

JOCS D'EDUCACIÓ FÍSICA DES DE CASA



ESCOLA SAGRADA FAMÍLIA
EL MASNOU

EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

Futbol de taula



Material necessari

Una taula, 4 gots i un tap, xapa o qualsevol altra cosa que llisqui.

Com es juga?

Poseu 2 gots a cadascun dels extrems de la taula (representaran les porteries).

Utilitzeu els dits per llançar la pilota (Podeu fer com a màxim 3 tocs) i intentar fer-la entrar a la porteria contrària. Sumeu 1 punt cada vegada que marqueu gol.





EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

Tots amunt



Material necessari

Cap

Com es juga?

En rotllana asseguts a terra amb els braços enllaçats. Heu d'intentar aixecar-vos tots alhora sense deixar-vos anar.

Podeu provar-ho primer mirant-vos cara a cara a la rotllana i després d'esquenes.





EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

La cambra fosca



Material necessari

Una habitació

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.



EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

Buscar el tesoro



Material necessari

Diferents objectes semblants, paper i llapis.

Com es juga?

Decidiu quins objectes (tesor) utilitzareu. Després una persona els amagarà per la casa i dibuixarà un croquis marcant amb creuetes allà on hi hagi amagat els objectes.

Seguidament una altra persona haurà de buscar el tesoro amb l'ajuda del croquis (mapa del tesoro)





EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

Ball amb globus



Material necessari

Un globus i equip de música

Com es juga?

Infleu un globus, seguidament i en parella, poseu-lo entre les dues panxes sense que caigui. Està prohibit tocar el globus amb les mans!

Ara Balleu la vostra cançó preferida intentant que no caigui el globus a terra.



EDUCACIÓ FÍSICA A 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. Heu d'arribar al final sense que es caigui!



EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

Cançons mudes



Material necessari

Cap

Com es juga?

Escolliu una cançó que tots sapigueu i comenceu a cantar-la en veu alta. Un de vosaltres serà el director d'orquestra i farà una senyal perquè continueu cantant però en silenci (interiorment); a la següent senyal del director haureu de seguir cantant la cançó en veu alta. Si ho heu fet bé hauríeu de coincidir alhora cantant la mateixa part de la cançó.



EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

Les emocions



Material necessari

Paper, llapis i una bossa.

Com es juga?

Escriu en paperets diferents emocions i posa'ls 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.



Exemples d'emocions (a escollir segons el nivell):
Alegria, esperança, fàstic, por, sorpresa, tristesa, amor, ira, culpa, vergonya, inseguretats, confusió, nostàlgia, avorriments,...



EDUCACIÓ FÍSICA A CASA

Inventa el teu circuit



Material necessari

Paper, llapis, Ampolles, coixins, tovalloles, pilotes, cadires, rotllos de paper de WC...

Com es juga?

Inventa un circuit a casa teva i dibuixa'l fent un croquis en un full de paper. Després reproduueix-lo i fes-lo tantes vegades com vulguis.

(pots fer salts, zig-zags, tombarelles, llançaments, quadrupèdies, reptacions...)

