

Patis saludables:

Juga **VERD PLAY!**

amb la classe



Curs 2015/16

1. Per què?

Sens dubte, un dels projectes en què més s'ha treballat i més ressò ha tingut en l'àmbit esportiu aquests últims anys des del Consell Esportiu del Baix Llobregat ha estat el Juga Verd Play. Aquesta iniciativa ha apostat fermament pel canvi radical del model actual d'esport escolar amb una finalitat molt clara: l'educació en valors mitjançant la pràctica esportiva de tots els col·lectius implicats en els Jocs Esportius Escolars.

Amb la jornada "Patis saludables: Juga Verd Play amb la classe" es pretén anar una mica més enllà i abordar la pràctica esportiva com una millora de la salut.

En els darrers anys hem vist un gran increment de l'obesitat infantil i diferents estratègies per poder combatre-la. Una qüestió important és com es transforma un alumne sedentari en actiu i a la inversa, tenint en compte sobretot que els hàbits saludables es desenvolupen i s'adquireixen però també es perden. Des de les eines que teniu com a professorat d'educació física, destaquem la possibilitat de potenciar i incentivar la pràctica esportiva més enllà de les sessions d'educació física. Es presenten dos grans escenaris previstos en el Pla Català d'Esport a l'Escola: l'esport extraescolar i els patis actius. En aquesta jornada fonamentalment es posa l'accent en els patis actius.

També en l'última dècada hem vist que s'han polaritzat les habilitats i capacitats dels alumnes. Per una banda, n'hi ha uns amb molt bona condició física i bons hàbits alimentaris i, per altra banda, n'hi ha d'altres que estan totalment desbocats en una dinàmica d'inactivitat i manca d'hàbits saludables que pot afavorir que siguin alumnes sedentaris i obesos.

2. Què volem?

"Patis saludables: Juga Verd Play amb la classe" és una activitat que té per finalitat primera incrementar l'activitat física mitjançant un contagi positiu entre els mateixos alumnes. La jornada es desenvoluparà en el mateix centre educatiu i les activitats i el sistema d'avaluació estan dissenyats de manera que els alumnes amb bons hàbits traslladin les seves bones pràctiques esportives i alimentàries als alumnes més sedentaris.

En aquest sentit, aquesta proposta pretén fomentar una dinàmica global de classe, de manera que el resultat final sigui un objectiu compartit per tots i totes, és a dir, que el fet de guanyar o perdre sigui la suma del conjunt de la classe per tal d'afavorir valors universals com la cohesió i el treball en equip, l'esforç, la superació, la companyonia etc.

Per tant, aquesta jornada esportiva té com a principals objectius:



Fomentar la pràctica regular d'activitat física mitjançant la dinamització dels patis .



Promocionar els hàbits alimentaris saludables i l'autonomia en la higiene personal entre els escolars.



Potenciar el resultat conjunt del grup classe reforçant valors com la cooperació, el treball en equip, el respecte, la tolerància, la companyonia, la integració i la responsabilitat.

3. A qui va dirigit?

L'activitat està adreçada als alumnes **de 5è i 6è Primària** dels centres educatius del **Pla Català d'Esport a l'Escola** de la comarca del Baix Llobregat amb un **grup de 50 nens** (per inscripcions menors o majors poseu-vos en contacte amb el Consell Esportiu del Baix Llobregat).

4. On ho farem?

La jornada es desenvoluparà en el mateix centre educatiu.

El nombre recomanable d'espais necessaris per poder realitzar l'activitat és de 4:

- Pati o pista exterior (amb possibilitat de tenir 2 espais per fer les activitats)
- Gimnàs
- Lavabos per rentar-se les mans
(En cas de no disposar d'aquests espais, poseu-vos en contacte amb el Consell Esportiu)

5. Quin horari seguirem?

La jornada tindrà una durada **d'una hora i trenta minuts**.

El Consell Esportiu proposa dur a terme la jornada els **dijous o divendres de 9 a dos quarts d'11**.



6. Com ens organitzarem?

6.1. Distribució equips

Cada grup classe es dividirà en **4 equips mixtos i equilibrats formats per 4-6 integrants**. La composició dels equips es preferible que ja estigui organitzada prèviament per un responsable del centre. Es recomana que els equips barregin alumnes sedentaris amb alumnes que practiquen esport regularment.

6.2. Rotacions

Es faran 4 activitats, que duraran aproximadament 15 minuts amb dos minuts de pausa pel canvi d'activitat.

7. Què farem?

7.1. Activitats

Es realitzaran **4 de les 10 activitats** que es proposen a continuació. Cal escollir-ne una de cadascun dels blocs excepte de l'últim que proposem un sol joc:

a) Jocs cooperatius

- Fem molts salts!
- Transportem la pilota!
- Roda de tennis.

b) Jocs pre-esportius

- Sumem cistelles!
- Fem punteria!
- OK – Hoquei.

c) Jocs Fair Play

- El ringo pica.
- El mata conills.
- Les 10 passades.

d) Joc hàbits saludables (única proposta)

- Rentem-nos les mans i mengem fruita!*

*En el cas d'haver dut a terme aquesta activitat el curs anterior, s'oferirà una altra activitat relacionada amb l'alimentació saludable.

Important: Cal que el centre educatiu disposi del

material esportiu propi per al desenvolupament de les diferents activitats escollides que es detalla a les fitxes. El Consell Esportiu només facilitarà la piràmide de l'alimentació i les peces de fruita necessàries per al joc d'hàbits saludables.

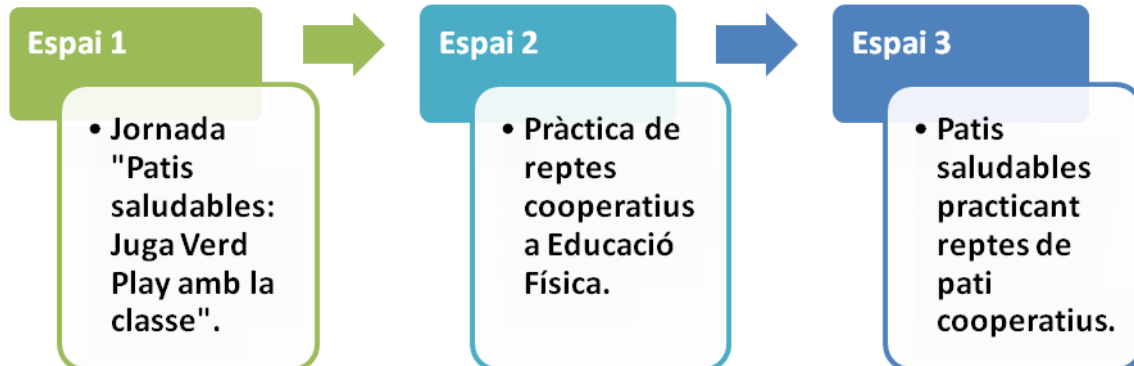
7.2. Com les valorarem?

Per realitzar el recompte de les puntuacions de cadascuna de les proves es tindrà en compte el resultat aconseguit per la **totalitat de la classe** i des de dues vessants: **valors esportius** (seguiment del Decàleg de valors) i **efectivitat** (nombre de gols, salts, etc.). Tots els resultats es registraran i s'establirà una classificació final de la jornada.

Hi haurà **obsequis per al grup-classe guanyador**.

8. Potenciem els patís saludables!

Tal i com ja s'ha comentat, la jornada "Patís saludables: Juga Verd Play amb la classe" està íntimament relacionada amb la pràctica de reptes cooperatius a les sessions d'educació física i/o durant l'estona d'esbarjo. En el següent gràfic es poden observar els tres espais que es pretenen treballar perquè els patís siguin actius i saludables.



Espai 1. Jornada "Patís saludables: Juga Verd Play amb la classe".

Aquest espai correspon a la jornada explicada en aquest dossier, que pretén fomentar la pràctica regular d'activitat física mitjançant la dinamització dels patís, promocionar els hàbits alimentaris saludables i l'autonomia en la higiene personal entre els escolars i potenciar el resultat conjunt del grup classe reforçant valors com la cooperació, el respecte, etc.

Espai 2: Pràctica de reptes cooperatius a Educació Física.

L'espai que correspon a l'Educació Física estarà relacionat amb l'inici del treball de reptes cooperatius. Es tractarà de solucionar reptes en petits grups, que s'anomenaran grups cooperatius. El mestre d'Educació Física serà l'encarregat

de dividir la classe en cinc subgrups d'entre cinc i sis alumnes. Serà important que els grups cooperatius siguin equilibrats.

Per a aconseguir els reptes, cada membre del grup haurà de pensar una solució, compartir-la amb la resta del grup i escollir la millor opció entre tots. A vegades, la solució no serà la més adequada i entre tots/es hauran de canviar l'estratègia per a poder aconseguir el repte.

Es tracta de dur a terme el repte entre els alumnes que formen els grups cooperatius en un ambient de col·laboració i de superació. Els reptes augmentaran de complexitat progressivament. Inicialment, tots els grups començaran amb el mateix repte de partida, però en funció del ritme de cada grup es canviarà el repte plantejat per un de més difícil. Un repte es considerarà superat quan el grup cooperatiu l'aconsegueixi i el mestre el gravi o el verifiqui. Seguidament, els alumnes podran començar un repte d'un nivell de dificultat més elevat.

Espai 3. Patis saludables practicant reptes de pati cooperatius.

Després d'haver treballat els reptes cooperatius a les sessions d'Educació Física, el mestre motivarà als alumnes perquè els practiquin al pati. Durant l'estona de l'esbarjo cada subgrup haurà de validar el repte amb el mestre especialista d'Educació Física o amb una altra persona que pugui dur a terme aquesta tasca.

El Consell Esportiu adjunta al final d'aquest document un seguit de reptes que es poden practicar durant les estones d'esbarjo (abans o després de la jornada). Amb aquests reptes cooperatius de pati es pretén facilitar al mestre d'Educació Física un conjunt d'activitats perquè els patis siguin més actius. Així mateix, es facilitaran uns indicadors dels reptes perquè es puguin comparar entre tots els centres educatius que hagin participat en la jornada "Patis saludables: Juga Verd Play amb la classe".

9. Procés d'inscripció i preu

Les inscripcions s'obriran a partir del dia 27 de novembre de 2015.

El procés per formalitzar la inscripció és el següent:

1. Omplir el **FORMULARI D'INSCRIPCIÓ** que trobareu a la pàgina web del Consell Esportiu del Baix Llobregat: www.cebllob.cat.
2. Tot seguit ens posarem en contacte amb vosaltres per tal de confirmar la reserva i donar-vos tota la informació corresponent.
3. **Places limitades.** Les reserves es realitzaran en funció de l'ordre d'arribada d'inscripcions.
4. L'activitat és **gratuïta**.

10. Informació complementària: Fitxes activitats Jornada "Patins saludables: Juga Verd Play amb la classe".

Nom de l'activitat: Fem molts salts!		Tipus d'activitat: Joc cooperatiu.	
<p>Nombre de participants: 25. Grup d'edat preferent: Cicle superior. Temps: 20 minuts. Espai: Gimnàs, pista lliure o pati.</p>	<p>Material necessari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 cordes llargues. 	<p>Competències bàsiques amb les que es relaciona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència social i ciutadana: Els alumnes hauran de cooperar, col·laborar i treballar en equip. S'hauran d'organitzar i cada alumne haurà d'adquirir una responsabilitat. - Aprendre a aprendre: Els alumnes hauran de ser capaços de regular el seu propi aprenentatge, reconèixer quines són les seves possibilitats i limitacions. La cooperació i la experimentació de nous moviments seran necessaris per continuar aprenent. 	<p>Objectiu de l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar i treballar en equip per tal de fer el nombre màxim de salts a la corda.
<p>Observacions o comentaris preparatoris:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar l'objectiu, l'activitat i la normativa. - Realitzar els agrupaments. - Descriure les situacions que donen targetes verdes i les accions que puntuen. 	<p>Agrupaments:</p> <p>Quatre grups de sis nens/es.</p>	<p>Representació gràfica:</p>	
<p>Explicació de l'activitat:</p> <p>Aquesta activitat consisteix en aconseguir el nombre màxim de salts sense parar el ritme de la corda, sense tocar-la. Inicialment, cada nen/a del grup tindrà assignat un número de l'1 al 6. Es començarà l'activitat quan l'alumne número 1 i el número 2 de cada grup comencin a rodar la corda, i la resta del grup (número 3, 4, 5 i 6) entraran d'un en un, faran un salt com a mínim (i 2 salts com a màxim) i sortiran de la corda consecutivament. Quan algun dels saltadors falla i la corda para, els nens que roden canvien. Per exemple, si estaven rodant els nens/es número 1 i 2, començarien a rodar els nens/es número 3 i 4. L'activitat tindrà tres moments ben diferenciats: Primerament, durant els primers minuts s'explicarà el funcionament de l'activitat. Seguidament, els nens/es practican. Finalment, els últims minuts seran els decisius per puntuar, ja que serà quan es comptaran el nombre de salts consecutius.</p>			
<p>Normativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si algú toca la corda el grup torna a començar. - Si la corda para el ritme en algun moment tot el grup torna a començar. - L'ordre de la fila s'ha de mantenir a l'hora d'entrar a saltar en tot moment. Si un alumne s'avança al seu company tot el grup torna a començar. 			

Variant:

Amb l'objectiu de fer el màxim nombre de salts sense parar el ritme de la corda, sense tocar-la i fent que saltin tots els membres del grup, hi haurà dos alumnes que faran rodar la corda, i la resta del grup entrarà, farà un salt i sortirà de la corda consecutivament. Sense que la corda pari de voltar, els dos alumnes que feien aquesta funció hauran de ser rellevats per tal de seguir rodant. S'ha d'intentar que tots els alumnes entrin i surtin de la corda amb un salt al mig mantenint l'ordre inicial, de manera que el primer no entri per segona vegada abans de que els dos que estaven fent rodar la corda hagin saltat.

Recompte de puntuacions:

El nombre de salts més elevat que hagi aconseguit cada un dels quatre grups se sumarà i el resultat serà la puntuació de la classe. *Per exemple, si un grup ha aconseguit fer 10 salts (la vegada que n'ha fet més de seguits), un altre grup n'ha aconseguit fer 12 (la vegada que n'ha fet més de seguits), un altre grup n'ha aconseguit fer 5 (la vegada que n'ha fet més de seguits) i un altre grup 13, la puntuació d'aquesta classe serà de 47 salts.* A aquesta puntuació se li sumaran les targetes verdes que la classe hagi obtingut durant l'activitat.

Valors a tenir en compte per aconseguir targetes verdes:

- **Suma!** Sigues generós i col·labora amb els companys i companyes per gaudir més de la pràctica.
- **Valora't!** Sigues honest i sincer amb tu mateix i amb els altres.
- **Mou-te!** Camina, corre, salta, balla, juga amb la pilota... al pati amb els companys i companyes.
- **Passa-t'ho bé!** Diverteix-te amb els teus companys i companyes al pati de l'escola!

Nom de l'activitat: Transportem la pilota!		Tipus d'activitat: Joc cooperatiu.	
<p>Nombre de participants: 25. Grup d'edat preferent: Cicle superior. Temps: 20 minuts. Espai: Gimnàs, pista lliure o pati.</p>		<p>Material necessari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 pilotes. - 24 cons. 	
<p>Competències bàsiques amb les que es relaciona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència social i ciutadana: Els alumnes hauran de cooperar, col·laborar i treballar en equip. S'hauran d'organitzar i cada alumne haurà d'adquirir una responsabilitat. - Autonomia i iniciativa personal: Els alumnes hauran d'auto-superar-se i manifestar una actitud positiva per realitzar aquesta activitat que és una mica difícil. La responsabilitat i la creativitat seran actituds que desenvoluparan els alumnes per realitzar aquesta activitat. 		<p>Objectiu de l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar i treballar en equip per tal de transportar una pilota per un circuit el nombre màxim de vegades. 	
<p>Observacions o comentaris preparatoris:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar l'objectiu, l'activitat i la normativa. - Realitzar els agrupaments. - Descriure les situacions que donen targetes verdes i les accions que puntuen. 		<p>Agrupaments: Quatre grups de sis nens/es.</p>	
<p>Explicació de l'activitat: Aquesta activitat consisteix en transportar una pilota aguantant-la amb un peu entre quatre nens/es per un circuit el nombre màxim de vegades sense que la pilota caigui al terra. La pilota només pot tocar al terra a l'inici i al final del circuit. Cada grup tindrà delimitat el circuit amb dos cons, de manera que hauran de superar-lo fent una "S". Començaran des del punt de sortida (con de color taronja del dibuix) quatre dels alumnes (rodones verdes del dibuix) transportant la pilota pel circuit (línia vermella del dibuix). Quan retornin al punt de sortida (con de color ta-</p>		<p>Representació gràfica:</p>	

ronja del dibuix), hauran de fer el relleu amb dos dels alumnes que s'esperaven (rodones blaves del dibuix), de manera que dos dels nens/es que participaven surtin del grup, els altres dos es mantinguin al grup i s'incorporin els dos que s'estaven esperant. El canvi ha de ser sense que la pilota toqui al terra, i aguantant-la únicament amb un peu. L'activitat tindrà tres moments ben diferenciats: Primerament, durant els primers minuts s'explicarà el funcionament de l'activitat. Seguidament, els nens/es practiquen. Finalment, els últims minuts seran els decisius per puntuar, ja que serà quan es comptaran el nombre de circuits aconseguits.



Normativa:

- Tots els quatre membres del grup han de tocar la pilota.
- Si la pilota toca al terra s'ha de tornar a començar.
- Si un membre de l'equip toca un con s'ha de tornar a començar.
- La pilota només es pot tocar amb les cames i amb els peus.

Variant:

En comptes de transportar la pilota amb les cames i amb els peus, es pot fer amb l'esquena.

Recompte de puntuacions:

El nombre de vegades que cada grup hagi aconseguit transportar la pilota sense tocar el terra de tots els grups més els canvis corresponents del grup sense que la pilota caigui, se sumarà. *Per exemple, si un grup l'ha transportat 1 vegada + 1 canvi, un altre 2 vegades + 1 canvi, un altre 3 vegades + 2 canvis, la puntuació de la classe serà de 19 punts.* A aquesta puntuació se li sumaran les targetes verdes que la classe hagi obtingut.

Valors a tenir en compte per aconseguir targetes verdes:

- **Suma!** Sigues generós i col·labora amb els companys i companyes per gaudir més de la pràctica.
- **Anima!** Engresca als teus companys i companyes a jugar i participar.
- **Mou-te!** Camina, corre, salta, balla, juga amb la pilota... al pati amb els companys i companyes.
- **Passa-t'ho bé!** Diverteix-te amb els teus companys i companyes al pati de l'escola!

Nom de l'activitat: Roda de tennis.		Tipus d'activitat: Joc cooperatiu.	
<p>Nombre de participants: 25. Grup d'edat preferent: Cicle superior. Temps: 20 minuts. Espai: Gimnàs, pista lliure o pati.</p>		<p>Material necessari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 pilotes de tennis. - 25 pales o raquetes. 	
<p>Competències bàsiques amb les que es relaciona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència social i ciutadana. Cada grup haurà d'auto-organitzar-se per tal de dur a terme el màxim nombre de colpegis de la pilota sense que aquesta caigui. - Autonomia i iniciativa personal: Els alumnes hauran d'auto-superar-se i manifestar una actitud positiva per realitzar aquesta activitat que és una mica difícil. La responsabilitat i la creativitat seran actituds que desenvoluparan els alumnes per realitzar aquesta activitat. 		<p>Objectiu de l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cooperar i treballar en equip per tal de fer passades de la pilota de tennis sense que aquesta caigui al terra. <p>Agrupaments: Quatre grups de sis nens/es.</p>	

<p>Observacions o comentaris preparatoris:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar l'objectiu, l'activitat i la normativa. - Realitzar els agrupaments. - Descriure les situacions que donen targetes verdes i les accions que puntuen. 	<p>Representació gràfica:</p>
<p>Explicació de l'activitat:</p> <p>Aquesta activitat consisteix en passar amb una raqueta o pala una pilota de tennis. Cada subgrup formen dues files de tres alumnes que es miren cara a cara. Començarà colpejant la pilota amb la raqueta un dels membres del grup situat a l'inici d'una de les files, intentant que el llançament sigui correcte perquè el seu company de la fila del davant pugui colpejar la pilota correctament. Seguidament, l'alumne que ha colpejat la pilota anirà corrents fins al final de la seva fila (veure fletxa taronja de la representació gràfica). I així successivament. L'activitat tindrà tres moments ben diferenciats: Primerament, durant els primers minuts s'explicarà el funcionament de l'activitat. Seguidament, els nens/es practicaràn. Finalment, els últims minuts seran els decisius per aconseguir puntuar.</p>	<p>Normativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Els alumnes s'encarregaran de comptar. - L'ordre de la fila sempre serà el mateix i no es podrà alterar. - Si la pilota toca el terra s'ha de tornar a començar a comptar des de l'inici.
<p>Variante:</p> <p>Igual que en l'explicació anterior, es començarà colpejant la pilota amb la raqueta un dels membres del grup situat a l'inici d'una de les files, intentant que el llançament sigui correcte perquè el seu company de la fila del davant pugui colpejar la pilota correctament. En aquesta variante, el que succeirà és que l'alumne que ha colpejat la pilota anirà corrents fins al final de la seva contrària, i així successivament.</p>	<p>Valors a tenir en compte per aconseguir targetes verdes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suma! Sigues generós i col·labora amb els companys i companyes per gaudir més de la pràctica. - Esforça't! Supera't i dona el millor de tu mateix. - Juga Net! Respecta i accepta les regles de joc i sobretot, sigues tolerant i respectuós amb els companys i companyes. - Passa-t'ho bé! Diverteix-te amb els teus companys i companyes al pati de l'escola!
<p>Recompte de puntuacions:</p> <p>El nombre de colpeigs de la pilota de tennis amb la raqueta o pala més elevat que hagi aconseguit cada un dels quatre grups se sumarà i el resultat serà la puntuació de la classe. <i>Per exemple, si un subgrup ha aconseguit fer 4 colpeigs seguits (la vegada que n'ha fet més de seguits), un altre grup n'ha aconseguit fer 10 (la vegada que n'ha fet més de seguits), una altre grup 6 (la vegada que n'ha fet més de seguits) i un altre grup 10, la puntuació d'aquesta classe serà de 30 colpeigs.</i> A aquesta puntuació se li sumaran les targetes verdes que la classe hagi obtingut durant l'activitat.</p>	

<p>Nom de l'activitat: Sumem cistelles!</p>	<p>Tipus d'activitat: Joc pre-esportiu.</p>
<p>Nombre de participants: 25. Grup d'edat preferent: Cicle superior. Temps: 20 minuts. Espai: Pista de bàsquet (es necessiten dues cistelles).</p>	<p>Material necessari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 4 pilotes de bàsquet. - Cons de 3 colors diferents.

<p>Competències bàsiques amb les que es relaciona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència social i ciutadana: Cada grup haurà d'auto-organitzar-se en el repartiment de les posicions des de la que llençarà cada nen/a. - Competència d'aprendre a aprendre: Els alumnes hauran de se capaços de regular el seu propi aprenentatge, reconèixer quines son les seves possibilitats i limitacions. 	<p>Objectiu de l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esforçar-se, autosuperar-se per tal d'encistellar el màxim nombre de pilotes de bàsquet, tot acceptant les possibilitats o limitacions pròpies i alienes. <p>Agrupaments: Quatre grups de sis nens/es.</p>
<p>Observacions o comentaris preparatoris:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar l'objectiu, l'activitat i la normativa. - Realitzar els agrupaments. - Descriure les situacions que donen targetes verdes i les accions que puntuen. 	<p>Representació gràfica:</p>
<p>Explicació de l'activitat:</p> <p>Aquesta activitat consisteix a encistellar el màxim nombre de pilotes de bàsquet des de la posició més llunyana que està marcada per tal d'obtenir més punts. Dos dels grups se situaran en una cistella i els altres dos grups restants en una altra cistella. Cada grup tindrà una pilota de bàsquet, i el primer membre del grup serà el que llençarà i l'últim el que esperarà el rebot. Seguidament, aquest li passarà la pilota al que es troba segon de la fila i el que ha llançat se n'anirà a esperar al rebot. I així successivament. Hi haurà tres distàncies diferents, una de més a prop que si s'encistella valdrà un punt, una segona situada a una distància mitjana (2 punts) i una última que es trobarà més lluny (3 punts). L'activitat tindrà dos moments ben diferenciats: primerament, durant els primers minuts s'explicarà el funcionament de l'activitat i els nens/nenes practican. Finalment, els alumnes es trobaran en el moment decisiu per puntuar, ja que serà quan es comptaran es pilotes encistellades.</p>	<p>Normativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cada nen/a tindrà la mateixa posició de llançament en cada angle. - S'haurà de llançar de manera ordenada, sinó, no es comptabilitzarà el nombre total de punts que faci el grup en l'angle situat. - Els alumnes s'encarregaran de comptar el nombre de punts que duu la classe després de la seva cistella.
<p>Variant:</p> <p>Primerament es llençarà des de la distància més pròxima. Si el nen/a encistella pot passar a llançar de la distància mitjana, i si torna a encistellar a la més llunyana. Finalment, podrà escollir des d'on llançar.</p>	<p>Valors a tenir en compte per aconseguir targetes verdes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suma! Sigues generós i col·labora amb els companys i companyes per gaudir més de la pràctica. - Esforça't! Supera't i dóna el millor de tu mateix. - Juga Net! Respecta i accepta les regles de joc i sobretot, sigues tolerant i respectuós amb els companys i companyes. - Passa-t'ho bé! Diverteix-te amb els teus companys i companyes al pati de l'escola!
<p>Recompte de puntuacions:</p> <p>Cada grup ha de comptar els punts que faci durant els 4 minuts. Un cop s'acabi l'activitat, es farà un sumatori total dels 4 grups. <i>Per exemple, si un grup ha obtingut 6 punts, un altre grup 10 punts, un altre grup 20 punts i un altre 12 punts, la puntuació de la classe serà de 48 punts.</i> A aquesta puntuació se li sumaran les targetes verdes que la classe hagi obtingut durant l'activitat.</p>	

Nom de l'activitat: Fem punteria!		Tipus d'activitat: Joc pre-esportiu.	
<p>Nombre de participants: 25. Grup d'edat preferent: Cicle superior. Temps: 20 minuts. Espai: Pista d'handbol o futbol sala (es necessiten dues porteries).</p>		<p>Material necessari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 16 cercles. - 12 cons. - 8 pilotes d'handbol. - 4 mocadors. 	
<p>Competències bàsiques amb les que es relaciona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència social i ciutadana. Cada grup haurà d'auto-organitzar-se en el repartiment de les posicions des de la que llençarà cada nen/a. - Aprendre a aprendre: Els alumnes hauran de ser capaços de regular el seu propi aprenentatge, reconèixer quines són les seves possibilitats i limitacions. 		<p>Objectiu de l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esforçar-se, autosuperar-se per tal de tocar els objectes penjats dins la porteria amb la pilota d'handbol el màxim nombre de vegades, tot acceptant les possibilitats o limitacions pròpies i alienes. 	
<p>Observacions o comentaris preparatoris:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar l'objectiu, l'activitat i la normativa. - Realitzar els agrupaments. - Descriure les situacions que donen targetes verdes i les accions que puntuen. 		<p>Agrupaments: Quatre grups de sis nens/es.</p>	
<p>Explicació de l'activitat: Aquesta activitat consisteix en fer entrar la pilota d'handbol dins la porteria, i si pot ser tocar algun dels objectes que estiguin penjats dins d'aquesta. Cada subgrup tindrà dues pilotes d'handbol i es col·locarà en un dels quatre circuits, que seran iguals. Els alumnes es col·locaran en fila i sortiran d'un en un amb la pilota d'handbol. Quan el primer nen/a llanci i agafi la pilota després de llançar, el segon nen/a de la fila podrà sortir i així successivament. Mentrestant, el que ha recollit la pilota llançada li passarà al següent del seu subgrup. Si la pilota no entra a la porteria, no es puntua. Si la pilota entra a la porteria però no toca cap objecte, s'obtindrà un punt. I, si la pilota entra a la porteria i toca un objecte, s'obtindran tres punts. L'activitat tindrà tres moments ben diferenciats: Primerament, durant els primers minuts s'explicarà el funcionament de l'activitat. Seguidament, els nens/es practican. Finalment, els últims minuts seran els decisius per puntuar.</p>		<p>Representació gràfica:</p>	
<p>Normativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - El monitor/a de l'activitat s'encarregarà de comptar els punts. - L'ordre de la fila dels llançaments sempre serà el mateix i no es podrà alterar. - Els alumnes no podran començar a realitzar el circuit si el que està per davant seu encara no ha llançat la pilota. 			
<p>Variant: Augmentar la dificultat del circuit, fer-lo més llarg.</p>			
<p>Recompte de puntuacions: Cada grup ha de comptar els punts que faci durant els últims minuts. Un cop s'acabi l'activitat, es farà un sumatori total dels 4 grups. <i>Per exemple, si un grup ha obtingut 8 punts,</i></p>		<p>Valors a tenir en compte per aconseguir targetes verdes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Suma! Sigues generós i col·labora amb els companys i companyes per gaudir més de la pràctica. 	

<p>un altre grup 12 punts, un altre grup 18 punts i un altre 10 punts, la puntuació de la classe serà de 48 punts. A aquesta puntuació se li sumaran les targetes verdes que la classe hagi obtingut durant l'activitat.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Esforça't! Supera't i dóna el millor de tu mateix. - Juga Net! Respecta i accepta les regles de joc i sobretot, sigues tolerant i respectuós amb els companys i companyes. - Passa-t'ho bé! Diverteix-te amb els teus companys i companyes al pati de l'escola!
--	--

<p>Nom de l'activitat: OK –Hoquei. Tipus d'activitat: Joc pre-esportiu.</p>	
<p>Nombre de participants: 25. Grup d'edat preferent: Cicle superior. Temps: 20 minuts. Espai: Gimnàs, pista lliure o pati (es necessiten dues porteries).</p>	<p>Material necessari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 16 cons. - 8 pastilles. - 25 estics.
<p>Competències bàsiques amb les que es relaciona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència social i ciutadana: Els alumnes hauran de participar, respectar les diferències i conèixer les possibilitats i limitacions pròpies i alienes. - Competència d'aprendre a aprendre: Els alumnes hauran de ser capaços de regular el seu propi aprenentatge, reconèixer quines son les seves possibilitats i limitacions. 	<p>Objectiu de l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Esforçar-se, autosuperar-se per tal de fer gol després de superar el circuit, tot acceptant les possibilitats o limitacions pròpies i alienes. <p>Agrupaments: Quatre grups de sis nens/es.</p>
<p>Observacions o comentaris preparatoris:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar l'objectiu, l'activitat i la normativa. - Realitzar els agrupaments. - Descriure les situacions que donen targetes verdes i les accions que puntuen. 	<p>Representació gràfica:</p>
<p>Explicació de l'activitat: Aquesta activitat consisteix en fer entrar la pilota d'hoquei dins la porteria després de superar un circuit, en el que la pilota haurà de passar entre dos cons, però l'alumne no. Cada subgrup tindrà dues pilotes, i es col·locarà en un dels quatre circuits, que seran iguals. Els alumnes es col·locaran en fila i sortiran d'un en un amb la pilota i l'estic. Quan el primer nen/a colpegi per fer gol i agafi la pilota després de llançar, el segon nen/a de la fila podrà sortir i així successivament. Mentrestant, el que ha recollit la pilota llançada li passarà al següent del seu subgrup. Si la pilota no entra a la porteria, no es puntua. Si la pilota entra a la porteria s'obtindrà un punt. L'activitat tindrà tres moments ben diferenciats: Primerament, durant els primers minuts s'explicarà el funcionament de l'activitat. Seguidament, els nens/es practicaràn. Finalment, els últims minuts seran els decisius per puntuar.</p>	

Normativa:

- El monitor/a de l'activitat s'encarregarà de comptar els punts.
- L'ordre de la fila dels llançaments sempre serà el mateix i no es podrà alterar.
- Els alumnes no podran començar a realitzar el circuit si el que està per davant seu encara no ha llançat la pilota.

Variant:

Diferenciar els punts segons per on entrin o toquin un objecte de la porteria

Recompte de puntuacions:

Cada grup ha de comptar els punts que faci durant els 4 minuts. Un cop s'acabi l'activitat, es farà un sumatori total dels 4 grups. *Per exemple, si un grup ha obtingut 8 punts, un altre grup 12 punts, un altre grup 18 punts i un altre 10 punts, la puntuació de la classe serà de 48 punts.* A aquesta puntuació se li sumaran les targetes verdes que la classe hagi obtingut durant l'activitat.

Valors a tenir en compte per aconseguir targetes verdes:

- **Suma!** Sigues generós i col·labora amb els companys i companyes per gaudir més de la pràctica.
- **Esforça't!** Supera't i dóna el millor de tu mateix.
- **Juga Net!** Respecta i accepta les regles de joc i sobretot, sigues tolerant i respectuós amb els companys i companyes.
- **Passa-t'ho bé!** Diverteix-te amb els teus companys i companyes al pati de l'escola!

Nom de l'activitat: El ringo pica.		Tipus d'activitat: Joc Fair Play.	
<p>Nombre de participants: 25. Grup d'edat preferent: Cicle superior. Temps: 20 minuts. Espai: Gimnàs, pista l'aire lliure o pati.</p>		<p>Material necessari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 ringos. - 4 piques. 	
<p>Competències bàsiques amb les que es relaciona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència cultural i artística: Els alumnes hauran de treballar col·lectivament i disposar d'habilitats de cooperació i tenir consciència de la importància de jugar net i respectar les normes del joc. - Competència d'autonomia i iniciativa personal: Els alumnes hauran d'auto-superar-se i manifestar una actitud positiva per realitzar aquesta activitat. La responsabilitat i la honestedat seran actituds que desenvoluparan els alumnes per realitzar aquesta activitat. 		<p>Objectiu de l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acceptar, respectar i complir les normes i les persones que participen en el joc de Ringo pica. 	
<p>Observacions o comentaris preparatoris:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar l'objectiu, l'activitat i la normativa. - Realitzar els agrupaments. - Descriure les situacions que donen targetes verdes i les accions que puntuen. 		<p>Agrupaments: Quatre grups de sis nens/es.</p>	
<p>Explicació de l'activitat: Aquesta activitat consisteix en intentar dur a terme accions característiques del Fair Play o joc net mentre es juga al Ringo pica, en què s'ha de fer passar el ringo per dins la pica del seu porter. Aquest estarà situat en un extrem del camp, en una zona delimitada per la qual es pot moure amb una pica a les mans. Cada vegada que un equip aconsegueix fer entrar el ringo dins de la pica, suma 5 punts. Si no ho aconsegueix però toca la pica, suma 1 punt. Cada vegada que un dels dos equips puntua, el jugador que</p>		<p>Representació gràfica:</p>	

<p>ha llençat per últim cop es converteix en el porter del seu equip. Ara bé, per tal que la puntuació sigui acceptada cal que el ringo hagi passat per les mans de tots els membres de l'equip una vegada com a mínim. L'activitat tindrà dos moments ben diferenciats: Primerament, durant els primers 10 minuts s'explicarà el funcionament de l'activitat i els nens/nenes practican. Seguidament, els 10 minuts restants seran els decisius per puntuar, ja que serà quan es comptaran les accions de joc net.</p>	
<p>Normativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si es té el ringo a la mà només es pot pivotar, no desplaçar. - No es pot tocar el jugador que té el ringo, cal que hi hagi una distància mínima. - Quan el ringo cau a terra, l'aconsegueix l'equip contrari del jugador que li ha caigut. - A la zona delimitada pel porter no hi pot entrar ningú més. 	
<p>Variant: Realitzar la mateixa activitat però amb la permissivitat de poder fer dues passes amb el ringo a la mà. La resta de normes serien les mateixes, de manera que es continuaria sense poder entrar a la zona delimitada pel porter.</p>	
<p>Recompte de puntuacions: Cada grup puntuarà cada vegada que dugui a terme correctament accions de Fair Play. Alguns exemples serien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respectar tan el monitor com els companys/companyes. - Animar el grup en aquelles situacions més complicades. - Col·laborar i fomentar la cohesió del grup. - Respectar verbalment i gestualment els adversaris i els dinamitzadors. - Esforçar-se el conjunt del grup. 	<p>Valors a tenir en compte per aconseguir targetes verdes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juga net! Respecta i accepta les regles de joc i, sobretot, sigues tolerant i respectuós amb els companys i companyes - Valora't! Sigues honest i sincer amb tu mateix i amb els altres. - Anima! Engresca als teus companys i companyes a jugar i participar. - Passa-t'ho bé! Diverteix-te amb els teus companys i companyes al pati de l'escola!

<p>Nom de l'activitat: El mata conills. Tipus d'activitat: Joc Fair Play.</p>	
<p>Nombre de participants: 25. Grup d'edat preferent: Cicle superior. Temps: 20 minuts. Espai: Gimnàs, pista l'aire lliure o pati.</p>	<p>Material necessari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 pilotes d'escuma o material tou. - Cons (si la pista no té línies).
<p>Competències bàsiques amb les que es relaciona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència cultural i artística: Els alumnes hauran de treballar col·lectivament, disposar d'habilitats de cooperació i tenir consciència de la importància de jugar net i respectar les normes del joc. - Competència d'autonomia i iniciativa personal: Els alumnes hauran d'auto-superar-se i manifestar una actitud positiva per realitzar aquesta activitat. La responsabilitat i la honestedat seran actituds que desenvoluparan els alumnes per realitzar aquesta activitat. 	<p>Objectiu de l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acceptar, respectar i complir les normes i les persones que participen en el joc de Mata conills <p>Agrupaments: Quatre grups de sis nens/es.</p>
<p>Observacions o comentaris preparatoris:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar l'objectiu, l'activitat i la normativa. - Realitzar els agrupaments. - Descriure les situacions que donen targetes verdes i les accions que puntuen. 	

<p>Explicació de l'activitat: Aquesta activitat consisteix en intentar dur a terme accions característiques del Fair Play o joc net mentre es juga al tradicional joc de Mata conills. En aquesta activitat el camp estarà dividit en dues parts. Amb una pilota s'haurà de llançar i tocar un membre de l'altre equip sense que l'agafi. Si l'agafa, el mort és el que llença i, si no l'agafa, està mort aquest. Els morts de cada equip s'hauran de situar a la part posterior de l'equip contrari. Des d'aquí, si els arriba la pilota, els morts poden matar els de l'equip contrari i d'aquesta manera podran tornar amb el seu equip. L'activitat pot ser que s'acabi quan a un equip no li queda cap jugador viu o per temps. L'activitat tindrà dos moments ben diferenciats: primerament, durant els primers minuts s'explicarà el funcionament de l'activitat i els nens/nenes practican. Seguidament, els minuts restants seran els decisius per puntuar, ja que serà quan es comptaran les accions de joc net.</p>	<p>Representació gràfica:</p>
<p>Normativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Per poder enviar algú a la zona de morts, la pilota haurà d'haver tocat per sota del cap. - Si la pilota contacta amb més d'un jugador abans de tocar el terra, només s'eliminarà el primer. - Els jugadors que surtin dels límits seran considerats morts. 	
<p>Variant: Els dos grups es distribueixen per tot l'espai, de manera barrejada amb la finalitat de deixar asseguts al major nombre possible de rivals. El joc consisteix a "matar" els adversaris llançant la pilota. El jugador que "mor", s'asseu a terra. Un jugador s'asseu quan: La pilota ha tocat a terra després d'haver copejat el cos d'un alumne, un adversari agafa la pilota a l'aire després d'un llançament. Els jugadors "morts" s'asseuen al mateix lloc on hagin sigut "matats", però podran reviure i tornar a jugar quan la persona que els havia "matat", "mor". Amb la pilota a les mans els jugadors podran passar la pilota als companys del seu equip, però no es podran desplaçar-se pel camp ni botar la pilota.</p>	
<p>Recompte de puntuacions: Cada grup puntuarà cada vegada que dugui a terme correctament alguna de les accions de Fair Play. Alguns exemples serien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respectar tan el monitor com els companys/companyes. - Animar el grup en aquelles situacions més complicades. - Col·laborar i fomentar la cohesió del grup. - Respectar verbalment i gestualment els adversaris i els dinamitzadors. - Esforçar-se el conjunt del grup. 	<p>Valors a tenir en compte per aconseguir targetes verdes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juga net! Respecta i accepta les regles de joc i, sobretot, sigues tolerant i respectuós amb els companys i companyes. - Valora't! Sigues honest i sincer amb tu mateix i amb els altres. - Suma! Sigues generós i col·labora amb els companys i companyes per gaudir més de la pràctica. - Passa-t'ho bé! Diverteix-te amb els teus companys i companyes al pati de l'escola!

<p>Nom de l'activitat: Les 10 passades. Tipus d'activitat: Joc Fair Play.</p>	
<p>Nombre de participants: 25. Grup d'edat preferent: Cicle superior. Temps: 20 minuts. Espai: Gimnàs, pista lliure o pati.</p>	<p>Material necessari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 2 pilotes d'escuma o material tou. - Cons (si la pista no té línies).

<p>Competències bàsiques amb les que es relaciona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Competència cultural i artística: Els alumnes hauran de treballar col·lectivament i disposar d'habilitats de cooperació i tenir consciència de la importància de jugar net i respectar les normes del joc. - Competència d'autonomia i iniciativa personal: Els alumnes hauran d'auto-superar-se i manifestar una actitud positiva per realitzar aquesta activitat. La responsabilitat i la honestedat seran actituds que desenvoluparan els alumnes per realitzar aquesta activitat. 	<p>Objectiu de l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Acceptar, respectar i complir les normes i les persones que participen en el joc de Les 10 passades.
<p>Observacions o comentaris preparatoris:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar l'objectiu, l'activitat i la normativa. - Realitzar els agrupaments. - Descriure les situacions que donen targetes verdes i les accions que puntuen. 	<p>Agrupaments: Quatre grups de sis nens/es.</p>
<p>Explicació de l'activitat: Aquesta activitat consisteix en intentar dur a terme accions característiques del Fair Play o joc net mentre es juga al tradicional joc de les 10 passades. En aquesta activitat els jugadors se situaran dins del camp. Amb una pilota els jugadors d'un dels equips hauran d'intentar passar-se-la entre ells deu vegades, tot evitant que l'equip contrari intercepti la pilota. Quan l'equip contrari intercepta una passada, comença el seu torn. L'activitat tindrà dos moments ben diferenciats: primerament, durant els primers minuts s'explicarà el funcionament de l'activitat i els nens/nenes practican. Seguidament, els minuts restants seran els decisius per puntuar, ja que serà quan es comptaran les accions de joc net.</p>	<p>Representació gràfica:</p>
<p>Normativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Un jugador no pot tornar a passar la pilota al mateix company que li ha passat. - Si la pilota és tocada per un membre de l'equip contrari o la pilota cau al terra, es torna a comptar el numero de passades de nou. - Entre jugadors no hi pot haver contacte. - Una vegada un jugador/a tingui la pilota a les mans no es podrà moure. - Si un jugador llança la pilota fora del camp, la possessió canvia d'equip. Iniciarà la jugada l'equip contrari des de la zona per on ha sortit la pilota. - Per comptar un punt després de les deu passades, la pilota ha d'haver passat per tots els membres de l'equip. 	
<p>Variant: Canviar el nombre de passades i en comptes de 10, fer-ne 15.</p>	
<p>Recompte de puntuacions: Cada grup puntuarà cada vegada que dugui a terme correctament alguna de les accions de Fair Play. Alguns exemples serien:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Respectar tan el monitor com els companys/companyes. - Animar el grup en aquelles situacions més complicades. - Col·laborar i fomentar la cohesió del grup. - Respectar verbalment i gestualment els adversaris i els dinamitzadors. - Esforçar-se el conjunt del grup. 	<p>Valors a tenir en compte per aconseguir targetes verdes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Juga net! Respecta i accepta les regles de joc i, sobretot, sigues tolerant i respectuós amb els companys i companyes - Valora't! Sigues honest i sincer amb tu mateix i amb els altres. - Anima! Engresca als teus companys i companyes a jugar i participar. - Passa-t'ho bé! Diverteix-te amb els teus companys i companyes al pati de l'escola!

<p>Nom de l'activitat: Rentem-nos les mans i mengem fruita!</p>		<p>Tipus d'activitat: Joc hàbits saludables.</p>	
<p>Nombre de participants: 25. Grup d'edat preferent: Cicle superior. Temps: 20 minuts. Espai: Espai lliure amb taules per sis nens/es a prop d'una pica per poder-se rentar les mans.</p>		<p>Material necessari:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fruita i pals per fer brotxetes. - Aigua i sabó. - Piràmide de l'alimentació i dels hàbits saludables gegant. 	
<p>Competències bàsiques amb les que es relaciona:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Autonomia i iniciativa personal: Els alumnes hauran d'apreciar els efectes beneficiosos envers la salut de l'exercici físic i de l'adquisició d'hàbits alimentaris i higiènics. - Coneixement i interacció amb el món: Els alumnes hauran de valorar l'alimentació saludable per preservar la salut. 		<p>Objectiu de l'activitat:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dur a terme hàbits alimentaris saludables i ser autònoms en la higiene personal. - Reflexionar sobre els hàbits alimentaris i d'activitat física. 	
<p>Observacions o comentaris preparatoris:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Explicar l'objectiu, l'activitat i la normativa. - Realitzar els agrupaments. - Netejar les mans abans de tocar fruita. 		<p>Agrupaments: Dos grups de 12/13 nens/es.</p>	
<p>Explicació de l'activitat: Aquesta activitat consisteix a fomentar els hàbits alimentaris i higiènics saludables. Cada grup durà a terme dues activitats de 10 minuts cadascuna. Mentre un dels grups escoltarà l'explicació del concepte de piràmide i seguidament confeccionarà la piràmide alimentària, l'altre grup anirà a rentar-se les mans i farà una brotxeta amb fruita. Una vegada cada grup hagi acabat l'activitat, s'intercanviaran els papers. Per l'explicació de l'activitat de la piràmide s'haurà de tenir en compte que els aliments que estan a la base s'han de menjar en més freqüència que les de la cúpula i que no hi ha aliments prohibits. Per l'activitat de rentar-se les mans i menjar fruita, s'haurà de deixar clar que la fruita s'ha de tocar amb mans netes, que ens permet menjar saludable d'una manera fàcil i ràpida de preparar. En les celebracions, dies especials, festes, la fruita també hi pot ser present.</p>		<p>Representació gràfica:</p>	
<p>Recompte de puntuacions: S'avaluarà l'actitud i el compromís que tinguin els alumnes a l'hora de participar de l'activitat. Si els alumnes tenen molt bona actitud, aconseguiran 2 punts. Es considerarà una molt bona actitud el fet de seguir atentament les explicacions, dur a terme les tasques amb intensitat i acabar l'activitat amb el temps previst. Si els alumnes tenen bona actitud, aconseguiran 1 punt. Es considerarà una bona actitud si s'han dut a terme les tasques correctament però amb poca intensitat, amb distraccions i amb alguns membres del grup no gaire col·laboradors. Si els alumnes tenen una mala actitud, no aconseguiran cap punt. Es considerarà una mala actitud si no s'han dut a terme les tasques correctament i s'ha hagut de cridar l'atenció al grup diverses vegades pel seu mal comportament en aquesta activitat.</p>		<p>Valors a tenir en compte per aconseguir targetes verdes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cuida't! Tingues una bona higiene corporal, utilitza roba i calçat nets i adequats per fer activitat física. - Fes salut! Menja àpats variats amb força fruita i verdura i beu aigua sovint. - Creix saludablement! Activa't i gaudeix de l'activitat física amb els amics! - Passa-t'ho bé! Diverteix-te amb els teus companys i companyes al pati de l'escola! - Passa-t'ho bé! Diverteix-te amb els teus companys i companyes al pati de l'escola! 	

11. Informació complementària: Reptes cooperatius.

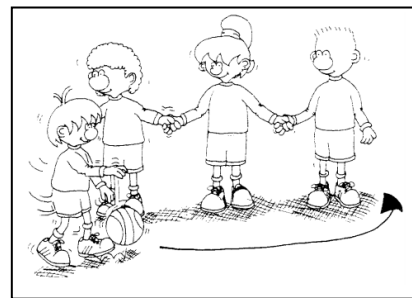
► Reptes de pati cooperatius. Transportem la pilota!

PASSAR LA PILOTA AMB LES NATGES.

Els alumnes es posen en fila. El primer s'ha d'assentar sobre la pilota de bàsquet i movent les natges l'ha de passar a la companya del davant, que s'asseurà sobre la pilota i també la passarà a la companya següent movent les natges. El repte se supera quan s'aconsegueix passar la pilota divuit vegades, de manera que cadascú participa de l'activitat tres vegades. És imprescindible que la fila es mantingui recta per superar el repte.

LA FILA AVANÇA.

Els participants se situen en filera agafats de les mans. L'últim té una pilota. Es deixa anar de la fila i botant la pilota arriba fins al principi. Lliura la pilota al seu company, i aquest la passarà amb les mans cap enrere. En aquest moment, el que ara havia quedat l'últim surt botant igual que el seu company i així successivament fins que tots els membres de la fila aconseguen passar una vegada contínuament sense que cap pilota cap pilota s'escapi. El repte se supera quan s'aconsegueix fer avançar la fila tres vegades, de manera que cadascú participa de l'activitat tres cops, seguint el mateix ordre i sense que la pilota deixi de seguir el circuit establert.



COLPEJAR LA PILOTA.

Els alumnes es distribueixen lliurement pel camp (d'una mida similar a un camp de bàsquet). Un jugador inicia el repte des d'una de les línies de fons del camp tot colpejant una pilota tova enlaire i s'asseu al terra al lloc on l'ha colpejat. Abans de que la pilota caigui al terra, un altre jugador ha de colpejar la pilota i asseure's també al terra. I així successivament. El repte se supera quan la pilota arriba a l'extrem contrari del camp des d'on han iniciat el repte sense que la pilota toqui el terra i havent-la colpejat (no es pot agafar) tots els membres del grup, de manera que per acabar el repte tots els alumnes han de quedar asseguts al terra.

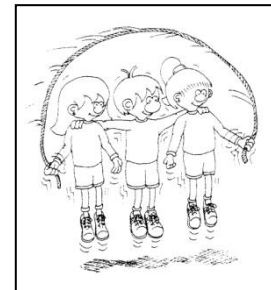
► **Jocs cooperatius. Fem molts salts!**

SALTAR A LA CORDA AGAFATS DE LES MANS.

Dos membres del grup fan rotar la corda (cadascun des d'un extrem). Els altres van entrant a saltar agafats de la mà del company i, sense deixar-se anar, surten de la corda pel costat contrari. El repte se supera quan tots sis alumnes han entrat una vegada a saltar i han sortit de manera continuada, sense que la corda pari de rodar. Per tant, per superar el repte és imprescindible que els dos alumnes que comencen fent rodar la corda siguin rellevats.

AUTOCORDA EN GRUP.

Subjecten la corda dues persones que miren en la mateixa direcció. Subjecten els extrems i fan girar la corda a la vegada quedant al seu interior i saltant tres alumnes agafats de la mà o del braç alhora segons gira la corda. Les persones que donen la corda s'han de situar al costat interior sense tenir ningú que mogui la corda des de l'exterior. El repte se supera quan aconseguen fer deu salts seguits.



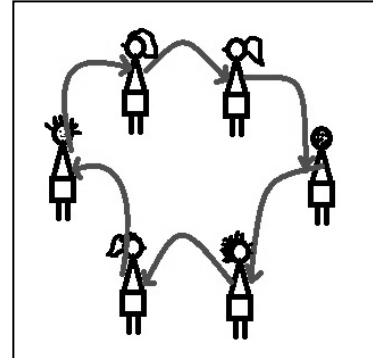
SALTAR CORDA I L·LIGAR UN MOCADOR AL CANELL.

Dos membres del grup fan rotar una corda llarga (cadascun des d'un extrem). Els altres dos comencen a saltar, iniciant cadascun els seus salts des d'un extrem. Cada nen/a porta un mocador. Sense deixar de saltar, lliguen el mocador al canell del company, sortint pel costat pel qual han entrat. El repte se supera quan tots sis alumnes han entrat una vegada a saltar, han lligat el mocador i han sortit de manera continuada, sense que la corda pari de rodar. Per tant, per superar el repte és imprescindible que els dos alumnes que comencen fent rodar la corda siguin rellevats.

► Jocs pre-esportius. Sumem cistelles.

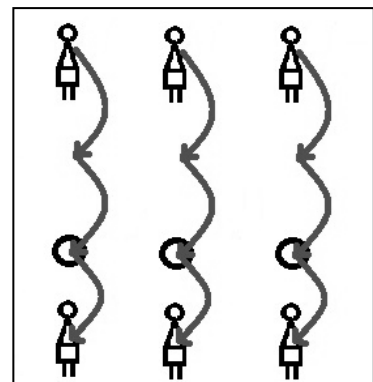
PASSAR LA PILOTA EN RODA.

Cada grup es col·loca mirant l'espatlla de la persona que tenen a la seva dreta. D'una forma coordinada, tothom ha de llençar la pilota de bàsquet que té i passar-la a la companya del seu darrere. Cal que tothom reculli la pilota abans de que toqui al terra. El repte se supera quan les pilotes han donat tota la volta al cercle.



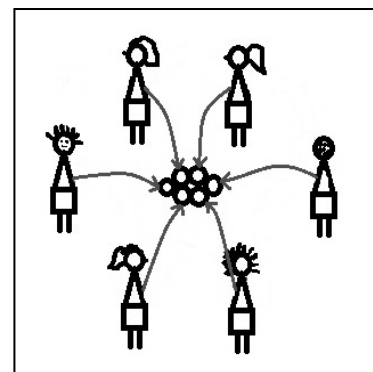
BOTAR AL CERCLE.

Per parelles, es tracta de passar-se una pilota de bàsquet amb dos bots al terra abans de rebre-la. Les parelles se situen cara a cara amb un cercle al mig. Abans de que el companyi rebi la pilota, aquesta ha de botar al terra i botar dins del cercle. Seguidament, es du a terme a l'inrevés: abans de que l'altre companyi rebi la pilota, aquesta ha de botar al cercle i botar al terra. El repte se supera quan les tres parelles duen a terme el repte al mateix temps.



XOC DE PILOTES.

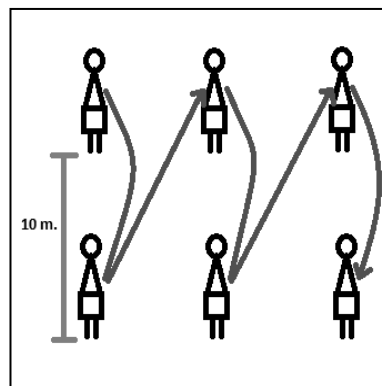
Cada grup es col·loca en rotllana, mirant cap al centre de la rotllana. Tots els membres del grup tenen una pilota de bàsquet a les mans, i de manera coordinada hauran de llençar-la al centre de la rotllana i aconseguir que totes les pilotes xoquin alhora. El repte se supera quan les pilotes han xocat al mateix temps.



► Jocs Fair Play. El ringo pica

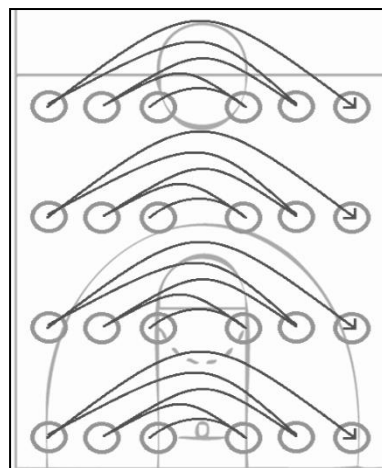
PASSAR EL RINGO PER PARELLES.

Els alumnes es col·loquen de peu en dues files paral·leles, per parelles separades per un metre de distància i mirant-se cara a cara. Es tracta de passar el ringo de parella en parella a la persona que tenen en diagonal al davant, de manera que el ringo avanci cap endavant sense que caigui. Quan s'arriba al final, es realitzarà el mateix però en sentit contrari. El repte se supera quan s'aconsegueix passar el ringo sense que caigui a terra cinc passades endavant i cinc passades endarrere, de manera que el jugador que ha iniciat el repte passant el repte l'ha d'acabar quan rep el ringo correctament per cinquena vegada consecutiva.



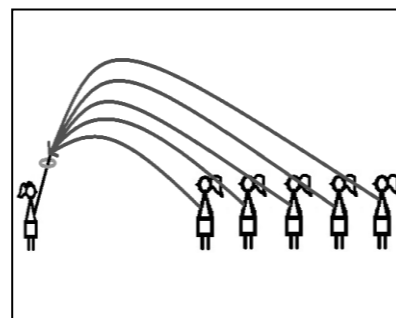
PASSEM-NOS-LA!

Aquesta activitat consisteix en passar i rebre correctament un ringo. Cada grup de sis alumnes se situarà en fila, dins dels cercles que delimiten la seva posició i dels que no podran sortir. Iniciarà el repte un dels nens/es situats al centre de la fila, i amb precisió haurà de llançar el ringo al company del seu davant i ajupir-se. El company que rep el ringo ho ha de fer correctament, sense que li caigui al terra i sense sortir del cercle. Seguidament, aquest li ja de llançar el ringo al nen/a situat al darrera del company que li ha llançat el ringo. Cada vegada les passades i les recepcions seran més complicades, ja que la distància augmentarà. El repte se supera quan s'aconsegueix passar el ringo sense que caigui a terra a l'últim company de la fila.



ENCISTELLEM LA PICA.

Un dels jugadors aguanta una pica, i els altres se situen davant seu formant una fila. Comença a encistellar el ringo el primer de la fila, i així consecutivament. L'alumne que porta la pica no pot moure els peus de lloc, però sí els braços i les mans, de manera que la pica sí que la podrà moure per ajudar als seus companys. El repte se supera quan els cinc jugadors aconseguen encistellar de forma consecutiva el ringo dins la pica.



11. Informació complementària: Decàleg de valors.

- 1. Mou-te!/Activa't!** Camina, corre, salta, balla, juga amb la pilota, etc. al pati amb els companys i companyes.
- 2. Anima!/Fes amics!** Engresca als teus companys i companyes a jugar i participar.
- 3. Suma!** Sigues generós i col·labora amb els companys i companyes per gaudir més de la pràctica.
- 4. Estima't! Esforça't i supera't** per ser una millor persona.
- 5. Juga Net!** Respecta i accepta les regles de joc i sobretot, sigues tolerant i respectuós amb els companys i companyes.
- 6. Valora't!** Sigues honest i sincer amb tu mateix i els altres.
- 7. Cuida't!** Tingues una bona higiene corporal i utilitza roba i calçat nets i adequats per fer activitat física. Respectar les normes de seguretat del material i les instal·lacions.
- 8. Fes salut!** Menja àpats variats amb força fruita i verdura i beu aigua sovint.
- 9. Passa-t'ho bé!** Diverteix-te amb els teus companys i companyes al pati de l'escola!
- 10. Creix saludablement!** Activa't i gaudeix de l'activitat física amb els amics!