

EL TRIVIAL DE L'EDUCACIÓ FÍSICA



1.- Introducció

Ací vos presente el trivial de l'educació física!!!

Podeu jugar-lo a soles o acompanyats. Vos recomane que jugueu en família aquestes vacances. Segur que vos ho passeu d'allò més bé.

Per a jugar-lo només necessiteu un dau (qualsevol de sis cares), unes fixes (poden ser llentilles, cigrons, etc.) i moltes ganes de passar-ho súper bé. Ací et deixo jo les targetes de les probes, el tauler de joc i un disseny de porta-formatges. Són exemples, es a dir, podeu utilitzar aquestos models o altres de la vostra invenció. Al igual, les probes de les targetes podeu utilitzar aquestes que vos done o les que vos inventeu. A més, cada targeta específica quin material s'utilitzarà per dur a terme la missió.

2. Normes

Abans de començar a jugar, heu de decidir si aneu a jugar de manera individual o en parelles. En cas de jugar en parelles, podeu anar escollint qui dels dos ha de realitzar l'objectiu que se vos demanarà en les targetes.

Una vegada heu tingut això en compte, heu d'elegir un porta-formatges. Això vos servirà per anar marcant els formatges que aneu obtenint al llarg de la partida. Per distingir uns dels altres, podeu posar-li el nom del jugador o de l'equip que formeu amb la parella.

El vostre objectiu es completar el porta-formatges abans que els vostres adversaris. Una vegada que l'hàgeu completat, haureu guanyat. Per fer això, per cada fitxa que s'aconsegueix superar, avançareu una casella. No obstant, si caieu en una de les sis caselles grans amb forma pentagonal, tindreu l'opció d'aconseguir el tant desitjat formatge que vos permetrà anar omplint a poc a poc el vostre porta-formatges. Heu de tindre en compte que si es donara el cas que caieu en una casella que vos permeteix obtindre un formatge i aquest ja el teniu, vos arriscau a perdre'l si no completeu l'objectiu de la targeta. Els "formatges", si no teniu els originals, poden ser substituïts per llentilles, cigrons, etc.

Quan decidiu anar a una casella, recordeu les categories que tenen assignades cada color per vore qual vos interessa més:

- Rosa: oordinació entre ull i peu.
- Taronja: llançaments i recepcions.
- Verd: equilibri.
- Roig: salts i diferents desplaçaments.
- Groc: ubicar-me en l'espai i en el temps.
- Blau: coordinació entre ull i mans.

Recordeu que per a poder anar d'una casella a una altra necessitareu un dau. En funció del nombre que vos isca al llançar-lo, avançareu tantes caselles com pugueu en una direcció o altra.

3. Targetes

CASELLA ROSA

Col·locarem dos botelles de plàstic simulant els pals d'una porteria, les quals es trobaran separades l'una de l'altra per 50 cm. La teva finalitat és colpejar la pilota de paper amb el peu e introduir-la entre les dos botelles. Per això, et col·locaràs a una distància de 4 m. Tens 1 minut per ficar 10 gols.

MATERIAL: 2 botelles d' aigua i 1 pilota de paper

CASELLA ROSA

Per a avançar de casella, has d'aconseguir donar 4 tocs amb el peu a la pilota de paper, sense que aquesta caiga a terra. Disposes de tants intents com necessites dins del temps límit, que serà d'1 minut

MATERIAL: 1 pilota de paper.

CASELLA ROSA

Tria un adversari. Es col·locaran dues botelles de plàstic a una distància de 4 m la una de l'altra. L'objectiu és conduir la pilota de paper amb els peus d'una botella a una altra, tantes vegades com pugues en el temps estipulat, que serà d'1 minut. Ganes si aconsegueixes fer més recorreguts que el teu contrincant (l'anada compta com un recorregut i la volta com un altre).

MATERIAL: 2 pilotes i 2 botelles

CASELLA ROSA

Col·loca't enfront d'una paret, a una distància d'uns 50 cm aproximadament. Has d'intentar colpejar la pilota i que aquesta rebot contra la paret 30 vegades en un temps d'1 min. Per a això, has d'alternar cama dreta i esquerra.

MATERIAL: 1 pilota de paper.

CASELLA ROSA

Col·locarem 6 botelles d'aigua buides i en línia, separades per 20 cm les unes de les altres. A una distància de 2 m, hauràs de colpejar la pilota de paper perquè impacte contra les botelles. Cada vegada que li dones a una botella és 1 punt, obtenint 2 punts si l'aconsegueixes tirar. Tens 1 minut per a aconseguir 15 punts.

MATERIAL: 1 pilota de paper i 6 botelles d'aigua.

CASELLA ROSA

Agafa la paperera de casa i posa't enfront d'ella, a 3 m de distància. Deixant caure una pilota de paper des de les mans, has de colpejar-la amb el peu i encistellar. En un temps d'1 *min, has d'aconseguir colar la pilota en la paperera 5 vegades

MATERIAL: 1 pilota de paper i paperera.

CASELLA ROSA

Col·locarem 6 botelles d'aigua en línia recta, separades entre si per 50 cm. El teu objectiu és anar amb la cama dreta conduint la pilota de paper entre els cons. Per a la volta usaràs l'esquerra. Podràs avançar a la casella si aconsegueixes fer 6 recorreguts en 1 minut.

MATERIAL: 1 pilota de paper i 6 botelles d'aigua

CASELLA ROSA

Selecciona a un company i a un adversari. L'objectiu és que aconseguiques establir 10 passes amb el teu company sense que l'adversari que has seleccionat intercepte la pilota (bastaria que la toque). La pilota no pot caure a terra en realitzar la passada. Per a això disposes d'1 min.

MATERIAL: 1 pilota de paper.

CASELLA ROSA

Et tocarà fer de porter. Per a això, et col·locaràs entre dues botelles d'aigua plenes, separades entre si per 1 m de distància. Triaràs un adversari que col·locant-se a 3 m de tu, efectuarà 5 llançaments de pilota (rasa) amb la mà, amb l'objectiu de ficar-te gol. Si pares 2, podràs avançar a la casella. Només pots parar amb els peus.

MATERIAL: 2 pilotes de paper.

CASELLA TARONJA

Selecciona a un adversari. Has d'intentar colpejar al teu contrincant, amb la pilota, el màxim nombre de vegades. Per a això, s'establiran 5 llançaments per persona. Ganes si aconsegueixes obtindre més impactes que el teu contrincant. Lògicament, pots fugir si t'estan llançant les pilotes.

MATERIAL: 5 pilotes de paper.

CASELLA TARONJA

Selecciona a un company. Per a avançar de casella, hauràs de realitzar 2 recepcions de 5. Per a això, la persona a la qual has triat, et llançarà 5 pilotes a diferent altura i velocitat. Si realitzes la recepció després que la pilota haja caigut en el sòl, no compta.

MATERIAL: 5 pilotes de paper.

CASELLA TARONJA

Ens dividirem en dos equips. En el mitjà, col·locarem una botella de plàstic buida, que es trobarà dins d'un cercle, enmig dels dos camps. L'objectiu és aconseguir desplaçar la botella cap al camp de l'equip contrari, mitjançant el llançament de boles de paper. Disposes d'1 minut.

MATERIAL: 5 boles de paper per equip i 1 botella de plàstic.

CASELLA TARONJA

Jugarem a la bomba. Per a això formarem tots un cercle. Ens haurem d'anar llançant la pilota de l'un a l'altre (alternant mans). Tindrem 1 minut per a això. Si en acabar el minut tens tu la pilota, perds, sinó ganes i avances de casella.

MATERIAL: 1 pilota i 1 cronòmetre.

CASELLA TARONJA

Per a aquest repte, et col·locaràs en el mig mentre que la resta d'adversaris formen un cercle. El teu objectiu serà interceptar la pilota (amb tocar-la basta) que s'estaran passant entre ells. Els teus contrincants formaran el cercle mantenint una separació d'1 m entre ells i sense la possibilitat de moure's. Tens 30 segons per a aconseguir-ho.

MATERIAL: 1 pilota.

CASELLA TARONJA

Tria als membres del teu equip. Establirem una línia que dividirà els dos camps. Quan comence el temps (1 minut) cada equip ha de llançar les pilotes que es troben en el seu camp cap al costat contrari. Ganes si en finalitzar el temps, tens menys pilotes en el teu camp que l'equip contrari.

MATERIAL: 10 boles de paper per equip.

CASELLA TARONJA

Per a avançar de casella, triaràs a un dels participants. A una distància de 2 m, haureu d'aconseguir entre els dos aconseguir 8 recepcions seguides, sense que caiga la pilota. Per a això, cal intercanviar mà dreta i esquerra i mai es podrà agafar la pilota amb les dues mans. Disposes d'1 minut.

MATERIAL: 1 pilota de paper.

CASELLA TARONJA

Col·loca't enfront d'una paret a una distància de 1,5 m. Hauràs de llançar la pilota contra la paret amb una mà i recepcionar-la amb la contrària sense que aquesta caiga el sòl. Tens 1 minut per a aconseguir 10 recepcions.

MATERIAL: 1 pilota de paper.

CASELLA TARONJA

Per a aquest repte, hauràs de triar a un company. La teua funció serà la de llançar la pilota i que el teu company la recepcione en carrera i viceversa. Es començarà a 3 m de distància. Cal alternar mans, tant en la recepció com en el llançament. Disposes d'1 minut per a aconseguir 8 recepcions i/o llançaments sense que caiga la pilota.

MATERIAL: 1 pilota de paper

CASELLA VERDA

Selecciona a un company. Col·locar dues botelles d'aigua a 4 m de distància entre elles. L'objectiu és que agafes una tercera botella d'aigua buida i la transportes amb el teu company d'un costat a un altre. La dificultat resideix en què no pots usar les mans, sinó que heu de portar-la ajudant-vos només del cap. Tens 30 segons per a aconseguir-ho

MATERIAL: 3 botelles d'aigua.

CASELLA VERDA

Col·loca dues botelles d'aigua a 4 m de distància. Agafa una tercera botella, omple-la a 1/4 de la seua capacitat i col·loca-te-la sobre el cap. La teua missió és ser capaç d'anar i tornar d'un costat a un altre sense que et caiga la botella. Tens 30 segons per a això.

MATERIAL: 1 botella d'aigua.

CASELLA VERDA

Per a aquesta missió tria a dos companys, que es col·locaran al teu costat durant aquesta missió. El que has d'aconseguir és aguantar 10 segons a peu coix amb els ulls tancats. Si toques el sòl amb l'altre peu no compta. Els teus companys sol et podran agafar si veuen que et cauràs. Tens 4 intents per a aconseguir-ho.

MATERIAL: cap.

CASELLA VERDA

Col·loca dues botelles d'aigua a 4 m de distància entre elles. Agafa una cullera i una pilota de paper, que col·locaràs damunt de la cullera. Has d'aconseguir anar d'un costat a un altre, amb la cullera en la boca i sense que et caiga la pilota al sòl. Tens 4 intents (no pots usar les mans)

MATERIAL: 2 botelles d'aigua, 1 cullera i 1 pilota de paper.

CASELLA VERDA

Col·loca dues botelles d'aigua a 4 m de distància entre elles. Tria a un company que t'anirà guiant. El teu objectiu és anar d'un costat a un altre sense caure't. La dificultat està en el fet que hauràs de fer-ho amb els ulls tancats. El teu company només podrà agafar-te si veu que et cauràs. Tens 1 minut.

MATERIAL: cap.

CASELLA VERDA

Tria a un company. Traça una línia en el sòl de 2 metres. Cadascun es col·locarà en un extrem, mirant cap a l'altre. L'objectiu és intentar arribar cadascun dels dos a l'extrem contrari, sense eixir-se de la línia. Si qualsevol dels dos trepitja fora de la línia, estàs eliminat. Tens 4 intents.

MATERIAL: guix, llapis, cera de color, etc.

CASELLA VERDA

Col·loca dues botelles d'aigua a 4 m de distància entre elles. Agafa una tercera botella d'aigua buida i col·loca-te-la en el palmell de la mà. La teua missió és anar d'una botella a una altra sense que et caiga. Per a anar, aniràs amb la mà dreta i per a tornar amb l'esquerra. Tens 5 intents.

MATERIAL: 3 botelles d'aigua.

CASELLA VERDA

Tria a un company. Us col·locareu un enfront de l'altre, dempeus o de gatzoneta (cuclillas). Heu d'aguantar 10 segons sense caure-us mentre agarreu un peu al contrari. Si qualsevol dels dos cau, estàs eliminat. Tens 4 intents.

MATERIAL: cap.

CASELLA VERDA

Col·loca dues botelles d'aigua a 4 m de distància entre elles. Situa't al costat d'una d'elles en *cuadrupedia (a 4 potes). El teu objectiu és anar d'una botella a una altra mentre transportes una botella d'aigua plena sobre la teua esquena. Tens 30 segons per a aconseguir-ho.

MATERIAL: 3 botelles d'aigua.

CASELLA BLAVA

Col·loca dues botelles d'aigua a 4 m de distància la una de l'altra. El teu objectiu és anar botant d'un costat a un altre. Per a anar, ho faràs amb la mà dreta i per a tornar, amb l'esquerra. En un temps d'1 minut hauràs de ser capaç de realitzar almenys 5 recorreguts. Un recorregut està format per l'anada i per la volta.

MATERIAL: 1 pilota de futbol, bàsquet.

CASELLA BLAVA

Distribueix pel sòl 20 grans d'arròs, llentilles, cigrons o el que tingues a mà. La teua missió és anar botant una pilota i aconseguir que la pilota bote per damunt de cadascun dels grans que hi ha pel sòl. Els grans han d'estar separats entre si aproximadament per 50 cm. Per a això disposaràs d'1 minut.

MATERIAL: 1 pilota de futbol, bàsquet.

CASELLA BLAVA

Agafa la pilota. En el lloc i sense moure't, hauràs de ser capaç de colpejar la pilota amb la mà amb la palma, el dors i amb el puny sense que se't caiga a terra. Si et mous no compta. Tens 3 intents.

MATERIAL: 1 pilota de futbol, bàsquet

CASELLA BLAVA

Dibuixa un cercle en el sòl i col·loca't dins d'ell amb una pilota. El teu objectiu és aconseguir botar la pilota per fora del cercle al mateix temps que vas girant sobre tu mateix i sense eixir del cercle. Has d'aconseguir botar la pilota amb la mà dreta 5 vegades i altres 5 amb la mà esquerra. Tens 30 segons.

MATERIAL: 1 pilota de futbol, bàsquet.

CASELLA BLAVA

Dibuixa un cercle en el sòl prou gran perquè et pugues col·locar dins i botar la pilota dins d'ell. La teua missió és posar-te dempeus i asseure't sense deixar de botar la pilota. Hauràs de fer-ho una vegada amb la mà dreta i una altra amb l'esquerra. Tant tu com la pilota heu de romandre dins del cercle. Tens 30 segons.

MATERIAL: 1 pilota de futbol, bàsquet.

CASELLA BLAVA

Asseu-te en el sòl amb les cames obertes. Has d'aconseguir botar una pilota pel teu costat dret, en el mig i pel teu costat esquerre. Hauràs de fer-ho amb la mà dreta i amb l'esquerra. No et pots alçar llevat que siga per a anar a buscar la pilota. Tens 30 segons per a aconseguir realitzar els tres pots una vegada amb cada mà.

MATERIAL: 1 pilota de futbol, bàsquet.

CASELLA BLAVA

Col·loca dues botelles d'aigua a 4 m de distància la una de l'altra. Hauràs d'anar d'una botella a una altra mentre vas donant cops a una pilota amb el palmell de la mà. A l'anada amb la mà dreta, a la volta amb l'esquerra. Si la pilota cau no compta. Tens 1 minut per a aconseguir 10 recorreguts (l'anada compta com un recorregut i la volta com un altre).

MATERIAL: 1 pilota de futbol

CASELLA BLAVA

Agafa la pilota. En el lloc, hauràs de ser capaç de *palmear la pilota 15 vegades seguides sense que se't caiga a terra. Tens 5 intents per a aconseguir-ho.

MATERIAL: 1 pilota de futbol, bàsquet..

CASELLA BLAVA

Col·loca dues botelles d'aigua separades a 4 m de distància entre si. El teu objectiu és anar amb la pilota d'un costat a un altre, mentre la fas rodar. A l'anada ho faràs amb la mà dreta i a la volta amb l'esquerra. Has d'aconseguir realitzar 10 recorreguts en un temps d'1 minut (l'anada compta com un recorregut i la volta com un altre).

MATERIAL: 1 pilota de futbol, bàsquet

CASELLA ROJA

Dibuixa un cercle en el sòl, col·loca't dins d'ell i tria a un adversari. El teu objectiu és evitar que el teu contrincant et toque l'esquena amb la mà. No pots eixir del cercle ni ell pot entrar. Per a aconseguir-ho hauràs d'aconseguir girar més ràpid que ell. La prova té una duració de 20 segons.

MATERIAL: llapis, guix, cera de color, etc.

CASELLA ROJA

Tria a un adversari, el qual agafarà un cinturó, corda, etc. El teu contrincant mourà la corda o cinturó arran de terra i tu has d'anar fent els salts necessaris per a evitar que et toque els peus. La prova té una duració de 20 segons

MATERIAL: cinturó, corda o similar.

CASELLA ROJA

Col·loca dues botelles d'aigua a 4 m de distància la una de l'altra. El teu objectiu és anar saltant a peu coix de l'una a l'altra. A l'anada, ho faràs amb la cama dreta i a la volta amb l'esquerra. Tens 30 segons per a fer 6 recorreguts (l'anada compta com un recorregut i la volta com un altre).

MATERIAL: dues botelles d'aigua.

CASELLA ROJA

Col·loca sis botelles d'aigua en línia recta, amb una separació de 50 cm entre elles. La teua missió és anar de la primera a l'última. Per a això, cada vegada que arribes a una hauràs de donar un gir sobre tu mateix de 360°. Si el primer gir ho fas a la dreta, el següent a l'esquerra. Tens 1 *min per a realitzar 6 recorreguts (l'anada compta com un recorregut i la volta com un altre).

MATERIAL: 6 botelles d'aigua.

CASELLA ROJA

Col·loca sis botelles d'aigua en línia recta, amb una separació de 50 cm entre elles. El teu objectiu és anar saltant a peu coix alhora que realitzes un *zig-*zag entre les botelles. Tens 1 *min per a realitzar 6 recorreguts (l'anada compta com un recorregut i la volta com un altre).

MATERIAL: 6 botelles d'aigua.

CASELLA ROJA

Dibuixa un cercle en el sòl. Col·locant-te fora del cercle, has de fer un salt i girar 360° en l'aire, per a posteriorment caure dins del cercle sense eixir-te. Els més xicotets girar 180°. Tens 10 intents per a realitzar el salt i posterior gir. Cal realitzar dos salts, un realitzant el gir cap a l'esquerra i l'altre cap a la dreta

MATERIAL: llapis, guix, cera de color, etc.

CASELLA ROJA

Col·loca sis botelles d'aigua en línia recta, amb una separació de 50 cm entre elles. En posició de cúbit pron (boca avall), has de realitzar un *zig-*zag entre els cons sense enlairar el cos del sòl. Tens 1 minut per a fer dos recorreguts (l'anada compta com un recorregut i la volta com un altre) sense tirar cap botella.

MATERIAL: 6 botelles d'aigua.

CASELLA ROJA

Col·locar dues botelles d'aigua a 4 m de distància la una de l'altra. Tria a un adversari i col·locar-vos en *cuadrupedia (a 4 potes) al costat d'un con. L'objectiu és realitzar 10 recorreguts en *cuadrupedia abans que el teu contrincant (l'anada compta com un recorregut i la volta com un altre).

MATERIAL: 2 botelles d'aigua.

CASELLA ROJA

Col·locar dues botelles d'aigua a 4 m de distància la una de l'altra. Tria a un adversari i col·locar-vos en *cuadrupedia invertida (a 4 potes mirant cap amunt) al costat d'un con. L'objectiu és realitzar 10 recorreguts en *cuadrupedia abans que el teu contrincant (l'anada compta com un recorregut i la volta com un altre).

MATERIAL: 2 botelles d'aigua.

CASELLA GROGA

Tria a un company i asseu-te en el sòl amb els ulls tancats. El teu objectiu és comptar 30 segons mentalment i que coincidisca amb el que reflectirà el cronòmetre que estarà supervisant el teu company. Si claves els 30 segons, hauràs guanyat.

MATERIAL: 1 cronòmetre.

CASELLA GROGA

Tots se senten formant un cercle i tu et col·loques en el mitjà amb els ulls tancats. Amb les mans sempre a l'esquena, els teus companys aniran passant-se la pilota entre ells i tu hauràs d'endevinar qui la té (2 intents) Quan un dels teus companys diga ja, podràs obrir els ulls. No pots posar-te dempeus o abandonar el mitjà.

MATERIAL: 1 pilota de tennis, 1 rotllo de paper higiènic.

CASELLA GROGA

Els teus companys es col·locaran en una cantonada diferent de la casa, mentre tu et situes en el mitjà de totes. Al crit de ja, per part teua, tots ells hauran de girar de cantonada i dirigir-se a una de les quals ja estaven ocupades, abans que tu arribes abans i et quedes amb una. Si ho aconsegueixes, podràs avançar de casella. Tens 3 intents.

MATERIAL: cap.

CASELLA GROGA

Es dibuixaran tants cercles en el sòl com contrincants en el joc (tu no comptes). Els cercles hauran d'estar separats entre si per 1 m de distància com a mínim. D'esquena a ells i al crit de ja, per part teua, haureu d'anar tots corrent a ocupar un. Si et quedes sense cercle, perds. Tens 2 intents.

MATERIAL: llapis, guix, cera de color, etc.

CASELLA GROGA

Dues botelles d'aigua a 4 m de distància la una de l'altra. Tria a un adversari i col·locar-vos al costat d'una botella. Haureu d'anar corrent d'una botella a una altra durant 30 segons, mentre una tercera persona cronometra el temps. Quan cregues que el temps ha acabat has de parar. Si t'acostes més als 30 segons que el teu adversari guanyes.

MATERIAL: 2 botelles d'aigua, 1 cronòmetre.

CASELLA GROGA

Tria un company al qual li murmuraràs a cau d'orella la lletra que escriuràs. La resta de contrincants han d'endevinar-la. Per a això, usaràs el teu cos en caminar, i d'aquesta manera formar les diferents lletres de la paraula que has pensat. Tens 1 minut perquè ho endevinen.

MATERIAL: cap.

CASELLA GROGA

Es dibuixaran dos cercles en el sòl separats entre si per 1 m. Tria a un adversari. Cadascun se situa dins d'un dels cercles. Un dels companys, donarà les següents ordres: davant, arrere, esquerra, dreta. El primer que realitze l'acció aconsegueix un punt. Si eres el primer a aconseguir 12 punts guanyes.

MATERIAL: llapis, guix, cera de color, etc.

CASELLA GROGA

Traça una línia en el sòl que serà l'eixida. A 4 m, es col·locaran un parell de tennis teus, un parell del contrincant que hages triat i tots els possibles que hi haja per la casa (tot desordenat). Al crit de ja per part d'un company, haureu d'anar corrent, trobar el vostre calçat entre el munt i tornar a la línia. Si arribes primer ganes

MATERIAL: calçat, llapis, guix, etc.

CASELLA GROGA

Has de trobar l'objecte amagat. Tria a un company que et guiarà per la casa a les ordres de calenta, temperat o fred en funció de l'a prop que estigues. Prèviament, sense el teu escoltar res, s'haurà amagat el calçetí que hauràs de trobar. Disposaràs de només 2 minuts (un contrincant cronometra).

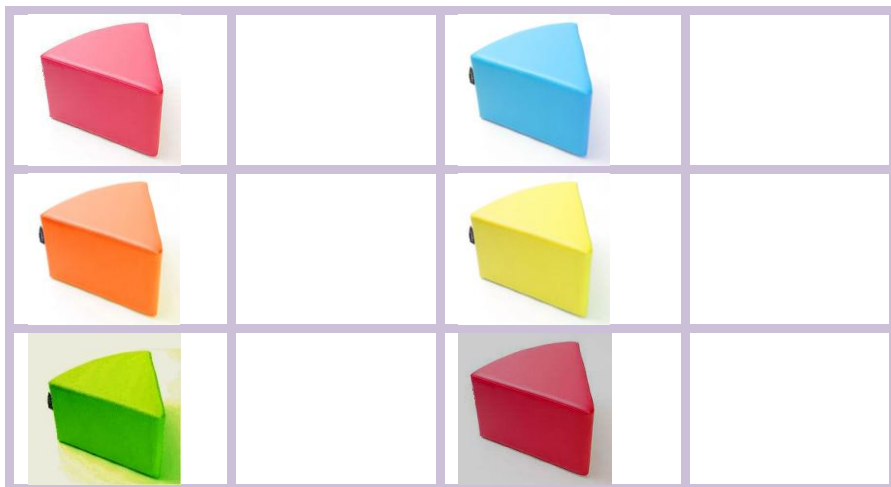
MATERIAL: 1 calçetí, 1 cronòmetre.

4.- Tauler

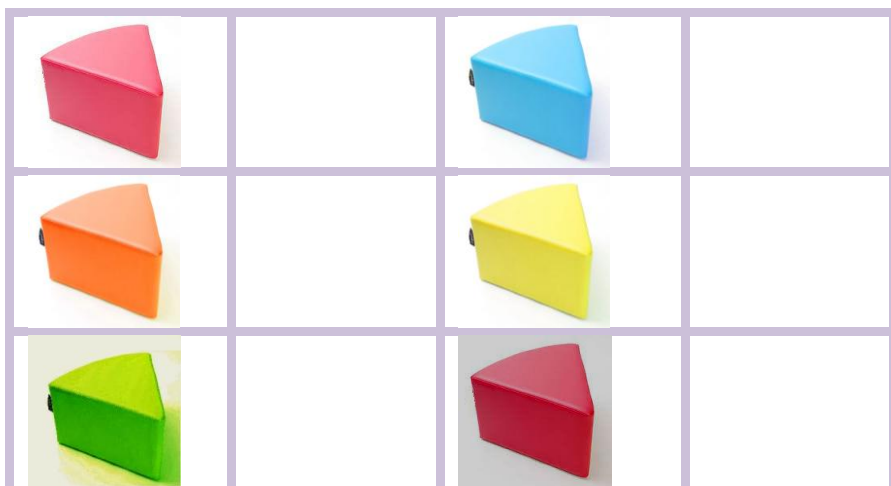


5.- Cartons porta-formatges.

PORTA-FORMATGES



PORTA-FORMATGES



PORTA-FORMATGES

