

EXTRAESCOLARS ESPORTIVES A CASA!

OBJECTIUS:

Desenvolupar les habilitats motrius i esports a través de diversos jocs. (Olimpiades esportives).
Fomentar la diversió en família.

CONTINGUTS:

Habilitats motrius.
Esports
Diversió

PART INICIAL

Per començar la sessió activant el cos, farem el joc de MAR, TERRA I CEL. Un membre de la família diu una de les tres paraules anteriors mencionades. Al MAR (ens posarem l'objecte al cap i aguantarem uns segons), al CEL (farem postura IOGA que veieu a la imatge) i a la TERRA (ens mantindrem a peu coix). També es pot jugar sense material, només dient on anem i els nens/es han de respondre ràpid sense equivocar-se.

MATERIAL: Alguns objectes per marcar els terrenys (aire, terra, cel), un objecte per posar-se al cap (plat, got, con..).



PART PRINCIPAL

Aquesta setmana realitzarem unes OLIMPIADES ESPORTIVES a casa!

Teniu ganes de passar un matí, una tarda o un cap de setmana fent les olimpiades en família?
Doncs endavant!

Si ho voleu fer més divertit, podeu crear medalles per a tots els participants. Jo ja tinc la meua?
I vosaltres? A més, abans de començar, podeu decidir entre tots les normes pròpies del joc.
Treballem en equip?



1. LLANÇAMENT DISC

Material: Amb cartró fer una rodona, com un disc amb un forat al centre i 4 vasos de plàstic o cartrons de paper higiènic.

Consisteix en llançar des d'un punt marcat el disc i intentar fer punteria als vasos o als cartrons. Podem posar les vegades/temps que volem i mirar quin membre de la família n'ha encertat més en 5 rondes per exemple.



2. SALT DE LLARGADA

Material: Marcar si volem amb cinta o fulls diferents distàncies. Si tenim una cinta mètrica, serà més fàcil.

Consisteix en saltar des d'un punt marcat, el més lluny que podem. Podem fer 3 o 4 rondes i mirar la millor marca de cada membre de la família.



3. CARRERA DE TANQUES

Material: 2 pals d'escombra, alguns elements per subjectar els pals.

Consisteix en realitzar amb el menor temps possible X vegades (les que vosaltres decidiu), la carrera saltant tanques sense tirar-les al terra.



4. PUNTERIA (BÀSQUET I FUTBOL)

Material: Pilota de plàstic, galleda o qualsevol objecte per fer punteria.

Consisteix en proposar varies rondes de llançament o X temps i a veure qui té més punteria.



5. QUI S'ACOSTA MÉS?

Material: Fer una pilota petita amb paper albal per a cada participant i un con, paper, qualsevol objecte per marcar un punt.

Consisteix en tirar les pilotes de paper albal i veure qui s'acosta més al punt marcat.



6. COORDINACIÓ OCULO MANUAL

Material: una botella de plàstic gran, paper albal i fil.

Tallem la botella de plàstic casi per la meitat. Agafem fil i el lliguem al tap i posem el fil dins la pilota de paper albal i l'apretem. Ja ho tenim a punt, per veure qui col·loca la pilota dins la botella en 10 intents, per exemple.



7. PARTIT DE VOLEIBOL

Acabem les jornades, fent un partit de voleibol individual o per parelles? Això, si amb globus si en tenim i si no podem utilitzar una pilota tova. Podem jugar assentats o drets. Podem fer un partit a 15, 20,21 punts, decidiu segons el temps que tingueu.

Material: pal escombra per marcar la xarxa, dos cadires que poden subjectar el pal i 1 globus o pilota tova.



8. REPARTIMENT MEDALLES

Jo he finalitzat les olimpíades i m'han donat la meua medalla i vosaltres?



PART FINAL

Farem estiraments després de tots els jocs que hem realitzat

