



DESOBRIM EL COS

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

Materials: Una pilota, un mocador per a cadascú

LA TACA QUE S'ENCOMANA

Un paraip segueix a la resta. Quan toca a algú, aquest es converteix en perseguidor però portant la mà en la part del cos que l'han tocat. L'anterior deixa de parar.

Han d'estar atents de qui para. El mestre pot anar dient qui és el que va parant.

Caminar i córrer amb diferents posicions corporals

- Com un gegant / com un nan
- Com un nadó / com un avi
- Com un gat / com un cangur
- Com un robot / com una titella
- Com pilotes que boten poc / com pilotes que boten molt
- Amb silenci / amb soroll

TOCAR AMB PILOTA

Paren dos amb una pilota que han de llançar a la resta per a tocar-los.

Els tocats es queden quietes amb els braços en creu. Se salven quan un company els toca una part del cos determinada.

Anar canviant les parts del cos a tocar i els que paren.

IMITANT ANIMALS

Amb parelles. Cada membre de la parella es posa d'acord per imitar un animal i posen a un extrem del gimnàs. Els jugadors d'un extrem s'embenen els ulls, els altres no.

A partir d'un senyal el que no porten benafan crits imitant el seu animal, quedant-se quietes al seu lloc. Els embenats intenten arribar com més aviat millor on està el seu company.



DESOBRIM EL COS

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 2

Materials: Sense material

ELS PAQUETS

Tot el grup dispers per l'espai. A juntar-se i senyal de "paquets de 2, 3, 4, ..." i seguir corrent.

SARDINES A LA LLAUNA

A l'senyal, agrupar-se en grups de 2, 3, ... estirant-se ràpidament al terra col·locats com a sardines.

QUADRUPÈDIES

- PARELLES.- Passar per sota el company que està:
 - en quadrupèdia
 - fent el pont sobre mans i peus
 - en quadrupèdia invertida

Canvieu posicions.

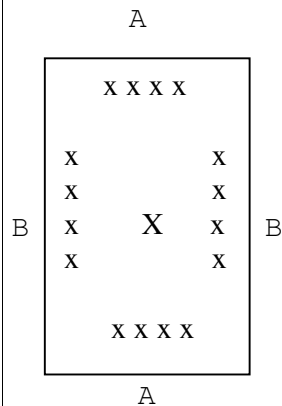
- GRUPS.- En fila col·locats en quadrupèdia
 - L'últim passa per sota i es posa el primer
 - Fer-ho amb quadrupèdia invertida.

ELS OSSOS PERESÓS I EL TIGRE

Un jugador al mig (tigre). Els altres en grups a cada cantó del gimnàs (ossos).

Els ossos han d'atansar-se al tigre a poc a poc sense ser vistos fins a tocar el tigre, els que veu que es mouen han de tornar al començament..

Primer els A, després els B. Qui toca al tigre es transforma en ell.





DESCOBRIM EL COS

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 3

M aterials: Dos mocadors

STOP

Paren dos amb un mocador a la mà cadascú. El que no vol ser atrapat es col·loca en posició estàtica, amb els braços en creu i les cames obertes, cridant STOP. Ha de romandre així fins que un company el salvipassant per sota les cames.

Els tocats seran els perseguïdors.

EL MIRALL

Amb parelles, un al davant de l'altre, realitzar els mateixos moviments que fa el company de manera lenta, sense moure els peus.

L'OMBRA

Amb parelles, un al darrera de l'altre, fer els mateixos moviments que el de davant en moviment.

LA GUINEU, LA GALLINA I ELS POLLETS

Grups de quatre. Tres es posen en fila agafats per la cintura, el primer és la gallina i els altres els pollets; la guineu es posa davant de la gallina.

La guineu ha d'intentar, sense tocar la gallina, l'últim pollet. Quan ho aconsegueix, la guineu passa a ser últim pollet, i la gallina guineu.

RELAXACIÓ

Estirats a terra, posar la mà sobre el pit i l'abdomen per veure com pugen i baixen amb la respiració.



DESCOBRIM EL COS

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 4

Materials: Un mocador per a cadascú

LA CACERA

Hi ha un lleó que va a quatre grapes i els altres són cangurs, que es desplacen saltant amb els peus junts.

Quan un cangur és tocat, es transforma en lleó. (m iç gimnàs)

PARELLES

Amb parelles, desplaçar-se per l'espai

- agafats d'una mà (fer canvi de parelles)
- després agafats de les dues mans
- anar cap enrera
- diferents maneres de desplaçar-se amb el company

EL TREN CHU-CHU

Formar vagons de 4 o 5 alumnes, anant primer a poc a poc i després més ràpid sense xocar. S'ha de caminar de forma coordinada.

A la xiulada, l'últim de cada vagó va a ocupar el primer lloc.

Formar un gran tren amb tothom.

CAÇAR CUES

Tots amb un mocador agafat als pantalons pel darrera.

A partir del senyal estirar les cues als altres i que no ens l'estirin a nosaltres.

Les cues estirades s'han de col·locar agafades al darrera.



DESCOBRIM EL COS

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 5

Materials: Dues pilotes, una de més gran i l'altra més petita.
Vuit enganxines per equip amb el nom de parts del cos.

TOCAR LA GEPA

Tots han de tocar la gepa als companys i intentar que no se la toquin a ell.
Després tocar el braç, el genoll, el peu, el cul, ...
Fer-ho amb la mà dreta i amb la mà esquerra

Col·locats en rotllana van tocant diferents parts del seu cos diferenciant la part esquerra de la dreta:

- Toquem el peu dret
- toquem l'orella esquerra.
-

En rotllana. Amb parelles. Un de la parella assegut a terra i l'altre corre l voltant de la rotllana fins que el mestre diu dreta o esquerra, llavors han de continuar corrent fins arribar al costat de la seva parella i seure a la dreta o esquerra, segons s'hagidit.

LA PATATA CALENTA


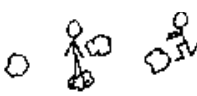
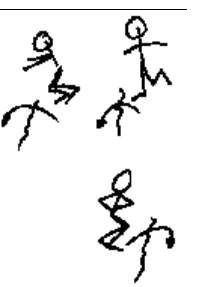
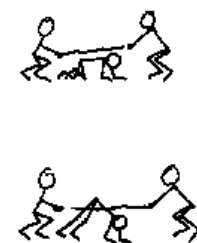
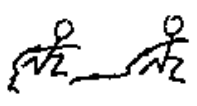

En rotllana, passar-se la pilota que crema a la xulada i quitiu la pilota a les mans haurà de seure.

EL GAT I EL RATOLÍ

En rotllana amb dues pilotes una més gran (gat) i l'altra més petita (ratolí).
S'han d'anar passant per veure si el gat atrapa al ratolí.
A la senyal canvia de direcció.

POSAR ETIQUETES

En grups de quatre alumnes, un fa de maniquí, els altres li han d'enganxar paperets amb el nom de diferents parts del cos al lloc adequat el més aviat possible.

 <p>CEIP JACINT VERDAGUER SANT SADURNI D'ANOIA</p>	DESCOBRIM EL COS		
	Cicle: Inicial	Espai: Gimnàs	Sessió: 6
	M aterials: Dos mocadors. Una corda per a cadascú.		
<p>LA CASA DE CORDA</p> <p>La paren dos amb un mocador a la mà. Per a no ser tocats es poden col·locar dintre d'un cercol fet amb una corda. Q ueden salvats si un company li toca la mà</p>			
<p>Cadascú amb una corda</p> <ul style="list-style-type: none"> • Col·locar la corda a terra, al senyal saltar-la: <ul style="list-style-type: none"> ○ Amb els dos peus ○ amb el peu esquerre / amb el dret ○ Saltar-la amb les mans al coll, mans juntes pel davant, pel darrera ○ Amb una mà a un lloc i l'altra en un altre. <p>Grups de tres</p> <ul style="list-style-type: none"> • Amb la corda aguantada per dos alum nes, passar per sobre sense tocar-la, en quadrupèdia per sota, com un cranc, reptant • Q u'és capaç de passar per la corda més baixa. 	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div>		
<p>XAFAR CUES</p> <p>Cadascú amb una corda, intentar als companys la seva. Les cordes han d'anar fent ziga-zaga pel terra tota l'estona.</p> <p>RELAXACIÓ .- Cadascú amb una corda, tensar-la amb les mans, i al senyal destensar-la relaxant els braços.</p>	<div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: center;">  </div>		



DESCOBRIM EL COS

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 7

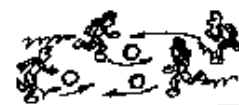
Materials: Una pilota per a cadascú. Pilotes de ping-pong

LLUITA DE PILOTES

- Amb qualsevol part del cos
- Només amb les mans
- Només amb els peus

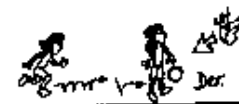


- Caminar pel gimnàs sense trepitjar les pilotes que estan a terra i sense xocar
- Anar corrent
- Córrer i saltar les pilotes sense tocar-les.
- Córrer i al·senyal col·locar-se a la dreta / esquerra de la pilota.



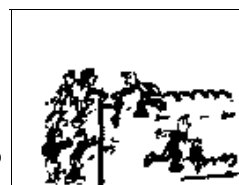
Cadascú amb una pilota que boti

- Botar la pilota per a que arribi molt alt / molt baix
- Botar la pilota al costat dret / esquerre del cos



Amb grups

- Relleus botant la pilota
- Relleus portant la pilota amb el peu
- Relleus portant la pilota entre les cames, entre els peus.
- Per parelles, aguantar la pilota amb els braços, amb les panxes, amb els fronts, ...



LA BUFERA

Amb parelles, un a cada banda d'un matalàs. Bufant una pilota de ping-pong hem d'aconseguir que la pilota surti fora per l'àrea del company.



DESCOBRIM EL COS

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 8

Materials: El semàfor, un cercol per a cadascú menys un

LA CADENA DE DOS

EL SEMÀFOR

Amb parelles, un davant de l'altre, anar caminant o corrent i seguir les indicacions:

- VERMELL.- Es paren
- VERD.- El de darrera passa al davant
- GROC.- El de darrera ha de donar una volta al voltant de la seva parella i tornar al darrera.

LES ESTÀTUES

Grups de quatre. Realitzar amb tots els membres del grup una estàtua al terra (lletres, números, figures objectes) (estàtiques o amb moviments molt lents)

EL DRAC QUE ES MOSSEGA LA CUA

Grups de quatre agafats per la cintura. El cap ha d'intentar tocar la seva cua. Quan ho aconsegueix el cap passa a ser cua.

TROBAR EL CÈRCOL

Tants cercols com alumnes menys un, en rotllana. Al senyal canviar de cercol i mantenir una postura. Qui es queda sense cercol diu la postura a mantenir.

- Indi.- Esquena recta i cames creuades
- Estirat
- Asegut d'esquena
-



DESCOBRIM EL COS

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

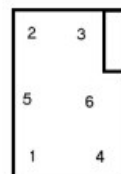
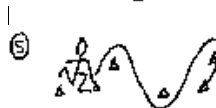
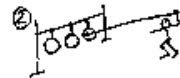
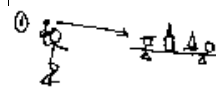
Sessió: 9

Materials: Billes, cèrcols, stick, raqueta, diferents pilotes.

L'ARANYA

RACONS

1. Sobre un banc es posen billes. Cadascú tindrà tres pilotes per a tirar a torns.
2. Es penjen uns cèrcols, cada nen amb tres pilotes les haurà de fer passar pel mig de cada cercol.
3. Amb uns quants cons situats, per torns hauran aniran botant la pilota amb la mà dreta i tornaran botant amb l'esquerra.
4. Amb uns quants cons, s'ha de conduir amb el peu dret la pilota i tornar amb l'esquerra.
5. Amb uns cons a terra conduir una pilota amb un estic, anar i tornar.
6. Amb una pala i una pilota fer botar la pilota sobre la pala cinc vegades si cal ho intenta el següent.



RECOLLIDA DEL MATERIAL