

PSICOMOTRICITAT DES DE CASA

(per infantil)



ESCOLA SAGRADA FAMÍLIA
EL MASNOU

@educaciofisicaacasa

PSICOMOTRICITAT DES DE CASA

Inventa el teu circuit



Material necessari

Tot el material que tingueu a l'abast (Ampolles, coixins, tovalloles, pilotes, cadires, caixes, rotllos de paper...)

Com es juga?

Inventa un circuit a casa teva amb tot el material que se us acudeixi i feu-lo tantes vegades com vulgueu.

(Es poden fer salts, zig-zags, tombarelles, llançaments, quadrupèdies, reptacions, girs...)

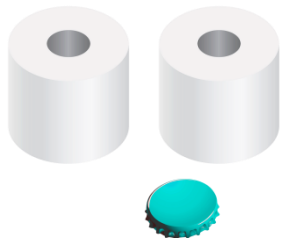


@educaciofisicaacasa



PSICOMOTRICITAT DES DE CASA

Futbol-xapes



Material necessari

2 rotllos de paper de vàter
i una xapa, tap, o
qualsevol cosa que llisqui.

Com es juga?

Poseu 2 rotllos de paper de vàter al terra, un
al costat de l'altre (representaran les
porteries). Després, decidiu des d'on es
començarà.

S'haurà d'utilitzar el dit gros i l'índex (👉)
per llençar el tap i intentar fer-lo entrar a la
porteria.



@educaciofisicaacasa



PSICOMOTRICITAT DES DE CASA

Fem cistella



Material necessari

Cubells, caixes o similar i mitjons.



Com es juga?

Posa els diferents cubells distribuïts per tota l'habitació.

Decidiu des d'on es faran els llançaments.

S'hauran de llençar tots els mitjons que vulgueu (en forma de munyoc) i intentar encistellar-los als diferents cubells.



@educaciofisicaacasa



PSICOMOTRICITAT DES DE CASA

La cambra fosca



Material necessari

Cap

Com es juga?

Primerament assegureu-vos que a l'habitació no hi hagi cap objecte amb el que us pugueu fer mal.

Una persona s'espera fora de l'habitació i els altres (o l'altre) s'amaguen a dins i apaguen el llum. Seguidament s'avis a la persona que estava a fora que entri i aquesta ha d'intentar trobar-los i endevinar qui és cadascun utilitzant el tacte.



@educaciofisicaacasa



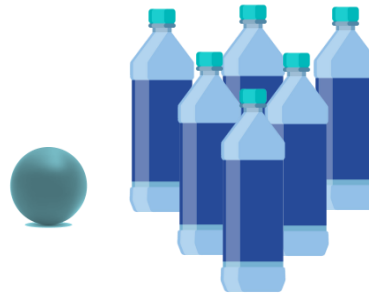
PSICOMOTRICITAT DES DE CASA

Bitlles casolanes



Material necessari

Ampolles d'aigua buides o similar
i una pilota (no gaire gran)



Com es juga?

Poseu-vos en un espai on no hi hagi perill de trencar res.
Agafeu les ampolles i col·loqueu-les com si fossin bitlles.
S'haurà de llençar la pilota lliscant pel terra per
intentar enderrocar-les.

Per fer-ho més complicat, podeu
omplir algunes de les ampolles amb
una mica d'aigua (però no us
oblideu de tapar-les!)



@educaciofisicaacasa



PSICOMOTRICITAT DES DE CASA

Carrera de globus



Material necessari

Un globus



Com es juga?

Infleu un globus i decideu quin serà el punt d'inici i quin el punt de final.

S'haurà de fer arribar el globus des del principi fins al final bufant (prohibit tocar-lo amb cap part del cos).



@educaciofisicaacasa



PSICOMOTRICITAT DES DE CASA

La patata a la cullera



Material necessari

Una cullera (preferiblement de fusta) i una patata petita o ou dur.



Com es juga?

Poseu-vos una cullera a la boca i una patata petita o un ou dur a sobre d'aquesta. Decidiu quin serà el recorregut. S'haurà d'arribar al final sense que es caigui!



@educaciofisicaacasa



PSICOMOTRICITAT DES DE CASA

Les estàtues



Material necessari

Reproductor de música

Com es juga?

Escolliu una cançó que us agradi.

Mentre sona la música podeu ballar, saltar, cantar, etcètera, però quan la música es para heu de quedar com estàtues en la mateixa posició que estàveu quan la música ha deixat de sonar.



@educaciofisicaacasa



PSICOMOTRICITAT DES DE CASA

Les emocions

Material necessari

Paper, llapis i una bossa.

Com es juga?

Dibuixeu en paperets diferents cares amb emocions (Contents, sorpresos, tristos, enfadats...) i poseu-los en una bossa. Una persona agafa un paperet i ha de representar l'emoció que li hagi tocat sense poder parlar ni emetre cap so. Qui l'endevini serà el següent a participar.

També podeu imprimir les cares de les emoticones del mòbil a través de l'ordinador perquè les representin.



@educaciofisicaacasa



PSICOMOTRICITAT DES DE CASA

Amb els peus



Material necessari

Rotllos de paper de vàter i un cubell o caixa.

Com es juga?

Poseu una caixa al terra. El nen o nena s'estirarà a terra panxa amunt amb el cap gairebé tocant a la caixa i a l'altre costat s'hi posaran els rotllos de paper de vàter (prop dels seus peus).

S'hauran de posar dins la caixa tots els rotllos de paper de vàter i només ho podran fer utilitzant els peus.



@educaciofisicaacasa



PSICOMOTRICITAT DES DE CASA

Hoquei-escombra

Material necessari

Uns escombra i una pilota petita (o qualsevol objecte que llisqui)



Com es juga?

Decidiu quin serà el punt d'inici i el de la meta.

Col·loqueu la pilota al punt d'inici i després, amb l'ajuda de l'escombra, s'ha de fer arribar lliscant pel terra fins la meta. (No es pot tocar la pilota amb cap part del cos!)

Es pot augmentar la dificultat posant obstacles entremig.

@educaciofisicaacasa



PSICOMOTRICITAT DES DE CASA

Transport de peluixos

Material necessari

4 peluixos o similar

Com es juga?

Decidiu quin serà el punt d'inici i el de final (a uns 5 metres de distància)

Col·loqueu els 4 peluixos al punt d'inici.

S'hauran de transportar els peluixos, d'un en un, fent equilibri sobre la panxa en quadrupèdia invertida (de quatre grapes mirant cap amunt, cranc) fins al final.



@educaciofisicaacasa



PSICOMOTRICITAT DES DE CASA

Sota l'escombra



Material necessari

Un pal d'escombra i rotllos de paper de vàter o diferents objectes que tingueu per casa.

Com es juga?

Feu dues torres d'uns 6 rotllos de paper cadascuna i col·loqueu a sobre l'escombra. Si no teniu prou rotllos, ho podeu fer amb diferents objectes que tingueu per casa.

S'haurà de passar per sota el pal sense tocar-lo (si es toca, es torna a començar!). Cada vegada es treu un rotllo de cada costat i així fins arribar a l'últim rotllo. Si amb un sol rotllo de paper de vàter a cada costat és impossible, es poden intercanviar per 2 rotllos de paper de cuina.



@educaciofisicaacasa



PSICOMOTRICITAT DES DE CASA

Circuit de salts

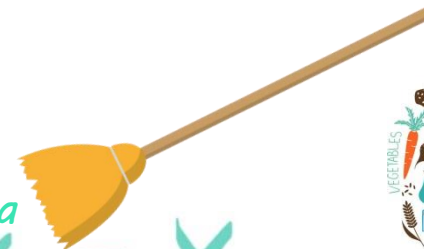
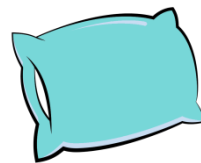


Material necessari

Diferents objectes que tingueu per casa

Com es juga?

Es decideix on començarà i a on acabarà el circuit. Es distribueixen diferents objectes per l'espai (alguns més alts i altres més baixos, però que no es puguin trencar). S'hauran d'anar saltant tots sense tocar-los (si se'n toca algun caldrà tornar a començar).



@educaciofisicaacasa



PSICOMOTRICITAT DES DE CASA

Sobre la cadira



Material necessari

Una cadira i tants mitjons com vulgueu



Com es juga?

Poseu una cadira davant vostre i decidiu des d'on llençareu (com més lluny estigueu, més difícil). Després agafeu tants munyocs de mitjons com vulgueu i prepareu-los al vostre costat. S'hauran de llençar els munyocs de mitjons, d'un en un, i intentar que quedin sobre la cadira. Quants en seràs capaç d'aconseguir?



@educaciofisicaacasa



PSICOMOTRICITAT DES DE CASA

El flamenc marejat



Material necessari

Cap

Com es juga?

Poseu-vos en un espai de casa on no hi hagi perill de donar-vos cap cop amb res.

Heu de fer 4 voltes sobre vosaltres mateixos i seguidament intentar mantenir l'equilibri a peu coix.

Quants segons sou capaços d'aguantar sense posar el peu a terra?



@educaciofisicaacasa

