

EDUCACIÓ FÍSICA CICLE INICIAL

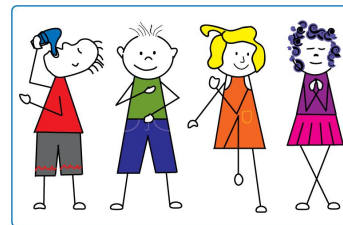
Tot això són algunes orientacions i segur que teniu moltes altres propostes que podeu o ja esteu fent amb els infants a casa, la qüestió es que es moguin una miqueta i sobretot que es diverteixin.

RUTA D'INICI QUE FEM A LES CLASSES D'EDUCACIÓ FÍSICA

Massatge al pit, el bigoti, la barbeta...

Tocar genoll amb la mà contrària (mà dreta genoll esquerra i mà esquerra genoll dret)

Ganxo de Cook (les papallones que es troben i s'abracen -entrellacen els dits i es relaxen)



<https://www.youtube.com/watch?v=F84XKMRAy7k>

Exercicis que no requereixen molt d'espai i els podem fer tres cops la setmana uns deu minuts.

- Fer veure que estem corrents en el mateix lloc
- Córrer amb els genolls amunt en el mateix lloc
- Córrer amb els talons darrera en el mateix lloc en el mateix lloc
- Tocant-se els peus per davant, per darrere en el mateix lloc
- Fer 5 salts amb un peu i canviar de peu.
- Fer salts petits en el lloc – fer un salt davant un darrere, un salt a la dreta i un a l'esquerra
- Inventar-se directrius (1 vol dir fer 3 salts, 2 vol dir estirar-se a terra, 3 vol dir fer 3 girs...) i que les inventi la nena o el nen.
- Gatejar, arrossegar-se per terra, caminar enrere, caminar de talons i puntetes... (una distància curta)
- ...que s'inventin diferents desplaçaments.

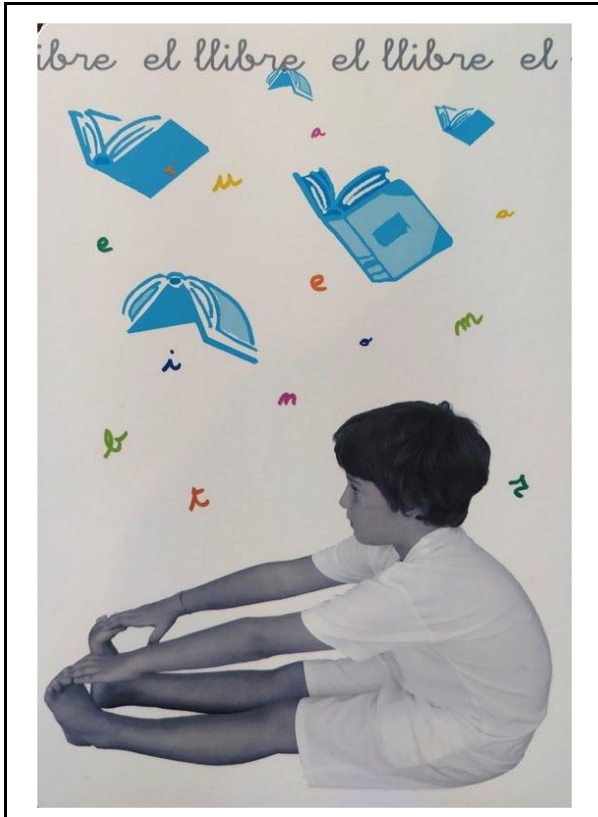
Jocs per poder fer:


- **Pica paret i Fet i amagar (escondite)** → uns clàssics d'ahir, d'avui i de sempre
- **Les estàtues** → es posa música i es balla quan sona, quan es para la música ens quedem quietes com estàtues (poden ser estàtues amb un peu a terra i una mà, amb només el cul a terra...)
- **El semàfor** → anem dient els colors del semàfor i fem el que toca; verd (caminem de pressa), groc (caminem a càmera lenta), vermell (ens parem) podem afegir plaf (estirats a terra) salt (fent un salt)

Si teniu una pilota:


(aneu en compte de no trencar res!) Si no teniu pilota podeu fer servir un paper arrugat posant celó al voltant, paper de plat i fem una boleta...

- Llançar la pilota a la paret i agafar-la sense que toqui al terra
- Llançar la pilota a la paret i deixar que faci un bot al terra i agafar-la (després dos bots, tres bots...depenent de l'espai podeu arribar a 10)
- Botar la pilota amb una mà i amb l'altra (quiets o en petits desplaçaments)
- Fer lliscar la pilota arran de terra i a veure fins on s'arriba/ fer lliscar i a veure si es colpeja un objecte
- Conduir una pilota amb un peu i amb l'altre
- Si feu servir una pilota petita o de paper podeu fer tocs amb una mà sense que caigui a terra i comptar quants tocs feu (amb una mà i amb l'altre i/o amb el peu)




 **Com ho fem**


Ens asseiem a terra amb les cames estirades. Agafem l'aire pel nas alhora que aixequem els braços enlaire fins a la vertical. Quan traiem l'aire, anem baixant l'esquena, ben estirada, endavant. Sense doblegar els genolls. Ens agafem els peus amb les mans. Si no hi arribem ens podem agafar els turmells. Si podem, toquem el cap als genolls. Acabem de tancar el llibre! Per tornar-lo a obrir, només hem d'agafar l'aire pel nas, anar pujant l'esquena, alhora que anem aixecant els braços a la vertical.

 **Com ajuda el nostre cos**

- . Ens fa un massatge als ronyons i als òrgans interns de l'aparell digestiu
- . Ens estira l'esquena i la part posterior de les cames
- . Augmenta la flexibilitat dels malucs

 **Com ajuda el nostre humor**

- . Aporta calma i serenitat a la ment
- . Ajuda a alleujar l'estrès, l'ansietat, el cansament i el mal de cap




 **Com ho fem**

Ens agenollem amb les mans tocant a terra. Doblequem els dits del peu contra el terra. Traiem aire pel nas mentre estirem les cames. Amaguem el cap entre els braços. Portem el pit cap a les cuixes... i els malucs ben amunt perquè volem ser una muntanya molt alta!

 **Com ajuda el nostre cos**

- . Enforteix els braços i les cames
- . Alinea la columna vertebral
- . Dóna vitalitat a tot el cos
- . Estira els bessons, les espatlles i les mans
- . Alleuja el mal d'esquena

 **Com ajuda el nostre humor**

- . Alleuja l'estrès, el mal de cap i el cansament
- . Calma el cervell





Com ho fem

Ens posem al davant de l'espelma. Agafem l'aire pel nas i primer el traiem suaument per la boca. Observem si l'espelma s'apaga o si la flama es mou. Tornem a agafar l'aire pel nas i el deixem anar de cop per la boca. Observem si ara s'apaga l'espelma.

Necessitarem una espelma, sempre sota la supervisió d'un adult.



Com ajuda el nostre humor

- . Quan traiem l'aire per la boca suaument, tranquil·litza
- . Quan traiem l'aire per la boca de cop, revitalitza

Taller “teoria del color”

1. Informació prèvia

Per a treballar el color podem utilitzar:

-Diferents eines: com les mans, els peus o altres parts del cos, pinzells de diferents mides i formes, esponges, palles per a xuclar begudes, bales, papers arrugats, comptagotes, sprays, cordes, escombres, rodets, espàtules...

-Diferents materials: tempera, pintura acrílica, pintura a l'oli, aquarel·la, pastels, ceres, tintes, anilines, sprays...; i diferents suports, com ara: sobre fusta, roba, cartró, cartolina, plastic... de diferents mides i en posicions diferents -al terra, a la taula, a la paret...-

2. Activitats

Recordem que durant aquest trimestre estem treballar els colors primaris:

Blau

Vermell (magenta)

Groc



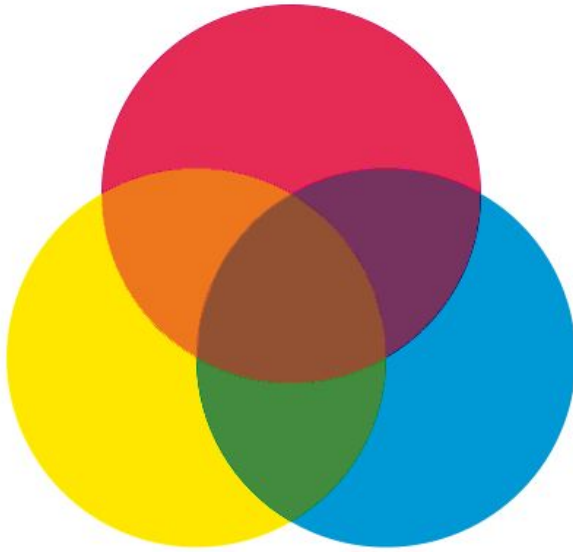
1. Ara intentem agafar 5 coses que hi ha a casa dels colors primaris. Pot ser qualsevol cosa però sempre amb un adult al costat.
2. En un paper haurem de dibuixar utilitzant els colors primaris:
 - Una flor
 - Un sentiment
 - Una olor
 - Un objecte de la teva habitació

Barrejant aquests colors primaris vam veure que surten uns colors nous:

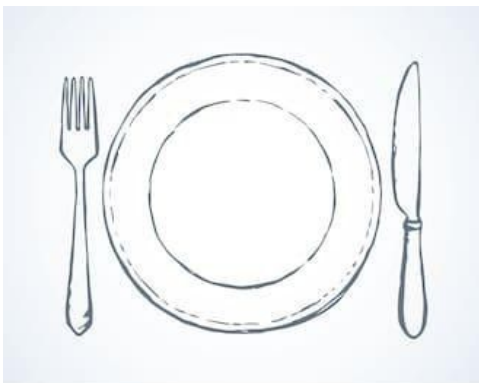
Vermell+groc= Taronja

Vermell+blau= Lila

Blau+groc= Verd



1. Ves a la cuina i busca menjar de color taronja, lila i verd. Dibuixa i pinta a sobre d'un plat.



shutterstock.com • 592789781

2. Fem l'experiment del següent enllaç amb la combinació dels colors primaris i a veure si trobem el color amagat.

<https://www.ccma.cat/tv3/super3/dinamiks/lexperiment-el-color-amagat/video/4545331/>

3. Enllaços per ampliar

<https://youtu.be/xmZTwa54D5Y>

https://youtu.be/73E7T_sryYI

<https://youtu.be/yoPQH-oze-Q>

<https://youtu.be/LyDemqqUS-Q>

MÚSICA CICLE INICIAL

1r

Cantem

- Els senyors agut i greu: <https://youtu.be/aDicETzBblo>
- Un pirata a la ciutat: <https://youtu.be/qGpzfQnwNA8>

2n

Cantem

- Epo i tai tai: <https://youtu.be/ZQoi2uMrDMM>
- La cançó de les mentides: <https://youtu.be/0qzQfGbHinQ>

1r i 2n

Ritme:

- Fem el ritme (pulsos) d'aquesta música amb el cos: <https://youtu.be/CF1F8S7VOAg>

Movement:

- La dansa del sabre: <https://youtu.be/9xPYptddsje>

ENGLISH

SONGS

- I SEE SOMETHING BLUE

<https://www.youtube.com/watch?v=XqZsoesa55w>

- I SEE SOMETHING PINK

<https://www.youtube.com/watch?v=Asb8N0nz9OI>

- DAYS OF THE WEEK

<https://www.youtube.com/watch?v=mXMofxtDPUQ>

- 1-10 SONG

<https://www.youtube.com/watch?v=HkkYaj0m6cg>

- 1-20 SONG

<https://www.youtube.com/watch?v=D0Ajq682yrA>

MYTHOLOGY – LEPRECHAUN

- TEN LITTLE LEPRECHAUNS <https://www.youtube.com/watch?v=kQI86063GWs>

- 5 LITTLE LEPRECHAUNS JUMPING ON THE BED

<https://www.youtube.com/watch?v=kQI86063GWs>

- DANCE, DANCE, LEPRECHAUN DANCE

<https://www.youtube.com/watch?v=KZhtsF0vczw>

SING AND DANCE

- 1 LITTLE FINGER

<https://www.youtube.com/watch?v=eBVqcTEC3zQ>

- IF YOU'RE HAPPY

<https://www.youtube.com/watch?v=l4WNRvVjiTw>

CASTELLÀ

- Ahorcado o colgado. El clásico juego en el que alguien piensa una palabra, coloca guiones para cada letra y los demás deberán ir adivinando cada una de ellas. Si acierta, se coloca la letra en el guión correspondiente. Si falla, se dibuja un elemento de un dibujo de un hombre colgado.
- Tuttifrutti. En una hoja, dibujamos una tabla con una categoría distinta en cada columna: nombre, ciudad, animal, fruta, color, objeto, etcétera. Un jugador deberá decir "A" y recitar mentalmente el abecedario, hasta que el resto le detenga. Entonces, deberá decir qué letra es y todos tratarán de llenar los campos con palabras que inicien por esa letra en el menor tiempo posible. El primero que termine deberá gritar "Stop" o "tuttifrutti", y se sumará el puntaje de las categorías que hayan logrado completar.
- Quién soy o qué soy. Consiste en escribir el nombre de un personaje o un objeto en un pedazo de hoja sin que los otros jugadores vean. Después deberá colocarse boca abajo y darlo a otro jugador, ya sea al de al lado o al azar. Cada uno se colocará el papel en la frente y deberá hacer preguntas a los demás jugadores para tratar de adivinar quién o qué es.

- Palabras encadenadas. Organizándonos en turnos, el primer jugador dirá una palabra, y el siguiente jugador deberá decir otra palabra que comience con la última sílaba de la palabra que dijo el jugador antes que él. Por ejemplo, si el primer jugador dijo bolsillo, el segundo deberá decir llovizna, el tercero naturaleza, el cuarto zapato y así sucesivamente. Si nos cuesta decir palabras con la última sílaba podemos jugar con la última letra de cada palabra.
- Jugar a las adivinanzas: en esta página tenéis un montón de adivinanzas de diferentes temas. www.mundoprimaria.com/adivinanzas-infantiles-cortas
- Contar chistes: aquí tenéis algunas páginas web con muchos chistes para pasar un rato divertido con la familia.

<https://www.pequeocio.com/chistes-cortos-para-ninos/>

- Trabalenguas: Encontraréis muchos trabalenguas en internet. En esta página tenéis algunos ejemplos.

<https://www.guiainfantil.com/servicios/trabalenguas.htm>

- Hacer una lista de deseos. Escribid en ella todas las cosas que os gustaría hacer cuando podáis salir a la calle.
- Ver fotos de cuando éramos pequeños y que nos expliquen historias de nuestras travesuras.
- Leer cuentos e imaginar finales diferentes.
- Hacer una obra de teatro usando tus peluches como marionetas.

ALTRES PROPOSTES

- Fem **PASTA DE SAL!!!!**

Els ingredients que necessitem són:

- Un got petit ple de sal
- Un got petit ple d'aigua
- Dos gots petits plens de farina

Posem la sal i la farina dins d'un bol i barregem bé. A continuació, anem afegint l'aigua a poc a poc i amassem, amassem, amassem.

I ja podem fer les figures que més ens agradin!!!!

Una vegada tenim les figures, les deixem assecar a la finestra durant tota la nit, al matí les posem al forn a 100° fins que quedin ben dures. Les deixem refredar i ja les podem pintar.

- ☺ Una bona idea és fer les figures del teu conte preferit i després l'expliques.

- Construïm un **CIRCUIT DE COTXES!!!**

Et ve de gust fer una volta en cotxe? O una carrera?

Necessitem cinta adhesiva i ja podem construir el nostre circuit de cotxes a casa.

- Bossa de les **SORPRESES**

En una bossa fiquem diferents objectes que tinguem a casa, no gaire grans com un boli, una piloteta, un peluix, una cullera...

Tapem els ulls a algú de casa i ha d'endevinar que hi ha a la bossa.

- **De l'Havana ve un Vaixell....**

Així comença aquest joc de paraules...

EL CAPITÀ diu:

- De l'Havana ve un vaixell amb **ESTRIS DE CUINA**

L'altre o altres contesten per ordre:

- De l'Havana ve un vaixell amb **CULLERES**
- De l'Havana ve un vaixell amb **CULLERES i CASSOLES**
- De l'Havana ve un vaixell amb **CULLERES, CASSOLES i FORQUILLES**

S'ha de repetir totes les paraules que s'han dit. Si se t'oblida una, quedes eliminat fins que vingui un nou vaixell.

El capità va canviant de persona, així que tots poden escollir de que ve carregat el vaixell alguna vegada. El capità també participa en el joc dient que porta el vaixell.

- Qui s'ha **AMAGAT?**

Escollim quatre objectes i els posem a sobre de la taula. Una persona els observa durant uns segons i es dona la volta. Amaguem un objecte i hem d'endevinar quin és l'objecte amagat.

- El camí **SALTARÍ**

És el moment de convertir-nos en granotes, hem de posar pedres per tota la casa i anar per sobre d'elles. No podem caure a l'aigua, si caiem, tornem a començar. Inventem el teu camí i a veure si ets capaç de acabar-ho.

Les pedres es poden fer amb folis de paper.

- Per passar una bona estona fent **MUSICA**

<https://youtu.be/REFHclSge00>

- Pels qui us agrada la música, cada dimecres a les 18h trobareu a la Dàmaris Gelabert i la seva família en concert (directe) pel seu canal youtube.

<https://www.youtube.com/user/damarisgelabert>

- Si mireu al perfil de instagram de @kinuma podreu trobar activitats per fer a casa aquests dies amb material que tingueu per casa!
- <https://www.youtube.com/watch?v=kAGiUG5VeBg> en aquest enllaç trobareu un video per fer **manualitats** a casa. Són molt divertits i entretinguts.
- **Us agrada cuinar??** Aquí us deixo unes receptes per fer aquests dies a casa, fàcils i boníssimes!!
 - a) **PASTA:** la recepta per fer pasta de totes les formes que vosaltres vulgueu!! És molt divertit i entretingut de fer:

Aquesta recepta és **per a tres** persones:

-300 gr de farina

-3 ous

- Barregem la farina amb els ous fins que quedi tot com una massa. Si la massa ens queda molt seca podem afegir-hi una mica d'aigua.
- Després ho emboliquem amb un paper de plàstic (paper film) i deixem que reposi a la nevera 30 minuts o 10 min al congelador.
- Passats aquests minuts estirem la massa sobre una superfície plana amb un rodet i li comencem a donar forma! Podeu fer espaguetis, llacets.. o tot el que us vingui de gust fer!! Si teniu motlles per fer galetes els podeu utilitzar per donar-li forma a la vostra massa. EP!!! aneu afegint farina per sobre la massa per tal de que no s'enganxi a les nostres mans.
- Un cop haguem acabat, bullim la pasta amb ajuda dels pares durant 3 min i.... **LLESTOS!!** Ja ens ho podem menjar! :)

b) Mini brownies

Ingredients:

- 250 gr de xocolata negra (la típica de tauleta dura)
- 85 gr de mantega
- 2 ous

- 120 gr de sucre
- 1 cll d'essència de vainilla
- 140 gr de farina tamisada
- Opcional: 75 gr de nous

Elaboració:

1. Escalfem el Forn a 180 graus, posició aire
2. Al bany Maria desfem la xocolata i la mantega. També ho podem fer al microones però amb la potència baixa ja que sinó cremem la xocolata. Quan estigui mig desfet, barregem fins crear una massa homogènia.
3. En un altre bol, afegir la farina, l'essència de vainilla, els ous batuts i el sucre. Afegim la barreja del punt 2.
4. Repartim la massa pels motlles i ho posem al forn uns 20-25 min màxim.

c) **CUINES DEL MÓN:** us proposo un super repte!! La meva proposta és que us proposeu 3 dies a la setmana buscar plats típics de diferents llocs del món i cuinar-los per la vostra família! És una manera divertida de conèixer les cultures i costums d'altres llocs del món!! A internet podreu trobar un munt de receptes de tot arreu i amb ajuda dels més grans estic segura que podreu crear uns plats deliciosos!

4. Aquests dies que estem a casa els podem aprofitar per aprendre i per millorar. Aquí us deixo uns enllaços per aprendre a fer ioga amb uns amics molt divertits! :)

- <https://www.youtube.com/watch?v=nNbRQX8yJWs>
- <https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>
- <https://www.youtube.com/watch?v=AAx1fGjpc0w>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Ml1S5rM0ou0>

5. Ja que aquests dies estem a casa amb les famílies, crec que seria molt divertit **crear un còmic** de tot el que estem vivint! Només necessiteu una llibreta o fulls de paper i colors per fer-ho! Segur que si ho feu us quedarà molt xulo i d'aquí a un temps, quan tot això passi, el mirareu i podreu recordar tot el que veu fer durant aquests dies a casa!

6. Aprofitem per aprendre allò que no ens agrada gaire però de maneres diferents..

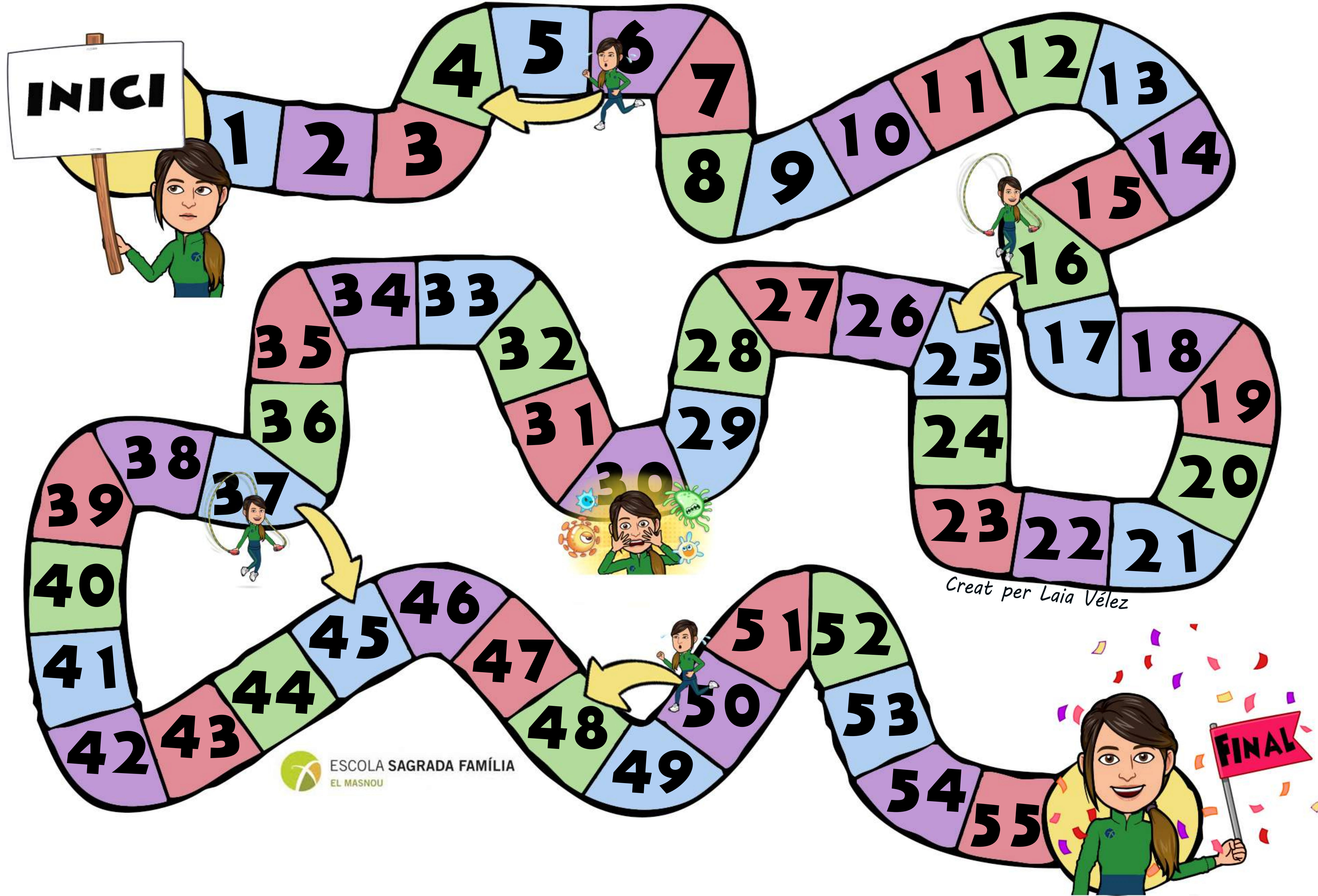
<https://innovamat.com/blog/ca/> en aquest enllaç trobareu activitats per fer en família i treballar una mica les **matemàtiques** de manera molt i molt divertida! Només heu d'entrar al vostre curs i allà trobareu les activitats per fer amb els vostres germans, pares o avis i passar-ho bé durant una bona estona!

7. Per últim us proposo que us apreneu aquest **ball** a casa! Segur que ja coneixeu la cançó i ens servirà per passar les estones llargues de manera més divertida i alegre!

<https://www.youtube.com/watch?v=AYvRwsLU2ul>

**MOLTS ÀNIMS a tots i totes!!! Ens tornarem a veure molt aviat
segur!!!**

EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA



Creat per Laia Vélez

EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA



Aquest joc de taula està pensat per jugar amb amics o familiars des de casa.
A través d'ell es poden treballar els diferents blocs que formen part de l'àrea d'Educació Física a l'escola:

- El cos: imatge i percepció
- Habilitats motrius
- Expressió corporal
- Activitat física i salut

Només necessitareu un dau i tantes fitxes com jugadors sigueu.

A continuació trobareu el que heu de fer en cas de caure a cadascuna de les caselles.

Ànims i diversió!

- 1- Posa't un llibre sobre el cap i aguanta 10 segons sense que es caigui
- 2- Fes 10 salts seguits
- 3- Representa amb mímica un animal (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 4- Digues el nom de 4 fruites
- 5- Aguanta 20 segons en equilibri a peu coix
- 6- Has anat massa ràpid! Torna a la casella 4
- 7- Vés d'un costat a l'altra de l'habitació fent la granota (amb soroll inclòs)
- 8- Renta't les mans durant 30 segons. Els demés comprovaran si ho fas correctament
- 9- Posa't a peu coix, tanca els ulls i aguanta 10 segons

EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

- 10- Salta 20 vegades a peu coix
- 11- Canta la tornada d'una cançó que t'agradi i balla-la seguint el ritme
- 12- Explica per què és important rentar-se les mans
- 13- Busca una postura de ioga per internet i reproduueix-la
- 14- Aixeca't i seu a la cadira 15 vegades seguides
- 15- Representa amb mímica un esport (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 16- Fes un salt fins la casella 25!
- 17- Posa't un llibre al cap i fes una volta sobre tu mateix sense que es caigui
- 18- Fes 40 passes per dins de casa (compta-les en veu alta)
- 19- Representa amb mímica un esport (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 20- Digues el nom de 4 verdures
- 21- Tanca els ulls, aixeca't, fes una volta sobre tu mateix i torna a seure on estaves
- 22- Fes 20 salts amb els peus junts
- 23- Taral·leja una cançó. Els demés han d'endevinar quina és
- 24- Explica per què és important dutxar-se després de fer activitat física
- 25- Tanca els ulls. Un dels jugadors es posarà davant teu, hauràs d'endevinar qui és amb el tacte
- 26- Toca el terra amb les dues mans i salta després aixecant-les. Fes-ho 10 vegades seguides
- 27- Representa amb mímica una professió (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 28- Digues 2 hàbits saludables que podem fer per estar sans
- 29- Aguanta 20 segons en equilibri a peu coix
- 30- Oh no! T'has infectat per uns virus! Has de tornar a començar des de l'inici
- 31- Vés d'un costat a l'altra de l'habitació fent la gavina (amb soroll inclòs)
- 32- Digues el nom de 3 menjars saludables
- 33- Busca una postura de ioga per internet i reproduueix-la



EL JOC DE L'EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

- 34- Salta 15 vegades seguides obrint i tancant cames i braços al mateix temps
- 35- Representa amb mímica un animal (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 36- Explica 1 cosa que puguis fer per estar en forma
- 37- Fes un salt fins la casella 45!
- 38- Fes 20 salts obrint i creuant les cames alternadament
- 39- Canta la tornada d'una cançó que t'agradi i balla-la seguint el ritme
- 40- Digues el nom de 4 fruites que no s'hagin dit fins ara
- 41- Posa't un llibre al cap i fes una volta sobre tu mateix sense que es caigui
- 42- Aixeca't i seu a la cadira 15 vegades seguides
- 43- Representa amb mímica un esport (sense fer cap soroll). Els demés l'han d'endevinar
- 44- Digues el nom de 4 verdures que no s'hagin dit fins ara
- 45- Tanca els ulls. Un dels jugadors es posarà davant teu, hauràs d'endevinar qui és amb el tacte
- 46- Fes 40 passes per dins de casa (compta-les en veu alta)
- 47- Vés d'un costat a l'altra de l'habitació fent de gatet (amb soroll inclòs)
- 48- Digues 2 hàbits saludables que podem fer per estar sans
- 49- Posa't a peu coix, tanca els ulls i aguanta 10 segons
- 50- Has anat massa ràpid! Torna a la casella 48.
- 51- Taral·leja una cançó. Els demés han d'endevinar quina és
- 52- Renta't les mans durant 30 segons. Els demés comprovaran si ho fas correctament
- 53- Posa't un llibre sobre el cap i aguanta amb ell 10 segons sense que es caigui
- 54- Fes 20 salts amb els peus junts
- 55- Canta la tornada d'una cançó que t'agradi i balla-la seguint el ritme
- 56- Has guanyat!

