



EL CIRC . Esquema corporal

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

Materials: Una corda per a cadascú

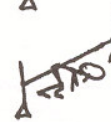
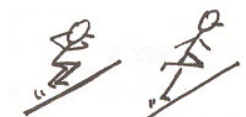
CASA CUERDA

Amb cordes pel terra en forma de cercle. Un la para, per no ser tocat es pot posar dins la corda, per salvar-lo se l'ha de saltar a pídola



CADASCÚ AMB UNA CORDA

- Posar-la al terra i saltar-la
 - Amb els peus junts i les mans al cap
 - Amb el peu esquerre cap al darrera
 - Propostes
- Amb una corda subjectada a dues piques
 - Passar-la per sobre, sense tocar-la de peu, quadrupèdia, de cranc, ...
 - Passar-la per sota, sense tocar-la, de peu, quadrupèdia, de cranc, ... anar baixant la corda.
- Cadascú amb una corda. Saltar a corda
- Cadascú amb una corda estirada per un extrem, intentar aixafar la dels companys.



Cadascú amb una corda, tensar-la amb les mans i al senyal destensar-la relaxant els músculs.





EL CIRC . Esquema corporal

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 2

Materials: Un globus per a cadascú

Cadascú infla el seu globus:

- Cadascú intenta que seu globus no caigui a terra, copejant-lo amb diferents parts del cos
- Entre tots intentar que no en caigui cap
- Com l'anterior però sense donar-li amb les mans



PARELLES

- Es passen els dos globus a un de la parella i ha d'intentar mantenir els dos a l'aire
- El mateix, però un s'ha de picar amb els peus i l'altre amb el cap
- Fer-ho de forma correlativa, primer un i a continuació l'altre.
- Llançar el globus al company que l'ha de picar amb la part del cos que l'idiu.
- Desplaçar-se pel gimnàs amb es dos globus en equilibri
- Per parelles, desplaçar-se aguantant el globus amb diferents parts del cos: cap, nuca, genoll, esquena, ...



Cadascú amb un globus. Es posa a terra i es fa moure bufant fins a un lloc determinat





EL CIRC . Esquema corporal

Cicle: M itjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 3

Materials: M ocadors, cèrcols

STOP

Per salvar-se passar per sota de les cames.

VARIANT : Braços en creu, baixar primer un braç i un company diferent baixa l'altre

TROBAR EL CÈRCOL

VINE O MARXA

Tot el grup en rotllana menys un que va corrent per fora.

El que corre toca l'espatlla a un company, aquest ha de sortir de la rotllana en sentit contrari, qui arriba abans al lloc desocupat es queda i l'altre ha de continuar corrent.

VARIANT : Quan es toca a l'espatlla es diu:

VINE - El tocat va en el mateix sentit, intentant arribar el primer en el lloc buit.

MARXA - Córrer en sentit contrari

L'ARTISTA

Per parelles, un es tapa els ulls i l'altre adopta una postura.

El que té els ulls tapats el palpa i intenta endevinar la postura del company.

Canvide papers.



EL CIRC . Control postural

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

M aterials: Pilotes

LA CREU ROJA

Parentres que són els virus, uns altres tres són els infermers.

Els virus intentaràn tocar a tots els companys menys als infermers.

Els tocats es desplaçaran a peu coix (o es quedaran quiets amb els braços en creu).

Els infermers poden salvar als infectats portant-los a l'hospital (zona determinada) o bé passant un cercle pelcos.

GRUPS DE 5 O 6

Un darrera de l'altre, passant la mà dreta entre les seves cames i agafant la mà esquerra del company del darrera i així successivament formant una cadena. Han de recórrer una distància determinada. Desfilant en filera imitant el ritme. Al senyal l'últim passa al primer lloc.

Situats davant d'una paret i amb una pilota per grup. Es desplaçaran cap a la paret, el que corre adopta la postura indicada pel mestre:

- Quatre grapes, quadrupèdia normal i invertida, braços en creu, peu coix, a la gatzoneta, ...

Quan torna al lloc de sortida dona la pilota al següent company.

Tots es col·loquen en filera separats un metre i amb les cames obertes, menys un que es posa davant amb la pilota, la llança amb la mà i ha de passar entre les cames obertes dels seus companys. L'últim la recull i s'avança per tornar a llançar.

EL DIRECTOR D'ORQUESTRA

Tots en cercle menys un que surt a fora.

Es tria el director que farà diferents moviments i gestos que els altres han d'imitar ràpidament.

El que ha sortit a fora entra i ha d'endevinar qui és el director.



EL CIRC . Lateralitat

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

Materials: Tramolí, bitlles, pilotes, cistella, Sticks, cercols, bancs, suport vertical, cons, targetes de colors

L'ARRUGAT

Paren uns quants i intenten tocar als altres.

Els tocats s'arruguen (agenollats, mans sobre el terra i cap amagat), esperant que un altre els salti i quedi lliure per a tornar a córrer.

CIRCUIT D'HABILITATS

Grups de quatre. Tots els grups passaran per totes les estacions.

Si realitzen correctament les proves agafen una targeta de color (punt)

Quant tots els components de l'equip han fet la prova passen a la següent.

Cada alumne realitza dos llançaments.

VERMELL - saltar i en l'aire llançar una pilota per a fer caure una bitlla.

VERD - Copejar una pilota amb el peu per a fer caure una bitlla.

BLAU - Llançar una pilota amb la mà i encistellar-la

GROC - Copejar una pilota amb el stick i fer-la passar per un cercol.

BLANC - Col·locar dos bancs paral·lels i copejar una pilota amb el peu per a que passi pel mig dels dos bancs sense tocar-los.

NEGRE - Llançar un cercol i introduir-lo en un suport vertical.

2	1	
3	6	
4	5	



EL CIRC . Lateralitat

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 2

Materials: Pilotes

LA TACA

Tocar i parar, els tocats han de parar amb una mà col·locada en el lloc on l'han tocat.



PARELLES

Un davant l'altre i al mig un con. Han de passar-se la pilota amb el peu per un costat i per l'altre sense tocar-lo. Primer la cama dominant i després l'altra. Ara han de fer caure el con.

Passat la pilota de diferents maneres amb una cama i amb l'altra:

- Empeine, taló, de front, d'esquena.



ROTLLANA

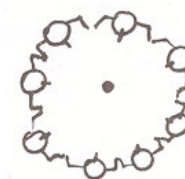
En cercle asseguts. Passaran la pilota cap a la dreta, donant-la amb les dues mans al company. Cada vegada que se senti un xiulet canvi de sentit.

Es pot fer amb més pilotes.



PILOTA PRESSONERA

Tots agafats de les mans formant una rotllana. Es posa una pilota dins que s'ha d'anar passant d'un a un altre sense que surti de la rotllana.





EL CIRC . Equilibri

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

Materials: Piques, raquetes i pilotes

CADENA FINS A DOS

INDIVIDUAL

Mantenir la pica en posició horitzontal en el palmell de la mà, el dors, dos dits, un dit, les espatlles, el genoll, el peu.

Mantenir la pica en posició vertical sobre el palmell de la mà, dits.

Mantenir la pica vertical recolzada a terra i subjectada amb un dit, al senyal deixar-la anar i:

- Picar de mans tres vegades i agafar-la de dalt
- Picar dues vegades i agafar-la del mig
- Picar una vegada i agafar-la de sota.

PARELLES

Un darrere de l'altre amb una pica a cada espatlla, realitzar un recorregut sense que caigui.

En quadrupèdia un al costat de l'altre, portar la pica pel clatell, talons.

Ball de piques

GRUPS DE 4 O 5

Ball de piques

L'OU

A seguits en cercle, cada alumne amb una raqueta, passar una pilota de raqueta a raqueta sense que caigui.



EL CIRC . Equilibri

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 2

Materials: Mocador, làmines de figures.

LA SERP

Hi ha dues serps que em paiten a la resta de companys

Cada ser està formada per tres alumnes agafats de la mà. El primer, o cap de la serp, dirigeix el grup. El darrer, o cua, porta un mocador a la mà lliure. La serp pot tocar amb el cap o la cua. El company mossegat per la ser agafa el mocador i ocupa la cua, mentre que el cap queda lliure i el segon queda com a cap de la serp.

EQUILIBRACIONS - FIGURES

Amb parelles, tríos, grups de quatre i cinc realitzar les figures que es proposen en les làmines.

MASSATGES AMB PARELLES



EL CIRC . Equilibri

Cicle: Mitjà

Espai: Gimnàs

Sessió: 3

Materials: Moadors de colors, bancs, objectes, xanques

TOCAR I PARAR AMB COLORES

Paren tres amb moadors de diferent color.

GROC - Els tocats pel groc es queden en posició de poltre i per a salvar-lo l'han de passar per sobre.

VERMELL - Cam es obertes, per salvar-lo passar per sota.

BLAU - Braços en creu, per salvar-lo un l'ha de tocar un braç i un de diferent l'altre.

PASSAR ELS BANCS ENFRONTATS

De peu

Un es quadrupèdia i l'altre de peu

D'esquena

Un reptant i l'altre de peu

Els dos en posició lateral

Un en quadrupèdia invertida i l'altre estirat

Passar els dos grups per sobre el banc sense caure

LLUITA PIRATA - Per parelles enfrontats amb les mans aldarrera, s'han d'empenyer per les espatlles intentant desequilibrar al company i fer-lo caure del banc.

PASSAR AMB EL BARRET - Passar el banc amb algun objecte al cap

XANQUES - Passar dos bancs paral·lels amb les xanques de pot.

PUNTA - TALÓ

O

UN, DOS, TRES PICA PARET