

Recursos EF

<http://bit.ly/efacasa> Educació Física

Gimnasia para niños. Ejercicio físico en casa para niños

Dance Monkey . Sunny Funny Fitness

Alguns jocs per fer a casa

- Fet i amagar per les habitacions
- L'habitació a les fosques o el famós "cuarto oscuro"
- El joc de les pel·lícules
- Amagar objectes o joguines per la casa i jugar al "fred o calent"
- Curses de cucs amb la panxa a terra pel passadís
- El joc de les cadires cooperatives
- Pica paret

- El mirall: Per parelles. Es col·loquen un nen/a davant de l'altre. Un/a realitza qualsevol moviment i l'altre l'ha d'imitar com si fos un mirall. Al cap d'una estona s'intercanvien les funcions.

- Seguir el rei: Grups de 5. Es decideix un rei per cada grup. Llavors es col·loquen en fila i el rei es col·loca davant. El rei es el que mana i tots els moviments que realitzi han de ser imitats pels seus companys/es de grup que seguiran en fila. Al cap d'una estona es canvia de rei.
- Representacions: Oficis, esports, animals, sentiments...
- Les estàtues: Els alumnes es desplacen lliurement per l'espai al ritme de la música i quan es dona una senyal, tothom s'ha de quedar quiet mantenint la posició com si fossin estàtues. Quan el mestre/a torna a donar la senyal es tornen a desplaçar. Es valorarà l'originalitat.
- El telegrama: Per parelles. Un company/a assegut i l'altre li escriu un número o una lletra a l'esquena amb el dit. Llavors el nen/a que està assegut, ha d'encertar el número que li ha escrit.
- Llegir els llavis: Per parelles un davant de l'altre. Un alumne/a mourà els llavis dient una paraula però sense que se senti i l'altre company/a

haurà d'encertar quina paraula és. Quan ho encerti s'intercanvien les funcions.

Teatre

En algun racó de la casa podem muntar un escenari improvisat, penjar una cortina i afavorir que els infants facin obres de teatre i desenvolupin les seves capacitats escèniques. També podem muntar un teatre de titelles i fabricar titelles de dit i que ells i elles s'inventin les històries. Els nens i nenes més grans poden preparar un bon guió, el material per a la decoració, el vestuari, el maquillatge, la música, etc...