



agipa

lleure animació comunitat giramón

*provoquem la felicitat*

# ACTIVITATS PER NO AVORRIR-TE A CASA

PER A JUGAR, CREAR I COMPARTIR TEMPS JUNTES



# ACTIVITATS PER NO AVORRIR-TE A CASA

Hi ha dies que a casa tot va rodat... i d'altres que el temps s'allarga, l'**avorriment** apareix i ja no sabem si són les cinc o les set del vespre.

Aquest dossier neix precisament per a aquests moments.

Activitats per no avorrir-te a casa és un recull de **propostes fàcils, quotidianes i sense complicacions** perquè infants i persones adultes puguem jugar, crear i compartir temps juntes sense haver de comprar materials ni preparar grans coses.

Hi trobareu:



1. **Reptes en família**, per moure el cos i riure.
2. **Cuina fàcil** i conscient, amb ingredients habituals.
3. **Manualitats** amb coses que ja tenim per casa.
4. **Jocs tranquils i de connexió**, per baixar revolucions.
5. **Explorar la casa amb uns altres ulls**.



No cal fer-ho tot, ni seguir cap ordre.

Aquí no hi ha resultats correctes, només ganes de **passar una estona compartida** i fer de casa un espai de joc, creativitat i calma.



Aquest dossier vol ser un recurs amable, pensat per a famílies diverses, amb ritmes diferents i dies de tot tipus. Perquè jugar també és **una manera de cuidar-nos**.

# REPTES EN FAMÍLIA



MOVIMENT, JOC I RIALLES COMPARTIDES

PROPOSTES RÀPIDES PER ACTIVAR EL COS, COOPERAR I  
PASSAR-HO BÉ... SENSE PREPARAR RES.

# CURSA D'ARROSSEGAR CULS



## COM ES JUGA?

1. Ens **asseiem a terra** sobre la tovallola, amb el cul i els peus a sobre.
2. **No es poden fer servir les mans** per avançar (això és part del rept!).
3. Quan donem la senyal, **ens arrosseguem** fins al final del recorregut i tornem enrere.
4. En aquest joc poden participar **tantes persones com vulgueu**, segons l'espai i les tovalloles que tingueu.
5. Podeu fer curses de dues o tres persones, o bé organitzar equips i fer relleus.
6. L'important no és arribar primer, sinó moure el cos i passar-ho bé plegades.

## QUÈ NECESSITEM?

- 1 o 2 tovalloles mitjanes
- Un espai de casa on ens puguem moure amb seguretat (passadís, menjador...)

# ATRAPA EL GOT!



## COM ES JUGA?

1. **Posem el got al centre de la taula.**
2. Dues persones es col·loquen dretes, **una a cada costat de la taula.**
3. Una tercera persona fa de veu del joc (o ho fa una app, o qui vulgueu).
4. **La veu va dient parts del cos** que cal tocar amb les mans: "cap!", "genolls!", "panxa!", "orelles!", "esquena!"...
5. Tothom segueix les instruccions amb atenció i sense avançar-se.
6. En qualsevol moment, **la veu crida "GOT!"**.
7. Quan sentim "GOT!", les dues persones han d'**agafar el got el més ràpid possible.**
8. Qui l'agafa primer, guanya el repte... i el dret a riure o celebrar-ho com vulgui
9. Comptem 1 punt cada cop que aconseguim agafar el got.
10. Podeu fer-ho per torns, en petits grups o amb més d'un got si sou moltes persones.

## QUÈ NECESSITEM?

- 1 got (de plàstic o cartró, millor si no es trenca)
- 1 taula o una superfície plana
- Mans ràpides i molta atenció

# ENROTLLA AMB PACIÈNCIA

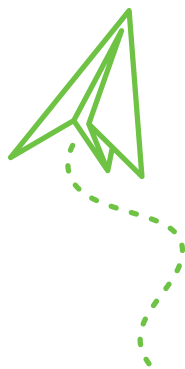


## COM ES JUGA?

1. Cada persona o equip agafa **un rotllo de paper de vàter**.
2. Desenrotllem un tros de paper i ens assegurem que tots els equips tinguin la **mateixa llargada**.
3. Col·loquem **el got, amb una mica d'aigua**, a l'extrem del paper, damunt la taula.
4. Quan comença el joc, agafem el rotllo i anem **enrotllant el paper** a poc a poc, sense estirar bruscamment.
5. L'objectiu és **arrossegar el got** fins que arribi al rotllo sense que caigui ni es vessi l'aigua.
6. Si el got cau o l'aigua es vessa... toca tornar a començar (i riure una mica).
7. Si no voleu fer servir aigua, podeu substituir el got per un objecte petit o una joguina.

## QUÈ NECESSITEM?

- 1 got amb una mica d'aigua (millor si és de plàstic)
- 1 rotllo de paper de vàter per persona o equip
- Una taula o superfície plana



# CUINA FÀCIL I CONSCIENT



REMENAR, TASTAR I CREAR PLEGADES

RECEPTES SENZILLES PER CUINAR EN FAMÍLIA, AMB  
INGREDIENTS HABITUALS I SENSE PRESSES.

# SÚPER XEF COOPERATIU



## COM ES FA?

1. Obrim la nevera i el rebost i **triem uns 10 ingredients** que tinguem a casa.
2. Escrivim cada ingredient en un paperet, els dobleguem i els barregem.
3. Cada persona de la família **agafa un paperet** a l'atzar. (mínim 3, màxim 5)
4. Amb els ingredients que han sortit, tota la família junta ha de **pensar i preparar** una recepta improvisada.
5. Cuinem plegades, repartint les tasques segons l'edat i les ganes.
6. Aquí no hi ha presses ni puntuacions: l'important és crear, cooperar i gaudir del moment.

## QUÈ NECESSITEM?

- Ingredients que ja tinguem a la nevera i al rebost
- Paper i llapis
- Estris bàsics de cuina

# FAJITAS FEST!



## COM ES FA?

1. Preparem l'ambient: **posem música mexicana** i convertim la cuina en un petit restaurant festiu.
2. Si no tenim **tortitas** a casa, les podem fer fàcilment:
  - Barregem farina, una mica d'aigua, un pessic de sal i un raig d'oli.
  - Amassem fins que quedi una massa suau.
  - Fem boletes, les aixafem ben fines i les passem per la paella, volta i volta.
3. Un cop tenim les tortitas fetes, cada participant en té una.
4. Donem **2 minuts per triar els ingredients** de la nevera i el rebost.
5. Després comença el concurs: cada persona **prepara la seva fajita**, buscant que sigui bona, original i creativa. (tenim 10 minuts!)
6. Quan totes les fajitas estan llestes, les presentem i les podem tastar plegades.
7. Els premis: Perquè tothom tingui un bon record, **totes les persones tenen premi**: "la fajita més bona", "la més original", "la més colorida"...,
8. Abans de començar, podem **crear els cartells** dels premis amb paper i colors i penjar-los a la cuina.
9. **Celebració final**: Quan acaba el concurs, posem la música mexicana i fem un ball de celebració totes juntes.

## QUÈ NECESSITEM?

- Ingredients que tinguem a casa per farcir fajitas
- Tortitas de blat o farina (o ingredients per fer-les a casa)
- Estris bàsics de cuina
- Paper, colors i retoladors
- Música mexicana

# GALETES DE PLÀTAN I COCO



## COM ES FA?

1. **Pelem els plàtans i els aixafem** bé amb una forquilla fins que quedi un puré.
2. Afegim el **coco ratllat** i amasem amb les mans fins a tenir una massa compacta.
3. **Fem boletes** de massa i les xafem lleugerament damunt una safata amb paper de forn.
4. Si volem, podem deixar un petit foradet al mig de cada galeta.
5. **Enfornem a 180 °C**, amb calor a dalt i a baix, fins que estiguin ben daurades.
6. Mentre es refreden una mica, podem desfer xocolata negra o preparar mermelada.
7. **Decorem** les galetes al gust.
8. Les deixem refredar a la nevera durant mitja hora.
9. I ja estan llestes per menjar!
10. Si teniu motlles amb formes, també els podeu utilitzar per fer-les encara més divertides.

## QUÈ NECESSITEM?

- 2 plàtans ben madurs
- 220 g de coco ratllat
- Opcional per decorar:
  - Xocolata negra per fondre
  - Mermelada al gust
- Motlles amb formes (opcional)

# MANUALITATS AMB MATERIALS QUOTIDIANS



CREAR AMB EL QUE JA TENIM A CASA

IDEES CREATIVES PER TRANSFORMAR OBJECTES DEL DIA A DIA EN JOCS I PETITES OBRES D'ART.

# MONSTRES DIVERTITS



## COM ES FA?

1. Agafem un **rotllo de cartró** de paper WC o cuina, i li donem color: el podem pintar, dibuixar-hi a sobre o enganxar-hi papers per fer collage.
2. Abans de començar, pensem **com serà el nostre monstre**:
  - Quantes boques tindrà?
  - Quants ulls?
  - Tindrà braços, antenes o banyes?
  - Cabells llargs, curts o despentinats?
3. Dibuixem o enganxem els ulls i la boca.
4. Afegim detalls amb els **materials que tinguem per casa**: llana per als cabells, botons, taps o xapes pels ulls, neteja pipes pels braços, paper d'alumini per fer antenes...
5. Deixem assecar si cal.
6. **Posem-li un nom** al monstre... i ja està llest per jugar!
7. No hi ha monstres lletjos ni incorrectes: com més estrany i original, millor.

## QUÈ NECESSITEM?

- Rotllos de paper de vàter
- Pintura, retoladors o colors
- Papers de colors o revistes per fer collage
- Cola i tisoires
- Materials variats que tinguem per casa: botons, llana, taps, xapes, paper d'alumini, neteja pipes, escuradents, cotó fluix...

# ESTAMPACIÓ AMB SAFATES



## COM ES FA?

1. Abans de començar, **pensem què volem dibuixar**: pot ser una flor, un animal, formes abstractes, un paisatge o el que ens vingui de gust.
  2. Si ens ajuda, podem fer un petit **esbós** en un full abans de passar a la safata.
  3. **Dibuixem el disseny** directament sobre la **safata** amb un llapis o retolador, pressionant una mica perquè quedi marcat.
  4. **Pintem** tota la superfície de la safata amb pintura, sense posar-ne massa.
  5. Col·loquem un **full o cartolina** a sobre de la safata pintada.
  6. Premem suaument amb les mans o amb un corró perquè la pintura es transfereixi bé.
  7. Aixequem el paper amb cura... i descobrim la nostra **estampació!**
  8. Podem fer proves amb fulls normals i reservar la cartolina per a l'obra final.
  9. Deixem assecar les creacions en pla.
- Cada estampació és diferent i especial, encara que fem servir la mateixa safata.

## QUÈ NECESSITEM?

- Safates de porexpan o plàstic (de la carn, la fruita, etc.)
- Fulls blancs o cartolina
- Pintura líquida (colors que tinguem)
- Pinzell, corró petit o una esponja
- Retolador o llapis
- Paper de diari per protegir la taula

# JOC DEL LABERINT



## COM ES FA?

1. Agafem la **caixa de cartró** i la col·loquem amb la base cap amunt: aquesta serà la superfície del laberint.
2. Pensem el recorregut que volem fer: **on serà l'entrada i on serà la sortida**. Les podem marcar amb un retolador.
3. Amb les palletes o els trossos de cartró, comencem a **crear les parets** del laberint, enganxant-les a la base de la caixa amb silicona calenta.
4. Anem **construint** camins, girs i racons, deixant espai perquè la canica pugui passar.
5. Quan el laberint està acabat i sec, posem la **"canica" a l'entrada**.
6. Movent suaument la caixa amb les mans, intentem portar la "canica" fins a la sortida sense que s'aturi ni surti del camí.

## QUÈ NECESSITEM?

- 1 caixa de cartró (de sabates, d'enviament, etc.)
- Palletes o tires de cartró
- Silicona calenta (amb supervisió adulta) o cola forta
- 1 canica o bola petita
- Retolador (opcional)

# JOCs TRANQUILS I DE CONNEXIÓ



CALMA, PARAULA I ESCOLTA

ACTIVITATS PER BAIXAR EL RITME, COMPARTIR EMOCIONS  
I CUIDAR-NOS EN FAMÍLIA.

# OMBRES XINESES



## COM ES JUGA?

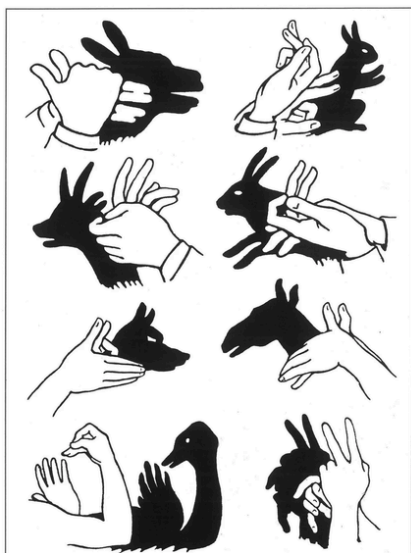
1. **Tanquem els llums** de l'habitació i deixem només una llanterna encesa, apuntant cap a la paret o el llençol.
2. Ens col·loquem entre la llum i la paret.
3. **Amb les mans**, comencem a crear figures i personatges: animals, formes, cares...
4. Juguem a **donar moviment** a les ombres: fent-les caminar, volant, saludant, creixent o encongint-se apropant o allunyant les mans de la llum.
5. **Podem posar veu al personatge**, fer sons o inventar una petita història.
6. Ens anem passant els personatges i **observem** com cada ombra és diferent.
7. Les ombres no han de sortir "perfectes": la gràcia és imaginar i deixar-se portar.

### Variants:

- **Amb el cos:** podem fer figures més grans utilitzant braços, cames o tot el cos.
- **Amb paper o cartolina:** retallem siluetes i les projectem amb la llanterna per explicar històries.
- **Conte col·lectiu:** cada persona fa aparèixer un personatge i continua la història.

## QUÈ NECESSITEM?

- Les nostres mans
- Una paret clara o un llençol
- Una llanterna (pot ser la del mòbil)
- Un espai amb poca llum



# JOC DEL TELÈFON SENSORIAL



## COM ES JUGA?

1. Ens organitzem per **parelles o en grup**.
  2. Una persona pensa un **dibuix senzill** (una forma, un objecte, un animal...).
  3. **Amb el dit**, fa el dibuix a l'esquena de la persona que té davant, amb calma i sense presses.
  4. Aquesta persona intenta **interpretar el dibuix** i el torna a dibuixar a l'esquena de la següent persona.
  5. El dibuix va passant **d'esquena en esquena**, com en el joc del telèfon.
  6. La primera persona de la fila és qui ha de dir **què creu que és** el dibuix final.
  7. Quan s'endevina, la persona que ha encertat passa al final de la filera i es converteix en qui comença dibuixant.
  8. També es pot fer només per parelles: una dibuixa i l'altra endevina, i després es canvien els rols.
  9. **Pistes:** Si costa endevinar el dibuix, es poden donar fins a 3 pistes, de manera progressiva:
- Variante:** En comptes de dibuixos, també es poden escriure paraules amb el dit a l'esquena. (+ difícil)

## QUÈ NECESSITEM?

- Només el nostre cos
- Un espai tranquil
- Ganes de tocar amb respecte i escoltar amb atenció

# EL CONTE QUE NO S'ACABA



## COM ES JUGA?

1. Una persona comença a **explicar una història** amb una frase curta, per exemple:
2. "**Hi havia una vegada...**"
3. La persona que té al costat **continua la història**, afegint una nova part.
4. Cada persona va aportant una frase o idea, seguint l'ordre del grup.
5. La història **va creixent a poc a poc**, amb personatges, llocs i situacions que apareixen sobre la marxa.
6. Podem acabar el conte quan vulguem... o deixar-lo obert perquè continui més tard.
7. No cal pensar gaire: la gràcia és **deixar-se portar i escoltar** les idees de les altres.

### Variants:

- Posar una temàtica: animals, aventures, espai, família, emocions...
- Afegir una norma divertida (cada frase ha de tenir una paraula concreta).
- Fer el conte molt tranquil, parlant fluixet, com si fos per anar a dormir.

## QUÈ NECESSITEM?

- Només la veu
- Ganes d'imaginar
- Un espai còmode per seure juntes

# EXPLORAR LA CASA AMB UNS ALTRES ULLS



IMAGINAR, DESCOBRIR I REINVENTAR ESPAIS

PROPOSTES PER CONVERTIR LA LLAR EN UN TERRITORI  
D'AVENTURA, MISTERI I JOC.

# CAMPANETA NING-NING



## COM ES JUGA?

1. Totes les persones, menys una, **s'amaguen per la casa** amb un objecte que faci soroll.
2. La persona que para es posa al centre, tanca els ulls i **compta fins a 20**.
3. Quan acaba de comptar, diu en veu alta: "**Campaneta la ning-ning, qui la troba, ja la tinc!**"
4. A partir d'aquí, comença a **buscar per tota la casa**.
5. Les persones amagades han de **fer algun soroll** de tant en tant per donar pistes d'on són (no cal fer-ne contínuament).
6. Mentre el joc continua, les persones amagades **poden canviar d'amagatall**, sempre que no les vegin i continuïn donant pistes sonores.
7. Quan una persona és trobada, pot quedar-se quieta o **ajudar a buscar** les altres, segons com vulgueu jugar.
8. La partida acaba quan totes les persones han estat trobades.

## QUÈ NECESSITEM?

- Objectes que facin soroll:
- una campaneta,
- un xiulet,
- o simplement les mans, la boca o algun objecte de casa.

# EL VAIXELL PIRATA I EL TRESOR AMAGAT



## COM ES JUGA?

1. **Introducció a la història:** Avui el mar està tranquil... però alguna cosa es mou a l'horitzó. Una tripulació valenta està a punt d'embarcar-se en una gran aventura: trobar el tresor pirata més preuat de totes les illes. Però abans de salpar, hi ha una cosa molt important a fer...

### Convertir-nos en pirates!

1. **Ens convertim en pirates:** Cada persona es disfressa amb el que trobi per casa: roba d'un altre membre de la família, teles o llençols com a capes, mocadors al cap, utensilis que es puguin convertir en espases, llargavistes o barrets.
2. **Construïm el vaixell pirata:** Amb teles grans, cadires, sofà, coixins i mantes, construïm el vaixell on viatjarà tota la tripulació. A dins hi podem posar: coixins per seure, llanternes com si fossin fanals, objectes que facin de timó, mapes o cofres.
3. **Amaguem el tresor:** Una persona serà el capità o capitana del vaixell. Aquesta persona surt sola i amaga el tresor per algun lloc de la casa. Només ella sabrà on és.
4. **Comença l'aventura pirata:** Totes les pirates pugen al vaixell i fan veure que naveguen fins a l'illa del tresor. Quan arriben, baixen del vaixell i comença la recerca.
5. **Busquem el tresor:** La tripulació busca per tota la casa.
6. El capità o capitana dona pistes dient:
  - "fred" si estan lluny,
  - "tèbi" si s'hi apropen,
  - "calent" si estan molt a prop.
7. **Trobem i celebrem el tresor:** Quan el tresor apareix, el compartim.
8. Per acabar, **celebrem l'aventura** ballant i cantant una cançó pirata, com Som pirates (del Pot Petit, per exemple).

## QUÈ NECESSITEM?

- Teles grans, llençols o mantes
- Llanternes
- Coixins i algun moble (cadires, sofà, taula...)
- Roba i objectes per disfressar-se
- Un "tresor" (una capseta amb menjar, un dibuix, una nota bonica...)
- Música pirata (opcional)



# LA CASA ÉS LAVA

## COM ES JUGA?

- Versió fàcil: **Ballem abans que arribi la lava**
  1. **Posem música i ballem** caminant amb els peus a terra per tota la casa.
  2. Quan algú para la música, crida ben fort: **"El terra és lava!"**
  3. Ràpidament, totes les persones han de **pujar a una alçada** per no "cremar-se els peus": una cadira, sofà, catifa,...
  4. Quan la música **torna a sonar**, ja podem baixar i continuar ballant.
  5. Repetim tantes vegades com vulguem.
  6. No importa qui arriba primer: l'important és moure'ns i riure plegades.
- Versió més difícil: **Missió impossible - Travessar la lava**
  1. Imaginem que tota **la casa està plena de lava** i que no podem tocar el terra en cap moment.
  2. Primer, **dissenyem el circuit** entre totes:
    - decidim per on passarem,
    - col·loquem coixins, cadires, mantes o caixes per fer el camí.
  3. Quan el circuit està preparat, **comença la missió**:
    - hem de travessar d'una punta a l'altra de la casa
    - sense tocar el terra.
  4. Si algú toca la lava... pot tornar a començar o ajudar a animar la resta. Podem fer-ho per tornos o cooperant perquè tothom arribi a l'altra banda.

## QUÈ NECESSITEM?

- Música (un altaveu o el mòbil)
- Mobles i objectes de casa: cadires, sofà, coixins, mantes, catifes...
- Un espai segur per moure'ns



aggipda

lleure animació comunitat giramón

*provoquem la felicitat*

GRÀCIES PER SER-HI, JUGAR A QUALSEVOL EDAT I  
COMPARTIR VIVÈNCIES QUE DEIXEN PETJADA  
EL TEMPS JUNTES ÉS UN REGAL!