

Recursos Educació Física i Psicomotricitat

- <http://esport.gencat.cat/ca/detalls/Noticia/nota-campanya-des-de-casa>
- <http://recursostic.educacion.es/primaria/ludos/web/alumnos.html>
- <https://view.genial.ly/5e6c9b0127aede0f6e6fda32>
- <http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/28-videos-con-ejercicios-fisicos-yoga-y.html?m=1>
- <http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/50-juegos-muy-economicos-y-divertidos.html>
- <http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/16-videos-just-dance-para-que-los-ninos.html>
- <http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/30-canciones-maravillosas-para-cantar-y.html>
- <https://sites.google.com/view/ef-a-casa/>

Recull de jocs motrius que podem fer a casa:

- **Terra, mar i aire:** Terra (ens quedem al mateix lloc on som) Mar (saltem a l'altra banda d'on som) Aire (saltem amunt i piquem de mans).
- **Simón, simón diu...:** Les coses que digui en Simón les haurem de fer...per exemple...Simón Simón diu que saltem (haurem de saltar) però si diu...Diu que saltem (com que no ho ha dit el Simón no ho hem de fer).
- **Fet i amagar:** Un la para i els altres s'amaguen amb l'objectiu de no ser descoberts.
- **Qui és qui?:** Amb els ulls tapats haurem d'esbrinar qui és qui.
- **1, 2,3 pica paret:** Avancem lentament i quan el que para es gira després de pica 1,2 3 pica paret, ens quedem congelats com a estàtues. Si ens descobreix movent-nos, hem de tornar a començar des de l'inici
- **El joc dels embolics** (Twister o similar, també podem crear-lo nosaltres)
- **Dibuixem a l'esquena i endevinem**
- **El semàfor:** Si el semàfor està en verd podem caminar, si està en vermell ens quedem quiets i si està en groc ens desplaceu ràpidament.
- **Estàtues musicals:** mentre soni la música ballarem. Quan pari ens quedarem congelats com a estàtues.

CANÇONS

- **Bugui bugui** <https://www.youtube.com/watch?v=ZRvVUo--HKs>
- **Mainasons** és un grup musical que recupera cançons infantils populars catalanes i les versiona amb ritmes moderns. Els nens i nenes podran cantar i ballar amb la Nia, la Mel i en Ton.
<https://www.youtube.com/user/Mainasons/videos>

- **Dansa africana amb rellotge** <https://www.youtube.com/watch?v=Ewqq-3xJFdI&feature=youtu.be>
- **Coreografia** molt rockera perquè la puguis seguir i ballar!
<https://www.youtube.com/watch?v=JbxDwaGwi2Q>

ACTIVITATS

- **Salts a corda:** Si teniu una corda a casa ara és el moment d'agafar-la! Si l'espai us ho permet feu el màxim d'aquesta progressió:

- Salts a peus junts
- Salts a peu coix
- Salts d'esquenes
- Salts creuats

- **Malabars:** amb 2 o 3 boletes.

- **Creació de jocs col·lectius**

Aquesta és una oportunitat per inventar o proposar jocs que coneguis per jugar amb la resta de la classe quan tornem a l'escola.

Aquí et deixo un esquema que t'ajudarà a crear i poder explicar després el joc a la resta de companys i companyes.

- **Nom del joc:**
- **Tipus de joc:**
 - És un joc d'escalfament, és el primer joc i serveix per posar en funcionament el nostre cos
 - És un joc per fer en el mig de la classe perquè es treballa algun contingut concret d'educació física: desplaçaments, salts, girs, equilibri, coordinació, lateralitat, llançaments, recepcions, botar, xutar, passar, encistellar, etc.
 - És un joc de tornada a la calma, es fa al final i serveix per relaxar-se abans d'acabar la classe
- **Material:** Què es necessita per jugar?
- **Espai:** S'hi pot jugar per tot el pati o només a la pista?
- **En què consisteix el joc:** Explica el joc: quin és l'objectiu, que han de fer els nens i nenes que hi juguen, quan acaba el joc, etc.
- **Normes:** Què es pot i que no es pot fer?
- **Variants:** Escriu aquí si a aquest joc es pot jugar d'una altra manera o amb algun altre material perquè sigui una mica diferent

Per poder fer a casa:

[Psicomotricitat divertida](#)

[Psicomotricitat divertida 2](#)