

JOCS MOTRIUS ACTIVITATS



Escalfament de paret

Busqueu un mur.

Quantes empentes de
braç podeu fer en un
minut?



Desafiament de la cadira

Seure en una cadira.

Agafeu el costat de la cadira amb cada mà. Utilitzeu les mans per empènyer-vos fora de la cadira!



Espirals d'espatlla

Mantingueu els dos braços a l'alçada de l'espatlla. Des dels seus dits, feu formes de cercle petites, començant petites i augmentant-vos fins que pugueu fer grans formes espirals.



Camí meravellós

Camineu cap endavant,
cap enrere, els ulls oberts,
els ulls tancats, de costat,
de puntetes, de taló i
després feu passos gegants.



Desafiament de llançament

Quants objectes tots podeu llançar en un cercol, una galleda o un objectiu? Podeu canviar la distància que feu?



Estores meravelloses

Agafeu una estora tipus ioga. De quantes maneres diferents et pots moure a l'estora? Podeu saltar, rodar, gatejar o lliscar?



Habilitats malabars

Utilitzeu pilotes de diferents mides per botar, llançar, agafar, rodar, saltar, marcar gols, regatejar o regatejar obstacles.



Animals

Utilitzeu el vostre cos per fingir ser animals diferents:

Serp: lliscant pel terra

Papallona: volant per l'habitació

Elefant: trepitjar amb els dos peus

Cangur: saltant

Granota: saltant com una granota

Flamenc: parat en una cama

Repàs creuat

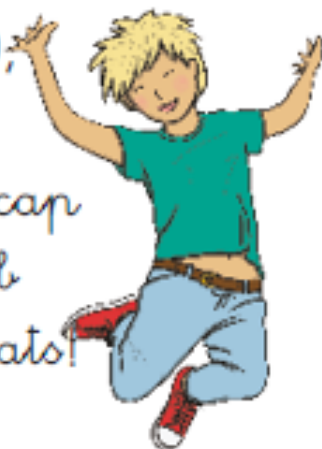
Mantingueu un braç al vostre davant amb el dit índex apuntant.

Dibuixa el número 8 amb una mà. Canvieu els braços. Podeu dibuixar un número?



Jumping Jacks

De quantes maneres diferents podeu saltar? Es pot saltar al lloc (petits salts/salts grans); de costat a costat, salts d'estrelles, salts de conillet, cap enrere, cap endavant, amb els ulls oberts i els ulls tancats!



Aeròbic de les cadires

A la seva cadira o taula de treball, aixeca't i comprova si pot fer els següents exercicis:

- Estireu les dues mans per sobre del cap. Prem els palmells junts durant 10 segons.
- Estireu les cames davant vostre. Col·loca el taló a terra i aixeca cada cama 10 vegades.
- Alça la mà dreta i toca l'espatlla esquerra. Repetir 10 vegades.