

RUTINA DE PENSAMENT

METODOLOGIES ACTIVES
BASADES EN MODELS COOPERATIUS



VEIG



PENSO



EM PREGUNTO



REPTES COOPERATIUS

OBJECTIU CLAR

Traball cooperatiu amb estratègia

Materials:

213 monedes en format no participatiu (1x9 per un)
415 cros
7/8 cartipassos
1 pilota
6/7 estacions

Sabers d'EF:

Traball en equip
Respecte als altres
Estratègia

Fil conductor/Narrativa:

Hem de creuar el riu amb 213 monedes tot el grup de 1122 a la base que hi han cros/moixa per sobreviure.

Reptes:

Creuar d'un punt del riu a un altre en un temps determinat i no es pot trepitjar el terra fins hi han penetrat.
El grup ha d'anar davant de les monedes (benques) fins arribar a l'altre punt.
Hi ha un "anoy" (meiste EF) que pot canviar les regles del joc (Ex: trepitjar els altres, fer callar a 1 o 2 jugadors, retirar o retirar una moneda, col·locar construccions i fer començar el joc, ...)



CAIXA D'APRENTATGE

Sabers d'EF: Memòria, actitud d'ajuda
Organització i cooperació
Resolució i col·laboració
Desplaçaments

Gr

Format de presentació:

CAIXA D'APRENTATGE

Autonomia: Com decideixen? ordre lliure, reptes obligatoris?

Tinc el deu i els 7, tinc un tipus de repte de 6 cros.

Estacions i nivells de dificultat:

6 estacions

MATERIAL PREPARAT

REPTES CORRESPONENTS

POTÈNCIA D'ESTACIÓ CADA 5'-7'

- TOTS ELS MEMBRAS DE L'EQUIP HAN DE SUPERAR EL REPTES PER PASSAR AL SEGÜENT

ESTABLIR ROLS PEL FULL DE SEGUIMENT
COMENTAR ORDINAMENT LA REBRICA

Evidències d'aprenentatge: Com sabran que ho han aconseguit?

VEIENT EL NOMBRE DE REPTES SUPERATS I REFLEXIONANT DINS LA REBRICA.

MODEL D'EDUCACIÓ ESPORTIVA



OBJECTIU CLAR

Matar matemàtica

Materials:

- Taulers
- Pilotes espuma
- Aros
- Pizarra
- Retoladors
- Cros
- Fulls operacions matemàtiques

Esport/Context:

Adaptació d'edgobell

Desenvolupament:

Un equip ha de crear el camp memoritzant operacions

Rols:

- llançador
- Recull pilota
- Corredors
- Arbitres

Recompensa:

libel de matemàtiques

CAIXA D'APRENTATGE



La proposta de les CAIXES D'APRENTATGE és una proposta per a treballar d'una manera autònoma els llançaments, les recepcions i colpejos amb diferents implements.

La caixa d'aprenentatge està formada per 6 caixes on cadascuna treballa un implement diferent (raquetes, estics, robes, lacrosse, frisbee i indiaka).

Organitzem el grup classe en grups cooperatius d'uns 4 components. L'objectiu de cada grup és el d'aconseguir superar els 3 nivells de cada caixa per tal d'aconseguir una estrella. Aquesta estrella la posarem al carnet que tindrà cada alumne. L'objectiu és que aconseguixin les 6 estrelles que els acrediten com a esportistes d'alt nivell.

Cada grup disposa de 2 sessions per a passar i superar per tota els nivells d'una caixa i arribar al joc col·lectiu final.

Nivell 0: Lliure experimentació

Nivell 1: Propostes individuals (aconseguir 3 propostes)

Nivell 2: Propostes en parella (aconseguir 3 propostes)

Nivell 3: Propostes en grup (aconseguir 2 propostes)

Joc col·lectiu

Cada grup comença pel nivell 0 amb una lliure experimentació amb el material de la caixa i comparteixen una proposta amb els companys de grup. A continuació els alumnes comencen a treballar propostes del nivell 1 i 2. No cal que tots els alumnes superin les mateixes activitats, però n'hauran de superar 3 de cada nivell.

Quan totes les persones del grup han superat els dos primers nivells poden passar al nivell 3 que són les propostes en grup. Cal que en facin 2.

Quan totes les persones del grup han aconseguit els 3 nivells es pot realitzar el **JOC COL·LECTIU** d'aquell material, i guanyaran una estrella pel carnet.

Golf volador



Feu un circuit, amb 8 cercles, allunyats els uns dels altres. Llançant des d'una línia heu d'aconseguir que el vostre disc caigui dins del primer cercle. Una vegada aconseguit haureu d'arribar al segon... i així fins a completar els 8.

JOC EN GRUP

Quan llances el disc i cau a terra, quan et torna a tocar has de llançar des d'aquell lloc.

Els trineus



Heu de transportar 8 objectes a l'altra banda de la pista. Per transportar-los heu de fer lliscar amb la roba un company/a que portarà l'objecte. A cada viatge haureu de transportar un company/a diferent.

JOC EN GRUP

Per sobre la xarxa



1. Feu dos equips i situeu cada equip a una banda del camp
2. Us heu de passar la pilota per sobre de la xarxa
3. Heu d'aconseguir fer el màxim nombre de passades

A veure quin és el vostre record!!!

JOC EN GRUP

L'huracà



Situeu 6 llaunes sobre la línia 1. Cada persona del grup tindrà un llançament per aconseguir tombar les llaunes. Quan tothom ja ha llançat col·loquem les llaunes no tombades a la següent línia (que estarà més a prop). L'objectiu del joc és aconseguir tombar les 6 llaunes abans no arribin a la línia 4 i l'huracà ens passi per sobre.

JOC EN GRUP

_____ Línia 1
 _____ Línia 2
 _____ Línia 3
 _____ Línia 4

_____ Zona llançament

Per tal d'ajudar al funcionament del grup, cada alumne durant les dues sessions que dura una caixa realitzarà un rol:

1. **Secretari:** És la persona encarregada de llegir les propostes de la caixa.
2. **Director:** És la persona encarregada de verificar que els seus companys/es superen les propostes i encercalar-les al full de seguiment.
3. **Animador:** És la persona encarregada d'animar el grup.
4. **Material:** És la persona encarregada del material i veu perquè sigui ben utilitzat.

Aquests rols s'aniran rotant de manera que al finalitzar totes les caixes els alumnes hauran realitzat tots els rols.

Avaluació i seguiment

El director serà l'encarregat d'omplir el full de seguiment on anirà anotant els exercicis/taques que supera amb èxit cada company/a. Al finalitzar cada caixa, cada alumne realitzarà la rúbrica d'autoavaluació.

El mestre disposa d'una rúbrica per poder anar fent el seguiment de la seqüència didàctica de cada alumne.

Conquereix el castell



Es posa una caixa al centre d'un cercle dibuixat a terra. Dos equips, un defensa i l'altre ataca. El que ataca ha d'aconseguir posar la pilota a dins de la caixa (castell) i el que defensa ha d'evitar que ho aconsegueixi, sense entrar a dins del cercle.

Si aconsegueixen robar la pilota canvien de rol. Pots fer 3 passes amb la pilota dins del pot.

JOC EN GRUP

Ringo Torre



Feu dos equips. Cada equip té un company/a ("torre") situat a la zona de recepció. L'equip que té el ringo se l'ha d'anar passant per aconseguir que el rebí el company/a que fa de "torre".

La persona que té el ringo a la mà no es pot desplaçar. Guanyarà l'equip que aconsegueixi 5 punts.

zona de recepció
equip A



zona de recepció
equip B

JOC EN GRUP

NIVELL 0

Teniu 10 minuts per practicar lliurement amb el material. Després tots compartireu amb els companys 1 proposta.

Tots heu de compartir una proposta!



C

NIVELL 1

Llança una pilota amunt i compta fins a 10 abans de rebre-la.

Ho has d'aconseguir 5 vegades.



A

NIVELL 1

Llança una pilota amunt i recepiona-la sense que caigui.

Ho has d'aconseguir 10 vegades.

Tensa fort la roba!



C

NIVELL 2

Heu de transportar una pilota a l'altra banda de la pista.

Només podeu avançar quan la pilota és a l'aire.



A

NIVELL 2

Transporteu corrent un globus a l'altra banda de la pista.

Si cau torneu a començar



C

NIVELL 3

Cada parella té 1 roba, la pilota ha de travessar la pista. No us podeu desplaçar quan teniu la pilota sobre la roba.

Si la pilota cau heu de tornar a començar!



A

NIVELL 3

Us heu de fer 5 passades seguides.

Cada parella té una roba!



D

NIVELL 1

Fes cistella llançant la pilota amb la roba elàstica.

Ho has d'aconseguir 5 vegades.



B

NIVELL 1

Travessa la pista fent autopassades. Només et pots desplaçar quan la pilota és a l'aire.

Si cau la pilota torna a començar



D

NIVELL 2

Heu de llançar una pilota amunt i comptar fins a 5 abans de recepcionar-la.

Ho heu d'aconseguir 3 vegades!



B

NIVELL 2

Amb una roba, heu d'aconseguir fer passar 5 cops la pilota per dins del cercol que subjecta la teva parella.

Esteu separats 5 passes de distància



D

NIVELL 3

Cada parella té una pilota sobre la roba, us l'heu d'intercanviar fent un llançament sense que caigui cap pilota.

Ho heu d'aconseguir 5 vegades.



B

NIVELL 3

Heu de llançar 10 vegades la pilota amunt i rebre-la sense que caigui.

Heu d'utilitzar el paracaigudes petit!



M

NIVELL 1

Llança dues pilotes a la vegada i recepiona-les sense que caiguin.

Ho has d'aconseguir 5 vegades.
Tensa fort la roba!



NIVELL 0

Teniu 10 minuts per practicar lliurement amb el material. Després tots compartireu amb els companys 1 proposta.

Tots heu de compartir una proposta!



NIVELL 1

Tens un ringo o una indiaka a cada mà. Te les has de canviar de mà un mínim de 5 vegades.

Si cau torna a començar!



A

NIVELL 1

Fes 5 colpejos seguits sense que el material caigui a terra.

Si cau torna a començar



NIVELL 2

Us heu de passar el material 5 vegades seguides sense que caigui a terra.

Si cau torneu a començar.



A

NIVELL 2

Heu de travessar la pista mentre us passeu el material. Qui té el material a la mà no es pot moure.

Si cau heu de tornar a començar.



NIVELL 3

En cercle tots amb un ringo a la mà i separats 5 passes. Els heu de passar cap a la dreta fins que cadascú torni a tenir el seu.

Si cau un ringo heu de tornar a començar.



A

NIVELL 3

Heu d'aconseguir fer 5 tocs seguits amb la indiaka sense que caigui a terra.

Tots l'heu de colpejar com a mínim una vegada.



NIVELL 1

Fes girar un ringo a terra i aconsegueix tombar una llauna que està a 4 passes.

Ho has d'aconseguir com a mínim 2 vegades!



B

NIVELL 1

Llança el material amunt, fes un gir i pica 4 vegades de mans abans d'agafar-lo.

També et pots inventar altres maneres



NIVELL 2

Cadascú té un material, us l'heu de passar un mínim de 5 vegades.

Si cau a terra heu de tornar a començar!



B

NIVELL 2

El company/a aguanta un cercol i has d'aconseguir que el material passi per dins. Esteu separats 6 passes.

Ho heu d'aconseguir els dos.



NIVELL 1

Llança el material i aconsegueix que quedi dins d'un cercol que està a terra a 5 passes de distància.

Ho has d'aconseguir com a mínim 3 vegades.



B

NIVELL 3

Llenceu un cercol a terra. Llançant des d'una línia heu d'aconseguir que caiguin dins 2 indiakes.

Tots heu de llançar la vostra indiaka.



NIVELL 0

- Teniu 10 minuts per practicar lliurement amb el material. Després tots compartireu amb els companys 1 proposta.

Tots heu de compartir una proposta!



A

NIVELL 1

- Has de tombar una torre de 3 llaunes llançant el disc volador des de 6 passes de distància.

El disc volador ha de volar!



A

NIVELL 2

- Travesseu la pista fent passades amb la parella. Qui té el disc a la mà no pot caminar.

Si cau el disc torneu a començar!



A

NIVELL 3

- Es llança un saquet a terra. Llançant des d'una línia heu d'aconseguir que el vostre disc quedi el més a prop possible del saquet.

Feu un mínim de 5 partides, la distància de llançament és de 8 passos.



B

NIVELL 1

- Llança el disc i aconsegueix que caigui a dins d'un cercle que està a terra. Estàs a 6 passes de distància.

Ho has d'aconseguir 4 vegades!



B

NIVELL 2

- El company/a aguanta un cercle i has d'aconseguir que el disc tou passi per dins.

Ho heu d'aconseguir 4 vegades des de 6 passos de distància.



B

NIVELL 3

- Llançant des d'una distància de 8 passes d'un cercle marcat al terra. Heu d'aconseguir que el disc de tot el grup quedin a dins!

Feu les partides que calgui fins a aconseguir-ho!



C

NIVELL 1

- Has de travessar la pista de llarg, anar i tornar, llançant el disc menys de 8 vegades.

Quan ho aconsegueixis intenta superar el teu record!



C

NIVELL 2

- Heu d'aconseguir fer 5 passades seguides amb el company/a. Esteu separats 6 passes.

Si cau a terra el disc torneu a començar.



C

NIVELL 3

- En cercle. Heu d'aconseguir fer-vos 8 passades seguides entre tot el grup.

Si cau el disc torneu a començar!



D

NIVELL 1

- Llança amunt un disc volador tou i torna'l a agafar amb les dues mans.

Ho has d'aconseguir 5 vegades!



D

NIVELL 2

- Amb el disc tou has d'aconseguir tocar el company/a des d'una distància de 8 passes.

Ho heu d'aconseguir tots!



NIVELL 0

Teniu 10 minuts per practicar lliurement amb el material. Després tots compartireu amb els companys 1 proposta.

Tots heu de compartir una proposta!



NIVELL 1

Travessa la pista fent botar la pilota amb la pala.

Si s'escapa la pilota cal que torneu a començar!



NIVELL 1

Fes 10 tocs, colpejant cada vegada amb una cara diferent de la pala.

Si cau la pilota, torna a començar!



NIVELL 2

Heu d'aconseguir passar-vos la pilota 5 vegades seguides

La pilota pot botar a terra.



NIVELL 2

Heu d'aconseguir fer 10 tocs contra una paret

La pilota pot botar a terra.



NIVELL 3

Heu d'aconseguir fer 20 tocs seguits sumant els tocs seguits que faci cada persona del grup.

Per sumar, tothom haurà de fer un mínim de 3 tocs seguits



NIVELL 3

Heu de traslladar una pilota a l'altra banda de la pista passant-vos la pilota.

Si la pilota cau torneu a començar!



NIVELL 1

Fes un mínim de 5 tocs seguits

Si en pots fer més millor!



NIVELL 1

Travessa la pista amb un globus fent tocs amb una pala.

Si cau el globus a terra torna a començar!



NIVELL 2

Heu d'aconseguir passar-vos la pilota 5 vegades seguides per sobre la xarxa.

Munteu una xarxa amb una cinta.



NIVELL 2

El company/a subjecta un cercol. Heu de fer passar la pilota 6 vegades per dins.

Esteu separats 5 passes de distància



NIVELL 1

Arriba fins al mig de la pista fent tocs amb la pala.

Si cau la pilota hauràs de tornar a començar.



NIVELL 3

Us heu de passar la pilota 8 vegades.

Tothom haurà de tocar la pilota, ningú pot fer 2 tocs seguits!



NIVELL 2

Heu d'aconseguir passar-vos la pilota 5 vegades

Si cau la pilota cal tornar a començar.



NIVELL 1

Colpeja cap amunt i pica de mans abans de tornar a colpejar.

També et pots inventar altres coses mentre la pilota està a l'aire...



NIVELL 0

Teniu 10 minuts per practicar lliurement amb el material. Després tots compartireu amb els companys 1 proposta.

Tots heu de compartir una proposta!



A

NIVELL 1

Llança una pilota a l'aire amb el pot i torna-la a rebre 5 vegades seguides.

La pilota pot botar a terra.



C

NIVELL 1

Travessa la pista llançant i rebent la pilota amb el pot.

Si la pilota cau a terra torna a començar.



A

NIVELL 2

Feu 5 passades seguides amb el company/a.

Esteu separats un mínim de 6 passes.



C

NIVELL 2

Heu d'arribar a l'altra banda de la pista fent-vos passades amb els pots.

Si cau la pilota torneu a començar.



A

NIVELL 3

Situats en cercle, cadascú té un pot. Hem de fer circular la pilota 5 voltes.

Passem la pilota aguantant el pot amb una mà i la rebem amb l'altra.



C

NIVELL 3

Un porter. Els altres components del grup us aneu passant la pilota i heu d'aconseguir fer gol. Podeu llançar des de 5 passes de distància.

Tothom ha de ser porter i fer gol.



B

NIVELL 1

Llança una pilota contra la paret amb el pot i torna-la a rebre 5 vegades seguides.

La pilota pot botar a terra!



D

NIVELL 1

Llança la pilota a l'aire i abans de recepcionar-la fes un gir.

Si ho pots fer més vegades millor!



B

NIVELL 2

Feu 10 passades amb el company/a. La pilota pot botar, però esteu dins un cercle i no us podeu moure.

Esteu separats 8 passes.



D

NIVELL 2

Cadascú amb una pilota dins del pot, heu d'aconseguir intercanviar-vos la pilota fent un llançament.

La pilota no pot botar a terra



B

NIVELL 3

Tenim una xarxa alta. Hem d'aconseguir 10 passades per sobre la xarxa i que la rebin els companys de l'altra banda.

Tothom ha de participar, llançar i rebre en algun moment!



D

NIVELL 1

Llança la pilota amb el pot i aconsegueix fer cistella 6 vegades.

A veure si tens punteria!



NIVELL 0

Teniu 10 minuts per practicar lliurement amb el material. Després tots compartireu amb els companys 1 proposta.

Tots heu de compartir una proposta!

A

Llança amb l'estic la pilota contra la paret 10 vegades seguides.

Si la pilota s'escapa has de tornar a començar

NIVELL 1



C

Col·loca 6 cons separats en fila i fes passar la pilota amb l'estic fent ziga-zaga.

Ho has de fer 5 vegades.

No pots tocar els cons amb la pilota!

NIVELL 1



A

Feu 6 passades seguides a un company/a. La pilota ha de passar entre dos cons.

Esteu separats 10 passes.

NIVELL 2



C

Esteu a 3 passes de distància del company/a aguantant la pica vertical contra el terra. Us heu de canviar de lloc 3 vegades.

Si cau la pica torneu a començar!

NIVELL 2



A

Munteu un circuit on cadascú es pensi una part (teniu cercols, cordes, cons i saquets).

Un cop muntat l'heu de superar cadascú 5 vegades amb estic i pilota.

NIVELL 3



C

En rotllana, cadascú aguanta una pica vertical contra el terra. Us heu d'intercanviar 4 vegades les posicions.

Si cau alguna pica heu de tornar a començar!

NIVELL 3



B

Tomba totes les 6 llaunes llançant una pilota gran amb l'estic des d'una distància de 6 passes.

A veure si ho aconsegueixes amb menys de 10 llançaments!

NIVELL 1



D

Equilibra una pica a sobre de la mà plana i aguanta-la un mínim de 5 segons.

Si ho pots fer durant més segons millor!

NIVELL 1



B

Us heu de fer passades amb el company/a mentre travesseu la pista. Al final heu d'aconseguir fer gol llançant des de 5 passes de distància.

Els dos heu d'aconseguir fer 1 gol!

NIVELL 2



D

Feu 8 passades seguides al company/a. Esteu dins d'un cercle i separats 10 passes.

Si la pilota s'escapa heu de tornar a començar!

NIVELL 2



B

En cercle separats 10 passes. Heu d'aconseguir realitzar 15 passades seguides sense que s'escapi la pilota.

Tothom ha de participar!

NIVELL 3

