



Patis saludables: *Juga* **VERD PLAY!** amb la classe



Curs 2016/17

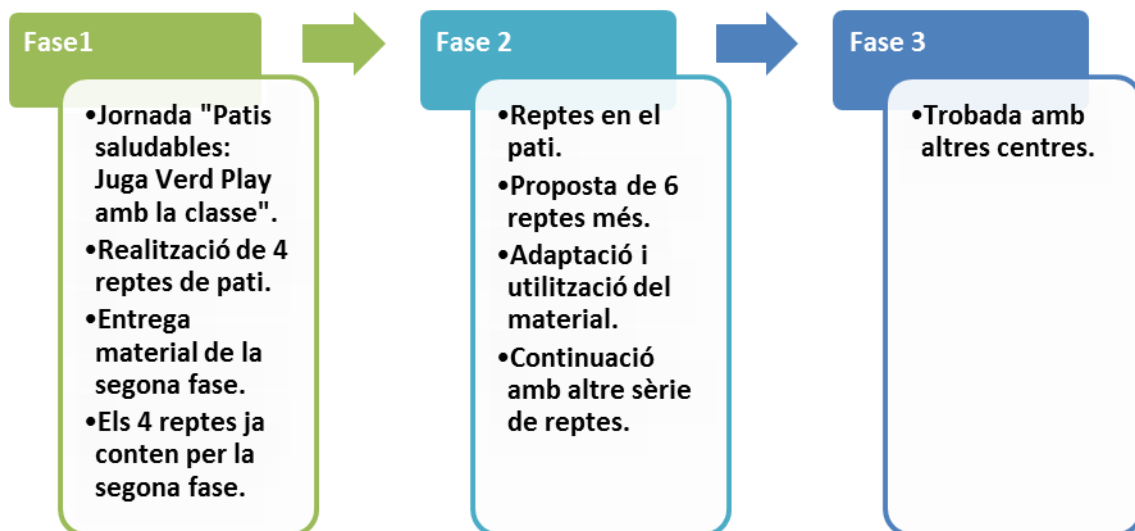
Principals novetats

La principal novetat és que farem 10 reptes, 4 quan vindrem a fer la sessió i 6 per fer posteriorment.

Aquest dia ja iniciarem la segona fase que consisteix en que els nois/es facin els 6 reptes en el pati.

Portarem un material (pòsters, fulls de validació etc.) que ja repartirem i així podrem motivar els patís saludables.

En els diferents annexes que estan en aquest dossier trobareu els 10 reptes.



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 de ferm 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 "Patís 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 que 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 patís actius. En aquesta jornada fonamentalment es posa l'accent en els patís 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 com a primera finalitat 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. Com es desenvolupa?

El projecte està dividit en tres fases:

Fase 1) Sessió en la qual aniran 2 professionals a la vostra escola i realitzaran una activitat de patis saludables amb un conjunt de 4 reptes a realitzar entre tota la classe. En aquesta sessió es deixarà material de motivació i ja es donarà per iniciada la següent fase.

Fase 2) Realització dels reptes de pati mitjançant un dossier amb unes propostes per realitzar durant els patis i que serviran per motivar i assolir una màxima participació. Aquestes propostes estan dissenyades per ser assolides en grups de 6 alumnes.

Fase 3) Trobada (voluntària) amb altres centres per compartir diferents reptes i la manera de treballar-hi.

Data: dijous 23 de març de 2017

Preu 4€

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 dimecres, dijous o divendres de 9 a dos quarts d'11.

L'activitat està adreçada als alumnes de **5è i 6è de primària, amb un grup mínim de 50 alumnes** (per inscripcions menors o majors poseu-vos en contacte amb el Consell Esportiu del Baix Llobregat).

6. Com ens organitzarem el dia que iniciem aquesta 1a fase?

6.1. Distribució equips

Cada grup classe es dividirà en **4 equips mixtos i equilibrats formats per 4-6 integrants**. La composició dels equips anirà a càrrec del 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 a la primera fase ?

4 reptes seran realitzats des del programa de "Patis saludables: Juga Verd Play amb la classe" el dia del taller amb l'ajuda dels 2 professionals, part que correspon a la FASE 1 del projecte. L'explicació d'aquests 4 reptes està adjunta a l'**ANNEX 1: Continguts de la primera fase. Sessió a l'escola.**



Els 4 reptes impulsats per nosaltres corresponen a **4 eixos** que són els següents:

- Jocs cooperatius
- Jocs pre-esportius
- Jocs Fair Play
- Jocs hàbits saludables

8. Què farem a la segona fase ?

Us presentem una manera nova d'estimular els patís actius per tal de potenciar que els alumnes més sedentaris es vegin motivats per una bona dinàmica de classe.

Un cop treballats els 4 reptes de pati, volem anar més enllà per tal d'aconseguir que siguin treballats a les hores del pati de forma autònoma. Per tant, és el moment on, l'alumnat, amb l'ajuda del professorat, s'ha d'organitzar per poder assolir aquests 6 reptes restants i arribar a millorar-los. **(ANNEX 2: Continguts de la segona fase. Sessions realitzades a les hores del pati de forma autònoma.)** Proporcionem unes pautes motivadores per tal que durant l'estona de pati tot l'alumnat pugui mostrar-se actiu.

El projecte està dissenyat de tal manera que els nois/es més dinàmics puguin fer de motor d'aquells que estan més desvinculats de la vida activa, sense arribar a ser representats ni líders.

NORMATIVA

En primer lloc s'han de repartir els alumnes de classe en 4 grups de 6 persones aproximadament; tal i com es va fer en la sessió d'educació física de la primera fase, tot i que no cal mantenir els mateixos equips per fer tots els reptes.

Cada grup s'ha de proposar, com a mínim, assolir tots els reptes per tal de, posteriorment, poder millorar-los.

MATERIAL MOTIVADOR

Per dinamitzar i motivar aquest programa, el Consell Esportiu ha elaborat un material que us facilitarem quan anem a la vostra escola i que també s'utilitzarà per fer el registre dels 4 reptes que es realitzin allà. El material està pensat per poder penjar-lo per l'escola, poder fer registres i així visualitzar el treball fet.

Es proporciona un pòster on heu d'incorporar la plantilla que hem elaborat i que heu d'anar omplint amb el nom dels grups, els reptes, etc.

També s'adjunta un full de certificació de repte, tenint en compte el rol d'alguna persona que ha de verificar la feina feta. Aquest rol pot ser assumit pel professor/a d'Educació Física, un altre professor/a encarregat de la vigilància del pati i, fins i tot, si vosaltres ho determineu, pot ser algun alumne qui assumeixi la responsabilitat de verificar el repte.



Tot aquest material, juntament amb l'explicació dels 10 reptes (4 impulsats pel Consell i 6 treballats de forma autònoma) està adjunt als annexos del final del document.

9. Procés d'inscripció i preu

Les inscripcions s'obriran a partir del dia 21 de setembre de 2016.

El procés per formalitzar la inscripció és el següent:

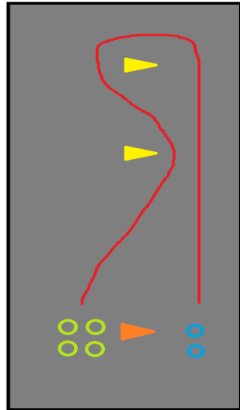

1. Omplir el **FORMULARI D'INSCRIPCIÓ** que trobareu a la pàgina web del Consell Esportiu del Baix Llobregat: www.cebllob.cat directament en el següent enllaç: [Premeu aquí per a realitzar la inscripció](#)
2. Tot seguit ens posarem en contacte amb vosaltres mitjançant el correu salut@cebllob.cat per 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** per a centres del Pla Català de l'Esport a l'Escola (PCEE). La resta de centres no inscrits al PCEE podran tramitar la inscripció per un import de 2€/alumne.

10. 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!

ANNEX 1: Continguts de la primera fase. Sessió a l'escola

A continuació s'adjunta l'explicació dels 4 reptes realitzats a l'escola.

Repte 1: Transportem la pilota!		Tipus d'activitat: Joc cooperatiu.
Nombre de participants: 25. Grup d'edat preferent: Cicle superior. Temps: 20 minuts. Espai: Gimnàs, pista l'aire lliure o pati.	Material necessari: <ul style="list-style-type: none"> - 6 pilotes. - 24 cons. 	
Competències bàsiques amb les que es relaciona: <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. 	Objectiu de l'activitat: <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. 	
Observacions o comentaris preparatoris: <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. 	Agrupaments: Quatre grups de sis nens/es.	
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 taronja 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 practican. Finalment, els últims minuts seran els decisius per puntuar, ja que serà quan es comptaran el nombre de circuits aconseguits.	Representació gràfica: 	
Normativa: <ul style="list-style-type: none"> - 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 o amb el cap.

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!

Repte 2: Fem punteria!

Tipus d'activitat: Joc pre-esportiu.

Nombre de participants: 25.
Grup d'edat preferent: Cicle superior.
Temps: 20 minuts.
Espai: Pista d'handbol o futbol sala (es necessiten dues porteries).

- Material necessari:**
- 16 cercles.
 - 12 cons.
 - 8 pilotes d'handbol.
 - 4 mocadors.

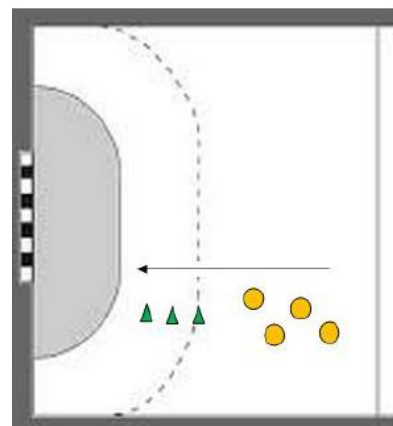
- Competències bàsiques amb les que es relaciona:**
- **Competència social i ciutadana.** Cada grup haurà d'auto-organitzar-se en el repartiment de les posicions des de la que llençarà cada nen/a.
 - **Aprendre a aprendre:** Els alumnes hauran de ser capaços de regular el seu propi aprenentatge, reconèixer quines són les seves possibilitats i limitacions.

- Objectiu de l'activitat:**
- 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.

Agrupaments:
 Quatre grups de sis nens/es.

- Observacions o comentaris preparatoris:**
- Explicar l'objectiu, l'activitat i la normativa.
 - Realitzar els agrupaments.
 - Descriure les situacions que donen targetes verdes i les accions que puntuen.

Representació gràfica:





<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 llenci 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>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 llençat 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 4 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, un altre 12 punts, un altre grup 18 punts i un altre 10 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>	<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!

Repte 3: El mata conills.
Tipus d'activitat: Joc Fair Play.

Nombre de participants: 25.
Grup d'edat preferent: Cicle superior.
Temps: 20 minuts.
Espai: Gimnàs, pista l'aire lliure o pati.

Material necessari:

- 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 Matar conills
<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>Representació gràfica:</p>
<p>Explicació de l'activitat: Aquesta activitat consisteix a 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 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"> - Per poder enviar algú a la zona de morts, la pilota haurà d'haver tocat per sota del cap. - Si la pilota contacta a més d'un jugador abans de tocar el terra, només s'eliminarà el primer. - Una vegada un jugador/a tingui la pilota a les mans no es podrà moure. - Els jugadors que surtin dels límits seran considerats morts. - No es podrà passar la pilota més de tres cops seguits als companys que estiguin a la zona de 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 següents accions:</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. 	<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.

<ul style="list-style-type: none"> - Respectar verbalment i gestualment els adversaris i els dinamitzadors. - Esforçar-se el conjunt del grup. 	<ul style="list-style-type: none"> - 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!
--	---

Repte 4: Rentem-nos les mans i mengem fruita!		Tipus d'activitat: Joc hàbits saludables.	
<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>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>Agrupaments: Dos grups de 12/13 nens/es.</p>
<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>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>Representació gràfica:</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 i que en les celebracions, dies especials, festes, la fruita també hi pot ser present.</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 molt bona actitud, aconseguiran 1 punt. Es considerarà una bona actitud si s'han dut a terme</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 		



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.

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!

ANNEX 2: Continguts de la segona fase. Sessions realitzades a les hores del pati de forma autònoma.

A continuació s'adjunten els 6 reptes restants que s'han de treballar a l'escola durant les hores del pati.

Repte 6: 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: Quatre grups de sis nens/es.</p>	
<p>Explicació de l'activitat: Aquesta activitat consisteix en aconseguir el nombre màxim de salts sense parar el ritme de la corda i 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 s'ha de parar, els nens que rodien canvien, i si estaven rodant el nen/a 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>Representació gràfica:</p>	



Normativa:

- 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!

Repte 7: Sumem cistelles!		Tipus d'activitat: Joc pre-esportiu.
Nombre de participants: 25. Grup d'edat preferent: Cicle superior. Temps: 20 minuts. Espai: Pista de bàsquet (es necessiten dues cistelles).	Material necessari: <ul style="list-style-type: none"> - 4 pilotes de bàsquet. - Cons de 3 colors diferents. 	
Competències bàsiques amb les que es relaciona: <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. 	Objectiu de l'activitat: <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. 	
Observacions o comentaris preparatoris: <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. 	Agrupaments: Quatre grups de sis nens/es.	
Explicació de l'activitat: 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 contarán es pilotes encistellades.	Representació gràfica: 	
Normativa: <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. 		
Variant: 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.		
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. <i>Per exemple, si un grup ha obtingut 6 punts, un altre grup 10 punts, un altre grup 20 punts i un altre 12</i>	Valors a tenir en compte per aconseguir targetes verdes: <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 	

<p>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>	<p>de tu mateix.</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. - Passa-t'ho bé! Diverteix-te amb els teus companys i companyes al pati de l'escola!
---	--

<p>Repte 8: Roda de tennis. Tipus d'activitat: Joc cooperatiu.</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"> - 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: 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 contar. - 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 contar des de l'inici. 	

Variant:

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. Seguidament, l'alumne que ha colpejat la pilota anirà corrents fins al final de la seva contrària, i així successivament

Recompte de puntuacions:

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. *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.* 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!

Repte 9: Relleus de carretilla		Tipus d'activitat: Joc cooperatiu.	
<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"> - Per la realització d'aquesta activitat no cal cap material específic. 	
<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. - 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"> - Cooperar i organitzar-se per tal que cap membre del grup caigui a terra. 	
<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: 4 grups de 6 membres.</p>	
<p>Explicació de l'activitat: S'han de formar grups de 6 membres i s'han de col·locar en forma piramidal (3,2,1, tal i com es mostra a la imatge). La persona que està al mig dempeus ha d'agafar un peu de cada nen/a que està al terra fent el carretó i dos membres més agafen de forma paral·lela el peu restant d'aquests</p>		<p>Representació gràfica:</p>	



<p>membres. Alhora, els que estan fent el carretó han d'agafar el peu d'un tercer nen/a que també està en aquesta mateixa posició.</p> <p>El repte se supera quan els dos carretons han mantingut la mateixa figura fins arribar a l'extrem contrari de la pista situada a 10 metres i cap alumne ha caigut al terra.</p>	
<p>Normativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quan un membre del grup cau a terra, han de tornar a començar aquella anada o tornada. - Cada cop que ho aconsegueixen, la posició dels membres del grup ha de variar. - Tots els nens/es han de fer mínim un cop el carretó. 	
<p>Variant:</p> <p>El repte es supera quan els alumnes aconsegueixen el màxim d'anades i tornades (més d'una) en 3 minuts.</p>	
<p>Recompte de puntuacions:</p> <p>Cada cop que l'equip aconsegueixi una anada o una tornada, comptaran amb un punt. Tal i com s'esmenta a la normativa, si un membre de l'equip cau, han de tornar a començar aquell recorregut i no es sumarà cap punt.</p> <p>A aquesta puntuació se li sumaran les targetes verdes que la classe hagi obtingut durant l'activitat.</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!

Repte 10: Rebotar-la al pal		Tipus d'activitat: Joc cooperatiu.
<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"> - Una porteria - Pilota de futbol 	
<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"> - Que tot l'equip colpegi el pal de la porteria de forma consecutiva. 	
	<p>Agrupaments: 4 grups de 6 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. <p>Descriure les situacions que donen targetes verdes i les accions que puntuen.</p>	<p>Representació gràfica:</p>	
<p>Explicació de l'activitat:</p> <p>Els sis alumnes se situen davant de la porteria. Inicia el repte el primer tot xutant la pilota al pal. Si la pilota rebotja, el següent haurà de xutar, i així successivament. Si la pilota no rebotja, el membre que la xutat l'ha d'anar a buscar i passar-li al següent de la fila.</p> <p>El repte està superat quan els membres del grup xuten la pilota i aquesta toca el pal de la porteria sis vegades consecutives.</p>		
<p>Normativa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Tots els membres de l'equip han de donar-li com a mínim un cop per tal que el repte estigui superat. 		
<p>Variant:</p> <p>El repte es pot millorar quan els alumnes aconseguixen el màxim de xuts de pilota al pal de la porteria consecutives (més de sis) en tres minuts.</p>		
<p>Recompte de puntuacions:</p> <p>Si tot el grup aconseguix donar-li al pal durant la mateixa partida, tenen 10 punts. Sinó, cada cop que un nen/a ho aconseguixi, suma 1 punt per al seu equip.</p> <p>A aquesta puntuació se li sumaran les targetes verdes que la classe hagi obtingut durant l'activitat.</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. - 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! 	



Exemples de material que portarem el dia de la jornada corresponent a la fase 1 per tal de motivar i facilitar l'inici de la fase 2.

Full de validació del repte.

Jo en/na _____ amb la funció de _____ valido que en el dia _____ els següents alumnes del curs _____ de l'escola _____ han superat el repte de _____

Amb el següent registre

Alumnes

Full de validació del repte.

Jo en/na _____ amb la funció de _____ valido que en el dia _____ els següents alumnes del curs _____ de l'escola _____ han superat el repte de _____

Amb el següent registre

Alumnes

Instruccions plantilla:

Registre dels reptes de classe

La següent plantilla és un document que va enganxat en un dels pòsters que us hem fet arribar.

Han d'haver 10 reptes, els 9 reptes plantejats en aquest dossier i 1 dissenyat per vosaltres.

S'ha d'incorporar el nom del repte i una petita descripció.

Han de figurar els 6 participants de cada grup`.

En la columna registre repte escriurem el número de vegades que fem l'acció, per exemple en raquetes si han de ser de manera consecutiva i fan 5 tocs doncs posarem 5 i la data que s'ha realitzat.

Cada grup tindrà més oportunitats de millorar els registres, amb un màxim de 4 ocasions, però recordeu que no poden iniciar les millores fins que tots els grups hagin superat tots els reptes.

Un cop tinguem els millors registres i reptes superats anirem omplint el

Registre de les millores de reptes de classe

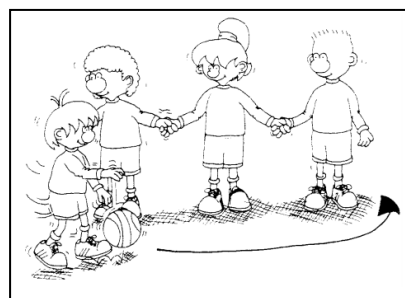
ANNEX 3: Altres possibles reptes

1. 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.

2. 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, que serà passada amb les mans cap enrere, i es queda la primera. 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 continuament sense que cap pilota cap pilota boti s'escapi. El repte se supera quan s'aconsegueix fer avançar la fila tres vegades, de manera que cadascú participa de l'activitat tres vegades, seguint el mateix ordre i sense que la pilota deixi de seguir el circuit establert.



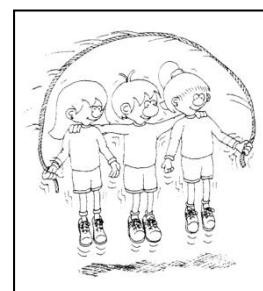
Els alumnes es distribueixen lliurement pel camp (d'una mida similar a un camp de bàsquet). Un jugador inicia el repte des d'una de les línies de fons del camp tot colpejant la pilota enlaire i s'asseu al terra des del lloc on l'ha colpejat. Abans de que la pilota caigui al terra, un altre jugador ha de colpejar la pilota i asseure's també al terra. I així successivament. L'objectiu és fer arribar la pilota 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 s'han de situar asseguts al terra.

3. 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.

4. 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



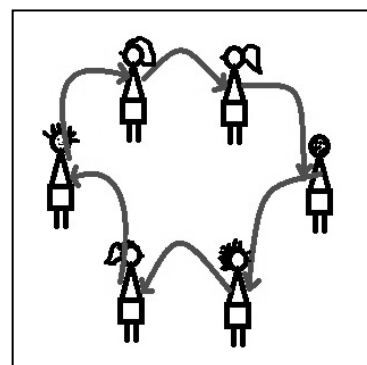
gira la corda. Les persones que donen la corda s'han de situar al costat exterior sense tenir ningú que mogui la corda des de l'exterior. El repte se supera quan aconseguen fer deu salts seguits.

5. SALTAR CORDA I LLIGAR 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. Cadascun d'ells 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.

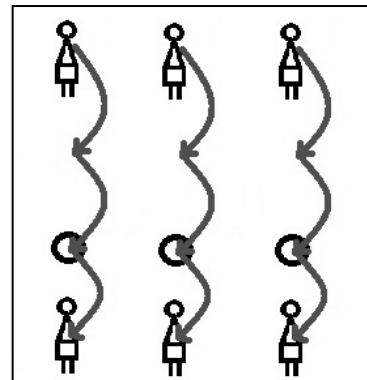
6. PASSAR LA PILOTA EN RODA.

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.



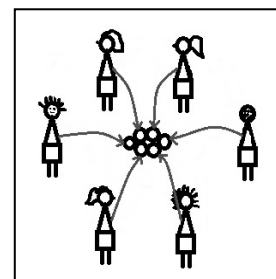
7. BOTAR AL CERCLE.

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 company 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 company 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.



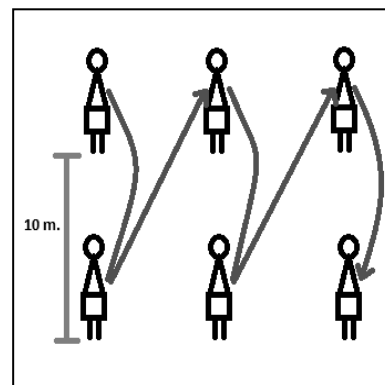
8. XOC DE PILOTES.

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 llançar-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.



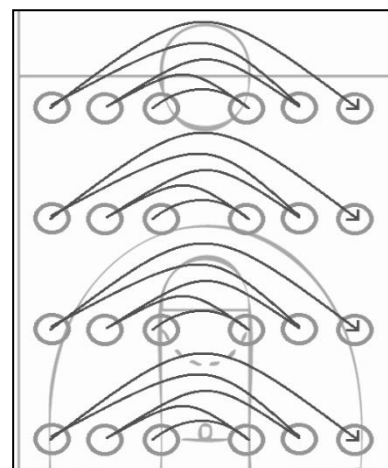
9. PASSAR EL RINGO PER PARELLES.

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 ringo l'ha d'acabar quan rep el ringo correctament.



10. 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 ha rebut 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.



11. 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.

