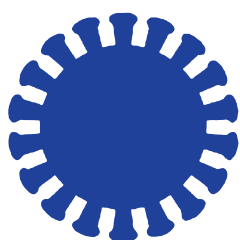


Guia d'activitats esportives adaptades al context COVID-19

Actualització maig 2021



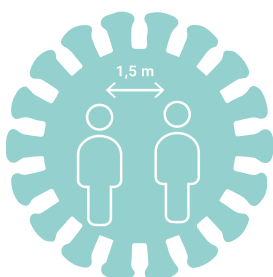
Diputació
Barcelona

La **Guia d'activitats esportives adaptades al context de la COVID-19 per a casals esportius** té com a finalitat facilitar l'adaptació de les activitats esportives adreçades a infants, adolescents i joves. Amb aquest recurs, la Gerència de Serveis d'Esports de la Diputació de Barcelona dona suport tècnic als municipis de la província perquè puguin dinamitzar activitats de lleure actiu que compleixin les mesures preventives de seguretat plantejades en el context de la pandèmia de la COVID-19.

Al llarg d'aquesta guia s'ofereixen vint-i-cinc propostes d'activitats esportives que poden servir d'inspiració per programar les activitats d'estiu. Les propostes estan categoritzades per grups d'edat, continguts educatius i tipus d'activitats per tal que sigui molt més senzill buscar les activitats que més s'adapten a les necessitats del grup.

Aspectes que cal tenir en compte en relació amb les mesures de prevenció de la COVID-19

Per distribuir els espais de l'activitat esportiva es tindrà en compte el grup de convivència, que pot ser com a màxim de 24 participants, tot i que la recomanació general és que sigui d'entre 10 i 14 participants. Per a cada grup de convivència hi ha d'haver almenys un dirigent (com estipula el Decret 267/2016) i per cada activitat hi ha d'haver un responsable de seguretat i higiene amb la funció de vetllar pel compliment de les mesures (diferent de la persona responsable de l'activitat).



En les activitats s'haurà de tenir en compte el següent:

- Organitzar als participants per **grups de convivència**.
- Mantenir la **distància de seguretat**.
- Organitzar les activitats per torns, per garantir els **grups reduïts**.
- Potenciar el desenvolupament de les activitats en **espais oberts** abans que en espais tancats.
- Adequar les **activitats a la mida de l'espai** disponible per al grup de convivència.
- **Rentar-se les mans** periòdicament (abans d'accedir a l'espai de l'activitat, abans i després de l'activitat i d'utilitzar material compartit).

- Totes les persones presents a l'activitat han de portar la **mascareta** durant l'activitat, i en el moment de l'entrada i la sortida. Per tant, és obligatori l'ús de mascareta amb independència del compliment de la distància física de seguretat. S'exceptua en la pràctica d'activitat esportiva en grups estables habituals "bombolla esportiva".
- Els **espais tancats s'han de ventilar periòdicament**, com a mínim tres cops al dia durant deu minuts, i també a l'inici i l'acabament de la jornada. En cas que un espai s'utilitzi per a més d'un grup, cal una ventilació d'almenys 10 minuts entre grups.
- Quan la naturalesa de les activitats faci necessari l'ús **compartit de determinats materials**, se seguirà un protocol estricte per higienitzar el material després de cada ús o al final de l'activitat quan no sigui possible fer-ho després de cada ús.

Per consultar les mesures de prevenció i higiene, podeu accedir a la guia "**Criteris bàsics per a l'organització de les activitats esportives d'estiu per a menors de 18 anys**", així com a la pàgina web del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya: <https://salutweb.gencat.cat/ca/inici>

Com s'ha d'utilitzar aquesta guia

En aquesta guia es descriuen un total de vint-i-cinc activitats físicoesportives adaptades a la situació actual. Les activitats plantejades compleixen les mesures de seguretat i d'higiene dictaminades pels estaments de salut pública amb l'objectiu de minimitzar el risc de contagi de la COVID-19 durant les activitats de lleure estival. Les activitats garanteixen la distància física entre els participants i eviten la interacció durant el joc. A més, per mantenir la motivació dels esportistes, es potencien els reptes individuals que sumen esforços per aconseguir objectius comuns.

Les fitxes de cada activitat consten de diferents apartats amb la finalitat de facilitar-ne la comprensió i l'organització als dinamitzadors i dinamitzadores dels diferents casals d'estiu, campus esportius i altres activitats d'estiu.

A l'hora d'utilitzar aquesta guia, és important tenir en compte que l'activitat física i l'esport són una eina que afavoreix l'adquisició d'**aprenentatges positius per a la vida**, que genera **benestar** en qui els practica i que potencia la interiorització d'**hàbits saludables**.

Les fitxes estan estructurades de la manera següent:

- Un **títol** engrescador i motivador pels infants i joves.
- La indicació dels **destinataris** als quals va dirigida l'activitat.
- La **classificació** de les activitats.
- Els **objectius pedagògics** i els **continguts d'aprenentatge** que pretén assolir l'activitat.
- La **descripció** detallada de l'activitat.
- Les **variants** que es poden introduir a l'activitat.
- La **llista del material** recomanable per dur a terme l'activitat.

Les activitats esportives aporten experiències educatives vivencials que poden ser aplicades en altres contextos, la qual cosa serveix per potenciar la **reflexió crítica** i els **valors esportius**. Així doncs, la pràctica d'activitat física, més enllà dels beneficis físics, aporta **aprenentatges vitals que afavoreixen el desenvolupament dels infants i joves**.

Per acabar, no podem entendre l'activitat esportiva sense tenir els infants i joves com a protagonistes del desenvolupament de les sessions. Per això, es recomana la **participació activa dels infants i joves** en el procés de planificació, execució i avaluació de les activitats esportives.

Índex

Blanc i diana

Camp dividit

Relleus

Invasió

Expressió corporal

Esportiu

6-19 anys

1. **Atrapa'ls a tots i totes!** P. 5
2. Els abduïts..... p. 6
3. Tres en ratlla p. 7
4. **Fem break dance!**..... P. 8
5. Encistellem tots i totes! p. 9
6. Botem tots junts i juntes p. 10
7. Enfonsem la flota p. 11
8. Els últims supervivents! P. 12
9. La ràpida p. 13
10. **Atrapa la pilota** p. 14
11. Enderroquem els castells p. 15
12. Juguem a un tennis de taula alternatiu p. 16
13. **Juguem a bitlles!** P. 17
14. Joc amb volant..... p. 18
15. **Gol col·lectiu** p. 19
16. **Som un equip!** P. 20

6-12 anys

17. **Safari** p. 21
18. Amagar el pi p. 22
19. **Som coreògrafs** p. 23
20. Uns relleus diferents p. 24
21. **Els cercles ballarins** p. 25
22. Terra, mar i cel p. 26

12-19 anys

23. **Ultimate frisbee** p. 27
24. **Golbol** p. 28
25. **Voleibol adaptat** p. 29



Objectius pedagògics:

- Impulsar el pensament estratègic entre els infants i joves.
- Fomentar la cooperació entre els membres de cada grup.
- Afavorir la comunicació entre els membres de cada grup, tot potenciant l'escolta activa i l'assertivitat.

Continguts educatius:

- El treball cooperatiu.
- L'anticipació i les respostes motrius adients.
- El pensament estratègic.
- La cohesió grupal.

1/Atrapa'ls a tots i totes!

Per dur a terme l'activitat, en primer lloc, triarem dos membres del grup de convivència, que seran els encarregats d'intentar atrapar la resta de companys i companyes mitjançant una pilota. Cadascun portarà una cinta de color per tal d'identificar-los amb claredat.

Seguidament, indicarem que les dues persones encarregades d'atrapar la resta del grup no es podran moure amb la pilota a les mans. És a dir, hauran d'anar-se-la passant per tal de poder assolir el seu objectiu. A més, per poder atrapar un company hauran de llançar la pilota i impactar contra el tren inferior del seu cos, sense que aquesta hagi tocat a terra amb anterioritat. La resta de membres del grup hauran d'evitar ser atrapats corrent per l'espai delimitat pel dinamitzador o dinamitzadora i esquivant els llançaments de pilota.

Cada vegada que les persones encarregades d'atrapar els companys aconseguixin tocar-ne un amb la pilota, aquest s'unirà al grup de persones que la paren (caldrà identificar-los novament amb una cinta de color).

L'activitat s'acabarà quan tots els participants hagin estat atrapats.



Variants

- Es pot introduir més d'una pilota quan el nombre de participants encarregats d'atrapar els companys vagi augmentant, o bé si es vol incrementar el nivell de dificultat de l'activitat.
- Es pot ampliar o reduir l'espai de joc en funció de l'habilitat dels participants i la dificultat que es vulgui atorgar a l'activitat.

Material

- Pilotes, preferiblement de plàstic.
- Cintes de colors.



Objectius pedagògics:

- Impulsar el pensament estratègic entre els infants i joves.
- Fomentar la cooperació entre els membres de cada grup.
- Afavorir la comunicació entre els membres de cada grup, tot potenciant l'escolta activa i l'assertivitat.

Continguts educatius:

- L'establiment d'acords estratègics comuns amb els membres de l'equip, tot mostrant assertivitat, empatia i escolta activa.
- El pensament estratègic.
- La mecànica de llançament de la pilota.
- La velocitat de reacció.

2/Els abduïts

En primer lloc, dividirem la pista de joc en dues grans meitats, delimitades per cons. A més, cadascuna de les dues parts tindrà una petita zona als extrems posteriors reservada als infants abduïts.

En segon lloc, dividirem el grup de convivència en dos equips, intentant que sempre hi hagi el mateix nombre de participants a cada equip. Seguidament, ubicarem cada grup al seu camp de joc corresponent, i els indicarem que no en podran sortir sota cap circumstància. Cal afegir que, dins l'espai de joc, cada participant tindrà senyalitzada la seva zona d'acció, de la qual no podrà sortir, per tal de mantenir les distàncies de seguretat entre els participants.

Una vegada els participants estiguin situats al camp de joc, llançarem una pilota per donar el tret de sortida. L'equip que aconsegueixi la pilota haurà d'intentar abduir un membre de l'equip contrari fent un llançament.

Per aconseguir-ho, la pilota haurà d'impactar directament contra el cos d'un rival sense que prèviament hagi tocat a terra. Ara bé, si el rival aconsegueix atrapar la pilota al vol, la persona abduïda serà la que ha efectuat el llançament.

Tots els participants que hagin estat abduïts s'hauran de situar a l'espai reservat darrere el camp de l'equip rival (dins del seu cercle corresponent) i continuaran jugant regint-se per les mateixes normes preestablertes a l'inici de l'activitat. És a dir, les persones abduïdes podran interactuar amb els seus companys situats en camp contrari elaborant estratègies per tal de salvar-se i tornar al seu camp d'origen.



L'activitat finalitzarà quan un dels equips aconsegueixi abduir tots els membres de l'equip rival. No obstant això, una vegada tots els membres d'un equip hagin estat abduïts tindran tres llançaments per intentar salvar-se i tornar al seu camp d'origen, cosa que permetrà continuar l'activitat.

Variants

- Es pot introduir més d'una pilota per tal d'incrementar la dificultat de l'activitat.
- Es poden variar les dimensions de les pilotes per tal de disminuir o incrementar el nivell de dificultat de l'activitat.
- Es pot ampliar o reduir l'espai de joc en funció de l'habilitat dels participants i la dificultat que es vulgui atorgar a l'activitat.

Material

- Diferents tipus de pilotes.
- Cons per delimitar l'espai de joc.
- Material per senyalitzar l'espai individual de cada participant.
- Cercles per senyalitzar els espais que s'han d'ocupar dins la zona d'abduïts.



Objectius pedagògics:

- Impulsar el pensament estratègic entre els infants i joves.
- Fomentar la cooperació entre els membres de cada grup.
- Afavorir la comunicació entre els membres de cada grup i la consecució d'acords consensuats, tot potenciant l'escolta activa i l'assertivitat.
- Fomentar el desenvolupament de la psicomotricitat gruixuda.

Continguts educatius:

- Les estratègies d'equip conjuntes per tal d'assolir els objectius.
- La presa de decisions ràpides i coherents segons les diferents situacions de joc presentades.
- El treball en equip: l'empatia i l'escolta activa.
- La resistència aeròbica i la velocitat.

3/Tres en ratlla

En primer lloc, delimitarem la pista de joc: per fer-ho, marcarem dues zones de sortida delimitades per un con i una barra i, a uns quinze metres, un rectangle format per tres fileres de tres cercles (cada filera).

En segon lloc, dividirem els membres de la unitat de convivència en dos equips (intentant que cada equip tingui el mateix nombre d'integrants). A continuació, ubicarem els dos grups al seu espai de joc corresponent, tot situant-los en fila índia darrere la línia de sortida pertinent. És a dir, cada grup estarà situat darrere la seva línia de sortida en fila índia. Cal afegir que, a fi que els participants mantinguin la distància de seguretat en la filera, estaran situats individualment dins de cercles diferents separats per una distància de dos metres.

Seguidament, repartirem a cada grup tres cons xinesos, de colors diferents en funció de l'equip. És a dir, cada equip tindrà els cons d'un color diferent.

Llavors explicarem que cada grup ha d'aconseguir situar tres cons a l'interior de tres cercles diferents, tot formant una línia recta o bé diagonal. Així mateix, indicarem que poden adoptar estratègies ofensives (intentar aconseguir el tres en ratlla) o bé estratègies més defensives (evitar, mitjançant els seus cons, que l'altre equip aconseguixi el tres en ratlla) en funció de la situació de joc.

Una vegada tots els grups estiguin situats i preparats, donarem el tret de sortida de l'activitat mitjançant un senyal acústic. Aleshores, els primers membres de cada grup hauran de sortir corrent ràpidament i dirigir-se cap al rectangle format per cercles amb un dels cons del seu equip a les mans, tot seguint un recorregut delimitat per cons. En arribar, hauran de col·locar el con en un dels cercles i tornar corrent ràpidament a la seva filera. Una vegada travessin la línia de sortida, l'integrant següent del grup podrà tornar a repetir el procés. Cada grup disposarà només de tres cons; quan els cons ja estiguin col·locats al taulell de joc (el rectangle format per cercles) però encara no s'hagi aconseguit fer el tres en ratlla, els participants seguiran la mateixa dinàmica, però sortiran corrent sense cap con a la mà. En arribar al taulell de joc, únicament podran efectuar un moviment d'un dels cons del seu color i tornar corrent cap al seu grup, i així successivament.

Variants

- Es poden introduir conduccions de pilota específiques de diferents esports en el moment d'aproximació al taulell de joc i en el trajecte de retorn.

Material

- Cons xinesos de colors diferents (almenys tres cons de cada color).
- Cercles (per formar dos taulells de joc).
- Cons grossos i barres (per marcar el punt de sortida de cada grup).



Objectius pedagògics:

- Fomentar la utilització del propi cos com a mitjà expressiu i comunicatiu.
- Millorar el nivell de força resistència i de resistència aeròbica.
- Afavorir la comunicació entre els membres de cada grup i la consecució d'acords consensuats, tot potenciant l'escolta activa i l'assertivitat.

Continguts educatius:

- Els passos bàsics del *break dance*.
- La força resistència.
- La resistència aeròbica.
- El treball en equip: escolta activa i assertivitat.

4/Fem *break dance*!

En primer lloc, explicarem als membres del grup de convivència que l'activitat consistirà a elaborar una coreografia grupal seguint un ritme musical, amb passos de ball i figures característiques del *break dance*.

Seguidament, dividirem els membres del grup de convivència en dos equips de treball, i cadascun haurà d'escollir la música a partir de la qual vol fer la seva coreografia. A més, els dinamitzadors o dinamitzadores hauran d'ensenyar als infants i joves diferents figures i passos de ball característics del *break dance*.

Una de les premisses principals per a l'elaboració de la coreografia serà que els infants i joves han de mantenir constantment la distància de seguretat al llarg de tota l'activitat. És a dir, hauran de mantenir una posició estàtica en l'espai o bé elaborar transicions que permetin, com a mínim, dos metres de distància entre ells.

Els dinamitzadors i dinamitzadores adoptaran la funció de facilitadors per guiar els participants en el procés de creació de la coreografia. També poden plantejar que les coreografies es facin conjuntament entre els diferents grups per tal d'incrementar la motivació cap a la tasca proposada.

Una vegada tots els grups hagin elaborat i interioritzat les seves coreografies, es proposarà un *talent show* musical en què els dinamitzadors i dinamitzadores faran de jurat i puntuaran (sempre positivament) les coreografies dels diferents grups.



Variants

- L'activitat es pot dur a terme formant equips de treball en què conflueixin diferents franges d'edat per tal de fomentar la interdependència positiva.
- Es poden implementar les típiques baralles de ball característiques del *break dance*.

Material

- Ordinador, projecteur i altaveus.



Objectius pedagògics:

- Fomentar el raonament estratègic entre els infants i joves.
- Afavorir el treball cooperatiu entre els infants i joves, tot potenciant l'escolta activa i l'assertivitat.
- Utilitzar l'esport com a eina per afavorir el grau de cohesió grupal.

Continguts educatius:

- El treball cooperatiu: estratègies conjuntes amb els companys i companyes per tal d'assolir un objectiu comú.
- La mecànica del llançament a cistella.

5/Encistellem tots i totes!

En primer lloc, distribuïrem per l'espai de joc diferents cercles en cadascuna de les dues meitats de la pista de bàsquet. S'atorgarà una puntuació a cada cercle en funció de la seva situació en l'espai de joc. Les puntuacions seran les següents:

- Els cercles situats dins de l'ampolla, fins a la línia de tirs lliures, valdran 1 punt.
- Els cercles situats a la línia de tirs lliures valdran 2 punts.
- Els cercles situats a la zona entre l'ampolla i la línia de triple valdran 3 punts.
- Els cercles situats just darrere de la línia de triple valdran 6 punts.
- Els cercles situats entre la línia de mig camp i tres metres per darrere de la línia de triple valdran 10 punts.
- Els diferents cercles de puntuació hauran d'estar separats per una distància de dos metres amb l'objectiu de complir les mesures de seguretat.

Seguidament, dividirem el grup de convivència en dos equips i els situarem en els dos espais de joc. És a dir, a cada meitat de la pista de bàsquet hi haurà un equip per tal d'ampliar l'espai disponible i garantir les mesures de seguretat.

A continuació, explicarem que l'objectiu del repte és aconseguir de manera conjunta, entre tots dos equips, un total de 100 punts. Per fer-ho, els participants únicament disposaran de deu minuts, que seran

cronometrats pels dinamitzadors i dinamitzadores. Cada grup disposarà de quatre pilotes de bàsquet, i els membres hauran d'anar autogestionant-se els llançaments a cistella, així com les zones des d'on volen puntuar. No obstant això, no podrà haver-hi jugadors voltant per l'espai, és a dir, hauran d'estar situats de manera individual dins d'un dels cercles. Un infant o jove serà l'encarregat d'agafar els rebots i fer arribar la pilota als companys o companyes. D'altra banda, quan es facin canvis de rol s'hauran de fer de manera endreçada, respectant sempre les distàncies de seguretat.

L'activitat finalitzarà quan el dinamitzador o dinamitzadora encarregat del temps indiqui que s'han exhaurit els deu minuts.

En acabar, seria adient fer una breu reflexió conjunta sobre la importància del treball cooperatiu i proposar exemples de la seva utilitat en contextos reals i propers per als participants: això fomentarà l'adquisició d'aprenentatges significatius

Variants

- Es poden variar els cercles de puntuació per reduir o incrementar la dificultat del repte.
- Es pot modificar el temps disponible per a l'execució del repte.
- Es poden regular l'alçada de la cistella de bàsquet i la mida i el pes de les pilotes.

Material

- Pista de bàsquet o futbol sala.
- Dues cistelles de bàsquet.
- Vuit pilotes de bàsquet.
- Un cronòmetre.
- Cercles per marcar els diferents punts de llançament i la puntuació corresponent.

**Objectius pedagògics:**

- Fomentar la utilització del propi cos com a mitjà expressiu i comunicatiu.
- Afavorir la comunicació entre els membres de cada grup i la consecució d'acords consensuats, tot potenciant l'escolta activa i l'assertivitat.

Continguts educatius:

- La coreografia amb gestos tècnics característics del bàsquet.
- Les habilitats motrius específiques del bàsquet: el bot, la passada i els canvis de mà.
- El treball en equip: l'escolta activa i l'assertivitat.

6/Botem tots junts i juntes

En primer lloc, explicarem als membres del grup de convivència que l'activitat consistirà a elaborar una coreografia musical introduint-hi moviments i gestos tècnics característics del bàsquet. És a dir, els infants i joves hauran de confeccionar diferents creacions musicals grupals utilitzant pilotes de bàsquet com a instrument. Això afavorirà el desenvolupament de les competències socials i comunicatives i la competència d'aprendre a aprendre.

Seguidament, per tal d'introduir l'activitat, proposarem diferents exercicis de bot amb l'objectiu d'interioritzar aquesta metodologia.



A continuació, dividirem els membres del grup de convivència en diferents equips d'unes cinc o sis persones i proposarem que organitzin la seva pròpia coreografia utilitzant les pilotes de bàsquet i el seu cos com a instruments. Deixarem que cada grup triï la cançó que vol fer servir de base per a la seva coreografia.

La coreografia dels infants i joves haurà d'incloure els aspectes següents:

- Bot amb la pilota de bàsquet.
- Percussió amb la pilota de bàsquet.
- Percussió amb el cos.
- Moviments del cos.
- Distància de seguretat entre els membres del grup.
- Altres elements proposats pels participants.

Per acabar, una vegada tots els equips hagin finalitzat el procés de creació i pràctica de la seva coreografia, farem una exhibició en què tots els grups mostraran la seva creació. Seria interessant convidar les famílies dels participants a l'exhibició.

Variants

- Es poden utilitzar pilotes i destreses motrius específiques d'altres esports diferents del bàsquet.

Material

- Una pilota de bàsquet per a cadascun dels participants.
- Ordinador, projector i altaveus.



Objectius pedagògics:

- Afavorir la comunicació entre els membres de cada equip, tot potenciant l'escolta activa i l'assertivitat.
- Fomentar l'esportivitat i el respecte entre els diferents equips.
- Impulsar metodologies de treball cooperatiu.

Continguts educatius:

- Els diferents tipus de llançaments i blocatges.
- El desenvolupament d'estratègies ofensives i defensives pactades autònomament amb els companys i companyes.
- El respecte de les normes del joc.

7/Enfonsem la flota

En primer lloc, explicarem als membres del grup de convivència que l'activitat estarà basada en el famós joc de taula «Enfonsem la flota».

Seguidament, dividirem els membres del grup de convivència en tres grups de tres persones. Dins de cada grup hi haurà dos rols: el navegant del vaixell i els bussejadors.

Cada grup es farà càrrec del seu vaixell. El vaixell estarà format per un rectangle de cons on hi haurà situat el navegant del vaixell de cada grup. Al costat de cada rectangle de cons hi haurà sis bitlles, tres a cada banda, que simularan les hèlixs del cuirassat.

El joc consistirà a intentar tombar totes les hèlixs dels diferents vaixells per tal d'enfonsar-los. Per fer-ho, els membres de la tripulació hauran d'efectuar llançaments de pilota (des de la seva zona, és a dir, el rectangle format per cons) amb l'objectiu de tombar els diferents cons o bitlles dels altres vaixells.

Cada equip tindrà dos bussejadors, que seran els encarregats de recollir les pilotes que van quedant lliures per l'espai de joc i fer-les arribar als companys de tripulació. També podran desviar la trajectòria de les pilotes o projectils enviats des dels altres vaixells per tal d'evitar l'enfonsament del seu cuirassat. Per tal de respectar les distàncies de seguretat, cada bussejador tindrà una ruta delimitada per cons dins l'espai de joc i no podrà desviar-se'n en cap moment. En cas que la pilota surti de l'espai de joc el dinamitzador o dinamitzadora la hi retornarà.

El joc finalitzarà quan només quedi un vaixell sense enfonsar amb alguna de les hèlixs intactes.



Variants

- Es pot incrementar el nombre de cons o bitlles dels diferents vaixells per tal de dificultar-ne l'enfonsament.
- Es pot indicar a la tripulació de quina manera específica ha de llançar la pilota per enfonsar els vaixells.
- Es pot incrementar el nombre de tripulants i bussejadors de cada equip.

Material

- Una estora o un matalàs per a cada grup de tres participants.
- Sis cons o bitlles per a cada grup de tres participants.
- Unes quantes pilotes de plàstic (de mides i textures diferents).
- Cons per delimitar les distàncies de seguretat entre els participants.



Objectius pedagògics:

- Impulsar el grau d'autonomia dels participants.
- Fomentar el raonament estratègic entre els infants i joves.

Continguts educatius:

- Els diferents tipus de llançaments i blocatges.
- El desenvolupament d'estratègies ofensives i defensives.

8/Els últims supervivents!

En primer lloc, donarem a cada membre del grup de convivència un cercle i una bitlla o bé una ampolla d'aigua buida.

Seguidament, demanarem als infants i joves que situïn el seu cercle dins l'espai de joc, aproximadament a uns quatre metres de distància dels cercles dels altres companys, i que introdueixin la bitlla o bé l'ampolla d'aigua buida dins el cercle.

A continuació, els dinamitzadors o dinamitzadores envoltaran cada cercle amb una circumferència de cons que haurà d'estar situada a un mínim de dos metres del cercle.

El joc consistirà a intentar tombar les bitlles dels companys i companyes mitjançant un llançament de pilota des de dins de la línia de cons delimitada pels dinamitzadors per a cadascun dels cercles. Cada jugador podrà defensar la seva bitlla o ampolla d'aigua tot bloquejant els llançaments dels altres participants amb qualsevol part del cos, per bé que

s'haurà de mantenir sempre dins el seu espai de joc. Els infants i joves únicament podran anar a buscar les pilotes que han llançat contra la seva base, i quan ho facin han de tenir present que deixaran sense vigilància la seva bitlla. A més, podran mantenir sota la seva possessió un màxim de dues pilotes.

D'altra banda, quan tombin la bitlla o l'ampolla d'aigua d'algun dels participants, aquests hauran d'agafar-la i portar-la a un dels extrems del camp de joc i unir-se a un dels dos consells tribals. En aquesta zona, els participants es col·locaran en fila índia, cadascun d'ells situat dins d'un cercle a dos metres de distància dels altres companys i companyes. Per tal de poder tornar al joc, els infants i joves hauran d'efectuar un llançament de pilota i tombar una bitlla o una ampolla d'aigua buida situada a cinc metres de distància del punt de llançament. Si ho aconsegueixen, podran agafar la bitlla i tornar al joc. En cas de no aconseguir-ho, hauran de tornar a la filera del consell tribal i esperar una altra oportunitat.



Variants

- Es poden introduir diferents gestos o reptes motrius abans d'efectuar el llançament de pilota.
- Es poden delimitar diferents superfícies de contacte tant per llançar la pilota com per blocar-la.
- Es poden introduir més pilotes per tal de dificultar les diferents tàctiques defensives dels participants.
- Es pot delimitar el temps que un participant pot tenir una pilota sota la seva possessió.

Material

- Un cercle per a cada participant.
- Una bitlla o una ampolla d'aigua buida per a cada participant.
- Unes quantes pilotes de plàstic.
- Cons.



Objectius pedagògics:

- Familiaritzar els infants i joves amb diferents destreses motrius específiques del futbol.
- Fomentar la gestió i el control emocional a través de diferents activitats esportives.

Continguts educatius:

- L'impacte de pilota mitjançant les diferents superfícies de contacte característiques del futbol.
- La velocitat de reacció.
- La gestió i el control emocional: la frustració i l'alegria derivades del joc.

9/La ràpida

En primer lloc, ubicarem els membres del grup de convivència a la pista de futbol sala o bé en un espai ampli que disposi d'una porteria.

Seguidament, indicarem als membres del grup de convivència que se situïn en fila índia darrere d'un con situat a sis metres de la porteria. Per tal de garantir la distància de seguretat, delimitarem amb cons les diferents posicions on els infants i joves hauran d'esperar, de manera individual, el seu torn. A més, haurem d'escollir un membre del grup perquè comenci fent la funció de porter, i aquest membre se situarà sota la seva porteria.

Cada participant tindrà un total de tres vides. Quan s'esgotin, el participant quedarà eliminat. No obstant això, es podrà reincorporar a l'activitat si aconsegueix fer deu tocs de pilota sense que aquesta toqui a terra.

El joc començarà quan el primer membre de la fila faci un xut a porteria, que el porter haurà d'intentar aturar:

- Si el jugador aconsegueix introduir la pilota dins la porteria, tornarà a la fila i es restarà una vida al porter.
- Si el porter aconsegueix aturar la pilota, el participant que ha fet el xut haurà de dirigir-se ràpidament cap a la porteria, i el porter haurà de fer arribar la pilota tan ràpid com sigui possible al membre següent de la fila perquè faci un xut a porteria.

La dinàmica de l'activitat s'anirà repetint successivament fins que només quedin dos participants.

Aleshores, es farà una petita tanda de penals, és a dir, un dels dos jugadors farà un xut a porteria i l'altre farà de porter:

- En cas que el llançador aconsegueixi introduir la pilota entre els tres pals, el porter estarà obligat a anotar el llançament següent des de la línia de sis metres; si no, el joc s'haurà acabat.
- En cas que el primer llançador faci un xut erroni, el porter podrà emportar-se la victòria si anota el seu llançament de penal.



Variants

- Es poden especificar les superfícies de contacte del peu amb les quals els participants hauran de fer el xut: per exemple, interior, exterior i punta del peu.
- Es poden variar les distàncies i els punts des d'on s'efectuaran els llançaments per tal d'incrementar o disminuir la dificultat de l'activitat.
- Es poden introduir certes premisses que haurà de complir el porter abans d'aturar la pilota: tocar un dels dos pals, tocar els dos pals, estar assegut a terra i aixecar-se, situar-se d'esquena al llançador i quan el monitor o monitora faci un senyal girar-se, etc.
- Es poden introduir certes accions motrius que hauran de fer els participants abans de xutar a porteria.
- Es poden introduir materials i gestos tècnics específics dels llançaments d'altres esports, com per exemple l'handbol.

Material

- Dues porteries (també es poden formar amb cons i barres).
- Pilotes de futbol.
- Cercles.
- Cons.

Objectius pedagògics:

- Familiaritzar els infants i joves amb diferents habilitats motrius específiques del futbol.
- Afavorir l'anticipació, la velocitat de reacció i la visió espacial dels infants i joves.
- Utilitzar l'esport com a eina per afavorir el grau de cohesió grupal.

Continguts educatius:

- El control i la passada característics del futbol.
- L'anticipació i la selecció de la resposta motriu adient.
- El pensament estratègic.
- La cohesió grupal.

10/Atrapa la pilota

En primer lloc, dividirem els membres del grup de convivència en grups de cinc persones. A continuació, situarem els infants i joves al seu espai de joc corresponent per tal d'optimitzar els espais i minimitzar al màxim possible el contacte entre els participants.

Cada espai de joc estarà format per un quadrat fet amb quatre cons i línies que n'uneixin els diferents vèrtexs.

Seguidament, un dels membres del grup se situarà al mig del quadrat, i els altres participants, a cadascun dels costats del quadrat. Donarem una pilota de futbol a cadascun dels grups.

Aleshores, els participants ubicats als diferents costats del quadrat hauran d'anar-se passant la pilota amb el peu, i la persona situada al mig haurà d'intentar interceptar-la. Les persones situades als costats del quadrat només podran desplaçar-se per la línia que uneix els dos cons que formen el costat del quadrat on es troben.

A continuació, especificarem les normes de l'activitat:

- **Quan el company intercepta una passada, es canvia el rol amb la persona que l'ha efectuada.**
- **Els membres del grup que estan situats als costats del quadrat només poden fer dos contactes amb la pilota. És a dir, control-passada. No obstant això, si la pilota és a l'aire, poden fer els contactes que vulguin, sempre que aquesta no toqui a terra.**
- **Si algun membre del grup aconsegueix introduir la pilota entre les cames de la persona que està intentant interceptar-la, tindrà immunitat fins que cometi una errada.**



Variants

- Es poden introduir més persones al mig del quadrat per tal de dificultar la tasca dels passadors.
- Es poden delimitar les passades, és a dir, prohibir retornar la pilota a la mateixa persona que ens l'ha fet arribar.
- Es poden introduir certes tasques una vegada es fa la passada, com per exemple tocar un dels dos vèrtexs del quadrat i recuperar la posició.
- Es pot adaptar l'activitat a altres esports.

Material

- Cons.
- Pilotes de futbol.



Objectius pedagògics:

- Fomentar el raonament estratègic entre els infants i joves.
- Afavorir la comunicació entre els membres de cada equip, tot potenciant l'escolta activa i l'assertivitat.

Continguts educatius:

- El desenvolupament d'estratègies ofensives i defensives al llarg de l'activitat.
- L'establiment d'acords autònoms i consensuats entre els membres del grup.

11/Enderroquem els castells

En primer lloc, dividirem la pista de joc en dues grans meitats, delimitades per cons. Als extrems posteriors de cada meitat hi situarem dos castells. Cada castell estarà format per un total de quatre cercles, col·locats de la manera següent:

- Un cercle en forma de base arran de terra.
- Dos cercles entrecruats en posició vertical (recolzats sobre el cercle que fa de base).
- Un cercle que actuï com a suport superior dels dos cercles entrecruats en posició vertical.

En segon lloc, delimitarem les zones d'acció individuals de tots els participants dins el terreny de joc, per a la qual cosa marcarem quadrats a terra d'uns quatre metres quadrats.

En tercer lloc, dividirem els infants i joves en dos grups, intentant que sempre hi hagi el mateix nombre de participants en cada equip. Seguidament, deixarem uns cinc minuts perquè els infants i joves decideixin de manera autònoma els rols que exerciran al llarg de l'activitat i es distribueixin per les posicions de joc preestablertes pels monitors i monitores. Els rols seran els següents:

- **Els llançadors:** estaran situats als quadrats més propers a la línia que delimita les dues meitats del terreny de joc, i seran els encarregats d'intentar destruir els castells de l'equip rival mitjançant llançaments de pilota.

- **Els defensors:** estaran situats als quadrats més propers als castells, i seran els encarregats d'evitar que l'equip contrari destrueixi els castells. Per fer-ho, podran blocar les pilotes amb qualsevol part del cos.
- **El constructor:** estarà situat darrere els castells del seu equip, i serà l'encarregat de reconstruir el castell tan ràpid com pugui en cas que hi impacti algun projectil de l'equip rival.

En quart lloc, els dinamitzadors i dinamitzadores repartiran sis pilotes de plàstic a cada equip i, mitjançant un senyal acústic, donaran el tret de sortida de l'activitat. L'objectiu dels dos equips serà aconseguir enderrocar els dos castells de l'equip rival de manera simultània, al mateix temps que protegeixen els seus. És a dir, si un dels dos equips aconsegueix destruir tots els castells dels rivals (abans que el constructor aconsegueixi rehabilitar-los) guanyarà el joc.

Els membres d'un mateix equip es poden anar passant la pilota abans d'efectuar el llançament.

Variants

- Es pot variar el nombre de castells amb l'objectiu d'augmentar o reduir el nivell de dificultat de l'activitat.
- Es poden introduir pilotes de dimensions molt diverses per tal de dificultar la tasca dels defensors.

Material

- Cercles per elaborar els castells.
- Pilotes de plàstic.
- Cons.



Objectius pedagògics:

- Afavorir l'anticipació, la velocitat de reacció i la visió espacial dels infants i joves.
- Utilitzar l'esport com a eina per afavorir el grau de cohesió grupal.

Continguts educatius:

- L'anticipació i la velocitat de reacció.
- El copejament de la pilota, tot emprant la mà com a superfície de contacte.
- El pensament estratègic.
- L'establiment de noves relacions positives i proactives amb els membres del grup.

12/Juguem a un tennis de taula alternatiu

En primer lloc, dividirem els membres de la unitat de convivència en grups de quatre persones. Seguidament, crearem els espais de joc dels diferents grups. És a dir, crearem un espai de joc per a cada grup. Els espais de joc seran quadrats de sis metres de costat. A continuació, dividirem aquests grans quadrats en quatre quadrats més petits.

En segon lloc, ubicarem els diferents grups als seus espais de joc corresponents. A més, delimitarem la posició de cadascun dels integrants del grup dins la pista. És a dir, a cada participant se li assignarà un dels petits quadrats que conformen la pista de joc.

En tercer lloc, explicarem que el joc consistirà a intentar copejar una pilota de plàstic (de la mida d'una pilota de futbol) amb la mà, tot fent-la botar dins l'espai de joc d'un dels membres del grup sense que aquest pugui retornar-la o bé procurant que falli el copejament. És a dir, els membres de cada grup hauran d'anar copejant la pilota amb la mà (sense agafar-la) i fer-la botar en un dels espais assignats als seus companys i companyes.

Cal afegir que els participants no podran entrar dins el terreny de joc. En cas que algun rival intenti deixar la pilota curta dins la seva pista, aquest podrà entrar-hi i copejar-la, però haurà de sortir immediatament.

El joc finalitzarà quan algun dels integrants de cada grup aconsegueixi arribar a vint-i-un punts.



Variants

- Es poden variar les dimensions de l'espai de joc.
- Es poden introduir diferents tipus de pilotes.
- Es pot permetre agafar la pilota per retornar-la.

Material

- Cons.
- Pilotes de plàstic (de dimensions similars a les pilotes de futbol).



Objectius pedagògics:

- Afavorir la recreació i la diversió dels infants i joves mitjançant activitats físicoesportives.
- Fomentar el compliment de les normes del joc, així com el respecte cap als companys i companyes.

Continguts educatius:

- L'acceptació i el respecte de les normes del joc.
- El respecte envers els companys i companyes i els dinamitzadors i dinamitzadores.
- La mecànica de llançament de la pilota.
- L'activitat física i la recreació.

13/Juguem a bitlles!

En primer lloc, dividirem els membres de la unitat de convivència en petits grups de dues a tres persones. Seguidament, crearem els diferents espais de joc dels grups, que constaran d'una filera de deu bitlles o ampolles d'aigua plenes i una línia de llançament situada a uns deu metres d'aquestes. Darrere de cada línia de llançament, ubicarem diferents cercles a dos metres de distància els uns dels altres per tal que els participants puguin esperar el seu torn respectant les distàncies de seguretat.

En segon lloc, situarem els diferents grups als seus espais de joc corresponents.

En tercer lloc, explicarem que el joc consistirà a intentar tombar el màxim nombre de bitlles mitjançant un llançament de pilota arran de terra efectuat amb la mà des de la línia de llançament. Els participants faran el llançament i comptaran quantes bitlles han aconseguit tombar (ho anotaran en un paper). Llavors hauran de tornar a col·locar les bitlles a la seva posició inicial i tornar la pilota al seu grup per tal que el participant següent pugui efectuar el seu llançament.

El joc finalitzarà quan tots els membres del grup hagin fet deu llançaments. El guanyador serà el participant que hagi aconseguit tombar més bitlles en els deu llançaments.



Variants

- Es pot modificar el nombre de llançaments de cada participant.
- Es pot variar el mètode de llançament: fer els llançaments amb el peu; que la pilota no pugui tocar a terra fins que no impacti contra alguna bitlla; fer un gest motriu determinat abans del llançament, etc.
- Es poden introduir pilotes de mides diferents per tal de reduir o incrementar la dificultat de l'activitat.
- Es poden introduir certes premisses motrius abans de fer el llançament: fer el llançament a peu coix, fer-lo d'esquena a les bitlles, fer-lo al mateix temps que se salta, etc.

Material

- Deu bitlles o ampolles d'aigua per a cada grup.
- Dos cons per marcar la zona de llançament.
- Cercles per marcar les posicions dels participants a la fila.
- Una pilota per a cada grup.



Objectius pedagògics:

- Familiaritzar els infants i joves amb la pràctica d'esports que utilitzin una determinada tipologia d'implementació.
- Fomentar el compliment de les normes del joc, així com el respecte cap als companys i companyes.

Continguts educatius:

- El bàdminton.
- L'esport i la recreació.

14/Joc amb volant

En primer lloc, agruparem els diferents membres del grup de convivència per parelles.

En segon lloc, dividirem la pista en dues grans meitats separades per una xarxa o una corda situada a una alçada d'uns dos metres. També delimitarem amb cons el camp de cadascun dels membres del grup de convivència.

Seguidament, les parelles s'enfrontaran entre elles disputant un partit de bàdminton en què hauran de seguir les premisses marcades pels dinamitzadors i dinamitzadores:

- Utilitzar únicament cops de dreta.
- Utilitzar únicament cops de revés.
- Alternar un cop de dreta amb un cop de revés.
- Utilitzar únicament cops per sobre el cap.
- Utilitzar únicament cops per sota les cames.

Cada vegada que un dels membres de la parella incompleixi les premisses marcades pels dinamitzadors i dinamitzadores el seu oponent rebrà un punt extra.

El guanyador serà el primer membre de la parella que arribi a vint-i-un punts.



Variants

- Es pot jugar el partit de bàdminton en parelles.
- Es poden introduir diferents tipus de volants.

Material

- Corda o xarxa per dividir la pista.
- Volants.



Objectius pedagògics:

- Fomentar el raonament estratègic entre els infants i joves.
- Afavorir el treball cooperatiu entre els infants i joves, tot potenciant l'escolta activa i l'assertivitat.
- Utilitzar l'esport com a eina per afavorir el grau de cohesió grupal.

Continguts educatius:

- Els llançaments a porteria.
- El respecte i l'expressió de les pròpies opinions.
- L'elaboració d'estratègies d'actuació conjuntes, pactades i consensuades amb els companys i companyes.

15/Gol col·lectiu

Aquesta activitat consisteix en un repte cooperatiu relacionat amb l'handbol apte per a infants i joves de totes les edats.

En primer lloc, dividirem la unitat de convivència en dos grans grups i situarem els participants a cadascuna de les meitats de la pista. Seguidament, penjarem diferents cercles a les porteries, per a la qual cosa utilitzarem cordes o bé cinta americana. Cada cercle tindrà una puntuació en funció de la seva ubicació dins la porteria. Les puntuacions seran les següents:

- El cercle situat al mig de la porteria valdrà dos punts.
- Els cercles situats als escaires de la porteria valdran cinc punts.
- Els cercles situats als extrems laterals inferiors de la porteria valdran tres punts.

A continuació, explicarem que l'objectiu del repte és aconseguir de manera conjunta, entre tots dos equips, un total de cinquanta punts. Per fer-ho, els equips únicament disposaran de deu minuts, que seran cronometrats pels monitors i monitores. Cada grup llançarà des del punt de penal propi de l'handbol, situat a set metres de la porteria. Els participants estaran situats en fila índia darrere d'aquest punt, separats els uns dels altres per una distància de dos metres mitjançant cercles o bé línies dibuixades amb guix. Els participants hauran d'anar llançant a porteria per ordre, és a dir, quan un jugador efectui el llançament haurà d'anar a recollir la pilota i passar-la al membre següent del grup, i així successivament.

L'activitat finalitzarà quan el dinamitzador encarregat del temps indiqui que s'han exhaurit els deu minuts.



En acabar, seria adient fer una breu reflexió conjunta sobre la importància del treball cooperatiu i proposar exemples de la seva utilitat en contextos reals i propers per als participants: això fomentarà l'adquisició d'aprenentatges significatius.

Variants

- Es poden variar les dimensions dels cercles per tal d'incrementar o disminuir el nivell de dificultat del repte.
- Es pot modificar la distància des d'on es fa el llançament per tal d'incrementar o disminuir el nivell de dificultat del repte.
- Es pot modificar la superfície del cos amb què es fa el llançament. Per exemple, es pot proposar fer xuts a porteria.
- Es pot variar el tipus de pilotes que s'utilitzaran durant el repte.

Material

- Una porteria per a cada equip.
- Una pilota d'handbol per a cada equip.
- Cinc cercles per a cada equip.
- Cinc cordes o bé cinta americana per a cada equip.
- Dos cons per a cada equip per delimitar la zona de llançament.



Objectius pedagògics:

- Afavorir el treball cooperatiu entre els infants i joves, tot potenciant l'escolta activa i l'assertivitat.
- Utilitzar l'esport com a eina per afavorir el grau de cohesió grupal.

Continguts educatius:

- L'elaboració d'estratègies d'actuació conjuntes, pactades i consensuades amb els companys i companyes.
- La cohesió grupal.

16/Som un equip!

Dividirem el grup de convivència en dues meitats. Seguidament, situarem els diferents participants asseguts a terra, en dues línies paral·leles, de manera que mirin cap als companys i companyes de la filera oposada. Els participants estaran ubicats dins de cercles separats per una distància de dos metres per tal de complir les mesures de seguretat. La separació entre les dues fileres serà d'aproximadament dos metres.

En un dels extrems de les dues fileres hi situarem un cubell o bé un cistell. El joc consistirà a passar-se la pilota entre tots els membres del grup de convivència (sense seguir un ordre preestablert) i aconseguir encistellar-la dins el cubell. Els participants no podran agafar la pilota, és a dir, l'hauran d'anar tocant amb les mans. Si la pilota cau a terra, hauran de tornar a començar el repte. Els dinamitzadors i dinamitzadores hauran de vetllar perquè tots els participants toquin la pilota abans d'encistellar-la, ja que si no el repte no es considerarà superat.



Variants

- Per disminuir la dificultat del repte es pot proposar que els participants puguin agafar la pilota, o bé canviar la pilota per un globus.
- Es poden introduir noves superfícies de contacte amb la pilota, com per exemple els peus o el cap, o bé gestos motrius específics d'un esport (toc de dits del voleibol), etc.

Material

- Cercles.
- Un cistell o un cubell.
- Una pilota.



Objectius pedagògics:

- Fomentar el desenvolupament de la psicomotricitat gruixuda.
- Conscienciar els infants de la importància de preservar la biodiversitat del planeta.

Continguts educatius:

- L'expressió corporal: representació mitjançant el propi cos.
- Les mecàniques de llançament de la pilota.
- La biodiversitat del planeta: els perills de la caça furtiva d'animals.

17/Safari

En primer lloc, repartirem els diferents rols que representaran els infants al llarg de l'activitat. Un membre del grup de convivència farà de caçador, i la resta hauran de triar diferents animals que visquin a la sabana i representar-los.

Seguidament, delimitarem l'espai de joc i explicarem que a dins hi haurà cercles, matalassos i altres tipus de materials en forma d'obstacles que serviran de refugi per als diferents animals de la sabana. A cada refugi natural només hi podrà haver un animal a fi de mantenir constantment la distància de seguretat.

A continuació, explicarem que ens hem teletransportat a la sabana africana, on trobem una gran varietat d'animals. Tots els membres del grup (menys el caçador) hauran de desplaçar-se i emetre els sorolls característics dels diferents animals que han decidit representar, sempre respectant les distàncies de seguretat. Malauradament, però, ha aparegut un caçador furtiu que els vol capturar. Per fer-ho, el caçador porta una pilota que atrapa els animals, i intentarà caçar-los llançant-la contra el seu cos. Els animals han d'intentar esquivar les pilotades del caçador, i també poden utilitzar els refugis disponibles a la sabana. Si un animal entra en un dels refugis, no pot ser caçat pel caçador. No obstant això, només es pot quedar deu segons a la zona segura; llavors n'ha de sortir.

Si el caçador aconsegueix impactar amb la pilota contra el cos d'algun animal, aquest s'asseurà a terra immòbil. Ara bé, si un animal aconsegueix agafar la pilota i passar-la a algun altre animal que hagi estat caçat, aquest podrà fugir i tornar al joc.



El joc tindrà una durada aproximada de deu minuts, i pot haver-hi dos desenllaços possibles en funció de la situació existent en el moment en què s'acabi:

- Els furtius guanyen el joc, ja que han estat capaços de caçar tots els animals.
- Els animals guanyen el joc, ja que encara hi ha animals lliures que han pogut fugir del furtiu.

En acabar, convidarem els participants a exposar la seva opinió crítica sobre la caça d'animals salvatges i a parlar de les mesures pertinents per aturar aquest tipus de pràctiques il·legals i perjudicials per a la biodiversitat del planeta.

Variants

- Es pot introduir més d'un caçador.
- Si els animals aconsegueixen agafar la pilota al vol, podran llançar-la contra el caçador, que s'haurà de quedar immòbil.

Material

- Pilotes de plàstic.
- Cercles de diferents mides.



Objectius pedagògics:

- Fomentar el desenvolupament de la psicomotricitat gruixuda.
- Desenvolupar la capacitat d'atenció i d'observació dels infants.

Continguts educatius:

- La capacitat d'atenció, l'observació i la paciència.
- Els diferents tipus de desplaçaments.

18/Amagar el pi

En primer lloc, triarem la persona encarregada de trobar i identificar la resta de companys del grup de convivència. Aquesta rebrà el nom de «PI», i estarà situada en una base formada per diversos cons (la base haurà de tenir tants cons com membres tingui el grup de convivència, separats els uns dels altres per un metre de distància).

Seguidament, explicarem que la persona que fa el rol de PI haurà de tancar els ulls i comptar fins a trenta d'una manera pausada tot seguint aquesta fórmula: PI-1, PI-2, PI-3, etc.

Paral·lelament, quan la persona que fa de PI comenci a comptar, la resta de companys del grup hauran d'apropar-se a la base, indicar el seu nom, tocar amb el peu el con que els ha estat assignat i marxar corrents per tal de cercar un bon amagatall, sempre mantenint la distància de seguretat entre ells.

Una vegada la persona que rep el nom de PI hagi acabat de comptar, obrirà els ulls i intentarà trobar els seus companys amagats. Per fer-ho, únicament podrà fer tres passes (tan llargues com vulgui o pugui). Per identificar els seus companys haurà de cridar el nom de la persona que ha localitzat i dir-ne la ubicació. La persona que ha estat localitzada haurà de sortir del seu amagatall i situar-se a la zona on s'ha iniciat el joc. La resta de participants podran salvar-se tocant amb el peu el con de la base del PI que els ha assignat el dinamitzador o dinamitzadora sense que el PI els identifiqui dient el seu nom.



En cas que la persona que rep el nom de PI no aconsegueixi visualitzar ni identificar cap altre company, cridarà que torna a comptar, i reiniciarà el compte enrere amb els ulls tancats. Immediatament, tothom haurà de sortir del seu amagatall, anar corrents cap a la base del PI, tocar el seu con respectiu amb el peu, indicar el seu nom i començar a córrer per tal de buscar un altre lloc on amagar-se.

Els participants han de tenir en compte que, cada vegada que el PI decideixi reiniciar el compte enrere, tindran cinc segons menys i, per tant, menys temps per anar fins a la base i posteriorment trobar un amagatall segur.

El joc s'acabarà quan no quedi cap membre del grup amagat, tant si és perquè ha estat identificat com perquè s'ha salvat.

Variants

- Es pot canviar la base de la persona que fa el rol de PI per una pilota; en aquest cas, la resta del grup ha de tocar la pilota per salvar-se.

Material

- Cons.
- Una pilota (per fer la variant de l'activitat).

**Objectius pedagògics:**

- Fomentar la utilització del propi cos com a mitjà expressiu i comunicatiu.
- Afavorir la comunicació entre els membres de cada grup i la consecució d'acords consensuats, tot potenciant l'escolta activa i l'assertivitat.

Continguts educatius:

- Coreografies saltant a corda.
- El treball en equip: escolta activa i assertivitat.

19/Som coreògrafs

En primer lloc, explicarem als membres del grup de convivència que l'activitat consistirà a elaborar una coreografia grupal seguint un ritme musical al mateix temps que se salta a corda.

Seguidament, dividirem els membres del grup de convivència en diferents equips de treball. Cada equip haurà d'escollir la música a partir de la qual vol fer la coreografia. Donarem una corda de saltar a cadascuna de les persones que participen en l'activitat perquè puguin començar a crear i practicar la seva

coreografia. Cal afegir que una de les premisses principals per a l'elaboració de la coreografia serà que els infants i joves han de mantenir constantment la distància de seguretat al llarg de tota l'activitat. És a dir, hauran de mantenir una posició estàtica en l'espai o bé elaborar transicions que permetin, com a mínim, dos metres de distància entre ells.

Els dinamitzadors i dinamitzadores hauran d'adoptar el rol de facilitadors per guiar els participants en el procés de creació de la coreografia. També es poden fer les coreografies conjuntament amb els diferents grups per tal d'incrementar la motivació cap a la tasca proposada.

Una vegada tots els grups hagin elaborat i interioritzat les seves coreografies, es proposarà un talent show musical en què els dinamitzadors i dinamitzadores faran de jurat i puntuaran (sempre positivament) les coreografies dels diferents grups.

**Variants**

- Es pot plantejar l'activitat formant equips de treball en què conflueixin diferents franges d'edat per tal de fomentar la interdependència positiva.

Material

- Una corda de saltar per a cada participant.
- Ordinador, projecteur i altaveus.



Objectius pedagògics:

- Fer viure, a través del joc, experiències motrius enriquidores per als infants.
- Utilitzar l'activitat física com a eina per afavorir la recreació d'infants i joves.

Continguts educatius:

- Les habilitats motrius bàsiques.
- L'activitat física i la recreació.

20/Uns relleus diferents

En primer lloc, dividirem els membres del grup de convivència en dos grans grups. Seguidament, els distribuïrem en fila índia darrere la seva línia de sortida corresponent. Per tal de garantir la distància de seguretat entre els infants, delimitarem amb cercles les diferents posicions on hauran d'esperar el seu torn. Els dos grups estaran situats en punts idèntics del terreny de joc, però separats per cinc metres de distància, per tal de garantir la igualtat de condicions durant el transcurs de l'activitat.

Seguidament, organitzarem l'espai de joc:

- Les zones de sortida de cada grup estaran delimitades per dos cons.
- A uns 25 metres de cadascuna de les dues línies de sortida hi haurà dos cons amb dues barres.
- Al costat de les dues zones de sortida (a uns tres metres aproximadament) hi haurà les zones de meta de cada equip, delimitades per dos cons.

El joc començarà quan els dinamitzadors i dinamitzadores, mitjançant un senyal acústic, donin el tret de sortida. Aleshores, el primer membre de cada filera haurà d'arribar tan ràpid com pugui fins als cons amb barres, seguint unes certes premisses motrius, rodejar-los i tornar cap al seu grup, tot travessant la zona de meta. Així que hagi travessat la línia de meta, el segon membre del grup podrà sortir. Aquesta dinàmica s'anirà repetint fins que l'últim membre del grup hagi arribat al punt marcat pels dinamitzadors i dinamitzadores i hagi tornat al seu grup després de travessar la línia de meta.



També es pot proposar una petita competició en què s'atorguin minipunts a l'equip que aconsegueixi acabar abans el recorregut seguint les diferents premisses motrius dels dinamitzadors i dinamitzadores.

Les premisses que implementarem seran les següents:

- Anirem fins al con i la barra saltant amb els peus junts i tornarem corrent a l'esprint.
- Anirem fins al con i la barra saltant a peu coix i tornarem corrent a l'esprint.
- Anirem fins al con i la barra fent gambades i tornarem corrent a l'esprint.
- Anirem fins al con i la barra corrent d'esquena i tornarem corrent a l'esprint.
- Anirem fins al con i la barra caminant ajupits i tornarem corrent a l'esprint.

Variants

- Es poden introduir obstacles per tal d'incrementar la dificultat de l'activitat.
- Es poden introduir altres premisses motrius o bé introduir diferents obstacles.

Material

- Cons.
- Cercles.



Objectius pedagògics:

- Fer viure, a través del joc, experiències motrius enriquidores per als infants.
- Fomentar el treball en equip, tot ressaltant-ne la importància en diferents contextos quotidians.

Continguts educatius:

- Les destreses motrius bàsiques.
- El treball en equip.

21/Els cercles ballarins

Aquesta activitat es basarà en l'execució simultània de quatre circuits idèntics, en què els infants hauran de competir contra els monitors i monitores i demostrar el seu grau de domini de certes destreses motrius.

Dividirem els membres del grup de convivència en quatre equips i els situarem al seu circuit corresponent.

El circuit consistirà en les proves comunes següents:

1. **Passar, amb un cercle a la mà, per sota un pont fet amb cons i barres.**
2. **Desplaçar-se, tan ràpid com es pugui, per sobre d'un banc de gimnàs o bé una corda situada a terra.**
3. **Introduir el cercle en una barra mitjançant un llançament des de sobre el banc.**

Si algun infant fa caure alguna de les barres del pont o bé trepitja el terra en el moment de passar pel banc o la corda, haurà de tornar al seu grup i esperar per fer el circuit una altra vegada.

L'objectiu del joc serà aconseguir introduir un total de quinze cercles (entre tots quatre equips) en les diferents barres en un màxim de deu minuts.

Per tal de complir les mesures de seguretat, els diferents equips se situaran en fila índia darrere la seva zona de sortida. A més, a terra hi haurà senyalitzada la zona que ha d'ocupar cadascun dels membres de cada equip.

El joc començarà quan els dinamitzadors i dinamitzadores, mitjançant un senyal acústic, donin el tret de sortida. Aleshores, el primer membre de cada equip haurà de fer el circuit i intentar introduir el cercle a la barra. Una vegada hagi efectuat el



llançament i recollit el seu cercle, el segon company de la filera podrà començar a fer el circuit. La dinàmica de l'activitat s'anirà repetint successivament fins que passin deu minuts, que serà el temps establert per a l'execució del repte.

Els dinamitzadors i dinamitzadores hauran d'estar molt atents per tal d'anar fent el recompte de punts de manera simultània.

En acabar, farem una breu reflexió conjunta sobre la importància del treball en equip, així com la seva possible aplicació en contextos quotidians.

Variants

- Es pot variar la distància de separació entre el banc i el con amb la barra.
- Es pot introduir una altra prova en què hi hagi un matalàs i els infants hagin de desplaçar-se fent tombarelles.

Material

- Un cercle per a cada participant.
- Quatre bancs de gimnàs o bé cordes llargues.
- Quatre cons i quatre barres.



Objectius pedagògics:

- Fomentar la millora de la capacitat d'atenció i l'escolta activa dels participants.
- Impulsar el treball de la psicomotricitat gruixuda d'una manera lúdica i divertida.

Continguts educatius:

- L'escolta activa.
- La velocitat de reacció.
- L'honestedat.

22/Terra, mar i cel

En primer lloc, organitzarem l'espai de joc, que dividirem en tres grans columnes. Una columna serà el mar; l'altra, la terra, i la darrera, el cel. Seguidament, marcarem amb cercles l'espai individual de cada participant en cadascuna de les columnes per tal d'assegurar-nos que es respecten les distàncies de seguretat entre participants.

En segon lloc, explicarem les normes del joc, que són les següents:

- Tots els infants estaran situats a la mateixa columna, i tindran deu punts cadascun.
- Els dinamitzadors i dinamitzadores hauran d'anar indicant la columna on s'han de situar els infants al més ràpidament possible. Faran servir tres paraules: «terra», «mar» i «cel».
- Els participants hauran d'anar seguint les indicacions dels dinamitzadors i dinamitzadores; en cas d'equivocar-se de columna, se'ls restarà un punt dels deu que tenen.
- Els dinamitzadors i dinamitzadores hauran d'anar modificant l'ordre i la velocitat de les seves indicacions per tal d'intentar despistar els participants.

Els guanyadors del joc seran els infants que hagin aconseguit mantenir una puntuació més alta al llarg de tota l'activitat



Variants

- Es pot variar el nombre de columnes per tal de reduir o incrementar la dificultat del joc.
- Es pot escriure amb guix el nom de cadascuna de les tres columnes o bé relacionar un color determinat amb cada columna.
- Les persones que hagin estat eliminades poden passar a fer la funció dels monitors i verbalitzar les premisses que hauran de seguir la resta de companys i companyes.
- Es poden introduir certes premisses motrius que els infants hauran de complir durant el transcurs del joc. Per exemple, per passar d'una columna a una altra ho hauran de fer amb una tombarrella.

Material

- Material per senyalitzar les diferents parts del terreny de joc.



Objectius pedagògics:

- Fomentar l'esportivitat i el respecte entre els equips participants.
- Afavorir el coneixement de noves modalitats esportives.
- Utilitzar l'esport com a eina per afavorir la recreació d'infants i joves.

Continguts educatius:

- Els esports alternatius: l'*ultimate frisbee*.
- El pensament estratègic.
- L'anticipació i la velocitat de reacció.

23/ *Ultimate frisbee*

En primer lloc, dividirem els membres del grup de convivència en dos equips, intentant que sempre hi hagi el mateix nombre de jugadors a cada equip.

Seguidament, delimitarem l'espai de joc i situarem dues línies de marca als extrems del terreny de joc. Aquestes línies tindran la mateixa amplada que les línies de fons i una longitud d'uns tres metres aproximadament.

D'altra banda, cada jugador tindrà la seva pròpia zona dins el terreny de joc (rectangles de tres metres quadrats delimitats per cons). És a dir, els participants hauran d'intentar interceptar o bé passar el *frisbee* sense sortir de la seva zona d'acció. Dins la zona de marca de cada equip hi haurà un receptor, encarregat d'atrapar el *frisbee* a l'interior d'aquesta.

A continuació, els dinamitzadors i dinamitzadores donaran un *frisbee* a un dels dos equips. Els participants hauran d'anar-se passant el mòbil i fer-lo arribar al receptor de l'equip per tal de puntuar. L'equip rival, per la seva banda, haurà d'intentar recuperar el *frisbee* i aconseguir-ne el control per iniciar el contraatac. Si el *frisbee* toca a terra, passarà a estar sota el control de l'equip rival. És a dir, se'n perdrà la possessió.



Variants

- Es poden canviar les zones de marca per porteries reals o bé porteries fetes amb cons i barres. En aquest cas hauriem de canviar el rol del receptor, que es transformaria en porter i canviaria de camp.
- Es pot introduir un nombre mínim de passades per arribar fins a la zona de marca de l'equip rival.
- Es pot introduir la norma de no repetir passada o bé prohibir retornar el *frisbee* al company o companya que ens l'ha fet arribar.

Material

- Un *frisbee* o disc volador.
- Un sistema de senyalització per delimitar l'espai de joc.
- Pitrals o cintes de colors per diferenciar els equips.



Objectius pedagògics:

- Sensibilitzar els infants i joves cap al col·lectiu de persones amb diversitat funcional.
- Afavorir el coneixement de les potencialitats de les persones amb diversitat funcional i els reptes als quals s'enfronten diàriament.

Continguts educatius:

- Els esports adaptats.
- Els sentits: més enllà de la vista.
- La sensibilització amb el col·lectiu de persones amb baix grau de visió.

24/Golbol

En primer lloc, explicarem que el golbol és un esport adaptat per a persones amb baix grau de visió. També seria convenient explicar les característiques de l'esport adaptat i les diferències que hi ha entre aquest i l'esport inclusiu.

Seguidament, dividirem el terreny de joc en dues grans parts iguals utilitzant cintes de colors. A l'extrem posterior de cadascun dels dos espais de joc delimitarem la zona de puntuació amb dos cons. Aquesta zona tindrà la mateixa amplada que el terreny de joc.

De manera paral·lela, ubicarem les diferents posicions dels jugadors al camp mitjançant cercles. La posició de cada jugador haurà d'estar separada uns tres metres de la posició dels altres companys i companyes. Cada cercle estarà ocupat únicament per un jugador.

Aleshores, dividirem els membres del grup de convivència en dos grans grups. Dins de cada grup, hi haurà una persona que s'ubicarà fora del seu terreny de joc, darrere la línia de marca. Aquesta persona serà l'encarregada d'enviar consignes verbals als seus companys al llarg del transcurs del joc i assegurar-se que ningú surti de la seva posició assignada.

A continuació, taparem els ulls a tots els membres del grup de convivència que hi ha al terreny de joc. Seguidament, els dinamitzadors i dinamitzadores entregaran una pilota sonora a un dels dos equips. L'equip que tingui la possessió de la pilota l'haurà de llançar arran de terra cap a l'altre camp intentant traspasar la línia de marca per puntuar. Els membres de l'altre equip hauran d'intentar aturar la pilota, tot orientant-se mitjançant l'oïda i les indicacions del company o companya que té els ulls oberts i es troba fora de l'espai de joc.



Per aturar la pilota sonora podran utilitzar qualsevol part del cos sense sortir de la seva posició. Els participants també podran estirar-se a terra per aturar la pilota.

Cada vegada que la pilota superi la línia de marca d'un dels dos equips, l'equip que ha efectuat el llançament sumarà un punt.

Variants

- Es poden fer els llançaments utilitzant superfícies corporals que no siguin les mans.
- Es poden fer rotacions ordenades per les diferents posicions de joc, de manera endreçada i sempre sota el control dels membres de l'equip que tenen els ulls oberts i els monitors i monitores.
- Es poden reduir les diferents zones de marca per incrementar la dificultat del joc.

Material

- Una pilota sonora de qualsevol tipus.
- Mocadors o bé antifàços per tapar els ulls dels participants.
- Cercles.
- Cintes de colors.



Objectius pedagògics:

- Sensibilitzar els infants i joves cap al col·lectiu de persones amb diversitat funcional motriu.
- Afavorir el coneixement de les potencialitats de les persones amb diversitat funcional motriu i els reptes als quals s'enfronten diàriament.

Continguts educatius:

- El voleibol adaptat per a persones amb diversitat funcional.
- La sensibilització cap al col·lectiu de persones amb diversitat funcional.

25/Voleibol adaptat

En primer lloc, explicarem que l'activitat es basarà en un esport adaptat per a persones amb diversitat funcional motriu. També seria convenient explicar les característiques de l'esport adaptat i les diferències que hi ha entre aquest i l'esport inclusiu, així com els diferents graus existents de diversitat funcional motriu.

En segon lloc, dividirem el terreny de joc en dues grans parts iguals utilitzant una xarxa de voleibol o bé una corda. També delimitarem els diferents camps de voleibol on es durà a terme l'activitat. Finalment, mitjançant una línia de cons, dividirem els espais dins d'un mateix camp. És a dir, per a cada camp de voleibol, tindrem quatre posicions.

En tercer lloc, distribuïrem els membres del grup de convivència per parelles i els situarem al seu espai de joc, de manera que a cada camp de voleibol hi haurà dues parelles, i cada membre estarà situat al seu espai corresponent. Cap participant no podrà envair les zones ocupades per un altre company o companya.

Tot seguit, explicarem que hauran de jugar un partit de voleibol asseguts a terra. És a dir, per desplaçar-se podran utilitzar únicament les mans i els peus, sempre intentant mantenir el cul arran de terra.

Les normes de l'activitat seran les mateixes que les del voleibol tradicional, tot i que no s'hauran de fer rotacions. D'altra banda, si en algun moment del joc algun participant no es desplaça seguint les premisses marcades pels dinamitzadors i dinamitzadores, el seu equip perdrà el punt que s'està disputant.

Els partits acabaran quan un dels dos equips aconseguixi arribar a dotze punts.



Variants

- Es pot variar l'objectiu del joc, és a dir, en comptes d'intentar puntuar, els participants hauran d'intentar fer el màxim nombre de tocs entre equips.
- Es poden variar les premisses motrius. Per exemple, els joves poden estar drets, però no poden fer servir el braç esquerre durant l'activitat.
- Es poden introduir pilotes de diferents tipus.

Material

- Una xarxa de voleibol o bé una corda.
- Pilotes de voleibol.
- Cons.

Autors:

Hèctor Callizo Felipe i Daniel Ferrer Gallart (Fundació Pere Tarrés)

Disseny:

Elisabeth Tort Fresquet (Fundació Pere Tarrés)

Col·laboradors:

Xavier García Morales, Omar Janati Muñoa, Belén Mas Mateu,
Roberto Pescador Fernández de Larrea (Diputació de Barcelona)

2a edició: maig de 2021

© de l'edició: Diputació de Barcelona

© dels textos: Oficina d'Activitats Esportives
de la Gerència de Serveis d'Esports



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut

Gerència de Serveis d'Esports

Recinte Mundet. Edifici Migjorn
Passeig de la Vall d'Hebron, 171
08035 Barcelona
Tel. 934 022 464 · Fax 934 022 486
gs.esports@diba.cat
www.diba.cat