

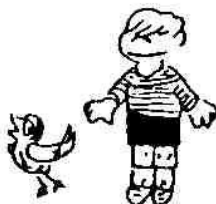
EDUCACIÓ FÍSICA PER AL.LOTS AL CAMPAMENT

*Aquest Mussol va ser publicat
a la primera etapa d'aquesta publicació.
Avui la reproduïm, perquè consideram que ens pot
ser útil a l'hora de programar els campaments.*

PRIMER DIA

Començarem amb una correguda
fins aquell arbre...

1. Sabeu com camina un ocell... Bota
amb les cames juntes... així... Facem
com ell i al mateix temps movem els
braços com si fossin ales.



2. El nostre ocellet s'ha romput una
cama i ha de caminar només amb
l'altre... així... També nosaltres
dobleguem una cama i agafem garró
amb la mà.



3. Ara transformem-nos en gegants.
Sabeu com es fa? Alçau al màxim els
braços mirant la punta de les mans i
mentres tant heu d'alçar-vos sobre la
punta dels peus. Qui arribarà més
amunt?



**Associació
Diocesana
d'Escoltisme
Menorca**

Maig 1996

4. Però... que ens ha succeït? Ens hem convertit en nanets. Ens acotam sobre les cames i ens feim petits, petits... És un encantament. Ningú hi pot alliberar-se...

Ara, en aquesta posició, hem de caminar sobre la punta dels peus i posant els braços cap endavant.



5. Ara fem una bona excursió en bicicleta...Acostem-nos sobre l'esquena i barallem amb els peus en l'aire. Hem d'estar molt atents per a que les nostres cames estiguin obliqües i no verticals.

Nota: El cap mentre explica ha de fer ell mateix l'exercici.

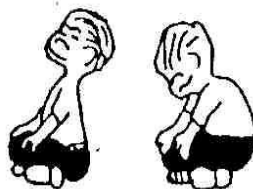


6. Mira qui es veu! Un àrab que ens saluda. Sabeu com saluden els àrabs?

Idò, s'esseuen sobre els talons aixequen els braços en alt, tenint dreta l'esquena, es dobleguen cap endavant fins que toquen en terra.

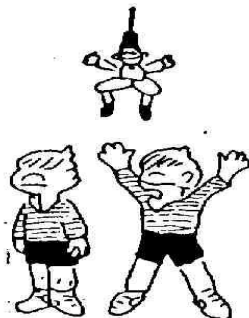


7. Asseguts amb els peus creuats i estalonant les mans sobre els genolls (estil hindú). Ara doblegam la columna com si volguessim enrotllar-la i després la posam ben dreta treient el pit. Quin us agrada més: l'al.lot dret o l'al.lot ajupit?... Encara més...



8. Heu vist mai les titelles que tirant d'una corda mouen les mans i els braços...? Quina bruixeria en persegueix? Ens estèim convertint en titelles tots...!

Veis com es fa? Botam alternativament amb les cames unides i obertes i al mateix temps alcem i baixem els braços...



JOC FINAL

Ara en Carles s'ha tornat boig, tots aquells que són tocats per ell es tornen bojos també i corren a transmetre la bruixeria a aquells que encara estan bons.

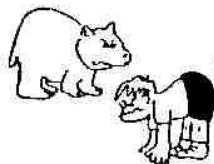
Hala. Fugiu. Vegem qui és el darrer que queda bo d'aquesta perillosa bruixeria.

SEGON DIA

1. Correguda des de les tendes fins a aquella tanca. Passeig del ca: camina a quatre cames.



2. Passeig de l'ós: caminar a quatre cames amb les cames rígides i possiblement verticals.



3. Passeig del llobatós que s'ha tirat la coa entre les cames; caminar botant amb els genolls junts.



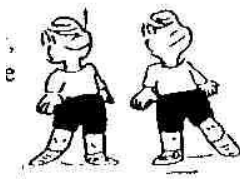
4. L'avió: Braços estesos, flexions de cintura cap a la dreta i a l'esquerra.



5. Pujar escales: estesos en terra d'esquena. Partir de baix fent senyal de pujar una escala. Arribar fins dalt.



6. Ball del tip-tap: botar sense moure's del lloc, alternativament sobre un peu i sobre l'altre, duent l'altre peu estès cap a la banda. Amb molta



agilitat

7. L'ocellet que vola: tombats de panxa, aixecar el pit, deixant les cames ben aferrades a terra i moure els braços cap a les bandes...



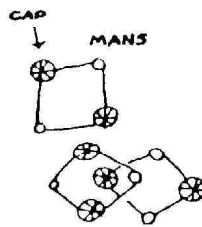
8. El cavall que juga: amb les mans tocant a terra i les mans doblegades, llençar les cames cap endavant i per amunt i caure a terra sobre la punta dels peus.



JOC FINAL: ELS CERCLES

Per parelles s'agafen de la mà. A un senyal es comença el joc, si una parella aconsegueix ficar dins dels seus braços a una altra parella, aquesta s'ajunta a ells i així successivament... Al final només quedaran dos cercles ben grossos.

NOTA: no es poden desenganxar les mans per poder-hi fugir...



TERCER DIA

CORREGUDA

1. Cavall del circ: caminar aixecant molt els genolls, amb aire de marxa.



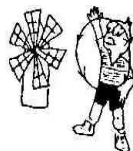
2. Passeig de la granota: acotats i descansant damunt els talons que hauran d'estar junts, botar cap endavant obrint els genolls.



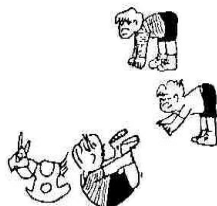
3. El salt de la granota: des de la posició de l'exercici anterior botar estenent els braços i les cames. Repetir.



4. El molí de vent: moure els braços dibuixant cercles el més grossos possibles.

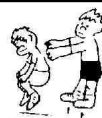


5. Les mans que fugen: peus junts, cames esteses. Doblegats fins tocar a terra amb les mans devora els peus. Les mans fugen, caminen cap endavant el més que poden sense aixecar els talons de terra. Després els peus segueixen amb petites passes i així...



6. El cavall que es gronxa.

JOC FINAL: Correguda de bots de potro.



QUART DIA

Correguda

1. Els cavallets: braços estesos a les bandes en línia una amb altre. Girar de cintura amb força cap a la dreta i cap a l'esquerra.



2. Aquell que es donava coses tot sol: aixecar amb força els talons per darrera fins donar-se coses al cul.



3. La taula embruixada: caminar amb quatre potes però amb l'esquena mirant a terra, la panxa per amunt i el cap mirant el cel.

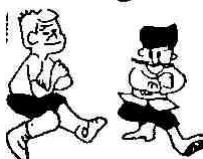


4. L'escalada de l'esquirol: partint de la cuixa recórrer a poc a poc amb les mans tota la cama per arribar fins a la punta del peu. Al mateix temps aixecar la maca.





5. El ninot dret: agafar el genoll de la cama esquerra amb els dos braços. Per açò ha d'estar doblegada. Mentre... Pujar i davallar a poc a poc la cama dreta sempre ben estesa.



6. Ball del cossac: braços creuats, cames flexionades, moure primer un peu i després l'altre cap endavant.

JOC FINAL: EL PEIXOS DINS LES XARXES.

Dos equips. Un forma una cadena, agafant-se molt fort de la mà. L'altre equip en fa sortir un cada vegada els seus jugadors que de correguda intentaran rompre la xarxa per a poder passar. Després els equips canvien de banda i al final del joc guanya l'equip que ha aconseguit passar més vegades la barrera contrària.

CINQUÈ DIA

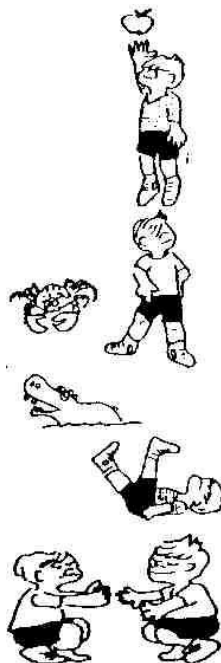
Correguda

1. Agafar les pomes: a veure qui és el que bota més amunt amb la ma aixecada.

2. Carrera del cranc: carrera de costat, movent les cames només d'una banda a altre no una davant de l'altre com normalment es fa.

3. L'hipopòtam que fa badalls:
 * d'esquena amb les cames a terra
 * cames juntes i verticals
 * obrir les cames
 * cames a terra

4. Els boxadors: donar punyades a l'aire cap a l'esquerra i a la dreta. El cop va donat no només amb



el braç sinó també amb l'esquena i el tronc.

5. Baralla de galls: acotats talons junts, genolls oberts. Empènyer amb els palmells de l'enemic, de manera que aquest perdi l'equilibri.

6. El gronxador: veure el tercer dia.

JOC FINAL: El carreter: caminar amb els peus agafats pel company i les mans a terra.



SISÉ DIA

Correguda

1. Els cavallets: veure el dia quart.

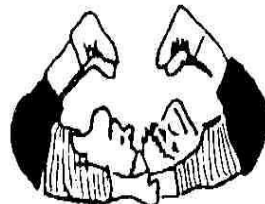


2. Ball de "tip-tap", veure el dia segon.



3. El gronxador: dos companys agafats dels braços donant-se l'esquena, un aixeca a l'altre carregant-se'l damunt l'esquena i viceversa.

4. Els trepitjadors de raïm: botar sobre un peu i després sobre l'altre.



5. Les girafes es parlen a l'orella: dos companys tombats d'esquena amb els caps el més junts possibles s'agafen de les mans i proven d'atracar-se el més que poden els peus per damunt els caps.

Passeig del ca policia: caminar a quatre potes, però amb els colzes i el cap acotat.



6. La mona contenta: imitar a la mona. Doblegar un poc les cames i després botar cap a endavant i al mateix temps sobres les dues cames.



7. L'al·lot que ha caigut en una bassa de cola. Tombats de panxa amb els braços ben estesos i provar, sense aixecar el cos ni doblegar els braços, empènyer amb força els braços cap a terra.



JOC FINAL

“1-2-3 JAU”: dos equips, els O i els X. Els X no poden sortir d’entre dues ratxes. A un senyal del cap, els O han de passar sense esperar i de pressa de la zona M a l’altre M. els X, posant-se d’acord, entre dos o tres tanquen el pas a un O i l’aixequen de terra totalment el temps necessari per cridar “1-2-3 jau” tots junts a la vegada i després el posen a terra poc a poc. Aquest O passa a ser en X.

El joc se segueix fins que queda només un O