTIVACIÓ*** **Joc dels paquets**

Els alumnes aniran corrent a un ritme constant, però amb una intensitat mitjana. El professor anirà dient números i els alumnes hauran de crear grups amb el número de participants adient. Durant l’activitat, cada vegada un alumne diferent, anirà marcant un exercici de mobilitat per poder començar a agafar temperatura corporal i mobilitat muscular.* El docent anirà indicant diferents tipus de desplaçaments
 | https://lh3.googleusercontent.com/Z8wE1iLHuVg0PUUhATwoH1IrT3V72u3tflhdMsx_1tIc7QuaItFPJKedi_fUMJUxs5ZIN6r2ALbmRgKf3XwQnritthiDfMo4hiQFy3l_sMhkXjzq0wDm72BkSqTD3NU0uBLkMne6 |
| **PART PRINCIPAL****-        Atrapar amb pilota**El grup es mou lliurement per l’espai.  Un nombre concret d’alumnes persegueix els altres amb una pilota. Quan toquen a algú aquest es suma a l’equip que atrapava.- No val tirar la pilota-El jugador que té la pilota no pot avançar.- El docent serà l’encarregat de determinar l’espai per tal de que el joc sigui el més dinàmic possible. **- Llunàtics contra marcians:**Aquest joc es fa en parelles. És colocaran assentats a terra tocant l'esquena de l’altre jugador. Un de la parella serà el llunàtic i l’altre el marcia. Quan el docent digui llunàtic, el marcià utilitzant la força de les cames s’haurà d’aixecar i atrapar a la seva parella abans que aquest arribi fins la paret i s'haurà salvat de ser atrapat. A continuació serà el torn del marcià i així successivament.  * **Ballem**

Dividim els alumnes en parelles. Col·loquem un con “xino” a terra, i els alumnes es col·loquen un davant de l’altre. Els professors diran diferents premisses com per exemple: peu, cama, cap, espatlla… i els alumnes s'hauran de tocar les diferents parts del cos. Un cop diguem “xino” els alumnes hauran de reaccionar el més ràpid possible i agafar el “xino”. El jugador que l’agafi abans guanya..**TORNADA A LA CALMA*** **Ens tatuem:**

Els alumnes es col·locaran assentats a terra i en fila, l'últim dibuixa una figura al company assentat davant seu marcada per el docent. L’objectiu final serà que el primer de la fila dibuixi la mateixa figura que l'últim.  Una variant a utilitzar, serà que primer la figura serà marcada per el docent i més endavant seran figures escollides lliurement per els alumnes.  | https://lh6.googleusercontent.com/yvd-_UDP4SgcjUctzMlfHVYrlYexjMKE0_sWT5MQx0cmh0qpHB8bjQSoNDY1EEvKhXbi6wU86s475l3SyG0_fQYYx9INRTGXUw2SWoKYlk6DtbJv2MzdXzdGa3PGFmfUUMa0WZ38https://lh5.googleusercontent.com/6w2JOvxIBh7J5v9RCKxBlTDnYGAvtD5z_QkOJ9E5LgVL90Zu7PwGAzgYHEGZNxcUU1cYCEKN_7Yc5I8UxIh6oMOA1Fgw94QMU2KWl33MKMj0Y62VW3wZZEt7LzmDN7k4noPncraahttps://lh6.googleusercontent.com/-VJYfx9jb6xU4neKEcJziS5UWoR_jp3F-5-sSsJw7cyYs2ZoaGSA8cM_WZOJbyUKFh2pPdeltjnmOB-cZZTsJN46Ofnpa2MnAh0B7bsAzGLRLIqPAzp33rW4VnwK_ryAg650RuoVhttps://lh4.googleusercontent.com/UjK9TncLWpqhczJPjIIaCBOp24ZI86AdBNWIenoiC9KMBsY2HJpvgJ44ZvlyyqTA4B-swj0mfBqCRuoEGpdcqt_nPcl_I8P0mW5Xl7raQ-GWTxiCmyIWru-Odx5deyCWVRAKrLh9 |
| **SESSIONS DE JOC COOPERATIU** |  |
| NOM: “passa’m la pilota”El jugador amb la pilota intentarà sense moure’s del lloc i sense llençar la pilota tocar a qualsevol jugador que estigui a prop seu. Si no el pot tocar passarà la pilota a un altre jugador (no hi ha equips) perquè aquest toqui a un tercer. Si et toquen et quedes assegut al lloc fins que algú elimina al jugador que t’ha eliminat a tu.NOM: “pescar amb la mà”Cada jugador camina per la sala amb els ulls tapats i en silenci. Quan es troba la mà d’una alta persona s’agafa amb ella i caminen junts fins trobar una 3ª persona. El que la troba es deixa de la seva parella i s’agafa a la 3ª. La que s’ha quedat sense agafar busca una nova parella.NOM: “piu-piu”L’animador senyalarà una persona: “tu ets el gall o la gallina”. Tothom comença a caminar per la sala amb els ulls tapats. Cada un busca la mà d’altres persones i en trobar-ne una l’apreta i li pregunta: piu-piu? Si li contesta piu-piu la deixa anar i continua buscant. Si no li contesten es que ha trobat al gall o gallina i es quedarà agafat en silenci. El joc continua fins que tots els participants es queden agafats al gall o gallina.NOM: “el mur”El grup es col·loca a 2 metres de l’obstacle decidit, fent mes o menys una fila de manera que cobreixi tot l’espai. La persona es trasllada a una certa distància del grup i amb els ulls tapats ha de córrer cap a l’obstacle molt ràpid. El grup l’ha d’atrapar abans de que xoqui.NOM: “fer caminar el burro”A un jugador de cada equip se li dona una consigna (secret): “no caminaràs fins que no et diguin paraules amables, carícies o coses similars”.Es dona un pirul.lo a cada grup i se’ls diu que han d’aconseguir fer arribar al burro a l’altre costat del riu. (joc de tornada a la calma)NOM: “passar el riu”Es fan grups de 5/6 persones i se’ls dona 3 fulls de diari a cada grups. Se’ls demana que passin a l’altra banda del riu tots i la consigna es que només ho poden fer trepitjar les pedres (fulls de diari)NOM: “passa el cercle”Dividim la classe en 2 o tres grups. Cada grup es col·loca en rotllana i s’agafen de les mans. Se’ls posa un cercle i han de passar-se el cercle sense deixar-se anar de les mans (se l’han de passar pel cos i les cames)NOM: “passar piques o globus”En parelles i cada parella té una pica/o un globus. Han de transportar el material d’una banda a l’altra de la sala de diferents maneres. (amb l’esquena, amb 2 dits, amb la panxa, amb el front,…..)NOM: **“Sachinho”**Els jugadors 8nombre imparell) es col·loquen en rotllana i un d’ells es col·loca enmig. El cercle comença a girar cap a un costat i el del mig cap a l’altre i va dient: “sachinho, sachinho nao caso co’este, nem co’este….. ha de ser co’este!!” Llavors s’abraça amb el jugador que li ha quedat just al davant i els altres s’han d’abraçar a qui tinguin més a prop. El jugador que es quedi sense abraçada es col·loca al mig i tornem a començar.NOM: **“el desmai”**A cada jugador se li assigna un numero secret. (en tot el grup hi hauran tres 1, tres 2, tres 3,…..)Llavors van caminant per la sala i quan el dinamitzador diu el seu número s’han de desmaiar i caure a terra. Els companys han de ser molt ràpids i fer que no arribin a caure.NOM: “cadires solidaries”Es el joc tradicional de les cadires que també es pot fer amb cercles. La consigna es que quan es para la música cap nen/a es pot quedar a terra. Tots han d’estar pujats a la cadira | MATERIAL: PilotesAGRUPAMENT: Gran grupVARIANTS: Reduir la zona de joc i posar més pilotes**.**MATERIAL: un antifaç/mocador per tapar ullsAGRUPAMENT: Gran grupOBSERVACIONS:Verbalitzar el què ha passat, fer notar el sentiment quan ens quedem sols o recuperem parella.MATERIAL: un antifaç/mocador per tapar ullsAGRUPAMENT: Gran grupOBSERVACIONS: Es un joc de confiança. Cal verbalitzar les emocions.MATERIAL: noAGRUPAMENT: Gran grupOBSERVACIONS: És un exercici de confiança en els altres, cal que el grup manifesti sincerament el suport que donarà al jugador.MATERIAL: pirulí de paper de diariAGRUPAMENT: 2 grupsOBSERVACIONS: Els burros han d’expressar verbalment com s’han sentit. El grup també.MATERIAL: fulls de diariAGRUPAMENT: grups de 5/6 personesOBSERVACIONS:  Si son petits i els costa trobar la manera de fer-ho, els podem donar alguna pista.MATERIAL: cerclesAGRUPAMENT: petits grupsVARIANTS: canvi de direccióAmb dos cercles i un persegueix a l’altre.Amb tres cercles.MATERIAL:  globus/piquesAGRUPAMENT: parellesOBSERVACIONS: Hi haurà parelles que no seran capaces de col·laborar. Demanar que ho intentin que amb l’esforç dels dos ho aconseguiran.MATERIAL:AGRUPAMENT: Gran grupOBSERVACIONS: joc per aixecar l’autoestima d’aquells alumnes que queden una mica desplaçats a la classe.MATERIAL: noAGRUPAMENT: Gran grupOBSERVACIONS: Verbalitzar el què ha passat, fer notar el sentiment quan ens caiem i quan ens recullen.MATERIAL: cadires o cerclesAGRUPAMENT: Gran grupOBSERVACIONS:  Es va augmentant el nivell progressivament treien les cadires. Si arriba un punt en que resulta perillós, no es treuen més i s’acaba el joc on tots guanyen per saber col·laborar. |

Aquí teniu una sessió molt completa de velocitat i molt recursos per fer joc cooperatiu. A més aquests dies hem fet molts exercicis que poden repetir de cooperació.

A infantil poden fer joc cooperatiu o sensillament un circuit a la sala.

Moltes gràcies i que vagi molt bé!!