



FES-NE 10!

En moviment
A L'ESCOLA



Alguns drets reservats

© 2019, Generalitat de Catalunya.



Els continguts d'aquesta obra estan subjectes a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObresDerivades 4.0 Internacional.

La llicència es pot consultar a: <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.ca>

Edita:

Secretaria de Salut Pública. Departament de Salut

1a edició:

Barcelona, juliol de 2019

Assessorament lingüístic:

Servei de Planificació Lingüística. Departament de Salut

Maquetació: Roser Castellà

Traducció i adaptació de: Abad Galzacorta, Borja; Cañada López, David; Cañada López, Moisés. ¡Dame 10! Descansos activos mediante ejercicio físico. Madrid: Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, 2014.

ÍNDEX

Introducció	4
Fitxes amb propostes d'activitats "Fes-ne 10!"	8
Educació infantil	9
Educació primària: primer i segons curs	15
Educació primària: tercer i quart curs	24
Educació primària: cinquè i sisè curs	35

INTRODUCCIÓ

La pràctica regular d'activitat física durant la infància i l'adolescència millora la salut, tant física com psicològica, emocional i social. L'activitat física millora la força i la resistència, desenvolupa habilitats motores i coordinatives i fomenta la salut emocional. També permet establir relacions interpersonals, desenvolupar competències socials, treballar en equip i aprendre valors com l'empatia o el respecte. Els infants actius tendeixen a ser més optimistes, a dormir millor i a processar i gestionar les dificultats amb més facilitat. L'activitat física millora la qualitat de vida.

A la infància i a l'adolescència es recomana fer almenys 60 minuts d'activitat física moderada-intensa cada dia i limitar les activitats sedentàries.

Independentment del nivell d'activitat física, s'ha observat que la quantitat de temps que els infants i joves estan inactius, és a dir, el temps que passen asseguts, s'associa a un augment de l'obesitat, de la insulina, dels lípids a la sang, de la pressió arterial i a altres factors de risc de malalties cròniques, com les malalties cardiovasculars, la diabetis *mellitus* de tipus 2, osteoporosi i alguns càncers. És per això que es recomana fer les activitats de la vida diària de forma activa (desplaçar-se caminant o en bicicleta, pujar escales...), destinar més temps a l'oci actiu i no passar més d'una hora seguida asseguts (cada hora cal aixecar-se i caminar o moure's durant uns minuts)¹.

Seguir les recomanacions d'activitat física durant l'etapa de creixement afavoreix el rendiment acadèmic, millora l'autoestima i disminueix el risc de patir angoixa i depressió. Reduir el temps en què l'alumnat està assegut durant la jornada escolar integrant petits temps d'activitat física dins de la rutina de l'aula ajuda a millorar el rendiment acadèmic.

A Catalunya, dades de l'Enquesta de salut de Catalunya demostren que el 31,2% dels infants (0-14 anys) fa un oci actiu, és a dir, l'equivalent a fer una hora d'esport o joc al parc i al carrer. L'oci actiu és més freqüent en els nens (33,6%) que en les nenes (28,7%), i no presenta diferències per territori ni per nivell d'estudis de la mare. Els desplaçaments a l'escola en infants de 3 a 17 anys es fan majoritàriament a peu (62,3%), i en les classes socials desfavorides més sovint que en les benestants. També s'observa que un 36,3% de la població de 6 a 12 anys presenta excés de pes, que

1. Mes informació a http://canalsalut.gencat.cat/ca/vida-saludable/activitat_fisica/.

afecta el 39,1% dels nens i el 33,2% de les nenes. El sobrepès és del 24,8% (24,5% nens i 25,2% nenes). L'obesitat és de l'11,5% i afecta més els nens (14,6%) que les nenes (8,0%). Presenta un gradient social important, de manera que és més freqüent en famílies de classes desfavorides i en aquelles en què la mare té estudis primaris o no té estudis. D'altra banda, des del 2014, ha augmentat la probabilitat de patir un problema de salut mental en població de 4 a 14 anys.

Aquestes dades mostren la importància de posar en marxa actuacions per promoure la vida activa i reduir la inactivitat en la infància i l'adolescència en diferents entorns: oci, llar, escola i transport.

Iniciatives com [“Lets Move! Active Schools”](#) dels Estats Units, el programa [“The Daily Mile”](#) d'Anglaterra i el programa [Promoción de la salud en la escuela](#) del Ministeri de Sanitat, Consum i Benestar Social, impulsen escoles actives, amb propostes d'activitat incorporades al llarg del dia que trenquen els períodes d'inactivitat.

En el marc de la segona fase (2017-2020) del [Pla interdepartamental i intersectorial de salut pública \(PINSAP\)](#), aprovat l'any 2014, es duen a terme dues iniciatives per incrementar el nivell d'activitat física de la població.

El [Pla d'activitat física, esport i salut \(PAFES\)](#) és un pla intersectorial (Departament de Salut i Secretaria General de l'Esport i l'Activitat Física) que pretén augmentar el percentatge d'adults que compleixen les recomanacions diàries d'activitat física, amb un focus especial en els adults amb factors de risc cardiovascular. El PAFES actua capacitant professionals de la salut i de l'esport sobre l'aconsellament per promoure l'activitat física utilitzant recursos comunitaris. Es formen professionals en l'aconsellament i prescripció d'activitat física, i a través dels municipis s'impulsa la creació de rutes saludables, es recull l'oferta per fer activitat física gratuïta i, en alguns casos, la possibilitat de derivació d'usuaris inactius des del centre de salut a una activitat grupal per a la promoció de l'activitat física.

El programa [“Salut i escola”](#) és un programa que apropa els professionals d'infermeria del centre de salut a les escoles (de primària i secundària), i ofereix a l'alumnat un servei de consulta oberta, a través d'un treball amb tot l'equip docent, amb l'objectiu de millorar la salut en la infància i l'adolescència mitjançant accions de promoció de la salut, de prevenció de les situacions de risc i d'atenció precoç per als problemes relacionats amb la salut mental, la salut afectiva i sexual, el consum de drogues, l'alcohol i el tabac.

Per promoure la realització d'activitat física i “trençar” amb la rutina d'inactivitat durant la jornada escolar, on l'alumnat passa la major part del dia assegut, sorgeix el programa **“Fes-ne 10!”**, una traducció i adaptació al context català de l'estratègia [Promoción de la salud en la escuela](#), que té com a objectiu reduir la inactivitat a l'escola.

El programa proposa diverses activitats per ajudar a incorporar estones actives dins de la rutina de l'aula, activitats que han aconseguit millorar el rendiment acadèmic de l'alumnat mentre s'augmenta l'activitat física diària i es redueix el temps que està assegut.

OBJECTIUS

El **programa** té com a objectiu principal **reduir el temps d'inactivitat dels alumnes durant l'horari escolar**, a través d'un augment de l'activitat física a l'aula. Tanmateix, busca millorar el rendiment acadèmic i el benestar físic i psicològic de l'alumnat mitjançant la utilització d'activitats físiques a l'aula que contribueixin a aconseguir els objectius i estàndards d'aprenentatge en totes les àrees.

A QUI S'ADREÇA?

Les activitats del programa s'adrecen a tot a l'alumnat d'educació infantil i educació primària. Els docents d'aquestes etapes són els professionals idonis per desenvolupar les diferents activitats a l'aula.

COM FUNCIONA?

El programa consta de **87 activitats**:

- 15 activitats per a educació infantil.
- 24 activitats per al primer i segon curs d'educació primària.
- 24 activitats per al tercer i quart curs d'educació primària.
- 24 activitats per al cinquè i sisè curs d'educació primària.

Cada activitat es presenta a través d'una **fitxa** amb la informació següent:

- Nom de l'activitat.
- Disposició.
- Material.
- Instruccions.
- Variants i adaptacions.

A més, s'hi incorporen activitats adreçades als diferents nivells d'activació dels infants:

- **Activitats minirelax**, que permeten disminuir el nivell d'activació de l'alumnat. Es recomanen per baixar el nivell d'activació (després del pati o en les últimes hores del matí, o quan el docent ho cregui convenient).
- **Activitats minireptes**, que permeten augmentar el nivell d'activitat física mitjançant la competició contra el temps, o contra un mateix, com a eina motivadora.

QUAN S'UTILITZA?

- Quan ho considereu oportú, en funció de l'hora del dia, de l'estat d'atenció dels alumnes i del contingut que estigueu treballant.
- Podeu proposar fer les activitats corresponents a l'àrea que estigueu treballant a l'aula o altres activitats diferents per permetre a l'alumnat descansar de l'activitat principal i reprendre-la després amb més atenció.

BIBLIOGRAFIA

- Janssen I, LeBlanc AG. Systematic review of the health benefits of physical activity and fitness in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2010;7:40.
- Ahrabi-Fard I, Matvienko A. Promoción de una educación activa de la actividad física orientada a la salud en las clases de educación física. *Rev CCD.* 2005;3(1):163-70. [Disponible](#)
- Recomendaciones mundiales de actividad física para la salud. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 2010. [Disponible](#).
- Actividad física y salud en la infancia y adolescencia: guía para todas las personas que participan en su educación. Ministerio de Educación y Ciencia, Ministerio de Sanidad y Consumo; 2009. [Disponible](#).
- Real decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la educación primaria. BOE 1-03-2014, núm. 52.
- Saunders TJ, Chaput JP, Tremblay MS. Sedentary behaviour as an emerging risk factor for cardiometabolic diseases in children and youth. *Can J Diabetes.* 2014 Feb;38(1):53-61.
- Tremblay MS, Leblanc AG, Janssen I, Kho ME, Hicks A, Murumets K, Colley RC, Duggan M. Canadian sedentary behaviour guidelines for children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2011 Feb;36(1):59-64; 65-71.
- Tremblay MS, LeBlanc AG, Kho ME, Saunders TJ, Larouche R, Colley RC, Goldfield G, Connor Gorber S. Systematic review of sedentary behaviour and health indicators in school-aged children and youth. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 2011;8:98.
- Saunders TJ, Tremblay MS, Mathieu MÈ, Henderson M, O'Loughlin J, Tremblay A, et al. Associations of sedentary behaviour, sedentary bouts and breaks in sedentary time with cardiometabolic risk in children with a family history of obesity. *PLoS One.* 2013 Nov 20;8(11):e79143.
- Donnelly JE, Greene JL, Gibson CA, Smith BK, Washburn RA, Sullivan DK, et al. Physical activity across the curriculum (PAAC): a randomized controlled trial to promote physical activity and diminish overweight and obesity in elementary school children. *Prev Med.* 2009 Oct;49(4):336-41. doi: 10.1016/j.ypmed.2009.07.022. Epub 2009 Aug 6.
- Barr-Anderson DJ, Au Young M, Whitt-Glover MC, Glenn BA, Yancey AK. Integration of short bouts of physical activity into organizational routine a systematic review of the literature. *Am J Prev Med.* 2011 Jan;40(1):76-93. doi: 10.1016/j.amepre.2010.09.033.
- Drobnic F, García À, Roig M, Gabaldón S, Torralba F, Cañada D, González-Gross M, et al. 2013. L'activitat física millora l'aprenentatge i el rendiment escolar. Els beneficis de l'exercici en la salut integral del nen a nivell físic, mental i en la generació de valors. Esplugues de Llobregat (Barcelona): Hospital Sant Joan de Déu. [Disponible](#).
- Prat M, Soler S. Actitudes, valores y normas en la educación física y el deporte: reflexiones y propuestas didácticas. España. INDE; 2013. [Disponible](#).



Fitxes amb
propostes
d'activitats
“Fes-ne 10!”



Educació infantil

1

Terra, mar o aire

- Disposició: en rotllana al voltant del docent.
- Material: cap.
- Instruccions: anomenau diferents animals i l'alumnat, en funció del medi en què viuen (terra, mar o aire), fa un moviment o un altre.
 - Animal de terra: caminar en el lloc.
 - Animal de mar: a terra, simular nedar.
 - Animal d'aire: moure els braços com volant.
- Variants i adaptacions: pacteu-ne altres representacions.
 - Animal de terra: posar-se de genolls.
 - Animal de mar: estirar-se de bocaterrosa.
 - Animal d'aire: saltar i quedar-se dempeus.

2

Circuit motriu

- Disposició: en fila.
- Material: taules, cadires, pissarra...
- Instruccions: organitzeu un circuit motriu a classe i l'alumnat el segueix, fent els diferents exercicis.
 - Passar per sota d'una taula.
 - Passar per sobre d'una cadira.
 - Desplaçar-se gatejant.
 - Passar per la pissarra com si l'esborressin.
 - Fer equilibri per sobre de qualsevol línia (cinta americana, corda, guix o rajoles).
- Variants i adaptacions: les variacions per a aquesta activitat són infinites. També les pot pensar l'alumnat.

3

Passejar pel bosc

- Disposició: caminant per l'aula.
- Material: cap.
- Instruccions: anomenau animals que es poden trobar caminant pel bosc i l'alumnat els ha d'imitar (conill, mussol, esquirol...).
- Variants i adaptacions: podeu adaptar l'espai a diferents hàbitats, segons els que us interessen (passejar per la platja, per la selva, per el riu, per la muntanya...).

4

Les professions

- Disposició: lliure per l'aula.
- Material: cap.

- Instruccions: anomenau persones que treballen a la ciutat i l'alumnat n'ha de dir les professions (carter o cartera, policia, conductor o conductora, gimnasta, escombriaire...).
- Variants i adaptacions: feu una distinció entre la ciutat i el poble. L'alumnat inventa les professions que es va trobant.

5

La banda de música

- Disposició: lliure per l'aula.
- Material: cap.
- Instruccions: l'alumnat camina per l'aula i va imitant els instruments que el docent va anomenant.
- Variants i adaptacions: treballeu amb els instruments per grups (de vent, de corda, de percussió...); afegiu a cada grup un moviment concret:
 - De vent: saltar.
 - De corda: córrer.
 - De percussió: ajupir-se.

6

Seguim el/la líder

- Disposició: tot l'alumnat en fila.
- Material: cap.
- Instruccions: l'alumnat camina en fila i fa el mateix moviment que qui és cap de fila (líder). Al vostre senyal, l'últim infant passa al primer lloc i fa de cap de fila. Poden girar, moure els braços, les cames, saltar, etc.
- Variants i adaptacions: en grups més reduïts. Feu qualsevol cosa diferent del que fa el cap de fila.

7

Mou-te amb l'abecedari

- Disposició: dempeus en cercle.
- Material: cap.
- Instruccions: quan els alumnes diguin una lletra, anomenau una activitat que comenci per la mateixa lletra.
 - A: aixequem els braços.
 - B: baixem el cap.
 - C: creuem les mans.
 - D: dempeus.
 - E: equilibri sobre un peu.
 - F: flexions.
 - G: girem.
 - H: hàbilment ens inclinem fins a tocar els peus amb les mans.

- I: imitem el docent.
- J: juguem lliurement.
- K: kilombo! Saltem lliurement com bojos.
- L: a càmera lenta.
- M: mans que xoquen entre companys.
- N: ningú pot deixar de caminar.
- O: ens ordenem per ordre d'alçada.
- P: punys enlaire.
- Q: quiets.
- R: fem una rotllana.
- S: saltem a peu coix.
- T: ens tombem.
- U: caminem en fila.
- V: vent (ens movem per l'aula com el vent).
- W: fem veure que fem surf de vela.
- X: xiulem com ocells.
- Z: zzzzzz (ens fem els adormits).

8

El semàfor

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: targetes de colors (vermell, verd i groc).
- Instruccions: ensenyeu una targeta a l'alumnat, que ha de fer la tasca que s'hi indiqui.
 - Targeta verda: caminar lliurement per l'aula.
 - Targeta vermella: estar-se quiet.
 - Targeta groga: donar un pas endavant i un pas enrere.
- Variants i adaptacions: sense moure's del lloc, simulant que es corre, se salta...

9

Un dia qualsevol

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: abaixeu les persianes o apagueu el llum de la classe. L'alumnat s'estira a terra i simula dormir. Quan enceneu el llum, els infants comencen a representar el que fan des que es lleven del llit fins que arriben a l'escola.
- Variants i adaptacions: es pot fer de qualsevol franja del dia, centrant-se en tasques relacionades amb els hàbits de vida saludables (dutxar-se, rentar-se les dents, esmorzar...).

10

Els mitjans de transport

- Disposició: dempeus per l'aula.
- Material: cap.
- Instruccions: anomeneu un mitjà de transport i l'alumnat es mou per l'aula simulant-lo (vaixell, tren, cotxe, bicicleta, patins, avió, esquí, cavall...).
- Variants i adaptacions: mostreu als alumnes dibuixos dels mitjans de transport. Es poden dir en altres idiomes; per exemple, en anglès.

11

Senyals sonores

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: feu un senyal sonor i l'alumnat ha de fer una acció, segons el codi pactat.
 - Picar de mans: caminar cap endavant.
 - Espetegar els dits: caminar enrere.
 - Cops a la taula: passos a la dreta.
 - Fer soroll amb el peu: passos a l'esquerra.
- Variants i adaptacions: establiu un codi sonor amb exercicis més físics, com ara saltar, obrir i tancar les cames...

12

Pilotes de paper

- Disposició: dempeus individualment.
- Material: folis de paper utilitzat.
- Instruccions: cada alumne fa una pilota de paper amb un foli per fer els exercicis.
 - La llencen i l'agafen.
 - La passen d'una mà a l'altra.
 - Li donen voltes per diferents parts del cos.
 - Simulen que pesa molt i no la poden aixecar.
 - L'amaguen...
- Variants i adaptacions: per parelles.

13

Qui és qui?

- Disposició: dempeus individualment.
- Material: cap.
- Instruccions: en silenci, l'alumnat es desplaça lliurement per l'aula amb els ulls tancats. Quan es trobin un company o companya, l'han de reconèixer pel tacte.
- Variants i adaptacions: es busca un company o companya en concret i qui el trobi primer, guanya.

14

Davant i darrere

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: indiqueu on s'han de col·locar els alumnes amb referència a diferents objectes.
 - Davant de la cadira.
 - Darrere de la taula.
- Variants i adaptacions: introduïu-hi conceptes com sobre, sota, al costat.

15

Cançons motrius

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: seleccioneu una cançó motriu i interpreteu-la junt amb l'alumnat ("El patatuf", "La bolangera", "Soc una tassa"...).
- Variants i adaptacions: utilitzeu la pissarra digital, el televisor, i l'ordinador...

Educació primària: primer i segons curs

1

Dibuixant nombres

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: digueu un nombre i l'alumnat el dibuixa a l'aire amb la mà.
- Variants i adaptacions: depèn del nivell i del moment en què es trobin:
 - De l'1 al 10.
 - De l'1 al 100.
 - Només les desenes, els parells, els senars...
 - Amb una mà o amb l'altra, dibuixar-lo amb el cap, amb el cul...

2

Circuit motriu (minirepte)

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap o una pissarra.
- Instruccions: digueu una operació matemàtica i els alumnes han de donar tants salts amb els peus junts com sigui la solució. (p. ex. $8 + 4 = 12$ salts).
- Variants i adaptacions: si no poden fer salts, poden picar de mans obrint i tancant els braços àmpliament o qualsevol altre moviment que proposeu.

3

Dibuixant matemàtiques!

- Disposició: dempeus, al costat de la taula o asseguts.
- Material: taula de l'aula.
- Instruccions: demaneu a l'alumnat que dibuixi amb les mans diferents figures sobre la taula (línies obertes, tancades, rectes, corbes, triangles, cercles...). Variants i adaptacions: es pot dibuixar amb l'altra mà o posar-se dempeus i dibuixar a l'aire.

4

El viatge climàtic

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: digueu una situació meteorològica (vent, pluja, tempesta, sol...) i l'alumnat es mou en el lloc imaginant que està sota aquest clima.
- Variants i adaptacions: en fila per l'aula, aneu explicant una història on el clima va variant i els alumnes el representen.

5

De la infància a la vellesa

- Disposició: lliure per l'aula.
- Material: cap.
- Instruccions: mentre els alumnes es mouen lliurement per la classe, digueu una etapa del desenvolupament de l'ésser humà perquè n'imitin els moviments característics (bebè, pàrvul, adolescent...)
- Variants i adaptacions: feu-ho en el lloc. Feu-ho per grups: bebès, infants, adults...

6

Em moc amb...

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: anomenau un mitjà de transport i els alumnes l'han de simular amb mímica (avió, tren, cotxe...).
- Variants i adaptacions: en moviment per l'aula; per parelles, un infant fa la mímica i l'altre l'ha d'endevinar.

7 Les vocals

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: escriuiu a l'aire les vocals en majúscula.
- Variants i adaptacions:
 - Lletres en minúscula.
 - Amb els dos braços a la vegada o amb l'altra mà.
 - Amb una altra part del cos.

8 Abecedari

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: escriuiu a l'aire l'abecedari en majúscules.
- Variants i adaptacions:
 - Les lletres en minúscula.
 - Amb els dos braços a la vegada.
 - Un company o companya fa el moviment i un altre ha d'endevinar la lletra.

9 La frase encadenada

- Disposició: asseguts a la cadira.
- Material: un full en blanc (pot ser reciclat).
- Instruccions: al vostre senyal i un cop explicat el sistema de rotació, l'infant escriu una paraula en un full i el passa a una altra taula perquè un altre alumne continuï la frase, així fins tornar a l'inici.
- Variants i adaptacions: feu tantes rotacions com considereu; determineu-ne el final amb un nombre de paraules.

10

Dirigim l'orquestra

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: limiteu un músic tocant. L'alumnat intenta imitar-lo i endevinar l'instrument.
- Variants i adaptacions: trieu un alumne que dirigeix i un altre que ha d'endevinar qui dirigeix. Quan el director canvia d'instrument, la resta canvia ràpid perquè no el descobreixi.

11

Que no s'aturi el ritme! (minirepte)

- Disposició: asseguts a la cadira.
- Material: cap.
- Instruccions: inventeu seqüències de ritmes que la resta van copiant fins que tota la classe porta el mateix ritme. Es percudeix a la taula amb les mans. També les poden inventar els infants.
- Variants i adaptacions: piqueu de mans, percudiu amb les mans diferents parts del cos, etc.

12

Formes geomètriques

- Disposició: dempeus en grups de quatre.
- Material: cap.
- Instruccions: l'alumnat intenta crear amb els braços les formes geomètriques que indiqueu (cercle, quadrat, triangle...).
- Variants i adaptacions: varieu el nombre d'alumnes per grup. Utilitzeu tot el cos per fer les figures.

13

Parts del cos

- Disposició: de forma lliure per l'aula.
- Material: cap.
- Instruccions: anomenau parts del cos i ràpidament els alumnes s'ajunten per parelles i toquen la part esmentada de la seva parella. (No es pot repetir la mateixa parella durant l'activitat.)
- Variants i adaptacions: en el lloc, toquem l'alumne del costat.

14

Éssers vius, éssers inerts

- Disposició: lliure per l'aula.
- Material: cap.
- Instruccions: aneu dient paraules (arbre, pedra, papallona, etc.) i l'alumnat s'ha de moure si és un ésser viu o quedar-se quiet si és un ésser inert.
- Variants i adaptacions: en moure's, imiteu l'ésser viu.

15

Sistema del cos humà (minirepte)

- Disposició: lliure per l'aula.
- Material: targetes (fetes a classe) amb el nom d'un òrgan o part important dels sistemes del cos humà: respiratori, muscular, digestiu... (Per exemple, respiratori: pulmons, nas, boca...).
- Instruccions: l'alumnat es mou per classe i heu de dir:
"Formem el cos humà!" Els alumnes s'ajunten per grups de tal manera que tinguin una targeta de cada sistema.
"Formem sistemes!" Els alumnes s'ajunten segons el sistema del qual formen part.
- Variants i adaptacions: utilitzeu altres classificacions; per exemple, les principals parts del cos (cap, braços...).

Llengua estrangera (anglès)

16 *My body*

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: digueu parts del cos i els alumnes se les van tocant (genoll, espatlla...).
- Variants i adaptacions:
 - Tocant un company o companya.
 - En l'ordre que marqueu o que determini un company o companya.

17 *Hot and cold*

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: objecte i pissarra.
- Instruccions: cada alumne o alumna escull un company o companya i li demana que tanqui els ulls. Escriviu el nom d'un objecte de la classe a la pissarra i esborreu-lo tot seguit. L'alumne o alumna que tenia els ulls tancats comença a buscar-lo i els altres comencen a saltar. Com més s'hi acosti més ràpids salten, i al contrari.
- Variants i adaptacions: obrint i tancant els braços.

18 *On top, below, right, left!*

- Disposició: dempeus davant de la cadira.
- Material: cap.
- Instruccions: doneu les instruccions a l'alumnat en la llengua que s'estigui treballant a classe: "Davant de la cadira!", "A sobre!", "A l'esquerra de la taula!", etc. I l'alumnat ha de col·locar-se ràpidament en la posició indicada.
- Variants i adaptacions: amb un llibre o objecte a la mà i feu que es col·loquin on digueu.

19 Guerra de meteorits

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: els alumnes simulen tenir una pilota que es van passant.
- Variants i adaptacions:
 - Imaginar diferents mides i pesos de les pilotes.
 - Variar la forma de passar la pilota imaginària: sobre el cap, torçant el tronc, etc.

20 Cert o fals

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: feu preguntes de cert o fals. I si la resposta és "cert", l'alumne s'aixeca i si és "fals", s'ajup.
- Variants i adaptacions: es pot respondre pujant a la cadira o seient.

21 Quin esport estic practicant? (minirepte)

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: representeu un esport i l'alumnat primer l'imita i després endevina quin esport és.
- Variants i adaptacions: un alumne o alumna representa l'esport.

22 Gimnàstica de cara (minirelax)

- Disposició: asseguts a la cadira.
- Material: cap.
- Instruccions: feu exercicis amb la cara perquè l'alumnat es relaxi.
 - Badallar, obrir i tancar la boca, tancar els ulls, pujar i baixar les celles...
- Variants i adaptacions: l'alumnat pot fer-se un massatge amb les mans a les mateixes parts de la cara o bé fer-li a un company o companya.

23

Activem les articulacions

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: feu que l'alumnat mobilitzi les articulacions principals (turmelles, genolls, columna, espatlles, colzes...), en ordre ascendent o descendent.
- Variants i adaptacions: digueu el nom de l'articulació i l'alumnat ha de fer l'exercici de manera autònoma i correctament.

24

Pissarra màgica (minirelax)

- Disposició: per parelles i asseguts a la cadira.
- Material: cap.
- Instruccions: col·loqueu l'alumnat en fila índia. Qui és al darrere escriu amb un dit a l'esquena qui té davant (pot ser una lletra, una paraula, un dibuix...).
- Variants i adaptacions: l'alumnat fa un lleuger massatge amb els dits, punys...

Educació primària: tercer i quart curs

Matemàtiques

1

Estimació de mesures

- Disposició: dempeus, al costat de la taula o asseguts.
- Material: un regle.
- Instruccions: cada alumne o alumna es mesura amb el regle algunes parts del cos; per exemple, el dit, la mà, el peu, etc. Després, anomenau objectes de la classe i l'alumnat ha de respondre quant mesuren però utilitzant com a mesura les parts del cos.
 - Per exemple, la cadira mesura 5 peus d'alt.
- Variants i adaptacions: indiqueu quina part del cos han d'utilitzar per mesurar.

2

Polígons

- Disposició: asseguts a la cadira.
- Material: cap.
- Instruccions: digueu un polígon i l'alumnat l'ha de dibuixar sobre la taula amb una mà o totes dues.
- Variants i adaptacions: demaneu que es dibuixin en ordre ascendent (de menys a més costats) o descendent. També es poden dibuixar a l'aire amb les mans.

3

La taula de...(minirepte)

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: demaneu les taules de multiplicar i l'alumnat, cadascú al seu ritme, l'ha de dir mentre simula que salta a corda.
- Variants i adaptacions:
 - Demaneu salts obrint i tancant els braços, davant i darrere, etc.
 - Cal vigilar que no hi hagi errades, demaneu que competixint cronometrant-ne el temps o contra algun company o companya.

4

Cap a...

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: col·loqueu-vos en un punt de la classe i els alumnes han d'arribar-hi. Per això, han de pensar quin és el punt en què us trobeu respecte a la seva posició. La pissarra és el nord. Per exemple, l'alumne diu: "Crec que per arribar a tu, he d'anar: 3 passes al nord, 2 a l'est...". Posteriorment, s'ha de comprovar.
- Variants i adaptacions: feu el joc al mateix temps o calculeu el recorregut que ha de fer un altre infant.

5

Quin dia és avui?

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: la pissarra amb la data del dia.
- Instruccions: escriviu la data a la pissarra i escolliu dos moviments. Per exemple, 14/03/2019 saltar i picar de mans per la primera i segona xifra respectivament (l'any s'interpreta com dues parelles), i l'alumnat ho tradueix: un salt i picar de mans quatre vegades (14), cap salt i picar de mans tres vegades (03) i dos salts, no es pica de mans, un salt i picar de mans nou vegades (2019).
- Variants i adaptacions: escolliu altres moviments o canvieu a xifres romanes per augmentar-ne la dificultat.

6

De quin lloc parlem?

- Disposició: asseguts i un infant dempeus.
- Material: cap.
- Instruccions: escolliu algú perquè surti a la pissarra. Digueu-li a cau d'orella un país perquè el representi fent mímica; la resta de la classe l'ha d'endevinar. Si els companys l'encerten a la primera, tenen un minut per descansar; si és a la segona, 30 segons.
- Variants i adaptacions: igual amb comunitats autònomes, continents...

7

Quantes síl·labes té?

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: digueu (o demaneu) una paraula i l'alumnat ha de picar de mans obrint i tancant els braços per cada síl·laba que tingui la paraula.
- Variants i adaptacions:
 - Feu-ho igual amb lletres.
 - Digueu les paraules en ordre (monosíl·labes, bisíl·labes, trisíl·labes...).
 - Canvieu els moviments.

8

Rima i moviment

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: proposeu una paraula i acompanyeu-la d'un moviment. Tota la classe l'ha de repetir. Després, un infant diu una paraula que rimi amb la que heu dit i també l'ha d'acompanyar d'un moviment i tothom l'ha d'imitar, i així successivament.
- Variants i adaptacions: amb versos sencers que es van sumant als altres i es van representant

9

Divisió sil·làbica

- Disposició: dempeus, al costat de la cadira.
- Material: cap.
- Instruccions: digueu o demaneu una paraula, i l'alumnat pica de mans tantes vegades com síl·labes té. Es pica de mans per sobre del cap amb els braços estirats partint dels braços en creu.
- Variants i adaptacions: des de la posició de cames obertes, tancar i obrir...

10

Ritmes musicals

- Disposició: asseguts a la cadira.
- Material: joc de ritmes.
- Instruccions: feu-ho donant cops a la taula. Inventeu seqüències de ritmes que l'alumnat ha de copiar fins que tota la classe tingui el mateix ritme. També les pot inventar l'alumnat.
- Variants i adaptacions: percudiu sobre el cos o combineu percussió sobre el cos i sobre la taula.

11

Colors

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: objectes de classe.
- Instruccions: digueu dos colors i l'alumnat ha de buscar algun objecte de la classe que sigui del color resultant de la barreja.
 - Verd i vermell!: busquen alguna cosa de color groc.
- Variants i adaptacions: els alumnes tenen diferents colors a la taula (pintures, targetes, papers...) i, seguint les vostres instruccions, s'aixequen portant el color a la mà.

12

Tisores màgiques

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: objectes de classe i fotografies.
- Instruccions: proposeu una imatge, un objecte de la classe o una imatge que estigueu treballant i l'alumnat ha d'imaginar que la retalla amb els dits fent-ne la forma a l'aire.
- Variants i adaptacions: digueu un objecte i cada alumne l'ha de representar mentalment i després "retallar-lo".

13

Les fases de la lluna

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: digueu les diferents fases de la lluna i l'alumnat les ha de representar amb els braços.
 - Lluna plena: cercle amb els braços al voltant del cap.
 - Lluna minvant: braços en forma de C.
 - Lluna nova: tapar-se la cara amb les mans.
 - Lluna creixent: braços en forma de D.
- Variants i adaptacions: utilitzeu tot el cos per formar la C i la D, ajupiu-vos per la lluna nova i pugeu a la cadira per la lluna plena.

14

Memòria d'elefant (minirepte)

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: pissarra.
- Instruccions: escriviu a la pissarra una llista de paraules relacionades amb un mateix tema. Abans d'esborrar-les o tapar-les, doneu uns minuts (1-3 minuts) als alumnes perquè les memoritzin, i alhora, facin algun moviment per l'aula per dificultar-los la concentració. Guanya l'infant que sigui capaç de memoritzar més paraules.
- Variants i adaptacions: feu-los recordar les paraules mantenint l'ordre o mostreu-los un conjunt d'objectes perquè el memoritzin.

15

Organitzem el zoològic

- Disposició: dempeus, per parelles.
- Material: cap.
- Instruccions: un infant imita un animal i un altre l'ha d'endevinar i classificar-lo en funció del que demaneu (carnívor, vivípar...).
- Variants i adaptacions: proposeu un animal o feu que els alumnes treballin per grups de 3 o 4 alumnes.

Llengua estrangera (anglès)

16 *What time is it?*

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: digueu una hora i l'alumnat l'ha de formar com si fos un rellotge. El braç dret és l'agulla petita (hores) i el braç esquerre és l'agulla gran (minuts).
- Variants i adaptacions: les hores i els minuts canvien de braç. Per parelles, un infant marca l'hora i l'altre l'ha d'endevinar.

17 *Vacances per...*

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: inventeu una història (relacionada amb el tema que estiguen treballant) i l'alumnat l'ha de representar. Permet assimilar vocabulari.
 - Per exemple, estem jugant al futbol i després de marcar un gol, marxem tots junts a berenar.
- Variants i adaptacions: l'alumnat ho pot fer lliurement per l'aula i es desplaça segons avança la història.

18 *Rock-paper-scissors*

- Disposició: dempeus, per parelles.
- Material: cap.
- Instruccions: dos alumnes enfrontats i preparats. Tots dos criden a la vegada "rock-paper-scissors" i ho representen amb el cos. La roca guanya la tisora, el paper la roca i la tisora el paper.
 - Rock: agrupant braços, cap i genolls.
 - Paper: estirant i obrint braços i cames.
 - Scissors: cames juntes i braços estirats i encreuats.
- Variants i adaptacions: qui guanya es pot aixecar i buscar un company o companya que hagi perdut. Es pot fer també lliurement per l'aula.

19 Coneixements al meu cap

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: llibre de text.
- Instruccions: l'alumnat es col·loca un llibre sobre el cap i intenta mantenir-lo sense que caigui.
- Variants i adaptacions: es pot integrar voltes de 90, 180, 270 o 360 graus, quedar-se sobre una cama, caminar per l'aula sense xocar...

20 Malabars (minirepte)

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: 2 gomes d'esborrar, llapis o papers utilitzats.
- Instruccions: amb 2 gomes, 2 llapis o 2 pilotes de paper, els alumnes intenten fer malabars. Deixeu-los 3 minuts perquè practiquin i després feu una competició. Qui aguantí més temps guanya.
- Variants i adaptacions: afegiu-hi un tercer element.

21 L'onada

- Disposició: asseguts a la cadira.
- Material: cap.
- Instruccions: quan ho assenyalau, la classe fa una onada aixecant els braços des de la primera fila fins a l'última, i a la inversa.
- Variants i adaptacions: l'alumnat es posa dempeus per fer-la, o de dreta a esquerra, i a la inversa.

22 Les quatre cantonades

- Disposició: asseguts a la cadira.
- Material: una taula de l'aula.
- Instruccions: quan ho indiqueu, els alumnes han de tocar amb una mà les quatre cantonades de la taula, en l'ordre que indiqueu, el màxim de vegades possible en un minut.
- Variants i adaptacions: amb l'altra mà, amb les dues mans, etc.

23 Mobilitat del coll (minirepte)

- Disposició: dempeus, al costat de la taula, o asseguts.
- Material: cap.
- Instruccions: feu que l'alumnat mobilitzi les articulacions del coll. Es pot fer simplement, dient sí o no amb el cap.
- Variants i adaptacions: feu preguntes a l'alumnat i ha de respondre dient sí o no amb el cap.

24 Estiraments

- Disposició: dempeus o utilitzant la cadira.
- Material: la cadira de l'aula.
- Instruccions: l'alumnat ha de fer estiraments utilitzant la cadira, alguns dempeus i d'altres asseguts. La durada de cada estirament és de 12 a 15 segons i heu de marcar la seqüència d'estiraments.
- Variants i adaptacions: cada infant decideix els estiraments que cregui més adequats en funció de les zones musculars més carregades.

25 Dibuixant angles

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: un regle.
 - Instruccions: l'alumnat ha de dibuixar amb els braços diferents angles que aneu dient (pla, recte, obtús, agut...).
- Variants i adaptacions: angles de diferents graus (30, 45, 150 i 380). Per parelles, l'alumnat forma l'angle amb el braç.

26 Força i equilibri (minirepte)

- Disposició: per parelles, dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: cada parella fa diferents equilibris estables (quatre, tres, dos recolzaments) que proposeu. Heu de comprovar l'estabilitat de les figures.
- Variants i adaptacions: marqueu el tipus de recolzament.
 - Per exemple: 3 peus, 4 braços i 2 genolls.

27 Xifres a la carrera!

- Disposició: asseguts a la cadira.
- Material: pissarra, paper i llapis.
- Instruccions: escriviu la data a la pissarra (15/06/2019) i després digueu un nombre a l'atzar (188). Operant amb les xifres de la data, l'alumnat s'ha d'apropar al màxim al nombre escollit a l'atzar (188). La diferència entre el nombre aconseguit i el proposat es fa amb moviments (salts, braços estirats...).
- Variacions i adaptacions: per parelles.

28 Codis de comunicació

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: cada infant busca un company o companya de classe que estigui lluny i li envia un missatge vocalitzant, fent mímica, escrivint, etc., que el company o companya ha d'intentar entendre. El missatge el pot escollir el docent o el pot inventar l'emissor.
- Variants i adaptacions: reforceu conceptes com emissor, receptor, missatge...

29 Quantes províncies té?(minirepte)

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: la pissarra amb la data del dia.
- Instruccions: digueu una comunitat autònoma i l'alumnat fa tants salts com províncies té la comunitat autònoma.
- Variants i adaptacions: feu-ho amb altres moviments, acompanyeu-los amb el nom de les províncies.

30 Com passa el temps!

- Disposició: asseguts a la cadira.
- Material: cap.
- Instruccions: proposeu un temps determinat (un minut, 3 minuts, 25 segons...) i marqueu el començament amb un "preparats, llestos... ja!". Els alumnes amb els ulls tancats han de comptar i posar-se dempeus en el moment que creguin que ha passat el temps. Guanya qui més s'apropi al temps determinat.
- Variants i adaptacions: a l'acabar de comptar, l'alumnat obre els ulls i puja a la cadira. Guanya qui més s'hi apropa però sense passar-se.

Educació
primària:
cinquè i
sisè curs

1

La síl·laba tònica

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: digueu una paraula i l'alumnat ha de picar de mans obrint i tancant els braços tantes vegades com síl·labes té la paraula. En la síl·laba tònica també ha de fer un salt.
- Variants i adaptacions: en la síl·laba tònica, només se salta.

2

Dues tasques i un cervell! (minirepte)

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: proposeu una tasca relacionada amb el contingut de l'assignatura i una altra amb un moviment. Cada infant ha de fer les dues tasques alhora seguint un ritme entre el que diu i el que fa.
- Variants i adaptacions: per parelles, cada infant li indica a la seva parella quin moviment ha de fer.

3

Text motriu

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: poemes o contes.
- Instruccions: llegiu en veu alta un text i l'alumnat l'ha de dramatitzar.
- Variants i adaptacions: a l'acabar, tothom escull qui hagi fet la millor interpretació perquè la llegeixi. També podeu escriure el text a la pissarra perquè cada infant l'interpreti a la seva manera i ritme.

4 Repeteix el meu ritme (minirepte)

- Disposició: asseguts a la cadira o dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: proposeu un ritme i el grup l'ha de repetir. Després proposeu un altre ritme i el grup ha de repetir tots dos ritmes seguits. I així successivament fins que el grup no sigui capaç de repetir tots els ritmes. L'alumnat també pot proposar un ritme.
- Variants i adaptacions: feu una competició entre dos grups o alterneu la percussió a la taula i al cos.

5 Tambor espatllat

- Disposició: dempeus, en fila.
- Material: cap.
- Instruccions: decidiu la mida del grup. Qui és a la cua de la fila fa una seqüència rítmica a l'esquena de qui té davant i així successivament fins a arribar al principi de la fila.
- Variants i adaptacions: l'alumnat està assegut i ha de reproduir no tan sols el ritme sinó també les diferents parts de la mà utilitzades (palmell, dit, puny...).

6 La música amanseix les feres (minirelax)

- Disposició: l'alumnat està assegut a la cadira amb els braços encreuats sobre la taula i el cap a sobre.
- Material: taula i reproductor de música.
- Instruccions: poseu una música tranquil·la i l'alumnat ha d'estar immòbil, relaxar-se i intentar adequar la respiració al ritme de la música.
- Variants i adaptacions: l'alumnat ha d'endevinar la cançó o la seqüència, si se'n posen diverses.

7

A les ordres del cervell

- Disposició: asseguts i per grups o files.
- Material: cap.
- Instruccions: doneu una ordre relacionada amb el contingut de la matèria a qui està al cap-davant de cada grup (que fa de cervell). Al vostre senyal, comença a passar-la fins a arribar a qui s'ha d'aixecar en darrer lloc, que us ho ha de dir. Abans de passar l'ordre, primer s'ha de fer alguna acció motriu; per exemple, aixecar-se de la cadira i tornar a seure 7 vegades.
- Variants i adaptacions: utilitzeu qualsevol altre moviment, varieu-ne el nombre d'alumnes per grup.

8

On són el nord, el sud, l'est i l'oest?

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: expliqueu on se situen els punts cardinals respecte a l'aula. Després, anomeneu una direcció; per exemple, "nord", i l'alumnat ha de simular que una força d'atracció l'atrau cap on creu que se situa el nord sense moure's del lloc.
- Variants i adaptacions: en grup i movent-se per l'aula, quan digueu una direcció, els alumnes simulen, sense moure's del lloc on es troben, que una força d'atracció els atrau des de la direcció esmentada.

9

La terra es mou!

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: aneu dient els moviments de la terra i l'alumnat es mou per l'aula fent-los.
 - Rotació, translació, rotació i translació.
- Variants i adaptacions: demaneu a un infant que es mogui com un satèl·lit al voltant d'un company o companya, que fa de Terra.

Llengua estrangera (anglès)

10 *Garbage!*

- Disposició: dempeus, al costat de la taula o asseguts.
- Material: cap.
- Instruccions: digueu paraules del vocabulari relacionades amb el tema de classe. L'alumnat ha de descobrir el color del contenidor d'escombraries on s'haurien de llençar i posar-se dempeus. Seleccioneu alguns alumnes perquè s'aixequin i toquin el color dins de classe.
- Variants i adaptacions: col·loqueu targetes de color simulant que són els contenidors i els alumnes es desplacen al color adequat segons la paraula.

11 *Letters (minirepte)*

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: escriviu aleatòriament 7 consonants i 7 vocals. Mentre la meitat de la classe fa un tasca motriu (per exemple, fer 50 salts), l'altra meitat tracta de formar la paraula més llarga possible amb les lletres triades. Després, s'intercanvien els papers.
- Variants i adaptacions: tota la classe a la vegada competeix amb el docent, o els alumnes trien les lletres.

12 *All the people moving!*

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: indiqueu una acció motriu i la intensitat (ràpid, lent, normal...). L'alumnat la fa al lloc.
- Variants i adaptacions: per tota l'aula. L'alumnat ha de fer l'acció amb un costat del cos o només amb alguna part.

13 Estirant el company! (minirelax)

- Disposició: per parelles.
- Material: cap.
- Instruccions: feu estiraments passius per parelles.
- Variants i adaptacions: estiraments actius individualment.

14 Què tens entre mans? (minirepte)

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: llapis o bolígraf.
- Instruccions: l'alumnat es passa un llapis o bolígraf per tots els dits d'una mà.
- Variants i adaptacions: l'alumnat canvia de mà.

15 De mà en mà (minirepte)

- Disposició: dempeus, davant de la taula.
- Material: llapis, bolígraf o goma.
- Instruccions: l'alumnat es passa el material d'una mà a l'altra sense que caigui.
- Variants i adaptacions: entre alumnes, picant de mans entre passades.

16 Com vas de revolucions?

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: l'alumnat ha de mesurar la freqüència cardíaca en diferents situacions (assegut, després de 25 salts, etc.).
- Variants i adaptacions: varieu l'activitat o bé un altre infant pren les pulsacions. Varieu el lloc on es prenen les pulsacions (canell, coll, pit...).

17

Massatge al coll i esquena (minirelax)

- Disposició: per parelles, asseguts.
- Material: cap.
- Instruccions: l'alumnat es fa massatges suaus amb les mans per relaxar l'esquena, les espatlles...
- Variants i adaptacions: amb els punys, amb cops suaus, etc.

18

Mou les articulacions!

- Disposició: dempeus, al costat de la taula.
- Material: cap.
- Instruccions: feu que l'alumnat mobilitzi les articulacions principals seguint un ordre preestablert (per exemple, de baix a dalt).
- Variants i adaptacions: deixeu prou temps perquè cada infant ho pugui fer lliurement, al seu ritme.

