

EDUCACIÓ FÍSICA

SALTS

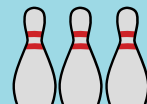
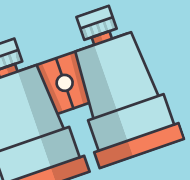
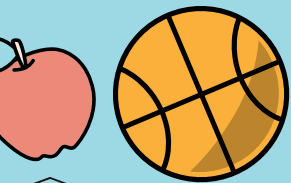
MATERIAL NECESSARI: RES

NOM DEL JOC: SALTAM

DISTRIBUCIÓ: EN GRUP

EXPLICACIÓ: ÉS UN JOC DE TOCAR I PARAR, MOLT SEMBLANT AL JOC DE L'STOP, QUE PER QUE NO T'AGAFI NINGÚ HAS D'ESTIRAR-TE AL TERRA I UN COMPANYY T'HAURÀ DE SALTAR PER SALVAR-TE.





EDUCACIÓ FÍSICA

SALTS

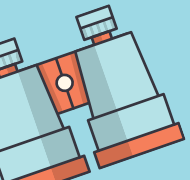
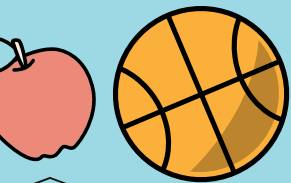
MATERIAL NECESSARI: RES

NOM DEL JOC: SALTEM-NOS!

DISTRIBUCIÓ: EN GRUP DE 4.

**EXPLICACIÓ: FAREU DIFERENTS DISTÀNCIES
SALTANT ALS COMPANYS DE LES SEGÜENTS
MANERES:**

- ESTIRATS A TERRA.
- ASSEGUTS AMB ELS PEUS JUNTS.
- ASSEGUTS AMB LES CAMES OBERTES.



EDUCACIÓ FÍSICA

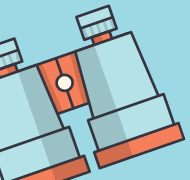
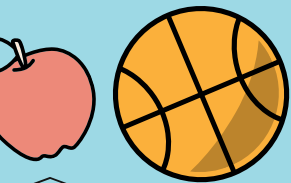
SALTS

MATERIAL NECESSARI: RES

NOM DEL JOC: OPEN&CLOSE

DISTRIBUCIÓ: EN PARELLES.

EXPLICACIÓ: US SITUAREU UN ASSEGUT I L'ALTRE AMB LES CAMES OBERTES, QUAN EL QUE ESTÀ DRET SALTÍ HAURÀ DE FICAR LES SEVES CAMES AL MIG DE L'ALUMNES QUE ESTÀ ASSEGUT QUE LES HAURÀ D'OBRIR. ANIREU CANVIANT CADA CERT TEMPS O SALTS.



EDUCACIÓ FÍSICA

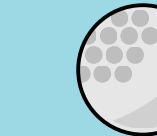
SALTS

MATERIAL NECESSARI: CANÇÓ

NOM DEL JOC: LA SABATILLA PER DARRERA

DISTRIBUCIÓ: EN GRUP.

EXPLICACIÓ: TOTS EN ROTLLANA EXCEPTE UN JUGADOR DRET, AMB UNA BAMBA. EL GRUP CANTARÀ LA CANÇÓ QUE US LLIURA EL PROFESSOR.



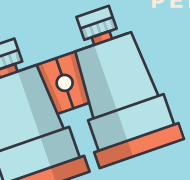
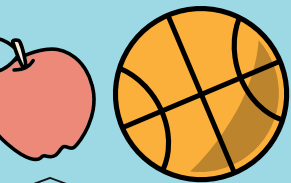


FEDAC

#avuixdemà



CANÇÓ NECESSÀRIA: "LA SABATILLA PER DARRERA,
NI LA VEUS NI LA VEURÀS, TRIS, TRAS, TRIS, TRAS,
MIREU CAP A DALT QUE CAUEN ENTREPANS, MIREU
CAP A BAIX, QUE CAUEN LLEGUMS, A DORMIR, A
DORMIR QUE ELS REIS VINDRAN! A QUINA HORA? A
LES ..." CONTARAN TOTS FINS A L'HORA INDICADA.
MENTRES QUE EL QUE ESTÀ FORA COL·LOCARÀ LA
BAMBA DARRERA DEL QUE LI TOQUI L'HORA I
AQUEST S'AIXECARÀ PER ATRAPAR-LO! SI HO
ACONSEGUEIX LA RESTA DEL GRUP DIRÀ POBRE
GATET, POBRE GATET EL/LA HO HA DE TORNAR A
FER! I REPETIRÀ L'ALUMNE!



EDUCACIÓ FÍSICA

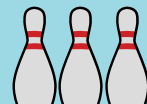
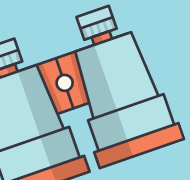
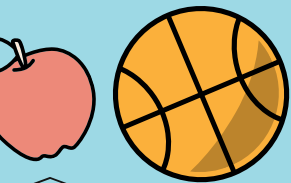
SALTS

MATERIAL NECESSARI: RES

NOM DEL JOC: SALVAT SALTANT!

DISTRIBUCIÓ: EN GRUP.

EXPLICACIÓ: TOTS ASSEGUTS AMB LES CAMES JUNTES I ESTIRADES, MIRANT CAP A FORA I FORMANT UN CERCLE. DOS ALUMNES UN PILLARÀ I L'ALTRA HAURÀ DE CORRER AL VOLTANT DEL CERCLE. EL PERSEGUIT ES POT SALVAR SI SALTA LES CAMES D'UN COMPANYY, LLAVORS AQUEST PASSARÀ A SER PERSEGUIDOR I EL QUE PERSEGUIA PERSEGUIT! S'HA DE CANVIAR EL SENTIT DE LES VOLTES!



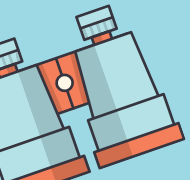
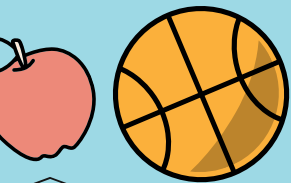
EDUCACIÓ FÍSICA

SALTS

MATERIAL NECESSARI: CORDES
NOM DEL JOC: QUADRAT SALTARÍ
DISTRIBUCIÓ: EN GRUP.

EXPLICACIÓ: FORMAREM UN QUADRAT AMB LES CORDES AL TERRA. A CADA VÈRTXES ES COL·LOCARÀ UN ALUMNE, QUAN DIGUEM "JA" CADA ALUMNE PASSARÀ PER UN COSTAT DEL QUADRAT FINS ARRIBAR A L'ALTRE EXTREM D'UNA MANERA DETERMINADA:

- DE COSTAT AMB LES CAMES JUNTES.
- A UNA CAMA.
- AMB SALTETS CAP ENDAVANT.
- PUJANT I BAIXANT ESCALES.



EDUCACIÓ FÍSICA

SALTS

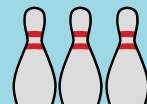
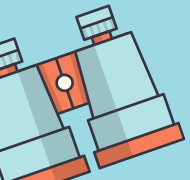
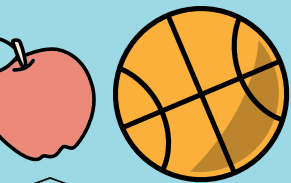
MATERIAL NECESSARI: CORDA

NOM DEL JOC: EL RELLOTGE

DISTRIBUCIÓ: EN GRUP.

EXPLICACIÓ: EN GRUP, UN ALUMNE AL CENTRE AMB UNA CORDA, LA FARÀ GIRAR, ELS ALTRES HAURÀN DE SALTAR LA CORDA SENSE TREPITJAR-LA, QUE HO FACI ESPERA EL TORN A LA SEGÜENT PARTIDA.





EDUCACIÓ FÍSICA

SALTS

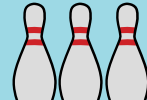
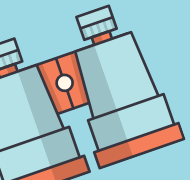
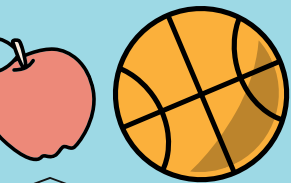
MATERIAL NECESSARI: CORDA

NOM DEL JOC: LA COMBA

DISTRIBUCIÓ: INDIVIDUALMENT.

EXPLICACIÓ: AMB UNA CORDA PER CADASCÚ, INTENTARAN SALTAR A LA CORDA EN PARAT I EN MOVIMENT.





EDUCACIÓ FÍSICA

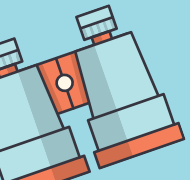
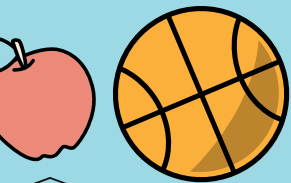
SALTS

MATERIAL NECESSARI: CORDA

NOM DEL JOC: LA COMBA EN GRUP

DISTRIBUCIÓ: EN GRUP.

EXPLICACIÓ: AMB UNA CORDA PER GRUP, INTENTARAN SALTAR A LA CORDA EN PARAT, I HAURAN D'APRENDRE A ENTRAR DINS LA CORDA.



EDUCACIÓ FÍSICA

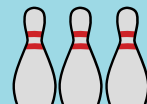
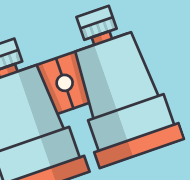
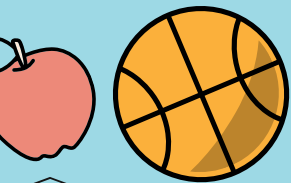
SALTS

MATERIAL NECESSARI: CORDA

NOM DEL JOC: LA SERP

DISTRIBUCIÓ: EN GRUP.

EXPLICACIÓ: DOS ALUMNES AGAFEN LA CORDA PELS EXTREMS I LA MOUEN PEL TERRA FENT ZIG-ZAG, MENTRES QUE LA RESTA LA SALTEN SENSE QUE AQUESTA ELS TOQUI.



EDUCACIÓ FÍSICA

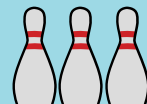
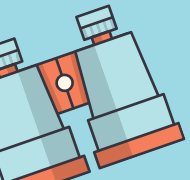
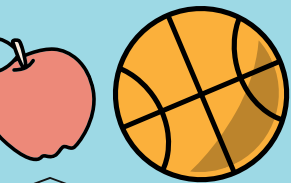
SALTS

MATERIAL NECESSARI: CORDA

NOM DEL JOC: LA BARCA

DISTRIBUCIÓ: EN GRUP.

EXPLICACIÓ: DOS ALUMNES AGAFEN LA CORDA PELS EXTREMS I LA MOUEN DE DRETA A ESQUERRA FENT LA FORMA D'UNA BARCA, MENTRES QUE LA RESTA LA SALTEN SENSE QUE AQUESTA ELS TOQUI.



EDUCACIÓ FÍSICA

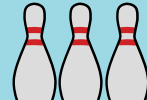
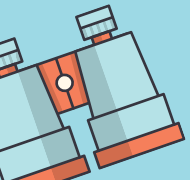
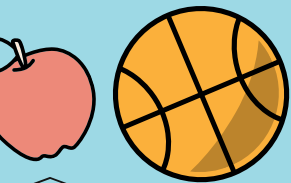
SALTS

MATERIAL NECESSARI: DUES CORDES

NOM DEL JOC: SALTAREL RIU

DISTRIBUCIÓ: EN GRUP.

EXPLICACIÓ: ES FORMARÀ UN RIU AMB DUES CORDES PARAL·LELES. DINS DEL RIU NO ES POT TREPITJAR, ELS ALUMNES HAURAN D'ANAR SALTANT EL RIU. QUAN HO ACONSEGUEIXIN TOTS EL RIU SHAURÀ DE FER UN PAM MÉS AMPLE.



EDUCACIÓ FÍSICA

SALTS

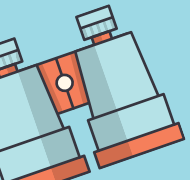
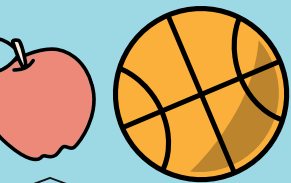
MATERIAL NECESSARI: TANQUES

NOM DEL JOC: SALTS PROGRESSIUS

DISTRIBUCIÓ: EN GRUP.

EXPLICACIÓ: POSAREM LES TANQUES A DIFERENTS DISTÀNCIES I LES HAUREM DE SALTAR AMB ELS PEUS JUNTS I EN MOVIMENT.





EDUCACIÓ FÍSICA

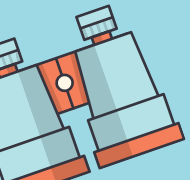
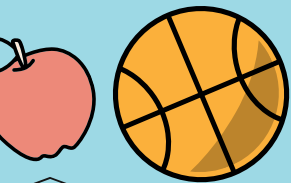
SALTS

MATERIAL NECESSARI: PILOTA TOVA

NOM DEL JOC: LA BOMBA

DISTRIBUCIÓ: EN GRUP DE 8.

EXPLICACIÓ: TOTS ELS ALUMNES FORMANT UN CERCLE, MENYS UN QUE ESTARÀ AL CENTRE AMB ELS ULLS TANCATS. CONTARÀ FINS A 25, QUAN ARRIBI AL 10 OBRIRÀ UN BRAÇ, QUAN ARRIBI AL 20 L'ALTRE I QUAN ARRIBI A 25 DIRÀ BOMBA! QUI TINGUI LA PILOTA ANIRÀ AL CENTRE.



EDUCACIÓ FÍSICA

SALTS

MATERIAL NECESSARI: RES

NOM DEL JOC: LA GRANOTA

DISTRIBUCIÓ: EN GRUP DE 8.

EXPLICACIÓ: COL·LOCATS DINS DEL PORXO. TOTS ELS ALUMNES CAMINARAN I PARLARAN COM LES GRANOTES, I UN ALUMNE SERÀ EL CAÇADOR DE GRANOTES QUE ANIRÀ A LA POTA COIXA. TOTES LES GRANOTES CAPTURADES PASSARAN A SER CAÇADORES.



EDUCACIÓ FÍSICA

SALTS

MATERIAL NECESSARI: AROS

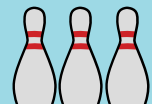
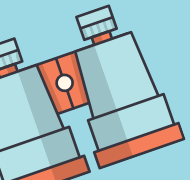
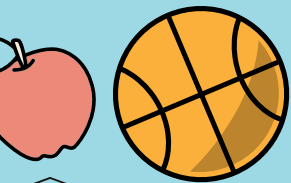
NOM DEL JOC: CAUREM DINS?

DISTRIBUCIÓ: EN GRUP DE 4.

EXPLICACIÓ: AGAFAREM UN ARO I EL POSAREM A UNA DISTÀNCIA DELS BANCS. TOT EL GRUP A SOBRE DEL BANC HAURÀ DE SALTAR I CAURA AMB ELS PEUS JUNTS DINS DE L'ARO.

FEDAC
#avuixdemà

PASSIO PER EDUCAR



EDUCACIÓ FÍSICA

SALTS

MATERIAL NECESSARI: RES

NOM DEL JOC: LA MOLLA

DISTRIBUCIÓ: EN GRUP DE 8.

EXPLICACIÓ: COMENÇARAN ATRAPANT 4 ALUMNES. AQUESTS/ES INTENTARAN ATRAPAR A LA RESTA DE LA CLASSE. QUAN ATRAPIN A ALGUN NEN O NENA, AQUEST/A HAURÀ DE QUEDAR-SE AL LLOC ON L'HAN ATRAPAT I SALTAR AMB ELS PEUS JUNTS COM UNA MOLLA. ELS ATRAPATS/ES PODEN SER SALVATS/ES SI ELS HI XOQUEN LA MÀ.



EDUCACIÓ FÍSICA

SALTS

MATERIAL NECESSARI: AROS

NOM DEL JOC: SALTAR DE DIFERENTS MANERES
DISTRIBUCIÓ: EN GRUP DE 4.

EXPLICACIÓ: GRUPS DE 4. CADA GRUP TÉ 3 CÈRCOLS. A LA SENYAL, EL PRIMER NEN/A DE CADA GRUP SALTARÀ ELS CÈRCOLS I TORNARÀ. EL SEGÜENT DEL GRUP, FARÀ EL MATEIX. I AIXÍ SUCCESSIVAMENT. GUANYA L'EQUIP QUE ACABI PRIMER. SALTAREM DE DIVERSES MANERES:

- SALTAR AMB PEUS JUNTS.
- SALTAR AMB EL PEU DRET.
- SALTAR AMB EL PEU ESQUERRA.
- ALTERNAR EL SALT AMB EL PEU DRET I EL PEU ESQUERRA.
- ALTERNAR EL SALT A DINS I FORA DEL CÈRCOL.



EDUCACIÓ FÍSICA





SALTS

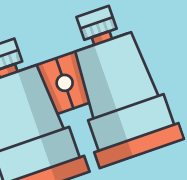


MATERIAL NECESSARI: SACS

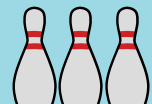
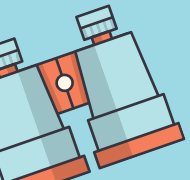
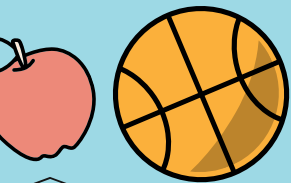
NOM DEL JOC: CURSA DE SACS

DISTRIBUCIÓ: EN GRUP DE 4.



EXPLICACIÓ: GRUPS DE 4. ES TRACTA DE RECÓRRER UNA DISTÀNCIA ESTABLERTA COL·LOCATS DINS D'UN SAC. EL COMPANY/A QUE ACABA LA CURSA DONA EL SAC AL SEU COMPANY/A I AIXÍ SUCCESSIVAMENT. GUANYA L'EQUIP QUE ARRIBI PRIMER.





EDUCACIÓ FÍSICA

SALTS

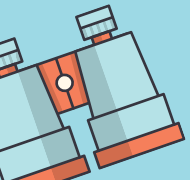
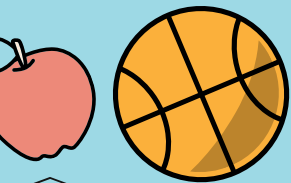
MATERIAL NECESSARI: RES

NOM DEL JOC: JUNTS HO ACONSEGUIREM

DISTRIBUCIÓ: EN GRUP DE 4.

EXPLICACIÓ: ELS ALUMNES ESTAN SITUATS EN FILES. EL PRIMER/A DONARÀ UN SALT AMB ELS PEUS JUNTS, EL SEGON/A DONARÀ UN ALTRE SALT COMENÇANT EN EL LLOC ON S'HA QUEDAT EL SEU COMPANY/A I AIXÍ SUCCESSIVAMENT FINS SALTAR ELS SIS COMPONENTS DEL GRUP. GUANYA EL GRUP QUE ARRIBI MÉS LLUNY.





EDUCACIÓ FÍSICA

SALTS

MATERIAL NECESSARI: MOCADOR

NOM DEL JOC: LA PUÇA COIXA

DISTRIBUCIÓ: EN GRUP DE 4.

**EXPLICACIÓ: EL QUE PARA VA A PEU COIX I
AMB UN MOCADOR A LA MÀ I ELS ALTRES
SALTEN AMB ELS PEUS JUNTS. QUAN LA PUÇA
TOCA A
ALGÚ S'INVERTEIXEN ELS PAPERS.**



EDUCACIÓ FÍSICA

SALTS

MATERIAL NECESSARI: CÈRCOLS
NOM DEL JOC: SALTAR ELS CÈRCOLS
DISTRIBUCIÓ: EN GRUP DE 4.

EXPLICACIÓ: GRUPS DE 4. CADA GRUP TÉ 4 CÈRCOLS. A LA SENYAL, EL PRIMER NEN/A DE CADA GRUP ANIRÀ DEIXANT ELS CÈRCOLS EN FILA I A LA TORNADA EL SALTARÀ I XOCARÀ LA MÀ AL COMPANYY/A DE DARRERA. EL SEGÜENT DEL GRUP, PRIMER SALTARÀ ELS CÈRCOLS QUE HA DEIXAT EL/LA COMPANYY/A I DESPRÉS ELS RECOLLIRÀ. I AIXÍ SUCCESSIVAMENT.

FEDAC
#avuixdemà





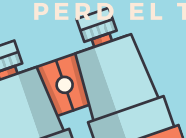
EDUCACIÓ FÍSICA

SALTS

MATERIAL NECESSARI: GUIX
NOM DEL JOC: LA XARRANCA
DISTRIBUCIÓ: EN GRUP DE 4.

EXPLICACIÓ: ELS ALUMNES DIBUIXEN LA “XARRANCA” AL TERRA, QUE SÓN UN CONJUNT DE REQUADRES. S’HI JUGA NORMALMENT AMB UNA PEDRETA.

EL PRIMER JUGADOR/A LLENÇA LA PEDRETA AL PRIMER QUADRAT SENSE TOCAR CAP LÍNIA. EN CAS CONTRARI PERD EL TORN. SI LLENÇA BÉ, HA DE SALTAR DE QUADRE A QUADRE A PEU COIX. QUAN ARRIBA AL DARRER QUADRE, ES GIRA I SALTA DE QUADRE EN QUADRE EN SENTIT CONTRARI I S’ATURA PER RECOLLIR LA PEDRA. DESPRÉS IGUAL AMB EL SEGÜENT NÚMERO. PERD EL TORN SI SALTA DAMUNT D’UNA LÍNIA, ES DESCUIDA UN QUADRAT O PERD L’EQUILIBRI.





EDUCACIÓ FÍSICA

SALTS

OBJECTIUS

- CONÈIXER, PRACTICAR I MILLORAR LES FORMES BÀSIQUES DELS SALTS.
- EXPERIMENTAR DIFERENTS TIPUS DE SALTS.
- REALITZAR DIFERENTS TIPUS DE SALTS COORDINANT LES DIFERENTS PARTS DEL COS.
- PARTICIPAR ACTIVAMENT A TOTES LES ACTIVITATS PROPOSADES, MOSTRANT UNA ACTITUD POSITIVA.

FEDAC #avuixdemà

