



Reptes motrius.
Rutina d'exercicis
saludables.



SALUT I ESPORT



O

Reptes motrius

Introducció

Fer activitat física regularment aporta benestar a la vegada que ajuda a prevenir malalties. Els joves fan exercici sense proposar-s'ho, mitjançant el joc i les activitats quotidianes d'un estil de vida actiu. Per créixer amb bona salut, cal que els infants i joves d'entre 5 i 17 anys facin, com a mínim, una hora diària d'activitat física moderada/intensa.

A diferència dels esports, els jocs i reptes motrius són una eina molt útil i motivadora perquè els infants es desenvolupin de manera integral a través del moviment i la diversió. En aquestes activitats són els mateixos practicants els que hauran de desenvolupar-se física, mental i socialment per poder resoldre tots els reptes amb la família.

En el següent document trobareu un recull de jocs i reptes que engloben activitats motores de tipus sensorial, de memòria, de coordinació, de treball en equip... Totes les situacions es plantegen sense material o amb material que es pot tenir a casa (roba, papers, coixins, etc.) perquè tothom hi tingui accés. D'aquesta manera, tothom podrà gaudir d'una bona estona fent activitat física a casa, superant els reptes amb família que a continuació plantegem.

1

Reptes motrius

REPTE 1: EL NUS AMB FAMÍLIA

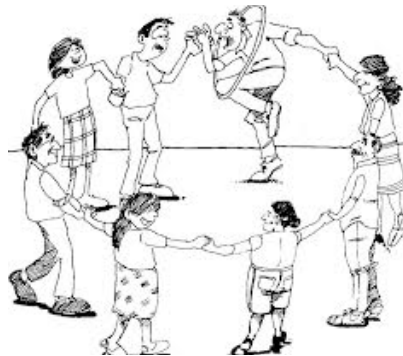
Descripció: Els membres de la família se situen en rotllana i s'agafen de les mans aleatòriament. El repte serà que tot el grup, sense que ningú deixi anar la mà dels altres, aconseguixin deslligar tots els nusos i acabar fent una rotllana amb les mans agafades. En cas que en algun moment algú deixi anar la mà, es torna a començar.



2

REPTE 2: PASSAR L'ARO (FER-LO AMB UN LLENÇOL)

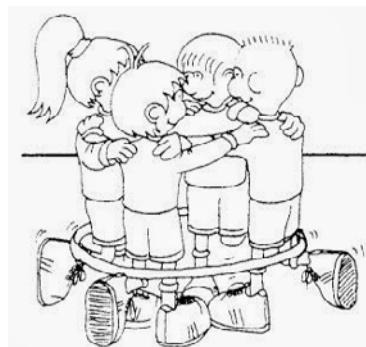
Descripció: Els participants es col·loquen en cadena agafant-se de les mans. El primer agafa un aro (també es pot fer amb un llençol i un nus) i ha d'aconseguir que aquest surti per l'altre extrem de la cadena. Es pot fer en rotllana i afegir dos aros.



3

REPTE 3: AIXECA-HO SENSE MANS

Descripció: Tots els participants es fiquen junts a dins d'un llençol amb forma de rotllana. El repte consisteix a aixecar el llençol per sobre de la cintura sense utilitzar les mans.



4

REpte 4: LLETRES AMB EL COS A TERRA

Descripció: Els participants hauran de fer les diferents lletres de l'abecedari (o paraules) amb el cos al terra o aixecats.



5

REpte 5: TRANSPORT DE GLOBUS (O UN GUANT)

Descripció: Els participants hauran de desplaçar-se d'un lloc a un altre fent cops a un globus (o guant) sense que aquest caigui a terra.

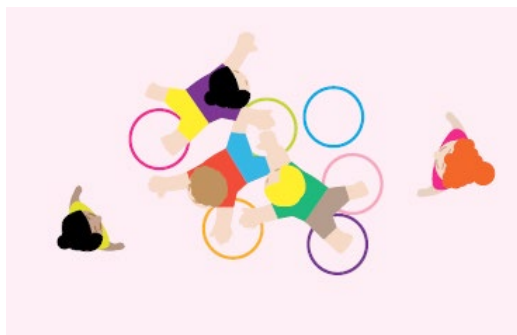
Variante: Es pot fer per parelles o com una competició (a veure qui triga menys a portar el globus).



6

REpte 6: TWISTER A CASA (AMB ROBA O ESTRIS DE CASA)

Descripció: Es posaran a terra diferents peces de roba o estris de casa (coixins, mantes, etc.) fent un Twister. Un dels participants haurà de dir el nom d'un altre i una indicació (per exemple: peu dret al coixí negre). Els participants hauran d'intentar seguir totes les indicacions sense caure.



7

REpte 7: EL CONTE MUT (MÍMICA)

Descripció: Un dels participants triarà un conte i haurà de representar-lo amb mímica mentre els altres participants van explicant el què passa. Finalment, els altres participants hauran d'endevinar de quin conte es tracta. Es pot utilitzar material per representar-ho.



8

REpte 8: QUE NO CAIGUI LA PICA (AMB PAL D'ESCOMBRA)

Descripció: Cada participant se situa a una petita distància amb un pal d'escombra agafat amb una mà. Quan es digui "ja", els participants hauran de deixar anar el seu pal d'escombra i agafar el del company/a.

Variant: també es pot fer amb només 1 pal. Per exemple, un participant té el pal d'escombra i l'altre està al terra. Quan el deixa anar, l'altre s'ha d'aixecar i agafar-lo abans que caigui.



9

REpte 9: LES ESCULTURES CEGUES

Descripció: Un participant serà l'escultor, un altre serà el model i el tercer serà l'escultura. El model ha d'adoptar la postura que ell decideixi. L'escultor, amb els ulls tapats, haurà d'anar palpant el model per a saber en quina postura està. Després l'escultor haurà d'anar movent al participant que fa d'escultura per deixar-la igual que el seu company.



10

REpte 10: CREUAR EL RIU (AMB COIXINS O TOVALLOLES)

Descripció: Els participants hauran d'aconseguir anar d'un extrem a un altre de casa sense que ningú toqui el terra. Per aconseguir-ho, tenen coixins o fulls de diari/ paper que podran moure d'un costat a l'altre.



11

REpte 11: TREN CEC I MAQUINISTA MUT

Descripció: Per parelles (o grups), un agafa a l'altre per les espatlles. La persona de davant està amb els ulls tancats, la persona de darrere no pot parlar. El repte consisteix en desplaçar-se d'un espai a l'altre. El de darrere per indicar ha de fer força amb les mans per orientar els seu company/a.



12

REpte 12: PASSAR-SE UNA PILOTA DE PLÀSTIC O UN MITJÓ DE DIFERENTS FORMES

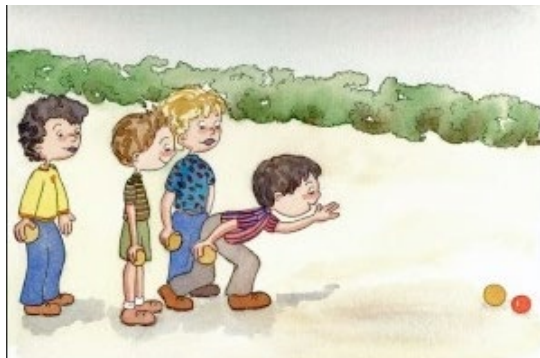
Descripció: Els participants es disposen en parelles o grups, amb una pilota o un mitjó enrotllat. Cadascun tria una manera de passar-se l'objecte i ho han de fer 2 vegades cadascun sense que caigui al terra. Un cop aconseguit, ho tria l'altre i ho fem més difícil (exemples: amb la mà hàbil, la ma no hàbil, per sota les cames, amb els ulls tancats, d'esquenes, llançar amb el colze flexionat, a peu coix, etc.).



13

REpte 13: PETANCA

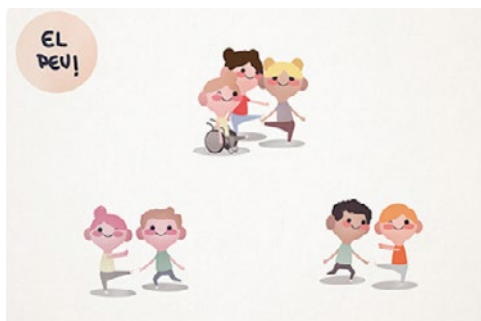
Descripció: Establir una zona o un objecte al terra que sigui l'objectiu a aconseguir. Llançar una peça de roba petita (per exemple un mitjó) des d'una zona més o menys llunyana i intentar que caigui el més a prop de l'objectiu. Qui s'acosti més guanya.



14

REpte 14: RECOLZAR AMB...

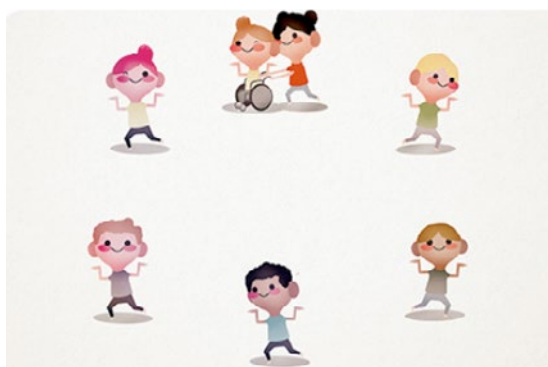
Material: mòbil, altaveu o equip de música.
 Descripció: Una persona amb un dispositiu electrònic que reproduïx música i els altres es van desplaçant per l'espai. Quan el primer pari la música ha de dir una part del cos i la resta dels participants han de fer-ho durant 5 segons (per exemple: equilibri 1 peu, 1 peu i 1 mà, 1 genoll i 1 mà, 1 peu i 2 mans, etc.)



15

REpte 15: L'ONADA

Descripció: Cada participant pensa un gest amb el cos. El primer fa el gest 1 i la resta de la gent l'ha d'imitar. Després, el segon fa el gest 1 i afegeix un altre gest 2. Després, el tercer ha de fer el gest 1, 2 i afegir un 3r. Així successivament fins que algú s'equivoca i a l'hora de fer la sèrie de moviments.



16

REpte 16: MASSATGES-MISSATGE

Descripció: Els participants se situen asseguts per parelles (en cas de ser més es farà una fila un davant de l'altre). El de darrere ha de fer a l'esquena del participant de davant una lletra i l'altre l'ha de fer al seu company de davant. Finalment, l'últim ha de dir la lletra que era i veurem si el massatge-missatge ha arribat correctament al final.

Variante: es pot fer lletra a lletra i endevinar una paraula completa.



17

REpte 17: TRANSPORT D'OBJECTES

Descripció: El repte consisteix a transportar una sèrie d'objectes (joguines, pilotes, coixins, estris de casa, etc.) el més ràpid possible i sense que toquin el terra. La dificultat també vindrà afegida per la manera de portar-ho l'objecte (amb els genolls, amb 1 mà, amb els turmells, etc.)

Variante: Es pot realitzar per parelles/grups i desplaçar-ho d'un costat a un altre sense tocar el terra (sobre coixins o papers de diari).

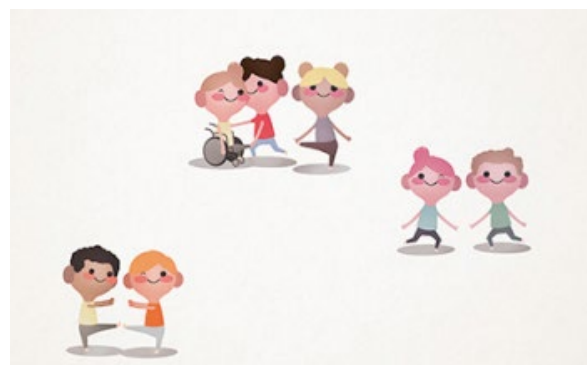


18

REpte 18: EL MIRALL

Descripció: Un dels participants farà una figura estàtica i un altre, situat al davant, l'haurà d'imitar com si fos un mirall.

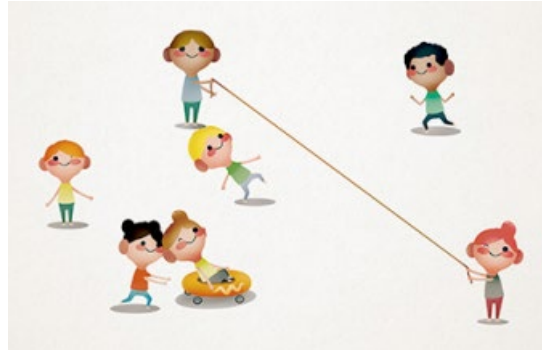
Variante: La persona que imita ho fa de manera invertida (per exemple: braç dret amb braç dret).



19

REpte 19: EL LIMBO

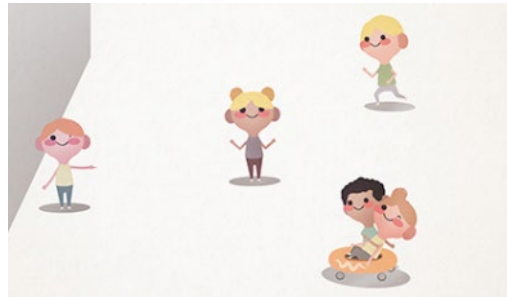
Descripció: Una corda lligada (o dues persones agafant el pal d'una escombra) en dos extrems i un dels participants haurà de passar per sota sense tocar el terra i sense utilitzar les mans. La corda es va baixant a mesura que tothom supera l'alçada.



20

REpte 20: 1, 2, 3 PICA-PARET!

Descripció: Un participant se situa de cara a una paret i els altres a una distància. El primer dirà amb veu alta: 1,2,3 pica-paret 1,2,3 ja! i tot seguit es girarà. Si veu que algun dels participants està en moviment, li dirà i aquest haurà de tornar a començar des de la zona d'inici. Els seus companys tindran aquest temps per avançar cap a ell fins tocar-li l'esquena.

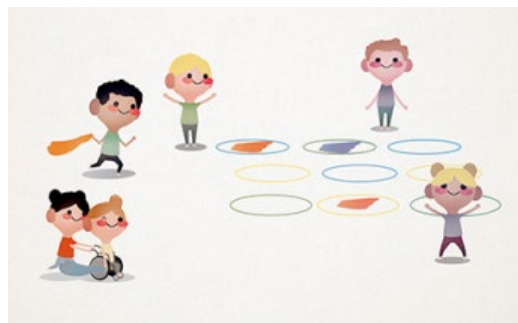


21

REpte 21: 3 EN RATLLA

Descripció: 2 equips o per parelles. En un costat es posa una zona marcada per fer un 3 en ratlla (aros al terra, un paper, etc.) i a l'altre cada jugador té un drap, pilota de paper o bolígraf del color del seu equip. Quan es digui "Ja!" hauran de desplaçar-se cap a la zona de 3 en ratlla i marcar un espai.

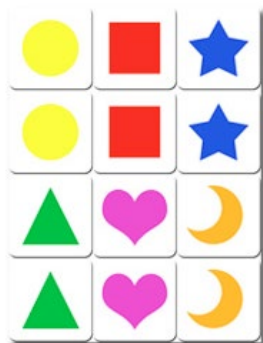
Variant: Es pot demanar que a mig camí es facin 3 salts, 2 voltes, s'asseguin al terra i es tornin a aixecar, etc.



22

REpte 22: MEMORY

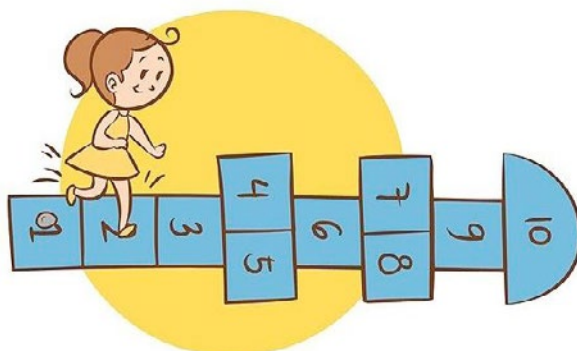
Descripció: 2 equips o per parelles. En un costat es posen 6 parelles de cartes barrejades sense que es vegin els números i a l'altre els jugadors es preparen per sortir. Quan es digui "Ja!" els participants hauran de sortir d'1 amb 1 i intentar trobar una parella de cartes. Només podran aixecar 3 cartes en cada intent. Si després de 3 intents no troben la parella, tornen al principi i surt un altre jugador/a.



23

REpte 23: LA XARRANCA

Descripció: Al terra es posaran papers de diari amb els números de l'1 al 10 (o pintat amb guix). S'haurà de tirar un objecte (per exemple un mitjó) a un dels números i s'haurà d'anar a recollir desplaçant-se a peu coix.



24

REpte 24: FRED O CALENT

Descripció: Un participant amagarà un objecte o una joguina per casa. L'altre participant haurà de trobar-lo mentre el primer el guia dient-li "fred o calent" en funció de si s'apropa o s'allunya a l'objectiu.





Pavelló Municipal d'Esports de Palamós
Pl. Vila-romà, 1 - 17230 Palamós
Telèfon: 972 318 614
Email: esports@palamos.cat

