

**CIRCO
MOTRI
CITAT**

2

Itinerari

Barcelona, 2023

Autoria

Carolina Liniado Marcos i Serena Vione

Coordinació tècnica

Elies Martínez Codina

Guillermo Vidal-Ribas Belil

Projecte impulsat per

Ateneu Popular Nou Barris

Amb el suport de

Pla de Barris de l'Ajuntament de Barcelona

I la col·laboració dels equips docents de

Escola Bressol El Torrent

Escola Bressol Pla de Fornells

Institut Escola Antaviana

Institut Escola Trinitat Nova

Institut Escola Turó de Roquetes

Llar d'Infants L'Airet

Maquetació

Mercedes Sánchez Rodríguez

Il·lustració

Gus Regalado

Fotografies

Paula Belil Pires

Correcció de textos

L'Entrellat SCCL

Agraïments

Borja Lozano Castro

Escola Congrés-Indians

Institut Escola Trinitat Nova – Espai 3 Ulls

Centre de Recursos Pedagògics de Nou Barris





INDEX

1 ITINERARI	5
2 NOTES SOBRE EL MUNTATGE	8
3 FASES D'AVALUACIÓ	9
4 SESSIONS	12
1. Focus: Multidisciplinari	13
2. Focus: Aeris i alçades	22
3. Focus: Equilibris	26
4. Focus: Acrobàcia	31
5. Sessió lliure	36
6. Focus: Aeris i alçades	37
7. Focus: Equilibris	41
8. Focus: Acrobàcia	44
9. Sessió lliure	47
10. Focus: Aeris i alçades	48
11. Focus: Equilibris	52
12. Focus: Acrobàcia	55
13. Sessió lliure	58
14. Focus: Multidisciplinari	59
5 ANNEX: JOCS D'ESCALFAMENT	61



Seguiu el QR per accedir a la pàgina web on descarregar
les cartes de circomotricitat i altres materials.



Seguiu el QR per accedir als videotutorials.

LLICÈNCIA CREATIVE COMMONS
Atribució - No comercial - Compartir igual
(CC BY-NC-SA 4.0)



ITINERARI



Us demanem que preueu atenció a les variacions que proposem segons l'edat dels infants i el temps de què disposeu per fer les sessions. El que dona sentit a la proposta és que hi hagi reptes adaptats i prou temps d'experimentació sensoriomotriu, que seran la base per aprofundir, si cal, amb activitats de circ.

Segons l'edat dels infants us proposem que la sessió consti de les següents parts (la durada recomanada de cadascuna s'indica amb el percentatge corresponent respecte del temps total de la sessió):

Sessions per a infants de dos a quatre anys

- **Ritual d'entrada curt amb un petit escalfament (10%):** les quatre o cinc primeres sessions fareu el vostre escalfament habitual i, a partir de la cinquena o sisena sessió, us fem una proposta d'escalfament a partir de les cartes d'estiraments.
- **Experimentació motriu com a eix central (80%):** pot incloure un espai on es presenti una activitat de circ optativa (per als infants que s'hi apropin).
- **Tancament curt (10%):** en les primeres sis sessions s'ofereix l'oportunitat de tornar-nos a reunir abans de sortir i d'acomiarar-nos, mentre que a partir de la setena s'incorpora una petita activitat expressiva.

Sessions per a infants de quatre a set anys

- **Ritual d'entrada amb escalfament articular (10%):** Com a alternativa, a l'annex «Jocs d'escalfament», a la pàgina 62, teniu propostes de jocs per escalfar. Us demanem, però, que les feu servir sempre que els jocs no vagin en detriment del temps dedicat a l'experimentació motriu.
- **Experimentació motriu (50%).**
- **Activitat de circ (30%):** en aquest cas, es du a terme fora del temps d'experimentació motriu.
- **Activitat de tancament (10%).**

Quan, al llarg de les sessions, trobeu alguna indicació o activitat marcada en color lila, és només per a grups d'infants petits, mentre que quan trobeu una indicació o activitat marcada en verd, és només per a grups d'infants grans.

Si treballeu amb infants de quatre anys, decidiu què fareu en funció de les característiques del grup: podeu aplicar les propostes orientades als infants més petits, als més grans o anar-les combinant. La clau és parar atenció a les necessitats del grup i intentar que l'activitat respecti la idea d'evolució progressiva que planteja l'itinerari.

SESSIÓ	1	2	3	4	5	6	7
FOCUS	MULTI DISCIPLINARI presentació	AERIS i ALÇADES	EQUILIBRIS	ACROBÀCIA	LLIURE	AERIS i ALÇADES	EQUILIBRIS
ALTRES RAONS	Tots els raons			Malabars		Equilibris; Malabars	Aeris; Malabars
	Tots els raons	Malabars	Malabars + Equilibris			Equilibris; Malabars	Aeris; Malabars + Equilibris
ACTIVITAT DE CIRC			Mocador fantasma; Equilibra el plat	Circuit d'animals			
	Rodolar i bloquejar	Equilibra l'objecte	Soc el teu mirall	Circuit d'animals		Mocador Fantasma; Pilota gelat	Dirigir l'orquestra
TANCAMENT	Recollida de la sala	Recollida de la sala	Recollida de la sala	Recollida de la sala		Recollida de la sala	Expressió corporal
	Estàtua corporal	Recollir els malabars en equilibri	Estiraments	Que no caigui		Estiraments	Paraula

2-4 ANYS

4-7 ANYS

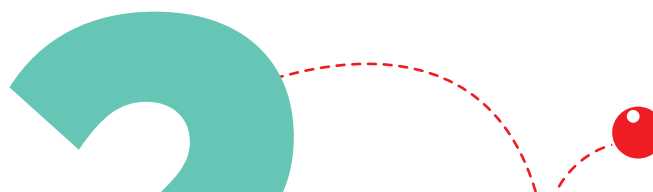
Una vegada més, us recomanem que en les primeres dues sessions no feu intervencions sobre l'activitat dels infants, excepte per garantir-ne la seguretat. Això té dos objectius: proporcionar el temps suficient per permetre la descoberta autònoma i, de retruc, donar-vos l'oportunitat d'observar i esbrinar quines intervencions seran més adients.

Finalment, volem recordar-vos que no cal fer les sessions completes tal com estan plantejades en aquest llibret. Sobretot a l'inici del procés, els temps poden ser difícils d'ajustar. Adapteu les sessions al vostre grup i, a poc a poc, anireu trobant el ritme adequat.

Això sí, prioritzeu sempre el temps d'experimentació motriu, que, en qualsevol cas, hauria de ser el bloc principal de totes les sessions.

8 9 10 11 12 13 14

ACROBÀCIA	LLIURE	AERIS i ALÇADES	EQUILIBRIS	ACROBÀCIA	LLIURE	MULTI DISCIPLINARI comiat
Malabars		Acrobàcia; Malabars	Aeris; Acrobàcia; Malabars	Aeris; Malabars		Tots els racons
Malabars + Equilibris		Acrobàcia; Malabars + Equilibris	Aeris; Acrobàcia; Malabars + Equilibris	Aeris; Malabars + Equilibris		Tots els racons
Circuit amb malabars				El zoo		
Circuit amb malabars		Passing	1, 2, 3 pica paret	Espais sonors		Si jo fos
Expressió corporal		Expressió corporal	Expressió corporal	Expressió corporal		Avaluació
Massatge amb pilotes		Estiraments	Relax	Estàtues		Avaluació



NOTES SOBRE EL MUNTATGE

És important que qui facilita l'activitat participi en el muntatge de la sala. Els formadors i formadores sou coprotagonistes i la vostra intervenció essencial rau, precisament, en el muntatge de la sala i la planificació de l'activitat. Alhora, haver-vos-en encarregat us aportarà una seguretat i una comprensió que no tindreu si aquestes tasques recauen sobre altres persones.

Us recomanem que feu fotografies de cada muntatge de sala, així us assegurareu que podeu recuperar el muntatge com a base per a una altra sessió.

Així mateix, **pareu molta atenció a la seguretat del muntatge.**

Sempre que feu treball d'aeris, salts des d'alguna plataforma o proposeu equilibris sobre objectes, és crucial que les possibles **zones de caiguda estiguin ben protegides amb una àmplia zona de matalassos.**

En el cas de les plataformes de salt, a més a més, **assegureu-vos que les construccions siguin estables.** En definitiva, cal que munteu la sala de manera que les caigudes, siguin volgudes o accidentals, siguin segures.

En el mateix sentit, també és important **eliminar els objectes i obstacles que puguin entorpir el desenvolupament de l'activitat**, especialment quan proposeu als infants que es gronxin en algun aparell d'aeris, que facin salts des de plataformes o que practiquin equilibris.

En darrer lloc, quan introduïu equilibris sobre objectes o altres muntatges que impliquin alçades, mireu que els infants puguin **enfilat-s'hi amb una certa facilitat i amb seguretat**, facilitant materials de suport per accedir-hi, si s'escau.

**Recordeu mirar el videotutorial sobre
seguretat i muntatge dels aeris.**

3 FASES D'AVALUACIÓ

Desitgem que l'experiència amb la maleta de circomotricitat sigui una oportunitat per aprendre i enriquir les vostres pràctiques quotidianes al centre. I, per descomptat, que resulti una proposta engrescadora, divertida i nodridora per a la canalla. Per tal de poder prendre consciència de què us aporta aquest procés, us convidem a seguir una avaluació en tres fases.

- **Avaluació inicial:** feu-la un cop hàgiu llegit el *Llibret 1* i abans de dur a terme la primera sessió.
- **Avaluació contínua:** correspon a l'espai de postsessió, per tant, us convidem a fer-la després de cada sessió.
- **Avaluació final:** feu-la un cop hàgiu completat l'itinerari de circomotricitat.

AVALUACIÓ INICIAL

Abans de començar amb les sessions, us convidem a prendre-us un temps per fer una avaluació inicial sobre el procés que esteu a punt de viure. Mireu de respondre, com a equip i per escrit, aquestes preguntes:

1. Com a acompanyants de l'activitat, anoteu almenys tres aprenentatges que espereu extreure d'aquesta experiència.
2. I la canalla, què desitgeu que se n'emporti?
3. Havent llegit el *Llibret 1*, quines qüestions penseu que poden representar un repte per a vosaltres?
4. A hores d'ara, en quin sentit penseu que la circomotricitat pot enriquir l'activitat quotidiana del vostre centre?
5. Anoteu qualsevol altra reflexió, desig o expectativa que tingueu en aquest moment.

Guardau bé les respostes: un cop acabeu l'itinerari de circomotricitat, les haureu de recuperar per a l'avaluació final.

AVALUACIÓ CONTÍNUA

Per a nosaltres, la post sessió és una fase fonamental de la sessió de circomotricitat. Dedicar uns minuts a avaluar com ha anat cada sessió us permetrà prendre més consciència de què ha funcionat i què pot millorar a la propera, així com fer seguiment tant de l'evolució del grup com del vostre paper com a acompanyants. Si sou un equip, us convidem a respondre col·lectivament.

MATERIALS I ESPAI

Han de permetre l'experimentació i l'aprenentatge i convidar-hi:

- L'experimentació a l'espai ha estat segura per als infants?
- L'espai i els materials resultaven atractius per als infants?
- El nombre i la disposició dels racons han estat adequats?

Si heu respost que no a alguna d'aquestes preguntes, què canviaríeu?

EXPERIÈNCIA DELS INFANTS

Han de participar, mostrar interès i aprendre:

- Algun infant no ha participat?
- Algun infant s'ha sentit insegur?
- Algun infant ha estat molestant els altres?

Si heu respost que sí a alguna d'aquestes preguntes, què podríeu fer diferent perquè això canviï?

EXPERIÈNCIA DE QUI ACOMPANYA

Ha d'afavorir la participació i la seguretat dels infants, alhora que l'evolució del seu joc.

- Hem mantingut una actitud de tranquil·litat, disponibilitat i atenció?
- Hem pogut observar els infants i el seu joc?
- Les intervencions que hem dut a terme han tingut un resultat positiu?

Si heu respost que no a alguna d'aquestes preguntes, què podeu ajustar en la propera sessió per millorar?

CONCLUSIONS

Mireu de respondre amb molta concreció:

- Què ha sortit bé i voldrem repetir o aprofundir en la propera sessió?
- Quins canvis introduïrem?
- A què pararem més atenció?
- Altres consideracions.

AVALUACIÓ FINAL

Aquesta darrera avaluació us permetrà mirar enrere per valorar tot el procés. Proposem una avaluació final en tres parts que us convidem a fer com a equip.

1. Contrast amb les expectatives inicials

Recupereu les preguntes i les respostes que vàreu donar en l'avaluació inicial, abans de la primera sessió. Reviseu-les i valoreu si s'han assolit les vostres expectatives, en quin grau o de quina forma. Observeu també si la vostra mirada sobre aquestes qüestions ha variat al llarg del procés i per què.

2. Grau d'assoliment dels objectius

Us proposem que respongueu a les següents preguntes, que us permetran valorar en quin grau heu assolit els objectius de la circomotricitat:

EN AQUEST PROCÉS DE CIRCOMOTRICITAT...	Totalment d'acord	Bastant d'acord	Poc d'acord	Gens d'acord
- La circomotricitat ha contribuït al desenvolupament global dels infants. - Hi ha hagut reptes adequats per als infants. - Hem generat un ambient de confiança dins la sala de circomotricitat. - Els infants han gaudit del procés. - Els elements de circ han propiciat nous aprenentatges en els infants. - Com a docents, hem ampliat els recursos per posar en pràctica a l'hora d'afavorir el desenvolupament global dels infants. - Hem aplicat l'estratègia de rodeig per acompanyar els infants amb una actitud no directiva. - Hem pogut descobrir altres formes d'utilitzar els materials i l'espai de la sala de psicomotricitat.				

Ara fixeu-vos en les respostes de la graella i valoreu com ha estat el procés en la seva globalitat.

3. Reflexions finals

Per acabar, us animem a respondre breument les següents preguntes.

- Com a acompanyants del procés, quins han estat els tres aprenentatges més significatius que heu extret de la circomotricitat?
- I els infants, quins aprenentatges penseu que se n'emporten?
- Penseu que seria enriquidor aplicar alguns aspectes de la metodologia de la circomotricitat al dia a dia del vostre centre (per exemple, l'estratègia de rodeig, la descoberta, l'experimentació lliure, etc.)?
- Penseu que es poden incorporar elements del circ a la quotidianitat del centre? Quins i com?

4 SESSIONS

Tipus de muntatge

- Muntatge prioritari
- Muntatge no prioritari

Edats

Sessions per a infants de dos a quatre anys

Sessions per a infants de quatre a set anys

#1 SESSIÓ **FOCUS:** Multidisciplinari

RITUAL D'ENTRADA

Presentació de l'activitat i de la sala. Expliquem que:

- hi ha quatre espais diferents per experimentar amb els salts, els equilibris, els aeris i l'acrobàcia;
 - no podem desmuntar ni moure els matalassos;
 - podem anar i jugar on vulguem, respectant els altres infants i els materials;
 - si es formen cues, hem d'esperar fora dels matalassos;
- després de jugar una estona ens tornarem a trobar per fer un joc en grup.

En aquest moment, també pot estar bé recordar les normes de la sala (ho podeu fer cada sessió o bé anar-les recordant cada cert temps).

1 Mirar de no fer-se mal.

2 No fer mal a la resta.

3 Tenir cura dels materials i dels espais.

EXPERIMENTACIÓ MOTRIU

El muntatge de la sala s'organitzarà en racons temàtics.

En aquesta sessió us proposem una sala multidisciplinària. Per això muntarem, almenys, quatre racons.



RACÓ DE SALT

Per afavorir el salt, escolliu una d'aquestes dues propostes:

- **Matalassos o matalassos de seguretat al costat d'una espatllera:** és la manera més senzilla si hi ha espatlleres a la sala, si bé es necessita una certa destresa en l'espatllera per tal de sentir seguretat i poder deixar-se anar.



- **Plataforma de salt en alçada:** construir una plataforma alta acompanyada de matalassos a terra permet una experimentació de salts des de la seguretat de la plataforma. Es podria fer tant amb una pila de matalassos com combinant mòduls de psicomotricitat (o coixins de prisma rectangular) i matalassos.

Per afavorir l'ús del racó de salt és important que l'alçada sigui adequada: si és massa baixa per als infants, la descartaran per avorriment, mentre que, si és massa alta, els resultarà difícil i tampoc la faran servir. També cal preveure com hi pujaran: per a aquest i altres espais, pot ser convenient deixar alguns mòduls lliures (tipus prisma rectangular) per poder facilitar que s'hi enfilin els infants menys hàbils.



RACÓ D'ACROBÀCIA

Construïrem un **pla inclinat**, ja que pot afavorir molt la pràctica de la tombarella. A més, és un espai que, més endavant, tornarà a aparèixer a les sessions, acompanyat de consignes concretes en aquest sentit. És una mica més difícil de muntar que l'espai de salt, però dona molt de si per afavorir l'experimentació motriu dels infants. Per construir-lo, us recomanem jugar amb els materials que teniu. Us proposem unes quantes opcions.

- **Mòduls de psicomotricitat tipus rampa:** en necessitem dos perquè el pla inclinat sigui adequat pels objectius proposats. Es pot combinar una rampa col·locada a peu de terra amb una altra elevada sobre un mòdul o matalassos, mirant que entre les dues es configuri un pla inclinat.



- **Bancs agafats a l'espallera amb un matalàs a sobre:** els bancs de psicomotricitat poden col·locar-se contra l'espallera, de manera que quedin inclinats. A sobre de la superfície dels bancs hi podem col·locar un matalàs (cordat) que permeti més comoditat.



- **Matalàs inclinat sobre una escala de matalassos o mòduls:** es pot fer una escala amb mòduls de prisma rectangular i col·locar-hi un matalàs a sobre, de forma que possibiliti un pla inclinat.

1



2



3



Per aconseguir que el matalàs quedi fix i no vagi lliscant, una possibilitat és utilitzar un antilliscant de catifes sota el matalàs que va inclinat o sota els mòduls. Una altra opció és bloquejar la part inferior del pla inclinat amb un matalàs pesat, per evitar que el conjunt es bellugui.

Hem de tenir en compte que, segons el grau d'inclinació del pla, estarem convidant els infants a fer-ne una experimentació o altra. En aquesta sessió, ens interessa una inclinació mitjana, que porti els infants a rodolar de diferents maneres, més que no pas a tirar-s'hi com si fos un tobogan.

RACÓ D'EQUILIBRIS

Per preparar aquest espai hi ha diferents possibilitats. En aquesta sessió es tracta d'escollir-ne una o dues segons l'espai de què disposeu.



- **Pilota suïssa sobre un mòdul de roda.**
- **Bancs i/o barres d'equilibris.**
- **Bancs inclinats:** des de l'espatllera, que, a continuació, poden acompanyar-se d'un altre banc a terra.
- **Corda gruixuda:** col·locada a terra.
- **Mòdul cilíndric:** col·locat on hi hagi espai per bellugar-lo, pot ser un bon material per practicar equilibris.



RACÓ D'AERIS

Depenent dels punts d'ancoratge que tingueu disponibles, us presentem diferents opcions.

- **Trapezi:** recomanem que, a la primera sessió, l'alçada del trapezi sigui molt baixa, perquè puguin pujar-hi i seure; o, fins i tot, estar-s'hi dempeus amb molta facilitat.



- **Tela:** Podeu penjar una tela llarga amb nusos trepadors o bé en forma de U.





● Anelles de gimnàstica.



● Escala de corda.

Recordeu avisar els infants quan quedin cinc minuts per acabar el temps d'experimentació motriu, abans de passar al tancament (2-4 anys) o a l'activitat de circ (4-7 anys), per donar-los temps per preparar-se i acomiadar-se de l'espai.

ACTIVITAT DE CIRC

RODOLAR I BLOQUEJAR

Disciplina:

malabars

Materials:

pilotes de malabars

Descripció:

- Marquem un punt d'inici i un punt d'arribada (poden ser dues parets o dues línies).
- Els infants estan en línia davant d'una paret o sobre una línia (si són molts i hi ha poc espai s'ha de fer per tornos).
- Cada infant té una pilota a la mà.
- L'acompanyant compta fins a tres i diu el nom d'una part del cos. Els infants han de fer rodolar cap endavant la pilota, pel terra, i bloquejar-la amb la part del cos indicada abans que la pilota arribi a la meta (l'altra paret o línia).

TANCAMENT

Fem la recollida de la sala, ens posem les sabates i ens acomiadem fins a la propera sessió.

Abans de recollir podem deixar que els infants desfacin el muntatge i juguin una estona amb les peces soltes, si ho veieu convenient. De fet, es tracta d'una estratègia que podeu fer servir a cada sessió o, almenys, en aquelles en què ho trobeu pertinent. Eviteu-ho, és clar, si heu de reutilitzar el muntatge amb un altre grup.

Proposem que reproduïxin, fent una estàtua corporal, l'espai que més els hagi agradat. Si teniu temps, la resta d'infants poden mirar d'endevinar quina tècnica estan imitant.

POSTSESSIÓ

Recordeu fer l'**avaluació contínua**, per tal de reflexionar sobre com ha anat la sessió i poder preveure millores de cara a la següent.

Amb els infants grans, us proposem que feu una **recollida d'expectatives** sobre aquest procés. Pensem que una bona manera de fer-ho és demanar-los, entre la primera sessió i la següent, què els agradaria aprendre en les sessions de circomotricitat, i que puguin contestar amb un dibuix. Seria ideal preguntar individualment a cada infant què ha dibuixat, i prendre nota de totes les expectatives per tal de tenir-les presents durant el tancament de l'última sessió.

#2 SESSIÓ

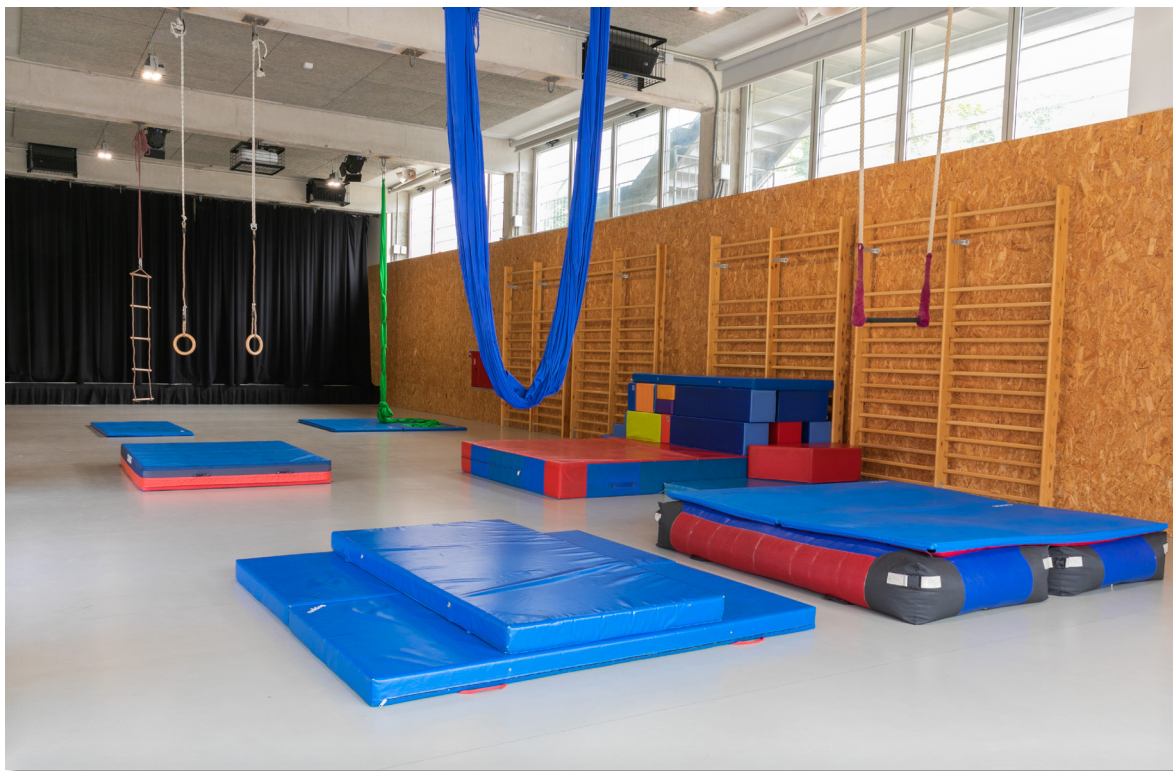
FOCUS: aeris i alçades

RITUAL D'ENTRADA

Petita explicació del que hi ha a la sala i escalfament.

EXPERIMENTACIÓ MOTRIU

En aquesta sessió prioritzarem les alçades. Segons com sigui l'espai, podreu col·locar més o menys material penjat del sostre. Per a aquesta sessió, us recomanem que disposeu, almenys, de dues propostes d'aeris (trapezi, tela, anelles de gimnàstica, escala...), prioritzant les propostes d'aquesta mena per sobre la resta. També donarem importància als salts.



RACÓ D'AERIS

- **Trapezi:**

Com a la sessió 1, recomanem que l'alçada del trapezi sigui molt baixa, perquè puguin pujar-hi i seure; o, fins i tot, estar-s'hi dempeus amb molta facilitat.



- **Tela:** recomanem que estigui en forma de U.
- **Anelles de gimnàstica.**
- **Escala de corda.**

RACÓ DE SALT

Escolliu una d'aquestes propostes, tenint en compte com va funcionar aquest espai en la primera sessió (reviseu si l'alçada escollida havia estat la correcta!).

- **Plataforma de salt en alçada.**
- **Matalassos o matalassos de seguretat al costat d'una espatllera.**

RACÓ DE MALABARS

Es tracta de posar a l'abast dels infants el material de malabars (per a aquest grup d'edat: mocadors, pilotes, diàbolos, plats xinesos i maces), perquè hi experimentin de forma autònoma. Recomanem que aquest racó estigui delimitat d'alguna manera (es poden marcar els límits amb una cinta de paper a terra), i explicitar la norma de no canviar el material d'espai.



ACTIVITAT DE CIRC

EQUILIBRA L'OBJECTE

Disciplina:

malabars i equilibri amb objectes

Materials:

malabars variats

Descripció:

- Escollim dos o tres tipus de malabars que volem fer servir. Els triarem segons la dificultat que plantegem, en funció de les capacitats del grup i del nombre d'objectes de què disposem, considerant que n'hem de tenir tantes unitats de cada com infants hi ha en el grup. Nosaltres proposem, de fàcil a difícil: plats xinesos, diàbolos i maces o *devil stick*.
- Els infants estan dispersos per la sala, asseguts. Donem un plat xinès a cada infant i els suggerim que l'equilibrin amb diferents parts del cos (per exemple: sobre la punta del dit índex, sobre un colze, sobre el cap, etc.).
- Si troben l'equilibri, els demanem que s'aixequin i que provin de desplaçar-se mirant de no xocar amb els materials, les parets o altres infants.

- Fem la mateixa proposta amb el diàbolo. Amb els grups de sis o set anys, també podeu oferir el *devil stick* (només el pal principal) i les maces, començant per equilibrar aquests objectes en posició horitzontal i, després, en posició vertical.
- Poden desplaçar-se amb l'objecte en equilibri sobre diferents parts del cos i de diferents formes: a quatre grapes, dempeus, caminant en diferents direccions, amb ritmes diversos, etc.

TANCAMENT

Fem la recollida de la sala, ens posem les sabates i ens acomiadem fins a la propera sessió.

Proposem que escullin un dels elements de malabars i que el desin a les caixes (o allà on el guardeu), però que, abans, facin una volta per la sala passant per tots els espais amb l'objecte en equilibri en una part del cos. Finalment, tornem al centre de la sala i ens acomiadem.

POSTSESSIÓ

Recordeu fer l'**avaluació contínua** per tal de reflexionar sobre com ha anat la sessió i poder preveure millores de cara a la següent.



#3 SESSIÓ **FOCUS:** equilibris

RITUAL D'ENTRADA

Petita explicació del que hi ha a la sala i escalfament.

EXPERIMENTACIÓ MOTRIU

En aquesta sessió prioritzarem els equilibris. Us proposem que mantingueu el racó de salts, que feu un espai amb el material de malabars combinat amb equilibris (fent ús de les cartes d'equilibris) i que ompliu la resta de la sala amb propostes d'equilibris.



RACÓ D'EQUILIBRIS

Per preparar aquest espai hi ha diferents possibilitats. En aquesta sessió omplirem la major part de la sala amb propostes d'aquesta mena. Escolliu-ne tantes com considereu segons l'espai i els materials de què disposeu.

- **Pilota suïssa** sobre un mòdul de roda.
- **Bancs inclinats des de l'espatllera**, que poden tenir continuïtat situant més bancs en fila a peu de terra.
- **Bancs i/o barres d'equilibris**.
- **Corda gruixuda** (8 cm de diàmetre com a mínim), col·locada a terra.
- **Mòdul cilíndric**, col·locat en un lloc on hi hagi espai per bellugar-lo.
- **Materials d'equilibri**: *roller*, xanques, tauló corbat, etc.

RACÓ DE SALT

Almenys una d'aquestes propostes:

- **Plataforma de salt en alçada**.
- **Matalassos o matalassos de seguretat al costat d'una espatllera**.

RACÓ DE MALABARS + EQUILIBRIS

En aquest racó oferirem el material de malabars i les **cartes d'equilibris**. També hi col·locarem un banc o una barra d'equilibris per afavorir experimentacions combinades.



ACTIVITAT DE CIRC

Recordeu que en els grups d'infants fins a quatre anys l'activitat es presenta com una proposta optativa que passa de forma simultània amb l'experimentació motriu.

Per tal de poder portar-la a terme, és convenient que us reserveu un petit espai de la sala buit (també es pot fer la proposta a l'espai destinat al ritual d'entrada).

Presentem dos elements de malabars.

EL MOCADOR FANTASMA

Disciplina:

malabars

Materials:

mocadors de malabars

Descripció:

Ens posem el mocador desplegat damunt del cap. Tot seguit fem el gest de rascar-nos el cap per agafar el mocador (d'aquesta forma tindrem la mà posicionada amb el palmell cap avall i el mocador agafat pel mig, dibuixant la forma d'un fantasma).

- El fantasma pot desplaçar-se cap amunt i cap avall, amb orientació frontal.
- També pot volar: hem de tirar el mocador quan la mà és al punt més alt, i tornar-lo a agafar amb el palmell en la mateixa posició.
- El fantasma pot volar entre diferents parts del cos (passar entre les cames, rere l'esquena, per sobre del cap, etc.). També podem explorar quines possibilitats trobem si seiem a terra.



EQUILIBRA EL PLAT

Disciplina:

malabars

Materials:

plats xinesos sense pal

Descripció:

- El plat és un element fàcil d'equilibrar a diferents parts del cos i en diverses posicions. Podem demanar a la canalla que equilibrin el plat al cap, al colze (doblegat), a la mà, etc. També podem demanar-los que el deixin en equilibri sobre el cap o l'esquena mentre es desplacen a quatre grapes, o que es desplacin panxa enlaire equilibrant el plat sobre la panxa.
- Posem el plat en equilibri sobre el dit índex i el fem girar amb l'ajuda de l'altra mà. Els infants han d'aguantar el dit recte i desplaçar-se per l'espai sense que caigui el plat.

SOC EL TEU MIRALL

Disciplina:

expressió corporal

Materials:

cap

Descripció:

- Ens posem per parelles.
- Si cal, depenent de l'edat dels infants, marquem l'espai de cada participant amb un cercle de malabars al terra, línies, guix o similar.
- Una persona proposa moviments i l'altra l'imita com si fos el seu reflex en un mirall.
- Podem oferir pautes per guiar el joc i anirem canviant de rol perquè tothom pugui experimentar-les. Donarem un o dos minuts a cada part de la parella abans de passar a una nova pauta.
- Comencem amb moviments dels braços i deixem un temps (un minut per exemple).
- Moviments de tot el cos.
- Sons fluixos, sons forts, sons d'animals, sorolls de la ciutat, etc.
- Ganyotes.
- Emocions.

TANCAMENT

Fem la recollida de la sala, ens posem les sabates i ens acomiadem fins a la propera sessió.

Presentem les **cartes d'estiraments**.

- Ens posem en rotllana i descobrim una carta al mig de la rotllana.
- Primer l'observem i després imitem el dibuix.
- Comencem amb les més fàcils i ho fem tot el grup alhora, en rotllana, amb la carta al mig perquè tothom la pugui analitzar. Preneu-vos el temps necessari per poder revisar la posició dels infants.
- No cal fer totes les cartes, l'important és que, en cada postura, els infants s'instal·lin un mínim de trenta segons.
- Quan els infants es col·loquin a la postura han de tancar els ulls i respirar pel nas.
- Podem marcar el temps amb una música relaxada.

POSTSESSIÓ

Recordeu fer l'**avaluació contínua** per tal de reflexionar sobre com ha anat la sessió i poder preveure millores de cara a la següent.



#4 SESSIÓ **FOCUS:** acrobàcia

RITUAL D'ENTRADA

Petita explicació del que hi ha a la sala i escalfament.

EXPERIMENTACIÓ MOTRIU

En aquesta sessió prioritzarem que els infants experimentin amb el cos de forma lliure, per després dirigir una mica l'experimentació cap a alguns moviments bàsics de les acrobàcies (salts, rodaments, tombarelles, etc.).

També posarem al seu abast el racó de malabars.



RACÓ D'ACROBÀCIA

- **Pla inclinat:** si és possible, col·locarem el pla inclinat a continuació de la plataforma en alçada, per tal de combinar aquestes dues experimentacions.



- **Espai lliure:** protegit amb matalassos, per possibilitar diverses experimentacions corporals. En aquest espai també poden haver-hi mòduls de psicomotricitat (com l'escala, per exemple), per experimentar caigudes. Així mateix, podem disposar-hi un circuit de mans i peus o similar.



- **Trampolí:** al costat d'un matalàs.
- **Llit elàstic:** si l'envoltem d'un espai tou per caure, pot impulsar els infants a provar diferents acrobàcies. També pot estar entre el trampolí i el matalàs.



RACÓ DE SALT

Si l'espai ho permet, posarem a l'abast dels infants dues propostes de salt (en cas contrari, prioritzarem la plataforma de salt en alçada):

- **Plataforma de salt en alçada.**
- **Matalassos o matalassos de seguretat al costat d'una espatllera.**
- **Escala de fusta tipus tisora i passarel·la enganxada a l'espatllera**, paral·lela al terra, com a segona plataforma de salt. Com a complement, hi podem afegir una rampa tobogan a l'altra banda de l'escala.



RACÓ DE MALABARS

Poseu a l'abast dels infants el material de malabars que vàreu presentar a la darrera sessió, perquè hi experimentin de forma autònoma. Recomanem que aquest racó estigui delimitat d'alguna manera (se'n poden marcar els límits amb una cinta de paper a terra), i explicitar la norma de no canviar aquest material d'espai.

Per ara, posarem a disposició dels infants els diàbolos, els mocadors i els plats xinesos sense pal.



ACTIVITAT DE CIRC

CIRCUIT D'ANIMALS

Disciplina:

acrobàcia

Materials:

cartes d'acrobàcia

Descripció:

Presenteu les **cartes d'acrobàcia** i feu una demostració de com es mouen aquests animals que fan circ. Proposeu que els animals facin la volta del circuit acrobàtic.

Podem fer els animals que vulguem segons el temps disponible, i podem deixar que els infants suggereixin un animal (fent servir la imaginació) i que la resta l'imitin.

Depenent del grup o de l'edat podem dir-los: «Ara la sala de circomotricitat es convertirà en un zoo on hi ha animals de tota mena... ferotges, diminuts, ràpids, divertits... i ara, amb la màgia de les cartes d'acrobàcia, tothom es converteix en... Cangurs! Elefants! Serps!...».

Presentarem les **cartes d'acrobàcia**, igual que a l'activitat de grans, però durant el temps d'experimentació motriu.

Després deixarem les cartes al racó lliure i convidarem els infants a representar aquests animals i, fins i tot, a desplaçar-se pels diferents espais movent-se com l'animal que escullin.

TANCAMENT

Fem la recollida de la sala, ens posem les sabates i ens acomiadem fins a la propera sessió.

Proposem un joc de tornada a la calma utilitzant objectes de malabars i treballant l'equilibri (aquest joc es diu «**que no caigui**»).

- Tothom es desplaça per la sala amb un objecte en equilibri al cap.
- Quan a algú li cau l'objecte, ha d'aturar-se com una estàtua. Només una altra persona amb un objecte en equilibri pot salvar-lo, tornant-li a posar l'objecte en equilibri damunt del cap.

Variant per a grups de sis o set anys:

- Cadascú pot portar al cap un objecte diferent, en aquest cas, quan a algú li cau l'objecte, pot ser que la persona que l'ajuda li col·loqui un objecte diferent.
- Amb aquesta forma de joc els nens van experimentant l'equilibri amb objectes que normalment no escollirien.
- Guardem el material i ens acomiadem.

POSTSESSIÓ

Recordeu fer l'**avaluació contínua** per tal de reflexionar sobre com ha anat la sessió i poder preveure millores de cara a la següent.



#5 **SESSIÓ** LLIURE

Heu arribat al final del primer bloc de l'itinerari.

Ara, elaboreu vosaltres mateixes el programa d'aquesta sessió, a partir de les observacions que hàgiu anat fent en el grup.

RITUAL D'ENTRADA

EXPERIMENTACIÓ MOTRIU

ACTIVITAT DE CIRC

TANCAMENT

POSTSESSIÓ

#6 SESSIÓ

FOCUS: aeris i alçades

RITUAL D'ENTRADA

Per fer l'escalfament presentem dues o tres **cartes d'estiraments**, i, després d'observar-les una estona, demanem que tothom les copii, intentant fer una versió dinàmica de la carta (per exemple, gat-vaca en moviment, papallona movent les ales, boleta que s'estira, etc.).

Expliquem com anirà la sessió i quines disciplines es treballaran. Fem un escalfament (podem fer servir un joc d'escalfament o fer l'escalfament habitual).

EXPERIMENTACIÓ MOTRIU

En aquesta sessió tornem a prioritzar les alçades. A l'hora de plantejar el muntatge, convé que recordeu com va anar la sessió 2, i us pregunteu si heu de fer algun canvi o si la voleu preparar igual.

Penseu que una altra forma de millorar l'experiència és fer servir els límits. De vegades n'hi ha prou amb posar un límit (per exemple, no poden pujar al trapezi dues persones alhora), per tal de resoldre situacions que han donat peu a conflictes o que ens han generat una sensació d'inseguretat.

En aquesta sessió, incorporareu una proposta per acompanyar els aeris: les **cartes d'aeris**. Aquestes cartes serveixen per donar noves idees als infants per experimentar i anar aprofundint en les seves possibilitats. Per ara, només fareu servir les cartes de dificultat baixa (per a infants petits i grans) o mitjana (només per als grans).

També posareu a l'abast dels infants un petit racó d'equilibris i el racó de malabars.

RACÓ D'AERIS

Segons les possibilitats de la sala ofereix una, dues o més propostes.

- **Trapezi:**

Per als infants petits, mantenim l'alçada de les darreres sessions.

Per als infants grans, una mica més alt que en les sessions anteriors (a uns 40 cm, aproximadament), per propiciar experimentacions més arriscades a partir de les cartes d'aeris.

- **Tela:** podeu penjar una tela llarga amb nusos trepadors, o bé una tela en forma de U.
- **Anelles de gimnàstica.**
- **Escala de corda.**

RACÓ DE SALT

Escolliu entre les dues propostes.

- **Plataforma de salt en alçada.**
- **Matalassos o matalassos de seguretat al costat d'una espatllera.**

RACÓ D'EQUILIBRIS

Escolliu una o dues d'aquestes opcions.

- **Pilota suïssa sobre un mòdul de roda.**
- **Bancs inclinats des de l'espatllera** (amb molta inclinació).
- **Bancs i/o barres d'equilibris.**
- **Corda gruixuda** (8 cm de diàmetre com a mínim, col·locada a terra).
- **Mòdul cilíndric:** col·locat on hi hagi espai per bellugar-lo.
- **Materials d'equilibris:** rola bola, xanques, cilindre de fusta, etc.

RACÓ DE MALABARS

Munteu-lo amb els objectes de malabars que ja s'havien treballat en les sessions anteriors.

ACTIVITAT DE CIRC

Presentem dos elements de malabars:

PILOTA GELAT

Disciplina:

malabars

Materials:

pilotes de malabars

Descripció:

- Poso la pilota en equilibri a sobre del puny.
- Canvio de mà: poso l'altre puny a sobre de la pilota bloquejant-la, giro 180 graus els punys i la pilota per canviar la mà que era a sobre per la de sota.
- Trec la mà a dalt i torno a buscar l'equilibri.
- Començo a caminar, provo diferents ritmes i direccions (endavant, endarrere, de costat...).
- Busco altres punts d'equilibris amb el cos.
- La tiro i l'agafo amb una mà o les dues.



EL MOCADOR FANTASMA

Disciplina:

malabars

Materials:

mocadors de malabars

Descripció:

- Ens posem el mocador desplegat damunt del cap. Tot seguit fem el gest de rascar-nos el cap per agafar el mocador (d'aquesta forma tindrem la mà posicionada amb el palmell cap avall i el mocador agafat pel mig, dibuixant la forma d'un fantasma).

- El fantasma pot desplaçar-se cap amunt i cap avall, amb orientació frontal.
- També pot volar: hem de tirar el mocador quan la mà és al punt més alt, i tornar-lo a agafar amb el palmell en la mateixa posició.
- El fantasma pot volar entre diferents parts del cos (passar entre les cames, rere l'esquena, per sobre del cap, etc.). També podem explorar quines possibilitats trobem si seiem a terra.



TANCAMENT

Fem la recollida de la sala, ens posem les sabates i ens acomiadem fins a la propera sessió.

Tornem a utilitzar les **cartes d'estiraments**:

- Aquest cop deixem les cartes boca avall sobre el terra i posem una música tranquil·la. Els infants van caminant per l'espai i, quan la música pari, escullen una carta propera, la giren i reproduïxen amb el cos la figura que hi apareix.
- Quan torna a sonar la música, deixen la carta boca avall i segueixen caminant per l'espai, fins a tornar a començar el procés.
- Farem servir les figures que vam arribar a descobrir en la sessió 3 més alguna figura nova.

POSTSESSIÓ

Recordeu fer l'**avaluació contínua** per tal de reflexionar sobre com ha anat la sessió i poder preveure millores de cara a la següent.

#7 SESSIÓ

FOCUS: equilibris

RITUAL D'ENTRADA

Escalfament amb les **cartes d'estiraments**: podeu repetir les mateixes cartes de l'última sessió, afegir-ne de noves o anar canviant-les (recomanem no canviar-les totes de cop, sinó jugar amb la repetició i la novetat segons les necessitats del grup).

Expliquem com anirà la sessió i quines tècniques es treballaran. Fem un escalfament (podem fer servir un joc d'escalfament o fer l'escalfament habitual).

EXPERIMENTACIÓ MOTRIU

Torneu a posar a l'abast dels infants una sala preparada per experimentar equilibris. A l'hora de plantejar el muntatge convé que recordeu com va anar la tercera sessió, i que us preguntueu si heu de fer algun canvi o si voleu preparar l'espai igual.

Podria ser interessant enriquir l'espai amb propostes obertes: podeu suggerir als infants que passin per un espai de genolls, que provin d'enfilar-se a un lloc com els micos, o que sumin un objecte en equilibri a l'hora de travessar una passarel·la.

Si teniu una bola d'equilibris serà el moment de presentar-la de la mateixa manera que havíeu fet amb la pilota suïssa, avisant el grup d'aquest canvi.

A més d'equilibris, oferireu també el trapezi i el racó de malabars.

RACÓ D'EQUILIBRIS

Per preparar aquest espai hi ha diferents possibilitats. En aquesta sessió mirareu d'omplir la major part de la sala amb propostes d'aquesta mena, decidint segons l'espai i el material del què disposeu.

- **Pilota suïssa o d'equilibri sobre un mòdul de roda.**
- **Bancs inclinats des de l'espatllera**, que poden acompanyar-se d'un altre banc sobre el terra a continuació.

- **Bancs i/o barres d'equilibris.**
- **Corda gruixuda**, col·locada a terra.
- **Mòdul cilíndric:** col·locat en un lloc on hi hagi espai per bellugar-ho.
- **Materials d'equilibris:** *roller*, xanques, tauló corbat, etc.

RACÓ D'AERIS

- **Trapezi:** col·locat a una alçada que els permeti arribar a agafar-s'hi amb les mans si estiren els braços.

RACÓ DE MALABARS

Amb els materials de malabars ja coneguts pel grup.

RACÓ DE MALABARS + EQUILIBRIS

Preparat com a la sessió 3.

ACTIVITAT DE CIRC

DIRIGIR L'ORQUESTRA

Disciplina:

expressió corporal

Materials:

cartes d'expressió

Descripció:

- Un infant té les cartes de les emocions, crea l'emoció i els altres han d'imitar-lo.
- Un altre té les cartes del volum: sense so, volum baix, volum alt.
- Un altre té les cartes de les parts del cos: expressió amb la cara, amb el cos, amb les dues part.
- D'aquesta forma hi participen més infants alhora, i els més tímids poden participar-hi sense ser el centre d'atenció.
- Es tracta que, quan els tres directors hagin donat les seves instruccions, comenci el concert: durant un temps (dos o tres minuts) tot el grup representa l'emoció que ha tocat, amb el volum i la part de cos que han sortit a les cartes.
- Fem servir més cartes, podem canviar de directors i jugar l'estona que vulguem.

TANCAMENT

Presentem les cartes d'emocions que hi ha en les **cartes d'expressió** (deixem fora les de les parts del cos i volums), i les fem servir perquè els infants puguin copiar les expressions per respondre preguntes sobre com ha anat la sessió (podeu escollir només tres cartes per aquest primer dia, i anar-ne afegint a mesura que passin les sessions).

Us deixem algunes preguntes com a exemple.

- Com t'ho has passat jugant a fer equilibris?
- Com t'ho has passat quan has caigut de la pila de matalassos?
- Com creus que estava X quan jugava en el trapezi?
- Com estaves quan has arribat a la sala? I ara?

Demaneu que ens diguin en una paraula com s'ho estan passant a les sessions de circomotricitat. Ho fem en rotllana i utilitzant un element que fa la funció de micròfon (només qui el té pot parlar). Ens el passem de mà en mà perquè tothom tingui un torn de paraula.

POSTSESSIÓ

Recordeu fer l'**avaluació contínua** per tal de reflexionar sobre com ha anat la sessió i poder preveure millores de cara a la següent.



#8 SESSIÓ

FOCUS: acrobàcia

RITUAL D'ENTRADA

Escalfament amb les **cartes d'estiraments**: podeu repetir les mateixes cartes de l'última sessió, afegir-ne de noves o anar canviant.

Expliquem com anirà la sessió i quines disciplines es treballaran. Fem un escalfament (podem fer servir un joc d'escalfament o fer l'escalfament habitual).

EXPERIMENTACIÓ MOTRIU

Tornarem a preparar un espai pensant en l'experimentació lliure per després fer propostes lligades a les acrobàcies. A l'hora de plantejar el muntatge convé que recordeu com va anar la sessió 4 i us pregunteu si heu de fer algun canvi o si voleu preparar l'espai igual.

Recordeu fer servir l'estratègia de rodeig per enriquir l'experiència: farem els canvis necessaris en la manera de preparar la sala per apropar-nos més als objectius desitjats.

En aquesta sessió també prepararem el racó de malabars, d'acord amb l'edat dels infants.

A més, us recomanem repartir les **cartes d'acrobàcia** per l'espai (les que considereu adients per al vostre grup), per tal de convidar els infants a imitar-ne els moviments quan juguin per la sala.

També us convidem a presentar les **cartes de piràmides** i deixar-les en algun espai de la sala. És important que acompanyeu els infants que vulguin experimentar amb elles per indicar-los com col·locar-se uns sobre altres amb seguretat.

Abans de fer-les servir, us recomanem que mireu el videotutorial de les cartes, en el qual trobareu instruccions per acompanyar els infants mentre juguen amb les cartes d'acrobàcia i les de piràmides.

RACÓ D'ACROBÀCIA

- **Pla inclinat:** si és possible, el col·locarem a continuació de la plataforma en alçada, per tal de combinar aquestes dues experimentacions.
- **Espai lliure:** com el que es va presentar a la sessió 4.
- **Llit elàstic:** si l'envoltem d'un espai tou per caure, pot impulsar els infants a provar diferents acrobàcies.
- **Trampolí:** al costat d'un matalàs.

RACÓ DE SALT

Si l'espai ho permet, posarem a l'abast dels infants dues propostes de salt (en cas contrari prioritzarem la plataforma de salt en alçada).

- **Plataforma de salt en alçada.**
- **Matalassos o matalassos de seguretat al costat d'una espatllera.**
- **Escala de fusta tipus tisora i passarel·la enganxada a l'espatllera,** paral·lela al terra, com a segona plataforma de salt.

RACÓ DE MALABARS

Us recomanem afegir les pilotes de malabars. També us proposem una activitat de circ per fer en algun moment de la sessió en aquest espai.

RACÓ DE MALABARS + EQUILIBRIS

Prepareu l'espai com a les sessions 3 i 7.

ACTIVITAT DE CIRC

CIRCUIT AMB MALABARS

Disciplina:
malabars

Materials:
malabars variats

Descripció:

Convideu els infants a fer rodolar una pilota de malabars per tot el circuit acrobàtic, amb els següents objectius:

- Que recorrin l'espai desplaçant-se de diverses maneres (a quatre grapes, amb una mà ocupada,...).
- Que recorrin l'espai parant atenció a un objecte i no al recorregut.

- Que imitin amb el cos com rodola la pilota.
- Que juguin amb ritmes diferents.

Convideu els infants a fer tot el circuit utilitzant els materials de malabars. Qualsevol malabar que hem presentat prèviament pot sortir del seu espai i recórrer el circuit de diferents formes: en equilibri, rodolant, sent llançat, bloquejat, etc. Animeu els infants perquè experimentin i siguin creatius, i insteu-los a observar i reproduir les propostes d'altres membres del grup o de l'equip docent.

TANCAMENT

Recupereu les **cartes d'expressió**. Segons l'evolució del grup, podeu afegir les cartes de les parts del cos i demanar que s'expressin només amb la cara, només amb el cos, o amb la cara i el cos alhora.

Proposeu un massatge amb pilotes de malabars.

- Formem parelles. Una persona de cada parella té una pilota de malabars.
- Un s'estira bocaterrosa i es relaxa. L'altre li fa un massatge fent rodolar la pilota sobre les parts del cos que va anomenant l'acompanyant.
- Feu un recorregut concret i lineal (del cap als peus o a l'inrevés), anomenant cada part del cos i deixant un temps per a cada part.
- Després feu canvi de rol.

POSTSESSIÓ

Recordeu fer l'**avaluació contínua**, per tal de reflexionar sobre com ha anat la sessió i poder preveure millores de cara a la següent.



#9 SESSIÓ LLIURE

Heu arribat al final del segon bloc de l'itinerari.

Ara, elaboreu vosaltres mateixes el programa d'aquesta sessió, a partir de les observacions que hàgiu anat fent en el grup.

RITUAL D'ENTRADA

EXPERIMENTACIÓ MOTRIU

ACTIVITAT DE CIRC

TANCAMENT

POSTSESSIÓ

#10 SESSIÓ

FOCUS: aeris i alçades

RITUAL D'ENTRADA

Escalfament amb les **cartes d'acrobàcia**: podeu copiar el moviment d'alguns animals (segons el temps de què disposeu), per tal d'escalfar el cos.

Expliquem com anirà la sessió i quines disciplines es treballaran. Fem un escalfament (podem fer servir un joc d'escalfament o fer l'escalfament habitual).

EXPERIMENTACIÓ MOTRIU

En aquesta sessió tornem a proposar una sessió més centrada en l'experimentació de les alçades, tot i que d'ara en endavant hi haurà tres racons fixos a totes les sessions: el pla inclinat, el trapezi i els malabars (combinats amb equilibris en el cas del grup més grans).

De cara a preparar els aeris de la sala, haureu de recordar les sessions 2 i 6 dedicades a disciplina d'aeris, per tal de pensar si heu d'implementar canvis.

Recordeu les diferents estratègies que us hem presentat per millorar l'experimentació dels infants. Cal fer canvis d'ubicació? Cal posar un límit nou? Hi ha cap proposta oberta que podria fer evolucionar el joc dels infants?

En concret, volem fomentar el balanceig i la consciència de l'espai.

Amb aquest objectiu crearem unes plataformes amb els matalassos per definir visualment l'espai d'enlairament i el d'atterratge, perquè els infants passin de l'una a l'altra sense tocar a terra. Idealment, si podeu penjar una tela entre les plataformes, es tractaria que s'agafessin a l'element aeri i es gronxessin entre una plataforma i l'altra. Assegurarem amb matalassos més prims l'espai entre un punt i l'altre per prevenir impactes derivats de possibles rrelliscades.

RACÓ D'AERIS

Són el centre de la sessió i, per tant, heu de presentar tantes propostes com punts d'ancoratge teniu a disposició.

- **Trapezi:**

Col·locat a una alçada que permeti que arribin a agafar-s'hi si aixequen les mans, de manera que puguin practicar les figures de les cartes d'aeris a una altura superior a la de les sessions anteriors.

- **Tela:** podeu penjar una tela llarga amb nusos trepadors, o bé una tela en forma de U.
- **Anelles de gimnàstica.**
- **Escala de corda.**

RACÓ DE SALT

- **Plataformes de salt en alçada:** dues, combinades amb una tela penjada del sostre (o, en el seu defecte, una corda o altre element que pugui fer la mateixa funció).



RACÓ D'ACROBÀCIA

- **Pla inclinat,** aquesta vegada separat de les plataformes de salt.

RACÓ DE MALABARS

Com el de la sessió 8, que incorporava les pilotes.

RACÓ DE MALABARS + EQUILIBRIS

Us recordem que, a més dels materials de malabars i de les passarel·les, podeu afegir les **cartes d'equilibris**.

ACTIVITAT DE CIRC

PASSING

Disciplina:
malabars

Materials:
maces

Descripció:

Presentem les maces.

- Igual que amb els altres materials de malabars, en presentar l'objecte convidarem la canalla a rodar, bloquejar i equilibrar les maces.
- Deixarem un espai de descoberta i investigació perquè s'hi familiaritzin.
- Després, explicarem com es tiren les maces.

Atenció! A la circomotricitat, el llançament de les maces no serà el llançament tradicional giroscòpic que solem veure en el malabarisme. Aquesta rotació és molt difícil de controlar i, molt fàcilment, la massa ens pot caure a sobre i fer-nos mal.

- Ensenyarem la canalla a tirar una massa en posició vertical (amb la part més gruixuda a dalt i el mànec a baix), passant-la d'una mà a l'altra i mantenint-la sempre en aquest eix vertical (sense girs).

Després jugarem al passing, treballant per primera vegada els malabars en grup.

Poseu-vos per parelles, cara a cara:

- **1) Amb una massa:**
 - a) Comencem amb una sola massa. L'anirem llançant de mà en mà, en posició vertical, dibuixant una trajectòria rectangular paral·lela al terra, sense creuaments. Després d'algunes voltes, canviem de sentit.
 - b) Repetim el joc, però ara, quan la massa passi d'un membre de la parella a l'altre, farem un llançament creuat (de mà dreta a mà dreta, o d'esquerra a esquerra). Qui rebi la massa, abans de fer un nou llançament creuat cap a la parella, se l'haurà de canviar de mà. Tornem a canviar de sentit.
- **2) Amb dues maces:**
 - a) Afegim una segona massa, de manera que cadascú en tingui una. És important que els dos membres de la parella agafin la seva massa amb la mateixa mà (tots dos amb la mà dreta, o amb l'esquerra). Com a la primera ronda, amb les maces dibuixarem trajectòries rectangulars paral·leles al terra, però aquesta vegada amb llançaments simultanis. Després, canviem de sentit.

b) En aquesta variant, encara amb dues masses, farem llançaments creuats. Cadascú té una massa, però l'agafen amb mans oposades (un amb la dreta i l'altre amb l'esquerra), de manera que haurien de quedar com si estiguessin davant d'un mirall. Decidim qui fa el primer llançament cap a l'altre membre de la parella, que serà de manera creuada (de mà dreta a mà dreta, o d'esquerra a esquerra). Tot seguit, l'altre membre fa el mateix amb la seva massa. Finalment, tots dos es canvien la massa d'una mà a l'altra i tornem a començar el cicle. Havent-ho practicat una estona, podem reiniciar el joc canviant de rol (fa el primer llançament qui abans llançava en segon lloc).

- **3)** Amb tres maces (només per a infants de 6-7 anys):

Un membre de la parella començarà amb una sola massa i l'altre amb una massa a cada mà. Qui comenci amb una de sola farà sempre llançaments creuats cap a l'altre (de mà dreta a mà dreta, o d'esquerra a esquerra). En canvi, qui comença el joc amb dues maces sempre les passarà a l'altre fent servir llançaments sense creuament (de mà dreta a mà esquerra, o d'esquerra a dreta). Després, podem intercanviar els rols i reiniciar el joc.

TANCAMENT

Tornem a utilitzar les **cartes d'expressió**. Feu ús de les diferents possibilitats, tant d'emocions com de parts del cos. Si penseu que és adient, també us animem a afegir el volum baix i alt.

Tal com vàreu fer a les dues últimes sessions, podeu fer preguntes sobre la sessió, sobre com estan, i també, com a novetat, podeu aprofitar aquest recurs per parlar d'algun conflicte que s'hagi produït a la sala i que penseu que necessita integrar-se.

Torneu a utilitzar les **cartes d'estiraments**. Aquest cop escolliu (vosaltres o amb el grup) les figures que més han treballat o més els han agradat i munteu una rutina d'estiraments, posant les cartes en fila per construir la seqüència. Tot seguit, poseu la rutina en pràctica.

POSTSESSIÓ

Recordeu fer l'**avaluació contínua** per tal de reflexionar sobre com ha anat la sessió i poder preveure millores de cara a la següent.



#11

SESSIÓ

FOCUS: equilibris

RITUAL D'ENTRADA

Escalfament amb les **cartes d'acrobàcia**: podeu repetir les mateixes cartes de l'última sessió, afegir-ne de noves o canviar-les per unes que no hagin fet servir sense repetir les anteriors.

Expliquem com anirà la sessió i quines tècniques es treballaran. Fem un escalfament (podem fer servir un joc d'escalfament o fer l'escalfament habitual).

EXPERIMENTACIÓ MOTRIU

Tornem a posar a l'abast dels infants una sala centrada en l'experimentació dels equilibris, tot i que també oferirem el trapezi i el pla inclinat.

Per tal de preparar la sala, recordeu les sessions 3 i 7 dedicades als equilibris i valoreu si voleu implementar canvis en el muntatge.

Potser podeu pensar si cal canviar res amb relació a la forma d'acompanyar, sobretot pensant en els infants a qui els costa més experimentar els equilibris!

RACÓ D'EQUILIBRIS

Per preparar l'espai hi ha diferents possibilitats. En aquesta sessió es tracta d'omplir la major part de la sala amb aquestes propostes, escollint-les segons l'espai i el material de què disposeu.

- **Pilota suïssa sobre un mòdul de roda.**
- **Bancs inclinats des de l'espatllera**, que poden acompanyar-se d'un banc a terra a continuació.
- **Pilota suïssa o bola d'equilibris**, podem presentar-la dins d'un camí fet amb dos matalassos, per tal de permetre un moviment acotat.
- **Bancs i/o barres d'equilibris.**

- **Corda gruixuda**, col·locada a terra.
- **Altres materials d'equilibri**: corró d'equilibris, xanques, etc.

RACÓ DE MALABARS

Amb pilotes, mocadors, plats...

RACÓ DE MALABARS + EQUILIBRIS

Amb **cartes d'equilibris**.

RACÓ D'ACROBÀCIA

- **Pla inclinat**, com el de les sessions anteriors.

RACÓ D'AERIS

- **Trapezi**:

A la mateixa alçada de l'última sessió: que s'hi puguin agafar si estiren els braços cap amunt.

Heu de decidir a quina alçada el col·locareu pensant en com han estat les experimentacions dels infants i en com afavorir-les.

ACTIVITAT DE CIRC

UN, DOS, TRES PICA PARET

Disciplina:

multidisciplinari

Materials:

el muntatge de la sala

Descripció:

- Es juga com l'un, dos, tres pica paret, però per arribar a picar la paret, hem de passar per unes estacions amb reptes.
- Els reptes els marcarem en funció de les tècniques assolides pel grup. Seran consignes fàcils de recordar i de fer, per exemple: estar en equilibri a sobre d'un objecte cinc segons, fer una tombarella al pla inclinat, agafar-se al trapezi amb una mà durant cinc segons, tenir un objecte al cap durant cinc segons, tirar un dels malabars tres vegades, etc.
- Cada alumne pot respondre a les consignes en l'ordre que vulgui, depenent de l'accessibilitat dels materials.
- Quan tornen enrere perquè s'han mogut, no han de tornar a fer tot el recorregut, només passar per les estacions que els falten per arribar a la meta.

TANCAMENT

Tornem a utilitzar les **cartes d'expressió**. Com a variació podeu posar dues o tres cartes d'emocions a terra, a una certa distància entre si, i demanar-los que s'apropin a aquella que millor representa com estan ara. També els podeu demanar que representin aquesta emoció jugant amb les cartes de parts del cos i de volum.

Proposem fer un tancament amb una música relaxant, tothom s'estira a terra, tanca els ulls i conduïm amb la veu els moviments suaus del grup.

POSTSESSIÓ

Recordeu fer l'**avaluació contínua** per tal de reflexionar sobre com ha anat la sessió i poder preveure millores de cara a la següent.



#12 SESSIÓ

FOCUS: acrobàcia

RITUAL D'ENTRADA

Escalfament amb les **cartes d'acrobàcia**: podeu repetir les mateixes cartes de l'última sessió, afegir-ne de noves o canviar-les per unes que no hagin fet servir sense repetir les anteriors.

Expliquem com anirà la sessió i quines tècniques es treballaran. Fem un escalfament (podem fer servir un joc d'escalfament o fer l'escalfament habitual).

EXPERIMENTACIÓ MOTRIU

En aquesta sessió tornem a plantejar una proposta més centrada en l'experimentació lliure del moviment del cos, tot i que posarem a l'abast dels infants el trapezi i el racó de malabars (combinats amb equilibris en el cas del grup de grans).

Per tal de preparar la sala, recordeu les sessions 4 i 8 en què vàreu proposar el moviment lliure, per tal de pensar si heu d'implementar canvis.

Així mateix, us convidem a fer servir de nou les **cartes d'acrobàcia** i les **cartes de piràmides** per tal d'enriquir les possibilitats d'experimentació dels infants.

Animeu-vos a fer de models provant vosaltres també les possibilitats dels espais. Recordeu que és una manera de fer evolucionar el joc dels infants!

RACÓ D'ACROBÀCIA

- **Pla inclinat:** si és possible, col·locarem el pla inclinat a continuació de la plataforma en alçada, per tal de combinar aquestes dues experimentacions.
- **Racó lliure:** com el que vàreu presentar a les sessions 4 i 8.
- **Llit elàstic:** si l'envoltem d'un espai tou per caure, pot impulsar els infants a provar diferents acrobàcies.
- **Trampolí:** al costat d'un matalàs.

RACÓ DE SALT

Si l'espai ho permet, posarem a l'abast dels infants dues propostes de salt (en cas contrari, prioritzarem la plataforma de salt en alçada).

- **Plataforma de salt en alçada.**
- **Matalassos o matalassos de seguretat al costat d'una espatllera.**
- **Escala i passarel·la enganxada a l'espatllera**, com a segona plataforma de salt (vegeu les sessions 4 i 8).

RACÓ D'AERIS

- **Trapezi**, a l'alçada que penseu que donarà més joc.

RACÓ DE MALABARS

Amb pilotes, mocadors i plats.

RACÓ DE MALABARS + EQUILIBRIS

Sense oblidar posar les **cartes d'equilibris**.

ACTIVITAT DE CIRC

EL ZOO

Disciplina:
acrobàcia

Materials:
circuit d'experimentació i cartes d'acrobàcia

Descripció:

Amb l'ajuda de les **cartes d'acrobàcia** demanem a la canalla que representi el moviment de l'animal, desplaçant-se per tot el circuit amb diferents ritmes.

Podem indicar tres velocitats i una marca per parar:

- molt lent (a càmera lenta);
- normal;
- ràpid;
- stop (ens congelem, som estàtues).

Escollim un animal i anem dient les diferents velocitats perquè vagin per tot el circuit acrobàtic, al ritme que hem proposat.

Podem canviar de velocitat i d'animals les vegades que vulguem.

ESPAIS SONORS

Disciplina:

expressió corporal

Materials:

música

Descripció:

- Tenim preparades diferents músiques que evoquen diferents espais sonors: la selva, la ciutat, el mar, un concert de música clàssica, etc.
- Quan posem la música, han de reconèixer l'espai sonor i moure's en conseqüència, recreant les accions, les emocions i els rols del lloc que estem evocant.
- Un cop tinguin els espais reconeguts i «ballats», podem anar aturant i reprenent la música per treballar ritmes.

TANCAMENT

Tornem a utilitzar les **cartes d'expressió**: aquesta vegada demanem que un dels infants tregui una carta, la copii i que la resta li faci de mirall. Podem repetir el procés amb diferents infants i emocions, durant el temps de què disposem.

En rotllana, proposem que cadascú pensi com s'ho ha passat a la sessió i que interpreti amb el cos i la cara una estàtua que ho representi.

Podem donar «reproducció» a cada estàtua durant cinc segons: fer que cobri vida, es mogui i pugui emetre sons i paraules, sempre d'acord amb l'emoció que està representant.

POSTSESSIÓ

Recordeu fer l'**avaluació contínua** per tal de reflexionar sobre com ha anat la sessió i poder preveure millores de cara a la següent.



#13 SESSIÓ LLIURE

Heu arribat al final del tercer bloc de l'itinerari.

Ara, elaboreu vosaltres mateixes el programa d'aquesta sessió, a partir de les observacions que hàgiu anat fent en el grup.

RITUAL D'ENTRADA

EXPERIMENTACIÓ MOTRIU

ACTIVITAT DE CIRC

TANCAMENT

POSTSESSIÓ

#14 SESSIÓ

FOCUS: Multidisciplinari

RITUAL D'ENTRADA

Explicuem que avui és l'última sessió de circomotricitat.

Fem un escalfament (si voleu, fent ús de les **cartes d'estiraments** o les **cartes d'acrobàcia**).

Fem un escalfament articular o un joc d'escalfament.

EXPERIMENTACIÓ MOTRIU

Si és possible, mirarem de generar **racons de tots els tipus: de salt, d'acrobàcia, d'equilibris, d'aeris i de malabars** (combinats amb equilibris en el cas dels infants més grans).

Per preparar aquesta sala, us convidem a pensar quines propostes de cada racó han agradat més als infants durant procés de circomotricitat. Facitem un tancament que els permeti recordar els millors moments del procés, gairebé com si es tractés d'un regal de comiat.

Recordeu de fer servir totes les estratègies que heu anat aprenent durant el procés, per tal de proposar una sala a la mesura de les necessitats dels infants!

També podeu posar a disposició de la canalla les cartes que considereu més adequades per acompanyar la sala que prepareu.

ACTIVITAT DE CIRC

SI JO FOS...

Disciplina:
expressió corporal

Materials:
cap

Descripció:

- Es tracta de dibuixar una escena aprofitant les propostes de cadascú.

- Ens col·loquem en rotllana, surt algú al centre i diu: «si jo fos...» seguit d'alguna cosa (per exemple: «...una estrella»). Llavors, construeix una estàtua corporal que representi allò que ha dit.
- A continuació, entra una altra persona al centre i diu: «si tu fossis una estrella, jo seria...», i hi afegeix un altre element (per exemple: «...un coet»).
- Es repeteix el procés fins que hagi sortit tot el grup. Quan tinguem ja una imatge coral amb tot el grup, la podem «reproduir» durant deu segons, i que les estàtues prenguin vida i actuïn segons allò que representen.

TANCAMENT

Si vàreu fer una avaluació inicial amb el grup després de la primera sessió, podeu aprofitar aquest tancament per contrastar les seves expectatives originals amb la seva valoració de l'experiència, ara que s'acaba.

Si no, o de manera complementària, us oferim algunes idees.

Us proposem que feu una avaluació conjunta amb tot el grup, de forma dinàmica i simbòlica. Havent fet sortir el grup de l'espai circuit, plantejem unes preguntes i els infants han d'anar movent-se per tal de respondre-les:

- Us han agradat les sessions de circomotricitat? Feu grans salts com grans granotes.
- Quin és l'espai o tècnica que us ha agradat més? Aneu al lloc de la sala que us ha agradat més.
- Hi ha algun espai que us ha fet por? Aneu a l'espai i, si encara us fa por, us hi estireu; si ja no us fa por, us hi poseu dempeus.

Proposem fer una avaluació conjunta amb tot el grup, de forma dinàmica i simbòlica.

- Expliquem que crearem una diana gegant al mig de la sala (si podem marcar el terra amb guix o cinta de paper, dibuixem tres cercles concèntrics).
- El cercle central significa «molt»; el cercle del mig, «més o menys», i el cercle exterior «poc».
- Fem unes preguntes i el grup ha d'anar movent-se per l'espai per respondre-hi (si volem, podem demanar que es desplacin d'alguna forma concreta).

Exemples de preguntes:

- T'ha agradat la proposta de circomotricitat?
- Has après res de nou?
- Has superat alguna por o algun obstacle que has trobat pel camí?
- Has jugat amb persones de la classe amb qui abans no jugaves?
- T'has sentit segur/a?

POSTSESSIÓ

Després d'aquesta última sessió, us convidem a fer l'avaluació final.

5 ANNEX

JOCS
D'ESCALFAMENT

TRES OBJECTES, TRES MOVIMENTS

MATERIALS

tres objectes de malabars

DESCRIPCIÓ

- Presentem els objectes de malabars i què fan.
 1. Les pilotes es tiren amunt, l'acció és saltar.
 2. Els plats giren en equilibri, l'acció és girar.
 3. Els diàbolos rodolen, l'acció és rodolar.
- L'acompanyant es queda al mig de la sala, aixeca un objecte i explica el moviment que hi està relacionat. Tot seguit, el grup l'executa.

VARIANTS

- Es poden marcar els canvis d'objecte o fer-los de manera més subtil (si es vol treballar l'escolta del grup, no s'han de marcar els canvis).
- Es poden aixecar més objectes i deixar experimentar.
- Podem fer servir altres objectes o marcar altres moviments.

EL MIRALL

MATERIALS

cap

DESCRIPCIÓ

- Tot el grup forma una rotllana i una persona se situa al centre. Com si es tractés d'una mena de mirall, aquesta persona es mou i la resta del grup ha d'imitar acuradament tot el que fa.
- Propostes de moviments: en funció de l'objectiu que tinguem, farem uns moviments o uns altres. Si volem preparar el cos per a l'activitat, comencem a moure les parts del cos, articulació per articulació des del cap fins als peus.
- Si el nostre objectiu és incidir en la coordinació, escollirem (depenent de l'edat del grup) moviments repetitius i grans. Normalment, primer els farem amb un costat del cos i després amb l'altre. Podem proposar exercicis més complexos d'acord amb la resposta de la canalla.
- Si volem que experimentin l'expressivitat, podem fer ganyotes o moviments estereotipats de les emocions o emetre sons perquè en facin l'eco.

VARIANTS

- Ho podem fer en silenci.
- Podem emetre sons diferents per a cada moviment.
- Podem dir el nom de la part del cos que estem movent.

TORTUGUES I GAVINES

MATERIALS

cap

DESCRIPCIÓ

- Marquem l'espai de joc: ha d'haver-hi un espai marcat (una línia o un matalàs) com a sortida i un d'arribada (el podem marcar amb dos matalassos), dibuixant un recorregut lineal.
- Hi ha una gavina que es desplaça entremig dels matalassos, movent els braços com si fossin ales.
- Tot el grup són tortugues que es mouen a quatre grapes, molt a prop de terra, per anar des de la platja (un dels matalassos) al mar (l'altre matalàs).
- Per no ser enxampades, les tortugues han de posar-se panxa enlaire quan s'apropa la gavina.
- Se salven les tortugues que arriben a la meta, mentre que les tortugues enxampades es transformen en gavines.

PESTA ALTA

MATERIAL

diversos objectes i matalassos per estar en equilibri.

DESCRIPCIÓ

- Es prepara l'espai amb diversos materials i infraestructures en què es puguin fer equilibris amb seguretat.
- És un joc de tocar i parar en el qual, per salvar-se, cal estar en equilibri sobre algun objecte, durant un temps determinat (per exemple cinc o deu segons). No es pot pujar dues vegades seguides al mateix lloc o element.
- Si ningú és pillat durant una estona llarga, proposem un canvi de rol.

UN, DOS, TRES, BOING

MATERIALS

cap

DESCRIPCIÓ

És un joc per preparar el cos per a l'activitat i l'acompanyant ha d'anar donant pautes a poc a poc.

1. Primera pauta

- **Els números són les velocitats per caminar:** un és a càmera lenta, dos és la velocitat normal, tres és caminar ràpid, sense arribar a córrer.

2. Segona pauta

- **stop:** estàtues.
- **boing:** toco el terra i faig un salt dient «boing».

3. Tercera pauta

- **panxa:** m'estiro, toco amb la panxa a terra i m'aixeco.

4. Quarta pauta

- **esquena:** el mateix que «panxa», però amb l'esquena.

Podeu proposar totes les pautes que vulgueu, feu servir la creativitat!

ROBA CUES I SEU

MATERIALS

mocadors de malabars

DESCRIPCIÓ

- Tothom porta una cua (mocador de malabars) enganxada a la part posterior dels pantalons.
- No ens podem tocar la nostra pròpia cua.
- Per començar el joc, ens posem en rotllana, mirant cap enfora, i fem un ball de cues movent el culet. Quan acaba el ball (el podem marcar amb una cançó, amb un so, dient: «un, dos, tres, ja!») hem d'anar robant cues.
- Les cues que robem ens les quedem a la mà.
- Si ens quedem sense cua, hem de seure.
- És un joc curt i que podem repetir moltes vegades. Ningú guanya ni ningú perd: sempre que queda una persona sola ho celebrem amb un ball de cues i recuperem la nostra cua per tornar a jugar. Amb aquesta modalitat de joc intentem acostumar-nos a jugar per passar-ho bé, sense enfadar-nos ni competir.

ROBA CUES INFINIT (VARIACIÓ DEL JOC ROBA CUES I SEU)

MATERIALS

mocadors de malabars

DESCRIPCIÓ

- Tothom porta una cua (mocador de malabars) enganxada a la part posterior dels pantalons.
- No ens podem tocar la nostra pròpia cua.
- Per començar el joc, ens posem en rotllana mirant cap enfora, i fem un ball de cues movent el culet. Quan acaba el ball (podem marcar-ho amb una cançó, amb un so, dient: «un, dos, tres, ja!»), hem d'anar robant cues.
- Les cues que robem, ens les hem de posar darrere, junt amb l'altra cua. Podem tenir-ne tantes com robem, però cap a la mà.
- Si ens quedem sense cua, continuem jugant.
- És un joc sense fi. L'acompanyant marca quan acaba el joc.
- Hem d'avisar que no podem robar la cua si la persona se l'està posant, que no podem anar robant cues si en tenim una a la mà i que podem tenir moltes cues o cap, tothom juga.

CANGURS I LLEONS

MATERIALS

cap

DESCRIPCIÓ

- Marquem l'espai de joc, ha de ser un espai lliure d'obstacles, ni massa gran, ni massa petit per al grup classe.
- Al principi hi ha un lleó, que es mou a quatre grapes. Els altres són cangurs, que salten amb peus junts.
- El lleó caça els cangurs i, quan són tocats, es transformen en lleons i comencen a caçar en manada.
- El joc acaba quan queda un sol cangur que, un cop pillat, es converteix en el primer lleó de la propera ronda.



www.ateneu9b.net

Seguiu el QR per accedir a la pàgina web on
descarregar les cartes de circomotricitat i altres materials.

