



Guia d'activitats esportives adaptades al context COVID-19



**Diputació
Barcelona**

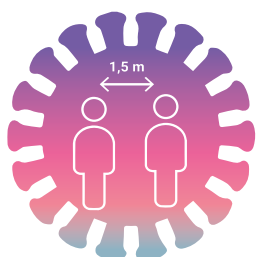


**FUNDACIÓ
PERE TARRÉS**

La “**Guia d’activitats esportives adaptades al context de la COVID-19 per a casals d’estiu**” té com a finalitat facilitar l’adaptació de les activitats esportives adreçades a infants, adolescents i joves en l’àmbit del lleure. Amb aquest recurs, la Gerència de Serveis d’Esports de la Diputació de Barcelona dona suport tècnic als municipis de la província per a què puguin dinamitzar activitats de lleure actiu que compleixin amb

les mesures preventives de seguretat plantejades en el context de la pandèmia de la COVID-19.

Al llarg d’aquesta guia s’ofereixen 25 propostes d’activitats esportives que poden servir d’inspiració per programar les activitats d’estiu. Aquestes, estan categoritzades per grups d’edats, continguts educatius i tipus d’activitats per a que pugui ser molt més senzill buscar les activitats que més s’adaptin a les necessitats del grup.



Aspectes a tenir en compte en relació a les mesures de prevenció de la COVID-19:

Per distribuir els espais de l’activitat esportiva es tindrà en compte el grup de convivència. Aquest no pot ser superior a 10 participants i per cada grup de participants ha d’haver almenys un dirigent de l’activitat (com estipula el decret 297/2016) i un responsable de seguretat i higiene que pugui supervisar al grup (poden ser la mateixa persona si així està contemplat).

En les activitats s’haurà de tenir en compte:

- 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 davant d’espais tancats.
- Adequar les activitats a la mida de l’espai disponible per al grup de convivència.
- Rentat de mans periòdic (es recomana cada 2h i al final de cada activitat).
- Es recomana que els dirigents tinguin a l’abast un estoc de mascaretes de manera molt propera, i si cal fer una intervenció d’apropament a un infant, se la posin de manera immediata.
- La ventilació dels espais tancats ha de ser periòdica, un mínim de tres cops al dia durant deu minuts, a més a més de la ventilació a l’inici i finalització de la jornada.
- El material que s’utilitzi s’haurà de desinfectar abans i després de cada ús.

Per consultar les mesures de prevenció i higièniques, podeu accedir a la pàgina web del Departament de Salut de la Generalitat de Catalunya: <https://salutweb.gencat.cat/ca/inici>

Com utilitzar la guia:

A la guia es plasmen un total de vint-i-cinc activitats físico-esportives adaptades a la situació actual. Les activitats plantejades compleixen amb les mesures de seguretat i d'higienedictaminades 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 esportisteses potencien els reptes individuals que sumen esforços per aconseguir objectius comuns.

Les fitxes de cada activitat es componen de diferents apartats amb la finalitat de facilitar la comprensió i l'organització d'aquestes per part dels dinamitzadors i dinamitzadores dels diferents casals d'estiu, campus esportius i altres activitats d'estiu.

Les fitxes estan estructurades de la següent manera:

- Títol engrescador i motivador pels infants i joves.*
- Destinataris de l'activitat pels quals va dirigida.*
- Els objectius pedagògics i continguts d'aprenentatge que pretenen assolir.*

- La classificació de les activitats.*
- La descripció detallada de l'activitat.*
- Variants que es podem fer servir a l'activitat.*
- Llistat del material recomanable per implementar l'activitat.*

Quan utilitzis aquesta guia, és important que tinguis en compte que l'activitat física i l'esport són una eina que afavoreix l'adquisició d'aprenentatges positius per a la vida, genera benestar en els i les practicants i potencia la interiorització d'hàbits saludables.

Les activitats esportives aporten experiències educatives vivencials que poden ser aplicades a altres contextos, potenciant la reflexió crítica i els valors esportius. Llavors, la pràctica d'activitat física, més enllà dels beneficis físics, aporta aprenentatges vitals que afavoreixen el desenvolupament dels i les infants i joves.

Per últim, no es pot entendre l'activitat esportiva sense tenir als i les infants i joves com a protagonistes del desenvolupament de les sessions. Per això, es recomana la participació activa dels infants i joves dins del procés de planificació, execució i avaluació de les activitats esportives.

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/es | p. 9 |
| 6. | Botem tots junts/es | 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 al tennis taula alternatiu | p. 16 |
| 13. | Juguem a les 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. | Goalball | p. 28 |
| 25. | Voleibol adaptat | p. 29 |

Objectius pedagògics:

- Impulsar el pensament estratègic dels infants i joves.
- Fomentar la cooperació entre els diferents 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 respostes motrius adients.
- El pensament estratègic.
- La cohesió grupal.

1/Atrapa'ls a tots i totes!

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

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

D'altra banda, cada vegada que les persones encarregades d'atrapar als companys aconseguixin tocar a un amb la pilota, aquest s'unirà al grup de persones que la paren (caldrà identificar-los novament amb una cinta de color).

Finalment, l'activitat acabarà quan tots els participants hagin estat atrapats.



Variants

- *Introduir més d'una pilota quan el nombre de participants encarregats d'atrapar als companys vagi augmentant o bé vulguem incrementar el nivell de dificultat de l'activitat.*
- *Ampliar o disminuir l'espai de joc en funció de l'habilitat dels participants i la dificultat que li vulguem atorgar a l'activitat.*

Material

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

Objectius pedagògics:

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

Continguts educatius:

- 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 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, cada una de les dues parts constarà d'una petita zona als extrems posteriors reservada pels infants abduïts.

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

Una vegada els participants estiguin situats en el camp de joc, llançarem una pilota, tot donant el tret de sortida al joc. L'equip que aconsegueixi la pilota haurà d'intentar abduir a un membre de l'equip contrari mitjançant el llançament d'aquesta.

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 aquella que ha efectuat el llançament.

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



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

Variants

- Introduir més d'una pilota per tal d'incrementar la dificultat de l'activitat.
- Variar les dimensions de les pilotes per tal de facilitar o incrementar el nivell de dificultat de l'activitat.
- Ampliar o disminuir l'espai de joc en funció de l'habilitat dels participants i la dificultat que li vulguem atorgar a l'activitat.

Material

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

Objectius pedagògics:

- Impulsar el pensament estratègic dels infants i joves.
- Fomentar la cooperació entre els diferents 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 acords a 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, tot indicant dues zones de sortida delimitades per un con i una pica i a uns quinze metres un rectangle conformat per tres fileres de tres cercles (cada filera).

En segon lloc, dividirem als 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 en el seu corresponent espai de joc, tot situant-los en fila índia darrere de la línia de sortida pertinent. És a dir, cada grup estarà situat darrere de la seva línia de sortida corresponent en fila índia. Cal afegir que perquè els participants mantinguin la distància de seguretat en la filera estaran situats individualment dins de diferents cercles separats a dos metres de distància.

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

D'altra banda, explicarem que cada grup ha d'aconseguir situar tres cons a l'interior de tres cercles diferents, tot conformant una línia recta o bé diagonal. Tanmateix, indicarem que poden adoptar estratègies ofensives (intentant aconseguir el tres en ratlla) o bé estratègies més defensives (evitant 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 a l'activitat mitjançant un senyal acústic. Aleshores, els primers membres de cada grup hauran de sortir corrents ràpidament, tot dirigint-se cap al rectangle

conformat per cercles amb un dels cons del seu equip a les mans, tot seguint un recorregut delimitat per cons. A l'arribar hauran de situar el con en un dels cercles i tornar corrents ràpidament cap a la seva filera. Una vegada travessin la línia de sortida, el següent integrant del grup podrà tornar a repetir el procés. Cal afegir que cada grup només disposarà de tres cons, quan aquests ja estiguin situats al taulell de joc (el rectangle conformat per cercles) i no s'hagi aconseguit realitzar el tres en ratlla, els participants seguiran la mateixa dinàmica, però sortiran corrents sense cap con a la mà. A l'arribar al taulell de joc únicament podran efectuar un moviment d'un dels cons del seu color i tornar corrents cap al seu grup i així successivament

Variants

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

Material

- *Cons xinesos d'un color diferent (almenys 3 cons per cada color).*
- *Cercles (per conformar dos taulells de joc)*
- *Cons grans i piques (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 de 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 la següent activitat consistirà a elaborar una coreografia grupal seguint un ritme musical, al mateix temps que realitzen passos de ball i figures característiques del break dance.

Seguidament, dividirem als membres del grup de convivència en dos equips de treball i cada un d'aquests haurà d'escollir la música sobre la qual voldran realitzar la seva coreografia. A més, els dinamitzadors/es hauran d'ensenyar als infants i joves diferents figures i passos de ball característics del break dance. Una de les premisses principals per l'elaboració d'aquesta 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 on hi hagi com a mínim dos metres de distanciament entre infants i joves.

D'altra banda, haurem de guiar als participants en el procés de creació de la coreografia, tot adoptant el rol de facilitadors. A més, podríem realitzar les coreografies conjuntament amb els diferents grups, per tal d'incrementar la motivació vers la tasca proposada.

Una vegada tots els grups hagin elaborat i interioritzat les seves pròpies coreografies, es proposarà un talent show musical. És a dir, els dinamitzadors/es realitzaran de jutjat tot puntuant (sempre positivament) les coreografies dels diferents grups.

**Variants**

- Implementar l'activitat confeccionant equips de treball on conflueixin diferents franges d'edat, per tal de fomentar la interdependència positiva.
- Implementar les típiques baralles de ball característiques del break dance.

Material

- Ordinador, projector i altaveus.

Objectius pedagògics:

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

Continguts educatius:

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

5/Encistellem tots/es

En primer lloc, distribuïrem per l'espai de joc diferents cercles en cada una de les dues meitats de la pista de bàsquet. Cada cercle constarà d'una puntuació 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 tindran un valor d'un punt.
- Els cercles situats a la línia de tirs lliures tindran una puntuació de 2 punts.
- Els cercles situats a la zona entre l'ampolla i la línia de triple tindran una puntuació de 3 punts.
- Els cercles situats just darrere de la línia de triple tindran una puntuació de 6 punts.
- Els cercles situats entre la línia del mig camp i tres metres endarrere de la línia de triple tindran una puntuació de 10 punts.
- Cal destacar que els diferents cercles de puntuació hauran d'estar separats per dos metres de distància amb l'objectiu de mantenir 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 mitja 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 els dos equips un total de cent punts. Per aconseguir-ho únicament disposaran de deu minuts que seran cronometrats pels dinamitzadors/es. Cada grup disposarà de quatre pilotes de bàsquet i hauran d'anar autogestionant-se els llançaments a cistella, així com les zones des d'on volen puntuar. No obstant això, no podran haver-hi

jugadors voltant per l'espai, és a dir, hauran d'estar situats de manera individual dins d'un dels cercles i un infant o jove haurà d'estar agafant els rebots i fent arribar la pilota als seus companys. D'altra banda, quan s'efectuïn canvis de rol s'hauran de fer de manera endreçada sempre respectant les distàncies de seguretat.

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

Finalment, seria adient realitzar una breu reflexió conjunta sobre la importància del treball cooperatiu, proposant exemples de la seva utilitat en contextos reals i propers pels participants, tot fomentant l'adquisició d'aprenentatges significatius. Finalment, seria adient realitzar una breu reflexió conjunta sobre la importància del treball cooperatiu, proposant exemples de la seva utilitat en contextos reals i propers pels participants, tot fomentant l'adquisició d'aprenentatges significatius.

Variants

- *Variar els cercles de puntuació facilitant o incrementant la dificultat del repte.*
- *Modificar el temps disponible per l'execució del repte.*
- *Regular l'alçada de la cistella de bàsquet i la mida i el pes de les pilotes.*

Material

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

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 basquetbol.
- Les habilitats motrius específiques del basquetbol: el bot, la passada i els canvis de mà.
- El treball en equip: l'assertivitat i l'escolta activa.

6/Botem tots junts/es

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

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

Tot seguit, dividirem als membres de 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 instrument. A més, deixarem que cada grup triï la cançó que vol fer servir de base per a la seva coreografia.

D'altra banda, la coreografia dels infants i joves haurà d'incloure els següents aspectes:

- 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.

En darrer lloc, una vegada tots els equips hagin finalitzat el procés de creació i pràctica de la seva coreografia realitzarem una exhibició on tots els grups mostraran la seva creació. Cal afegir que seria interessant convidar a les famílies dels participants a l'exhibició.

**Variants**

- Utilitzar pilotes i destreses motrius específiques d'altres esports diferents del bàsquet.

Material

- Una pilota de bàsquet per 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:

- Les diferents tipologies de llançaments i blocatges
- El desenvolupament d'estratègies ofensives i defensives pactades autònomament amb els companys/es.
- El respecte envers les normes del joc.

7/Enfonsem la flota

En primer lloc, explicarem als membres del grup de convivència que la següent activitat estarà basada en el famós joc de taula enfonsem la flota.

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

Cada un dels grups es farà càrrec del seu propi vaixell. Aquest estarà conformat per un rectangle de cons on estarà situat el navegant del vaixell de cada grup. A més, 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 enderrocar totes les hèlixs dels diferents vaixells per tal d'enfonsar-los. Per realitzar-ho, els membres de la tripulació hauran d'efectuar llançaments de pilota (des de la seva zona, és a dir el rectangle conformat per cons), amb l'objectiu de tombar els diferents cons o bitlles dels altres vaixells.

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

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



Variants

- Incrementar el nombre de cons o bitlles dels diferents vaixells, per tal de dificultar l'enfonsament d'aquest.
- Indicar a la tripulació la manera específica en la qual han de llençar la pilota per enderrocar els diferents vaixells.
- Incrementar el nombre de tripulants i bussejadors de cada equip.

Material

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

Objectius pedagògics:

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

Continguts educatius:

- Les diferents tipologies de llançaments i blocatges
- El desenvolupament d'estratègies ofensives i defensives.

8/Els últims supervivents!

En primer lloc, repartirem 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 propi cercle dins de l'espai de joc, aproximadament a uns 4 metres de distància dels cercles dels altres companys i introdueixin la bitlla o bé l'ampolla d'aigua buida dins del cercle.

A continuació, els dinamitzadors/es rodejarem cada cercle amb una circumferència de cons que haurà d'estar situada a un mínim de dos metres de cada un dels costats del cercle.

El joc consistirà a intentar enderrocar les bitlles dels companys/es a través d'un llançament de pilota des de dins de la línia de cons delimitada pels dinamitzadors per a cada un dels cercles. Cal afegir que cada jugador podrà defensar la seva bitlla o ampolla d'aigua, tot bloquejant els llançaments dels altres participants amb qualsevol part del cos i mantenint sempre dins del seu

propí espai de joc. Els infants i joves podran únicament anar a buscar les pilotes que han llençat contra la seva base, tot tenint present que deixaran sense vigilància la seva bitlla. A més, podran mantenir sota la seva possessió un màxim de dues pilotes.

Altrament, quan enderroquin 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 estaran en fila índia cada un d'ells situats dins d'un cercle a dos metres de distància dels seus altres companys/es. Per tal de poder retornar al joc, els infants 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 retornar al joc. En cas de no aconseguir-ho, hauran de tornar a la filera del consell tribal i esperar per una altra oportunitat.

**Variants**

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

Material

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

Objectius pedagògics:

- Familiaritzar als 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 als membres del grup de convivència a la pista de futbol sala o bé un espai ampli on es disposi d'una porteria.

Seguidament, indicarem als membres del grup de convivència que se situïn en fila índia al darrere d'un con situat a sis metres de la porteria. Per tal d'assegurar la distància de seguretat dels infants i joves delimitarem, emprant cons, les diferents posicions on hauran d'estar de manera individual esperant el seu torn. A més, hauran d'escollir un membre del grup perquè comenci exercint el rol de porter i aquest se situarà sota la seva porteria.

Cada participant tindrà un total de tres vides, quan aquestes s'esgotin quedaran eliminats. No obstant això, podran reincorporar-se a l'activitat si aconseguixen donar deu tocs de pilota sense que aquesta toqui a terra.

El joc començarà quan el primer membre de la filera realitzi un xut a porteria i el porter haurà d'intentar aturar-la:

- Si el jugador aconseguix introduir la pilota dins la porteria, retornarà a la fila i es restarà una vida al porter.
- Si el porter aconseguix aturar la pilota, el participant que ha efectuat el xut haurà de dirigir-se ràpidament cap a la porteria i el porter haurà de fer arribar el més ràpid possible la pilota al següent membre de la filera perquè realitzi un xut a porteria.

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

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

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



Variants

- *Especificar les superfícies de contacte del peu amb les quals hauran d'efectuar el xut els participants. Per exemple: interior, exterior i punta del peu.*
- *Introduir certes premisses motrius que hauran de realitzar els participants abans d'efectuar el xut a porteria.*
- *Introduir material i gestos tècnics específics de llançament d'altres esports com per exemple l'handbol.*
- *Introduir certes premisses que haurà de realitzar 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 al senyal del dinamitzador/a girar-se, entre d'altres.*

Material

- Dues porteries (també es poden conformar mitjançant cons i piques).
- Pilotes de futbol.
- Cercles.
- Cons.

Objectius pedagògics:

- Familiaritzar als 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.
- Emprar l'esport com a eina per afavorir el grau de cohesió grupal.

Continguts educatius:

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

10/Atrapa la pilota

En primer lloc, dividirem als membres del grup de convivència en grups de 5 persones. A continuació, situarem als infants i joves en el seu corresponent espai de joc, per tal d'optimitzar els espais i minimitzar el màxim possible el contacte entre els participants.

Cada espai de joc estarà conformat per un quadrat elaborat a través de quatre cons i línies que uneixin els diferents vèrtexs d'aquest.

Seguidament, un dels membres del grup se situarà al mig del quadrat i els altres participants a cada un dels costats d'aquest. A més, repartirem una pilota de futbol a cada un dels grups.

Aleshores, els participants ubicats en els diferents costats del quadrat hauran d'anar-se passant la pilota amb el peu i la persona que està al mig haurà d'intentar interceptar-la. Cal destacar que les persones que estan en els costats del quadrat només podran desplaçar-se per la línia que uneix els dos cons que conformen 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 efectuat.
- Els membres del grup que estan situats als costats del quadrat només poden realitzar dos contactes amb la pilota. És a dir, control passada. No obstant això, si la pilota està a l'aire, poden realitzar 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**

- Introduir més persones al mig del quadrat per tal de dificultar la tasca dels passadors.
- Delimitar les passades, és a dir, prohibir retornar la pilota a la mateixa persona que ens l'ha fet arribar.
- Introduir certes tasques una vegada realitzem la passada, com per

exemple tocar un dels dos vèrtexs del quadrat i recuperar la posició.

- Adaptar l'activitat per altres esports.

Material

- Cons
- Pilotes de futbol.

Objectius pedagògics:

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

Continguts educatius:

- Desenvolupament d'estratègies ofensives i defensives al llarg de l'activitat.
- Establiment d'acords autònoms i consensuats entre els membres del grup.

11/Enderroquem castells

En primer lloc, dividirem la pista de joc en dues grans meitats, delimitades per cons. A més, en els extrems posteriors de cada una de les meitats situarem dos castells. Cada castell estarà conformat per un total de quatre cercles que estaran col·locats de la següent manera:

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

En segon lloc, delimitarem les zones d'acció individuals de tots els participants dins del terreny de joc, tot senyalitzant quadrats a terra d'uns quatre metres quadrats.

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

- Els llançadors: Estaran situats en els quadrats més pròxims a la línia que delimita les dues meitats del terreny de joc. Aquests seran els encarregats d'intentar destruir els castells de l'equip rival mitjançant un llançament de pilota.
- Els defensors: Estaran situats en els quadrats més pròxims als castells. Aquests seran els encarregats d'evitar que l'equip contrari destrueixi els castells, tot blocant les pilotes amb qualsevol part del cos.

- El constructor: Estarà situat darrere dels castells del seu equip. Aquests seran els encarregats de reconstruir el castell el més ràpid possible en cas de ser impactat per algun projectil de l'equip rival.

En quart lloc, els dinamitzadors/es repartirem sis pilotes de plàstic per a cada equip i mitjançant un senyal acústic donarem el tret de sortida. 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) guanyaran el joc.

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

Variants

- *Variar el nombre de castells amb l'objectiu d'incrementar o facilitar el nivell de dificultat de l'activitat.*
- *Introduir pilotes de dimensions molt diverses per tal de dificultar la tasca dels defensors.*

Material

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

Objectius pedagògics:

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

Continguts educatius:

- Anticipació i velocitat de reacció.
- El colpeig de pilota, tot emprant la mà com a superfície de contacte.
- El pensament estratègic.
- Establiment de noves relacions positives i proactives amb els membres del grup de convivència.

12/Juguem al tennis taula alternatiu

En primer lloc, dividirem als membres de la unitat de convivència en grups de quatre persones. Seguidament, crearem els diferents espais de joc dels diferents grups. És a dir, crearem un espai de joc per cada un dels grups. 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 als diferents grups en els seus corresponents espais de joc. A més, delimitarem la posició de cada un dels integrants del grup dins de 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 colpejar una pilota de plàstic (de les dimensions 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 sigui capaç de retornar-la o bé falli el seu colpeix. 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/es.

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

El joc finalitzarà quan algun dels integrants de cada grup aconsegueixi arribar a 21 punts.

**Variants**

- Variar les dimensions de l'espai de joc.
- Introduir diferents tipus de pilotes.
- 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 físic-esportives.
- Fomentar el compliment de les normes del joc, així com el respecte cap als companys/es.

Continguts educatius:

- Acceptació i respecte envers les normes del joc.
- Respecte envers els companys/es i els dinamitzadors/es.
- Mecànica de llançament de pilota.
- Activitat física i recreació.

13/Juguem a les bitlles!

En primer lloc, dividirem als membres de la unitat de convivència en petits grups de dues a tres persones. Seguidament, crearem els diferents espais de joc dels diferents grups. Aquests estaran conformats per una filera de deu bitlles o ampolles d'aigua plenes i una línia de llançament situada a uns deu metres d'aquestes. A més, 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, tot respectant les distàncies de seguretat.

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

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 que s'haurà de realitzar des de la línia de llançament. Els participants efectuaran el llançament i hauran de comptabilitzar quantes bitlles han aconseguit enderrocar, tot apuntant-ho en un paper. A més, hauran de tornar a ubicar les bitlles en la seva posició inicial i retornar la pilota al seu grup per a que el següent participant pugui efectuar el seu llançament.

El joc finalitzarà quan tots els membres del grup hagin realitzat deu llançaments. El guanyador/a serà aquell participant que hagi aconseguit enderrocar més bitlles durant els deu llançaments.



Variants

- *Modificar el nombre de llançaments de cada participant.*
- *Variar el mètode de llançament: realitzar els llançaments amb el peu; la pilota no pot tocar al terra fins que no impacti amb alguna de les bitlles; realitzar un gest motriu determinat abans de la realització del llançament, entre d'altres.*
- *Introduir certes premisses motrius abans de realitzar el llançament: realitzar el llançament a peu coix, d'esquenes a les bitlles, al mateix temps que salten, entre d'altres.*
- *Introduir pilotes de diferents dimensions, per tal de facilitar o incrementar la dificultat de l'activitat.*

Material

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

Objectius pedagògics:

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

Continguts educatius:

- El bàdminton.
- Esport i recreació.

14/Joc amb volant

En primer lloc, agruparem als diferents membres del grup de convivència en parelles.

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

Seguidament, les parelles s'enfrontaran entre elles, tot disputant un partit de bàdminton seguint les premisses marcades pels dinamitzadors/es.

- Emprar únicament cops de drive.
- Emprar únicament cops de revés.
- Alternar un cop de drive amb un cop de revés.
- Emprar únicament cops per sobre el cap.
- Emprar únicament copes per sota les cames.

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

Finalment, el guanyador/a serà el primer membre de la parella en arribar a vint-i-un punts.



Variants

- Jugar el partit de bàdminton en parelles.
- Introduir diferents tipologies de volant.

Material

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

Objectius pedagògics:

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

Continguts educatius:

- Els llançaments a porteria.
- Respecte i expressió de les pròpies opinions.
- Elaboració d'estratègies d'actuació conjuntes, pactades i consensuades amb els companys/es.

15/Gol col·lectiu

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

En primer lloc, dividirem la unitat de convivència en dues grans meitats i els situarem en cada una de les meitats de la pista. Seguidament, penjarem diferents cercles a les porteries, tot utilitzant cordes o bé cinta americana. Cada cercle constarà d'una puntuació en funció de la seva ubicació dins de la porteria. Les puntuacions seran les següents:

- El cercle situat al mig de la porteria tindrà una puntuació de 2 punts.
- Els cercles situats a les escaires de la porteria tindran una puntuació de 5 punts.
- Els cercles situats als extrems laterals inferiors de la porteria tindran una puntuació de 3 punts.

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

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



Finalment, seria adient realitzar una breu reflexió conjunta sobre la importància del treball cooperatiu, proposant exemples de la seva utilitat en contextos reals i propers pels participants, tot fomentant l'adquisició d'aprenentatges significatius.

Variants

- *Variar les dimensions dels cercles per tal d'incrementar o disminuir el nivell de dificultat del repte.*
- *Modificar la distància del llançament per tal d'incrementar o disminuir el nivell de dificultat del repte.*
- *Variar la tipologia de pilotes que s'utilitzaran durant el repte.*
- *Modificar la superfície de cos amb la que es realitzarà el llançament. Per exemple es pot*

proposar efectuar xuts a porteria.

Material

- Una porteria per cada equip.
- Una pilota d'handbol per cada equip.
- Cinc cercles per cada equip.
- Cinc cordes o bé cinta americana per cada equip.
- Dos cons per 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.
- Emprar l'esport com a eina per afavorir el grau de cohesió grupal.

Continguts educatius:

- Elaboració d'estratègies d'actuació conjuntes, pactades i consensuades amb els companys/es.
- Cohesió grupal.

16/Som un equip!

Dividirem el grup de convivència en dues meitats. Seguidament, situarem als diferents participants asseguts a terra, conformant dues línies paral·leles, mirant cap als companys/es de la filera oposada. A més, estaran ubicats dins de diferents cercles, separats a dos metres de distància, per tal de garantir les mesures de seguretat. Cal destacar la separació entre les dues fileres serà d'aproximadament dos metres.

D'altra banda, a un dels extrems de les dues fileres situarem un cubell o bé un cistell. L'objectiu del joc consistirà en passar-se la pilota entre tots els membres del grup de convivència (sense

seguir un ordre preestablert) i aconseguir encistellar-la dins del cubell. Els participants no podran agafar la pilota, és a dir, hauran d'anar palmejant-la. Si la pilota caigués a terra haurien de tornar a reiniciar el repte. Els dinamitzadors/es hauran de vetllar perquè tots els infants toquin la pilota abans d'encistellar-la, ja que si no el repte no serà superat.



Variants

- Per facilitar el repte podríem proposar que els infants poguessin agafar la pilota o bé canviar la pilota per un globus.
- Introduir noves superfícies de contacte amb la pilota, com per exemple utilitzar els peus, el cap, gestos motrius específics d'un esport (toc de dits del voleibol), entre d'altres.

Material

- Cercles
- Cistell o cubell.
- Una pilota.

Objectius pedagògics:

- Fomentar el desenvolupament de la psicomotricitat gruixuda.
- Conscienciar als infants de la importància de la preservació de la biodiversitat present el planeta.

Continguts educatius:

- Expressió corporal: representació mitjançant el propi cos.
- Mecàniques de llançament de la pilota.
- La biodiversitat del planeta: perills de la caça furtiva d'animals.



17/Safari

En primer lloc, repartirem els diferents rols que exerciran els infants al llarg de l'activitat. És a dir, hauran de triar un membre del grup de convivència que efectuarà de caçador i la resta hauran de triar diferents animals que habitin a la Sabana per tal de representar-los.

Seguidament, delimitarem l'espai de joc i explicarem que dins d'aquest es troben presents cercles, matalassos i diferents tipus de material en forma d'obstacles que serviran com a refugi als diferents animals de la Sabana. Cal afegir que només podrà estar present un animal per cada refugi natural amb la finalitat de mantenir constantment la distància de seguretat.

A continuació, exposarem que ens hem tele transportat a la Sabana africana on trobem una gran varietat d'animals. És a dir, 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 ha aparegut un caçador furtiu que els vol capturar. Per fer-ho, el caçador porta una pilota que atrapa als animals i que intentarà caçar-los llançant-la contra el seu cos. Aquests han d'intentar esquivar les pilotades del caçador, a més d'utilitzar els

refugis disponibles a la Sabana. Si un animal entra en un dels refugis, no podrà ser caçat pel caçador. No obstant això, només podran romandre deu segons en la zona segura i hauran de sortir.

D'altra banda, si el caçador aconsegueix impactar amb la pilota contra el cos d'algun l'animal, aquest s'asseurà al terra immòbil. Malgrat això, si l'animal pot agafar una de les pilotes i passar-la a algun altre animal que hagi estat caçat aconseguirà fugir i retornar al joc.

El joc tindrà una duració de deu minuts aproximadament i poden haver-hi dos desenllaços possibles en funció de la situació existent en el moment de finalització d'aquest:

- Els furtius guanyen el joc, ja que han estat capaços de caçar a tots els animals.
- Els animals guanyen el joc, ja que encara hi ha animals lliures que han estat capaços d'espantar el furtiu.

Finalment, convidarem als participants a exposar la seva opinió crítica envers la caça d'animals salvatges, així com les mesures pertinents per aturar aquest tipus de pràctiques il·legals i perjudicials per a la biodiversitat del planeta.

Variants

- Introduir més d'un caçador.
- Si els animals aconsegueixen agafar la pilota al vol, podran llançar-la contra el caçador que quedarà immòbil.

Material

- Pilotes de plàstic.
- Cercles de diferents mesures.

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.
- Diferents tipologies de desplaçament.

18/Amagar el pi

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

Seguidament, explicarem que la persona que exerceix el rol de PI haurà de tancar els ulls i contar fins al número trenta d'una manera pausada, tot seguint la següent fórmula: PI-1, PI-2, PI-3...

Paral·lelament, quan la persona que exerceix el rol de PI comença a contar, la resta de companys de grup hauran d'apropar-se a la base, tot indicant el seu nom, tocant el con amb el peu que li ha estat assignat i marxar corrents per tal de cercar un bon amagatall, sempre mantenint la distància de seguretat entre els participants.

Una vegada la persona que rep el nom de PI ha acabat de contar, obrirà els ulls i haurà d'intentar trobar als seus companys amagats. Per fer-ho únicament podrà realitzar tres passes (de la grandària que vulgui/pugui). Per identificar els seus companys haurà de cridar el nom de la persona que ha localitzat juntament amb la ubicació on es troba. La persona que ha estat localitzada haurà de sortir del seu amagatall i situar-se a la zona on s'ha iniciat el joc. Cal afegir que la resta de participants podran salvar-se tocant el con que li ha assignat el dinamitzador/a amb el peu de la base del PI sense que aquest els identifiqui dient el seu nom.

En el cas que la persona que rep el nom de PI no aconsegueixi visualitzar ni identificar a cap altre company, cridarà que torna a contar, tot reiniciant la conta en enrere amb els ulls tancats. Immediatament, tots hauran de sortir del seu



amagatall dirigint-se corrents cap a la base del PI, tocant el seu respectiu con amb el peu, indicant el seu nom i començar a córrer per tal de buscar un altre lloc per amagar-se.

Els participants han de tenir en compte que cada vegada que la persona 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.

Finalment, el joc acabarà quan no quedi cap membre del grup amagat, sigui perquè ha estat identificat o bé perquè s'ha salvat.

Variants

- *Canviar la base de la persona que exerceix el rol de PI per una pilota i la resta del grup per salvar-se hauran de tocar la pilota.*

Material

- *Una pilota (per realitzar 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 la corda.
- El treball en equip: escolta activa i assertivitat.

19/Som coreògrafs

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

Seguidament, dividirem als membres del grup de convivència en diferents equips de treball i cada un d'aquests haurà d'escollir la música sobre la qual voldran realitzar la seva coreografia. A més, repartirem una corda de saltar a cadascuna de les persones que participin en l'activitat i aquests ja podran començar a crear i practicar la seva pròpia coreografia. Cal afegir que una de les premisses principals per

l'elaboració d'aquesta 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 on hi hagi com a mínim dos metres de distanciament entre infants i joves.

D'altra banda, haurem de guiar als participants en el procés de creació de la coreografia, tot adoptant el rol de facilitadors. A més, podríem realitzar les coreografies conjuntament amb els diferents grups, per tal d'incrementar la motivació vers la tasca proposada.

Una vegada tots els grups hagin elaborat i interioritzat les seves pròpies coreografies, es proposarà un talent show musical. És a dir, els dinamitzadors/es realitzaran de jutjat tot puntuant (sempre positivament) les coreografies dels diferents grups.

**Variants**

- Implementar l'activitat confeccionant equips de treball on conflueixin diferents franges d'edat, per tal de fomentar la interdependència positiva.

Material

- 1 corda de saltar per cada participant.
- Ordinador, projector i altaveus.

Objectius pedagògics:

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

Continguts educatius:

- Les habilitats motrius bàsiques.
- Activitat física i recreació.

20/Uns relleus diferents

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

Seguidament, organitzarem l'espai de joc:

- Les zones de sortida de cada un dels grups estaran delimitades per dos cons.
- A uns 25 metres de cada una de les dues línies de sortida hi haurà dos cons amb dues piques.
- Al costat de les dues zones de sortida (a uns tres metres aproximadament) estaran situades les zones de meta de cada equip delimitades per dos cons.

El joc començarà quan els dinamitzadors/es mitjançant un senyal acústic donin el tret de sortida. Aleshores, el primer membre de cada filera haurà d'arribar el més ràpid possible fins als cons amb piques, seguint unes certes premisses motrius, rodejar-los i retornar cap al seu grup, tot travessant la zona de meta. Tan aviat aquest hagi travessat la línia de meta el segon membre del grup podrà sortir. La dinàmica s'anirà repetint fins que l'últim membre del grup hagi arribat al punt marcat pels dinamitzadors/es i retornat al seu grup, tot travessant la línia de meta.



Cal afegir que es podria proposar una petita competició, atorgant mini punts a l'equip que aconsegueixi finalitzar abans el recorregut seguint les diferents premisses motrius dels dinamitzadors/es.

Les premisses que implementarem seran les següents:

- Anirem fins al con i la pica saltant a peus junts i retornarem corrents a l'esprint.
- Anirem fins al con i la pica saltant a peu coix i retornarem corrents a l'esprint.
- Anirem fins al con i la pica realitzant gambades i retornarem corrents a l'esprint.
- Anirem fins al con i la pica corrents d'esquenes i retornarem corrents a l'esprint.
- Anirem fins al con i la pica caminant ajupits i retornarem corrents a l'esprint.

Variants

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

Material

- Cons.
- Cercles.

Objectius pedagògics:

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

Continguts educatius:

- Destreses motrius bàsiques.
- El treball en equip.

21/Els cercles ballarins

Aquesta activitat es basarà en l'execució simultània de quatre circuits idèntics, on els infants hauran de competir contra els dinamitzadors/es i mostrar el seu grau de domini de certes destreses motrius.

A continuació, dividirem als membres del grup de convivència en quatre equips i els situarem en el seu corresponent circuit.

Aquest consistirà en les següents proves comunes:

1. Passar per sota amb un cercle a la mà per sota un pont elaborat amb cons i piques.
2. Desplaçar-se el més ràpid possible per sobre d'un banc de gimnàs o bé una corda situada a terra.
3. Introduir el cercle en una pica, mitjançant un llançament des de sobre del banc.

Si algun dels infants fa caure alguna de les piques del pont o bé trepitja el terra en el moment de traspasar el banc o la corda, retornarà al seu grup i esperarà per tornar a efectuar el circuit.

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

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

D'altra banda, el joc començarà quan els dinamitzadors/es mitjançant un senyal acústic donin el tret de sortida. Aleshores, el primer membre de cada equip haurà de realitzar el circuit i



intentar introduir el cercle dins la pica. Una vegada hagi efectuat el llançament i recollit el seu cercle el segon company de la filera podrà començar a efectuar el circuit. La dinàmica de l'activitat s'anirà repetint successivament fins que passin deu minuts que serà el temps establert per l'execució del repte.

Cal destacar que els dinamitzadors/es hauran d'estar molt atents per tal d'anar fent el recompte de punts de manera simultània.

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

Variants

- *Variar la distància en què es troben separats el banc i el con amb la pica.*
- *Introduir una altra prova on hi hagi un matalàs i els infants hagin de desplaçar-se fent tombarelles.*

Material

- *Un cercle per cada participant.*
- *4 bancs de gimnàs o bé cordes llargues.*
- *4 cons i 4 piques.*

Objectius pedagògics:

- Fomentar la millora de la capacitat d'atenció i de 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, tot dividint-lo en tres grans columnes. Una columna serà el mar, l'altra el terra i la darrera el cel. Seguidament, marcarem amb cercles l'espai individual de cada participant en cada una 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. Aquestes seran les següents:

- Tots els infants estaran situats en la mateixa columna i estaran en possessió de deu punts.
- Els dinamitzadors/es hauran d'anar indicant la columna en la que s'han de situar els infants el més ràpidament possible, mitjançant tres paraules: terra, mar i cel.
- Els participants hauran d'anar seguint les indicacions dels dinamitzadors/es i en cas d'equivocar-se de columna se'ls hi restarà un punt dels deu que posseeixen.
- Els dinamitzadors/es hauran d'anar modificant l'ordre i la velocitat de les seves indicacions, per tal d'intentar despistar als participants.

Finalment, els guanyadors/es del joc seran aquells infants que hagin aconseguit mantenir una puntuació més alta al llarg de tota l'activitat.



Variants

- *Variar el nombre de columnes per tal de facilitar o incrementar la dificultat del joc.*
- *Indicar amb guix el nom de cada una de les tres columnes o bé relacionar un determinat color amb cada una de les columnes.*
- *Les persones que hagin estat eliminades passaran a exercir el rol dels dinamitzadors/es, tot verbalitzant les premisses que hauran de seguir la resta de companys/es.*
- *Introduir certes premisses motrius que els infants hauran de complir durant el transcurs del joc. Per exemple, per passar d'una columna a un altre ho hauran de fer mitjançant una tombarella.*

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.
- Emprar l'esport com a eina per afavorir la recreació d'infants i joves.

Continguts educatius:

- Els esports alternatius: Ultimate frisbee.
- Pensament estratègic.
- Anticipació i 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 per cada equip.

Seguidament, delimitarem l'espai de joc i situarem dues línies de marca als extrems del terreny de joc. Aquestes 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 del 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. Cal destacar que dins de la zona de marca de cada equip hi haurà un receptor, encarregat d'atrapar el frisbee dins d'aquesta.

A continuació, els dinamitzadors/es entregaran un frisbee a un dels dos equips. Aquests hauran d'anar passant-se el mòbil i fer-lo arribar al receptor de l'equip, per tal de puntuar. Altrament, l'equip rival haurà d'intentar recuperar el frisbee i aconseguir el control d'aquest per iniciar el seu contraatac. Cal destacar que si el frisbee toca a terra, passarà a estar sota el control de l'equip rival. És a dir, es perdrà la possessió.

Variants

- *Canviar les zones de marca per porteries reals o bé porteries realitzades amb cons i piques. En aquest cas hauríem de canviar el rol de receptor, tot transformant-lo en porter i canviant-lo de camp.*
- *Introduir un nombre mínim de passades per arribar fins a la zona de marca de l'equip rival.*
- *Introduir la norma de no repetir passada o bé prohibir retornar el frisbee al company/a que me l'ha fet arribar.*

Material

- *Frisbee o disc volador.*
- *Sistema de senyalització per delimitar l'espai de joc.*
- *Pitrals o cintes de colors per diferenciar als equips.*



Foto de Stefano Zocca

Objectius pedagògics:

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

Continguts educatius:

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



24/Goalball

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

Seguidament, dividirem el terreny de joc en dues grans parts iguals mitjançant cintes de colors. A més, a l'extrem posterior de cada un dels dos espais de joc delimitarem la zona de puntuació emprant dos cons. Aquesta zona tindrà la mateixa amplada que el terreny de joc.

De manera paral·lela, ubicarem les diferents posicions dels jugadors en el camp mitjançant diferents cercles. Cal destacar que la posició de cada jugador haurà d'estar separada uns tres metres de la posició dels altres companys/es. Cada cercle estarà ocupat únicament per un jugador.

D'altra banda, dividirem als membres del grup de convivència en dos grans grups. Dins de cada grup, hi haurà una persona que s'ubicarà fora del seu propi terreny de joc, situat darrere de la línia de marca. Aquests seran els encarregats d'enviar consignes verbals als seus companys al llarg del transcurs del joc i assegurar-se que ningú surt de la seva posició assignada.

A continuació, taparem els ulls de tots els membres del grup de convivència presents dins del terreny de joc. Seguidament, els dinamitzadors/es 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. No obstant això, els membres de l'altre equip hauran d'intentar aturar la pilota, tot orientant-se mitjançant l'oïda i les indicacions del company/a que està amb els ulls oberts fora de l'espai de joc. Per aturar la pilota sonora podran emprar qualsevol part del cos sense sortir de la seva posició. Cal afegir que els participants podran estirar-se a terra per aturar la pilota.

En darrer lloc, cada vegada que la pilota superi la línia de marca d'un dels dos equips es sumarà un punt per l'equip que ha efectuat el llançament.

Variants

- *Efectuar els llançaments utilitzant superfícies corporals diferents de les mans.*

per incrementar la dificultat del joc.

- *Realitzar 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 dinamitzadors/es.*

- *Disminuir les diferents zones de marca*

Material

- *Pilota sonora de qualsevol classe.*
- *Mocadors per tapar els ulls dels participants o bé antifaces.*
- *Cercles.*
- *Cintes de colors.*

Objectius pedagògics:

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

Continguts educatius:

- El voleibol adaptat per a persones amb diversitat funcional.
- Sensibilització envers el col·lectiu de persones amb diversitat funcional.

25/Voleibol adaptat

En primer lloc, explicarem que la següent activitat es basarà en un esport adaptat per a persones amb diversitat funcional motriu. També, seria convenient explicar les característiques i les diferències existents entre l'esport adaptat 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 mitjançant una xarxa de voleibol o bé una corda. A més, delimitarem els diferents camps de voleibol on s'implementarà l'activitat. Altrament, mitjançant una línia de cons dividirem els espais dins d'un mateix camp. És a dir, per cada camp de voleibol tindrem quatre posicions.

En tercer lloc, dividirem als membres del grup de convivència en parelles i els situarem en el seu espai de joc, de manera que en cada camp de voleibol hi haurà dues parelles i cada membre estarà situat en el seu espai corresponent. Cal ressaltar que cap participant podrà envair les zones ocupades per algun altre company/a

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 desplaçés seguint les premisses marcades pels dinamitzadors/es, el seu equip perdrà el punt que estan disputant.

En darrer lloc, els partits acabaran quan un dels dos equips aconsegueixi arribar als dotze punts.



Variants

- *Variar l'objectiu del joc, és a dir, en comptes d'intentar puntuar els participants hauran d'intentar realitzar el màxim nombre de tocs entre equips.*
- *Variar les premisses motrius. Per exemple els joves podran estar en bipedestació, però no podran emprar el*

braç esquerre durant la realització de l'activitat.

- *Introduir pilotes diferents tipologies de pilotes.*

Material

- Xarxa de voleibol o bé una corda.
- Pilotes de voleibol.
- Cons.

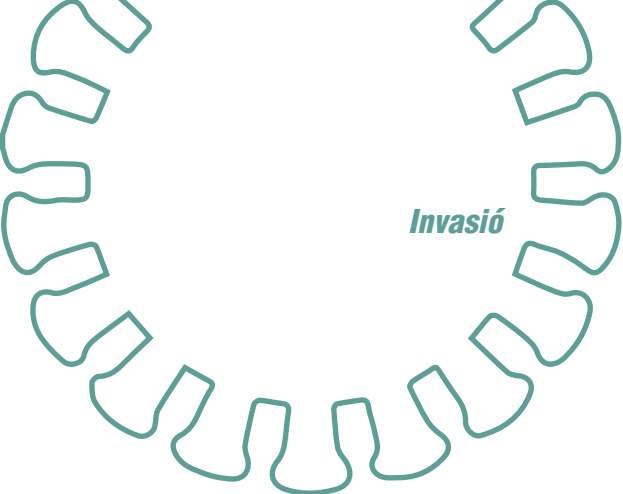
Equip de treball:

- Autors: Hèctor Callizo Felipe i Daniel Ferrer Gallart (Fundació Pere Tarrés)
- Disseny: Elisabeth Tort Fresquet (Fundació Pere Tarrés)
- Col·laboradors: Xavier García Morales, Belén Mas Mateu, Roberto Pescador Fernández de Larrea (Diputació de Barcelona)

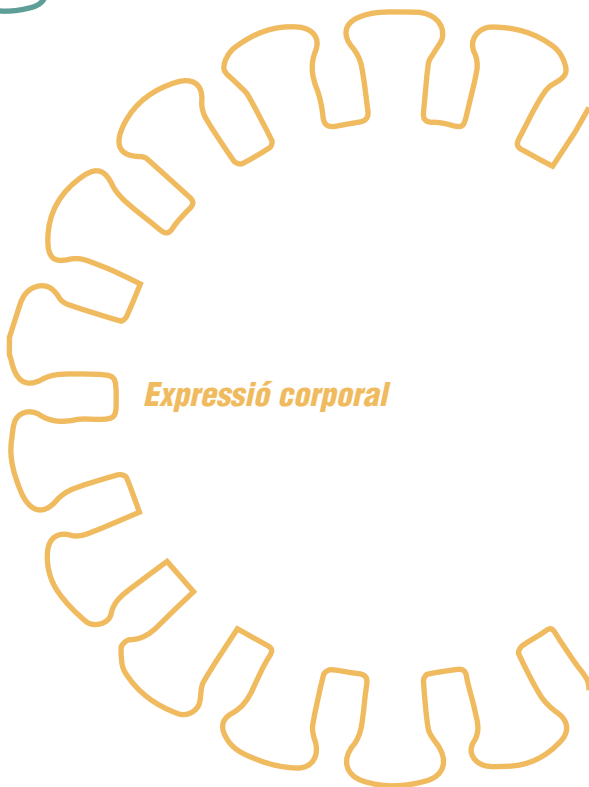
1a edició: juny de 2020

© de l'edició: Diputació de Barcelona

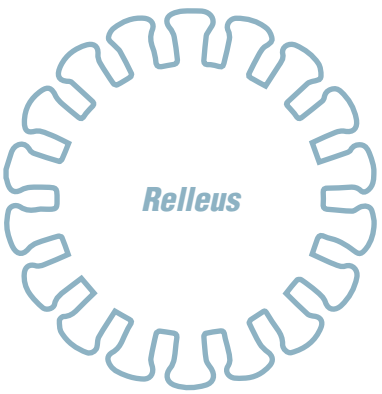
© dels textos: Oficina d'Activitats Esportives de la Gerència de Serveis d'Esports



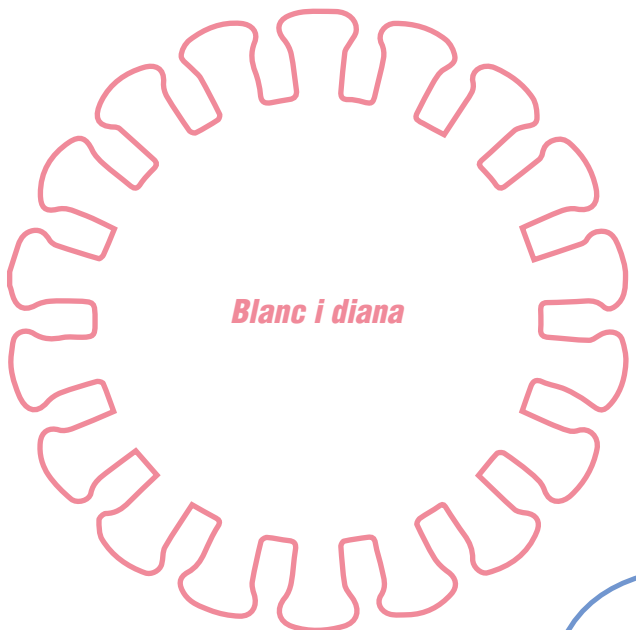
Invasió



Expressió corporal



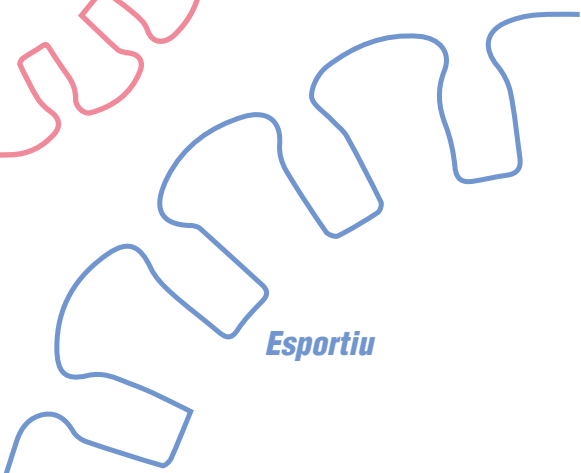
Relleus



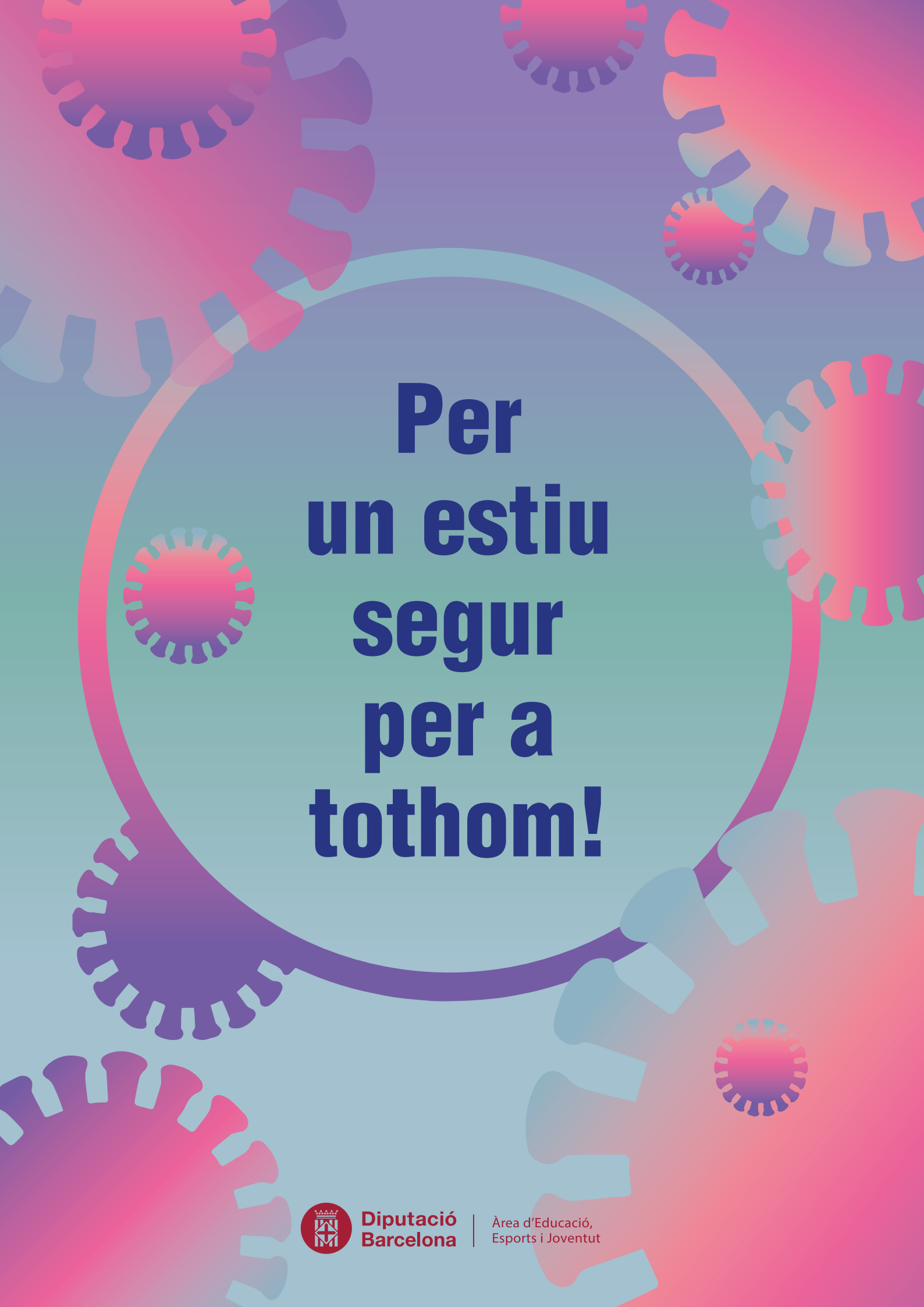
Blanc i diana



Camp dividit



Esportiu



**Per
un estiu
segur
per a
tothom!**



**Diputació
Barcelona**

Àrea d'Educació,
Esports i Joventut