REPTES MOTRIUS DES DE CASA

ESCOLA SAGRADA FAMÍLIA
EL MASNOU

@educaciofisicaacasa

Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS

Ping-pong got

Material necessari

Tants gots com vulguis i pilotes de ping-pong o similars.

Objectiu

Encistellar el màxim de pilotes en els gots fent un bot.

Què haig de fer?

Posa una mica d'aigua dins de cada got (perquè la pilota no reboti) i posa'ls en fila o en triangle. Pensa quina puntuació tindrà cada got (com més allunyat estigui més puntuació).
Decideix des d'on llençaràs la pilota.
Quants punts ets capaç de fer?

Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS

Cistella-mitjons

Material necessari

Mitjons i cubells o caixes de diferents mides.

Objectiu

Encistellar els mitjons a les caixes o els cubells.

Què haig de fer?

Decideix des d'on llençaràs els mitjons.
Reparteix els cubells per diferents racons de casa i posa'ls-hi una puntuació a cadascun.
Després llença els mitjons (en forma de pilota).
Quan s'acabin els mitjons suma els punts aue has aconseguit.

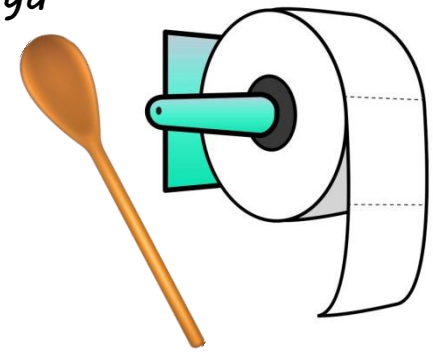
Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS

La cullera i el paper

Material necessari

Rotllo de paper de vàter i una cullera llarga.



Objectiu

Fer passar el pal de la cullera per dins del rotllo de paper.

Què haig de fer?

Agafa una cullera cap per a baix amb la mà. Després, posa't un rotllo de paper de vàter sobre aquesta mateixa mà. Hauràs de llençar amunt el rotllo de paper i seguidament intentar "atrapar-lo" fent passar la cullera per dins del forat.

Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS

Fem equilibri

Material necessari

Llibre de tapa dura i un rotllo de paper de vàter.

Objectiu

Seure a terra i aixecar-te sense que caigui res a terra

Què haig de fer?

Posa't un llibre a sobre el cap i a sobre d'aquest llibre un rotllo de paper de vàter. Seguidament hauràs d'intentar seure amb el cul a terra i les cames estirades i tornar-te a aixecar sense que cap dels dos objectes es caiguin.

Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS

Carrera amb tovallola

Material necessari

Una tovallola.

Objectiu

Arribar el més ràpid possible a la meta.

Què haig de fer?

Posa una tovallola estirada al terra i seu amb el cul a sobre i els genolls recollits· (el teu cul ha d'estar a un extrem de la tovallola i els teus peus en l'altre).

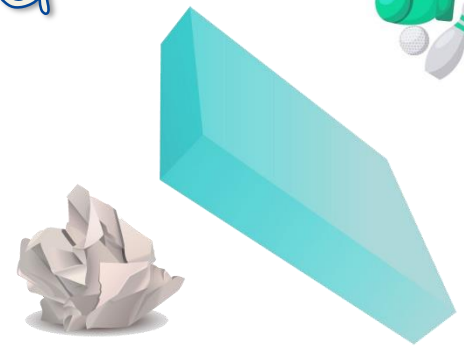
Decideix quin serà el teu recorregut i marca un punt de meta.

Per poder avançar hauràs de moure alternadament els peus i el cul. Arribaràs fins la meta? (no val posar les mans ni cap altra part del cos a terra!)

Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS

Tapa-raqueta



Material necessari

Una tapa d'una caixa de cartró i paper de diari o d'esborrany.

Objectiu

Fer 10 tocs seguits amb la tapa a la pilota sense que caigui a terra

Què haig de fer?

Agafa el full de paper de diari o d'esborrany i fes-ne una bola perquè quedi amb forma de pilota (ben comprimida). Després agafa la tapa de la caixa de cartró (com si fos una raqueta) i prova de donar-li cops a la pilota amunt. Seràs capaç de fer 10 tocs seguits sense que la pilota caigui a terra?

Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS
Enderrocar

Material necessari

Rotllos de paper de vàter i mitjons·

Objectiu

Enderrocar tots els rotllos de paper de vàter.

Què haig de fer?

Construeix un mur amb rotllos de paper de vàter en forma de triangle. Després decideix des d'on faràs els llançaments. Llença els mitjons fets un munyoc (amb forma de pilota) i intenta enderrocar tots els rotllos de paper· Ho aconseguiràs amb un sol llançament o en necessitaràs més?

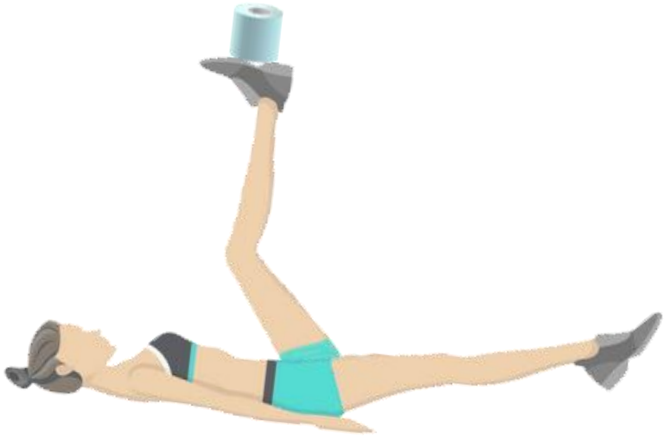
Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS
Gir amb rotllo

Lvelez@safamasnou.com

Material necessari

Un rotllo de paper de vàter



Objectiu

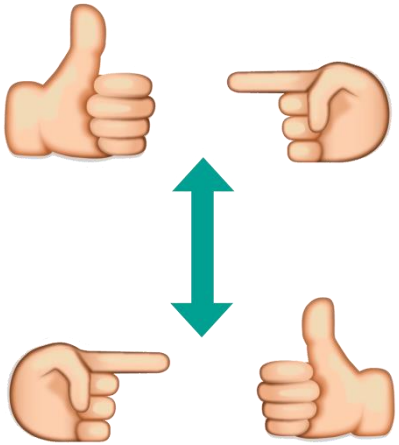
Fer un gir al terra sense que es caigui el rotllo.

Què haig de fer?

Estira't a terra amb la panxa amunt, aixeca una cama i col·loca el rotllo de paper de vàter sobre la sola de la teva sabata. Després intenta fer un gir (com si fessis la croqueta) intentant que no caigui el rotllo de paper a terra. Necessitaràs molta concentració i paciència!

REPTES MOTRIUS

Coordinació de dits



Material necessari

Cap

Objectiu

Aconseguir canviar les posicions el més ràpid possible.

Què haig de fer?

Posa les dues mans davant teu amb una d'elles senyalant a l'altra amb el dit índex i l'altre amb el polze aixecat (com si fessis un «OK»). Seguidament intenta fer les mateixes posicions però intercanviant-les entre elles. Seràs capaç de fer-ho ràpid alternadament? Necessitaràs molta concentració per poder-te coordinar, però un cop ho tinguis ja estarà!

Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS

Agafar al vol

Material necessari

5 llapis (poden ser de colors), retoladors o similar.

Objectiu

Aconseguir agafar al vol tots els objectes en nombre ascendent.

Què haig de fer?

Posa't un llapis a sobre el dorsal de la mà (costat contrari al palmell). Llença el llapis amb un gest ràpid amunt i intenta agafar-lo a l'aire abans que caigui a terra. Si t'ha sortit bé, prova-ho després amb 2 llapis a la vegada, seguidament amb 3, 4... I així fins arribar a fer-ho amb 5. Ho podràs aconseguir?

Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS

La torre de paper

Material necessari

4 rotllos de paper de vàter

Objectiu

Construeix una torre utilitzant els peus.

Què haig de fer?

Seu amb el cul a terra (les teves mans i els teus peus no poden tocar el terra). Davant teu has de tenir 4 rotllos de paper de vàter un al costat de l'altre. Intenta formar una torre (un a sobre de l'altre) amb els rotllos de paper de vàter utilitzant només els dos peus.

Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS

Cursa de bossa-sac

Material necessari

Una bossa de compra de tela o reutilitzable (no de plàstic)

Objectiu

Anar d'un costat a l'altra de la casa el més ràpid possible.

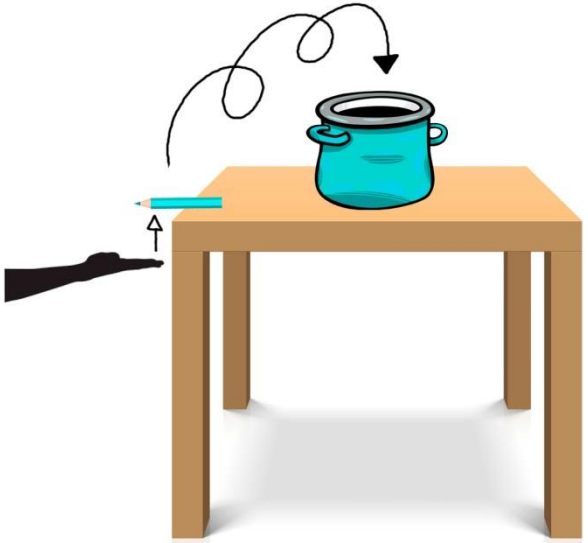
Què haig de fer?

Agafa una bossa de la compra (de les que no són de plàstic) i posa-hi els peus a dins. Després, agafa amb cada mà una nansa de la bossa. Hauràs d'anar d'un costat a l'altre de la casa saltant a peus junts (com si fessis una cursa de sacs). Som-hi!

Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS

Espaguetis de colors



Material necessari

Una taula, una olla i llapis de colors, retoladors o similars.

Objectiu

Aconseguir que 5 colors caiguin dins l'olla.

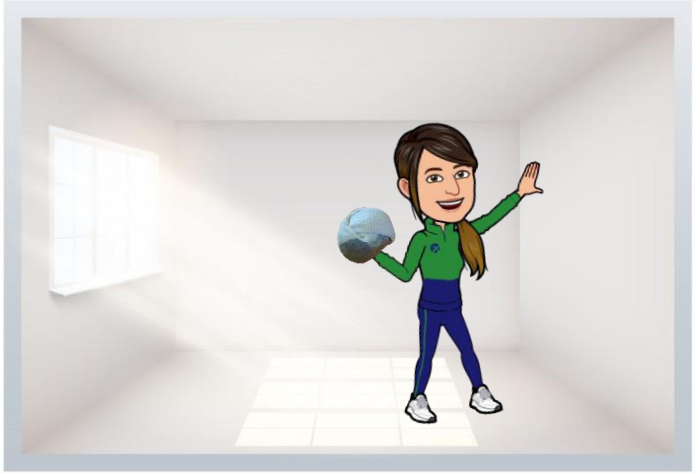
Què haig de fer?

Posa una olla sobre la taula. A continuació, coloca un llapis de color recolzat sobre la vora de la taula (fent que quedi la meitat sobre la taula i l'altre meitat fora). Després, fent un cop sec amb la mà des de baix cap a dalt en el llapis, hauràs d'intentar que aquest caigui dins l'olla. Seràs capaç d'aconseguir-ho amb 5 llapis?

Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS

Paret-mitjons



Material necessari

Un parell de mitjons.

Objectiu

Agafar els mitjons 10 vegades abans que caiguin a terra.

Què haig de fer?

Agafa un munyoc de mitjons i posa't davant d'una paret on no hi hagin objectes que es puguin trencar. A continuació llença'l contra la paret i agafa'l abans que caigui a terra. Serà capaç de fer-ho 10 vegades seguides?

Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS

Pesca de macarrons

Material necessari

5 macarrons, un espagueti, un got i una taula.

Objectiu

"Pescar" els 5 macarrons i fer-los caure dins el got.

Què haig de fer?

Posa 5 macarrons a la vora d'una taula i un got darrera d'aquests. Amb un espagueti a la boca intenta fer-lo passar per dins el forat d'un macarró i un cop estigui "pescat", deixa'l caure dins el got. Està prohibit utilitzar les mans o cap altra part del cos. Ho aconseguiràs amb els 5 macarrons? Som-hi!

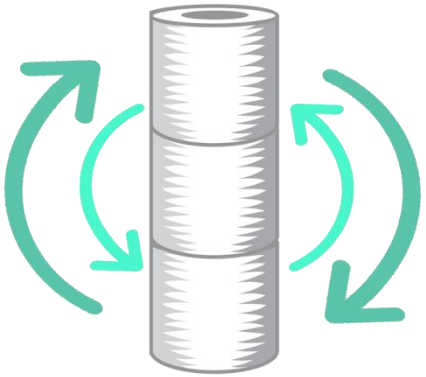
Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS

Canvi de rotllo instantani

Material necessari

3 rotllos de paper de vàter



Objectiu

Canviar de posició dues vegades seguides el rotllo de dalt amb el de baix

Què haig de fer?

Agafa tres rotllos de paper de vàter i fes una torre; després, aixeca la torre agafant amb una mà el rotllo de dalt i amb l'altra el rotllo de baix. Hauràs d'aconseguir que el rotllo de dalt passi a baix i que el de baix passi a dalt al mateix temps amb un gest ràpid i sense que caigui el del mig. No podràs tocar el rotllo del mig en cap moment! Seràs capaç de fer-ho dues vegades seguides?

Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS
El pèndol

Lvelez@safamasnou.com

Material necessari

4 rotllos de paper de vàter, una mitja i uns mitjons

Objectiu

Enderrocar la torre amb el «pèndol».

Què haig de fer?

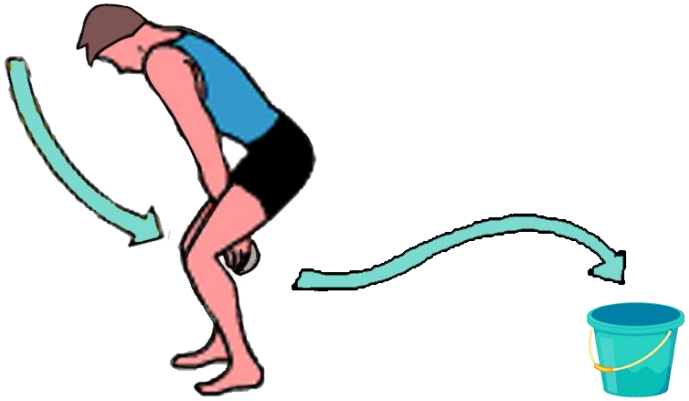
Fes una torre a terra amb 4 rotllos de paper de vàter. Després, agafa una mitja i posa-hi a dins un munyoc de mitjons (fins a la punta on hi aniria el peu), Seguidament posa't la part de dalt de la mitja al cap fent que la part on hi ha els mitjons quedi penjant com si fos un pèndol. Hauràs d'intentar enderrocar la torre donant-li un cop amb el pèndol (no el pots tocar amb cap altra part del cos!)

REPTES MOTRIUS

Per sota les cames

Material necessari

Un cubell o similar i tants mitjons com vulguis



Objectiu

Encistellar tants mitjons com puguis d'esquena i fent-los passar per sota les cames.

Què haig de fer?

Posa un cubell al terra i allunya't d'ell unes 5 passes. Posa't dret d'esquena al cubell i obre les cames. Quants munyocs de mitjons seràs capaç de llençar per sota les cames i encistellar?

Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS

El mico

Material necessari

Uns mitjons

Objectiu

Agafar 3 vegades seguides els mitjons sense que caiguin a terra

Què haig de fer?

Agafa un munyoc de mitjons amb una mà. La mà amb la que tens el munyoc de mitjons te l'hauràs de posar darrera el teu cap i l'altra mà a darrera la teva esquena, per la part de baix. Hauràs de deixar caure els mitjons i agafar-los amb la mà contrària (la de baix) sense que caiguin a terra. Això ho hauràs d'aconseguir 3 vegades seguides i alternant el braç de baix amb el de dalt. Ho aconseguiràs?

Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS

Els aplaudiments

Material necessari

Uns mitjons

Objectiu

Picar tants cops de mans com puguis

Què haig de fer?

Agafa un munyoc de mitjons i llença'l enlaire, mentre els mitjons estan en l'aire pica de mans 1 vegada i agafa'ls abans que caiguin a terra. Després fes el mateix però hauràs de picar de mans 2 vegades, seguidament 3... I així fins que facis el màxim de tocs possibles. Si els mitjons et cauen hauràs de tornar a començar des del principi per millorar el teu número màxim de picades de mans.

Quantes vegades seràs capaç de picar de mans abans d'agafar els mitjons? (Ho has d'aconseguir com a mínim amb 4!)

Lvelez@safamasnou.com

REPTES MOTRIUS
Sota l'escombra

Material necessari

Una escombra i 2 rotllos de paper de cuina

Objectiu

Passar a l'altre costat de 2 maneres diferents sense tocar el pal.

Què haig de fer?

Posa una escombra sobre dos rotllos de paper de cuina (un rotllo a cada extrem) de manera que quedi espai entremig del pal.

Hauràs d'intentar passar d'un costat a l'altre dues vegades seguides: la primera de panxa amunt i la segona de panxa a terra. (Si toques el pal has de tornar a començar!)

Lvelez@safamasnou.com