



"Som, sentim i fem l'escola de la gent  
ESCOLA JOAN MIRÓ



# #JOEMQUEDOACASA

## ÀMBIT D'EDUCACIÓ FÍSICA:

REpte: visualitza el següent enllaç

<https://www.youtube.com/watch?v=3-y4YR2jv3c&t=2s>

### OBJECTIUS: QUÈ HAS DE SABER?

1. Investigar sobre els jocs Olímpics per triar un/a atleta olímpic.
2. Treballar l'expressió corporal mitjançant la dramatització per tal de recrear un moment històric olímpic o recrear un/a atleta olímpic/a.

Desenvolupament de l'activitat:

Visualitza el vídeo i prepara tot el material necessari per a la recreació olímpica i fes el vídeo.

## SUPER OLIMPIADAS CASERA FAMILIAR

### OBJECTIUS: QUÈ HAS DE SABER?

1. Participar en el joc col·lectiu respectant les regles del joc.

Desenvolupament de l'activitat:

Para esta sesión primero vais a tener que preparar el material que se va a utilizar y dibujar en un folio el PLANO DE TU CASA, habitación por habitación, señalando también dos o tres muebles importantes en cada uno de ellos. No es muy difícil pero si requieres ayuda pídesela a algún familiar. Se tarda sólo 5 minutos.

Bueno, una vez dibujado en el folio más o menos el plano de tu casa, tendremos que señalar en el mismo, donde queramos, unos números, del 1 al 12, (serán las PRUEBAS) donde estarán escondidos unos papelitos. Los jugadores que van a participar NO pueden ver donde están escondidos los



*"Som, sentim i fem l'escola de la gent*  
**ESCOLA JOAN MIRÓ**



papelitos. Si no, pierde su gracia. Lo ideal es que estén desordenados esos números entre las distintas habitaciones. Por ejemplo, yo en mi dormitorio he colocado el número 3 debajo de mi almohada; y el número 6 lo he colocado en el lavadero debajo del cubo de la fregona. Son dos ejemplos. Así hasta señalar 12 números en el mapa y después esconder 12 papelitos con los números escritos sin que te vean los jugadores.

Importante: Si van a participar dos hermanos, tiene que haber escondidos dos papelitos en el mismo lugar, con el mismo número pero de distinto color, y decirles que cada uno cuando encuentre el número coja solo el de su color.

Ya estamos acabando; ahora falta decirles, que cuando encuentren el papelito con el número de su color te lo traigan y dejen el del otro color en el mismo sitio y que hagan la prueba correspondiente a ese número. Si lo consigue, se va a buscar otro número escondido. Así hasta acabar las 12 pruebas.

Para finalizar hay que explicarles, en qué consisten estas 12 SUPER PRUEBAS que debe SUPERAR como SUPER ATLETAS. Y claro está tener preparado el material necesario para que se puedan hacer. No son tantas cosas, incluso se puede improvisar.

## PRUEBAS

1. Hacer 10 flexiones, 10 abdominales y 10 saltos hacia arriba flexionando las rodillas al pecho.
2. Saltar a la pata coja cantando una canción durante 30 segundos. Puede cambiar de pie a los 15 segundos. Si apoya los dos pies deberá empezar de nuevo.
3. Gasol. Encestar una pelota de plástico en una papelera 4 veces desde una distancia de 2 mts. Variante pelota pequeñas o pelotas de papel en un recipiente.
4. Caragalleta. Estás sentado. Agarra la galleta y colócala en la frente. Mueve los músculos de tu cara para bajar la galleta por tu rostro reclinado. Si la galleta cae, has de colocarte una nueva galleta para intentarlo de nuevo. Para ganar, debes llevarte tres galletas de la frente a la boca. Material: galletas, una silla.
5. Hacer la prueba de la botella (bottle flip challenge). Hay que conseguirlo 4 veces.
6. Pataditas. Dar 5 pataditas con una pelota de plástico.



Tot anirà bé

*"Som, sentim i fem l'escola de la gent*  
**ESCOLA JOAN MIRÓ**



7. Funambulista: Con una cuchara de plástico y una goma encima deberá hacer un recorrido desde la entrada de la casa hasta el lugar más lejano de la casa sin que se le caiga. Si se le cae, vuelve desde el principio. Las reglas son las reglas.
8. Tiro al plato: en este caso colocaremos 6 botellas vacías separadas bastantes unas de otras o cualquier otro objeto que no pese ni se rompa. Con una pelota de tenis tenéis que ir derribándolas.
9. Parkour. Llevar 10 pelotas de tenis o 10 pelotas de papel atravesando un recorrido con varios obstáculos ( al menos 4) a un recipiente o papelera; ejemplo, en mi caso, tenía que subirse al sofá, saltar y pasarse al otro sofá, de allí subirse a un silla, de esa silla a otra, y para acabar pasar por debajo de unas cuerdas y lanzar esas pelotas de tenis a una papelera a una distancia determinada. Puedo llevar sólo dos pelotas de tenis en cada ronda.
10. Tenista. Dar 15 golpes con una paleta o raqueta sin que se caiga al suelo.
11. Shooter. Colocar 5 objetos encima de una mesa e intentar derribarlo con unas pelotas de plástico. Variante con el Nerf, los que lo tengan.
12. Antigravedad. Mantén dos globos en el aire, solo con las manos, sin que ninguno toque el suelo durante 30 segundos. Material: 2 globos.

NOTA: Todo esto se puede variar, crear nuevas pruebas, o repetir las veces que queráis.



Tot anirà bé

"Som, sentim i fem l'escola de la gent  
ESCOLA JOAN MIRÓ



## AUTOAVALUACIÓ

COM HA ANAT?

Valora la teva activitat

(marca amb una x)

EXPLICA'T amb les teves pròpies paraules

Esperava  
que em  
sortís millor

M'ha  
sortit bé

Estic  
molt  
satisfet

Justifica la teva  
resposta

Què has d'intentar  
millorar?

--	--	--	--	--