

ACTIVITATS EXTRAESCOLARS

JOCS TRADICIONALS I ESPORTIUS.....	3
LLEONS DORMILONS.....	3
<i>Edat recomanada: Infantil</i>	
REMA EL BOTE!	3
<i>Edat recomanada: Infantil</i>	
PASSA UN OBJECTE	4
<i>Edat recomanada: Infantil</i>	
EL NÀUFRAG	4
<i>Edat recomanada: Infantil</i>	
CREUAR EL PANTÀ	4
<i>Edat recomanada: Infantil</i>	
RESCAT DEL TRESOR	5
<i>Edat recomanada: Primària</i>	
LA SERP	5
<i>Edat recomanada: Primària</i>	
LA MANTA	6
<i>Edat recomanada: Primària</i>	
QUÈ HI HA?.....	6
<i>Edat recomanada: Primària</i>	
SIMÓN DIU.....	7
<i>Edat recomanada: Primària</i>	
Esportius	7
PILOTA A L'AIRE.....	7
<i>Edat recomanada: Infantil</i>	
STOP	8
<i>Edat recomanada: Infantil - Primària</i>	
ELS CANTONS.....	8
<i>Edat recomanada: Primària</i>	
EL MÓN DE LES ARTS	9
Manualitats	9
TEMÀTIQUES OCTUBRE	9
<i>Edat recomanada: Infantil - Primària</i>	
JOCS DE TAULA	10



RECORDEU:

Aquest dossier és una proposta d'activitats que té com objectiu fonamental facilitar al personal algunes idees sobre activitats on es fomenta l'activitat física i la socialització en els xiquets. Per aquest motiu es poden realitzar altres activitats que no tenim proposades, però sempre seguint amb les indicacions del projecte de l'escola.



JOCS TRADICIONALS I ESPORTIUS

LLEONS DORMILONS	
<i>Edat recomanada: Infantil</i>	
Objectius: – Ensenyar als més menuts a mantenir-se concentrats encara que hi haja distraccions.	
Materials:	Espai Pati o aula
Descripció: Els xiquets i xiquetes han d'estar gitats i pretendre fer com que estan dormint. Aleshores, el monitor o monitora va caminant entre ells. El monitor o monitora, sense tocar els lleons dormilons, ha d'intentar convèncer-los que obriuen els ulls. Així, els xiquets i xiquetes que vagen obrint els ulls i es desperten perdran, i guanyarà l'últim que es desperte.	
Observacions i variacions: Podem utilitzar plomes o qualsevol objecte que provoque una distracció per tal d'intentar que es desperten.	

REMA EL BOTE!	
<i>Edat recomanada: Infantil</i>	
Objectius: – Aprendre sincronització – Millorar la mobilitat i l'autocontrol.	
Materials:	Espai Pati o aula
Descripció: La activitat consisteix en posar per parelles als xiquets i xiquetes, mirant-se l'un a l'altre, posant-se de genolls. El monitor o monitora imita els moviments d'una persona que rema, i els xiquets i xiquetes que miren en la seua direcció deuen imitar-lo. L'altre, qui mira cap a l'altra direcció, deu dir tot el moment " rema el bot, rema el bot!". Després es canvien els rols.	
Observacions i variacions: És preferible que tinguin coixins-matalassos... per estar més còmodes	



PASSA UN OBJECTE	
<i>Edat recomanada: Infantil</i>	
Materials: – Objectes varis	Espai Pati o aula
Descripció: Els xiquets i xiquetes estaran sentats formant un cercle i han de passar un objecte, primer en un sentit i després en l'altre sentit, fins que arribe on ha començat.	
Observacions i variacions: Aquest joc és per als més menuts de l'etapa d'infantil, podem aprofitar per tal que diguen el seu nom quan passen l'objecte.	

EL NÀUFRAG	
<i>Edat recomanada: Infantil</i>	
Materials: – Fulls	Espai Pati o aula
Descripció: S'organitzen tres illes de diferents grandàries, segons l'espai i el número de xiquets i xiquetes. Es simula que els xiquets i xiquetes estan en un vaixell que navega pel mar, podent cantar una cançó o utilitzant música de fons per augmentar la diversió. En un moment donat, mitjançant la paraula clau que es determine, el vaixell s'afona i els xiquets i xiquetes han de buscar un refugi en les illes, sense que ningú quede en la mar. En el cas que algun xiquet o xiqueta es quede en la mar, la resta de xiquets i xiquetes han d'alcançar-lo i ajudar-lo a trobar refugi en una illa.	
Observacions i variacions: Abans de l'activitat es poden preparar vaixells de paper a mode de barret.	

CREUAR EL PANTÀ	
<i>Edat recomanada: Infantil</i>	
Materials: – Objectes (simular pedres)	Espai Pati o aula
Descripció: Per a aquest joc crearem un camí amb aros menuts o qualsevol altre objecte i els xiquets i xiquetes hauran de creuar d'un costat a un altre. Les pedres es deuen xafar i moure per avançar sense que es toque el pantà amb els dos peus en cap moment. Si algun xiquet o xiqueta toca el pantà amb els dos peus, el joc tornarà a començar des de la vora.	



RESCAT DEL TRESOR	
<i>Edat recomanada: Primària</i>	
Materials: – 1 Borsa amb coses menudes (fitxes, monedes...que seran el tresor)	Espai Pati o aula
Descripció: Els equips atacants utilitzaran un mocador entallat arrere (els pantalons). Els atacants han d'arribar al tresor i traure un objecte del tresor per a llevar-la al seu cau. Han de tractar que els defensors no els lleven el mocador, que representa la seua vida. En ajuntar 5 fitxes en el seu cau els atacants poden recuperar una vida. Els defensors entreguen a un dirigent les vides que li lleven als atacants, el mateix que està encarregat d'entregar les vides que volen recuperar els atacants. Els defensors poden tindre una zona de la que no poden eixir. A més, ha d'existir un cercle aproximadament de 2 metres de radio al voltant del tresor que delimita una zona prohibida per als defensors. El joc acaba quan no queden fitxes no queden atacants vius o després de certs minuts per a després fer el recompte de punts (1 punt per fitxa i 5 punts per vida)	

LA SERP	
<i>Edat recomanada: Primària</i>	
Materials: – Corda llarga – Cordes curtes	Espai Pati o aula
Descripció: Per a crear la serp es necessitarà una corda i altres més curtes, que es subjectaran en la corda llarga a una distància d'un metre. Creem un camp ple d'obstacles pel que s'ha de desplaçar la serp. Cada xiquet i xiqueta agafarà una corda i entre tots i totes, han d'anar movent-se sortejant els obstacles fins arribar a la meta. Si algun company tropesa i es solta de la corda, han de començar de nou.	
Observacions i variacions:	



LA MANTA	
<i>Edat recomanada: Primària</i>	
Materials: – Manta, tela gran o paracaigudes	Espai Pati o aula
Descripció: Es divideix als participants en dos grups, que es posaran en fila als dos costats de la tela, al baixar aquesta, la persona que abans diga el nom de l'altre guanya i l'altre queda eliminat.	
Observacions i variacions: A major edat, més ràpid deu fer-se el joc. Podem començar fent-ho per grups i finalment ho farem tots mesclats.	

QUÈ HI HA?	
<i>Edat recomanada: Primària</i>	
Materials: – 2 fulles – Llapissera – Diferents objectes (almenys 10)	Espai Pati o aula
Descripció: Es delimita un espai ample i es col·loquen al centre de diferents objectes. Es formen dos grups i queden situats cada grup a un extrem del camp. A la senyal del monitor o monitora, un membre de cada grup corre al centre, observa els objectes que hi ha (durant 3-5 segons) i tracta de memoritzar els que hi ha. El membre de cada equip torna ràpidament al seu grup i anota els objectes que creu recordar i surt un altre membre de l'equip cap al centre per repetir l'acció. El joc finalitza quan tots els membres de l'equip han sortit i aleshores es fa el recompte dels objectes. El grup que més objectes ha endevinat serà el grup guanyador.	
Observacions i variacions: A mesura que avancen en edat, s'introdueix més objectes. Ha de resultar-los complicat.	



SIMÓN DIU...	
<i>Edat recomanada: Primària</i>	
Objectius: – Prestar atenció i tindre en compte instruccions determinades. – Treballar la mobilitat. – Fomentar que els xiquets i xiquetes estiguen més callats i pendents.	
Materials:	Espai Pati o aula
Descripció: Una persona, que pot ser el monitor@ o un dels xiquets i xiquetes, ordena un gest. Els xiquets i xiquetes han de fer cas al que es diu sempre i a que la instrucció comence sempre amb “Simón diu...” Si l’encarregat d’ordenar les instruccions comença dient l’ordre sense dir-ho i algú fa el que ha dit, queda eliminat. <i>Per exemple: “Simón diu que vos toqueu el nas” i els xiquets han de tocar-se el nas, en canvi, si l’ordre és “doneu una patada a l’aire i un d’ells ho fa, ho perd. Però no únicament fer algo quan no toca penalitza. També no prestar atenció i no obeir quan s’ordena implica penalització.</i>	
Observacions i variacions: Si l’encarregat d’ordenar les instruccions comença dient l’ordre sense dir-ho i algú fa el que ha dit, queda eliminat.	

Esportius

PILOTA A L’AIRE	
<i>Edat recomanada: Infantil</i>	
Objectius: – Reconèixer el nom dels companys – Millorar la velocitat de reacció i la capacitat d’atenció	
Materials: – Pilota	Espai Pati o aula
Descripció: Els jugadors romanen en cercle menys una persona que està al centre amb la pilota. La persona del centre llança la pilota a l’aire al temps que diu el nom d’un company i torna al cercle. La persona nomenada ha d’agafar la pilota abans que toque terra i torna a llençar-la a l’aire al temps que diu un altre nom. El joc finalitza una vegada han sigut tots presentats.	



STOP	
<i>Edat recomanada: Infantil - Primària</i>	
Objectius: – Desenvolupar l'equilibri estàtic i dinàmic.	
Materials:	Espai Pati o aula
Descripció: Els participants han de fugir d'un perseguidor. Si abans de ser agafat crida STOP el perseguit s'atura i s'obri de cames. El perseguidor ha d'anar-se'n i aleshores un company por lliurar-lo de l'STOP passant per baix les seues cames. El joc finalitza quan el perseguidor atrapa a tots o quan tots els participants queden en STOP.	

ELS CANTONS	
<i>Edat recomanada: Primària</i>	
Objectius: – Desenvolupar destreses motrius – Millorar la motricitat fina – Desenvolupar la velocitat de reacció	
Materials: – Objectes variats	Espai Pati o aula
Descripció: Es formen tres equips i cadascun es col·loca en un cantó del terreny del joc, deixant cada component un objecte al cantó. Quan el monitor o monitora dona la senyal, tots han d'anar contínuament a traure un objecte d'un altre cantó i deixar-lo en la seua. Quan el monitor o monitora torna a donar la senyal, tots paren i es contenen les peces de cada equip. Qui tinga més objectes serà l'equip guanyador.	
Observacions i variacions: Els monitors i monitores han de controlar que no es faça trampa i que cada vegada agafen sols un objecte. Aquest joc també es pot fer sense objectes, cada xiquet es col·loca en un cantó, formant quadrats i un enmig, a la senyal del monitor o monitora, han d'aconseguir canviar de cantó i evitar que el company que està enmig ocupe un dels cantons. Així successivament fins que tots hagen passat pel lloc de llevar cantó als companys.	



EL MÓN DE LES ARTS

Manualitats

TEMÀTIQUES OCTUBRE	
<i>Edat recomanada: Infantil - Primària</i>	
Materials: – Cartolines – Abalorios i material de decoració	– Pegament – Tisores – Colors, temperes...
Descripció: A continuació posem diferents imatges que ens podran servir d'inspiració per a realitzar diferents manualitats al mes d'octubre, amb les temàtiques que es tracten. Podem fer les que més s'adapten a les nostres realitats i l'edat del nostre grup i habilitats per a realitzar-les, tenint en compte que anteriorment haurem de preparar el material necessari, i si cal demanar algun material, ho farem amb antelació. Moltes de les que es presenten ací s'utilitza material de reciclatge.	
      	



JOCS DE TAULA

En aquest apartat farem, cada mes, una proposta de jocs de taula però podem utilitzar qualsevol que hi haja disponible a l'escola, destinat per a les activitats extraescolars, puzles, parxís, dames, dominó, donat que deuríem utilitzar els jocs de taula que l'escola ens proporciona o, en aquest cas, també podríem crear els jocs, com per exemple amb materials reciclats.

