

Coordinación y equilibrio. Concepto y actividades para su desarrollo.

1. Ubicació de la coordinació i l'equilibri en l'àmbit motriu
 - 1.1 Justificació
 - 1.2 HMB. Classificació
2. Coordinació.
 - 2.1 Concepte.
 - 2.2 Tipus de coordinació
 - 2.3 Condicionants
 - 2.4 Característiques dels moviments coordinats
 - 2.5 Llançaments i recepcions
3. Equilibris.
 - 3.1 Concepte
 - 3.2 Tipus d'equilibri
 - 3.3 Sistemes que regulen l'equilibri
 - 3.4 Factors que influeixen en l'equilibri
 - 3.5 Evolució de l'equilibri
4. Activitats d'ensenyament-aprenentatge
 - 4.1 Equilibri
 - 4.2 Coordinació
 - 4.3 Proposta d'avaluació
 - 4.3.1 Desplaçaments, salts i girs
 - 4.3.2 Salts i desplaçaments en equilibri
 - 4.3.3 Transport, llançaments i control d'objectes

1. Ubicació de la coordinació i l'equilibri en l'àmbit motriu.

1.1 Justificació.

—La coordinació i l'equilibri estan presents en totes les **habilitats motrius bàsiques** (HMB) i, de fet, qualsevol moviment esdevé o implica equilibri i coordinació. En qualsevol cas, són fonamentals per al desenvolupament de la motricitat. Amb aquestes dues capacitats es pretén que el moviment compleixi la seva finalitat amb el **mínim de despesa energètica**.

—Dins el conjunt de capacitats i habilitats motrius podem considerar la coordinació i l'equilibri com capacitats bàsiques de tipus perceptiu, susceptibles de ser observades i avaluades en l'educació física. Les considerem, doncs, com a elements bàsics del **funcionament perceptiu-motriu** de l'organisme.

—Dins de l'EF el treball de les HMB suposa la creació dels **esquemes motors** i gestuals elementals, imprescindibles pel bon desenvolupament dels nostres alumnes.

—Les HMB, doncs, han de ser el centre de treball durant tota la primària, en cadascun dels cicles. Totes elles constitueixen aspectes a ser desenvolupats entre els 6 i els 12 anys, període comprès entre l'adquisició i desenvolupament en el nen de les habilitats perceptiu-motrius i el desenvolupament ple de l'esquema corporal. A través de la pràctica d'aquestes habilitats, l'alumne aconsegueix una millora de la **coordinació neuromuscular**, és a dir, de la capacitat de control del moviment.

—És tasca del professor d'educació física anar introduint aquestes habilitats i les seves combinacions en un ordre jeràrquicament lògic d'adaptació física al nen.

1.2 Habilitats motrius bàsiques. Classificació.

—Considerem com HMB les següents: 1. Quadrupèdies. 2. Desplaçaments (amb tots els recolzaments). 3. Salts. 4. Girs. 5. Maneig d'objectes, amb les diferents parts del cos: llançaments i recepcions, transportar, empenyer, i estirar, aixecaments. 6. Rodar. 7. Grimpar.

—Les HMB poden classificar-se en tres apartats: (a) Habilitats locomotrius, com córrer, rodar, saltar o grimpar. (b) Habilitats caracteritzades pel maneig i domini del cos en l'espai, com girar o inclinar-se. (c) Projecció i percepció. Com llençar, rebre, atrapar.

—També podem agrupar els moviments bàsics en dues categories: (a) Moviments que impliquen fonamentalment el maneig del propi cos. Es troben presents en tasques de locomoció (caminar, córrer) i en tasques relacionades amb l'equilibri postural bàsic (estar-se dret o assegut). (b) Moviments en els que l'acció fonamental es centra en el maneig d'objectes, com succeeix en les tasques manipulatives (llençar, rebre, copejar, etc).

2. Coordinació.

2.1 Concepte.

—Podem definir-la com la capacitat de regular de forma precisa la intervenció del propi cos en l'execució de l'acció justa i necessària segons la idea motriu prefixada.

—La coordinació constitueix una constant de l'acció motriu, i és, per això, un dels factors responsables de proporcionar qualitat al moviment mitjançant els aspectes bàsics:

- (a) **Precisió** en l'execució.
- (b) **Eficàcia** en els resultats intermedis i finals.
- (c) **Economia** en la utilització de l'energia nerviosa i muscular requerides. El moviment es realitza amb la mínima despesa.
- (d) **Harmonia** en la sinergia o complementarietat dels estats de contracció i relaxació.
- (e) La **facilitat** i seguretat d'execució.
- (f) El grau d'**automatisme**.

—Per contra, una mala coordinació origina moviments descompensats obligant l'organisme a un major esforç i exposant la musculatura i les articulacions a lesions freqüents.

2.2 Tipus de coordinació.

—Existeix acord en acceptar que la coordinació motriu es compon de dos grans tipus de coordinació:

(a) **Coordinació dinàmica general.** És el domini de la mecànica total del cos que ens permet donar respostes correctes a aquelles tasques que impliquen una variació del nostre cos d'un lloc a un altre de l'espai. Serveix de base a tots els moviments i es manifesta en desplaçaments, girs i salts.

(b) **Coordinació segmentària,** present en llançaments i recepcions. Aquest domini ens permet donar respostes correctes a aquelles tasques que impliquen la **manipulació d'objectes** i en les que determinats segments homòlegs acostumen a realitzar tasques diferenciades. En aquest tipus de coordinació juga un paper important la percepció espai-temps de l'objecte en moviment o de l'espai pel qual volem manipular l'objecte. Són moviments que fan referència al sentit de la vista. Parlem de coordinació ull-ma (coordinació òcul-manual), ull-peu o ull-cap, segons el segment responsable de la manipulació de l'objecte.

—La coordinació segmentària és molt important per a l'obtenció d'un bon control i ajust de l'acte motor, ja que assumeix un rol fonamental en la consolidació de la dominància de la **lateralitat** i és factor inherent a l'**estructuració espai-temps** i, per tant, a l'adquisició de les **HMB**.

2.3 Condicionants.

—Sigui com sigui, per tal d'aconseguir un correcte desenvolupament de la coordinació motriu, és a dir, del control del moviment, és necessari un desenvolupament previ i paral·lel, d'una sèrie de factors condicionats com ara:

(a) **Esquema corporal.** Aspectes com la lateralitat, la relaxació, el control tònic i el control postural són de vital importància dins el control del moviment.

(b) Els **factors d'execució**, o capacitats físiques bàsiques. Representen l'aspecte quantitatiu del moviment. Són decisius en la correcta execució i control d'una determinada tasca motora.

(c) L'**equilibri dinàmic.** La capacitat per desplaçar el cos de forma estable en l'espai.

2.4 Característiques dels moviments coordinats.

—Per la seva precisió, economia, fluïdesa, elasticitat, adaptació i regulació de la tensió, s'hauran de considerar els següents valors:

(a) **Eficàcia.** Que utilitzi els músculs necessaris i, a nivell de força, que només apliqui la necessària.

(b) **Exactitud.** En finalitzar l'acció, capacitat de judici o introspecció del moviment. L'infant ha de ser capaç de conèixer i analitzar els seus moviments.

2.5 Llançaments i recepcions.

—Inclou totes aquelles habilitats que impliquen el control o desplaçament, amb algun segment corporal o bé amb un instrument suplementari d'un objecte mòbil. Es pot diferenciar, entre altres maneres, segons:

(a) El **segment corporal** amb el qual es maneja l'objecte, fonamentalment: peus, mans i cap.

(b) La **funció** que se li assigni a l'habilitat, podent diferenciar entre tasques que impliquin la precisió o bé l'assoliment d'una distància màxima.

(c) L'existència o no d'**instruments** amb els quals efectuar la manipulació de l'objecte (raquetes, bats...).

—De la combinació d'aquestes possibilitats neix una multitud de maneres possible en la manipulació d'objectes. Les més utilitzades són: els llançaments, les recepcions, les conduccions, els desviaments i els colpejos.

—Els llançaments i les recepcions impliquen un procés cognitiu en que intervenen tres factors fonamentals: velocitat, distància i precisió.

—La seva necessària educació en l'edat infantil comporta el desenvolupament dels següents factors psicomotors:

(a) Coordinació dinàmica general. (b) Coordinació visual-motriu, major en les recepcions. (c) Lateralitat, major en llançaments.

—Cap els 5-6 anys el **llançament** va assolint la maduresa adulta, avançant la cama oposada al braç que llança i adoptant aquest la posició per sobre de l'espatlla. La maduració de l'habilitat de rebre o recollir evoluciona de forma semblant a la de llençar.

—A l'hora de practicar aquestes habilitats amb nens, hem de considerar els següents aspectes didàctics: (a) La mida i el color del mòbil a rebre (la pilota) haurà d'estar en consonància amb l'edat i capacitat del nen. (b) Velocitat del mòbil. La capacitat de processament d'informació del nen és menor que en un adult. (c) Haurem de fer ús del joc de regles i contrincants com a mitjà per desenvolupar les habilitats de llançament i recepcions.

3. Equilibri.

3.1 Concepte.

—Capacitat de controlar el propi cos en l'espai i de recuperar la postura correcta després de la intervenció d'un factor desequilibrador. Muska Mosston¹ la defineix com la capacitat d'assumir i mantenir una determinada postura en contra o valent-se de la força de la gravetat.

—Factor de la motricitat infantil estretament lligat al sistema nerviós central i que evoluciona amb l'edat, la maduració del qual precisa la integració de la informació que prové de l'oïda, vista i sistema cinestèsic² o propioceptiu.

3.2 Tipus d'equilibri.

—Qualsevol moviment implica un estat d'equilibri quan la seva execució requereix moviments de reacció, ja sigui voluntària, automàtica o reflexa. Així, doncs, podem distingir entre:

(a) Un **equilibri reflex**, de tipus estàtic-postural.

(b) Un **equilibri automàtic**, dins l'activitat dels moviments utilitaris, automatitzats, de la vida quotidiana.

(c) Un **equilibri voluntari**, aplicat en l'acció motriu programada. És aquell que es treballa en l'àrea

¹ MOSSTON, M. (1982): La enseñanza de la educación física. Paidós: Barcelona.

² **Cenestesia** o cinestesia. Conjunto de sensaciones que percibimos en nuestros órganos internos.

d'educació física. A partir d'aquí diferenciarem diferents tipus d'equilibri:

1. L'**equilibri dinàmic**, o la capacitat per desplaçar el cos de forma estable en l'espai.
2. L'**equilibri estàtic**, o la capacitat per mantenir una posició equilibrada sense que existeixi moviment. Consisteix en assumir una postura (p.e. fer el pi) i mantenir-la durant un cert temps.
3. L'**equilibri post-moviment**, o la capacitat de controlar el cos després d'haver realitzat una acció motriu de certa intensitat.
4. L'**equilibri amb objectes**, o la capacitat per portar objectes en alguna part del cos sense que caigui, com per exemple portar saquets de sorra al cap.

3.3 Sistemes que regulen l'equilibri.

—L'equilibri està controlat en l'ésser humà per tres sistemes:

(a) **Percepcions cinestèsiques**. Consisteix en una sèrie de terminacions nervioses distribuïdes per tot l'aparell locomotor que informen constantment de l'estat dels ossos, músculs, tendons i articulacions. Relacionat amb els propis receptors del múscul. Ajuda en la regulació del to i percepció de la força, pressió, etc.

(b) **Sistema laberíntic**. Situat en l'oïda mig intern, envia informació constant sobre els moviments del cap, la seva posició respecte el cos i les acceleracions i canvis direccionals del nostre cos.

(c) La **visió**. Ens relaciona amb l'exterior, proporciona informació sobre les distàncies i disposicions d'objectes en l'espai.

—La informació que aporten aquests sistemes s'integra, formant un paquet d'informació que arriba, a través de diferents vies al cervell.

3.4 Factors que influeixen en l'equilibri.

—Sobre l'equilibri influeixen diferents factors propis del mateix individu i del medi en el qual es troba.

(a) Factors **físics**. La força de gravetat, centre de gravetat, línia de gravetat i grau d'estabilitat. Així, per exemple, pel que fa al centre de gravetat i l'alçada d'aquest en relació a la base de sustentació, cal recordar que a menor separació vertical entre el centre de gravetat i la base de sustentació, major capacitat de mantenir l'equilibri.

(b) Factors **psicològics**. Alteració d'estats emocionals, inseguretat, ansietat, por al desconegut, vertigen, falta de confiança...

3.5 Evolució de l'equilibri.

—Cap el primer any el nen és capaç de mantenir-se dret. Cap el 2n any augmenta progressivament la possibilitat de mantenir-se breument sobre un punt de recolzament. Als 3 anys el nen pot romandre sobre un peu uns pocs segons. També pot caminar sobre una línia recta pintada en el terra. L'equilibri, tant estàtic com dinàmic, assolix una gran maduresa als 5 anys, però no serà fins els 7 anys que el nen ja pot romandre en equilibri amb els ulls clucs³.

—El seu desenvolupament està relacionat, per una banda, amb factors de tipus psicomotriu, com ara la coordinació, la força o la flexibilitat. Per altra banda, amb aspectes funcionals com ara la base, l'alçada del centre de gravetat, el nombre de recolzaments, l'elevació sobre el terra, el dinamisme de l'exercici, etc, presents a l'hora de la realització de les tasques físiques.

—Durant el primer cicle de primària, les activitats d'equilibris pretenen desenvolupar fonamentalment els controls corporals i segmentaris. Es tracta de que el nen aconsegueixi hàbits de postures equilibrades i estables, tant en posició d'assegut com dret o en acció. Les diverses modalitats d'actuació es complementen. Distingim les següents: (a) Educació de l'esquema d'actitud, com ara la relaxació del tronc, el cap i els braços. (b) L'educació de les sensacions propioceptives, com ara l'educació dels reflexes. (c) Desplaçaments en equilibri.

4. Activitats d'ensenyament-aprenentatge.

4.1 Equilibri.

—Durant l'etapa de primària es pretén desenvolupar fonamentalment un control corporal i segmentari. Es tracta que l'infant aconsegueixi hàbits de postures equilibrades i estables i des de diferents posicions. Començarem per la consecució de l'equilibri estàtic en posicions fonamentals: de peu, estirat, assegut, en quadrupèdia, per posteriorment passar a l'equilibri dinàmic.

—En la progressió didàctica en el treball del control de l'equilibri treballarem fonamentalment amb els següents elements:

(a) **Base de sustentació** o superfície de recolzament.

(b) **Alçada** del centre de gravetat, o distància del cos en relació al terra.

(c) **Velocitat** d'execució de moviments i la seva duració. D'aquesta manera, a menor superfície de recolzament, a major alçada del centre de gravetat, a major velocitat d'execució i duració, major dificultat.

—En aquest sentit, en un primer moment, es proposaran tasques amb bases de sustentacions amples i amb poca alçada del centre de gravetat per facilitar la consecució de l'èxit i, per tant, de seguretat i confiança. S'anirà modificant un dels factors, de manera alternativa, per facilitar la progressió didàctica. Una vegada controlat aquest dos factors podem passar a demanar velocitat d'execució en la tasca i una duració més prolongada.

—A continuació, per tal de millorar l'**equilibri dinàmic**, proposarem un conjunt de tasques que intenten respectar la progressió didàctica treballant amb un material que existeix en la majoria dels centres: el **banc suec**. Propostes:

(a) Caminar per una línia traçada en el terra, cap endavant, cap enrera, amb més rapidesa.

(b) Caminar pel banc suec; cap endavant, can enrera, en quadrupèdia, en quadrupèdia invertida, de puntetes, amb els talons, d'esquenes.

(c) Fer el mateix augmentant la velocitat.

(d) Caminar amb el banc suec invertit, cap endavant, d'esquenes.

—Exercici exemple per treballar l'equilibri estàtic. Amb cercols dispersos per tot l'espai, l'alumnat es desplaça

³ CRATTY, B.J. (1982): *Desarrollo perceptual y motor en los niños*. Paidós: Barcelona.

corrent i, al senyal de l'educador, han de quedar-se immòbils, a peu coix, dins un cèrcol, fins que es dona l'ordre de córrer novament.

4.2 Coordinació.

—La **coordinació dinàmica general** es veurà millorada fonamentalment mitjançant la pràctica de desplaçaments, salts, girs i equilibris.

—Pel que fa a la **coordinació segmentària**, juga un paper de gran importància la percepció espai-temps de l'objecte en moviment o de l'espai a través del qual volem manipular l'objecte. Parlem de coordinacions ull-mà; ull-peu; ull-cap. Així les activitats que es desenvoluparan es troben dins del treball de llançaments-recepcions.

—A continuació proposem una sèrie de tasques a realitzar per a la millora de la coordinació.

(a) **Marxa.** Variant els recolzaments, variar les velocitats, modificant l'amplitud de gambada, les superfícies.

(b) **Cursa.** Variant l'amplitud i freqüència, el recolzament, els segments corporals.

(c) **Salts.** Variant l'alçada, modificant la superfície d'impuls.

(d) **Girs.** Partir de diferents posicions, variant els punts de recolzament.

(e) **Llançaments i recepcions.** El mòbil, la forma, la grandària, la superfície, moure la situació espacial del company, diferents alçades.

4.3 Proposta d'avaluació ⁴.

—La finalitat d'una unitat didàctica dedicada a les HMB és la de crear uns **esquemes motors** imprescindibles pel bon desenvolupament dels nostres alumnes. És per això que també l'avaluació buscarà si hem o no assolit aquesta finalitat.

—Per tal de poder realitzar una valoració global dels aprenentatges adquirits pels nostres alumnes, al final de cadascun dels cicles, es proposen a continuació una sèrie d'instruments, protocols de proves i la seva corresponent interpretació.

—Per la dinàmica de l'àrea d'educació física, on els procediments són prioritaris, a diferència d'altres àrees, on ho són els fets i conceptes, hem de proposar dos tipus d'instruments d'avaluació: un més objectiu i l'altre més subjectiu basat en l'observació del mestre especialista.

—Com a avaluació inicial proposem un test de tres proves específiques que ens permetran distingir de forma objectiva el nivell individual de cada alumne i el general del grup en cadascuna de les HMB.

—Aquestes proves tenen els següents protocols:

4.3.1 Desplaçaments, salts i girs

—L'alumne es col·loca a la línia de sortida per a realitzar el següent recorregut:

(a) Córrer 10 m. Saltar dos bancs suecs separats uns 5 m entre ells, (cicles mitjà i superior amb els peus junts), primer un i després l'altre.

(b) Córrer 10 m més. Saltar una distància marcada al terra (50 cm al cicle inicial, 1 m al cicle mitjà i de 1'5 m al cicle superior) amb l'impuls d'un sol peu.

(c) Córrer una distància de 5 m. Fer una tombarella endavant sobre un matalàs.

—El mestre especialista valorarà l'eficàcia del recorregut amb: *Molt Bé* Si l'alumne supera el recorregut molt satisfactòriament. *Bé* Si l'alumne supera el recorregut correctament. *Regular* Si l'alumne no supera un obstacle del recorregut correctament. *Malament* Si l'alumne no supera més d'un obstacle correctament.

4.3.2 Salts i desplaçaments en equilibri.

—L'alumne se situa sobre la línia de sortida i comença a saltar amb un peu dins de cada anella (en un total de 4) col·locades alternativament a dreta i esquerra. A continuació supera en equilibri dos bancs suecs units i torna a saltar alternativament amb un peu 4 anelles més, alternant dreta i esquerra novament.

—Als cicles mitjà i superior se superarà el banc per la part estreta.

4.3.3 Transport, llançament i control d'objectes

—L'alumne recorrerà una distància de 20 m d'anada i 20 m de tornada. A l'anada haurà de botar la pilota alternativament amb la mà dreta i l'esquerra i finalment llençarà de forma lliure a intentar tocar un con situat a 5 m. A la tornada haurà de conduir la pilota amb el peu i parar-la a la línia d'arribada.

—Els alumnes de cicle inicial ho faran en línia recta i els de cicle mitjà i superior ho faran en eslàlom superant uns cons.

—Els resultats d'aquestes proves es podran enregistrar en una taula.

—Durant les sessions es podrà dur un registre anecdòtic com a avaluació formativa, on s'incloguin els fets més destacats d'alumnes i/o grups. Com a avaluació sumativa proposem repetir els testos per veure l'evolució en els aprenentatges i recollir la informació que ens ofereixi el registre anecdòtic ■

⁴ VIÑALLONGA, C. (2001): *Propostes didàctiques d'educació física per a l'educació primària*. CRP Vallès Oriental I.

Cicle Inicial **ACTIVITATS D'APRENENTATGE**

MARXA	CURSA	QUADRUPÈDIES	GRIMPAR
—Jocs de ritmes. —Amb talons, de puntes, tancant peus o obrint peus (endavant, enrere, de costat, ...). —Seguir ratlles, també amb els ulls tancats. —Imitant animals. —Conduir-se amb els ulls tancats.	—El mateixos que a la marxa però excloent els que han de portar els ulls tancats. —Curses per relleus. —Curses per grups. —Jocs de persecució: "Tocar i parar", igual amb pilotes. "Lladres i policies". "L'aranya", "La cadena", "La cadena trencada (les parelles)", "Stop", "Cuba llibre", "El gegant del nas llarg (l'elefant)", "Caçar amb el cèrcol (els vaquers)". —Cursa transportant objectes.	—Jocs: "Caçadors de serps", "Els gossos i els ericons", "Imitant animals, trobar-se amb les parelles". —Imitar animals. —Circuits: per sobre les línies, per sobre de camps, per sota d'obstacles, pujant i baixant escales, per sota les cames de companys, sempre endavant, enrere i girant —Relleus. —Futbol gos.	—Grimpar espatlleres. —Recorreguts a l'espatllera. —Pujar escales. —Fer el Tarzan. —Pujar al plint. —Joc: "La pesta alta".
GIRS	SALTS (estàtics i dinàmics)	Llançaments i recepcions	Transportar, empènyer, estirar
—Fer tombarelles, endavant i endarrere. —Iniciar la roda, passant els peus d'un cantó a un altre d'un pla inclinat. —Rodes a terra. —Fer la croqueta al matalàs. —Fer girs drets. —Joc de la baldufa. —Agafats de la mà per parelles, fer girs. —Girs en cadena. —Cançó joc del molinet. —Construir i fer anar un molinet. —Fer girar objectes. —Fer girar un company com si fos una baldufa.	—Penjar objectes i saltar a treure'ls. —Imitar animals que es desplacen saltant: cangur, granotes, conills, puces, ... —Combinacions de desplaçaments i salts. —Salts de diferents formes: peu coix, dues cames, de costat... —Jocs de persecució: "Cangurs i granotes". —Desplaçar-se amb els peus lligats. —Salts des d'alçades (plint) al matalàs, vol, caigudes... —Circuits variats amb cèrcols, bancs, tanques... —Saltar companys de diferents maneres. —Pujar i baixar escales saltant. —Salts de llargada de diferents maneres: peus junts, amb carrera, aturats...	—Llançar objectes a l'aire i recollir-lo abans que caigui. —Igual però amb canvis de posició abans de recollir-lo. —Llançar el més lluny possible. —Jocs de punteria. —Llançar i rebre diferents objectes per parelles, variant la distància, posició i forma de llançament o recepció. —Relleus per omplir una caixa i buidar-ne una altra. —Fer punteria a una pilota grossa que està col·locada al mig. —Caçador i llebre amb pilotes d'escuma. —Bitlles. —Tirar cercles a cons. —Tocar i parar amb cercles o pilotes. —La petanca. —Relleus llançant-se la pilota.	—Transports d'objectes de forma individual: amb una mà, amb dues, variant els desplaçaments, amb parts del cos, travessant obstacles, a diferents alçades... —Ídem però per parelles o trios. —Curses de relleus. —Jocs: "Endreçar pilotes", "Pilotes a la porteria contrària", "Bongui Bongui (transport del cèrcol amb diferents parts del cos)", "Agafar amb un objecte", "Rotllana que s'estira i es trenca", "Taronja o llimona", "Polse gità", "Baralles de galls", "Tirasoga". —Transports en equilibri: portant gots d'aigua, pilotes damunt d'un canut o raqueta.

VIÑALLONGA (2001).

Cicle Mitjà **ACTIVITATS D'APRENENTATGE**

MARXA	CURSA	QUADRUPEDES	GRIMPAR
— Igual que a Cicle Inicial. — Caminar sobre un banc suec, pla i girat. — Repetir un recorregut. — Per parelles amb un peu lligat. — Amb diferents objectes: globus, pilotes, piques...	— Els mateixos que al Cicle Inicial. — Altres jocs: "Tallar fil", "Els siamesos (com un stop però per parelles)", "La cua de la guineu", "Àguiles, guineus i serps".	— Igual que a Cicle Inicial. — Quadrupèdies inverses. — Futbol aranya.	— Ídem que al Cicle Inicial. — Creuaments verticals i horitzontals a l'espatllera. — Pujar tubs. — Grimpar una corda amb nusos. — Pujar un arbre.
GIRS	SALTS (estàtics i dinàmics)	Llançaments i recepcions	Transportar, empènyer, estirar
— Els mateixos que al Cicle Inicial. — Pi-pont. — Remuntar pont. — Roda, cap als dos costats, i si es pot amb una mà. — Roda sobre diferents superfícies o línies. — Combinació de salt i gir.	— Els mateixos que al Cicle Inicial però posant més dificultats. — Cavall fort. — Saltar el poltre. — Saltar caixes de cartró. — Saltar el plint de diferents maneres. — Salt d'alçada.	— El mateix que al Cicle Inicial, augmentant la dificultat i precisió. — Jocs "d'indiaca" i "frisbi" (disc volador). — Llançaments amb raquetes, estics, bats, ... — Iniciació als llançaments esportius: handbol, bàsquet, futbol, voleibol...	— Ídem que al Cicle Inicial. — Transports d'objectes pesats: bancs, cadires, pilotes medicinals, matalàs... — Transports de companys per grups: llitera, cadira de la reina, quàdrigues... — Transports de companys per parelles: cavall, lleó, carretó del dret i del revés... — Relleus amb objectes pesats. — Jocs: "Tants peus tantes mans", "Força", "Estirar cebes".

Cicle Superior **ACTIVITATS D'APRENENTATGE**

MARXA	CURSA	QUADRUPEDES	GRIMPAR
— Els mateixos que als altres Cicles. — Per grups.	— Els mateixos que als altres Cicles. — Curses atlètiques.	— Igual que al Cicle Mitjà. — Combinacions amb objectes: pilotes, cercols... — Lluites: llangardaixos, foques... — Carretilles.	— Igual que als altres Cicles. — Torres. — Grimpar la corda. — Penjar-se de porteries o escales. — Rocòdrom. — Anelles. — Castellers.
GIRS	SALTS (estàtics i dinàmics)	Llançaments i recepcions	Transportar, empènyer, estirar
— Els mateixos que als altres Cicles. — Iniciació a la paloma i mortal endavant. — Perfeccionament de la sortida a la tombarella. — Roda sobre un banc. — Combinacions de desplaçaments, de salts i de girs. — Fer rodaments en grups agafats: de les mans, espatlles, malucs, peus...	— Els mateixos que als altres Cicles, amb més dificultats. — Saltar el plint. — Triple salt. — Curses de tanques.	— Els mateixos que als altres Cicles. — Iniciació als llançaments d'atletisme: pes, disc, javelina, martell, pilota lligada amb una corda o mitjó llastrat... — Llançament amb pilotes medicinals.	— Igual que als altres Cicles. — Transports col·lectius: cuc, traineres, bancs... — Transports per parelles: núvia, sac de patates, arrossegar i empènyer el company, mico... — Jocs: "El rapte", "Ampolla borratxa", "Sumo", "Donar la volta a la truita", "Resistència passiva per temps".

Habilitats motrius bàsiques | Taula d'objectius i continguts

Cicle Inicial			
Objectius	Continguts		
	Fets i conceptes	Procediments	Actituds, valors i normes
—Iniciar el treball de les Habilitats motrius bàsiques. —Participar activament als jocs i tasques presentades. —Afavorir actituds i postures correctes i sanes.	—Coneixement de les diferents formes de desplaçaments en quadrupèdies, tres peus, arrossegant-se... —Coneixement de diferents tipus de desplaçaments (direcció, ritme...) —Coneixement de diferents tipus de salts. —Coneixement de diferents tipus de girs, segons els eixos i les superfícies.	—Realització de les diferents varietats de desplaçaments. —Pràctica de les diferents formes de llençar objectes. —Execució de les variants dels salts. —Realització de girs en diferents eixos i superfícies.	—Respecte a les possibilitats de cadascú. —Acceptació de les pròpies possibilitats. —Gust i satisfacció per l'activitat física.
Cicle Mitjà			
—Adquirir les Habilitats motrius bàsiques. —Participar activament als jocs i tasques presentades. —Desenvolupar les coordinacions dinàmiques generals i específiques. —Desenvolupar actituds i postures correctes i sanes. —Valorar i fruit de l'activitat física.	—Coneixement de les diferents formes de desplaçament. —Coneixement dels diferents tipus de llançaments i recepcions. —Coneixement dels diferents tipus de salts. —Aprentatge de les possibilitats de grimpar. —Coneixement de diferents formes de girar sobre eixos i superfícies diverses.	—Realització de desplaçaments variats. —Pràctica de llançaments i recepcions. —Realització de salts de diferents formes. —Vivències variades de grimpar. —Realització de girs.	—Valoració i acceptació de les pròpies habilitats motrius. —Respecte a les capacitats dels altres. —Gust i satisfacció per les activitats físiques.
Cicle Superior			
—Dominar les Habilitats motrius bàsiques. —Fer-ne ús de les actituds i postures correctes i sanes. —Valorar i fruit de l'activitat física tot practicant hàbits d'higiene. —Utilitzar les habilitats apreses per adquirir-ne de noves.	—Coneixement de les diferents formes de desplaçament i quadrupèdies. —Coneixement de diferents formes d'empènyer / estirar / transportar. —Aprentatge de les possibilitats de grimpar. —Coneixement de formes de salt i girs amb més dificultats. —Coneixement de diferents tipus de llançaments.	—Realització de desplaçaments i quadrupèdies més acurades. —Utilització de diferents formes d'empènyer / estirar / transportar objectes i persones. —Realització de grimpades. —Superar obstacles amb salts i girs. —Utilització de diferents tipus de llançaments i recepcions.	—Valoració i acceptació de les pròpies habilitats. —Esforç per a vèncer les dificultats presentades. —Responsabilitat amb el material i la normativa. —Respecte a la diversitat i a les possibilitats de tots.