

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.

Construim 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 fem 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. Inventa 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/REFHclSgeO0>

PSICOMOTRICITAT A INFANTIL

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.

CANÇONS PER BALLAR (ja les hem fet a l'escola i les podeu ballar i cantar)

Joan Petit

https://www.youtube.com/watch?v=c_qH2SI_-Ts

Hei Bugui Bugui

<https://www.youtube.com/watch?v=MG1THtPIUos>

El Sabater (passar el fil)

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-AGyK8917I>



Moure's per casa de diferents formes:

- **Gatejant** (com un gat, com un gos, com algun animal que l'infant pensi que va a quatre potes)
- **Reptant** com una serp amb la panxa al terra i arrossegar-se amb els braços i cames
- **Caminant** de puntetes i de talons
- **Saltant** amb els dos peus, saltar a peu coix (dreta i esquerra), saltar com una granota.
- **Desplaçar-se** com alguns animals (com un cavall, com un elefant fent amb el braç la trompa, com un ocell o papallona fent moure els braços com si voles...)
- Fer **equilibris** sobre una corda o una línia de cel enganxada al terra; equilibris amb un peu uns segons...
- Saltant a corda imaginària, movent braços i saltant amb dos peus amb un peu i l'altre, a peu coix... (potser és complicat per P3 i P4 però sempre es pot provar)

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 un globus:

- Fer volar el globus que no toqui al terra amb diferents parts del cos (ma, dot, colze, genoll, cap, peu, nas...) fer-ho amb la dreta i amb l'esquerra.
- Passar-se el globus amb algú sense que toqui al terra amb diferents parts del cos (igual que l'anterior).

<https://www.youtube.com/watch?v=MI1S5rM0ou0>

<https://www.youtube.com/watch?v=t8748OWc1nQ>



Com ho fem

Ens asseiem a terra amb les cames estirades. Agafem l'aire pel nas alhora que aixequem els braços enl'aire 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.



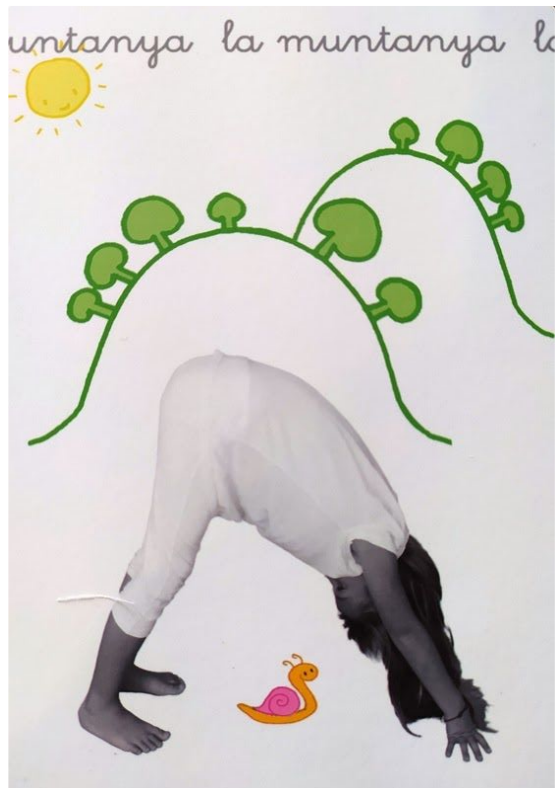
Com ajuda el nostre cos

- . 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. Dobleguem els dits del peu contra el terra. Traiem aire pel nas mentre estirem les cames. Amaquem 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



respiració de l'espelma



Com ho fem

Ens posem al davant de l'espelma. Agafem l'aire pel nas i primer el traiem suauament 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 suauament, tranquil·litza
- . Quan traiem l'aire per la boca de cop, revitalitza

LLETRA DE LES CANÇONS

En Joan petit	Hei bugui bugui	El sabater
<p>EN JOAN PETIT QUAN BALLA, BALLA, BALLA, BALLA EN JOAN PETIT QUAN BALLA, BALLA AMB EL DIT, AMB EL DIT, DIT, DIT ARA BALLA EN JOAN PETIT.</p> <p>EN JOAN PETIT QUAN BALLA, BALLA, BALLA, BALLA EN JOAN PETIT QUAN BALLA, BALLA AMB LA MÀ, AMB LA MÀ, MÀ, MÀ AMB EL DIT, DIT, DIT ARA BALLA EN JOAN PETIT</p> <p>(i seguir la cançó afegint parts del cos que vagin dient els infants)</p>	<p>HEI BUGUI BUGUI, HEI! HEI BUGUI BUGUI, HEI! I ARA PIQUEM DE MANS, HEI! AMB LA MÀ A DINS, AMB LA MÀ A FORA, AMB LA MÀ A DINS I LA FEM RODAR, BALLEM EL BUGUI BUGUI SENSE MAI PARAR, I ARA PIQUEM DE MANS, HEI!</p> <p>(i es va fent amb diferents parts del cos que digui l'infant, quan diem a dins posem la mà davant i a fora la posem darrera i quan la fem rodar fem moviments circulars amb la mà)</p>	<p>PASSA EL FIL I TORNA A PASSAR EL FIL, ESTIRA, ESTIRA I TOC, TOC, TOC (x2 vegades)</p> <p>QUE AVIAT EL SABATER, LA SABATA HAURÀ ARREGLAT, I PODREM DANSAR MILLOR, ANANT TOTS MÉS BEN CALÇATS.</p> <p>(es pot cantar molt a poc a poc, molt ràpid, fer els moviments petits com si la sabata fós d'una formigueta o grans com la sabata d'un elefant...)</p>

MÚSICA INFANTIL

P3

Cantem cançons

- L'hora de fer música: <https://youtu.be/UwZfD0rjeVk>
- Fort i fluix: <https://youtu.be/Mfh6dMySREE>

Cantem i ens movem

- Un cavallet: <https://youtu.be/hSs8PgijlHk>

Movement

Momento musical: <https://youtu.be/YPtYHDqbgFg>

P4

Cantem

- L'hora de fer música: <https://youtu.be/UwZfD0rjeVk>
- El lleó vergonyós: <https://youtu.be/lYriMzzMsUw>
- Som molta colla: <https://youtu.be/7eTeIFOU5oM>

Movement

- Amunt i avall: <https://youtu.be/A9LUKPHxcdO>
- En un mercado persa: <https://youtu.be/me7WzhD2sVO>

P5

Cantem

- Els senyors greu i agut: <https://youtu.be/aDicETzBblo>
- Pica-soques: <https://youtu.be/Sj8US7eYrm8>

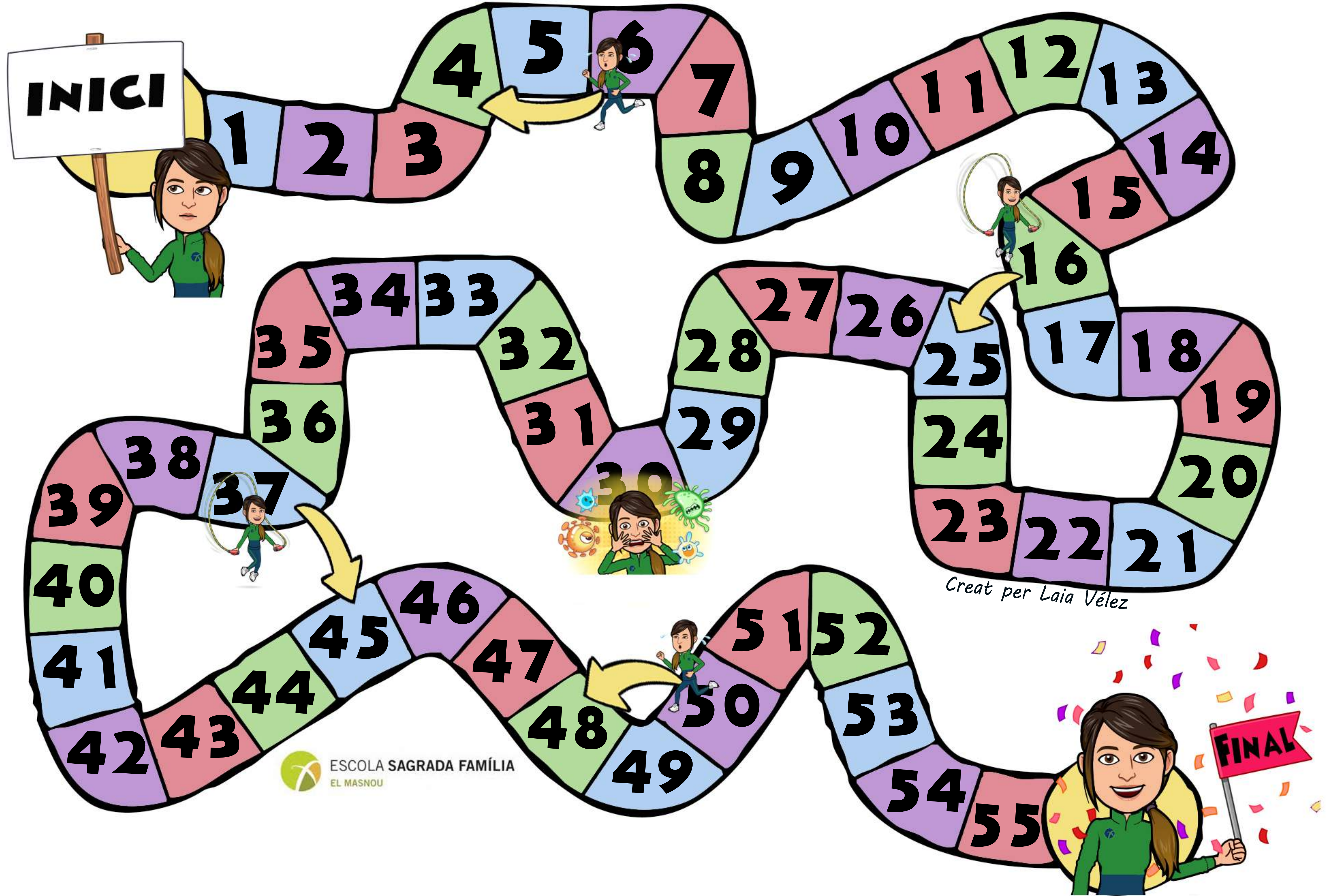
Cantem i ballem

- Piquem de mans: <https://youtu.be/mEI2FBYPkEs>

Movement

- Trencanous nº2: <https://youtu.be/m0dwaVKw3Q0>
-

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!

