



ES EQUILIBRISTES

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

Materials: Els quatre bancs suecs, mocadors, objectes diversos

LA CIGONYA

Un fa de cigonya (peu coix) i tots els altres són granotes (saltant ajupides) Quan la cigonya toca una granota, aquesta es converteix en una altra cigonya.
El joc s'acaba quan no queden granotes.

PASSAR EL PONT

Passar els bancs:

- Caminant, corrent, de puntetes, de taló, arrossegant-se.
- Endavant, enrera, de costat
- Fent un gir al mig de cada banc
- A peu coix, amb els peus junts
- Amb un peu al banc i l'altre a terra
- amb un objecte amb equilibri
- Fer-ho amb el banc invertit

Un de cada fila

- Passar un per sota de les cames de l'altre
- Intercanviar-se la fila per parelles, un de cada fila (s'han d'ajudar)
- Fer el mateix amb tots els components de cada fila.

X

X



X

X

A LES PALPENTES

Tots a un extrem del gimnàs en quatre grups, amb els ulls embenats i un objecte a la mà (un con, cercol, pilota, ...).
Han de caminar a les palpentes per a deixar l'objecte a sobre la ratlla de mig de camp, calculant mentalment les distàncies



ELS EQUILIBRISTES

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 2

Materials: Banc suecs, la taula.

PUNTA - TALÓ

Paren un o dos. Els altres en parelles i agafats d'una mà en dispersió. Les parelles tocadetes s'han de quedar agafades de les dues mans i de cara i de puntetes fins que una altra parella passi per sota. Al cap d'una estona es canvien les puntetes pels talons.

LES ESTÀTUES

Tots corrent per l'espai al senyal quedar-se quiets,

- de puntetes,
- un peu i una mà,
- el cul,
- la panxa,
-

LLUITA DE PIRATES

Parelles amb peu coix. Donant-se cops a les mans intentar fer que l'altre perdi l'equilibri. No es pot copejar el cos ni fer estirades.

LLUITA DE GALLS

QUANTS HI CABEN

Dividir la classe en dos grups.
Quin grup pot tenir més components sobre el banc o la taula sense caure.



ELS EQUILIBRISTES

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 3

M aterials: Mocadors, pots de iogurt, una pilota.

SOTA EL PONT

Un o m és la paren amb un mocador a la mà. Els tocats es col·loquen en quadrupèdia, per salvar-los han de passar per sota.

POTS E IOGURT

- Cadascú amb un pot de iogurt a la mà (una i altra) es van desplaçant lliurement per l'espai.
- Seguir una línia
- Amb el iogurt aldors de la mà
- Al colze, a les espatlles, al cap, genoll, peu

RELLEUS

- Amb el pot en diferents posicions
- Amb parelles portant el pot entre les panxes, front, galtes.
- Amb el pot boca avall i a terra, bufar i moure'l sense que el pot es caigui.

TROBAR L'OBJECTE

Tots en rotllana amb un almig amb els ulls tapats. Ha de trobar una pilota situada dintre de la rotllana, amb les indicacions dels companys.



ELS EQUILIBRISTES

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 4

Materials: Mocadors, bancs suecs, cercols

L'ESTRUÇ

Un o dos paren amb un mocador a les mans. Els tocats han de quedar-se amb el peu coix agafat amb una mà. Per salvar-los un company els ha de tocar el peu. A nar canviant l'estruc.

BANCS INCLINATS

Fer quatre equips. Col·locar quatre bancs suecs recolzats sobre el tercer barrot de les espatlles.

Els equips estaran asseguts en filera davant del seu banc. A lsenyal surten els components del davant de la fila, realitzant l'acció que toca i van a seure a l'última de la seva fila.

- Pujar el banc de cara i baixar d'esquena
- Pujar d'un costat i baixar de l'altre
- Pujar reptant i baixar d'esquena reptant
- Pujar a peu coix i baixar a peu coix amb l'altre peu

S'atansen els bancs i es passen transversalment, sense tocar el terra.

Passen un darrere de l'altre.

- Primer passen per l'altura més baixa
- tornen per l'altura intermèdia
- A caben per l'altura més alta i donen un salt, caient sobre un cercol en posició estàtica

RELLEUS a tocar el barrot més alt de l'espatlla

ELS FLAMENCOS

En rotllana o dispersos per l'espai, dintre d'un cercol. A lsenyal es posen a peu coix i amb un peu agafat amb la mà, sense moure's del cercol. A veure qui aguanta més.



ELS EQUILIBRISTES

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 5

Materials: Mòcadors, piques, fulls de colors.

LES BRUIXES

Una bruixa i un bruixot. Quan toquen a algú el transformen en granota (a la gatzoneta), per salvar-se i desfer l'encanteri un company els hi ha de fer un petó a la galta.

PIQUES

- Mantenir la pica vertical a terra amb el braç estirat i aguantant-la amb el palmell de la mà. Sense que caigui:
 - Donar una, dues, tres, ... picades de mans
 - fer un gir en un sentit i en l'altre
 - tocar el terra amb una mà i amb les dues.
 - mantenir la pica en horitzontal sobre la mà, dit, el coll, genoll, peu, ...
 - mantenir-la en vertical sobre la mà

- Relleus sense cursa (grups de quatre)
 - portar-la en horitzontal sobre la mà, dit, coll
 - en quadrupèdia
 - parelles, un darrera l'altre, amb dues piques i dues pilotes, si cau una pilota tornar a començar.
 - ball de piques

ELS AVIONS

Braços en creu amb un full de paper a cada palmell. Fer el recorregut sense que caigui cap full.

Fer-ho en forma de relleu



ELS EQUILIBRISTES

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

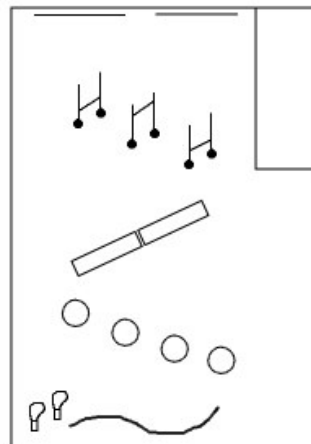
Sessió: 6

Materials: Unes xanques per a cadascú, corda, cercols, bancs, tanques.

TOCAR I PARAR AMB XANQUES

CIRCUIT

1. Passar amb les xanques per la dreta, l'esquerra un peu a cada costat.
2. Passar els cercols peu coix (dret i esquerre), peus junts
3. Passar el banc d'esquena, de costat, amb un gir. Posar els bancs invertits.
4. Passar les tanques per sota o per dalt
5. Passar les espatlles d'un costat a l'altre



UN, DOS, TRES PICA PARET