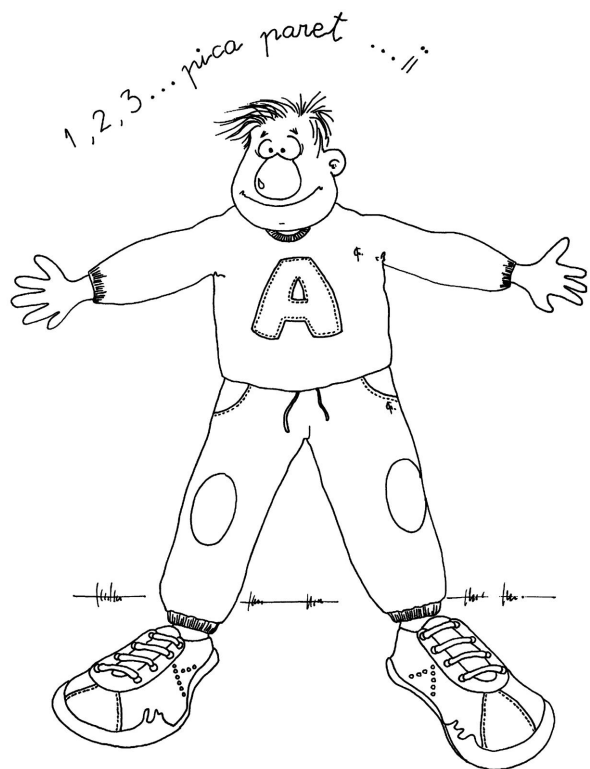


Propostes didàctiques d'educació física

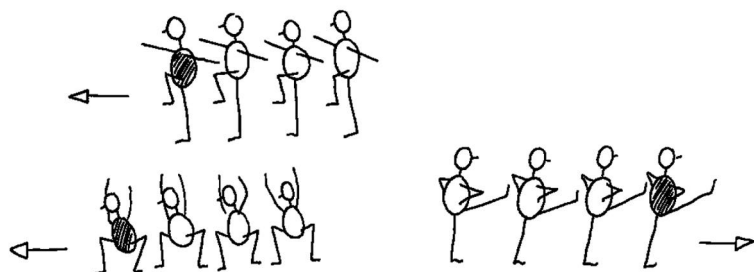


Annex-1. Jocs



Annex-1. Jocs

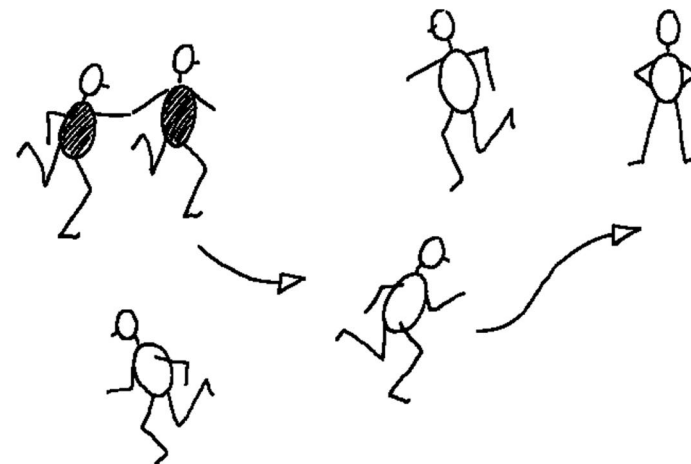
Joc: "Seguir el rei"



Un nen més avançat que els altres fent diferents moviments o gestos que els seus companys han de repetir amb imitació.

Es va canviant de rei.

Joc: "La cadena"

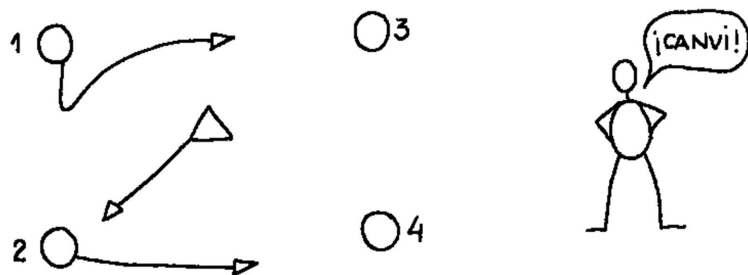


Dos nens agafats de la mà persegueixen la resta del grup. Els atrapats es van afegint a la cadena.

S'ha d'aconseguir que tot el grup formi part de la cadena.

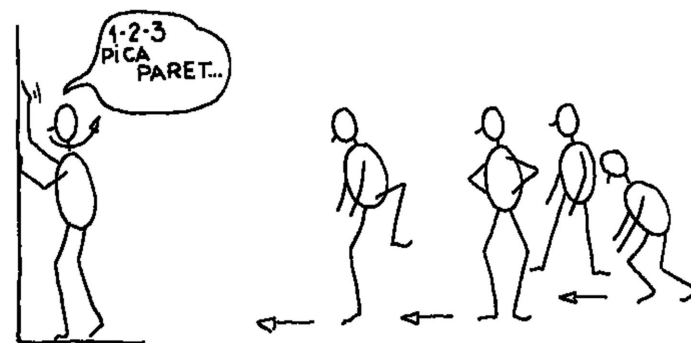


Joc: "Quatre cantonades"



Es marquen 4 cantonades. A cadascuna es col·loca un nen i un altre a l'espai que queda al mig. Quan es diu "canvi" s'han de traslladar a una altra cantonada i el nen del mig ha d'intentar ser més ràpid i ocupar una cantonada lliure. El que es queda sense cantonada es queda al mig.

Joc: "Pica paret"

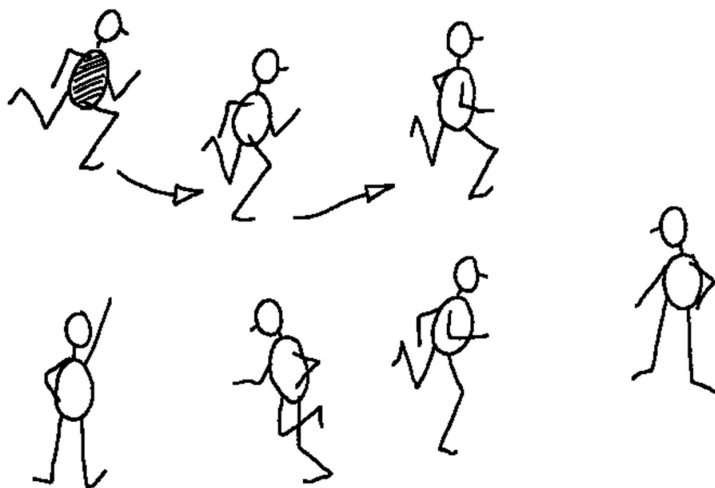


Un nen de cara a la paret i la resta a certa distància, darrere d'una línia. El nen que està a la paret ha de dir en veu alta "1-2-3 pica paret" i girar-se. Mentre la resta del grup avança fins on pugui sense ser vist pel que atrapa. Si el nen es gira veu algú bellugar-se el fa recular fins la línia. Quan un del grup toca el nen que està d'esquena tots corren a la sortida, perseguits pel que atrapa.

L'atrapat para a la següent partida.

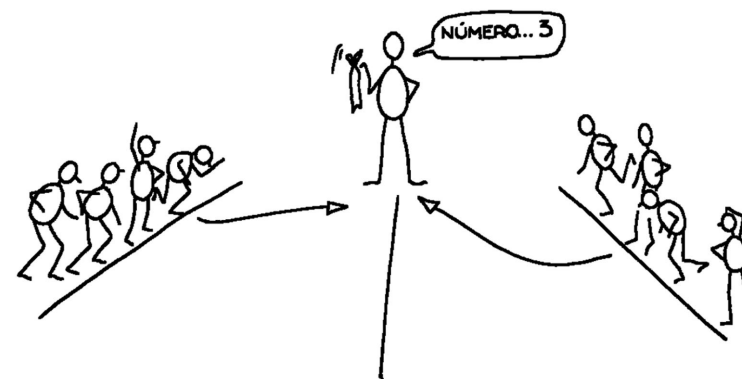


Joc: "Tocar i parar"



El grup es mou lliurement per l'espai i un persegueix els altres.
El tocat és el nou perseguidor.

Joc: "El mocador"



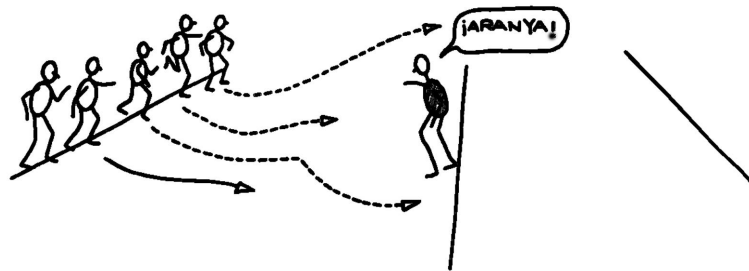
Dos equips numerats i enfrontats separats a una distància i col·locats darrere d'una línia. Entre els dos grups es col·loca un nen amb un mocador gran. El nen del mocador diu en veu alta un número. Els nens que tinguin aquell número es dirigiran cap al mocador amb la intenció d'agafar-lo i portar-lo al seu camp. El nen que no agafi el mocador pot atrapar el seu portador.

Té moltes variants:

- Podem eliminar els atrapats o els que no agafin el seu rival.
- Podem permetre que aquests es puguin salvar per un company del seu equip quan té el mocador a la mà.
- Podem eliminar si trepitgen una línia situada al mig del camp abans d'agafar el mocador.
- Podem jugar amb una pilota en comptes d'un mocador. (Fent-la botar, passar, encistellar, llançar a porteria, ...)
- Podem cridar a 2 o 3 números i permetre passar-se la pilota, perquè arribi abans al camp propi ("Mocador adaptat").
- Etc.



Joc: "L'aranya"



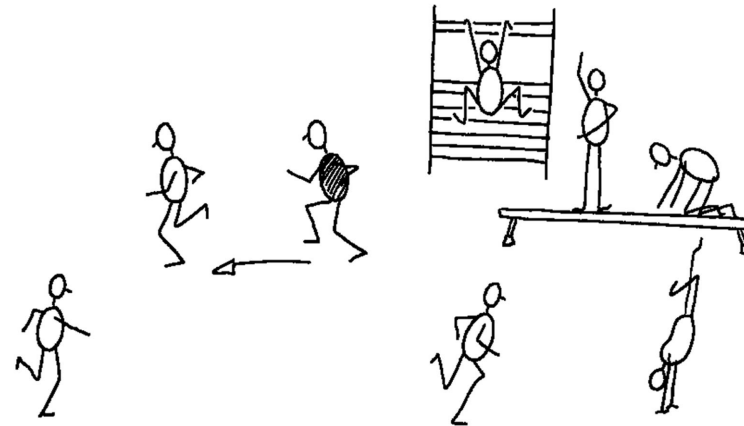
El grup es col·loca a un extrem de la pista. Un nen que atrapa es col·loca a la línia central. Quan aquest crida "aranya", tots surten corrents cap a l'altre extrem esquivant l'aranya.

El nen que atrapa no pot sortir de la línia central i ha d'intentar atrapar tots els que puguin quan travessen la línia.

Els atrapats s'afegeixen a l'aranya. Es torna a repetir fins que no quedi ningú per atrapar.

Si tarden molt a passar a l'altre extrem es pot comptar fins a 10 i si no passen llavors queden atrapats.

Joc: "La pesta alta"

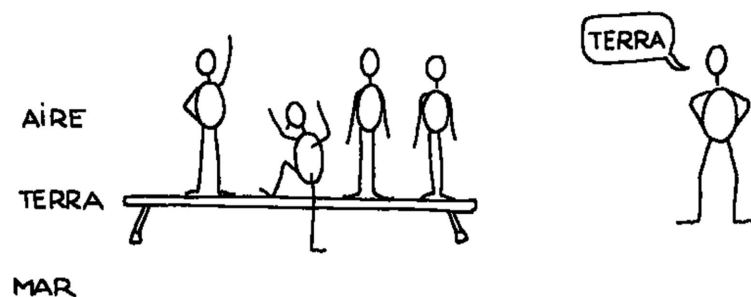


Tots corren lliurement per l'espai. Un nen persegueix els altres. Podrà tocar a qualsevol que tingui els peus en contacte amb el terra. Si atrapa algú, aquest és ara un que atrapa.



Annex-1. Jocs

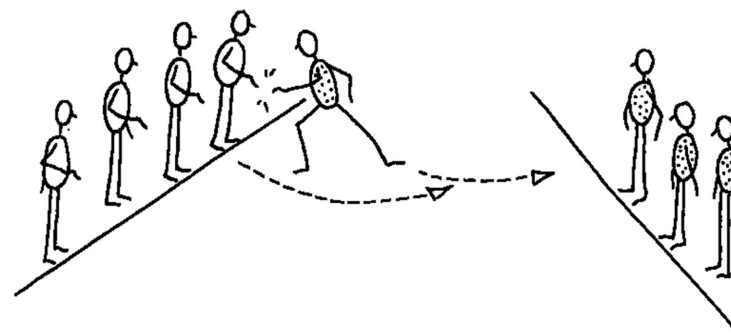
Joc: "Terra, mar i aire"



Es marquen tres zones de joc: terra, mar i aire. (Pot ser un banc suc: dalt del banc és la terra, a la dreta l'aire i a l'esquerra l'aigua, per exemple).

Si el mestre diu "aire" tothom ha de col·locar-se a la zona "aire". Qui s'equivoca queda eliminat o un torn sense jugar.

Joc: "Moros i cristians"



Dos equips enfrontats i col·locats separats a certa distància darrere d'una línia.

Uns són els "moros" i els altres són els "cristians".

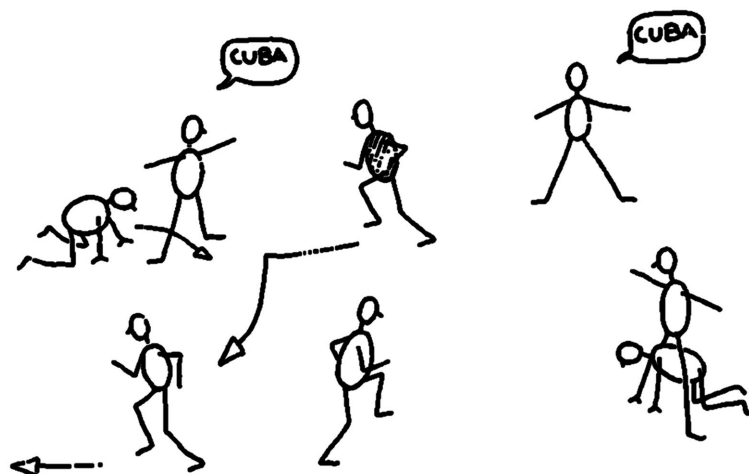
Comença un d'un equip i es dirigeix al camp dels altres que esperen rere la línia, amb la mà oberta.

El nen toca les mans de tots i només pica la mà d'un contrari que l'haurà de perseguir. Si l'atrapa abans d'arribar al seu territori quedarà eliminat.

Ara li tocarà a l'altre equip.



Joc: "Stop o Cuba"

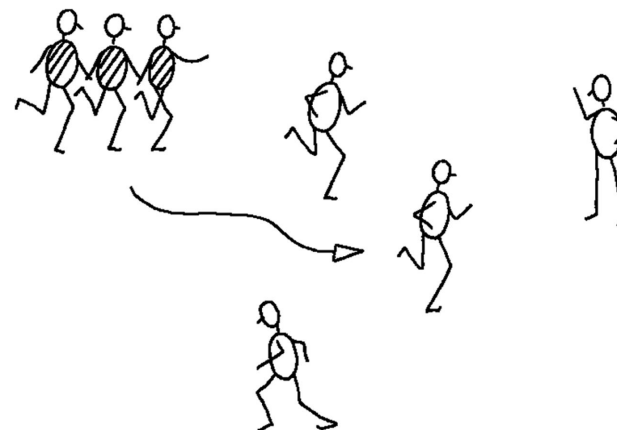


Corrent lliurement per l'espai, un nen persegueix els altres.

Els perseguits tenen l'opció de cridar "stop" o "Cuba" segons sigui el joc i quedar-se quietes amb les mans obertes i les cames separades. En aquesta posició no poden ser atrapats, però tampoc es poden bellugar fins que un company els salvi: tocant-li la mà al joc del "stop" o passant-li entre les cames al joc de "Cuba".

Si un nen és atrapat passa a ser perseguidor.

Joc: "El monstre de tres caps"

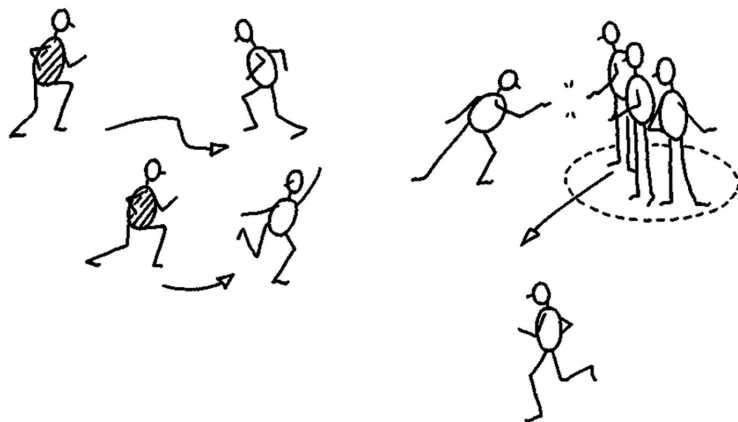


Els tres nens que fan de monstre s'agafen de les mans i intenten atrapar els altres.

Si atrapen a algú, aquest s'enganxa al monstre i el que fa més estona que està atrapat marxa alliberat.



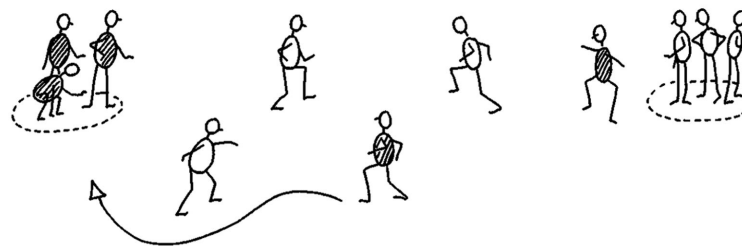
Joc: "Soldat plantat"



3 o 4 nens persegueixen els altres. A qui atrapin el col·loquen en un lloc determinat agafats de les mans.

Aquests nens es poden clavar si els toquen la mà els que estan lliures. El joc acaba si s'atrapa a tothom.

**Joc: "Cacos i polis" o "Indis i vaquers"
o "Caçadors i guineus"**

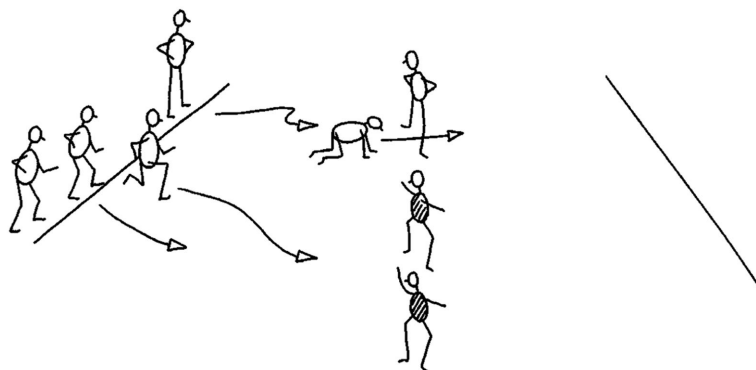


Similar al joc del "soldat plantat" però dividint la classe en dos grups.

Un equip atrapa l'altre fins que no en queda cap.



Joc: "La muralla xinesa"



Similar al joc de "l'aranya" però comencen atrapant dos o tres nens.

Els atrapats es col·loquen quietes a la línia del mig camp amb les cames obertes, fent de "muralla" per impedir el pas. Aquests nens poden ser salvats si algun company el passa per sota les cames obertes quan travessa la línia central.

El joc s'acaba quan tots resten atrapats.

Joc: "Les parelles"



Comença atrapant un nen i els altres corren lliures per la pista. Si atrapa a algú s'agafen de la mà formant cadena.

Quan la cadena la formen quatre nens es divideix en dues parelles que atrapen independentment.

El joc acaba quan tothom resta atrapat.