

| | | |
|---|--|----------------------------------|
|  | CEIP JOAN MARTORELL 9 d'Octubre, 72 46702-Gandia | ☎ 962826540 ✉ 46004188@gva.es |
|---|--|----------------------------------|

Estimades famílies,

Com ve sent habitual, el centre s'ha sumat a la celebració el **dilluns dia 6 d'abril** del **DIA DE L'ESPORT**.

Aquesta activitat organitzada per La Fundació Trinidad Alfonso i la Generalitat Valenciana, pretén ser una festa de l'Esport i aglutina a una gran multitud de centres escolars de la Comunitat Valenciana.

Per poder fer possible la participació del nostre centre l'única cosa que haureu de fer és fer-nos arribar IMATGES (fotos, videos 10" màxim, ..) d'eixe mateix dia on esteu ***practicant hàbits saludables (esmorzars equilibrats, higiene personal,...) i/o activitats esportives i/o lúdiques*** al correu del centre: 46004188@gva.es

A partir d'aquestes imatges elaborarem des del centre el muntatge que presentarem a la Fundació com a justificant de la nostra participació en l'event.

Aquestes imatges podran ser publicades en xarxes socials i webs vinculades a l'acte.

El centre, a banda de contribuir a la celebració d'aquest dia i sensibilitzar sobre la importància de l'activitat física entre els menors, rebrà material esportiu per ser utilitzat pel nostre alumnat.

A CONTINUACIÓ ADJUNTEM UNA PROPOSTA D'ACTIVITATS QUE PODEU REALITZAR (Trieu la que més us agrade) TOT I QUE TAMBÉ ENS PODEU ENVIAR D'ALTRES QUE CONSIDEREU.


La realització d'aquestes activitats servirà com a tasca d'E.F. de la setmana.

Atentament,

Els Mestres d'E.F.

TRES EN RATLLA

Activitat 1

| | |
|-------------------|---|
| Objectiu | Amb aquest joc, a part de treballar la velocitat de reacció, de desplaçament i gestual, estem també treballant el pensament motriu, la intel·ligència i la percepció entre moltes habilitats. L'objectiu és ser el primer a col·locar les tres fitxes en ratlla. |
| Material | <ul style="list-style-type: none">• Cinta per marcar les línies de la taula (cordes, mitges, samarretes ...)• Fitxes de dos colors o formes diferents (poden utilitzar culleres i forquilles, rotllos de paper higiènic pintats, xapes, cartolines de colors ...).• Marca d'eixida per a cada jugador/a o equip (una ampolla, caixa, rotllo de paper ...) |
| Regles | <ul style="list-style-type: none">• Només es pot agafar una fitxa per torn.• Cal tornar a tocar la marca d'eixida per poder agafar una altra fitxa i fer la següent jugada.• Quan no queden fitxes disponibles cal tornar a tocar la marca d'eixida per poder moure una fitxa del tauler. |
| Explicació | <ol style="list-style-type: none">1. Hem d'elaborar un tauler de tres en ratlla amb 9 quadrats (es pot utilitzar cinta de carrosser, cordes, roba com, mitges o samarretes per construir les línies rectes).2. Un jugador o equip marcarà la seua eixida a una distància d'un metre, com a mínim, del "tauler". Pot servir per marcar l'eixida: una ampolla, caixa, rotllo de paper ...3. Al senyal un jugador de cada equip ix a posar una fitxa del seu color o forma en el tauler. Una vegada posada, torna a la seva marca d'eixida i agafa una altra fitxa i així fins que gasta les seues 3 fitxes.4. Si necessita realitzar més moviments de fitxes tornarà a tocar la marca d'eixida abans de tornar a posar la fitxa en el tauler per potenciar l'activitat motriu.5. Guanya el jugador/a que abans col·loque les seues 3 fitxes del mateix color o forma en ratlla (vertical, horitzontal o diagonal) |
| Imatge |  |

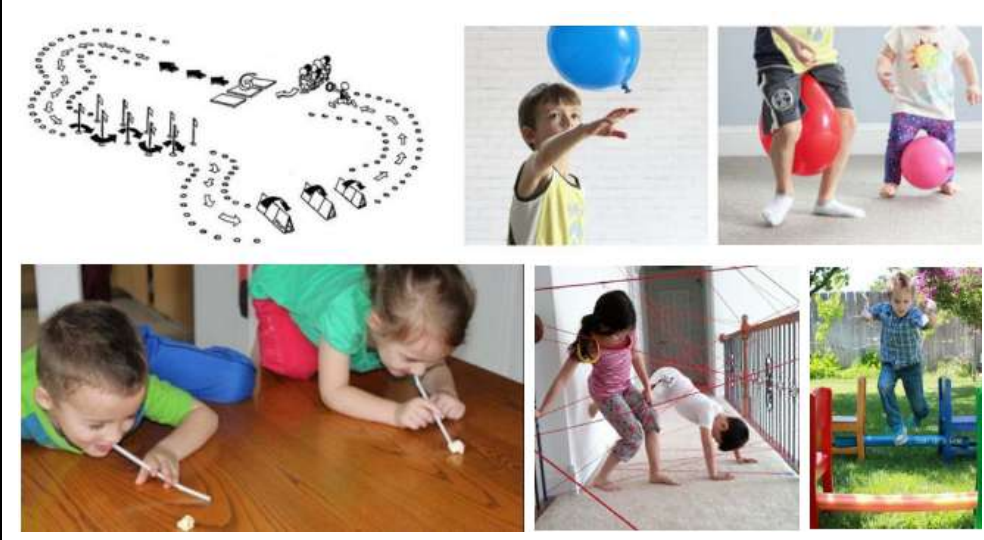
CREUAR EL RIU

Activitat 2

| | |
|-------------------|--|
| Objectiu | L'objectiu principal d'aquest joc és ser el primer a arribar d'una vora del riu a altra sense posar el peu en el riu amb ajuda dels coixins. |
| Material | <ul style="list-style-type: none">• Material per creuar el riu (pedres). Es poden utilitzar coixins, paper de diari, folis ...)• Marca d'eixida i arribada (vores). Serveix la mateixa per a tots els jugadors. (Una ampolla, caixa, rotllo de paper ...) |
| Regles | <ul style="list-style-type: none">• No es pot posar el peu dins del riu.• Si el posem riu tornem a la vora d'eixida.• Cada jugador només disposa de dues "pedres".• Les "pedres" no poden llançar-se i s'han de col·locar seguides. |
| Explicació | <p>Modalitat competitiva:</p> <ol style="list-style-type: none">1. Al senyal cada jugador ha de creuar el riu de la vora d'eixida a l'altra d'arribada amb l'única ajuda de 2 pedres (coixins, folis, fulls de diari ...) que pot xafar i moure amb les mans però no relliscar per terra.2. En el moment en què una persona toca amb alguna part del seu cos el riu, torna a la vora d'eixida.3. Guanyarà el jugador/a que abans arriba a la vora d'arribada <p>Es pot jugar en la modalitat cooperativa amb les mateixes regles però en la que treballen en equip i hauran de col·laborar per aconseguir el repte de creuar el riu. En aquesta modalitat només tenen una "pedra" per jugador/a. Es tracta que compartisquen les pedres per poder moure's d'una a l'altra d'elles.</p> |
| Imatge |  |


CIRCUIT D'OBSTACLES CASSOLÀ

Activitat 3

| | |
|-------------------|--|
| Objectiu | L'objectiu principal d'aquest joc és aconseguir realitzar tot el recorregut superant les diferents proves plantejades en ell. Amb ell estarem treballant la coordinació general i les habilitats motrius bàsiques (desplaçaments, salts, gir, manipulacions ...). |
| Material | <ul style="list-style-type: none">• Qualsevol material que tingues per casa. Es poden utilitzar coixins, paper de diari, folis, rotllos de paper higiènic, cadires, taules, teles, ampolles, caixes, joguines, llanes, palletes, boletes de paper, cordes lligades a cadires ...• Marca d'eixida i d'arribada. Pot servir la mateixa marca i que siga un circuit d'anada i tornada o circular o poden fer-se marques diferents i que siga un circuit lineal. Serveix la mateixa per a tots els jugadors.• Rellotge o cronòmetre.• Material per utilitzar mentre realitzes el circuit: globus, pilotes de ping-pong, pilotes de tennis ... |
| Regles | <p>Deixar clar què fer abans de posar-se a fer el circuit.</p> <ul style="list-style-type: none">• Eixir al senyal i posar el cronòmetre en marxa en aquest moment.• Aturar el cronòmetre al xafar la línia d'arribada. |
| Explicació | <ol style="list-style-type: none">1. Realitzar un circuit amb el material que vulguis i tinguis disponible a casa en el qual hauràs de: saltar, caminar, anar a peu coix, esquivar, envoltar, girar, gatejar, rodar, manipular objectes, bufar ... per desplaçar-te.2. També es poden utilitzar: globus, pilotes de taula o de tennis per haver de transportar-les o manipular mentre realitzar el circuit.3. Es pot fer competint contra altres per veure qui és el que menys temps necessita per completar-sempre que faci totes les proves correctament o amb un mateix.4. Es pot fer col·laborant en parelles anant de la mà o lligant els cordons de les sabatilles. |
| Imatge |  |


PING PONG GLOBUS

Activitat 4

| | |
|-------------------|--|
| Objectiu | L'objectiu principal d'aquest joc és aconseguir passar el globus al camp de l'altre jugador/a per damunt de la xarxa o la corda i intentar que toque el seu sòl. Amb aquest joc treballarem la coordinació òculo manual, coordinació general, els colps, l'anticipació i l'estratègia. |
| Material | <ul style="list-style-type: none">• Globus• Plats de cartró / plàstic i cartolines, palletes o pals de fusta per a les pales de taula. |
| Regles | <ul style="list-style-type: none">• No es pot subjectar el globus només es pot colpejar.• Es poden donar 3 colps com a màxim per passar el globus al camp contrari.• El globus ha de passar per damunt de la xarxa.• Si passa per baix és punt per al contrari. |
| Explicació | <ol style="list-style-type: none">1. Construir el camp de joc: lligar una corda, llana, goma d'una cadira a una altra en una habitació o passadís. Ha de tenir el mateix espai els dos camps.2. Unflar un globus3. Es pot jugar amb la mà o amb una pala (plat de cartró amb mànec).4. Aconseguir passar el globus per damunt de la xarxa (corda o llana) al camp de l'altre jugador/a i intentar que toque el seu sòl tenint 3 tocs com a màxim cada jugador/a per poder tornar el globus.5. Guanyarà un punt qui aconseguisca fer botar el globus en el camp de l'altre jugador/a.6. Guanyarà la partida qui aconseguisca fer 10 punts. |
| Imatge |  |


GRANERA EN PEU

Activitat 5

| | |
|-------------------|--|
| Objectiu | L'objectiu principal d'aquest joc és aconseguir subjectar la granera del company/a abans que caiga a terra. Amb aquest joc treballarem la coordinació òculo manual, l'anticipació i l'estratègia. |
| Material | <ul style="list-style-type: none">• Pals de granera, pals de fregar o mopos.• Un pal per cada jugador/a. |
| Regles | <ul style="list-style-type: none">• El pal ha d'estar en vertical.• Deixar anar el pal al senyal.• Moure's al senyal.• No obstaculitzar al company/a per agafar el pal. |
| Explicació | <ol style="list-style-type: none">1. Cada jugador/a sosté un pal d'una granera amb una de les puntes tocant el sòl i l'altra mirant al sostre.2. Cada jugador/a estarà separat a una distància d'1m o dos passos de la resta. Si són 3 formaran un triangle, si son 4 un quadrat.3. Tots i totes els jugadors/es compten "una, dos i tres" en veu alta per deixar anar la seua granera i anar a agafar la del company/a.4. Per afegir dificultat es poden donar més distància entre ells.5. Guanyarà 1 punt el jugador/a que aconseguisca agafar la granera al rival sense que caiga. En el cas de ser més jugadors/es la regla es manté i guanyen punts diversos jugadors a el mateix temps6. Guanyarà la partida qui aconseguisca 10 punts. |
| Imatge |  |


CURLING CASSOLÀ

Activitat 6

| | |
|-------------------|---|
| Objectiu | L'objectiu principal d'aquest joc és aconseguir deixar l'ampolla en vertical el més prop possible de la marca. Amb aquest joc treballarem els llançaments de precisió. |
| Material | <ul style="list-style-type: none">• 2 ampolles d'aigua grans de plàstic amb la base plana i amb la mateixa quantitat d'aigua (un quart d'ampolla ple). 1 ampolla per cada jugador (Poden posar el seu nom o decorar-la al seu gust).• La taula de menjador.• Un tros de paper o cartolina que ens servirà de marca. |
| Regles | <ul style="list-style-type: none">• Les ampolles han de tenir la mateixa quantitat d'aigua.• No es poden llançar les ampolles per l'aire.• Ha d'estar en continu contacte amb la superfície de la taula.• En cas d'empat cap guanyarà el punt.• Qui guanya el punt és l'encarregat de col·locar la marca per a la següent partida. |
| Explicació | <ol style="list-style-type: none">1. Posar la marca de paper o cartolina en un extrem de la taula.2. Llançar l'ampolla en vertical lliscant per la taula intentant deixar-ho més propera a la marca possible.3. Guanyarà un punt el jugador que aconseguixi deixar-la més propera a la marca.4. Guanyarà la partida qui aconseguisca 10 punts. |
| Imatge |  |


VOLEI-GLOBUS

Activitat 7

| | |
|-------------------|---|
| Objectiu | L'objectiu principal d'aquest joc és aconseguir passar el globus al camp de l'altre jugador/a per damunt de la xarxa o la corda i intentar que toque el seu sòl. Amb aquest joc treballarem la coordinació òculo manual, coordinació general, els colps, l'anticipació i l'estratègia. |
| Material | <ul style="list-style-type: none">• Globus• Per a la xarxa: cordes, gomes, o paper higiènic lligat a dues cadires. també es pot utilitzar una taula xicoteta. |
| Regles | <ul style="list-style-type: none">• No es pot subjectar el globus només es pot colpejar.• Es poden donar 3 colps com a màxim per passar el globus al camp contrari.• Hem d'estar asseguts/des.• Si passa per baix és punt per al contrari.• No val posar-se dret. |
| Explicació | <ol style="list-style-type: none">1. Construir el camp de joc: lligar una corda, llana, goma d'una cadira a una altra en una habitació o passadís. Ha de tenir el mateix espai tots dos camps.2. Unflar un globus.3. Asseguts a terra o agenollats cal aconseguir passar el globus per damunt de la xarxa (corda o llana) al camp de l'altre jugador/a i intentar que toque el seu sòl tenint 3 tocs com a màxim cada jugador/a per poder tornar el globus.4. Guanyarà un punt qui aconseguisca fer botar el globus en el camp de l'altre jugador/a.5. Guanyarà la partida qui aconseguisca fer 10 punts. |
| Imatge |  |

PEDRA, PAPER O TISSORA

Activitat 8

| | |
|-------------------|--|
| Objectiu | L'objectiu principal d'aquest joc és aconseguir arribar al camp del rival per fer el punt. En aquest joc es treballen la velocitat de reacció i la coordinació global |
| Material | <ul style="list-style-type: none">• Anelles per marcar el recorregut (poden usar-se fulles de diari, fulls de paper, sabatilles, rotllos de cartró ...) |
| Regles | <ul style="list-style-type: none">• Només es pot anar botant de cercol a cercol.• Marcar el tipus de bot: peus junts, separades, peu coix ...• En trobar-se amb el rival aturar-se per jugar "pedra, paper o tisora"• El jugador que guanyi la partida pot seguir en el circuit.• El jugador que perd torna a l'eixida del seu equip. |
| Explicació | <ol style="list-style-type: none">1. Hi ha dos equips, cada equip se situa en un dels extrems del circuit que delimiten els cercols. Els jugadors/es han d'anar botant de cercol en cercol.2. L'objectiu és arribar a l'altre costat per guanyar 1 punt, però els jugadors/es han de parar quan es troben amb un rival i 'fer "un pedra-paper-tissors.3. Només el guanyador segueix avançant mentre que el que perd abandona el circuit i es posa a la fi de la cua del seu equip o si és l'únic/a torna a eixir.4. Qui arribi a l'inici del seu oponent guanya 1 punt.5. Guanyarà la partida qui aconseguisca 10 punts. |
| Imatge |  |


BITLLES

Activitat 9

| | |
|-------------------|--|
| Objectiu | L'objectiu principal d'aquest joc és enderrocar el major nombre possibles de bitlles llançant una bola, que sempre s'ha de lliscar pel terra. Amb aquest joc treballarem la coordinació, la punteria i l'equilibri. |
| Material | <ul style="list-style-type: none">• Ampolles de plàstic (es poden decorar o posar números) amb 2 dits d'arròs, llavors o aigua.• Cinta adhesiva, mitjons, cordes per marcar zona de llançament i zona de col·locació de les bitlles.• Full de paper per anotar els punts de cada jugador/a |
| Regles | <ul style="list-style-type: none">• Posar les bitlles en forma de triangle en 4 files (la primera tindrà 1 bitlla, la segona 2, la tercera 3 i la quarta 4). Totes les bitlles han d'estar a la mateixa distància uns dels altres.• Cada jugador té 2 tirades en cada torn a menys que faci un strike (tombarles totes d'una).• La bola en el llançament ha d'anar rodant i lliscant per terra. |
| Explicació | <ol style="list-style-type: none">1. Posar una marca a terra per assenyalar la zona de llançament i una altra a 3m o 4 passos per assenyalar la zona on van les bitlles.2. Posar les bitlles en forma de triangle en 4 files.3. Comença llançant el jugador amb més edat i després es faran torns alterns.4. Cada partida consta de 10 torns, i en cada torn el jugador disposa 2 llançaments en els quals cal enderrocar els 10 bitlles que estan col·locats formant un triangle a el fons de l'recorregut.5. Cada bitlla enderrocada suma un punt. Si s'aconsegueix enderrocar els 10 bitlles en la primera tirada, es dirà que s'ha fet un strike; si s'aconsegueix en la segona tirada és un semistrike.6. En el cas de fer un strike, ja no serà necessari una segona tirada i aquest jugador sumarà 10 punts. |
| Imatge |  <p>The image contains two parts. On the left, there is a photograph of ten blue plastic bowling pins arranged in a triangular pattern (1, 2, 3, 4 pins per row). The pins are numbered 1 through 10 in red. A blue bowling ball with yellow stars is in the foreground. A small green logo with the text 'Maria Reciclona' is visible at the bottom right of the photo. On the right, there is a sequence of five illustrations showing a person in a red shirt and blue pants performing a bowling throw. The steps are labeled: 'Colocación.', 'Primer paso.', 'Segundo paso.', 'Tercer paso.', and 'Cuarto paso.'. Green arrows point upwards from each label to the corresponding illustration.</p> |

AIR HOQUEI CASSOLÀ

Activitat 10

| | |
|-------------------|--|
| Objectiu | L'objectiu principal d'aquest joc és intentar ficar gol a la porteria del contrari colpejant el tap amb l'ampolla o el bidó de plàstic. Aquest tap sempre ha d'anar lliscant per la superfície. Amb aquest joc es treballa la coordinació òculo manual, la velocitat de reacció i els colps amb implement. |
| Material | <ul style="list-style-type: none">• Ampolles o bidons de plàstic.• Tap d'un pot de cuina o d'una ampolla.• 4 gots de plàstic o de vidre.• 1 taula de menjador.• 4 cadires. |
| Regles | <ul style="list-style-type: none">• Només es pot donar un colp per cada torn.• Només pot colpejar-se el tap amb l'ampolla o el bidó.• Es marca el gol sempre que el tap passe entre els dos gots del rival. |
| Explicació | <ol style="list-style-type: none">1. Cada jugador es col·loca en un dels extrems de la taula rectangular. en els laterals es col·loquen les cadires per fer de topall.2. Cada jugador disposa d'una ampolla o bidó de plàstic que utilitzarà per poder colpejar el tap.3. Cada vegada colpeja un dels jugadors de forma alternativa.4. Cada vegada que es fiqui gol es sumarà 1 punt.5. Guanyarà la partida qui arribi a 10 punts. |
| Imatge |  |