



SOM ATLETES . Desplaçaments

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

Materials: Una pilota

LA CADENA

RELLEUS

De costat, Esquena, Peu coix, Peus junts, Q uadрупèdia, Q uadрупèdia invertida. Només d'anada, fent una fila al costat contrari.

Dos del grup agafen a un del grup i el porten al costat contrari, per després tornar a buscar els altres companys. Agafats de les mans, Agafats pels tumells (Carretilla), Fent-lo rodar, A la cadireta de la reina.

Tots els del grup junts. Agafats de les mans, Agafats de les cintures, Agafats de les espatlles, Passar cadascú per sota de les cames dels companys, En ziga-zaga pels components del grup.

FUTBOL DE CRANCS

Dos partits, un a cada mig camp.

Amb quadрупèdia donar cops a la pilota amb la mà i intentar fer gola la porteria contrària.

Q uadрупèdia invertida - cops amb els peus.



SOM ATLETES . Desplaçaments

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 2

Materials: Una pilota, piques, cons i tanques.

MATA CONILLS AMB PILOTA

Hi ha dos caçadors amb una pilota i han de tocar a algun conillo bé amb la pilota amb la mà o tirant-la.

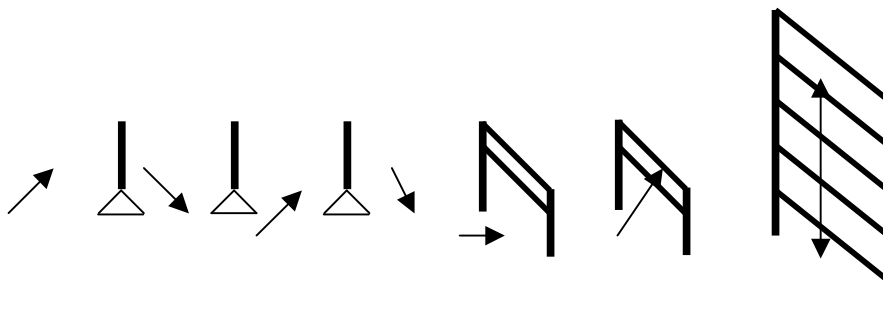
Els conills tocats s'asseuen a terra fins que estan tots caçats.

RELLEUS SOBRE CIRCUIT

Piques sustentades amb cons - passar-les fent ziga-zaga

Tanques .Passar-les per sobre i per sota

Espatlleres. Per pujar i baixar



EL CRANC RABIÓS

Grups de cinc o sis agafats de les mans en rotllana, menys un que està al mig en quadrupèdia invertida.

El cranc ha d'intentar tocar a algú, quan ho fa s'intercanvien la posició.



SOM ATLETES . Desplaçaments

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 3

Materials: Cèrcols, Testimoni, Mocadors, Pines, Sacs.

ELS QUATRE CANTONS

RELLEUS

Passant el testimoni

De càrrega i descàrrega

D'estendre la roba

De sacs

amb xanques

amb tres mans (posar sempre un peu a cada manó)

MOSSEGAR-SE LA CUA

LLUITA DE DRACS



SOM ATLETES . Desplaçaments

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 4

Materials: Testimoni

POLIS I LLADRES AMB RESCAT

RELLEUS DE DESPLAÇAMENTS

S'ha d'anar passant el testimoni d'un a l'altre desplaçant-se de diferents maneres.

Es cronometra el temps.

Tots a dintre un cercle i el que comença al costat del primer cercle.

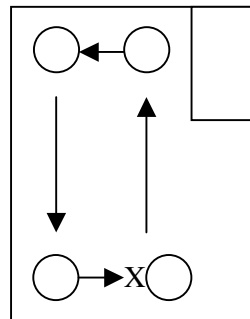
Peu coix

D'esquena

Saltant amb els peus junts

quadrupèdia

corrent



VELOCITAT DE REACCIÓ

A sseguts en dues rotlles obertes, tots agafats de les mans menys el primer i l'últim.

A partir d'apretades de mans s'ha d'arribar d'una punta a l'altra.

Es cronometra el temps, o es mira quin grup arriba abans.



SOM ATLETES . Desplaçaments

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 5

Materials: Espatlleres, mocadors i corda

TOCAR I PARAR

Paren dos o tres amb un mocador. Quan toquen a algú li passen el mocador. Es pot afegir mocadors.

ESPATLLERES

En grups davant les espatlleres

Cada nen es col·loca davant l'espatllera amb els peus recolzats en la barra més baixa i les mans a la barra més alta que pugui. Aniran pujant els peus, sense moure les mans, barra a barra fins on arribin quedant-se penjats.

El mateix que l'anterior però desplaçant les mans i mantenint els peus fixos.

Cada nen en una espatllera, col·locats d'esquena a l'espatllera i amb les mans recolzades a terra, amb els peus anirà pujant fins on pugui, després baixar progressivament.

En la barra més alta es subjecta una corda, han de pujar ajudats per la corda, recolzant només els peus en l'espatllera.

RELLEUS.- Han de pujar tocant l'última barra, baixar i tocar la mà del següent.

Passar d'una banda a l'altra de la paret per les espatlleres.

Dos grups. Creuar-se tots els components dels dos grups sense que ningú toqui el terra.

ESTIRAMENT

Cada nen en una espatllera subjectat per les mans, haurà de romandre durant 10 o 15 segons penjat.



SOM ATLETES . Salts

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

Materials: Una pilota

Tota la classe va corrent per parelles, un darrera de l'altre. Segons els tocs de xiulet hauran de realitzar diferents accions.

UN TOC - elde davant obre les cam es i l'altre passa per sota.

DOS TOCS - Elde davant s'estira a terra i l'altre salta amb els peus junts.

TRES TOCS - Elde davant es posa en quadrupèdia i l'altre el salta.

En cada acció es canvia el que va al davant.

Entre activitat i activitat, van corrent mantenint la distància.

L'ESTRELLA

Es form en grups de 5 o 6 alum nes ies col·loquen asseguts a terra amb les cam es obertes, form ant una estrella.

U n m embre de l'equip comença el joc saltant lliurement entre cadascuna de les cam es dels seus companys, quan arriba al seu lloc surt el següent.

VARIAN T - Fer-ho a peu coix, saltant lateralment, amb els peus junts.

"PÍDOLA"

LA BOMBA



SOM ATLETES . Salts

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 2

Materials: Cèrcols, pilota o mocadors, minitrap

ELS TRONCS

Tots corrent seguint les ratlles de la pista mantenint una distància.

Als senyals s'estiren i des de l'últim van saltant als seus companys i s'estiren al començament.

Una vegada tots han saltat tornar a córrer.

ACTIVITATS DE SALTS

Intercanvi de files. Cèrcols en línia recta

Passar peus junts

De costat

Enrera

Un peu, l'altre

Un peu dos peus

Un peu a cada cercols, ràpids

Peus a dintre peus a fora

Fent girs

Propostes

LA CAPTURA DE LA PILOTA

Al mig una pilota i a banda i banda cercols

Dos equips numerats, els que tinguin el nombre anomenat han d'anar saltant pels cercols amb els peus junts, fins a tocar la pilota o el mocador (1 punt)

MINITRAP

Realitzar diferents salts amb el minitrap, caient sempre drets.



SOM ATLETES . Salts

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 3

Materials: Corda llarga i curtes

M O L L A

Els tocats es queden saltant en el lloc on han estat tocats fins que els toca el cap un company.

C O R D A L L A R G A

Saltar-la a diferents altures

Saltar-la amb la corda en moviment

Col·locar-se al costat i fer rodar la corda i saltar cinc vegades

Entrar a saltar amb la corda en moviment

C O R D A C U R T A

Repartir-se per la pista i anar fent salts amb la corda, segons les possibilitats de cadascú

Introduir noves propostes.

C O R D A L L A R G A

Amb dos grups. Dos donen i els altres intenten entrar i saltar. Es poden introduir cantarelles de saltar a corda

R A C O N S

Un racó amb la corda llarga

L'altre amb una corda curta per a cadascú

E L R E L L O T G E



SOM ATLETES . Salts

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 4

Materials: Baralla de cartes, cordes i tatami.

VIGILAR LES CARTES

El mestre reparteix una carta a cada nen. La resta de les cartes se les queda.

Un nen para i va a pillar a la resta. Quan toca a algú s'ensenyen les cartes, el que té la carta més alta es queda amb totes les cartes (sitenen varíoes cartes fan la suma de totes per veure quíté el valor més alt)

El que es queda sense cartes la para i va a buscar una altra carta al mestre abans d'anar a pillar als seus companys.

El que pariha de portar un mocador a la mà.

PROVES DE SALT

Saltar amb els peus junts sobre un tatami graduat

Salt de longitud amb cursa previa

Salt d'altura

Salts de corda

SUPERAR UNS MÍNIMS

MINITRAMP



SOM ATLETES . Girs

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

Materials: Pilotes, bancs, matalassos

GIREM

Tots van corrent lliurement per l'espai al senyal de:

Un toc de xiulet: tots donen mig gir i continuen corrent

Dos tocs de xiulet: tots donen un gir complet i continuen corrent.

LA RODA

Banc suec amb un matalàs. Les mans al banc. Qui és capaç de passar el banc, recolzant les mans, aixecant més les cames?

Traiem el banc i intentem fer la roda:

PEU - MÀ - MÀ - PEU

TOMBARELLA

Recolzar sempre les mans, intentar no tocar el cap al matalàs (tenir-lo amagat, amb la barbata tocant el pit)

Pla inclinat

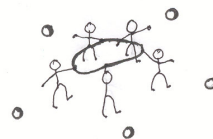
Sortida:

- A ssegut, cames juntes, braços en creu
- A sseguts, cames obertes braços en creu
- Drets, braços en creu.

Fer dues tombarelles seguides

A LA RECERCA DEL TRESOR

Grups de cinc o sis. Amb una corda amb un nus en els extrems, formant un cercle. Cada nen agafa la corda i tirant d'ella ha d'intentar arribar al tresor (pilota) que està situada a la mateixa distància en cada nen





SOM ATLETES . Girs

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 2

Materials: Matalàs, taula,

ELS GENIS DE LA BALDUFA

La paren 4 o 5 (els genis), aquests han de tocar als altres. El jugador tocat ha de girar (baldufa) fins que un jugador el toqui.

GIRS

Una taula i un matalàs, salten de la taula i cauen sobre el matalàs de peu fent:

Un gir de 90°

Un gir de 180°

Un gir complet 360°

Intentar caure dins d'un cercle situat en el matalàs

CROQUETA, CANALÓ, TRONC

Braços estirats

Braços enganxats al cos

Amb trios.

En grup.

LA FAUNA

A sseguts en cercle. Van comptant i a l'arribar a cinc o múltiple de cinc han de fer el soroll d'un animal.



SOM ATLETES . Agilitat

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

Materials:

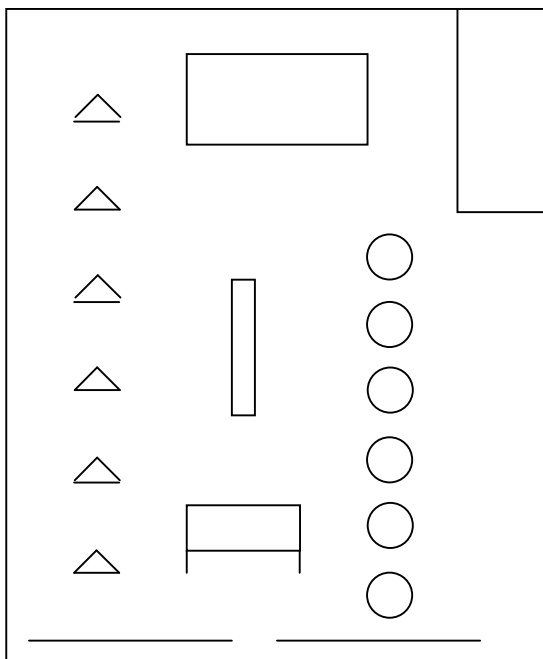
RETARDANT LA FATIGA

Córrer durant 5 minuts sense parar amb un ritme suau, sense que aparegui la sensació de fatiga.

Es va dient el pas dels minuts

Si algú no pot anar caminant.

CIRCUIT D'AGILITAT





SOM ATLETES . Agilitat

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

Materials:

CIRCUIT D'AGILITAT

CONS - ziga-zaga, passar-los per sobre amb un peu, peus junts, com un cavall

MATALÀS - Saltar-lo dels dos costats, fer la tombarella, canaló

CÈRCOLS - Peus junts, peu coix, dos peus un peu, dintre fora, un peu ràpid

ESPA TLLERES - Passar-les

TAULA - Per sota, per sobre, salt lateral

BANC - Salts de torero, tracció de braços, salt lateral amb els peus junts.