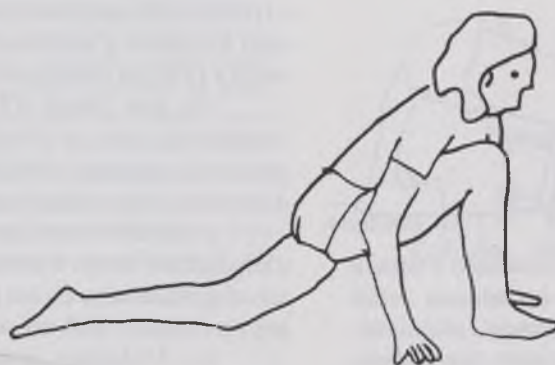




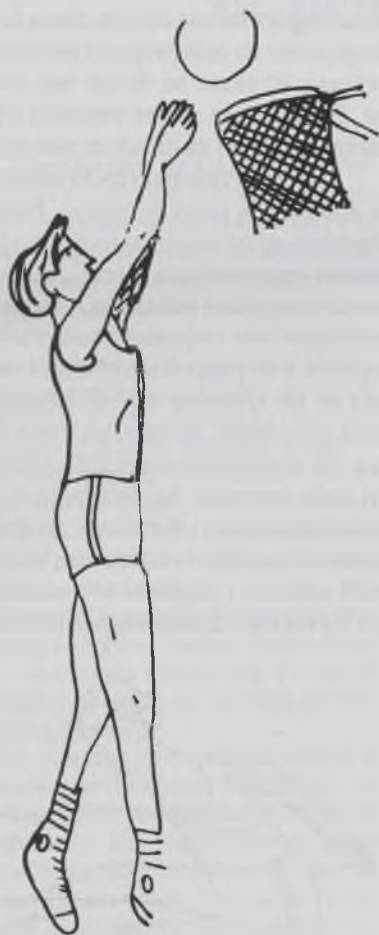
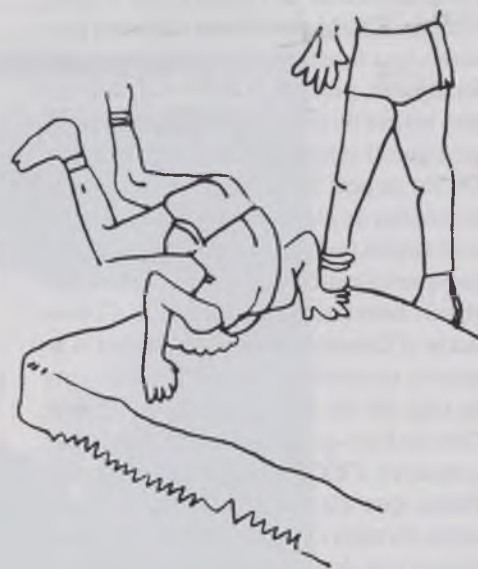
caçment la força i la flexibilitat. A continuació es treballen els exercicis de coordinació o d'adquisició d'habilitats i destreses més específics. Els alumnes arriben a aquestes sèries d'exercicis una mica cansats pel treball dur anterior, per tant, ara hem de proposar-ne uns que els estimulin mentalment més. Seran variats, entretinguts i intensos, i l'execució serà més complexa: per parelles, en grups,...; i molt actius a fi i efecte d'aconseguir més resistència, velocitat i agilitat. Els han d'activar les grans funcions de l'organisme. En aquesta part s'acaba



3.- Part Final o de tornada a la calma (5-10 minuts). Els farem fer exercicis i jocs calms que redueixen l'excitació anterior dels aparells o sistemes nerviós, circulatori, respiratori i muscular. El cos i la ment han de retornar al repòs mitjançant: jocs reposats, relaxacions,... i una verbalització de les experiències realitzades. Es comentarà com ha anat la classe per tal de treure conclusions i per millorar algun aspecte en properes sessions.

Per acabar aquesta reflexió personal i informativa sobre l'Educació Física d'ara voldria fer èmfasi en la importància del joc en els nens: El joc és una de les activitats fonamentals pel desenvolupament i aprenentatge dels nens. A vegades, els adults pensem que jugar és una forma de perdre el temps i que quan els nens es fan grans han de deixar de fer-ho per a dedicar-se a tasques més profitoses. El joc respon a la voluntat i a la necessitat que tenen els nens de provar les seves forces; a la capacitat de comprensió i de manipulació; i, molt important, la de socialització. Hem de tenir en compte que el joc en el nen és com el treball en l'adult. Per això dins de la

classe d'E.F. els hem de donar la possibilitat que inventin els seus propis jocs, els seus exercicis,... potenciant així la creativitat. I els jocs que nosaltres proposem els hem d'escollir tenint en compte: l'edat, el clima (temps atmosfèric), grau de dificultat i la progressiva socialització.



el tema principal de la sessió (joc, esport, dansa, salt,...).