



SESSIONS DE TREBALL: FITXA 2

1. TREBALL PREVI (Equilibri i Confiança)

Títol:	LA BALDUFA
Objectiu:	Treballar l'equilibri i la confiança.
ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Execució	Tots els alumnes es col·loquen drets al voltant d'un company que quedarà al mig, dret, amb el cos rígid i els braços enganxats al cos. Els companys se l'aniran passant amb un moviment controlat.
Variants	El mateix amb els ulls tancats.
Observacions	(Espai per a notes sobre l'equilibri i la confiança en grup).

2. COMPRENSIÓ LECTORA (Comunicació Escrita)

Títol:	EL TRENCACLOSQUES
Objectiu:	Desenvolupar l'interès per comunicar-se i expressar-se per escrit.
ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Execució	Els alumnes es divideixen en grups de tres o quatre. El coordinador els dona un text dividit en trossos. Els alumnes hauran d'ordenar el text i escriure'l sencer.
Detalls	La partició del text no cal que respecti els signes de puntuació.
Variants	Es pot fer també individualment. Cada grup pot inventar un text, i dividir-lo. Un altre grup serà l'encarregat d'ordenar el text.

3. JOCS VOCALS (Mobilització del Diafragma)

Títol:	LLUITA DE PALMELLS
Objectiu:	Mobilitzar el diafragma.
ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Preparació	Per parelles i col·locats un darrera l'altre. El de darrera, amb els palmells de les mans en contacte amb la zona del diafragma del seu company, fa oposició.
Execució	Al senyal del coordinador, l'alumne del davant intentarà avançar amb la resistència que fa el company de darrera. Ha d'avançar bufant suaument fins que s'acabi l'aire.

4. JOCS CORPORALS (Articulacions)

Títol:	ARTICULACIONS
Objectiu:	Desenvolupar les possibilitats de moviment de les articulacions.
ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Execució	En rotllana, mobilitzar lliurement les articulacions (dits, canells, colzes, espatlles, coll, cintura, engonal, genolls, turmells, dit dels peus...)
Variants 1	Mobilitzar les articulacions d'una en una.
Variants 2	Amb música treballar totes les articulacions a la vegada.

5. REFLEXIÓ (Consciència del Treball)

Títol:	AVUI HE FET
Objectiu:	Fer conscient a l'alumne del treball de classe.
ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
Execució	Al final de la sessió, els alumnes estirats al terra i amb els ulls tancats, repassen i recorden individualment els exercicis realitzats.
Variants	

ACCIÓ	QUÈ CAL FER?
	Es fa una posada en comú, per comprovar si han recordat l'ordre de la seqüència d'exercici. Es dona a cada alumne un paper i se li demana que ho escrigui individualment o per grup.
Observacions	(Espai per a notes sobre la memòria i la consciència del treball).