

SETMANA DELS MITJONS

Esta semana os propongo diferentes ejercicios con calcetines, como veréis están basados en juegos populares o deportes. Durante la semana podéis ir probando cada uno de ellos y repetir el que más os guste.

No olvidéis algunas normas de precaución:

- El espacio de juego tiene que estar libre de obstáculos.
- No es una competición, son juegos para divertirse.
- Repítelos las veces que quieras.
- Juega de forma individual, parejas, trios...

REPTE 1: VOLEIBOL

Intentar donar el màxim nombre de cops al mitjó amb una mà, amb dues mans, alternant-les o amb qualsevol part del cos.

- Espai: lliure d'obstacles.
- Temps: 1 o 2 minuts.
- Material: mitjons en forma de boleta com quan els pleguem per guardar al calaix.
- Participants: 1 o més.

REPTE 2: BÀSQUET 1

Intentar encistellar el màxim nombre de mitjons durant 1 minut o 2 en una paperera, caixa, etc.

- Distància: 1 metre, 2 metres o 3 metres.
- Espai: lliure d'obstacles, passadís i habitació.
- Temps: 1 minut o 2 minuts.
- Material: 5-10 mitjons plegats.
- Participants: 1 o més

REpte 3: BITLLES

Intentar fer caure el màxim nombre d'ampolles, brics de llet, etc. Es llançaran tants mitjons com ampolles hagi posat.

- Distància: 1 metro, 2 metres i 3 metres.
- Espai: lliure d'obstacles, passadís o habitació.
- Temps: 1 o 2 minuts.
- Material: mitjons plegats, ampolles d'aigua buides i numerades, brics de llet buits, nets i numerats o similars.
- Participants: 1 o més.

Variant: sumem els punts de les ampolles tirades.

REpte 4: PETANCA

Intentar deixar el mitjó el més a prop possible d'una boleta de paper o similar que no rodi (boliche).

- Espai: lliure d'obstacles, passadís o habitació.
- Temps: el que es vulgui jugar.
- Material: dos parells de mitjons plegats per a cada participant (millor de diferent color per a cadascú).
- Participants: 1 o més.

REpte 5: MALABARS

Llançar el mitjó a l'aire intentant alhora fer un gest o acció senzilla. Per exemple: llançar i donar un cop de mà, llançar i tocar-se el cap, etc

- Espai: lliure d'obstacles, passadís o habitació.
- Temps: 1 minut o 2 minuts.
- Material: mitjons. Fer-ho primer amb el mitjó desplegat i després plegat.
- Participants: 1 o més.

REpte 6: LÍnia

Intentar deixar el mitjó el més a prop possible d'una línia. Si et passes de la línia, repeteixes la tirada

- Espai: lliure d'obstacles, passadís o habitació.
- Temps: el que vulguis jugar.
- Material: dos parells de mitjons plegats per a cada participant (millor de diferent color per a cadascú).
- Participants: 1 o més.

REpte 7: Bàsquet amb el cap

Intentar portar un mitjó desplegat sobre el cap fins a la paperera o caixa situada a 1m/2m/3m. Inclinar el cos intentant encistellar.

- Espai: lliure d'obstacles, passadís o habitació.
- Temps: 1, 2 o 3 minuts.
- Material: Tants mitjons desplegats com vulguis.
- Participants: 1 o més.