

EDUCACIÓ FÍSICA:

-EN BUSCA DEL LLIBRE I DE LA ROSA PERDUTS-



(Gimcana en família)



ACTIVITAT PREPARATÒRIA I PRINCIPAL:

A tall d'escalfament i sempre escoltant una música que ens motivi i ens animi, hem de preparar una sèrie de material:

. Una disfressa dels personatges de la Llegenda per a cada membre de la família que vulgui participar en la Gimcana, hi hauria d'haver un membre de la família que no vulgui participar/jugar, que també es pot disfressar d'algun dels personatges de la Llegenda però no realitzarà les proves, o pot ajudar, i alhora farà de controlador/a i de jutge/essa de la gimcana.

Les disfresses poden ser de Princesa, de Sant Jordi, de Cavall de Sant Jordi, de Drac, de Castell, de Rosa, de Llibre,..., la roba i complements segur que els trobareu per casa, utilitzeu la creativitat i la imaginació: (exemples)

- Una tovallola o bufanda que pot funcionar de capa; una caputxa verda o una gorra verda o del color que sigui per al cap del Drac; un drap de cuina o una tira de paper per a la cua del Drac; una corona construïda amb paper o cartró per a la princesa o el rei; un bolígraf, un llapis, uns colors de fusta tots enllaçats amb cinta adhesiva podrien fer de llança o d'espasa; una cassola petita, un barret o una peça de vestir per al casc del Sant Jordi.... La disfressa pot anar acompanyada d'un bon maquillatge característic de cada personatge de la Llegenda; maquillatge de la mare, de la germana,..., que hi hagi per casa (IMPORTANT: que siguin aptes per a la pell, que es puguin rentar amb aigua i sabó i no siguin perjudicials per a les persones!).

. Dibuixar i pintar una rosa i un llibre de la mida d'un foli o pàgina d'una llibreta.
IMPORTANT: darrera dels dos papers que utilitzem, que no hi hagi res escrit per darrera, ja que ho destinarem a escriure els reptes que hem d'anar superant.

Quan tinguem la rosa i el llibre dibuixats i pintats, els hem de retallar amb quadres, com si volguéssim fer un trenca-closques i cada peça serà un repte prova que haureu de realitzar per poder aconseguir novament aquella peça per poder tornar a reconstruir tota la Rosa i tot el Llibre, els quals s'han perdut.

. Quins reptes o proves podeu dissenyar? Aquí teniu uns quants exemples...

- Condicionament físic: (les repeticions les podeu pensar vosaltres mateixos, però no en feu massa, més de 10 per cada exercici no caldria):



- Expressió corporal: (podeu cantar una cançó, podeu representar un acte molt curt de la Llegenda, podeu ballar una cançó, podeu representar un personatge de la Llegenda, podeu representar el sorolls del Drac o de les pobres ovelles que són cruspides pel Drac...), o de la princesa cridant al Sant Jordi, o el soroll del cavall galopant i trepitjant el terra mullat... .



. Una vegada confeccionades tots el reptes/proves, els participants de la Gimcana realitzen un escalfament estàtic, poden ser estiraments al terra o dempeus en una zona concreta de casa, sense moure's del mateix lloc on sou i amb els ulls tapats amb una peça de roba o el que sigui, però que no vegin res, el membre de la família que adopta el rol de controlador/a, jutge/essa de la gimcana, ha d'amagar les peces i/o proves per tota la casa; ja sigui al mateix lloc on son els participants, a les habitacions, al WC, a la cuina, al balcó, jardí o magatzem (si en teniu),..., per tot arreu!

. A cada lloc on es deixi una peça de paper amagada també hi deixarem un mitjó o una peça de roba la qual acordeu abans de començar a buscar les peces de la Rosa i del Llibre, per saber que en aquella zona hi ha una prova/repte que haurem de buscar! El mitjó no pot estar massa lluny de la peça de paper amagada, per exemple, com es veu al dibuix, el mitjó pot estar damunt del llit i la peça amagada davall del coixí; o el mitjó davall del coixí i la peça de paper davall del llit...si entre la Rosa i el Llibre ens han sortit 10 peces de paper que serien 10 reptes o proves, també haurem de tenir 10 peces de roba.



. El repte o prova no és supera fins que tot el grup de participants realitza aquella prova i el o la controlador/ora, jutge/essa o dóna per vàlid, per bo!.

El controlador/ora, pot anar fent fotos o vídeos de tota la Gimcana; foto de tots els participants, una SELFIE,..., imaginació!

. La Gimcana de “En busca del Llibre i de la Rosa perduts” finalitza quan s’hagin trobat i realitzat totes les proves o reptes que heu construït.

ACTIVITAT FINAL O TORNADA A LA CALMA:

. Us animo a que, disfressats o no, envieu i regaleu virtualment en forma de vídeo trucades, enviant fotos o vídeos o emoticones, moltes roses, llibres, abraçades, petons, als vostres familiars i amics i amigues! A qui vulgueu!

. Amb alguna cançó que t’agradi, hem de recollir tot el material que em anat escampant per casa, amb desplaçaments i moviments molt suaus, amb tranquil·litat i cada cosa al seu lloc, ben recollit!

QUINA FEINETA M’HAURIEU DE RETORNAR AL MEU CORREU ELECTRÒNIC?:

- Vídeo, audio, foto, dibuix o descripció de la Gimcana que dissenyeu i realitzeu per casa i m’ho envieu al correu electrònic:

alex@escolamartamatavendrell.cat

PRÒXIMAMENT...:

Ja has pensat en una cançó que t’agradi molt escoltar i que alhora també la ballaries?

“El Diari del Senyor Moviment”

No us oblideu d’anar redactant, dibuixant, pintant, fotografiant, enregistrament d’un vídeo, retallant, enganxant, sentint,..., totes les activitats físiques que aneu fent per casa aquests dies en el DIARI DEL SENYOR MOVIMENT!.

#JoEmQuedoACasa #YoMeQuedoEnCasa #StayHome #TotSortiràBé #TodoSaldráBien
#EverythingWillBeOK

Ho esteu fent molt bé! Molts ànims, paciència, força, imaginació i creativitat!

Àlex.