

**Activitat física i salut
de 3 a 6 anys**
**Guia per a docents
d'educació infantil**

Coordinació tècnica institucional

Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat:

Begoña Merino Merino

Pilar Campos Esteban

Soledad Justo Gil

Ministeri d'Educació, Cultura i Esport:

Arantxa Gordo Santos

Guia elaborada per:

Emilio Miraflores Gómez

David Cañada López

Borja Abad Galzacorta

Revisió de textos

Ignacio Oscoz Zudaire

Maquetació i il·lustració

Estamos en Ello Comunicación

Edita:

Versió original:

© MINISTERI DE SANITAT, SERVEIS SOCIALS I IGUALTAT

© MINISTERI D'EDUCACIÓ, CULTURA I ESPORTS

NIPO (MSSSI): 680-16-098-8

NIPO (MECD): 030-16-642-7

Any edició original 2016



Versió catalana:

© Generalitat de Catalunya .Assessorament lingüístic: Servei de Planificació Lingüística. Departament de Salut
Traducció i adaptació de: Miraflores, Emilio; Cañada, David; Abad, Borja. Actividad Física y Salud de 3 a 6 años.
Guía para docentes de Educación Infantil. Madrid. Ministerio de Sanidad. Servicios Sociales e Igualdad.
Ministerio de Educación, Cultura y Deportes. 2016

Índex

Introducció

Capítol I: Activitat física i salut en nenes i nens de 3 a 6 anys

1.1 Introducció

1.2 La pràctica de l'activitat física en l'educació infantil: aspectes qualitatius clau i la seva relació amb la salut

1.3 Paper fonamental del personal docent en l'adquisició d'hàbits d'activitat física

Capítol II: Motricitat, activitat física i salut en nenes i nens de 3 a 6 anys: guia metodològica per al personal docent d'educació infantil

2.1 Introducció

2.2 La motricitat i el currículum d'educació infantil

Capítol III: Consideracions didàctiques i metodològiques en la motricitat infantil

3.1 Introducció

3.2 Models metodològics

3.2.1 Joc motor

3.2.2 Cançó motora

3.2.3 Conte motor

3.2.4 Circuits motors

3.3 Consideracions didàctiques d'aplicació a l'aula

Capítol IV: Aplicació pràctica de la motricitat en l'educació infantil

4.1 El joc motor. Propostes pràctiques

4.2 Cançó motora. Propostes pràctiques

4.3 Conte motor. Propostes pràctiques

4.4 Circuit motor. Propostes pràctiques

Bibliografia

Els enllaços a les pàgines web que apareixen en aquesta guia han estat suggerits pels autors i fins a la data de publicació estan actualitzats. No presenten conflicte d'interès i, en cap cas, la seva inclusió no suposa ratificar la publicitat present o futura que puguin allotjar les pàgines web.

Introducció

Aquesta guia ha estat elaborada en el marc de l'Estratègia de promoció de la salut i prevenció (EPSP) en el Sistema Nacional de Salut i forma part d'una de les accions seleccionades a dur a terme en l'entorn educatiu a fi de millorar l'activitat física que practica aquesta població i així promocionar la seva salut.

L'Estratègia pot consultar-se punxant [aquí](#).

Altres materials curriculars de l'EPSP poden ser consultats [aquí](#).

Aquesta guia pretén ser un manual teoricopràctic de suport al professorat d'educació infantil que imparteix continguts relacionats amb la motricitat com un primer pas en la promoció de l'activitat física (AF) i salut a l'escola.

NOTA AL VOCABULARI DE REDACCIÓ: per fer la lectura més dinàmica, en algunes ocasions s'ha optat per utilitzar el gènere masculí per englobar les alumnes i els alumnes, coneixent que en l'exposició pràctica (durant les classes), és necessari verbalitzar ambdós gèneres, de manera simultània o alternativa.

Per què la necessitat d'una guia sobre activitat física, motricitat i salut per a professors d'educació infantil?

Cada vegada és més clar que els estils de vida comencen a adquirir-se en els primers anys de vida, per això l'edat de 3 a 6 anys és un període crític. La pràctica d'AF, així com els comportaments sedentaris, també comencen a establir-se en aquestes edats i l'evidència mostra que els estils de vida adquirits en aquest període continuen en edats posteriors¹. És en aquesta etapa on la majoria de nenes i nens acudeixen per primera vegada a l'escola per cursar el segon cicle d'educació infantil, que assolixen unes taxes d'escolarització a Espanya del 95,1% per a aquest cicle², malgrat que no és un nivell obligatori. A més, determinades conductes negatives per a la salut —com poden ser els comportaments sedentaris— s'associen a una alimentació menys saludable tant en preescolars com en escolars³. És a dir, l'infant que es mou menys també menja pitjor.



És molt important, per tant, tenir clar que un nen o una nena activa té força més probabilitats de ser actiu en l'edat adulta que aquells que no ho són a edats primerenques⁴.

La situació dels escolars a Espanya en relació amb la pràctica d'activitat física està molt lluny de ser la ideal, amb tan sols un 8% de les noies i un 25% dels nois de 15 anys considerats com a actius⁵. En relació amb la prevalença de sobrepès i obesitat com a factor associat a conductes sedentàries, segons les dades de l'Estudi Aladino⁶, un 26,2% dels escolars de 6 a 9 anys (25,7% de les nenes i 26,7% dels nens) té sobrepès i el 18,3% són obesos (15,5% de les nenes i 20,9% dels nens). Això vol dir que més de dos terços dels nostres escolars no

practiquen l'AF recomanada i que gairebé la meitat dels nostres escolars tenen sobrepès o obesitat, la qual cosa fa sens dubte necessari intervenir a edats més primerenques per frenar, dins del que sigui possible, aquestes dades tan preocupants.

L'escola s'ha mostrat com un lloc òptim per a l'adquisició d'estils de vida saludables entre els quals es troba la pràctica d'AF⁷, i és així per les raons següents⁸:

- La infantesa i l'adolescència són les èpoques del desenvolupament vital en què s'adquireixen els principals estils de vida que es consolidaran amb els anys.
- L'obligatorietat de l'educació des dels 6 fins als 16 anys facilita que l'accés de la població infantil i adolescent sigui gairebé total.
- L'àmbit educatiu proporciona un marc d'intervenció social que compta amb agents que disposen d'una alta qualificació des del punt de vista pedagògic: el professorat.

Les persones responsables d'impartir classe en aquestes edats (2n cicle d'educació infantil) són els actuals graduats en educació infantil o amb la diplomatura en magisteri en l'especialitat d'educació infantil. La càrrega lectiva relacionada amb l'AF i la salut en els plans d'estudis actuals es limita a una o dues assignatures, el que fa que els futurs docents que impartiran els continguts relacionats amb la motricitat i l'AF no rebin la formació ideal per poder abordar amb plenes garanties aquest tema. Tanmateix, hi ha una acceptació general del professorat per reconèixer la importància de la motricitat, no només en el desenvolupament físic, sinó també en el desenvolupament cognitiu, social i emocional de l'escolar⁹.



CAPÍTOL I

Activitat física i salut en nenes i nens de 3 a 6 anys

1.1 Introducció

La pràctica regular d'AF està associada amb múltiples beneficis per a la salut en nens i adolescents a tots els nivells (físic, psicològic i social) i és fonamental per a un adequat creixement i desenvolupament en la infància¹⁰. La pràctica regular d'AF en aquest grup d'edat té principalment els beneficis següents¹¹.

TAULA 1: BENEFICIS ASSOCIATS A LA PRÀCTICA REGULAR D'ACTIVITAT FÍSICA EN NENS, NENES I ADOLESCENTES¹¹

- Disminueix el desenvolupament de factors de risc associats a malalties cròniques en la vida adulta, com malalties del cor, hipertensió, diabetis de tipus 2, hipercolesterolèmia (colesterol elevat), obesitat o osteoporosi, ja que molts d'aquests factors poden desenvolupar-se en les primeres etapes de la vida.
- Millora la condició física, la funció cardiorespiratòria, la força muscular i la massa òssia; a més, disminueix el greix corporal i ajuda a mantenir un pes saludable.
- Millora la salut mental: millora l'autoestima, redueix els símptomes d'ansietat i depressió i disminueix l'estrès. A més, és divertit i ajuda a sentir-se més feliç.
- Ofereix oportunitats de socialització i l'aprenentatge d'habilitats. Augmenta la concentració, la qual cosa contribueix a tenir millors resultats acadèmics.
- Afavoreix un creixement i desenvolupament saludables.
- Millora les habilitats del llenguatge i motrius, la postura i l'equilibri.

En no passar tant temps asseguts jugant sols amb tauletes, consoles o altres pantalles, tenen més temps per divertir-se amb les seves amigues o amics i aprendre noves habilitats.

<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/recomendaciones.htm>

Per aconseguir aquests beneficis en escolars, l'AF practicada s'ha d'ajustar a uns paràmetres mínims d'intensitat, durada i freqüència que en el dia d'avui estan àmpliament acceptats per la comunitat científica i van ser recollits per l'Organització Mundial de la Salut (OMS) el 2010 en les anomenades recomanacions internacionals sobre pràctica d'AF per a la salut per a nenes, nens i adolescents de 5 a 17 anys¹².

Aquestes recomanacions de l'OMS no inclouen directrius específiques sobre AF per als menors de 5 anys, perquè l'evidència científica no era tan clara respecte a aquest grup de població quan van ser publicades. Tanmateix, en aquests darrers anys alguns països com Austràlia, Regne Unit, Canadà i recentment Espanya, a través del Ministeri de Sanitat, Serveis Socials i Igualtat (MSSSI)¹¹, ja han publicat les noves recomanacions sobre pràctica d'activitat física en les quals s'incorpora la franja d'edat de 0 a 5 anys.

Aquestes noves recomanacions també incorporen per primera vegada directrius específiques per reduir el temps de sedentarisme i limitar el temps de pantalla dels nostres menors, a causa de l'emergent evidència científica que alerta sobre els riscos per a la salut en escolars i adults que abusen d'aquestes conductes (en aquesta línia l'MSSSI ha engegat recentment un programa específic per reduir el sedentarisme a les aules, DAME10, a través de descansos actius i que inclou els últims anys de l'educació infantil.)

Així, les recomanacions sobre AF passen a ser recomanacions sobre AF i comportaments sedentaris. Aquestes recomanacions han estat actualitzades i publicades recentment per l'MSSSI¹¹. Presentem a continuació aquestes recomanacions per a totes les edats:ⁱ

TAULA 2: RECOMANACIONS SOBRE ACTIVITAT FÍSICA, SEDENTARISME I TEMPS DE PANTALLA. ESTRATÈGIA DE PROMOCIÓ DE LA SALUT I PREVENCIÓ EN EL SNS. MSSSI, 2015
<https://www.sanidad.gob.es/areas/promocionPrevencion/actividadFisica/recomendaciones.htm>

GRUPS D'EDAT		RECOMANACIONS D'ACTIVITAT FÍSICA	OBSERVACIONS	REDUIR EL SEDENTARISME	LIMITAR EL TEMPS DE PANTALLA
Menors de 5 anys	Els que encara no caminen	Diverses vegades al dia. Qualsevol intensitat.	Fomentar el moviment, el joc actiu i divertir-se.	Minimitzar el temps que passen asseguts o subjectes en cadires o carros, quan estan desperts, a menys d'una hora seguida.	< 2 anys: no es recomana passar cap estona davant d'una pantalla. de 2 a 4 anys: el temps de pantalla s'hauria de limitar a menys d'una hora al dia.
	Quan ja caminen	Almenys 180 minuts al dia. Qualsevol intensitat.	Realitzar activitats i jocs que desenvolupin les habilitats motrius bàsiques (córrer, saltar, enfil·lar-se, llançar, nedar...) en diferents ambients (a casa, al parc, a la piscina, etc.).		
5 a 17 anys		Almenys 60 minuts al dia. Intensitat moderada i vigorosa.	Ha d'incloure almenys 3 dies la setmana activitats vigoroses i activitats que reforcin i enforteixin músculs i ossos.	Reduir els períodes sedentaris prolongats. Fomentar el transport actiu i les activitats a l'aire lliure.	Limitar el temps d'ús de pantalles amb finalitats recreatives a un màxim de dues hores al dia.
Persones adultes		Almenys 150 minuts d'activitat moderada a la setmana o 75 minuts d'activitat vigorosa a la setmana o una combinació equivalent de les anteriors. Aquestes recomanacions poden assolir-se sumant períodes d'almenys 10 minuts seguits cada un.	S'han de realitzar almenys 2 dies a la setmana exercicis d'enfortiment muscular i ossi i exercicis de flexibilitat. Els majors de 65 anys amb dificultats de mobilitat han de realitzar almenys 3 dies a la setmana activitats per millorar l'equilibri i prevenir caigudes.	Reduir els períodes sedentaris prolongats de més de 2 hores seguides, realitzant descansos actius cada una o dues hores amb sessions curtes d'estiraments o fent un breu passeig. Fomentar el transport actiu.	Limitar el temps davant d'una pantalla.

Per entendre correctament aquestes recomanacions és necessari aclarir alguns termes relacionats amb l'AF: sedentarisme, comportaments sedentaris, inactivitat física, intensitat moderada o intensitat vigorosa.

Activitat física: es defineix com un moviment corporal produït per l'acció muscular voluntària que augmenta la despesa d'energia per sobre dels valors de repòs. Es tracta d'un terme ampli que engloba el concepte d'«exercici físic»⁴.

Per exemple, caminar, planxar, córrer, netejar la casa, muntar en bici o practicar un esport són activitats físiques.

Inactivitat física: seguint els criteris de l'OMS¹², una nena, nen o adolescent és inactiu o no és prou actiu quan no compleix les recomanacions sobre AF esmentades anteriorment.

ⁱ Nota: A data posterior a la publicació d'aquesta guia, les recomanacions sobre activitat física i sedentarisme s'han actualitzat (2022)

Sedentarisme: el terme sedentarisme (del llatí *sedere*, que significa asseure's) descriu diferents tipus d'activitats que es desenvolupen en estat de vigília i que requereixen baixos nivells de despesa energètica, en el rang d'1,0 a 1,5 METs (vegeu més endavant «Què són els METs?»). Aquestes activitats inclouen estar assegut durant els desplaçaments, en el lloc de treball, en l'ambient domèstic i durant el temps d'oci¹³. Per a una persona el comportament del qual predominen aquest tipus d'activitats de baixa despesa energètica com a part del seu estil de vida, pot ser categoritzat com que desenvolupa un comportament sedentari¹⁴. L'ús de dispositius electrònics contribueix en gran mesura a desenvolupar aquest tipus de comportament.



Activitats d'intensitat lleu: des del punt de vista de la despesa energètica, són aquelles que suposen una despesa entre 2 i 2,9 METs (menys de 2 es considera molt lleugera). Implica aquelles activitats que amb prou feines suposen un esforç com jugar als dards, caminar per casa o fins a l'escola (a una velocitat menor de 3,2 km/h), dutxar-se o tocar un instrument com el piano o el violí.



Activitats d'intensitat moderada: des del punt de vista energètic, són aquelles que suposen una despesa entre 3 i 5,9 METs. Des del punt de vista pràctic, són aquelles que requereixen algun esforç però que permeten a les nenes i nens parlar mentre el duen a terme. Per exemple, caminar de pressa, muntar en bici o patinet, o un joc actiu.

Activitats d'intensitat vigorosa: igual com anteriorment, des del punt de vista energètic són aquelles activitats que suposen una despesa energètica entre 6 i 9 METs. Des del punt de vista pràctic, són aquelles que requereixen un esforç més gran i que fan que les nenes i els nens accelerin la seva freqüència i intensitat respiratòria i no permeten mantenir una conversa amb facilitat. Per exemple, córrer, els jocs de persecució, muntar en bici ràpid i altres activitats organitzades com futbol o ball.

Què són els METs? Són unitats de despesa energètica que permeten estimar d'una manera bastant exacta la intensitat de l'AF. Un MET és la quantitat d'energia (oxigen) que el cos utilitza quan s'està assegut tranquil·lament, per exemple, llegint un llibre. Un MET equival a la despesa energètica d'una persona de 70 Kg en repòs durant una hora o, el que és el mateix, 1 Kcal/Kg de pes corporal/hora. La intensitat d'una activitat física es pot descriure com un múltiple d'aquest valor i permet calcular amb precisió la despesa calòrica total en efectuar AF.

Hi ha taules que recullen la intensitat de diferents activitats físiques (tant de la vida diària com esportiva) en forma de METs, la qual cosa ens permetria calcular la despesa energètica d'una activitat efectuada durant un temps determinat. A continuació, es mostren alguns exemples d'aquestes activitats i la seva despesa energètica en forma de METs.

TAULA 3: EXEMPLE D'ACTIVITATS SEGONS LA DESPESA ENERGÈTICA (METs) (adaptat de Shephard i col., 2012) ¹⁵	
Activitat	METs
Muntar en bici a menys de 16 km/h	4.0
Muntar en bici entre 19 22 km/h	8.0
Practicar aeròbic	6.5
Netejar la casa (el cotxe, les finestres, fregar el terra vigorosament)	3
Dormir	0.9
Tocar la trompeta o el violí	2.5
Llegir assegut, treballar assegut	1.5
Córrer a 18 km/h	18
Jugar un partit de bàsquet	8
Saltar a la corda	10
Passejar el gos	3

EXEMPLES PRÀCTICS

A) Anar en bicicleta a 18 km/h suposa una despesa de 6 METs. Si un nen de 40 Kg de pes munta en bici a aquesta velocitat durant una hora, suposaria una despesa de:

$$6 \text{ (METs)} \times 40 \text{ (Kg)} \times 1 \text{ (hores)} = 240 \text{ Kcal}$$

B) Baixar escales suposa una despesa de 3 METs. Si una nena de 30 Kg baixés escales durant 10 minuts, suposaria una despesa de:

$$3 \text{ (METs)} \times 30 \text{ (Kg)} \times 0,16 \text{ (hores)} = 14 \text{ Kcal}$$

Com s'ha vist anteriorment, les recomanacions posen èmfasi en la necessitat que l'AF practicada pels nostres escolars tingui una intensitat mínima (de moderada a vigorosa) per optimitzar els beneficis per a la salut. Això vol dir que, per exemple, activitats d'intensitat lleugera com passejar o caminar no té beneficis per a la salut dels nostres nens i nenes? No, aclarim-ho.

Importància de l'AF d'intensitat lleugera

L'evidència apunta clarament que l'AF d'intensitat moderada o vigorosa és la que s'associa amb més beneficis per a la salut en la infantesa i la joventut¹⁶, però un nen o nena, per molt actiu que sigui, no pot practicar 24 hores al dia d'AF d'intensitat moderada o vigorosa. Complir les recomanacions sobre AF en suposa menys del 5% del temps total d'un dia (24 h). En canvi, dormir (40% aprox.), comportaments sedentaris (40% aprox.) i practicar activitat física d'intensitat lleugera (LPA) (15% aprox.) suposen el 95% de la resta del dia. Una creixent evidència apunta que romandre més hores d'activitat en LPA comparat amb activitats sedentàries poden proporcionar beneficis per a la salut¹⁷. Substituir el temps en actituds sedentàries per activitat d'intensitat lleugera (per exemple, passejar en comptes de veure la TV) pot tenir molts beneficis en termes de salut pública, ja que no és possible participar en activitats d'intensitat alta durant totes les hores de vigília del dia¹⁸. L'AF lleugera, per tant, ha de permetre dur a terme una activitat sostenible en el temps, evitant els riscos associats a conductes sedentàries comentats anteriorment.

A més, les recomanacions sobre AF estan enunciades fent referència a termes quantitatius (quanta AF, a quina intensitat, durant quant de temps, etc.), allunyant el focus dels aspectes qualitius de la pràctica d'AF, que en l'edat d'infantil i primers anys de primària són claus per aconseguir uns escolars més actius i, per tant, uns adults també més actius.

1.2 La pràctica de l'activitat física en l'educació infantil: aspectes qualitius clau i la seva relació amb la salut

Perquè sigui possible que les persones adultes practiquin amb autonomia activitats físiques i es beneficiïn dels seus efectes positius sobre la salut, és necessari que durant la seva infantesa hagin adquirit un nivell de competència motriu que els permeti participar amb garantia d'èxit en diferents activitats físiques, tant organitzades (esports, activitats dirigides, etc.) com no organitzades (jocs, etc.). Aquesta competència motriu és un potent mediador de la pràctica d'AF en la infantesa, l'adolescència i l'edat adulta.

Diferents estudis han mostrat com un nivell de competència motriu més gran s'associa en nenes i nens amb una millor condició física i més nivell de pràctica d'AF¹⁹. A més, és un predictor del nivell de pràctica d'AF^{19,20} i del nivell de condició física en l'adolescència²⁰, i s'associa amb un nivell de pràctica més gran d'AF en l'edat adulta²². També s'associa amb nivells més baixos en actituds sedentàries (temps de pantalla) i amb un pes corporal més saludable^{23, 24}. De manera inversa, un baix nivell de competència motriu en la infantesa influeix negativament en un pes adequat en el futur²⁴. En el cas de nens i nenes amb sobrepès o obesitat, la diferència en el nivell de competència motriu respecte al nivell d'aquells amb normopès es fa més evident amb el pas del temps si aquests no participen en activitats dirigides o reglades, la qual cosa no afavoreix la pràctica regular d'activitat física²⁵. A més, els escolars amb millors nivells de competència motriu aconseguixen que el descens a la pràctica d'AF associat a l'edat (molt pronunciat entre els 11 i els 13 anys i més accentuat en nenes que en nens) sigui menor²⁶.



És a dir, un nen o una nena competent des del punt de vista motriu té moltes més probabilitats de practicar més activitat física que un que no ho és, i es beneficia dels efectes positius que hi estan associats en la seva salut.

Tanmateix, amb totes les evidències mostrades, els nivells de competència motriu dels escolars estan molt allunyats del nivell òptim²³.

És en l'etapa d'infantil i primers anys de primària on es desenvolupen i assenten les bases per desenvolupar aquesta competència motriu a través de les denominades habilitats motrius bàsiques (HMB): córrer, saltar, girar, llançar, caminar, enfilar-se, etc. La infantesa és un període clau per al desenvolupament adequat d'aquestes HMB. Aquells nens i nenes que no disposin de les oportunitats necessàries per practicar-les i adquirir-les en un nivell adequat poden veure limitades les seves oportunitats per participar en activitats físiques, en no tenir desenvolupades les bases necessàries per ser actius²⁷. A més, l'aprenentatge i domini d'aquestes HMB no només contribueix al desenvolupament físic sinó també al cognitiu i social dels nens i nenes i està pensat per proporcionar les bases per a una vida activa²³.



1.3 Paper fonamental del personal docent en l'adquisició d'hàbits d'activitat física

Encara que les nenes i nens poden assolir un nivell rudimentari en el desenvolupament en el domini de les habilitats motrius bàsiques, un nivell de desenvolupament òptim d'aquestes HMB és més probable que s'assoleixi amb la pràctica, estímuls, *feedback* i instruccions adequats²⁸. A més, és important que aquestes habilitats siguin ensenyades durant els anys preescolars, ja que els nens i nenes estan en una edat ideal en termes d'aprenentatge.

El paper del docent d'educació infantil és clau²⁹ i s'ha mostrat eficient com a mediador en els aprenentatges d'aquestes HMB quan els programes han estat desenvolupats per docents d'educació física o per docents d'aula altament qualificats³⁰, millorant el nivell de competència motriu i fomentant, per tant, nens i nenes més actius²⁶.

Al [web](#) es pot trobar més informació sobre les recomanacions d'activitat física i reducció del sedentarisme en aquesta franja d'edat, així com les claus perquè els nens i nenes siguin més actius.

CAPÍTOL II

Motricitat, activitat física i salut en nenes i nens de 3 a 6 anys: guia metodològica per al personal docent d'educació infantil

2.1 Introducció

Com s'ha comentat anteriorment, el paper de l'escola i del professorat d'educació infantil en l'adquisició d'estils de vida d'activitat física i en l'adequat desenvolupament de la competència motriu és un aspecte clau per assegurar la pràctica de l'activitat física en els escolars. L'ensenyament de continguts relacionats amb la motricitat en l'etapa d'infantil presenta una sèrie de peculiaritats que el personal docent ha de conèixer per assegurar una intervenció el més reeixida possible. Per això és convenient fer un breu repàs dels factors més importants que influeixen en el procés d'aprenentatge motor i, per tant, en el desenvolupament motor infantil. La identificació dels paràmetres esmentats ha de permetre una intervenció adequada per afavorir la maduració psicomotriu dels nostres alumnes. Segons Luis³⁰ aquests factors són:

- **Dependents de l'alumne o alumna que aprèn.** La **intel·ligència** (a més quocient intel·lectual, més capacitat d'aprendre ràpidament una habilitat motriu); **l'edat** (referida a l'edat madurativa i no a l'edat biològica); els **coneixements previs** (el punt de partida davant de l'aprenentatge és fonamental per a nous aprenentatges); la **motivació** (tant intrínseca com extrínseca); la **por** (davant de les tasques que es proposen, on tenen gran importància l'autoestima i l'acció de la família i els professors).
- **Dependents de l'habilitat motriu que s'aprendrà.** La **percepció** de la tasca, la **presa de decisions** segons la tasca i la mateixa **execució** de la tasca.
- **Relacionats amb el procés d'ensenyament-aprenentatge.** El **professorat** (coneixement dels objectius, dels continguts, dels nens i nenes i les seves capacitats i de la seva metodologia aplicada); el **procés d'ensenyament-aprenentatge** generat pel professorat (la informació i la seva transmissió, la progressió de les activitats motrius, el temps de pràctica, la transferència dels continguts, el seu *feedback* cap a l'alumne o alumna, la mateixa atenció de l'alumne o alumna...).

Lògicament, són variables a tenir en compte a la pràctica motriu i per a un aprenentatge motor més adequat, buscant un desenvolupament i maduració psicomotriu en qualsevol edat, però sobretot en edats primerenques.

2.2 La motricitat i el currículum d'educació infantil

Les normatives estatals vigents que regulen els ensenyaments en l'educació infantil són:

- Llei Orgànica d'Educació (2006), que determina els paràmetres generals d'aquesta etapa educativa.

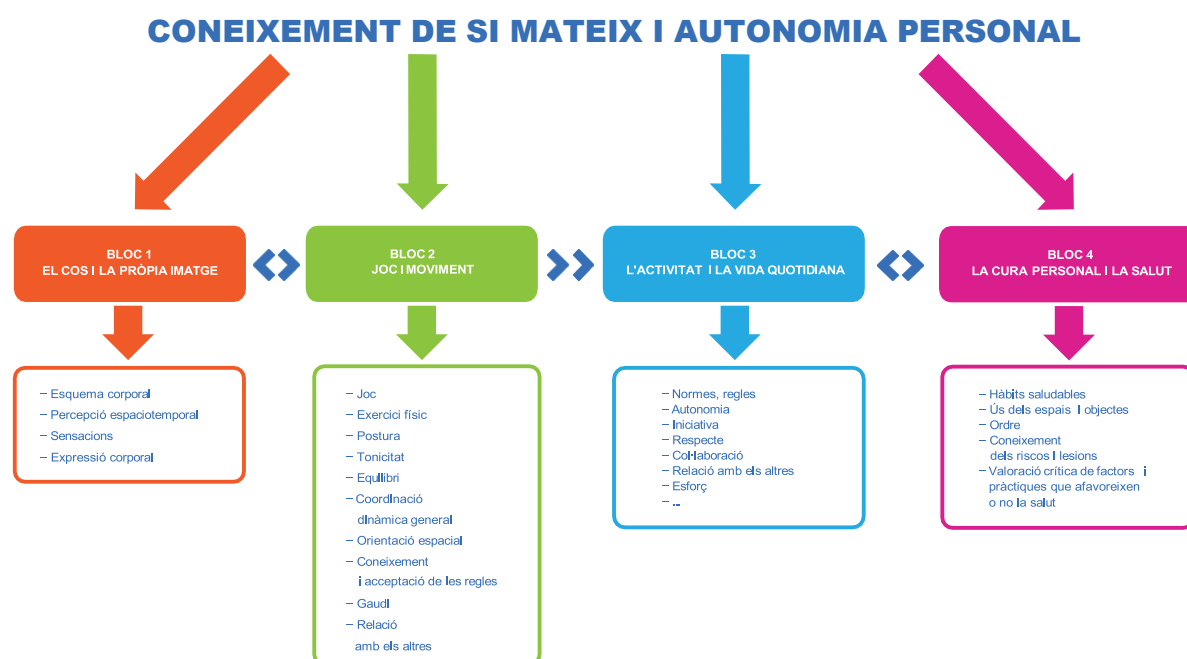
- Reial Decret 1630/2006, de 29 de desembre, que regula els ensenyaments mínims del segon cicle d'educació infantil.
- Ordre ECI 3960/2007, de 19 de desembre, per la qual s'estableix el currículum i es regula l'ordenació de l'educació infantil.

Ens centrem en el Reial Decret 1630/2006 i en l'Ordre ECI 3960/2007, on es fa referència, de manera més específica, als processos d'ensenyament-aprenentatge en les edats de què estem parlant. La normativa esmentada aclareix en la seva introducció que «el currículum s'orienta a aconseguir un desenvolupament integral i harmònic de la persona en els diferents plans: físic, motriu, emocional, afectiu, social i cognitiu, i a procurar els aprenentatges que contribueixen i fan possible aquest desenvolupament».

En aquesta normativa es proposen les àrees de coneixement del segon cicle d'educació infantil, és a dir:

- Coneixement de si mateix i autonomia personal
- Coneixement de l'entorn
- Llenguatges: comunicació i representació

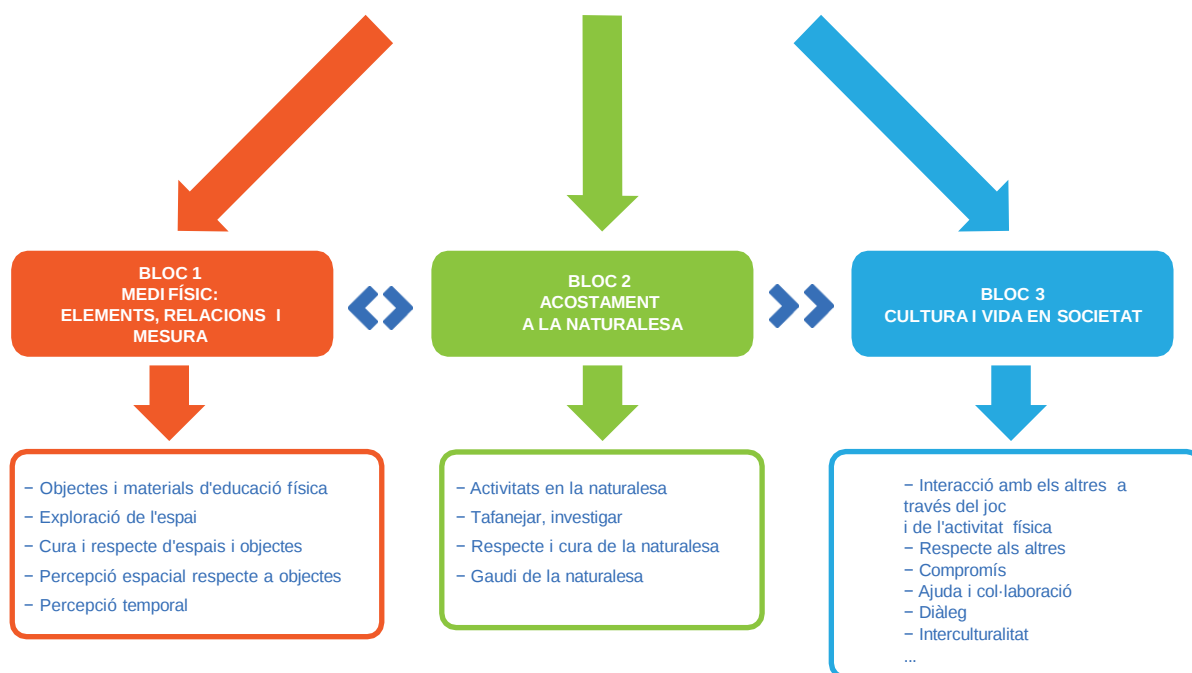
Vegem la connexió de cada una de les àrees de coneixement amb l'activitat física i/o psicomotricitat, tenint en compte els blocs de contingut en les quals s'estructuren les àrees esmentades:



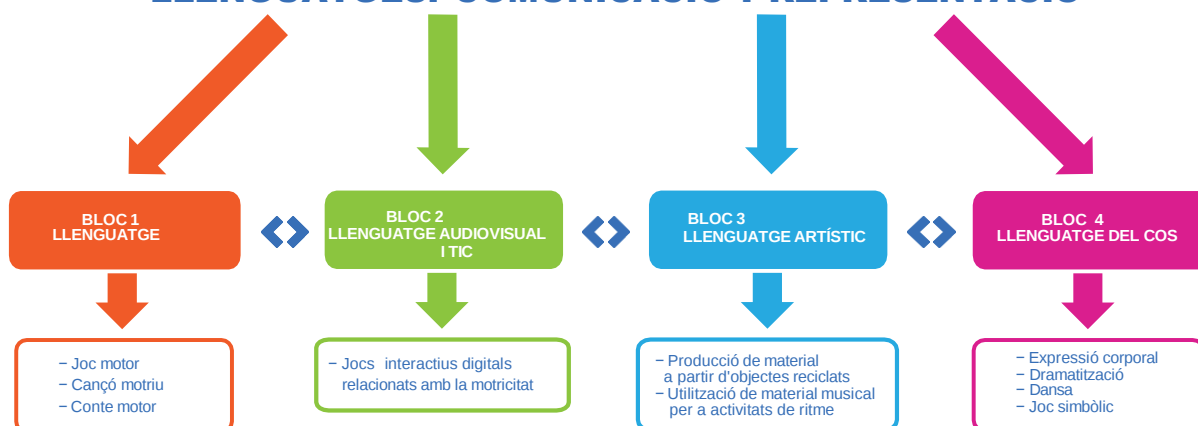
¹ Tingueu en compte que la Llei Orgànica per a la Millora de la Qualitat Educativa (LOMCE, 2013) no ha regulat els ensenyaments no obligatoris com l'educació infantil.

- Facilitar el major nombre d'experiències.
- Motivació com a clau de l'aprenentatge.
- El professorat ha d'actuar de model on fixar-se.
- Delimitar les pautes d'actuació dels nens i nenes.
- Recerca de la interrelació social, a través de les activitats motrius i com a procés d'enriquiment personal.

CONeixEMENT DE L'ENTORN



LLENGUATGES: COMUNICACIÓ I REPRESENTACIÓ



CAPÍTOL III

Consideracions didàctiques i metodològiques en la motricitat infantil

3.1 Introducció

«La metodologia didàctica s'ocupa de la racionalització del per què seguim una seqüència o una altra a l'acció didàctica [...], la feina de la qual no és una altra sinó adequar a l'infant que aprèn l'acció didàctica, adequar el contingut que s'aprèn a aquest nen i adequar l'acció didàctica al context en el qual es du a terme [...]»³¹.

Per tant, la metodologia de la motricitat infantil se centra en tres pilars:

EL NEN I LA NENA, ELS CONTINGUTS I EL CONTEXT

a) El nen i la nena. Hi ha cinc idees que justifiquen la intervenció educativa en aquestes edats³¹:

- El currículum, com hem vist en l'apartat anterior, atén els períodes evolutius i necessitats dels nens i nenes d'educació infantil.
- La consecució d'un aprenentatge significatiu, gràcies a la intervenció docent metodològica i didàcticament adequada.
- Aquest aprenentatge significatiu ha de néixer del mateix nen o nena.
- Es plantegen tasques en una progressió adequada a les característiques del nen o nena per a la consecució de l'aprenentatge.
- Tenir en compte la transferència dels aprenentatges, a partir de coneixements ja adquirits.

b) Els continguts a treballar en la motricitat infantil es poden adquirir a través d'aquestes estratègies, segons Gil³¹:

- Aprenentatge del contingut per imitació, gràcies, en ocasions, a les demostracions, bé dels docents, bé dels companys.
- Ús de la transferència de continguts.
- Aprenentatge del contingut, a partir de metodologies basades en la resolució de problemes i ensenyament mitjançant la recerca, on el nen resolgui o, almenys, intenti resoldre el problema motriu plantejat. Autoaprenentatge.
- Procés socialitzador de l'activitat física, on els protagonistes són el nen o nena i el grup, i el professor o professora és qui regula i supervisa l'activitat.
- Anar dels continguts més simples als més complexos.
- Presentar models assequibles per als nens i nenes.

c) El context. En paraules de Ruiz a Gil³¹, «els recursos materials, combinats amb les estratègies metodològiques adequades, ajuden en gran manera a estructurar i organitzar les sessions, a controlar-les i avaluar-les, a crear situacions i ambients, incrementant la varietat d'experiències, elevant el grau de motivació, possibilitant la implicació en mons fantàstics, generant la necessitat de superar-se, de dominar-los, de manipular-los, de compartir-los, de descobrir-los, de buscar-los mil i una aplicacions».

3.2 Models metodològics

Però a més de les estratègies comentades que contribueixen al procés d'ensenyament-aprenentatge, tenim **quatre models metodològics** que poden servir per a l'adquisició i treball de continguts motrius i que s'utilitzen en educació infantil: el joc motor, la cançó motora, el conte motor i els circuits motors.

Tots els aspectes metodològics vistos, així com els models metodològics, que a continuació es desenvoluparan, es fan factibles i assumibles pel professorat, gràcies al coneixement dels seus alumnes i, sobretot, al coneixement de les possibilitats motrius dels nens i nenes. Per això, és convenient identificar algunes característiques motrius dels nens de 3 a 6 anys. Proposem algunes determinades per Rada i González a Moreno i Rodríguez³².

- **3 anys:** disminueix la globalitat del gest; perfecciona l'execució de la carrera; canvia de velocitat i s'atura amb certa eficiència; puja escales alternant els peus sense suport ni ajuda; transporta i arrossega objectes individualment i col·lectivament; salta en profunditat des de determinades alçàries; llança sense control sobre el cap o des de baix (en forma de cullera); rep una pilota amb cames juntes; intenta córrer i xutar la pilota...
- **4 anys:** més facilitat en la motricitat general; força i facilitat d'ús de les cames; es desplaça hàbilment, frenant i esquivant, adequadament; s'enfila, se suspèn i balanceja amb facilitat; transporta, arrossega objectes i companys individualment i col·lectivament; salt en longitud adequat (uns 80 cm), coordinant la caiguda; la carrera és coordinada; el llançament és adequat i bona punteria en blancs a l'alçada dels ulls i a uns 2 metres de distància; comença el treball en col·laboració amb els altres; pot fer botar la pilota i traslladar-la amb els peus...
- **5 anys:** domina el seu cos i els moviments són més econòmics i eficaços; s'orienta fàcilment en l'espai; corre amb velocitat i coordinadament; esquiva i canvia de direcció adequadament; s'enfila, se suspèn i es balanceja amb total seguretat i a elevades alçàries; ha perfeccionat l'execució del transport i arrossegament; salt en longitud d'un metre; llança amb seguretat i potència; intenta coordinar carrera i llançament; rep amb dues mans i pot tornar la passada; anticipa la trajectòria dels objectes.

La identificació d'aquests paràmetres i possibilitats motrius en els nens i nenes d'educació infantil ha de permetre un treball més específic i adequat a les seves necessitats a partir de les propostes metodològiques, basades en la motricitat, que a continuació es determinen.

3.2.1 Joc motor

El joc és la base existencial de la infantesa, «perquè l'activitat que hi ha en el joc té sempre característiques formatives, i el que és formatiu està sempre en el joc d'una manera especial, peculiar»³¹.

Moreno i Rodríguez³² indiquen que el joc, en aquesta etapa d'educació infantil, és un mitjà

que contribueix al desenvolupament de quatre àrees evolutives pròpies de l'ésser humà: desenvolupament cognitiu, desenvolupament social, desenvolupament afectivoemocional i desenvolupament motor.

EL JOC MOTOR ÉS UN MODEL PEDAGÒGIC ja que es constitueix de diversos ingredients que fan possible una aplicació educativa, pedagògica i didàctica del joc. Aquests ingredients del joc motor són³³:

- **Joc lliure:** com un model de resolució de problemes, on el professor o professora és observador actiu de la situació.
- **Joc espontani:** com a mitjà de reforçament personal i d'autonomia, atès que el nen juga expressant-se (traient fora el que sent).
- **Joc de descobriment:** on es respecta el procés de desenvolupament individual del nen, a més de l'aprenentatge significatiu que aporta l'exploració i el descobriment per un mateix.
- **Joc creatiu:** comporta el descobriment i l'espontaneïtat.
- **Joc integrat i integrador de les realitats:** és globalitzador i integrador de les múltiples possibilitats que el joc pot oferir, segons els nens i nenes i de les seves possibilitats i limitacions.
- **Joc amb els altres:** és un mitjà socialitzador, és un joc social que pot iniciar-se individualment (per l'egocentrisme de l'edat) però després es genera una participació col·lectiva davant d'un mateix objectiu.

Consideracions didàctiques en la posada en marxa d'un joc motor

Les consideracions didàctiques proposades, extretes de Moreno i Rodríguez³², no són axiomes sinó idees a tenir en compte:

- **Flexibilitat en l'ús del temps d'aplicar un joc.** Els nens i nenes necessiten el seu temps i, per tant, hem de proposar activitats i jocs des de la tranquil·litat i l'assossec, sense presses o angoixa de temps ni molt menys transmetre'l als nens i nenes.
- **Utilització del model pedagògic de racons o estacions de treball** (possibilitats de jocs diferents), on els nens i nenes poden anar a la zona que més els agradi i motivi. Després es pot generar un protocol de canvi d'activitat o no, segons els interessos del professorat i dels mateixos nens i nenes.
- **Els nens i nenes han de dedicar el seu temps al descobriment de les possibilitats del joc.**
- **La mida del grup no és obstacle per al plantejament de qualsevol joc.** És una qüestió d'adaptació en regles i materials. Tots els nens i nenes han d'intervenir en l'activitat.
- **Compaginar activitats o jocs que comporten més atenció i esforç intel·lectual amb activitats motrius i de manipulació.**
- **Respecte a les necessitats individuals dels nens i nenes** (fisiològiques, afectives, motrius, d'expressió, socialització, descobriment, manipulació, creativitat, etc.).

- **El material utilitzat ha de ser atractiu per convidar a l'acció.**
- **Involucrar els nens i nenes en el disseny i muntatge dels jocs motors** genera una motivació més gran a l'hora de jugar i implicar-s'hi. Podem preguntar l'opinió dels nens quant a l'organització, les regles, les possibles variants, fins i tot tenir en compte la seva iniciativa personal.
- **Utilització d'espais i superfícies diferents** per a l'aplicació dels jocs motors.
- En els jocs lliures, **l'educador manté una posició d'assessorament i suport**, millorant la capacitat creativa del nen.
- **Analitzar les regles de joc.**
- **Utilització dels feedbacks positius i de reforç personal.**
- **Recerca de la màxima participació** per evitar les esperes o torns d'acció.
- **Educació en valors a través dels jocs:** iniciativa, responsabilitat, compromís, sinceritat, generositat, valentia, prudència, seguretat, justícia, etc.



Tipus de jocs motors

Els tipus de jocs motors plantejats i extrets de Moreno i Rodríguez³² amb aportacions de Gil i Navarro³³ són una referència que poden oferir al professorat pautes d'actuació pràctica, d'acord amb les característiques i/o necessitats dels nens i nenes. L'important d'aquesta tipologia no és la classificació en si, sinó les possibilitats motrius que representa.

A) JOCS DE COORDINACIÓ PSICOMOTRIU

- **Jocs de motricitat global:** coordinació dinàmica general (tot el cos està implicat), equilibri, habilitats motrius bàsiques (desplaçaments, salts, girs, llançaments i recepcions).
- **Jocs de motricitat fina:** coordinació oculomanejadora (ull-mà), coordinació oculopèdica (ull-peu).

- **Jocs on intervenen altres aspectes motors:** jocs de força muscular, jocs de velocitat, jocs de resistència, jocs de precisió (són jocs més aplicats a l'educació primària).

B) JOCS D'ESTRUCTURACIÓ PERCEPTIVA

- **Jocs de desenvolupament de l'esquema corporal:** coneixement de les parts corporals i la identificació de la seva funcionalitat.
- **Jocs de lateralitat:** hem de tenir en compte que fins als 5-6 anys els nens i nenes utilitzen ambdues parts corporals sense una definició clara de la lateralitat (que es defineix cap als 7-8 anys), però tenen una dominància o preferència cap a una o una altra part. Per tant, en aquestes edats se'ls deixa lliurement que utilitzin la part dreta o esquerra del seu cos segons la seva preferència o gust o amb la part que més còmodes se senten.
- **Jocs de percepció espaciotemporal:** referits al reconeixement de l'espai i les seves característiques (a dalt, a baix, enrere, endavant, dins, fora, gran, petit, etc.) i reconeixement del temps, indissociable de l'espai, i les seves característiques (abans, després, ara, ràpid, lent, etc.).
- **Jocs de ritme corporal:** percepció auditiva, ritme, música i moviment, etc.
- **Jocs sensorials o sensoriomotors:** percepció tàctil, auditiva, gustativa, olfactiva i visual, tonicitat, equilibri.
- **Jocs de relaxació i respiració.**

C) JOCS D'EXPRESSIÓ CORPORAL I DRAMATITZACIÓ

- **Jocs simbòlics de representació:** jocs espontanis, jocs d'imitació de companys, d'objectes, d'animals, etc.
- **Jocs sociodramàtics:** representació de rols, personatges quotidians, personatges imaginaris, contes, narracions, teatre, etc.

Altres tipus de jocs que poden trobar-se a la bibliografia són:

D) JOCS PREESPORTIUS. Encara que poden treballar-se en l'educació infantil, són jocs més orientats per a l'educació primària.

E) JOCS POPULARS I TRADICIONALS. Poden aplicar-se a l'educació infantil, encara que amb multitud d'adaptacions referides a espais, materials i regles.

F) JOCS AL MEDI AQUÀTIC. Per al desenvolupament d'aquests jocs es necessiten condicions especials (piscina) i, sobretot, domini i especialització en la matèria.



3.2.2 Cançó motora

És una activitat motriu on el fonament rau en la proposta de cançó, que procura unes possibilitats de moviment, en forma de joc, sota les condicions pròpies de la cançó (el ritme, la música i la lletra). La mateixa lletra és la que defineix les accions motrius a realitzar, a partir de les orientacions donades pel professor o professora.

Per tant, la cançó motriu manté moltes de les propietats i característiques vistes en l'apartat anterior, sobre el joc motor. En aquest sentit, és important matisar que **afavoreix el desenvolupament cognitiu, social, afectivoemocional i motor**. Sobre les consideracions didàctiques pròpies de la cançó motriu, tenint en compte les extrems dels autors Moreno i Rodríguez³², podem destacar les següents:

- Flexibilitat en l'ús del temps d'aplicar una cançó motora.
- Descobriment de les possibilitats motrius de la cançó.
- La mida del grup no és obstacle per al plantejament de qualsevol cançó motora.
- Respecte a les necessitats individuals dels nens i nenes (fisiològiques, afectives, motrius, d'expressió, socialització, descobriment, manipulació, creativitat, etc.).
- El material utilitzat ha de ser atractiu per convidar a l'acció.
- Involucrar els nens i nenes en el disseny i muntatge de les cançons motores.
- Utilització d'espais i superfícies diferents per a l'aplicació de les cançons motores.
- Utilització dels *feedbacks* positius i de reforç personal.
- Recerca de la màxima participació.
- Educació en valors a través de les cançons: iniciativa, responsabilitat, compromís, sinceritat, generositat, valentia, prudència, seguretat, justícia, etc.

3.2.3 Conte motor

Segons Conde a Gil³¹, els objectius que poden aconseguir-se amb el treball metodològic del conte motor són:

- Desenvolupar les habilitats motrius.
- Desenvolupar les aptituds de moviment.
- Afavorir la imaginació, la fantasia, la creativitat, l'afectivitat i la sociabilitat.
- Desenvolupar l'expressivitat.
- Afavorir el desenvolupament cognitiu.
- Afavorir l'autonomia i l'autoestima.
- Fer protagonista el nen dels seus aprenentatges.

Algunes idees metodològiques a tenir en compte, per part del professorat, a l'hora de posar en marxa el conte motor en educació infantil són³³:

- Grups poc nombrosos (10-20 nens i nenes).
- Explicació senzilla.
- El professor o professora ha de conèixer bé el conte.
- S'ha de preparar amb temps el material a utilitzar.
- El professor o professora forma part de la pràctica, integrant-se amb els nens i nenes.
- L'espai ha de ser adequat i prou ampli.
- El temps de la sessió relacionada amb el conte motor ha de ser de 10 a 20 minuts (3 anys) i de 20 a 40 minuts (4 i 5 anys).
- Es proposaran, prèviament, pautes de descans i relaxació, per si s'observen símptomes de cansament.
- L'estructura del conte és: inici-escalfament, fase central i tornada a la calma-relaxació.
- En finalitzar el conte és convenient mantenir una xerrada amb els nens i nenes.
- És aconsellable la utilització de música o d'una cançó.
- Poden presentar-se contes incomplets i que els nens i nenes decideixin el final (o fins i tot el principi) de la història.
- A partir del conte es poden generar activitats com dibuixos, reproducció de personatges de plastilina, murals, cançons, etc.



3.2.4 Circuits motors

El treball dels circuits motors té la seva base d'aplicació pràctica en les habilitats motrius bàsiques (desplaçaments, salts, girs, llançaments i recepcions) típiques en la maduració motora dels nens i nenes de 3 a 6 anys.

El circuit motor és un conjunt d'exercicis motrius que organitzats i estructurats permeten que els executants assimilïn i millorin totes les seves possibilitats motores a partir d'un treball específic i global dels patrons motors, adaptats al seu nivell d'execució³⁴.

Característiques del circuit motor

El circuit té com a peculiaritat la combinació de diferents habilitats motrius, plantejades en forma d'un sol recorregut, o bé múltiples recorreguts³⁵, segons l'espai, el nombre d'alumnes i els recursos humans i materials que es tinguin.

En els circuits també poden incorporar-se activitats d'un altre tipus, com per exemple: exercicis de coordinació oculomanejable, motricitat facial, motricitat manual, activitats d'experimentació corporal per a l'estructuració de l'esquema corporal (jocs de coneixement del cos, de tensió-relaxació, control postural, respiració, dominància lateral, etc.)³⁶.

Estructuració i organització dels circuits

El circuit motor pot estructurar-se de la manera següent³⁶:

- Els patrons motors es treballen de forma independent abans d'incorporar-se al sistema de circuit. D'una banda, generem una adaptació dels nens i nenes al patró en qüestió i, d'altra banda, n'observem els problemes tècnics d'execució, per a la seva posterior correcció. És convenient que aquests patrons es treballin de forma distesa (com un joc) per aconseguir una atenció més gran i motivació.
- En les sessions d'inici de l'activitat es farà un sol recorregut en el qual s'inclouran entre dos i cinc patrons motors diferents.

- A mesura que s'observa l'ordre i disciplina en els nens i nenes, poden incorporar-se més recorreguts depenent de l'espai i dels materials amb què comptem (no és aconsellable més de quatre recorreguts). Cada un dels recorreguts tindrà dos o tres (a tot estirar, quatre) patrons diferents. El grup d'alumnes es dividirà en tants subgrups (amb el mateix nombre d'alumnes) com recorreguts hàgim generat.
- Els patrons motrius poden repetir-se als diferents recorreguts plantejats en la sessió.
- És aconsellable un professor o professora responsable per cada recorregut.
- Una vegada que els alumnes han passat en petits grups per cada un dels recorreguts, realitzaran el circuit complet i sense aturar-se.
- La dificultat dels circuits anirà canviant segons les millores observades en els nens i nenes.
- Les sessions de circuits seran diàries i la durada de la sessió serà com a mínim de vint minuts i com a màxim de quaranta minuts. Tot dependrà de l'edat dels nens i nenes, de les necessitats, de l'ordre i la disciplina generada, del nivell d'execució, del nombre de professors implicats, etc.
- Per evitar la rutina i avorriment dels nens i nenes, s'ha de canviar el circuit i, per tant, els patrons motrius cada dues setmanes com a mínim o tres setmanes com a màxim. Dependrà de si els alumnes han aconseguit els objectius proposats.
- És convenient que els circuits utilitzats per als nens i nenes d'una edat no canviïn excessivament (almenys en estructura) per als nens i nenes d'altres edats. La finalitat és que el professor o professora que s'incorpora a la sala de psicomotricitat per realitzar el circuit motor amb els seus alumnes, no hagi de fer grans variacions ni canvis de posició de materials. Per tant, es pretén una estructura operativa i dinàmica, evitant la pèrdua de temps.

3.3 Consideracions didàctiques d'aplicació a l'aula

Aquestes consideracions es plantegen des del punt de vista del professorat. D'una banda, sobre el rol del docent com a gestor de l'aula de motricitat i, d'altra banda, el plantejament d'algunes consideracions didàctiques a l'hora de treballar la motricitat amb nens i nenes d'educació infantil.

Rol del professorat com a gestor de l'aula de motricitat³¹

La seva missió és:

- Proposar plans d'acció: objectius, continguts, ús de les metodologies, explicació, avaluació, presentació dels materials, proposta de normes i regles...
- Organitzar i estructurar l'aula de motricitat: ordenar, organitzar i estructurar el material; decorar la sala; adequar l'espai per al treball corresponent...
- Establir un clima de treball: atenció personal; estimular i motivar; ajudar, assistir i orientar...
- Afavorir les relacions socioafectives: reforçar els comportaments positius; regular comportaments negatius; facilitar les relacions entre iguals...

Consideracions didàctiques bàsiques

- Preparar convenientment la sessió per **evitar errors en la transmissió de la informació** sobre el joc o activitat que s'ha de dur a terme.
- Durant l'activitat pràctica, hem **de controlar visualment** tots els nens i nenes del grup.
- En l'explicació de l'activitat motriu s'ha **de parlar mirant a tots els nens i nenes**.
- En la posada en escena és clau i fonamental generar una **connexió emocional** amb els nens i nenes d'educació infantil. Per a això, utilitzarem jocs, cançons, etc.
- Hem de deixar que el joc o activitat motriu «esgoti» les seves possibilitats. És a dir, deixarem que siguin ells mateixos els qui regulin el temps de durada. Hi ha jocs en els quals és convenient no esgotar les seves possibilitats i altres en els quals sí que és convenient. Això ho decideix el professor o professora.
- **La gestió dels materials** és el més difícil en l'organització d'una sessió de jocs del tipus que siguin. Per tant, els jocs s'han d'organitzar de tal manera que afectin el menys possible la dinàmica de la sessió, utilitzant el mateix material per a tots aquells jocs o activitats que el requereixin i utilitzant els alumnes per mobilitzar el material o, en el seu cas, col·locar-lo a la sala de motricitat o gimnàs. Per això, quan fem servir un material determinat, **hem de continuar utilitzant-lo fins a esgotar els exercicis previstos, per després passar a un altre material**.
- Estem poc acostumats a efectuar sessions de motricitat **sense materials** i és convenient fer-nos a la idea que en moltes ocasions no comptarem amb els materials que necessitem i haurèm d'adaptar-nos a la situació.
- **Delimitar molt bé les normes** per evitar lesions, accidents, confusions o males interpretacions dels exercicis.
- **Nen o nena eliminat** (d'un joc o activitat), **problema assegurat**. En els jocs o activitats motrius, cap nen o nena no s'elimina, sinó que canvia de rol, d'activitat, o del que correspongui, però mai no es queda sense fer res.
- **Competició – no // Competència – sí**. Penseu que els nens i nenes ja són competitius i si plantejem activitats de competició, generem més expectatives sobre la idea de la competició que sobre l'execució correcta de l'activitat.
- Recordeu que, en les **activitats amb globus**, sempre els infla el professor o professora (per evitar que es pugui ennuegar).
- Utilitzar cançons o models quan sigui necessari assignar a algun alumne o alumna un rol diferent i hi hagi diversos candidats.
- Millorar l'ús de la veu per explicar els exercicis, ja que si no s'empra un to de veu adequat, és possible que els alumnes no s'assabentin i, sobretot, no captarem la seva atenció.
- Millorar **l'expressió oral** dels exercicis per utilitzar el menor nombre de paraules i posar èmfasi en les idees principals.
- **Amb demostració i ajuts visuals sobre la demostració**. Sobretot, en jocs de difícil explicació oral o amb gran quantitat d'explicació. És convenient fer ús didàctic de la demostració, com a model perquè els nens i nenes visualitzin l'activitat.
- És important la **contínua motivació** de l'alumnat, com a garantia d'un joc més actiu i dinàmic. A més d'un llenguatge positiu i motivador a tota hora.

- Hem de preveure la possibilitat que **els alumnes ens donin pautes, variants i possibilitats** als exercicis que plantejem, ja que, en moltes ocasions, els mateixos alumnes són capaços de generar, amb creativitat, possibilitats de moviment que el mateix professor o professora no hauria tingut en compte.
- Evitar els jocs **d'alta organització** per a nens i nenes d'educació infantil. S'han de plantejar activitats amb poques regles i senzilles en els seus plantejaments.
- Les activitats on es proposen certes **competències** als alumnes són molt adequades en els jocs i activitats motrius proposats. Generen certa responsabilitat i sobretot ajuden a la integració dels participants en el joc.
- Quan preparem una sessió, no ens hem de generar **expectatives gaire altes**, ja que correm el risc de certa desil·lusió o frustració, en cas que la sessió no vagi pels camins que teníem previstos.

CAPÍTOL IV

Aplicació pràctica de la motricitat en l'educació infantil

NOTA: LES PROPOSTES PRÀCTIQUES ESTAN ADREÇADES A NENS I NENES DE 3 A 6 ANYS. PER TANT, ÉS EL PROFESSOR O PROFESSORA QUI LES ADAPTA A UNES O ALTRES EDATS, SEGONS LES CARACTERÍSTIQUES DELS SEUS ALUMNES, EXCEPTUANT LES PROPOSTES QUE JA TENEN DEFINIDA UNA EDAT DETERMINADA.

4.1 El joc motor. Propostes pràctiques

A) COORDINACIÓ PSICOMOTRIU

1.- ENS DESPLACEM. Individual. El professor o professora proposa tres premisses per als desplaçaments dels nens i nenes. Quan el professor o professora pica un cop de mans, els nens han de caminar; quan el professor o professora pica dos cops seguits, els nens i nenes han de gatejar; quan el professor o professora xiula un cop, els nens han d'arrossegat-se. Quan el professor o professora diu *stop*, els nens es paren.

Variants: afegir noves premisses d'acció a l'activitat, segons l'edat. Per exemple: dos xiulets, caminar cap enrere; tres cops de mans, gatejar cap enrere, etc.

2.- TRAJECTÒRIES. Individual. Els nens i nenes es mouen corrent per l'espai, traçant trajectòries segons les indicacions del professor o professora: rectes, ondulades, trencades (ziga-zaga), curvilínies...

Variants: caminant cap endavant i cap enrere, corrent cap enrere, gatejant, desplaçant-se lateralment, etc.

3.- TOCAR I EVITAR SER TOCAT. Individual. Tots els nens i nenes es desplacen corrent per l'espai i han d'intentar tocar els companys, però han d'evitar que els companys els toquin a ells. Només es toca amb la mà i la zona per tocar és l'esquena. No val empènyer.

4.- JOC DE LES CADIRES. Individual. El professor o professora col·loca unes cadires en cercle i amb els seients disposats cap a l'exterior. El nombre de cadires ha de ser igual al nombre d'alumnes menys un. Tots els nens i nenes es posen en el perímetre marcat per les cadires i quan comença la música, comencen a caminar de pressa al voltant de les cadires. Quan el professor o professora para el so de la música, els alumnes han d'intentar asseure's en una cadira abans que

la resta dels companys. Al final quedarà un nen sense cadira, que serà ajudant del professor o professora. El joc continua, traient una cadira cada vegada que un nen o nena es queda sense cadira, fins que al final quedin tres alumnes que seran els que han aconseguit el repte de no quedar-se sense cadira. Els ajudants del professor tindran com a missions treure la cadira sobrant, ajudar a posar i parar la música, animar els companys que continuen en el joc, picar de mans per motivar al ritme de la música...

Variant: que els nens i nenes vagin corrent al voltant de les cadires. Una altra variant pot ser que els alumnes canviïn el sentit del moviment, quan ho indiqui el professor o professora o l'ajudant corresponent.

5.- CÀMERA LENTA - CÀMERA RÀPIDA. Individual. El professor o professora explica quin és el significat de la càmera lenta (ens movem lentament) i de la càmera ràpida (fem les accions molt ràpidament). A partir d'això, el professor o professora proposa accions perquè els nens i nenes les facin lentament o a càmera ràpida, segons les indicacions del professor o professora. Possibles accions: anar corrent d'un costat a l'altre de la sala de motricitat; gatejar per l'espai; arrossegat-se per terra; caminar cap enrere; som robots; som papallones, etc.

6.- LES PUCES. Individual. Tots els nens i nenes van saltant amb la cama juntes per tot l'espai i el professor o professora va marcant premisses diferents, com per exemple: saltem cap enrere amb les dues cames juntes; saltem amb una cama; saltem amb l'altra cama; saltem lateralment amb les dues cames juntes; anem saltant amb les dues cames juntes, però molt de pressa; saltem amb les dues cames juntes, però molt a poc a poc; fem salts amb les dues cames juntes, però molt llargs; ara salts amb les cames juntes, però molt curts...

7.- SOM BALLARINS, SOM CROQUETES. Individual. Els nens i nenes es mouran lliurement per l'espai i quan el professor o professora diu «som ballarins», fan dos o tres girs sobre el seu eix longitudinal (primer cap a un costat i després cap a l'altre), des de la posició de «dempeus»; quan el professor o professora diu «som croquetes», es tomben a terra i roden sobre el seu eix longitudinal, dos o tres girs (primer cap a un costat i després cap a l'altre).

Variants: quan són ballarins, s'agafen de les mans amb el company més proper i fan els dos o tres girs; se'ls pot indicar cap a quin costat fer el gir.

8.- LA XARRANQUETA. Individual. Es tracta d'una adaptació del joc de la xarranca per a nens i nenes d'educació infantil (especialment per a 5 anys). Per a això, el primer que adaptem és la forma de la xarranca (que anomenarem xarranqueta). La xarranqueta és un rectangle, pintat amb guix, de cinc caselles (identificades amb números de l'1 al 5), col·locades unes darrere de les altres, sense proposar caselles laterals al final del rectangle. D'aquesta forma, el nen o nena fa l'acció en una mateixa direcció i només haurà de saltar de casella en casella amb els peus junts. Així, el primer nen o nena, col·locat en la línia de la primera casella, llança el tros de fusta a la casella 1, salta amb els peus junts a la casella 2 (sense trepitjar la casella 1), continua saltant amb els peus junts a les caselles 3, 4 i 5. I quan arriba la casella 5, dona la volta i continua saltant fins a la casella 2, on parará per recollir el tros de fusta i saltarà per sobre de la casella 1 per sortir de la xarranqueta. La resta de companys farà el mateix. I una vegada

que acabin tots, el nen o nena que va ser primer llançarà el seu tros de fusta a la casella 2, per continuar el joc de la mateixa forma. I així successivament fins a aconseguir arribar a la casella 5. Si algun nen o nena, en llançar les diferents caselles, no aconsegueix introduir el tros de fusta a la casella en la primera tirada, se li pot deixar una nova oportunitat i, si no ho aconsegueix, es passa el torn.

Es dibuixaran tantes xarranquetes com nens i nenes tinguem a classe. L'ideal és una xarranqueta per cada tres nens.

9.- POLIS I LLADREGOTS. Es divideix al grup en dos equips. Uns faran de polis i altres de lladregots. L'objectiu del joc és que els polis capturin els lladregots. Per a la realització del joc és aconsellable utilitzar un espai ampli i diàfan perquè els nens i nenes puguin córrer lliurement i evitar possibles lesions. El grup dels polis portarà un peto i quan el professor o professora ho indiqui sortiran corrents a agafar els lladregots. Una vegada que un poli agafa un lladregot, el porta a la zona establerta pel professor o professora, que serà la comissaria i el joc acaba quan els polis capturen a tots els lladregots. Una vegada que han aconseguit l'objectiu, els polis passen a ser lladregots i viceversa, iniciant novament el joc.

10.- EL PARACAIGUES. Grupal. Tots els nens i nenes col·locats al voltant del paracaigudes que el professor o professora, prèviament, ha estès a terra. Quan el professor o professora ho indiqui, tots s'ajupiran per agafar el paracaigudes i una vegada que l'han agafat, es posen dempeus donant certa tensió al paracaigudes. En aquell moment, el professor o professora diposita una pilota de tennis al paracaigudes i tots els nens i nenes, mitjançant moviments del paracaigudes, intenten colar-hi la pilota de tennis pel forat central d'aquest. Quan ho aconsegueixen, deixen anar el paracaigudes i aplaudeixen.

Variants: tots eviten que la pilota es coli pel forat; uns intentar colar la pilota pel forat i d'altres intenten evitar-ho.



B) ESTRUCTURACIÓ PERCEPTIVA

1.- SALUTACIONS CORPORALS. Individual. Els nens i nenes caminen per tot l'espai i van fent salutacions corporals als companys, amb les parts corporals que indiqui el professor o professora.

2.- TOCA'M. Per parelles. Un company toca una part corporal a l'altre company i aquest mou la part tocada com vulgui. Canvi de posicions.

3.- ESTÀTUES DIRIGIDES. Per parelles. Un alumne col·loca les parts corporals de l'altre company com vulgui. Canvi de posicions.

4.- TOQUEM EL GLOBUS. Per parelles. Cada parella té un globus. Un alumne toca amb el globus les parts corporals del company, sense separar el globus del seu cos. Canvi de posicions.

Variant: desplaçar el globus per l'espai amb diferents parts corporals i sense subjectar-lo amb les mans. El professor o professora indica les parts corporals.

5.- ENS DESPLACEM. Individual. Tots els nens i nenes s'han de moure per l'espai caminant en la direcció i/o sentit que marqui el professor o professora. Per a això, el professor o professora utilitzarà els braços per indicar (sense veu) cap a on s'han de dirigir. Lògicament, els nens i nenes no el poden perdre de vista, ja que canviarà de direcció i/o sentit constantment.

Variants: canviar els tipus de desplaçaments (carrera, gateig, arrossegament, caminar cap enrere... compte amb els xocs).

6.- TRENET. El grup es divideix en subgrups de cinc nens i nenes. Cada subgrup fa un trenet, col·locant-se un nen darrere de l'altre, agafant el company pels costats de la samarreta. Tots, menys el primer, porten els ulls tancats i el primer nen dirigeix el trenet, desplaçant-se per l'espai per on vulgui. Els trenets no poden xocar-se. Quan el professor o professora ho indiqui, el primer nen de cada trenet passa a col·locar-se al final del tren, perquè el següent nen dirigeixi el trenet. I així successivament, fins que tots hagin dirigit el trenet.

7.- SEQÜÈNCIES DE SONS. Individual. El professor o professora fa una seqüència de sons amb un pandero i els alumnes la converteixen en moviments corporals sense desplaçar-se del lloc.

Variant: mateixa conversió de seqüències de sons en moviments corporals, però també amb desplaçaments. Ara els nens i nenes es mouen al ritme marcat pel professor o professora amb el pandero.

8.- BALLA. Individual. Es proposa una música diversa amb ritmes diferents i els alumnes es mouen al ritme de la música. Amb desplaçament o sense.

9.- AERÒBIC INFANTIL. Individual. El professor o professora selecciona una música animada i amb ritme. Es col·loca davant els nens i nenes i efectua moviments del cos de forma coordinada i al ritme de la música. Els nens i nenes imiten els moviments del professor o professora. Es comença amb moviments senzills dels segments corporals (braç i cames) de manera individual i a poc a poc es van afegint segments als moviments, fins a acabar amb moviments corporals globals. No es tracta que els nens facin coreografies, sinó que mobilitzin els segments corporals per aconseguir interdependència segmentària, unit a la mateixa activitat física que comporta la pràctica esmentada. S'han de fer aturades cada cert temps perquè els nens recuperin el possible estat de fatiga.

10.- RELAXACIÓ. Individual. Fase de relaxació progressiva de Jacobson: s'indica als alumnes les parts corporals que van posant en tensió i en relaxació. La indicació del temps de tensió i relaxació el marca el professor o professora (solen ser 3-4 segons de tensió i 3-4 segons de relaxació). Comencem pels peus, continuem pels turmells, cames (de genoll a turmell), cuixes (de maluc a genoll), maluc, zona lumbar, zona dorsal, zona cervical, braç (de l'espatlla al colze), avantbraç (del colze al canell), mans, dits, cara, boca, ulls (tanquem parpelles amb força i després relaxem), front, i en finalitzar posar en tensió- relaxació tot el cos. Aquesta activitat s'ha de desenvolupar amb música de relaxació.

C) EXPRESSIÓ CORPORAL I DRAMATITZACIÓ

1.- GANYOTES. Individual. Tots els nens i nenes davant del mirall de la sala de psicomotricitat. Fan ganyotes i deformen el seu rostre amb les mans. Busquen i investiguen totes les possibilitats de la seva cara. En cas de no tenir mirall, l'activitat es fa per parelles, on els nens i nenes mostren les seves ganyotes als companys.

2.- MARIONETES VIVENTS. Individual. Els nens i nenes es col·loquen davant el mirall de la sala de psicomotricitat i busquen i investiguen les possibilitats corporals de moviment de les seves parts corporals. En cas de no tenir mirall, l'activitat es fa per parelles.

3.- EXPRESSA ELS TEUS SENTIMENTS. Individual. Davant del mirall, els nens i nenes expressen amb la cara i el cos els sentiments i estats d'ànim que proposi el professor o professora. Per exemple: felicitat, tristesa, enuig, sorpresa, pensatiu, avorrit, aflicció, espantat, inseguretat, irritació, por... En cas de no tenir mirall, l'activitat es fa per parelles, on els nens mostren els seus sentiments i estats d'ànim als companys.

4.- FIGURES DE GEL. Individualment. Els nens i nenes simulen figures de gel que es van fonent a poc a poc. A mesura que es fonen el professor o professora pot insuflar fred i llavors les figures es queden congelades en la posició que tenien. El docent torna a donar-los calor i continuen fonent-se. El docent alterna el fred i la calor.

5.- ESTÀTUES. Individual. Els nens i nenes corren per l'espai mentre sona la música, i quan el professor o professora l'atura, els nens es queden com a estàtues.

Variant: el professor o professora proposa temàtiques i els nens i nenes es queden com a estàtues segons les temàtiques, per exemple: arbres, animals, material esportiu...

6.- METAMORFOSI. Individual. El professor o professora col·loca múltiples materials de psicomotricitat pel terra (cèrcols, piques, cordes, cons, etc.) i els nens es mouen per tot l'espai corrent entre els objectes, mentre sona la música. Quan la música deixi de sonar, els nens han de transformar el seu cos en el material més proper a ells. Quan torna la música, continuen movent-se per l'espai.

7.- EL DIARI. Individual. Es reparteix un full de diari a cada nen i nena i han de:

- Treure so al full sense arrugar-lo i al lloc.
- Treure so al full sense arrugar-lo i amb moviment per l'espai.
- Treure so arrugant el full.
- Treure sons del full bufant.
- Descobrir maneres de treure sons del full.

8.- FORMES OBERTES - FORMES TANCADAS. Individual. Forma oberta significa que tot el cos s'estén en la seva màxima amplitud i ocupant l'espai més gran possible en qualsevol de les dimensions de l'espai. I forma tancada significa que el cos ocupa el menor espai possible. Els alumnes aniran corrent per l'espai i quan el professor o professora indiqui OBERT, els nens intentaran ocupar l'espai més gran possible amb el seu cos (ja sigui drets, ja sigui estirats) i quan el professor o professora indiqui TANCAT, els nens i nenes intentaran ocupar el menor espai possible amb el seu cos.

Variant: tots agafats de les mans, formant un cercle i van fent formes obertes o tancades tot el grup, sense deixar-se anar les mans.

9.- SOM ANIMALS, SOM COSES. Individual. Representar amb el cos i vocalment els diferents animals o coses anomenades pel professor o professora. Per a això, els alumnes es desplaçaran per l'espai al mateix temps que duen a terme les accions. Exemples d'animals: gos, gat, sargantana, os, elefant, camell, tigre, etc. Coses: assecador de cabells, olla de pressió, motoserra, cotxe, moto, ganivet, pilota, rentadora, sabates, etc.

10.- DRAMATITZACIÓ. Individual. El professor o professora els indica un tema i els nens i nenes escenifiquen el que els suggereix. Possibles temes: dibuixos animats, esports, professionals, pel·lícules, etc.

4.2 Cançó motora. Propostes pràctiques

1 - SOC UNA TASSA

El professor o professora els canta la cançó als nens i nenes, que imitaran els gestos que va marcant i així aprenen la cançó. Els gestos corporals consistiran a imitar amb el cos algunes coses anomenades en la cançó.

*Soc una tassa,
una tetera,
una cullera,
un cullerot,
un plat fondo,
un plat pla,
un ganivetet,
una forquilla
Soc un saler,
una sucrera,
la batedora,
una olla de pressió, xip xap.*

2 - PASE MISÍ, PASE MISÁ

Cançó popular infantil, on els nens i nenes es col·loquen per parelles, uns davant dels altres i amb les mans agafades per sobre dels seus caps, en forma de pont i unes parelles al costat de les altres, formant un túnel. Quan comença la cançó, la parella d'un dels extrems, passa pel túnel, agafats d'una de les mans i corrents, i a continuació, segueix la parella següent, i així successivament mentre la resta de nens canten la cançó. Quan cada parella arriba al final del túnel, es torna a col·locar en la posició inicial per continuar donant forma al túnel. Quan acaba la cançó, els nens que formen el túnel baixaran les mans i agafaran les parelles que estaven passant pel túnel en aquell moment. Els nens i nenes que són agafats es queden fora del túnel, animant els companys picant de mans i cantant la cançó, fins que només quedin 3 o 4 parelles formant el túnel. Una vegada acabada l'activitat, es torna a començar.

*Pase misí,
pase misá,
por la Puerta de Alcalá,
los de delante corren mucho,
los de atrás se quedarán.*

*Pase misí,
pase misá,
por la puerta de Alcalá,
los de delante corren mucho,
los de atrás se quedarán.*

3 - EL CORRO DE LA PATATA

Tots els nens i nenes s'agafen de la mà dels seus companys, formant un cercle. I canten la cançó, desplaçant-se cap a un costat o l'altre, de tal manera que quan finalitza la cançó amb la frase «sentadito me quedé», tots els nens es deixen anar les mans i es deixen caure a terra cap enrere, per esmorteir la caiguda amb les mans i el culet. Variants: canvis de sentit del gir, determinats pel professor o professora; fer el desplaçament amb carrera lateral.

*Al corro de la patata,
comeremos ensalada,
como comen los señores,
naranjitas y limones
achupé, achupé,
sentadito me quedé.*

4 - EL BALL DE LA MANIERAⁱⁱ

Tots els nens i nenes es col·loquen en cercle i canten la cançó, però a mesura que canten, van fent moviments amb el seu cos. Quan diuen «estira, estira» llancen la cama esquerra cap endavant com una puntada de peu, sostenint la posició del cos amb la cama dreta. Quan ho tornen a dir fan el mateix que abans, però amb la cama dreta. Quan diuen «arronsa, arronsa» llancen la cama esquerra cap enrere com una puntada de peu, sostenint la posició del cos amb la cama dreta. Quan ho tornen a dir fan el mateix que abans, però amb la cama dreta.

*És el ball de la manera
pel davant i pel darrere,
és el ball de la manera
pel darrere i pel davant.
Estira, estira, estira la cama;
arronsa, arronsa, arronsa el peu.
Estira, estira, estira la cama;
arronsa, arronsa, arronsa el peu.*

5 - LA BARCA PUJA I BAIXA^{37 ii}

El professor canta la cançó i va fent gestos i accions amb els braços i el cos, segons les paraules que es van dient. Els nens imiten les accions del professor o professora.

*La barca puja i baixa,
només hi pot anar,
la Júlia de marinera i
en Bernat de capità.
En Bernat ha caigut a l'aigua,
la Júlia el va a buscar,
un petó i una abraçada
i se'n van a passejar.*
(el nom dels infants pot canviar en cada tornada)

ⁱⁱ cançó afegida no present en l'edició original

Es facilita una pàgina web on es poden trobar un munt de cançons que poden servir per treballar aspectes motrius amb els alumnes. En aquesta pàgina, a més de la lletra de la cançó, proposen un vídeo amb la música perquè el professor o professora pugui identificar el to i el ritme de la cançó:

<http://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/canciones-infantils/>

4.3 Conte motor. Propostes pràctiques

1 - EL DOMADOR³⁸

El professor o professora explicarà el conte i els nens i nenes l'aniran dramatitzant, a partir de les indicacions donades pel docent. La dificultat del conte depèn de la complexitat de les accions que proposem. Entre parèntesis, i en cursiva, algunes propostes.



Hi havia una vegada un nen o nena que es deia... (dir tots els noms dels nens de la classe) i que tenia la vostra edat, més o menys. A aquest nen o nena, des que va néixer, des que era petit petit i estava a la panxa de la seva mama (ens ajupim i ens ajaïem simulant-ho), li agradava jugar a ser animals. De vegades feia que era un gat (marrameu, marrameu...) i anava donant urpades; altres vegades, pensava que era un gos (bub-bub...), fins i tot feia pipí com ells. També li agradava volar com els ocells i arrossegar-se com les serps. Com els cargols, també encara que eren molt lents (imitem la manera de moure's i comunicar-se de tots els animals). Però els animals que més li agradaven del món... eren els lleons (graa, graa...). Com corrien i saltaven d'un costat a un altre, com es posaven a dues potes i tornaven a córrer. Però sobretot li agradava com bramaven (ens convertim en ferotges lleons).

Un dia, aquest nen o nena estava amb la seva mama veient la televisió, s'estava adormint: badallava, s'estirava i s'arrupia... quan... de sobte (*fem com si ens estiguéssim adormint*)! Va escoltar: CIRC, CIRC! VINE AL CIRC I GAUDEIX AMB EL NOSTRE DOMADOR DE LLEONS! L'INCREÏBLE, EL MÉS VALENT! CIRC, CIRC!

El nen o nena es va aixecar, va cridar i va saltar d'alegria per tota la casa; va agafar la seva mare de la mà i se la va emportar tirant fins a un seient a la primera fila del circ, on es van asseure a contemplar-ho molt contents (*fem el que ens indica el paràgraf imaginant-nos que portem la nostra mama de la mà*).

En aquell mateix instant, va aparèixer el domador amb el seu cèrcol i el seu fuet. Tirava el cèrcol cap a dalt i el tornava a agafar, de vegades s'ajupia, el tirava i el recollia. Així fins a cinc vegades. Donava fuetades a terra (paf, paf, paf...) i fins i tot l'utilitzava per saltar a corda! Era espectacular (*realitzem les diferents accions*)!

El domador estava molt emocionat amb la seva actuació, tant que no es va adonar que un lleó s'havia escapat de la seva gàbia i sigil·lós, molt a poc a poc i en silenci, amb la boca oberta... s'hi apropava (en aquest cas fem com si fóssim el lleó i ens comportem amenaçadors).

El nostre nen o nena ho va veure i sense dubtar-ho ni un moment, va saltar del seu seient, es va posar davant del domador i armat de valor, va mirar als ulls al lleó, va aixecar un dit i va dir: QUIET (imitem el nen)! El silenci regnava al circ. Què passarà? Es preguntaven tots. El lleó va tancar la boca i es va asseure al costat del nostre nen o nena. Quiet, tranquil i amb la boca tancada. Tothom va aplaudir i va victorejar el nostre heroi. Llavors el domador, que estava molt espantat, es va treure el seu vestit, el va deixar a terra i se'n va anar. El nostre nen o nena el va recollir: es va posar els pantalons, la camisa, la corbata de llacet i la jaqueta (*fem com que ens vestim*). Va agafar el cèrcol i el fuet i des d'aleshores ha estat el millor domador de lleons del món. Ah! Fins i tot es va deixar bigoti! Ha passat una mica el temps i s'ha fet més gran però... el voleu conèixer?

2 - EL FANTASMA JUGANER⁴⁰

Les autores del conte motor aconsellen posar música de fons i que els nens i nenes es moguin al so de la música i interpretin les accions segons el que van escoltant. En cursiva, propostes d'accions motrius per dur a terme.

Hi havia una vegada una illa màgica anomenada San Borondon on vivia un fantasmet que es deia Ralú, i el pobre estava molt trist perquè no tenia amistats, i és que tots els habitants de l'illa fugien de por només de veure'l. Per això, un dia, el fantasma Ralú va decidir fer amics, costés el que li costés.

Per buscar amics i amigues Ralú va començar a caminar per l'illa, però era tanta la il·lusió que l'acaparava, que els passos cada vegada eren més ràpids (*córrer*), i feia *saltirons* com la caputxeta.

El camí de l'illa era cada vegada més difícil de seguir, però això no impedia que Ralú continués amb el seu objectiu, així que va treure tot el seu valor i va començar a *caminar de puntetes*, amb molt de compte, per un dels barrancs que hi havia a San Borondon (*caminem de puntetes sobre els bancs*). Quan va arribar a un camp va començar a *córrer esquivant* totes les roques (*les pilotes de goma escuma*) que hi havia, mentre taral·lejava una cançó molt alegre, ja que era així com Ralú se sentia.

De sobte, a la llunyania va veure un camell i va pensar que seria un bon amic, per no espantar-lo es va *ajupir* i es va anar apropant amb molt de compte (*amb els genolls lleugerament flexionats i de puntetes*), ja que no volia que fugís abans de dir-li hola. Però el nostre fantasmè no va tenir sort, el camell tot just veure'l es va posar a córrer, tremolant de por, i el nostre amic va decidir posar-se a *córrer* darrere d'ell per intentar agafar-lo, mentre cridava «No tinguis por, vull ser el teu amic!». Però no va ser capaç d'agafar-lo, encara que això no va fer que perdés el seu desig de fer amics.

Quan va reiniciar el seu camí, va observar que a l'altre costat de la gran bassa que tenia al seu davant, hi havia un temple i unes chácaras que conversaven alegrement. Des d'allà podia sentir les seves rialles, així que va posar fil a l'agulla, i va començar a saltar la bassa sobre nenúfars que flotaven a l'aigua, que li van servir de suport per no mullar-se i poder arribar a l'altre extrem de la bassa (saltem nenúfars que són cercols).

Quan va arribar a l'altra vora, es va preguntar quina seria la manera adequada d'arribar a on eren el temple i les chácaras sense espantar-los, i va decidir anar arrossegant-se per terra; però de res no li va valer al nostre amic, perquè tot just sentir-lo arribar, el temple i les chácaras, van escampar la boira.

Ralú es va quedar sol al mig del camp, i com que no sabia cap a on anar, es va posar a mirar per tot arreu, per veure si trobava algun nou candidat per a una amistat. No va veure ningú, però va descobrir uns ametllers florits i no va poder evitar que la boca li fes aigua, amb molt de compte va pujar a un arbre (pugem a una espatllera), va agafar unes quantes ametlles i va tornar a baixar amb compte de no caure. Com que no tenia res per obrir-les, les va posar a terra i hi va saltar a sobre; una vegada obertes, va seure i se les va menjar.

El nostre fantasmè no va trigar a reiniciar el seu camí, eren tantes les ganes de tenir amics que no es cansava de caminar, així que va continuar donant saltirons alegrement, a un costat i un altre, movent també els braços, mentre taral·lejava una cançó.

Darrere d'uns arbres va descobrir uns burros i va decidir apropar-se a on eren; com que en les vegades anteriors no havia tingut sort, va decidir tornar a canviar la manera d'arribar fins a ells, així que utilitzant la seva imaginació va donar amb la fórmula que ell va considerar perfecta; es va anar apropant entre els arbres, perquè no el veiessin, fins que va ser al davant.

I així va ser, els burros no el van veure fins que d'un salt es va posar davant d'ells cridant «Sorpresa, amics!», però va ser tal l'ensurt que els va donar, que els animals van fer un

gran bram i van fugir cames ajudeu-me, que més que burros semblaven cavalls salvatges. I el nostre pobre amic també va rebre un ensurt, ja que no s'esperava aquesta reacció, així que es va asseure a terra i es va posar a plorar.

Ralú ja no sabia cap a on anar, mirava una vegada i una altra cap a tots els costats, fins i tot va pujar, novament, a dalt d'un arbre (ens pugem a les espatlles) per veure si així decidia abans quin camí escollir. No va veure ningú, però va descobrir un arbre molt bonic que li va cridar l'atenció i va decidir anar cap allà. El pitjor és que l'arbre era en un barranc i Ralú no volia caure rodant, així que es va asseure a terra i va anar lliscant, prenent impuls amb les mans, com si estigués en un trineu.

Quan va arribar a l'arbre va començar a donar-hi voltes al voltant (rodejar), mirant-lo amb molta curiositat, ja que mai no havia vist un arbre tan semblant, ell no sabia que era un drac, però sí que s'havia adonat que era un arbre tan meravellós com l'illa en la qual vivia. Va decidir asseure's una estona a descansar sota l'ombra del drac, i al cap de poc temps d'estar assegut, i estar donant becaines, el pobre Ralú es va emportar un ensurt enorme, ja que a causa de la posició de la llum del sol, a la seva i a la de l'arbre, es dibuixava a terra la figura d'un drac.

Va ser tan gran l'ensurt que es va emportar en aquell mateix instant, que es va aixecar i va començar a girar sobre si mateix, amb els braços en alt, i cridant de por.

Però aquest ensurt va valer la pena, ja que davant de tants crits, els nens i nenes que vivien a prop d'aquest lloc, i que jugaven per allà, es van apropar a ell rient, ja que els feia molta gràcia que un fantasma s'espantés d'una ombra, i li van dir que no tingués por, que no passava res, que era només una ombra; i per demostrar-li-ho, hi van començar a saltar a sobre.

El fantasmet es va alegrar molt de comprovar que realment era una ombra, però més es va alegrar de veure que uns nens i nenes estaven parlant amb ell; així que no va dubtar a preguntar-los si ells volien ser els seus amics, ja que ell no en tenia cap i se sentia sol, i s'avorria molt, perquè no tenia amb qui jugar.

Els nens i nenes li van dir sense dubtar-ho que sí, ja que ells també s'alegraven de tenir un nou amic, tan diferent d'ells, amb el qual segur que farien molts jocs i entremaliadures. Era tanta l'alegria dels nens i de Ralú que es van agafar les mans i van començar a donar voltes, mentre cantaven una cançó. Estaven tan divertits, que van continuar la seva alegria agafats fent el trenet, aixecant primer un peu, i després l'altre, deixant que el seu cos es decantés cap al costat contrari.

Les rialles no paraven, però tant enrenou els va anar cansant, així que tots es van asseure al terra a descansar; el fantasmet els va demanar que es presentessin un a un, ja que havien jugat junts, però ell no sabia com es deien, ni ells com es deia ell; així que es van fer les presentacions i van continuar parlant una estoneta, recolzant-se uns en les espatlles dels altres, fins que es van quedar tots adormidets.

Es faciliten pàgines web on es poden trobar diversos contes motors que poden servir per treballar la motricitat amb els alumnesⁱⁱⁱ.

Hi havia una vegada una d'indis

<http://multiblog.educacion.navarra.es/jmoreno1/files/2010/06/CUENTO-MOTOR-_ERASE-UNA-DE-INDIS_.pdf>

L'illa dels pirates

<http://www.ceipmarismasdelintinto.es/educared/cuentos2.0/cuentos/isla_piratas_motor.pdf>

A la recerca de la princesa Leyla

<<http://es.scribd.com/doc/210287832/Anexo-1-Cuento-Motor>>

4.4 Circuit motor. Propostes pràctiques

NOTA IMPORTANT: Les propostes dels circuits motors estan estructurades en tres recorreguts, però tingueu en compte les idees comentades a l'apartat 3.2.4 sobre l'estructuració dels circuits.

Es proposen circuits per a 3, 4 i 5 anys, en un nivell de menor a més dificultat.

Per a més informació, remetem al professorat d'educació infantil al document:

Miraflores, E. y Rabadán, L. *La educación física en la etapa infantil. Circuitos prácticos para el desarrollo psicomotor*. Madrid: CCS, 2007.

A) CIRCUITS PER A 3 ANYS

CIRCUIT MOTOR 1

RECORREGUT 1

CAMINAR EN SUPERFÍCIES DIFERENTS – GATEIG – CAMINAR (UN PEU EN CADA BUIT GENERAT ENTRE LES CORDES SEPARADES UNS 40 CM) – ARROSSEGAMENT

RECORREGUT 2

GATEIG – ARROSSEGAMENT – CURSA – SALTS (AMB PEUS ALTERNATIU EN ELS BUITS GENERATS ENTRE LES CORDES SEPARADES UNS 40 CM)

RECORREGUT 3

CAMINAR – ARROSSEGAMENT – GATEIG

ⁱⁱⁱ S'han eliminat dos enllaços de la versió original perquè actualment no estan operatius.

CIRCUIT MOTOR 2

RECORREGUT 1

GATEIG – PUJAR I BAIXAR ESCALES DE PSICOMOTRICITAT CAMINANT – SALTS (AMB CAMES JUNTES ENTRE LES CORDES SEPARADES UNS 40 CM)

RECORREGUT 2

CÓRRER EN ZIGA-ZAGA ENTRE CONS (AMB PIQUES) – SALTS (AMB LES CAMES JUNTES DINS DELS CÈRCOLS) – PENJAR-SE I BALANCEIG (EN L'ESCALA DE BRAQUIACIÓ) – GATEIG A L'INTERIOR DEL TÚNEL

RECORREGUT 3

ARROSSEGAMENT – GATEIG PER L'INTERIOR DEL TUB – RODAR ELS CILINDRES (VAN CAMINANT)

CIRCUIT MOTOR 3

RECORREGUT 1

GATEIG PER RAMPA (DE PSICOMOTRICITAT) I SALT – ARROSSEGAMENT PER L'INTERIOR DEL TUB – CAMINAR SOBRE BANC SUEC (PART AMPLA) – SALTAR (UN PEU A CADA CÈRCOL)

RECORREGUT 2

CAMINAR SOBRE L'ESTRUCTURA D'EQUILIBRI (MATERIALS DE GOMA ESCUMA PER A PSICOMOTRICITAT) – GATEIG – BALANCEIG (EN L'ESCALA DE BRAQUIACIÓ) – GATEIG EN ZIGA-ZAGA ENTRE CONS (AMB PIQUES)

RECORREGUT 3

PUJAR LES ESCALES CAMINANT I BAIXAR EN FORMA DE TOBOGAN – PASSAR CAMINANT L'ESTRUCTURA D'EQUILIBRI – GATEIG PER L'INTERIOR DEL TÚNEL

B) CIRCUITS PER A 4 ANYS

CIRCUIT MOTOR 1

RECORREGUT 1

CAMINAR I SALTAR (AMB LES CAMES JUNTES) – GATEIG CAP ENRERE – SALT (AMB LES CAMES JUNTES ENTRE LES CORDES SEPARADES UNS 40 CM) – ARROSSEGAMENT

RECORREGUT 2

GATEIG RÀPID – ARROSSEGAMENT – CURSA – SALT AMB LES CAMES JUNTES

RECORREGUT 3

CÓRRER EN ZIGA-ZAGA ENTRE ELS CONS AMB PIQUES – ARROSSEGAMENT PER L'INTERIOR DEL TUB – GATEIG

CIRCUIT MOTOR 2

RECORREGUT 1

GATEIG – PUJAR ESCALES I VOLTEIG ENDAVANT PER LA RAMPA – MARXA LATERAL (PRIMER AVANÇA LA CAMA DRETA I CADA TRES MOVIMENTS, CANVIA DE CAMA)

RECORREGUT 2

CÓRRER EN ZIGA-ZAGA ENTRE ELS CONS AMB PIQUES – SALTS AMB CAMES ALTERNATIVES (UN PEU A CADA CÈRCOL) – BRAQUIACIÓ (EN L'ESCALA DE BRAQUIACIÓ) – GATEIG PER L'INTERIOR DEL TÚNEL

RECORREGUT 3

ARROSSEGAMENT EN DIFERENTS DIRECCIONS – GATEIG PER L'INTERIOR DEL TUB – RODAR ELS CILINDRES, CAMINANT

CIRCUIT MOTOR 3

RECORREGUT 1

GATEIG PER LA RAMPA, SALT A TERRA I GIRAR SOBRE UN PEU – ARROSSEGAMENT – GATEIG SOBRE EL BANC SUEC – SALTAR ELS CÈRCOLS AMB PEUS JUNTS

RECORREGUT 2

CAMINAR PER L'ESTRUCTURA D'EQUILIBRI I SALT AL FINAL – GATEIG –
BALANCEIG I BRAQUIACIÓ – ARROSSEGAMENT EN ZIGA-ZAGA ENTRE ELS CONS AMB
PIQUES

RECORREGUT 3

PUJAR LES ESCALES CAMINANT I VOLTEIG ENDAVANT A LA RAMPA – PASSAR
CORRENTS L'ESTRUCTURA D'EQUILIBRI – ARROSSEGAMENT I ESTÈS SOBRE EL DORS
PER L'INTERIOR DEL TÚNEL

C) CIRCUITS PER A 5 ANYS

CIRCUIT MOTOR 1

RECORREGUT 1

CAMINAR CAP ENRERE – QUADRUPÈDIA – SALTS AMB LES CAMES JUNTES –
ARROSSEGAMENT

RECORREGUT 2

GATEIG RÀPID – ARROSSEGAMENT – CURSA RÀPIDA – SALT D'OBSTACLES

RECORREGUT 3

CAMINAR AMB CANVIS DE RITME – ARROSSEGAMENT PER L'INTERIOR DEL TUB –
GATEIG

CIRCUIT MOTOR 2

RECORREGUT 1

GATEIG I VOLTEIG – CAMINAR RÀPID PELS ESGLAONS – SALT A PEU COIX (CANVIS
DE CAMA)

RECORREGUT 2

CURSA EN ACCELERACIÓ – SALTS AMB CAMES ALTERNATIVES (UN PEU A CADA
CÈRCOL) – PENJAR-SE, BALANCEJAR-SE I BRAQUIACIÓ – GATEIG PER L'INTERIOR

DEL TUB

RECORREGUT 3

CURSA AMB CANVIS DE DIRECCIÓ – ARROSSEGAMENT PER L'INTERIOR DEL TUB – RODAR ELS CILINDRES MOLT RÀPID

CIRCUIT MOTOR 3

RECORREGUT 1

GATEIG, SALT I GIR EN L'AIRE – ARROSSEGAMENT PER L'INTERIOR DEL TUB – GATEIG CAP ENRERE – SALTS A PEU COIX (UN PEU A CADA CÈRCOL)

RECORREGUT 2

CAMINAR PER L'ESTRUCTURA D'EQUILIBRI – ARROSSEGAMENT – BALANCEIG I BRAQUIACIÓ – GATEIG CAP ENRERE EN ZIGA-ZAGA ENTRE ELS CONS (AMB PIQUES)

RECORREGUT 3

PUJAR ESCALES I VOLTEIG PER LA RAMPA – PASSAR EN CARRERA PER L'ESTRUCTURA D'EQUILIBRI I EN FINALITZAR, SALTAR AMB GIR DE 90° - GATEIG PER L'INTERIOR DELS TÚNELS

Bibliografia

1. Jones RA, Hinkley T, Okely AD, Salmon J (2013). Tracking Physical Activity and Sedentary Behavior in Childhood. *American Journal Of Preventive Medicine*, 44 (6), 651–658.
2. Sistema Estatal d'Indicadors de l'Educació. Institut Nacional d'Estadística. Edició 2014.
3. Hobbs M, Pearson N, Foster PJ & Biddle SJH (2014). Sedentary behaviour and diet across the lifespan: an updated systematic review. *British Journal Of Sports Medicine*.
4. Aznar S, Webster T, Sorell JL (2006). *Activitat física i salut en la infantesa i l'adolescència: guia per a totes les persones que participen en la seva educació*. Ministeri de Sanitat i Consum.
5. Currie C, et al., eds. (2012) «Social determinants of health and well-being among young people». Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, Health Policy for Children and Adolescents, núm. 6.
6. Estudio de prevalencia de la obesidad infantil: Estudio ALADINO (Alimentación, Actividad física, Desarrollo Infantil y Obesidad). (2011). *Pediatría Atención Primaria Rev Pediatr Aten Primaria*, 13 (51), 493–495.
7. Pate RR, O'Neill JR (2008). Summary of the American Heart Association Scientific Statement: Promoting Physical Activity in Children and Youth. *The Journal Of Cardiovascular Nursing*, 23 (1), 44–49.
8. Salvador TL, Suelves JM (2009). *Ganar salud en la escuela. Guía para conseguirlo*. Madrid: Secretaria General Tècnica del Ministeri d'Educació, Subdirecció General de Documentació i Publicacions.
9. Albarrasí A, Moreno-Murcia JA, Beltrán V (2014) *La situación actual de la educación física según su profesorado: Un estudio cualitativo con profesores de la Región de Murcia*. *Cultura, Ciencia y Deportes*, 9 (27), 225-234.
10. Janssen I & Leblanc A (2015). Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth. *School Nutrition And Activity Impacts on Well-Being*, 183–219.
11. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. *Actividad Física para la Salud y Reducción del Sedentarismo. Recomendaciones para la población. Estrategia de Promoción de la Salud y Prevención en el SNS*. Madrid, 2015.
12. World Health Organization. (2010). *Global recommendation on Physical Activity for Health*. Geneva.
13. Sedentary Behaviour Research Network. Standardized utilizi of the terms «sedentary» and «sedentary behaviours». *Appl Physiol Nutr Metab* 2012; 37: 540-2.
14. Fox M (2012). What is sedentarism? *J Acad Nutr Diet*; 112(8): 1124-8.
15. Shephard R (2012). 2011 Compendium of Physical Activities: A Second Update of Codes and MET Values. *Yearbook Of Sports Medicine*, 2012, 126–127.
16. Ekelund U (2012). Moderate to Vigorous Physical Activity and Sedentary Time and Cardiometabolic Risk Factors in Children and Adolescents. *Jama*, 307 (7), 704.
17. Carson V, Ridgers ND, Howard BJ, Winkler EA, Healy GN, Owen N, Dunstan, DW, Salmon J. Light-intensity physical activity and cardiometabolic biomarkers in U.S. adolescents. *PLoS One* 2013, 8.

18. Chaput JP, Carson V, Gray C, Tremblay M. (2014). Importance of All Movement Behaviors in a 24 Hour Period for Overall Health. *IJERPH International Journal Of Environmental Research and Public Health*, 11 (12), 12575–12581.
19. Hardy LL, Reinten-Reynolds T, Espinel P, Zask A, Okely AD (2012). Prevalence and Correlates of Low Fundamental Movement Skill Competency in Children. *Pediatrics*, 130 (2).
20. Barnett LM, Beurden EV, Morgan PJ, Brooks LO, Beard JR (2009). Childhood Motor Skill Proficiency as a Predictor of Adolescent Physical Activity. *Journal Of Adolescent Health*, 44 (3), 252–259.
21. Vlahov E, Baghurst TM, Mwavit, M (2014). Preschool Motor Development Predicting High School Health-Related Physical Fitness: A Prospective Study. *Perceptual And Motor Skills*, 119 (1), 279–291.
22. Lloyd M, Saunders TJ, Bremer E, Tremblay MS (2014). Long-Term Importance of Fundamental Motor Skills: A 20-Year Follow-Up Study. *Adapted Physical Activity Quarterly* (APAQ), 31 (1), 67–78.
23. Lubans DR, Morgan PJ, Cliff DP, Barnett LM & Okely AD (2010). Fundamental Movement Skills in Children and Adolescents. *Sports Medicine*, 40 (12), 1019– 1035.
24. D'hondt E, Deforche B, Gentier I, Verstuyf J, Vaeyens R, Bourdeaudhuij ID, Lenoir M (2014). A longitudinal study of gross motor coordination and weight estatus in children. *Obesity*, 22 (6), 1505–1511
25. D'hondt E, Deforche B, Gentier I, Bourdeaudhuij ID, Vaeyens R, Philippaerts R, Lenoir M (2012). A longitudinal analysis of gross motor coordination in overweight and obese children versus normal-weight peers. *Int J Obes Relat Metab Disord International Journal Of Obesity*, 37 (1), 61–67
26. Morgan PJ, Barnett LM, Cliff DP, Okely AD, Scott HA, Cohen KE, Lubans DR (2013). Fundamental Movement Skill Interventions in Youth: A Systematic Review and Meta-analysis. *Pediatrics*, 132 (5).
27. Stodden DF, Goodway JD, Langendorfer SJ, Robertson MA, Rudisill ME, Garcia C & Garcia LE (2008). A Developmental Perspective on the Role of Motor Skill Competence in Physical Activity: An Emergent Relationship. *Quest*, 60 (2), 290–306.
28. Gallahue DL, Ozmun JC (2006). *Understanding motor development: infants, children, adolescents, adults*. 6th ed. Boston (MA): McGraw-Hill.
29. Goodway JD, Branta CF (2003). Influence of a motor skill intervention on fonamental motor skill development of disadvantaged preschool children. *Cap de Bestiar Q Exerc Sport*; 74: 36-46
30. Lai SK, Costigan SA, Morgan PJ, Lubans DR, Stodden DF, Salmon J, Barnett LM (2013). Do School-Based Interventions Focusing on Physical Activity, Fitnes, or Fonamental Movement Skill Competency Produce a Sustained Impact in These Outcomes in Children and Adolescents? A Systematic Review of Follow-Up Studies. *Sports Med Sports Medicine*, 44 (1), 67–79
31. Luis JC (coord.) (2007). *Las 10 claves del aprendizaje motor*. Madrid: ADAL. Pp. 67-86.
32. Gil P (2004b). *Metodología de la Educación Física en Educación Infantil*. Sevilla: Wanceulen.
33. Moreno JA, Rodríguez PL (1996). El aprendizaje por el juego motriz en la etapa infantil (capítulo 4), en Moreno, J.A. (coord.). *Aprendizaje Deportivo*. Múrcia: Universitat de Múrcia. Servei de Publicacions.

34. Gil P, Navarrès V (2005). *El juego motor en Educación Infantil*. 2a edició. Sevilla: Wanceulen.
35. Miraflores E, Rabadán L (2007). *La educación física en la etapa infantil. Circuitos prácticos para el desarrollo psicomotor*. Madrid: CCS.
36. Campon F, Lieutaud J (1981). *La educación física y psicomotriz*. Barcelona: Editorial Medicotècnica.
37. Miraflores E i col. (2006). *El esquema corporal en primaria. 240 ejercicios para su adquisición y desarrollo*. Madrid: CCS.
38. Guia infantil (2014). Cançons infantils. Extret de La pàgina web <<http://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/canciones-infantiles/>> [Consulta: 15 abril de 2014]
39. Santodomingo P, Sanz M, Arnedo M, Manzanedo I, Guerra N (2010). *Proyecto ¡A mover el esqueleto! Proyecto de innovación en psicomotricidad. Cuento motor: He aquí el domador*. Extret de la pàgina web <<http://amoverelesqueleto.webnode.es/products/he-aqui-el-domador/>> [Consulta: 15 abril de 2014]
40. Cidoncha V, Díaz E (2011). Cuento Psicomotor. El fantasma juguetón. *Revista digital educativa Wadi-Red*. Vol.1, núm. 2 (juny). CEP de Guadix. ISSN: 2173-1225. Pp. 59-65.



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES
E IGUALDAD

MINISTERIO
DE EDUCACIÓN, CULTURA
Y DEPORTES



ESTRATEGIA
PROMOCIÓN DE LA SALUD
Y PREVENCIÓN EN EL SNS



Generalitat
de Catalunya