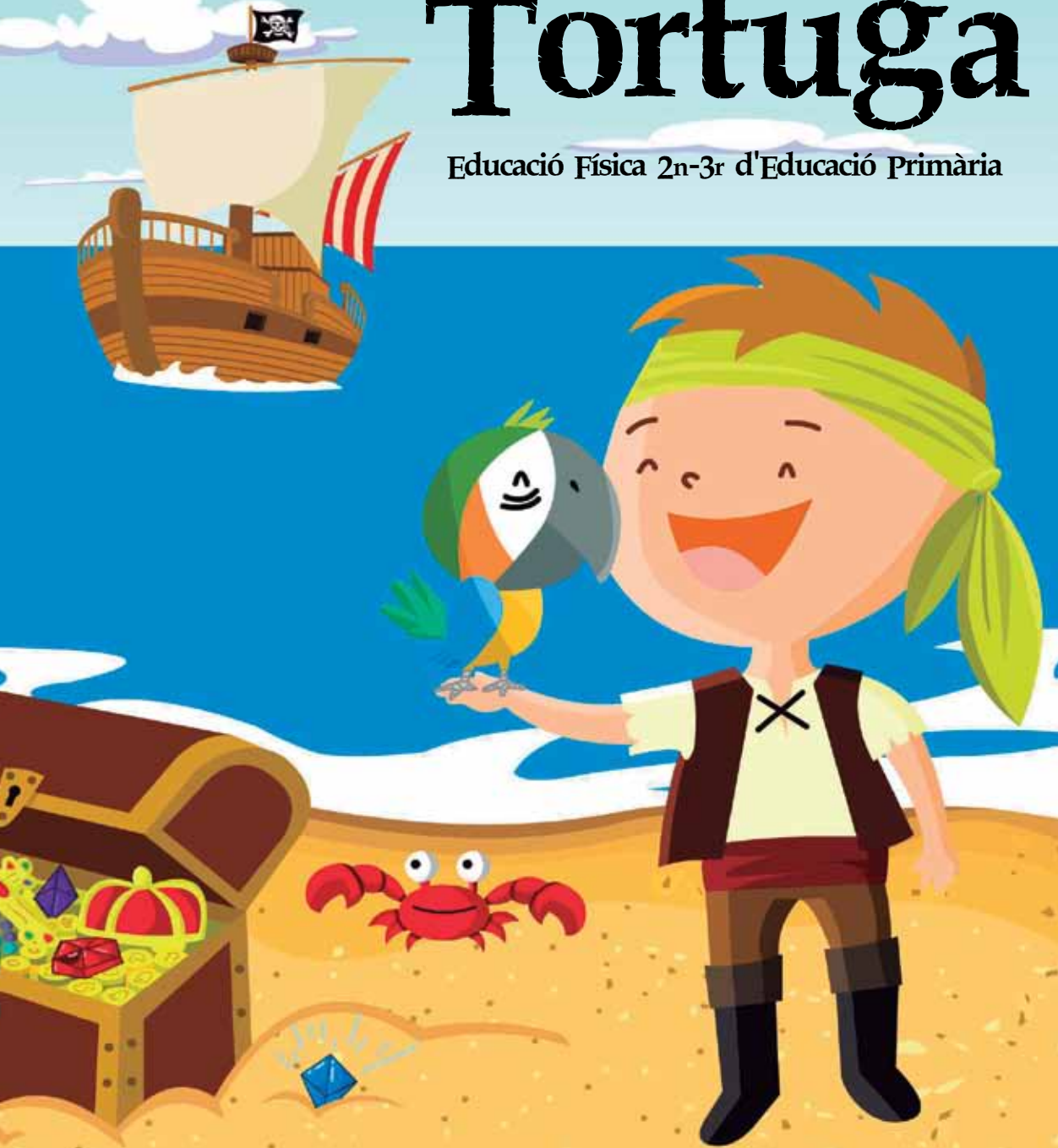


Sin límite

Francisco José Ortega Díez

Els Pirates de l'Illa Tortuga

Educació Física 2n-3r d'Educació Primària





Sin límite

Els Pirates de l'Illa Tortuga

Nom

Curs

Autor: Francisco José Ortega Díez

SIN LÍMITE

El seminari "Sin Límite" està format per un grup de professors d'Educació Física de col·legis de diferents municipis que s'han proposat que la seua àrea vaja més enllà. Lluiten per tal que la integració de tot l'alumnat no siga paper banyat i perquè l'Educació Física siga el nexce d'unió per somniar i gaudir mitjançant el moviment.

La unió d'aquests docents aconseguix la força necessària per tal que aquest projecte que ací presentem siga una nova realitat sense límit. Que sols supose... una més.

AFENMVA

Aquest quadern ha sigut dissenyat per Afenmva, Associació de Familiars i Malalts Neuro-musculars de València.

Afenmva té un centre, cedit per la Conselleria de Benestar Social, on els joves amb discapacitat aprenen disseny gràfic i il·lustració. Els alumnes que formen el grup de treball són grans discapacitats físics però no tenen cap discapacitat psíquica. La seua mobilitat és molt reduïda però així i tot, sols amb l'ajuda del ratolí, aconseguixen dibuixar, vectoritzar, pintar i compondre, realitzant projectes com aquest quadern. Amb tot això s'aconsegueix que es desenvolupen social i laboralment, dins de les seues possibilitats, integrant-se en la societat i evitant la discriminació.

Direcció d'art: Julia Muñoz

Disseny gràfic, il·lustració i maquetació: David Diaz, Laila El Hage, Paco Espinosa, Santi Fernández, Víctor Granada, Víctor Núñez, Ximo Selma i Carlos Valcarce.

© Del text: Francisco José Ortega Díez

© De les il·lustracions: Asociación Familiares y Enfermos Neuro-musculares de Valencia.

Primera edició, 2015

Edita: Educalia Editorial

Imprimeix: Ulzama

ISBN: 978-84-943520-2-7

Depòsit legal: V-2588-2015

Printed in Spain/ Impres a España.

Tots els drets reservats. No està permesa la reimpressió de cap part d'aquest llibre, ni d'imatges ni de text, ni tampoc la seua reproducció, ni utilització, en qualsevol forma o per qualsevol mitjà, bé sigui electrònic, mecànic o d'un altre tipus, tant conegut com els que puguin inventarse, incloent-hi el fotocopiats o gravació, ni es permet emmagatzemar-los en un sistema d'informació i recuperació, sense el permís anticipat i per escrit de l'editor.

Alguna de les imatges que inclou aquest llibre són reproduccions que s'han realitzat aprofitant-se al dret de cita que preveu l'article 32 de la Llei 22/18987, de l'11 de novembre, de la Propietat Intel·lectual. Educalia Editorial agraeix a totes les institucions, tant públiques com privades, citades en aquestes pàgines, la seua col·laboració i demana disculpes per la possible omisió involuntària d'algunes d'elles.

Educalia Editorial

Avda de les Jacarandes 2 loft 327 46100 Burjassot-València

Tel. 963 768 542 - 960 624 309 - 610 900 111

Email: educalia@e-ducalia.com

www.e-ducalia.com



Índex

Estimat/da pirata	4
Normes pirates per a la classe d'Educació Física.....	6
Què és un pirata?	7
La higiene del pirata.....	8
El vaixell pirata	10
Ens alimentem	12
El cos pirata	14
Els músculs	16
Equilibri	18
Habilitats	20
Desplaçaments.....	22
La festa pirata	24
Llançaments	26
Jocs tradicionals.....	28
Mapa pirata.....	34
Es busca	36

Estimat/da pirata:

Sóc Joan Silver, un jove aspirant a pirata que vol aconseguir la llicència per a creuar els mars més perillosos del món a la recerca d'un somni: trobar L'ILLA TORTUGA, el paradís dels pirates!

T'abellix que fem junts aquest emocionant viatge?



Mitjançant l'Educació Física anem a gaudir d'aventures increïbles. Al nostre vaixell pirata anirem visitant illes desertes, creuarem els mars i, a la seua borda, usarem amb destresa l'espasa. Lluitarem contra els pirates més temuts i abordarem vaixells a mitjanit. Aprendre a enfilar pels màstils més alts per a hissar la nostra bandera i descendir per les seues àncores per a fugir nadant entre temibles i perillosos taurons.



Per aconseguir-ho comptarem amb l'ajuda dels més valents pirates que la mar ha conegut mai. Al llarg de la nostra aventura te'ls aniré presentant.

Si a la fi del camí has tingut el valor necessari, tu també et convertiràs en un autèntic pirata. Per això, recorda: un pirata sempre és valent i mai té por, així que esforça't al màxim en cada sessió i no oblidis respectar les normes de classe que Fran el Capità, el patró del vaixell, et presenta a continuació.

Normes pirates per a la classe d'Educació Física

1. Un bon pirata sempre va ben uniformat: sempre amb roba esportiva.
2. Un pirata està sempre atent, escolta i, en cas de dubte, alça la mà i pregunta.
3. Les escales les pugem i baixem en silenci. No volem que ens descobrisquen!



4. Si no saps fer alguna cosa pregunta al capità, ell sempre t'ajudarà.
5. Divertix-te sempre, però no oblidis respectar el material i els teus companys.
6. Complix les normes de neteja.

Esforça't al màxim i aconseguiràs coses increïbles.

Què és un pirata?

Els pirates eren lladres que actuaven fora de la llei. No tenien objectius polítics, sols servien la seua bandera, la "Jolly Roger".

Els seus objectius principals eren vaixells espanyols i portuguesos, les potències que monopolitzaven el comerç entre Europa i el Nou Món.

Els reis europeus tractaren de lluitar contra ells contractant vaixells ben armats que, de vegades, es convertien en noves naus pirates.

La vida al vaixell era molt dura; per això, els pirates havien de vestir còmodament. Els mocadors i els barrets els ajudaven a retirar el cabell de la cara, els cinturons servien per a penjar les espases, pistoles i el major nombre d'armes possibles. Quantes més armes aconseguien, més possibilitats tenien de sobreviure.

Els colors i el tipus de vestimenta depenien de si eren adquirides a les illes on paraven per agafar provisions o si eren furtades als seus presoners.



La higiene del pirata

Escolta atentament les paraules del contramestre del vaixell. El seu nom és Àngel i pot aparèixer de sobte en qualsevol lloc per a controlar que no falte de res i que tot estiga al seu lloc.

Per a poder botar, lluitar i trepar, un bon pirata sempre s'ha d'equipar bé.

Quan un bon pirata vol gaudir del tresor, sempre s'ha de llavar bé després de fer un gran esforç.

Doncs, demana als teus pares que t'ajuden en aquesta missió:

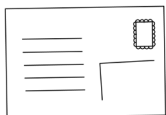
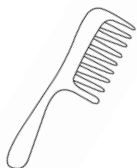
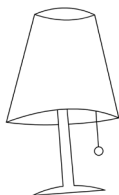
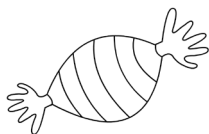
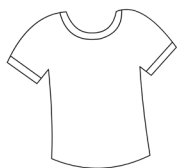
Per a la classe d'Educació Física cal portar:

- 👤 Xandall i sabatilles esportives.
- 👤 Una bossa d'endrec amb: tovalla xicoteta, sabó de mans...

(Pare, mare: no oblideu posar el nom a la roba. Al vaixell som molts i, de vegades, ens enganyem o podem perdre coses.).



Ara és el moment de demostrar a Àngel que tot està controlat. **Pinta** el material que cal portar per a la classe d'Educació Física i davall escriu el nom de cada objecte.



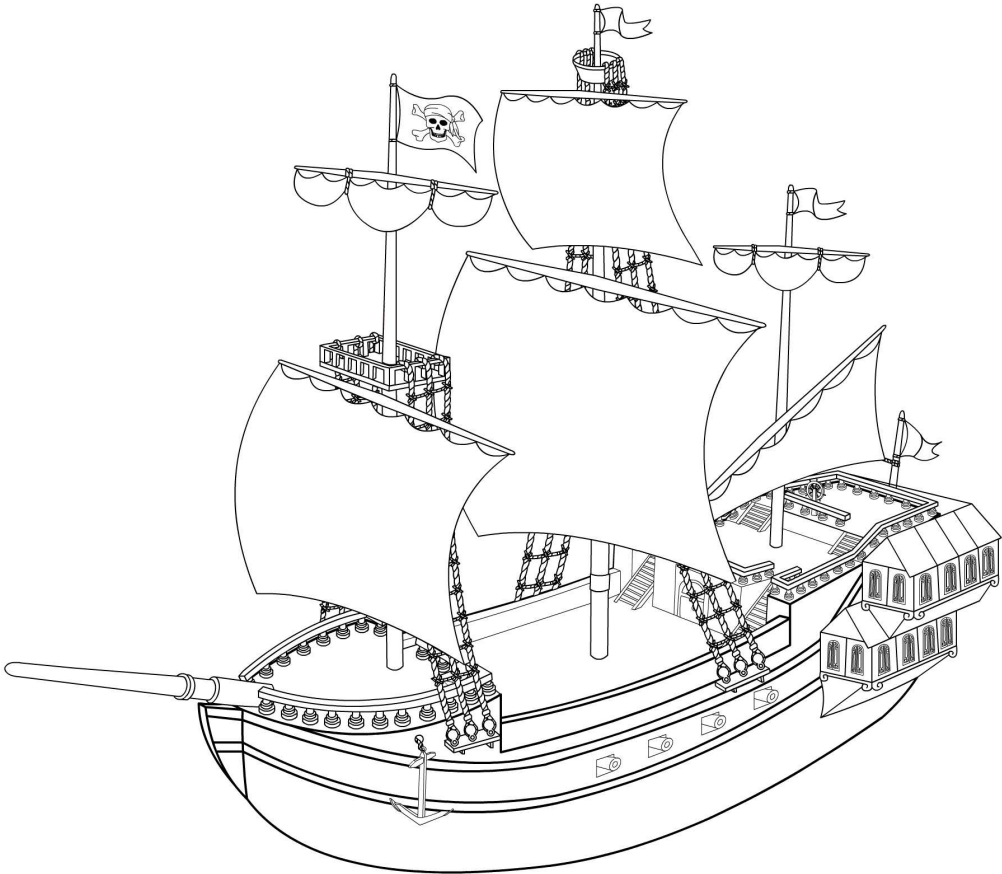
El vaixell pirata

Si hi ha un pirata que ha recorregut tots el mars del món i ha lluitat contra els enemics més durs, eixe és Manu "el Pelos". És dels pocs que han arribat a l'illa Tortuga i coneix el tresor que allí es troba. Però a ningú deixarà salpar si les parts més importants d'un vaixell no aconseguim memoritzar. Així que, observa atentament, perquè aquesta serà la nau amb què iniciarem la nostra aventura.



Els vaixells pirates més temuts sempre han tingut noms inoblidables (la Viuda Negra, la Perla Negra...).

Pinta aquest al teu gust, posa el nom a cadascuna de les seues parts en el lloc adient i tria un nom per a la teua embarcació.



Nom:

1. Proa
2. Popa
3. Babord
4. Estribord
5. Cabina del capità
6. Pal major
7. Vela major
8. Bandera pirata
9. Canó
10. Coberta
11. Àncora
12. Timó

Ens alimentem

Un bon pirata ha d'estar fort i sa per a poder afrontar les batalles més dures. Aleshores cal aprendre a fer una dieta equilibrada. El viatge fins a l'illa Tortuga serà molt llarg, per això, el nostre cuiner José Luís ens dona a continuació uns consells sobre alimentació molt importants.

Hola pirates! Abans de salpar anirem al mercat per omplir les nostres bodegues de tot allò que ens puga fer falta. Vos recordarem el següent:

☠ La llet i els seus derivats: ens aporten el calci necessari per tal que els nostres ossos i dents puguin créixer sans i resistents.

☠ La carn, el peix, els ous i els llegums: ens aporten ferro i proteïnes. Així els nostres músculs es faran forts.

☠ Per sentir-nos sempre forts i que les dures tempestes no facen que emmalaltim, necessitem les fruites i verdures.

☠ Per a finalitzar i, no menys important, precisem aliments que ens donen energia per a botar, trepar i hissar les veles més pesades. Això ho aconseguirem amb cereals, creïlles i pasta.

