



LES NOSTRES HABILITATS . Desplaçaments

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

Materials: Una pilota

LA CADENA DE 2 0 3

SAFARI FOTOGRÀFIC

Es proposen animals coneguts per tots i s'imita el seu desplaçament (animals terrestres, marins, aus, rèptils, ...)

I NO SALTRES?

Mateix plantejament: desplaçaments amb dos peus, quadrupèdies, davant, darrera, de costat, peu coix, salts, rodaments, girant, ...

RELEU DE RÈPTILS

En fila agafats per la cintura, l'últim amb una pilota ha de passar entre les cames dels seus companys i col·locar-se al davant de la fila. Llavors passa la pilota cap enrera, de mà a mà, per sobre el cap. A l'arribar la pilota a l'últim es repeteix l'acció, així fins arribar a un lloc determinat.

RELLEUS DE CÀRREGA I DESCÀRREGA

Primer carreguem, després descarreguem i al final ho fem tot junt.

SOM ROBOTS

Tots caminant com a robots, poc a poc es van acabant les piles i van caient a terra.

A terra mà al pit i a la panxa per notar la respiració.



LES NOSTRES HABILITATS . Desplaçaments

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 2

M aterials:

LA BRUIXA I EL BRUIXOT

Els tocats s'hauran de moure com diu la bruixa/ot: quatre grapes, saltant, rodolat, d'esquena, reptant, movent els braços, ...

CÓRRER EN CERCLE

A sseguts en rotllana, com encen a córrer dos companys situats en extrems oposats. Han de donar la volta completa per fora de la rotllana i tornar a la seva posició.

Primer el mestre diu qui surt, després cada nen surt quan s'asseu el del costat.

RECUPERAR EL LLOC

Rotllana, drets, menys un que va corrent al voltant. Quan toca a algú, aquest ha de sortir i córrer en direcció contrària al voltant de la rotllana per veure quies queda el lloc.

Qui ja ho ha fet s'asseu per a que hi participin tots.

CARRERA DE NOMBRES

Tots en rotllana numerats de 1 al 4. Es diu el sentit (dreta / esquerra) i el número, tots els que el tinguin han de fer una volta a la rotllana i tornar al mateix lloc.

1, 2, 3 PICA PARET



CEIP JACINT VERDAGUER
SANT SADURN D'ANOIA

LES NOSTRES HABILITATS . Desplaçaments

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 3

M aterials:

ELS CONGELATS

Paren 2 els tocats queden congelats (quiets). Hi ha 2 que fan d'estufa amb un cercle que han de passar pel company congelat per salvar-lo. Els que paren no poden tocar les estufes.

LA RAMBLA

Quatre grups, cada grup al voltant del rectangle de mig camp. A la senyal, tots han d'anar a l'altre costat sense tocar-se.

Variar la forma de desplaçament: corrent, quadrupèdia, peu coix, peus junts, ...

BARRA - BARRIN - BARROTA

Grups de tres. Un front als dos companys que estan amb els palmells de les mans obertes. Diu "barra-barrin", quan diu "barrota" li toca la palma a un dels dos i aquest l'ha de perseguir.

EL LLOP I LES OVELLES

Un és el llop i es col·loca al mig del camp. Els altres, les ovelles, han de travessar la pista sense ser tocats pel llop. Els tocats es transformen en llops. Els llops només es poden desplaçar per la ratlla de mig camp lateralment.



LES NOSTRES HABILITATS . Desplaçaments

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 4

M aterials: M atalassos, cèrcols, taula, cons, banc

Seguint el rectangle de la pista i en fila:

CAM INAR

Endavant, enrera, de costat, amb passos de gegant, de forma, fer un gir i continuar, de puntetes, de taló, amb els peus mirant a dintre, mirant a fora, a la gatzoneta, ...

CÓRRER

A poc a poc, més depressa, de costat, enrera, mantenir el ritme i la distància, ...

CIRCUIT

ESPATLLERES .- Passar-les i saltar al matallàs

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

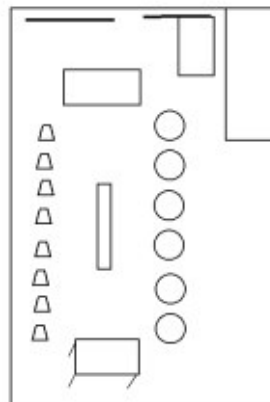
TAULA .- per sota, per sobre, salt lateral

CONS .- ziga-zaga, per sobre, d'esquena

MATALÀS .- Saltar-lo a l'ample, fer la tombarella, fer la croqueta

BANC .- 2 salts laterals, tracció de braços, salts laterals amb els peus junts

PROPOSTES



RECOLLIDA DE MATERIAL



LES NOSTRES HABILITATS . Salts

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

Materials: cercols, bancs

SAFARI DE CANGURS

Els caçadors van en quadrupèdia i els cangurs saltant amb els peus junts. Hi ha un caçador, els altres són cangurs. Els cangurs tocats es transformen en caçadors fins que no en queda cap.

SALTAR ELS CÈRCOLS

Dues fileres de cercols amb quatre grups de companys. Saltar-los alternativament:

- peus junts
- peu coix (dret i esquerre)
- amb un peu a cada cercol
- un amb un peu i l'altre amb els dos
- fent un gir
- de costat
- d'esquena
- propostes, ...

SALTAR BANCS

- peus junts
- un peu
- amb recolzament de les mans
- de cara, de costat
- peus junts sobre el banc i peus junts a terra

TRAVESSAR EL PONT

- amb les mans sobre el banc, saltar alternativament a un costat i a l'altre.
- a un extrem del banc amb les mans sobre el banc i les cames obertes, avançar amb tracció de braços
- panxa al banc, avançar amb tracció de braços

amb les mans a terra i els peus sobre el banc, desplaçar-se fins al final del banc.



LES NOSTRES HABILITATS . Salts

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 2

M aterials: Corda llarga, cordes curtes

LA PUÇA COIXA

El que para va a peu coix i amb un mocador a la mà, els altres saltant amb els peus junts. Quan la puça toca a algú s'inverteixen els papers

CORDA LLARGA

- Saltar-la a diferents altures
- Saltar-la amb la corda en moviment
- Col·locar-se al mig i saltar-la mentre roda, primer una vegada i després més.

CORDA CURTA

Una corda per a cadascú, anar fent salts amb la corda, segons les possibilitats de cadascú.

LA SERP

Parelles, un amb una corda, quan el company la xafi canvi de papers.

EL RELLOTGE

Tots en rotllana numerats 1-2. El mestre al mig amb la corda Primer es fa roda i entren els uns fins que algú toca la corda, llavors entren els dos.



LES NOSTRES HABILITATS. Salts

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 3

Materials: Mocadors, matalassos, la taula, el minitramp i un cercol.

LA MOLLA

Paren dos o tres amb un mocador a la mà. quan algú és tocat, s'ha de quedar quiet saltant amb els peus junts fins que un company el toca i diu salvat.

SALT AL MATALÀS

- Salt de longitud
- salt d'altura
- diferents batudes:
 - un peu
 - peus junts
 - a la gatxoneta
 - tisores

SALT DE LA TAULA AL MATALÀS

- Braços amunt
- picant de mans
- fent un gir
- caient drets
- de cul
- de panxa

SALT DEL MINITRAMP

ATURAR EL CÈRCOL

Aseguts en rotllana. el mestre al mig fa rodar un cercol entre diu el nom d'un alumne. Aquest ha d'aixecar-se, donar una volta a la rotllana, entrar pel seu forat i agafar el cercol abans de que toqui el terra.



CEIP JACINT VERDAGUER
SANT SADURNÉ D'ANOIA

LES NOSTRES HABILITATS . Salts

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 4

Materials: Corda llarga, cordes curtes, cercols, bancs, taula, matalàs

POLIS I LLADRES

Els lladres tocats es porten a la presó fins que hi són tots.

RACONS

- Corda llarga
- Cordes curtes
- Cercols
- Bancs
- Taula i matalàs

PASSAR-SE EL CÈRCOL

Tots en rotllana agafats de les mans. Han de passar-se un cercol pel cos de tots sense deixar-se anar les mans



LES NOSTRES HABILITATS . Girs

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

M aterials: mocadors, bancs, cordes.

EL M O L I N E T

Parent Un o dos amb un mocador a la mà, intenten tocar als companys, quan en toca a u, s'intercanvien els papers.

Els perseguits abans de ser tocats poden dir "M O L I N E T" quedant-se en el mateix lloc donant cinc girs complets, i després d'això queden lliures.

En dispersió pel gimnàs:

- saltar amb els dos peus i donant $\frac{1}{2}$ volta
- el mateix donant volta sencera.
- girar amb els braços estirats
- girar amb els braços en creu
- girar amb els braços pegats al cos
- girar sobre un peu
- girar sobre el cul

RELLEUS . 4 grups

- surten corrent i quan arriben a la pica o ratlla han de saltar amb mig gir a l'aire, caure drets i retornar al final de la seva fila
- passar per sobre un **banc** i saltar al mateix fent un quart, mig o un gir sencer i caient en equilibri
- col·locar una **corda** per grup, avançar fent mig gir amb saltets sense tocar la corda.

ELS NUSOS

Tots agafats d'una mà. El primer recolza una mà a l'espatllera. Els altres, començant per l'últim i en fila van passant per sota del braç del primer fins que tots queden enrotllats.



LES NOSTRES HABILITATS . Girs

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 2

Materials: mocadors, matalassos, pilotes

GIRA - GIRA

Parelles agafades per una mà. Para una parella que intenta tocar a les altres. Quan en toca a una, s'han d'agafar de les dues mans i posar-se de cara i fer fins a cinc girs per a quedar lliures.

LA CROQUETA

- Braços enganxats al cos
- Braços estirats amb una pilota a les mans

TOMBARELLA

- Col·locar-se damunt el matalàs a la gatzoneta, recolzant les mans als costats dels peus. Barbeta tocant el pit. A ixecar el cul s'impulsen i girar per a fer la tombarella sense recolzar el cap.
- AJUDA . Una mà a la nuca i l'altra per impulsar-los.
- Peus junts i asseguts
- asseguts amb les cames obertes
- estirat
- cames i braços oberts / tancats
- Amb un cercol al davant, fer-la sense tocar-lo
- portant una pilota entre les cames, o braços
- fer la tombarella amb una pilota a les mans, una vegada feta fer un llançament al mestre.
- Fer la tombarella i una vegada feta rebre una pilota
- llançar una pilota, fer la tombarella i llançar la pilota
- encadenar dues tombarelles.

ESTAR ATENTS

Desplaçar-se corrent pel gimnàs amb un toc de xiulet fer mitja volta i continuar.

Amb dos tocs fer volta sencera i continuar.



LES NOSTRES HABILITATS . Llançaments i recepcions

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

Materials: pilotes toves, pilotes que botin, una per a cadascú

LLUITA DE PILOTES

Una pilota per a cadascú

- Llançar-la a l'aire i agafar-la sense que toqui el terra.
- Llançar amb una mà i recollir-la amb les dues
- Llançar molt baixet, molt amunt
- Llançar amunt que faci un bot i agafar-la
- fa un bot el més alt possible i ha d'agafar-la abans de que toqui el terra
- Cap amunt, picar de mans i agafar-la
- Cap amunt, fer un gir i agafar-la (pot fer abans un bot)
- copejar amb el peu i agafar-la amb les mans
- Tirar la pilota a la paret i recollir-la després de:
 - un bot
 - dos bots
 - abans de que boti
 - que doni un bot abans de tocar la paret
 - girar i recollir-la després del bot
 - llançar a la paret amb el peu
- Grups de 4
 - en fila el primer tira a la paret i recull la pilota el següent
 - el primer llança a la paret, la pilota li ha de passar botant per sota de les cames i recollir-la el següent. A qui falla se li dona una lletra de la paraula MOSCA

RELLEU DE LA PILOTA

Grups de quatre, en fila. El primer de cada fila, amb la pilota a la mà, ha de córrer cap a l'altre extrem del camp. A l'arribar llançarà la pilota al primer de la fila que fra el mateix. Una vegada fet el llançament han de retornar a la seva fila.



LES NOSTRES HABILITATS . Llançaments i recepcions

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 2

M aterials: Pilotes

MATACONILLS

Paren dos o tres amb una pilota. Si toquen algú, o bé amb la pilota a les mans o llançant-la s'asseuen; fins que tots estan tocats.

PARELLES Passar-se la pilota:

- Amb les dues mans
- amb la dreta, amb l'esquerra
- rodant amb diferents postures: drets, asseguts, quadrupèdia, estirats, ...
- amb un bot
- amb un cercol al mig, fent botar-hi la pilota
- amb el peu dret / esquerre
- Un assegut i l'altre dret
- Asegut, estirar-se cap enrera, incorporar-se i passar-la al company dret.
- Un llança i l'altre la torna amb un cop de cap
- d'esquena amb les cames obertes passar-la rodant

TRIOS Un al mig

- el del mig amb els braços estirats i oberts, passar la pilota pel mig
- el del mig amb les cames obertes
- el del mig ha d'intentar agafar la pilota que es passen els altres dos.

BOMBA



LES NOSTRES HABILITATS . Llançaments i recepcions

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 3

M aterials: una pica per a cadascú, pilotes toves

MATA CONILLS

Només es pot tocar els conills llançant la pilota

PIQUES Cadascú amb una pica

- Agafar la pica amb les dues mans en vertical, per sota. Ha d'obrir les mans i tancar-les abans de que toqui el terra.
- en vertical, llançar-la a l'aire i recollir-la abans de tocar el terra
- en horitzontal, llançar-la i recollir-la amb les dues mans
- fer rodar la pica amb les mans, seguir-la, saltar-la i recollir-la
- en vertical, recolzar la pica al terra, deixar-la i recollir-la abans de caure al terra
- PARELLES
 - passar-se la pica rodant amb les mans, amb els peus.
 - passar-se la pica en horitzontal

QUIETS

Tots al mig amb una pilota. Un llança la pilota a l'aire mentre diu el nom d'un company, aquest l'ha d'agafar mentre els altres marxen corrent. Quan agafa la pilota diu QUIETS i tots ha de quedar-se quiets on són. El que porta la pilota dona tres passos des d'on l'ha agafat fins al company que tinguim és a prop i li llança la pilota, el company no pot moure els peus. Si el toca està FERIT, a la segona GREU i a la tercera MORT i elminat, sino el toca el penaltzat és el llançador. El ferit agafa la pilota i comença una altra vegada. VARIANT.- Si el company anomenat agafa la pilota sense que boti pot tornar-la a llançar i dir el nom d'un altre company.



LES NOSTRES HABILITATS . Llançaments i recepcions

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 4

M aterials:

TOCAR I PARAR

CIRCUIT DE PUNTERIA

- Menja-boles
- bitlla
- cercolets de punteria
- cistella de bàsquet
- una pica i cèrcols
- porteria i pilota-peu
- punteria amb l'stick

Tres llançaments. Un punt per prova o bé una cartolina de color.
Fer-ho amb grups o tots junts.

RECOLLIDA DE MATERIAL



LES NOSTRES HABILITATS . Llançaments i recepcions

Cicle: Inicial

Espai: gimnàs

Sessió: 5

M aterials: Un globus per a cadascú

Cada alum ne infla el seu globus i juga lliurem ent amb el seu globus.

REPARTITS EN L'ESPAI

- Copejar el globus amb la mà, peu, colzes, genolls, puny, cap, ...
- Passar-lo d'una mà a l'altra
- entre copeig i copeig picar de mans, fer un gir
- Portar el globus en el palm ell de la mà en equilibri sense caure
- desplaçar-se donant copets amb la mà, sense que el globus toqui el terra
- Fer-ho amb diferents parts del cos

PARELLES

- Passar-se el globus amb la mà, el peu, ...
- un aguanta un cèrcol i l'altre intenta encistellar el globus.

GRUPS DE QUATRE

- Copejar el globus alternativam ent, sense que toqui el terra. Es poden num erar per a saber quan han de tocar el globus.

RELLEUS DE GLOBUS

Grups de quatre. El primer amb tots els globus va al fons de la pista, els deixa, torna a la fila, toca la mà al següent i els va a buscar tots, els deixa al primer de la fila i així successivam ent.



LES NOSTRES HABILITATS . Coordinacions

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

M aterials: Pilotes

TOCAR I PARAR AMB PARELLES

GRUPS DE 4 . RELLEUS

- Botar una pilota amb una mà i l'altra
- conduir una pilota amb els dos peus
- en línia recta
- fent ziga-zaga
- anar amb salts amb els peus junts i ajudant-se dels braços per l'impuls.
- saltant com una granota
- com un mico, recolzant les mans a terra
- moviments estirats a terra:
 - de panxa
 - d'esquena
 - sense ajudar-nos amb les mans
 - sense ajudar-nos dels peus
 - rodant

L'INDI SORD, MUT I CEC

Tots en rotllana mirant cap a fora, amb les cames obertes, cada peu toca el del costat, els braços creuats sobre el pit i els ulls tapats.

Quatre estan dintre del cercol i han de sortir sense que els de la rotllana ho sentin ni totin.



LES NOSTRES HABILITATS . Coordinacions

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 2

M aterials:

GRECS I ROMANS

La meitat a cada banda de a ratlla de mig camp amb les mans agafades. Al senyalhan d'intentar fer passar al company al seu camp. Es repeteix varies vegades.

PARELLES

- Posar-se esquena per esquena amb els braços entrecruats, moure's de cara o de costat.
- la carreta. Un l'agafa dels peus i l'altre camina amb les mans
- fer la carreta al revés.
- agafats de les mans, caminar utilitzant el mateix peu
- Igual però amb el peu contrari
- Fer-ho amb obstacles al terra, piques, cercols, ...
- Grups de quatre:
 - El centpeus.- el primer a quatre grapes, el segon s'uneix agafant-se per la cintura i amb els genolls al terra, així els altres.
 - Fer-ho amb les mans agafades amb els turmells del davant.

LA SERP QUE ES MOSEGA LA CUA

Grups de quatre, amb un que fa de cap i una cua. El cap ha de tocar la cua, sense que la serp es desfaci (han d'anar agafats de la cintura).

Quan s'aconsegueix, el cap passa a ser cua.



LES NOSTRES HABILITATS . Bot

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

M aterials: Una pilota que botiper a cadascú.

EL LLADRE DE PILOTES

Tots amb una pilota botant menys un. el que no en té intenta tocar la pilota d'algú, no el cos del company. S'intercanvien els papers.

Es poden posar més lladres.

INDIVIDUAL AMB UNA PILOTA

- Botar lliurement la pilota
- botar amb la mà dreta, esquerra, les dues, alternativament
- bots ràpids, bots lents
- bots a l'altura del cap, bots el més avall possible
- botar la pilota i al senyal del mestre agafar-la amb les dues mans.

GRUPS . RELLEUS

- fer el recorregut d'anada i tornada
- fer-ho fent ziga-zaga
- les dues mans / mà dreta / esquerra/ de forma alternativa.

LA MOSCA

Grups de quatre en fila, el primer llança la pilota contra la paret i la salta amb les cames obertes en el moment que bota a terra, la pilota la recull el segon que torna a fer el mateix.

El que falla es posa una lletra de la paraula NO SCA , fins a completar-la



CEIP JACINT VERDAGUER
SANT SADURNI D'ANOIA

LES NOSTRES HABILITATS . Peu

Cicle: Inicial

Espai: Gimnàs

Sessió: 1

M aterials: Pilotes

NETEJAR EL CAMP

Nom és amb el peu. Es poden posar b illes per fer-les caure.

PARELLES

Una pilota per parella, realitzar diferents passades amb el peu dret i l'esquerra.

- parant la pilota
- sense parar-la
- amb la part interna
- amb la part externa

GRUPS DE 4 . RELLEUS

- Anar i tornar en línia recta
- fer el recorregut fent ziga-zaga
- anar fins l'altra banda i xutar la pilota al company
- fer llançaments a porteria, amb i sense porter.
- fer un rondo amb el grup.

EL TANCAT

Dos grups. Col·locats en rotllana i agafats de les mans, es passaran la pilota amb els peus intentant que no surti del cercle.