

Tipologia d'activitat: Joc col·lectiu

Material: Cap

Descripció de l'activitat:

Totes les persones que participen del joc es desplacen per l'espai mantenint la distància mínima de seguretat i seguint les consignes que s'acordin. Les consignes poden estar relacionades amb colors o amb números. Per exemple: verd – córrer / vermell - parar.

L'objectiu del joc és que les persones que participen puguin anar proposant i afegint, de manera progressiva, noves consignes. Hauran d'anar recordant totes les consignes proposades i dur-les a terme quan es digui el color o el número associat.

Variants:

- V1:** L'edat dels participants determinarà quines consignes es proposen. Si són joves, es poden proposar exercicis físics i de força/resistència amb el propi cos (*salts, abdominals superiors, abdominals inferiors, flexions de braços, etc.*).
- V2:** També es pot afegir que cada participant hagi de dur a terme totes aquestes consignes conduint una pilota (*o incorporar les pilotes en els exercicis més físics*).

Preguntes per a la reflexió:

- Què us ha semblat l'activitat?
- Com us heu sentit?
- Us ha agradat proposar consignes? Ha estat difícil fer-ho?
- Se us acut alguna consigna més que no s'hagi dit?
- Quines diferències trobeu entre que la persona educadora proposi moviments, o que els proposeu vosaltres?