

# PROGRAMA EXPERIMENTAL DE CURSA AMB ACTIVITATS ASSOCIADES

---

## Treball acadèmic per a l'assignatura: Educació Física i la seva didàctica II Curs: 2013-14

Professor encarregat: Antonio D. Galera

Autores: Estudiants de l'itinerari 2 del grup 20 de la menció en Educació Física  
del Grau d'Educació Primària  
Coordinació de la recerca i de l'edició: Antonio D. Galera

### ÍNDIX:

Treball acadèmic per a l'assignatura: Educació Física i la seva didàctica II .....	i
Curs: 2013-14 .....	i
Cançons aportades pels equips de mestres cantores (itinerari 2) .....	1
Actividades para la sesión del 21-10-2013 .....	3
Activitats per a la sessió del 28-10-2013 .....	5
Actividades para la sesión del 4-11-2013 .....	7
Actividades para la sesión del 11-11-2013 .....	9
Actividades para la sesión del 18-11-2013 .....	11
Activitats per a la sessió del 25-11-2013 .....	13
Activitats per a la sessió del 2-12-2013 .....	19
Actividades para la sesión del 13-12-2013 .....	21
Activitats per a la sessió del 20-12-2013 .....	25
Adequació per a cada nivell .....	29
Galería de destacadas / Hall of fame .....	30
Fuentes de aprendizaje .....	31
Validación .....	31





## Cançons aportades pels equips de mestres cantores (itinerari 2)

Fecha	Equipo	Integrantes	Títulos	Duración carrera
21-10-2013	PIA01	Antonio Lopera Hernández (GTE 1) Héctor Pérez Rodríguez (GTE 1)	1. Pugem al tren. [CAT]	7'
28-10-2013	PIA02	Neus Noguera Rosich (GTE 4) Fausto Sánchez Ribera (GTE 3)	2. Si tu vas al cel. [CAT]	7'30"
4-11-2013	PIA03	Bàrbara Angulo Vergés (GTE 1) Javier Ordoño Bernabé (GTE 6) Oriol Pipó Vergés (GTE 2)	3. ¡Veó, veó! [CAS] 4. El cargol. [CAT]	8'
11-11-2013	PIA04	Joan Ros Romero (GTE 3) Miquel Vila i Gallaguet (GTE 5) Miguel Ruiz Justicia (GTE 6)	5. El ciclo del agua. [CAS]	8'30"
18-11-2013	PIA05	Ángel Collado Carques (GTE 7) Lidia Martínez Saornil (GTE 3) Gloria Córdoba Trillo (GTE 8)	6. Chuchuwa [CAS] 7. M'agrada la tardor [CAT]	9'
25-11-2013	PIA06	Jorge Ls Cuesta Soto (GTE 4) Teresa Pascual i Godall (GTE 5) Marc Montaner Sánchez (GTE 7)	8. Follow the leader [ENG] 9. El gegant del pi [CAT] 10. El poll i la puça [CAT]	9'30"
2-12-2013	PIA07	Mónica Cabanas González (GTE 8) Gerard Calba Requena (GTE 2) Rocío Arosa Martín (GTE 6)	11. Cançó del Cardio [CAT] 12. Canción de la ropa [CAS]	10'
13-12-2013	PIA08	Belinda Martín Vegas (GTE 4) Aitor Rodríguez Bassa (GTE 4) J. Miguel Almansa Santiago (GTE 1)	13. En Joan Petit quan balla [CAT] 14. We wish you a merry Christmas [ENG]	11'
20-12-2013	PIA09	Anna Santamaría Font (GTE 2) Mónica Gallego Briñon (GTE 6) Inma Román Bermúdez (GTE 3)	15. Bola de Drac [CAT] 16. Soy una taza [CAS] 17. La vaca lechera [CAS]	12'

Total, 17 canciones

Bellaterra, 28-04-2014



## Actividades para la sesión del 21-10-2013

Equipo: Antonio Lopera Hernández (GTE 1) y Héctor Pérez Rodríguez (GTE 1), para la PIA 1 (21-10-21013).

Texto y enlaces revisados y completados por el Profesor de la asignatura, Antonio D. Galera.

Duración de la carrera: 7 minutos.

Hemos decidido seleccionar una canción, para continuar con la práctica que hemos hecho hasta ahora en las sesiones que ha dirigido el Profesor, teniendo en cuenta que esta primera práctica interna de las estudiantes (PIA) será también dirigida por él, a petición del primer equipo de PIAs.

### Canción: Pugem al tren

Es una canción infantil en lengua catalana, realizada por Àngel Daban. La letra completa dice así:

TORNADA  
(DOS COPS): Pugem al tren xuxua xuxua,  
que ens anirem xuxua, xuxua,  
a correr món xuxua, xuxua,  
qui sap per on xuxua, xuxua.

Estrofa utilizada para la carrera continua

I. Veurem muntanyes, rius i també les valls  
i milers d'arbres, això no ho hem vist mai!

TORNADA  
(DOS COPS): Pugem al tren xuxua xuxua,  
que ens anirem xuxua, xuxua,  
i a correr món xuxua, xuxua,  
qui sap per on xuxua, xuxua.

II. Passem per pobles viles i per ciutats,  
les mans enlaire, anem dient adéu!

TORNADA: (DOS COPS)

II. Passem per pobles viles i per ciutats,  
les mans enlaire, anem dient adéu!...

TORNADA: (DOS COPS)



Enlace para apreciar el ritmo de la canción:

mguard29: "Pugem al tren" ([www.youtube.com/watch?v=SSFePT2UWRk](http://www.youtube.com/watch?v=SSFePT2UWRk), accesible el 7-03-2014).

Discografía: Daban, Àngel: *Birondaina Xiribinçleta*. Auví, 1980.

### Anotaciones didácticas

Hemos escogido únicamente el estribillo para cantar, ya que tiene un ritmo adecuado para realizar la carrera continua; las particularidades que hemos introducido, para complementar los principios de la carrera, han sido las siguientes:

### 1. Aprender a hacer fila

Mientras se canta la canción, el grupo tiene que simular ser un tren, cada vagón formado por un componente, que van en fila como los vagones de los trenes.

### 2. Pequeños cambios de ritmo

Un tren tiene distintas velocidades; con el ritmo de la canción se puede ir variando el ritmo de la carrera: Si se canta más despacio, se corre más despacio y si se canta más rápido, se corre más rápido.

### 3. Involucra gestos

El “xuxua, xuxua” invita a los alumnos a realizar un gesto con la mano imitando el que realiza un maquinista cuando tira de la bocina.

## Anexo

Archivo sonoro ([Pugem al tren.mp3](#)).

## Activitats per a la sessió del 28-10-2013

Equip: Neus Noguera (GTE 4) i Fausto Sánchez (GTE 3) per a la PIA 2, de 28-10-2013.

Revisat pel Professor de l'assignatura, n'Antonio D. Galera.

Duració de la cursa, 7,5 minuts.

### Cançó: Si tu vas al cel

Es tracta d'una cançó infantil molt curta i fàcil d'aprendre, però que es pot cantar utilitzant diferents idiomes, un fet que ens sembla molt interessant. Segons el grup d'alumnes al que ens dirigim, podem decidir cantar en més o menys llengües diferents, treballant així la interdisciplinarietat. A continuació teniu la cançó en català, castellà, francès i anglès.

Modalitat: cant en grup.

Lletra

Hi ha una estrofa i una tornada; l'estrofa es repeteix dues vegades: la primera, cada vers es repeteix dues vegades, i la segona, una.

#### Original en català

#### Versión en castellano

Si tu vas al cel (bis) amb patinet, (bis) Fes-m'hi un bon lloc, (bis) que hi pujo jo. (bis)	Si al cielo vas (bis) patinando, (bis) Hazme un lugar, (bis) que subo yo. (bis)
Si tu vas al cel amb patinet, Fes-m'hi un bon lloc que hi pujo jo, Airí, airó, airí, airó, Airí, airó, airí, airó.	Si al cielo vas, patinando, Hazme un lugar, que subo yo, Airí, airó, airí, airó, Airí, airó, airí, airó.

#### Version en français

#### English adaptation

Si tu vas au ciel, (bis)  
en patinant, (bis)  
Fais-moi un p'tit trou, (bis)  
que je monte là. (bis)

Si tu vas au ciel, en patinant  
Fais-moi un p'tit trou, que je monte là.

Airí, airó, airí, airó,  
Airí, airó, airí, airó.

If you go to heaven, (twice)  
by skateboard, (twice)  
Keep a place for me, (twice)  
I'm coming up. (twice)

If you go to heaven, by skateboard,  
Keep a place for me, I'm coming up.

I hee, I ho, I hee, I ho,  
I hee, I ho, I hee, I ho,

## Anotacions didàctiques

A l'hora de posar en pràctica aquesta cançó, varem pensar en fer-la només en català i castellà (les estrofes que teniu en un requadre), atès que varem considerar que seria difícil fer-la en francès i/o anglès, ja que els nens no dominen tant aquests idiomes i, a més a més, si afegim la dificultat de cantar en veu alta, es tracta d'un exercici bastant complicat.



## Música

Enllaç on podeu escoltar la cançó en versió àudio: AndreuODMB: “Club Super 3 - Si tu vas al cel (Amb lletra)” ([www.youtube.com/watch?v=m9EZpGKmFNo](http://www.youtube.com/watch?v=m9EZpGKmFNo), actiu l'11-01-2014, la lletra en francès té una errada).

## Annex

Arxiu sonor [[Si tu vas al cel \(Club Super 3\).mp3](#)].



## Actividades para la sesión del 4-11-2013

Equipo: Bárbara Angulo (GTE 1), Javier Ordoño (GTE 6) y Oriol Pipó (GTE 2), per a la PIA 3 (4-11-2013).

Revisado por el Profesor de la asignatura, Antonio D. Galera.

Duración de la carrera, 8 minutos.

Proponemos dos canciones, que cada sucesiva solista podrá elegir a su conveniencia.

### Canción 1: ¡Veó Veó!

“Veó, veó” es un pequeño juego de observación del espacio en el que estamos, de la tradición infantil (el Profesor de la asignatura lo jugó en su lejana infancia en la calle); hacia los años setenta del siglo pasado, fue musicado y convertido en canción por Teresa Rabal.

Una jugadora propone un objeto del entorno inmediato, dando la pista de la letra por la que comienza; quien acierte pasa a ser la que proponga otro objeto.

Modalidad: canto con solista o solistas en fraseo completado.

Letra del original en castellano:

<i>Solista</i>	<i>Coro</i>
Veó, veó	¿Qué ves?
Una cosita.	¿Y qué cosita es?
Empieza... por la... [LETRA DEL ALFABETO].	¿Qué será, qué será, qué será?

[UNA COMPONENTE DEL CORO RESPONDE, Y SI ACIERTA SE CONVIERTE EN SOLISTA, QUE VUELVE A EMPEZAR, PROPONIENDO OTRA LETRA]

Versió en catalá:

<i>Solista</i>	<i>Cor</i>
Veig, veig	Que és el què veus?
Una coseta	Quina coseta és?
Comença... per la... [LLETRA]	Què serà, què serà, què serà?

English adaptation:

<i>Soloist</i>	<i>Choir</i>
I've just seen	What you've seen?
A little thing	Which little thing is it?
It starts... with the... [LETTER]	What will be, what will be, what will be?

## Canción 2: El Cargol

Es una canción en la que a partir de las notas musicales se hace un pequeño juego de rima.

Modalidad: canto con solista o solistas en fraseo completado.

Enlace para apreciar la entonación: gonzalezricart: “Concert Coral Brusi 2011 (Do, Re, Mi, al Jardí)” ([www.youtube.com/watch?v=Vx36-CJY2\\_g](http://www.youtube.com/watch?v=Vx36-CJY2_g), activo el 7-03-2014).

<u>Original en català</u>		<u>Versión en castellano</u>	
		La rima es un poco forzada:	
<i>Solista</i>	<i>Cor</i>	<i>Solista</i>	<i>Coro</i>
I. DO, RE, MI...	... al jardí	I. DO, RE, MI...	... en el jardín
MI, FA, SOL...	... hi ha un cargol,	MI, FA, SOL...	... hay un caracol,
FA, MI, RE...	... molt lleuger,	FA, MI, RE...	... muy ligero,
MI, RE, DO...	... tot rodó.	MI, RE, DO...	... y redondito.
II. DO, SI, LA...	... se'n va anar	II. DO, SI, LA...	... se marchó
SI, LA, SOL...	... ell tot sol	SI, LA, SOL...	... él solito
LA, SOL, FA...	... a viatjar	LA, SOL, FA...	... a viajar
MI, RE, DO...	... al Japó.	MI, RE, DO...	... al Japón.

[S'HI PODEN AFEGIR NOVES ESTROFES PER TAL DE VIATJAR A MÉS PAÏSOS...]

### English adaptation

	<i>Soloist</i>	<i>Choir</i>
I.	DO, RE, MI...	... at the garden
	MI, FA, SOL...	... there's a snail,
	FA, MI, RE...	... very light,
	MI, RE, DO...	... and all rounded.
II.	DO, SI, LA...	... it was left
	SI, LA, SOL...	... all alone
	LA, SOL, FA...	... it was gone
	MI, RE, DO...	... to Japan.

## Annexos

Arxius sonors [[Veó Veó - Parchis.mp3](#) i [El cargol \(DoReMi\).mp3](#)]

## Actividades para la sesión del 11-11-2013

### Canción: El Ciclo del Agua

Aportada por Joan Ros Romero (GTE 3), Miquel Vila i Gallaguet (GTE 5) y Miguel Ruiz Justicia (GTE 6) para la PIA 4 (11-11-2013). Completada y documentada por el Profesor de la asignatura, Antonio D. Galera.

Duración de la carrera, 8,5 minutos.

Modalidad: canto con solista o solistas en fraseo completado.

#### Versión original

Hemos encontrado estos versos en referencias recientes (véanse Fuentes), que proponemos adaptar para cantar según la entonación del archivo sonoro adjunto, de creación propia del equipo.

Los versos de invitación, como viene siendo habitual en este programa experimental, han sido introducidos en el original por el equipo recopilador.

<u>Solista o solistas</u>	<u>Coro</u>
I. Lluvia, lluvia... Riega, riega...	... con tu hermoso canto, ... las flores del campo.
II. El Sol con su energía... Y el agua, que está líquida,...	... proporciona el calor, ... se transforma en vapor.
III. El agua evapora... Y se precipita...	... luego al cielo nubla, ... en forma de lluvia.
IV. Y por las montañas... Nutriendo los ríos,...	... corre sin cesar, ... que van hacia el mar.
Invitación: El siguiente ciclo... Que sea [NOMBRE DE LA INVITADA] [EMPIEZA DE NUEVO LA INVITADA]	¿... quién lo cantará? ... que vuelva a empezar.

#### Versió en català: El cicle de l'aigua

El text es pot adaptar fàcilment al català sense perdre harmonia ni entonació.

<u>Solista o solistes</u>	<u>Cor</u>
I. Pluja, pluja... Rega, rega...	... amb el teu bell cant, ... les flors [de el] camp.
II. El Sol amb sa energia... I l'aigua, que està líquida,...	... en dóna la calor, ... es transforma en vapor.
III. L'aigua s'evapora... I es precipita...	... i al cel s'ennuola, ... en forma de pluja.

<u>Solista o solistes</u>	<u>Cor</u>
IV. I per les muntanyes...	... no s'aturarà,
Tot nodrint els rius,...	... que van cap al mar.
Invitació: El cicle següent...	... qui ens el cantarà?
Que sigui na [NOM DE LA INVITADA]	... que torni a començar.
[COMENÇA DE NOU LA INVITADA]	

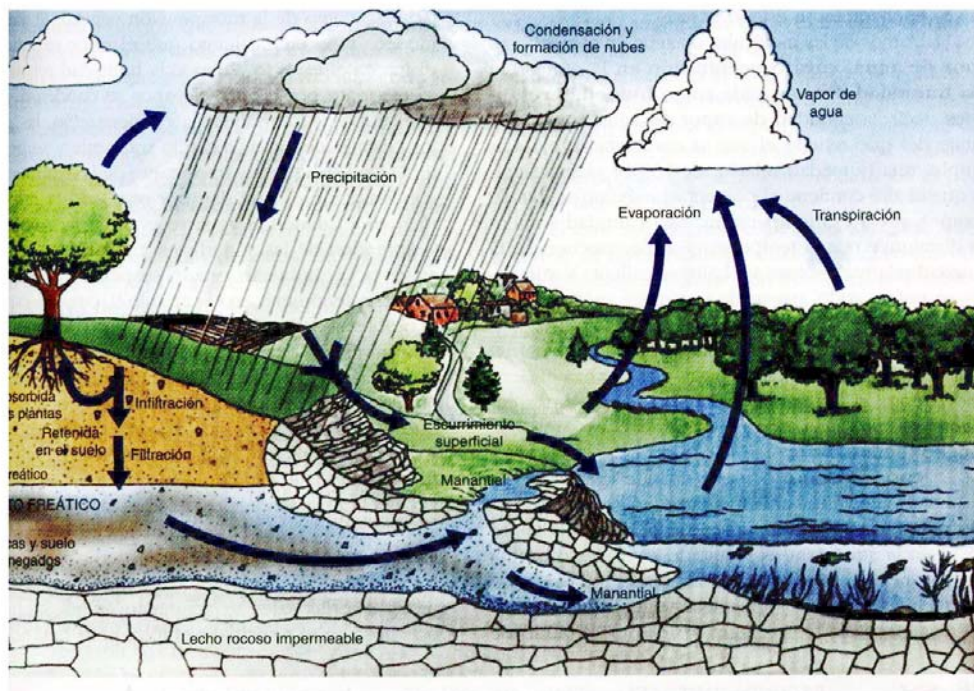
## Fuentes

No hemos encontrado el origen de estos versos, que sólo aparecen, sin referencias históricas, en tres documentos recientes, sin ninguna variación del texto de uno a otro, lo cual no suele ser habitual; por el lenguaje utilizado, podría haber sido compuesto hacia la primera mitad del siglo XX.

2009 Aguilera O., Bladimir: *La Canción como Recurso Didáctico*, apartado 14, “Taller” (en [www.monografias.com/trabajos66/cancion-didactica/cancion-didactica2.shtml#tallera](http://www.monografias.com/trabajos66/cancion-didactica/cancion-didactica2.shtml#tallera), consulta de 15-01-2014). La primera página contiene una partitura asimismo muy educativa: “Cantar y Leer”.

2010 García-Moreno Gómez, María Dolores: “La Música Como Recurso Didáctico”, en *Eduinnova. Revista digit@l* [ISSN: 1989-1520], núm. 25, Octubre 2010 (PDF en [www.eduinnova.es/oct2010/oct21.pdf](http://www.eduinnova.es/oct2010/oct21.pdf), consulta de 15-01-2014).

2012 Salvatierra, Manu: “Música como recurso educativo” (en <http://educaconritmo.blogspot.com.es/2012/03/esta-entrada-va-dirigida-padres-y.html>, consulta de 15-01-2014).



## Anexos

Archivo sonoro ([El Ciclo del Agua.mp3](#)).

Video ([2014 0113 EFDO El Ciclo del Agua.MTS](#))

## **Actividades para la sesión del 18-11-2013**

Equipo: Ángel Collado Carques (GTE 7), Lidia Martínez Saornil (GTE 3) y Gloria Córdoba Trillo (GTE 8).

Duración de la carrera: 9 minutos.

# TEXTO PENDIENTE DE APORTACIÓN AL CIERRE DE LA EDICIÓN

## **Anexos**

Archivos sonoros ([Chuchuwa - Grupo Encanto.mp3](#) y [M'agrada la tardor.mp3](#)).



## Activitats per a la sessió del 25-11-2013

Equip: Jorge L. Cuesta (GTE 4), Teresa Pascual (GTE 5) i Marc Montaner (GTE 7), per a la PIA 6 (25-11-2013).

Revisió i compleció a càrrec del Professor de l'assignatura, n'Antonio D. Galera.

Duració de la cursa, 9,5 minuts.

Proposem tres activitats de diferent nivell de complexitat, una, d'audició amb moviment i dues cançons; cada solista successiva triarà el què vulgui.

### Activitat 1: Audició i moviment

Enllaç d'audició: The Soca Boys: "Follow the leader" (<http://youtu.be/atvny-YCFOk>, actiu el 17-01-2014)

Les escolars hauran d'escoltar la lletra i, sota la direcció de la solista, fer els moviments que s'indiquen en cada moment (ressaltats amb groc), i/o cantar la part del cor o de les veus remotes (amb blau).

Com es pot veure, és bastant dinàmic, per la qual cosa es recomana per al cycle superior i en una fase avançada del programa de resistència.

<u>Soloist</u>	<u>Choir</u>	<u>Remote</u>
START: 'Da' room, 'da' room, 'da' room is on fire!		
CHORUS:	Follow the leader, leader, leader follow the leader; Follow the leader, leader, leader follow the leader	
Follow me!	Follow the leader, leader, leader, follow the leader Follow the leader, leader, leader, follow the leader.	
I. Hands up! Down! Up! Down! Everybody now Put one hand in the air, one hand in the air, and we go from left to right; watch this: Left.. right, Left... right two more times, two more times Left-right Left, right Left, right		

Soloist

Left, right  
Left, right  
Left, right  
left right  
Left... follow!

Choir

[TO CHORUS]

Remote

II. Come on now:

Jump for the left... jump for the right,  
Jump for the left... jump for the right,  
Everybody:  
Jump for the left... jump for the right,  
Jump for the left... jump for the right,  
Now clap and wave,  
come on:  
Clap... and wave,  
Clap... and wave,  
come on, clap... and wave,  
everbody come!

[TO CHORUS]

III. Now repeat after me

You now repeat after me,  
Everybody repeat after me;  
watch me:  
say "I love Soca"  
say "I love Soca"  
say "I love Soca"  
say "I love Soca"  
Now somebody, anybody,  
everybody... scream!

I love Soca  
I love Soca  
I love Soca  
I love Soca

Aaahhhh

[TO CHORUS]

IV. On 4 we gonna jump and wave

On 4 we gonna jump and wave,  
let we go:  
One...  
Two...  
One, two...  
One, two, three, four...  
Jump... and wave  
Jump... and wave  
Jump... and wave  
Jump, jump, jump, jump...  
Say 'da' roof  
'da' roof  
'da' roof is on fire!  
[...]  
Come on!

Get ready to jump  
Get ready to jump

[TO CHORUS]



<u>Soloist</u>	<u>Choir</u>	<u>Remote</u>
V. Now...		[3:00]
We now come to four		
We're going to move in the lap 4 times		
And it works		
You see...		
[...]		
Coming to the right		
[...]		
Central... central me		
To jump and wave;		
Are you ready?		
We're going to move in the lap 4 times		
One...	Get ready to move	
Two...	Get ready to move	
One... two...		
One, two, three, four	Move over to the left,	
	Move over to the left,	
The left...	Move over to the left,	
	Move over to the left,	
To the right...	Move over to the right,	
	Move over to the right,	
	Move over to the right,	
	Move over to the right,	
Central, jump and wave	Everybody...	
...Jump and wave!	Everybody...	
...Jump and wave!	Everybody...	
Jump, jump, jump, jump...		
Jump and wave!	Everybody...	
Jump and wave!	Everybody...	
Jump and wave!	Everybody...	
Jump, jump, jump, jump...		
	[TO CHORUS]	
And freeze!!		

## Activitat 2: Cant senzill

Enllaç d'audició: "El gegant del pi" (<http://youtu.be/xBWx9BDkKG0>, actiu el 17-01-2014)

Modalitat: cant amb solista o solistes amb frasseig completat.



### Solista

### Cor

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| I. El gegant del pi...         | ... ara balla, ara balla;        |
| el gegant del pi...            | ... ara balla pel camí.          |
| II. El gegant de la ciutat...  | ... ara balla, ara balla;        |
| el gegant de la ciutat...      | ... ara balla pel terrat.        |
| III. El gegant de Barcelona... | ... ara balla, ara balla;        |
| el gegant de Barcelona...      | ... ara balla amb<br>l'Angelona. |
| IV. El gegant de Reus...       | ... ara balla, ara balla;        |
| el gegant de Reus...           | ... ara balla amb els peus.      |

El canvi de solista pot ser dirigit per la mestra a cada estrofa, de manera que cada nova solista ha d'inventar-se'n una per tal que el gegant balli de més maneres, tot vigilant que els versos primer i quart rimin.

Es pot practicar per tant una interdisciplinarietat amb l'àmbit de Llengües.

## Activitat 3: Cant complex

Enllaç d'audició: Joan Calvet Bernat: "El poll i la puça" (La Trinca) (<http://youtu.be/5bSnCHV4tFA>, actiu el 17-01-2014).

Discografia: La Trinca: "L'orgue de gats". Edigsa, 1971.

Modalitat: Solista i tres cors.

Presentem una conjunció molt complexa, car cal triar i assajar quatre tipus de papers:

Solista: És la persona narradora del conte, que va canviant com habitualment, però cal fixar d'antuvi l'ordre d'alternança completa.

Cor 1: Dues escolars, d'entre el grup-classe, que per tant no haurien de ser elegits com a solistes.

Cor 2: Dos o tres escolars, que faran d'animals, amb la mateixa condició que el cor 1.

Cor 3: La resta de components del grup-classe, d'entre les quals es van alternant les solistes.

Lletra:

D'aquesta cançó, com que és tradicional, n'hem trobat més d'una versió; la que segueix és transcripció de l'audició, en versió de La Trinca.

Solista

Cor 1: Poll i puça

Cor 2: Animals

Cor 3: Resta del grup

I. 1.	El poll i la puça es volen casar. Un li diu a l'altre:	"I el pa, qui el durà?"	
2.	Respon la formiga:	"Ja el portaré jo."	
3.			"Caseu-vos, caseu-vos, sabreu el que és bo."
II. 1.	El poll i la puça ja tenen el pa. Un li diu a l'altre:	"El vi, qui el durà?"	
2.	Respon el mosquit, del fons del celler:	"Caseu-vos, caseu-vos, que ja el portaré."	
III. 1.	El poll i la puça ja es poden casar, però falta música:	"Qui la tocarà?"	
2.	Ja respon el grill, que és bon sonador:	"Caseu-vos, caseu-vos, ja tocaré jo."	
IV. 1.	El poll i la puça ja es van a casar, ja tenim música...	"Però, qui ballarà?"	
2.	Respon la rateta, de dintre el graner:	"Lligueu-me bé els gats, que jo ballaré."	
V. 1.			El poll i la puça ja han fet el convit amb grill i formiga, rateta i mosquit.
2.	El poll i la puça ja s'han ben casat...		... El poll i la puça ja l'han ben pifiat.

Versión castellana

En Castilla está documentada una versión titulada "La pulga y el piojo", recuperada en los años setenta del siglo pasado por el grupo de folk "Nuevo Mester de Juglaría" ("Contentos estamos", 1980); la letra es:

Coro 1: Grupo

Solista

Animales

Pulga y piojo

I. 1.	La pulga y el piojo se quieren casar, y no tienen cuartos para convidar.		
II. 1.		Viene el carnero, desde su carnicería:	"Haced la boda, que yo os doy carne."
2.			"Contentos estamos, que carne tenemos, pero no nos casamos por no tener pan."

Coro 1: GrupoSolistaAnimalesPulga y piojo

III. 1.	Viene la hormiga, desde el hormiguerillo:	“Haced la boda, que yo os doy pan.”	
2.			“Contentos estamos, que pan ya tenemos, pero no nos casamos por no tener vino.”
IV. 1.	Viene el mosquito, desde su tinaja:	“Haced la boda, doy una jarra.”	
2.			“Contentos estamos, que vino tenemos, pero no nos casamos por no tener madrina.”
V. 1.	Viene la cigüeña, desde su torrecilla:	“Haced la boda, que soy madrina.”	
2.			“Contentos estamos, madrina tenemos, pero no nos casamos por no tener padrino.”
VI. 1.	Viene el ratón, desde su cueva:	“Haced la boda, que soy padrino.”	
2.			“Contentos estamos, padrino tenemos, pero no nos casamos por no tener cura.”
VII. 1.	Viene el lagarto, desde su sepultura:	“Haced la boda, que soy el cura.”	
2.			“Contentos estamos, que cura tenemos, pero no nos casamos por no tener música.”
VIII. 1.	Cantan las ranas, bailan los sapos, tocan las castañuelas los renacuajos.		
2.	Y estando en la boda con gran regocijo, llegó un gato pardo y se comió al padrino.		

**Anexos**

Archivos sonoros ([Follow the leader - Soca Boys.mp3](#), [El gegant del pi - Musicograma.mp3](#), [El Poll i la Puça.mp3](#) y [La pulga y el piojo - NMJ.mp3](#)).

## Activitats per a la sessió del 2-12-2013

Equip: Mónica Cabanas González (GTE 8), Gerard Calba Requena (GTE 2) i Rocio Arosa Martín (GTE 6), per a la PIA 7 (2-12-2013).

Revisió a cura del Professor de l'assignatura, n'Antonio D. Galera.

Duració de la cursa, 10 minuts.

Hem seleccionat dues cançons d'especial interès educatiu, al nostre parer: la "Cançó del Cardio", pensada per ensenyar als més petits a fer una vida saludable, en general, i la "Canción de la Ropa", que hem compost nosaltres mateixes.

### Cançó 1: Cançó del Cardio

Modalitat: Cant col·lectiu.

La "Cançó del Cardio" és una cançó del programa SI! (Programa de Salud Integral) que promou la Fundació SHE (Foundation for Science, Health, and Education, [www.fundacionshe.com/es](http://www.fundacionshe.com/es)) i que ha adoptat la Generalitat. Casualment, en una de les escoles en les que fèiem les pràctiques es duu a terme el Programa SI i vam tenir l'oportunitat de conèixer aquesta cançó de fort caire pedagògic que, a més, ve acompanyada d'una coreografia.

La cançó completa diu així:

- I. Sóc en Cardio, un cor molt especial,  
Si em cuides bé et trobaràs genial.
- II. Cal que mengis fruita ben petita,  
Mastega-la sense anar a correuita.
- III. Para les orelles: les maduixes són vermelles,  
Tres fruites al dia és el que el Cardio vol.
- IV. Quan et llevis al matí,  
rentat bé la cara i fes un bon pipi.
- V. Els cabells ben pentinats  
i cap a la taula a esmorzar.

*Punteig: Quan surtis d'escola cal fer molt esport,  
salta, corre i estaràs ben fort.*

- VI. De tot una mica has de menjar:  
verdures, peix, carn i cereals.
- VII. I alerta amb les xuxes, només de tant en tant,  
si en menges moltes et cauen els queixals.
- VIII. I ara toca descansar,  
un bon bany i un bon sopar.
- IX. El teu conte favorit,  
Relaxar-te i a dormir.

Coda: I el Cardio està feliç!!



Una de les escoles catalanes participants en el programa SI!

## Cançó 2: Canción de la ropa

Com a segon recurs vàrem voler crear la nostra pròpia cançó, en aquest cas utilitzant la llengua castellana. Ens vam inspirar amb la que vam aprendre del nostre professor A. D. Galera, sobre la “Carrera guay”.

Modalitat: Cant amb solista amb frasseig completat, amb la particularitat que comença el cor i el frasseig el completa la persona solista.

És una cançó que es pot musicalitzar en format de cant de xopo-cross o de rapeig, i diu així:

<u>Coro</u>	<u>Solista</u>
I. ¡Ropa de deporte me he de poner...	... para poder salir a correr:
II. Calcetines de algodón...	... para que absorban la transpiración;
III. Unas bambas en buen estado,...	... que sean cómodas y no hagan daño;
IV. Una cinta para el pelo,...	... que retenga el sudor, que si no, no veo;
V. Una camiseta que transpire,...	... que me proteja cuando corra o camine;
VI. Y por último un pantalón...	... como el de [NOMBRE] que mola mogollón!

[La persona nombrada es la siguiente solista.]

## Annexos

Video ([Canço del Cardio VID+AUD.mp4](#)) es pot trobar dins la intranet de la pàgina de la Fundació SHE ([www.fundacionshe.com/es](http://www.fundacionshe.com/es)) un cop enregistrat.

## Actividades para la sesión del 13-12-2013

Equipo aportador: Belinda Martín Vegas (GTE 4), Aitor Rodríguez Bassa (GTE 4) y José Miguel Almansa Santiago (GTE 1), para la PIA 8 (13-12-2013).

Revisión y anotaciones didácticas a cargo del Profesor de la asignatura, Antonio D. Galera.

Duración de la carrera, 11 minutos.

### Introducción

Hemos seleccionado dos canciones suficientemente conocidas, una muy sencilla y de ritmo estimulante y la otra, un villancico americano, por la proximidad de la Navidad.

Para su impartición preparamos dos recursos:

Guía de letras, con dos formatos:

- ▶ normal, que diseñamos en tipografía más grande para los niños o niñas que tengan dificultades de lectura, y más siendo en carrera,
- ▶ tipografía Braille, en simulación (tipos sin taladrar), para el supuesto de niñas o niños con deficiencia visual.

Guía de ritmo, poniendo en el equipo de reproducción de audio las canciones para que acompañen a los cantos de los compañeros, que así siguen mejor la entonación y mejora su motivación.

### Canción 1: En Joan petit quan balla

Es una canción infantil tradicional de Cataluña y una danza infantil popular. Normalmente se canta en catalán, aunque también podemos encontrar su letra en castellano, en inglés y en francés.

La modalidad en que la presentamos es en canto colectivo, aunque también se puede realizar en canto con solista y fraseo completado: la solista cantaría las estrofas y el coro, los estribillos.

A través de esta canción se puede trabajar la expresión corporal al tiempo que se corre, si procuramos que las escolares vayan gesticulando y moviendo rítmicamente las partes del cuerpo que se van presentando; podríamos diseñar dos formas básicas de desarrollar el trabajo:

- a) Durante toda la canción, las escolares no dejan de correr, efectuando por tanto sus movimientos rítmicos en plena carrera; no es necesario que vayan en ningún tipo de disposición espacial, aunque se consigue un efecto más estimulante si van en círculo.
- b) El grupo corre en círculo y, cada vez que se llega a los versos de cada estribillo, las componentes se paran y efectúan los movimientos rítmicos; para mayor amenidad podemos cambiar el sentido de la circulación en cada estrofa.

Enlace para escuchar el ritmo de la canción y ver la danza: Grupo Encanto - Joan Petit ([www.youtube.com/watch?v=Lmd8619LoF4](http://www.youtube.com/watch?v=Lmd8619LoF4), activo el 7-03-2014).

La letra de la canción, con estribillo acumulativo tan largo como se quiera, es la siguiente:

I. En Joan petit quan balla Balla, balla, balla En Joan petit quan balla Balla amb el dit.	IV. En Joan petit quan balla Balla, balla, balla En Joan petit quan balla Balla, balla amb el peu.
Tornada I. Amb el dit, dit, dit Així balla en Joan petit.	Tornada IV. Amb el peu, peu, peu Amb el colze, colze, colze Amb la mà, mà, mà Amb el dit, dit, dit Així balla en Joan petit.
II. En Joan petit quan balla Balla, balla, balla En Joan petit quan balla Balla amb la mà.	V. En Joan petit quan balla Balla, balla, balla En Joan petit quan balla Balla, balla amb el cap.
Tornada II. Amb la mà, mà, mà Amb el dit, dit, dit Així balla en Joan petit.	Tornada V. Amb el cap, cap, cap Amb el peu, peu, peu Amb el colze, colze, colze Amb la mà, mà, mà Amb el dit, dit, dit Així balla en Joan petit.
III. En Joan petit quan balla Balla, balla, balla En Joan petit quan balla Balla amb el colze	VI. Nas, panxa, cul, etc. [Se procurarà añadir un número suficiente de estrofas variando la parte del cuerpo con la que Joan petit balla, hasta completar el tiempo asignado de carrera.]
Tornada III. Amb el colze, colze, colze Amb la mà, mà, mà Amb el dit, dit, dit Així balla en Joan petit.	

En modalidad de solista con fraseo completado, añadiríamos esta estrofa cada vez que quisiéramos cambiar de solista:

En Joan petit quan balla  
Balla, balla, balla  
En Joan petit quan balla  
Balla, balla amb en/na [NOMBRE DE LA SIGUIENTE SOLISTA]

## Canción 2: We Wish you a Merry Christmas

Es una canción navideña en lengua inglesa, para contextualizar con la época en que nos encontramos; además, al ser en inglés se puede trabajar la interdisciplinariedad con Lengua extranjera.

La presentamos en modalidad de solista con fraseo replicado e inversión de papeles: primero canta el coro, y luego replica la solista. La canción permite que cada sucesiva solista sepa cuándo le tocará intervenir con mucha antelación (siete versos), permitiendo dar tiempo para que se prepare dicha persona y piense a quién invitará como siguiente solista.

Enlace para escuchar el ritmo de la canción:

Tuấn Hồ Vũ Anh: “We wish you a merry Christmas” ([www.youtube.com/watch?v=ONyXSnL2LtA](http://www.youtube.com/watch?v=ONyXSnL2LtA), activo el 7-03-2014).



La canción completa y su **adaptación para la Escuela**:

	<u>Choir</u>	<u>Soloist</u>
I. [TWICE]	We wish you a Merry Christmas, We wish you a Merry Christmas, We wish you a Merry Christmas, And a Happy New Year.	
Chorus I.		Good tidings to <b>you</b> , [NAME OF NEXT SOLOIST] Wherever you are, Good tidings for Christmas, And a Happy New Year.
II. [TWICE]	We all know that Santa's coming, We all know that Santa's coming, We all know that Santa's coming, And soon will be here.	
Chorus II.		Good tidings to <b>you</b> , [NAME OF NEXT SOLOIST] And all of your kin, Good tidings for Christmas, And a Happy New Year.
I. [TWICE] [REPEAT]		
Chorus I.		[REPEAT NEXT SOLOIST]
II. TWICE] [REPEAT]		
Chorus II.		[REPEAT NEXT SOLOIST]

## Valoración

Consideramos que el programa realizado cumplió todos los objetivos esperados, incluida la participación: la mayoría de los compañeros conocían las letras, lo que favoreció que se animaran a cantarlas, así como a su seguimiento.

Uno de los aspectos que no tuvimos en cuenta fue controlar más el clima de la clase, es decir, marcar unos límites a nuestros compañeros cuando observamos que se descontrolaban un poco. Además, intentar que el tono de voz no subiera más de la cuenta.

En cambio, como aspecto positivo podemos remarcar que al poner el audio para acompañar la canción, nuestros compañeros pudieron seguir mejor el ritmo aunque no se supieran su respectiva letra.

Haciendo referencia a la atención a la diversidad consideramos que hemos cumplido los objetivos ya que los alumnos con "deficiencias" han estado acompañados y controlados durante toda la actividad.

Por último, añadir también que al impartirse en un espacio delimitado y de dimensiones reducidas facilitó la organización y control de los estudiantes y la acústica del canto, aunque las evoluciones del grupo se hacían muy repetitivas, por lo que introdujimos factores como el cambio de dirección para evitar la monotonía.

## Anexos

Archivos sonoros ([En Joan Petit - Grupo Encanto.mp3](#) y [We wish you a merry christmas.mp3](#)).



## Activitats per a la sessió del 20-12-2013

Equip: Anna Santamaría Font (GTE 2), Mónica Gallego Briñon (GTE 6) i Inma Román Bermúdez (GTE 3), per a la PIA 9 (20-12-2013). Revisat pel Professor de l'assignatura, n'Antonio D. Galera.

Duració de la cursa, 12 minuts (última sessió de resistència).

### Justificació

Com a equip encarregat d'aportar les activitats per a la última sessió abans de Nadal vam pensar en la proposta de tres cançons, ja que havíem de córrer 12 minuts, i potser fer-ne dues hagués resultat una mica monòton; en canvi, amb tres cançons hi hauria més varietat i la cursa es feria més distesa i entretinguda.

La tria la vam fer seguint criteris de reconeixement per part del grup, és a dir, la majoria del grup coneixia o podia conèixer les cançons proposades, ja que formen part de la generació a la qual ens dirigíem. Pel que fa a la varietat lingüística, el fet de viure en una societat bilingüe amb dues llengües cooficials, el català i el castellà, ens va fer optar per cançons en aquests dos idiomes. La més llarga era en català i les més curtes en castellà per tal de donar les mateixes oportunitats a les llengües:

Bola de Drac

Soy una taza

La vaca lechera

La cançó de "Bola de Drac" per a la majoria de les components del grup-classe va ser una sèrie televisiva molt impactant a les nostres infàncies. Les altres dues cançons, en castellà, vam optar perquè fossin curtes, fàcils i conegudes popularment. El fet de tractar-se de cançons apreses a la infantesa van fer despertar l'infant que tenim dins, barrejat amb el sarcasme i el riure de l'escenificació de la lletra de la cançó ens recordava a quan érem petits i les ballàvem.

Per a la impartició vam preveure dos recursos especials:

Per una banda, guies escrites de les lletres per a persones amb necessitats especials:

► Tipografia Braille, a partir de la traducció literal amb un traductor, en model simulat, ja que per fer-ne models reals cal una màquina especial per donar volum a les lletres de la qual no en disposem

► Tipografia ampliada per tal de facilitar la lectura a alumnes amb dificultat visual o cognitiva.

Per altra banda, vam acompanyar les cançons amb música instrumental per tal que les alumnes poguessin cantar acompanyats d'instruments, el que amb les guies feia l'efecte com si fos un "karaoke", tot jugant amb el volum, els canvis de cançó i la cantarella sense música.

Com a valoració personal podem dir que estem molt contentes amb el resultat del programa de cant impartit, les alumnes van respondre molt bé a les cançons presentades, mostrant una actitud activa i motivada durant els 12 minuts, ja que no van deixar de cantar durant tota la cursa.

## Cançó 1: Bola de drac

És la cançó d'una sèrie de dibuixos animats

### Bola de drac Z: Volant (versió en català)

Volant, volant sempre amunt, sempre amunt,  
Na, na, na tu amb mi, tots dos junts lluitarem.  
Volant, volant sempre amunt, sempre amunt,  
Na, na, na, mai un amic sol el deixarem.  
Junts podem fer esclatar un iceberg  
Unim les nostres mans  
Fem front al mal que ens persegueix!  
Llum, foc, destrucció  
El mon pot ser només una runa  
Això no ho consentirem...  
Llum, foc, destrucció  
Els enemics de sempre hem de vèncer  
Lluitant fins a la fi.  
Llum, foc, destrucció  
La pau a tot l'Univers ha de néixer  
Hem de fer un món molt més just.  
Llum, foc, destrucció  
La força de la veritat mai no morira  
No morirà mai, mai, mai  
Achu, achu, achu!!!

### Bola de dragón ZX: Volando (castellano)

Volando, volando, siempre arriba, siempre arriba,  
imagina tú y yo lucharemos los dos  
Volando, volando, siempre arriba, siempre arriba,  
Imagina, nunca a un amigo abandonaremos.  
Juntos podemos romper un iceberg  
Unamos nuestras manos,  
Combatamos al mal que nos persigue.  
Luz, fuego, destrucción  
El mundo puede ser una ruina  
No lo podemos permitir...  
Luz, fuego, destrucción  
A nuestros enemigos hay que vencer,  
Luchando hasta el final.  
Luz, fuego, destrucción  
La paz en el Universo ha de nacer,  
Hemos de hacer un mundo mejor...  
Luz, fuego, destrucción  
La fuerza de la verdad nunca morirá  
No morirá no, no, no, no,  
no, no, no...

## Cançó 2: Soy una taza

### Soy una taza (original)

- I. Soy una taza, una tetera,  
una cuchara, un cucharón;
- II. un plato hondo, un plato llano,  
un cuchillito, un tenedor.
- III.
- IV. Soy un salero, un azucarero,  
la batidora, una olla express,
- V. ¡¡¡chu chu!!!
- VI.

### Sóc una tassa (versió)

Sóc una tassa, una tetera,  
una forquilla i un ganivet.

Sóc un croissant, una ensaïmada,  
sóc un "xuxo" i un bombó!

[ES REPETEIX I. I III.]

Tassa, tetera, forquilla, ganivet!  
Tassa, tetera, forquilla, ganivet!

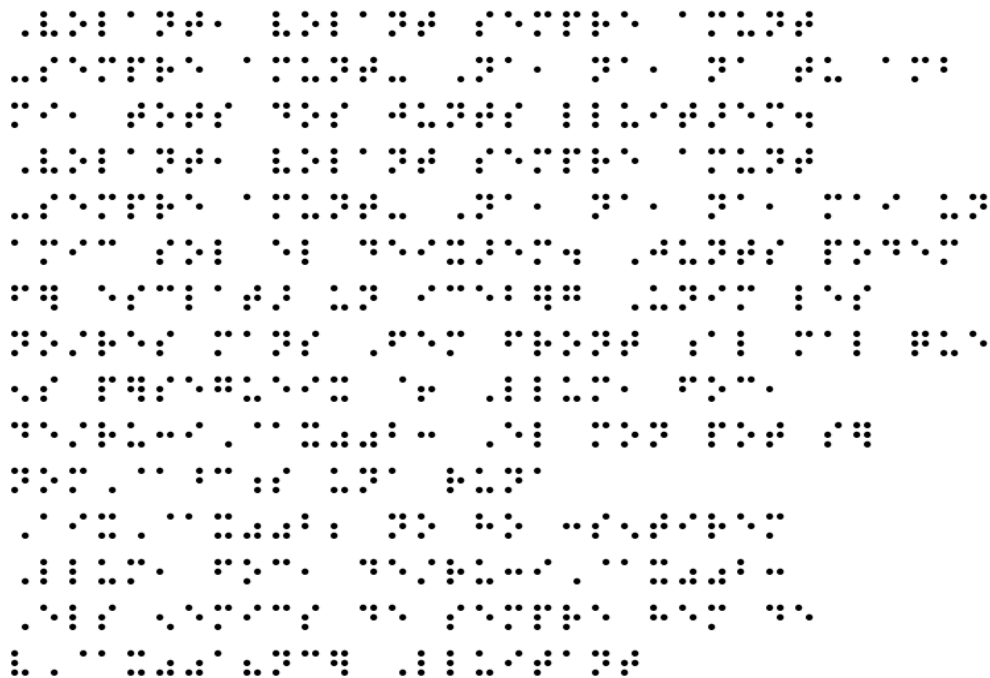
### Cançó 3: Tengo una vaca lechera

No l'hem trobada en llengua catalana; la lletra en castellà és adaptada per a l'Escola.

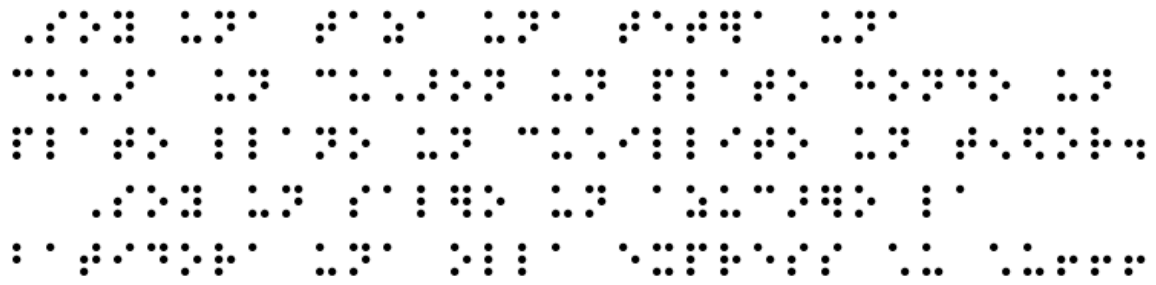
	<u>Tengo una vaca lechera (original)</u>	<u>I have a dairy cow (English version)</u>
I.	Tengo una vaca lechera, No es una vaca cualquiera, Me da leche merengada, ¡ay, qué vaca tan salada, tolón, tolón, tolón , tolón.	I have a dairy cow, It is not one cow either It gives me condensed milk There is not so salty cow! Toulon, toulon, toulon, toulon.
II.	Un cencerro le he comprado Que a mi vaca le ha gustado; Se pasea por el prado, Mata moscas con el rabo, Tolón, tolón, tolón, tolón. REPITE I.	I've bought her a cowbell My cow just liked it; It walks through the countryside, Killing flies with its tail, Toulon, toulon, toulon, toulon. REPEAT I.

### Guia de les lletres en tipografia Braille (simulació)

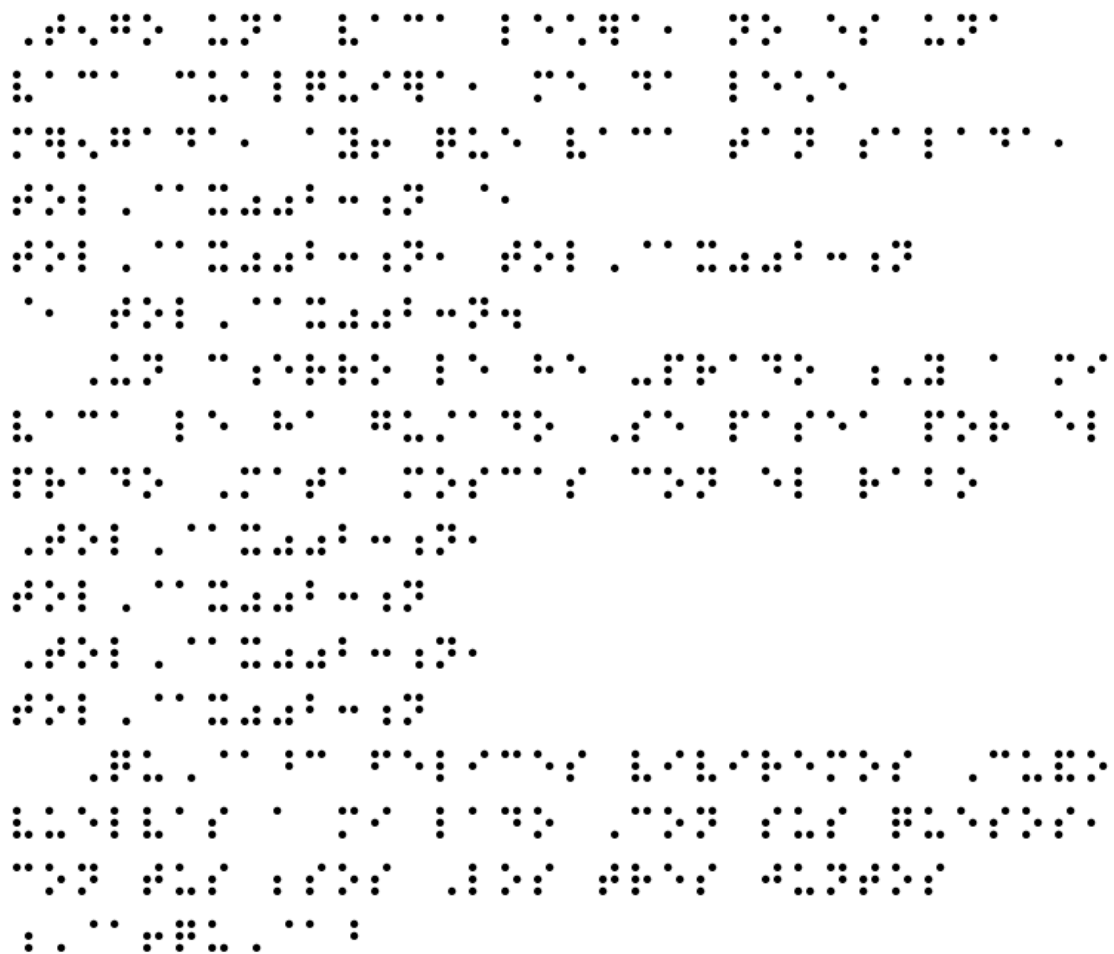
Bola de drac Z: Volant:



Soy una taza:



Tengo una vaca lechera:



## Annexos

Arxius sonors ([Bola de Drac Z INSTRUM.mp3](#), [Soy Una Taza INSTRUM.mp3](#) i [La Vaca Lechera INSTRUM.mp3](#)).

## Adequació per a cada nivell

En aquesta assignatura hom no ha fet enquesta de valoració de l'adequació de cada cançó per a cada nivell escolar; la valoració que segueix és únicament l'opinió del Professor.

Cançó	Adequada per a <sup>1</sup>	
	CM	CS
1. Pugem al tren. [CAT]	x	-
2. Si tu vas al cel. [CAT]	x	x
3. ¡Veo, veo! [CAS]	x	-
4. El cargol. [CAT]	x	-
5. El ciclo del agua. [CAS]	-	x
6. Chuchuwa [CAS]	x	-
7. M'agrada la tardor [CAT]	x	-
8. Follow the leader [ENG]	-	x
9. El gegant del pi [CAT]	x	-
10. El poll i la puça [CAT]	-	x
11. Cançó del Cardio [CAT]	x	x
12. Canción de la ropa [CAS]	-	x
13. En Joan Petit quan balla [CAT]	x	-
14. We wish you a merry Christmas [ENG]	-	x
15. Bola de Drac [CAT]	-	x
16. Soy una taza [CAS]	x	-
17. La vaca lechera [CAS]	x	-

CM= cicle mitjà (8 i 9 anys) CS= cicle superior (10 i 11 anys)

x= adequada per aquest nivell - = no adequada

<sup>1</sup> En opinió del Professor, les persones escolars de cicle inicial no haurien de fer programes sistemàtics de RA.

## Galería de destacadas / Hall of fame

1.ª escalón / 1st. step



2.º escalón / 2nd. step



#



## Fuentes de aprendizaje

La doctrina subyacente en la concepción y desarrollo de este programa está publicada en la revista *Apunts*, del Instituto Nacional de Educación Física de Cataluña:

### Versión en castellano

- 2013 Galera Pérez, Antonio David: "Iniciación educativa a la resistencia aeróbica (I): La carrera económica", en *Apunts. Educación Física y Deportes* n.º 113, 3r. trimestre (julio-septiembre 2013), pp. 77-83 (ISSN-1577-4015) [DOI: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/3\).113.08.](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/3).113.08.)]
- 2013 Galera Pérez, Antonio David: "Iniciación educativa a la resistencia aeróbica (II): Actividades asociadas: el canto en carrera", en *Apunts. Educación Física y Deportes* n.º 114, 4.º trimestre (octubre-diciembre 2013), pp. 72-78 (ISSN-1577-4015) [DOI: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2013/4\).114.08.](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2013/4).114.08.)]
- 2014 "Iniciación educativa a la resistencia aeróbica (y III): Canto en carrera: funciones y asignaciones", en *Apunts. Educación Física y Deportes* n.º 115, 1r. trimestre (enero-marzo 2014), pp. 82-89 (ISSN-1577-4015) [DOI: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2014/1\).115.08.](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/1).115.08.)]

### Versión en catalán

- 2013 Galera Pérez, Antonio David: "Iniciació educativa a la resistència aeròbica (I): La cursa econòmica", a *Apunts. Educació Física i Esports* n.º 113, 3r. trimestre (juliol-setembre 2013), pp. 77-83 (ISSN-1577-4015) [DOI: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2013/3\).113.08.](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2013/3).113.08.)]
- 2013 Galera Pérez, Antonio David: "Iniciació educativa a la resistència aeròbica (II): Activitats associades: el cant en cursa", a *Apunts. Educació Física i Esports* n.º 114, 4t. trimestre (octubre-desembre 2013), pp. 72-78 (ISSN-1577-4015) [DOI: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2013/4\).114.08.](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2013/4).114.08.)]
- 2014 "Iniciació educativa a la resistència aeròbica (i III): Cant en cursa: funcions i assignacions", a *Apunts. Educació Física i Esports* n.º 115, 1r. trimestre (gener-març 2014), pp. 82-89 (ISSN-1577-4015) [DOI: [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.\(2014/1\).115.08.](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.cat.(2014/1).115.08.)]

## Validación

### Declaración de científicidad

Todos los archivos enunciados o enlazados en este trabajo se proponen con finalidad exclusivamente pedagógica y han sido extraídos de fuentes de acceso público.

### Conflicto de intereses

El profesor y las personas estudiantes autoras de las respectivas partes de este trabajo declaran no tener ningún conflicto de intereses con las personas o entidades reflejadas en el mismo.

Este material está protegido por derechos de autoría; se permite su reproducción siempre que se cite la fuente:

Antonio D. Galera (coordinador): *Programa experimental de cursa amb activitats associades*. Bellaterra, UAB, DDD, 2014 <<http://ddd.uab.cat/record/163278>>.

Bellaterra, 28 d'abril de 2014