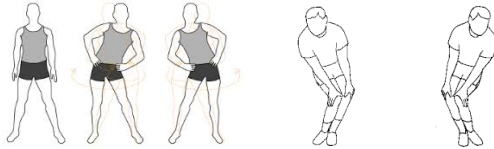


PART FIXA

1- Escalfament

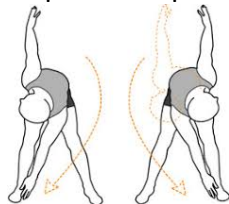
- a. Que comencin fent una mica de mobilitat, per no fer-se mal després. Rotació de turmells, canells, genolls, cintura, coll... una mica tot el cos



- b. A continuació, que es posin a moure els braços (com si fessin un molí). Primer amb el braç dret, després amb l'esquerra, endavant i enrere. Si poden, que ho facin simultàniament amb els dos braços (és un exercici per saber coordinar els braços important)



- c. Un cop acabats els braços, que facin balancejar la cama dreta endavant i endarrere 10 cops. El mateix amb l'esquerra. Un cop acabats de fer els moviments endavant i endarrere, que facin el mateix moviment d'un costat a l'altre, primer amb la cama dreta (10 cops) i després amb l'esquerra (10 cops).
- d. A continuació, que obrin les cames i, amb els braços estesos, anar a buscar el peu esquerra amb la mà dreta i després, anar a buscar el peu dret amb la mà esquerra. Repetir-ho 20 cops



PART VARIABLE

2- Activitat Física

- a. Per aquest primer exercici, caldrà que es posin a terra una sèrie d'objectes. Ja poden ser sabates, ampolles d'aigua, rotllos de paper de vàter o qualsevol altra cosa que no es trenqui si se li dóna un cop. Posem els objectes en fila índia al terra, amb una mica d'espai entre ells, i en el que consisteix l'exercici és en que

els nens facin circuits entre els objectes. Primer que comencin fent zig-zag corrent entre els objectes, i, que continuïn fent el mateix zig-zag però a peu coix. Després, poden continuar fent salts, amb les cames obertes on hi hagi l'objecte, i amb les cames tancades en els espais on no hi hagi objectes. Per últim, que realitzin el mateix zig-zag amb les quatre extremitats al terra.

- b. Per el segon exercici, que la mare/pare/germà(na) agafi el pal de l'escombra o el pal del fregall per fer saltar el/la nen/a. És a dir, fer moure el pal d'un costat a l'altre arran de terra per que el/la fill/a vagi saltant sense tocar el pal. És el joc que es coneix com "El Rellotge" i que s'acostuma a jugar amb una corda de saltar
- c. Que posin el mateix pal de l'escombra i el del fregall i els col·loquin paral·lels al terra a una alçada suficient com per que pugui passar-hi per sota reptant. Es poden recolzar sobre ampolles de plàstic, llibres o el que es tingui. Del que es tracta ara és de que el/la nen/a passi reptant per sota dels dos pals, que han d'estar separats com a mínim per un metre i mig, sense que els nens els toquin ni caiguin a terra. Poden fer-ho diverses vegades amb la panxa a terra, i després amb l'esquena a terra.
- d. Si tenen pilotes de tenis/pin-pon o, si no en tenen, amb boles fetes de paper, que agafin una olla o unes escombraries i provin de encistellar des de diferents distàncies del cubell

PART COMPLEMENTÀRIA

3- Manualitats

Si volen, poden fer una maqueta d'una pista de vòlei, ja que la primera setmana en van fer una de bàsquet. Poden utilitzar papers, cartolines, retoladors, escuradents, "palillos" xinesos, plastilina o qualsevol cosa que tinguin a disposició.

Si no volen fer la maqueta d'una pista sencera, que provin de fer la maqueta d'una pilota de bàsquet o vòlei (de mida reduïda, si ho prefereixen). Poden utilitzar una pilota de tenis/pin-pon i pintar-les, o una pilota de goma que tinguin per casa o amb paper/cartolina mateix.