

JOCs OLÍMPICS i PARALÍMPICS

ATLETISME

CURSES: A la pista (NUNSI)

- P3/P4/P5: 80 metres (13 alumnes)
- 1R/2N: 200 metres (12 alumnes)
- 3R/4T: 400 metres (15 alumnes)
- 5È/6È: 800 metres (13 alumnes)

MATERIAL: cons per delimitar el terreny, cronòmetre i graella per les anotacions.

CURSES DE TANQUES: Al porxo (MERCÈ)

- Fer un circuit amb tanques de diferents alçades perquè les vagin saltant.

MATERIAL: maons i piques per fer les tanques, i també es poden fer amb cons, piques i gomes elàstiques lligades per escollir l'alçada més adequada.

SALT DE LLARGADA: Al sorral (CONXITA)

- Marquem una línia que serà la línia de salt, des d'on saltaran els/les alumnes, la qual no podran trepitjar.
- Els/les alumnes realitzaran diferents salts i s'anotarà el resultat del millor (el nombre de salts pot dependre segons la durada de l'activitat i la quantitat d'alumnes del grup).

- En el salt la marca que val és la de la part del cos que ha quedat més endarrere.

MATERIAL: piques (es pot marcar la línia de salt amb les piques), cinta mètrica , rasclet (per aplanar la sorra després de cada salt) i graella per les anotacions.

HOQUEI

JOC DEL MOCADOR ADAPTAT A L'HOQUEI: A la pista (ANNA)

- Dividim el grup en dos equips, i s'enumeren els/les jugadors/es (si són pocs jugadors/es es pot posar dos números a cadascú, per exemple: si són 6 contra 6 es poden posar números fins al 12, així no es fa tant repetitiu i no han de canviar tant sovint de números).
- Cada equip es col·loca en una línia del camp (separats uns 10 metres els equips), i la mestra es col·loca al mig dels dos equips amb una pilota d'hoquei. Al darrera de cada equip hi haurà col·locada una porteria d'hoquei.
- La mestra dirà un número i els/les jugadors/es que tinguin aquell número surten corrents amb l'estic per fer-se amb la pilota.
- El/la jugador/a que aconsegueix fer-se amb la pilota ha de driblar el de l'equip contrari i aconseguir marcar gol a la porteria contrària.
- El/la jugador/a que no aconsegueix fer-se amb la pilota ha de defensar i evitar que l'altre marqui gol a la porteria del seu equip.
- Si s'aconsegueix gol, l'equip d'aquest/a jugador/a suma 1 punt, i si no s'aconsegueix perquè l'adversari ho ha evitat suma el punt l'altre equip.
- NORMES:

1. No es pot aixecar l'estic més amunt de l'alçada dels genolls.

2. Quan un/a jugador/a està atacant la porteria contrària els/les jugadors/es que no tenen aquell número no poden entrar en el joc, és a dir, no poden molestar-lo ni posar-se al mig de la porteria perquè no marqui.

MATERIAL: un estic per a cada jugador/a, una pilota d'hoquei i dos porteries d'hoquei (es poden fer amb piques o amb caixes de cartró).

BÈISBOL

PITXI: Al camp de futbol (MARIA)

- Dividim el grup en dos equips, que es canviaran els papers. Un equip seran els/le colpejadors/es i l'altre equip els/les caçadors/es.

- Un cop hem triat la funció de cada equip, els/les jugadors/es s'han de col·locar al seu lloc.

- Els/les caçadors/es, que han d'agafar la pilota, es reparteixen per tot el camp perquè els sigui més fàcil agafar-la. Un/a jugador/a de l'equip dels/ de les caçadors/es es col·loca en un cercle marcat al terra anomenat pitxi.

- Un/a jugador/a de l'equip dels colpejadors es col·loca sobre la base que està davant del pitxi, i els altres es col·loquen al seu darrera en fila per colpejar la pilota quan els toqui.

- El/la jugador/a que està en el cercle (pitxi) li tira la pilota al primer jugador/a de l'altre equip, i aquest ha de colpejar la pilota el més lluny possible perquè els caçadors no l'atrapin i perquè li doni temps de córrer al llarg del camp trepitjant les

bases que marquen el recorregut.

- Quan l'equip dels caçadors/es agafa la pilota l'han de passar al "pitxi" i aquest ha de tocar el terra amb la pilota i dir la paraula "pitxi". Llavors el/la jugador/a que corria s'ha de quedar quiet en una de les bases (abans que l'altre hagi dit pitxi). Aquest/a jugador/a seguirà corrent quan el següent company colpegi la pilota, i així fins a tornar a arribar al lloc on ha començat.

- Si el/la que ha colpejat la pilota no està en una base quan l'altre diu pitxi quedarà eliminat.

- Si l'equip dels/de les caçadors/es agafa la pilota a l'aire es canviaran els papers, i els caçadors passaran a ser colpejadors i aquests seran caçadors/es.

NORMES:

- Quan un/a colpejador/a no toca la pilota durant 3 vegades seguides en la mateixa ronda queda eliminat, és a dir, cada jugador/a té 3 oportunitats seguides en la mateixa ronda per colpejar la pilota.

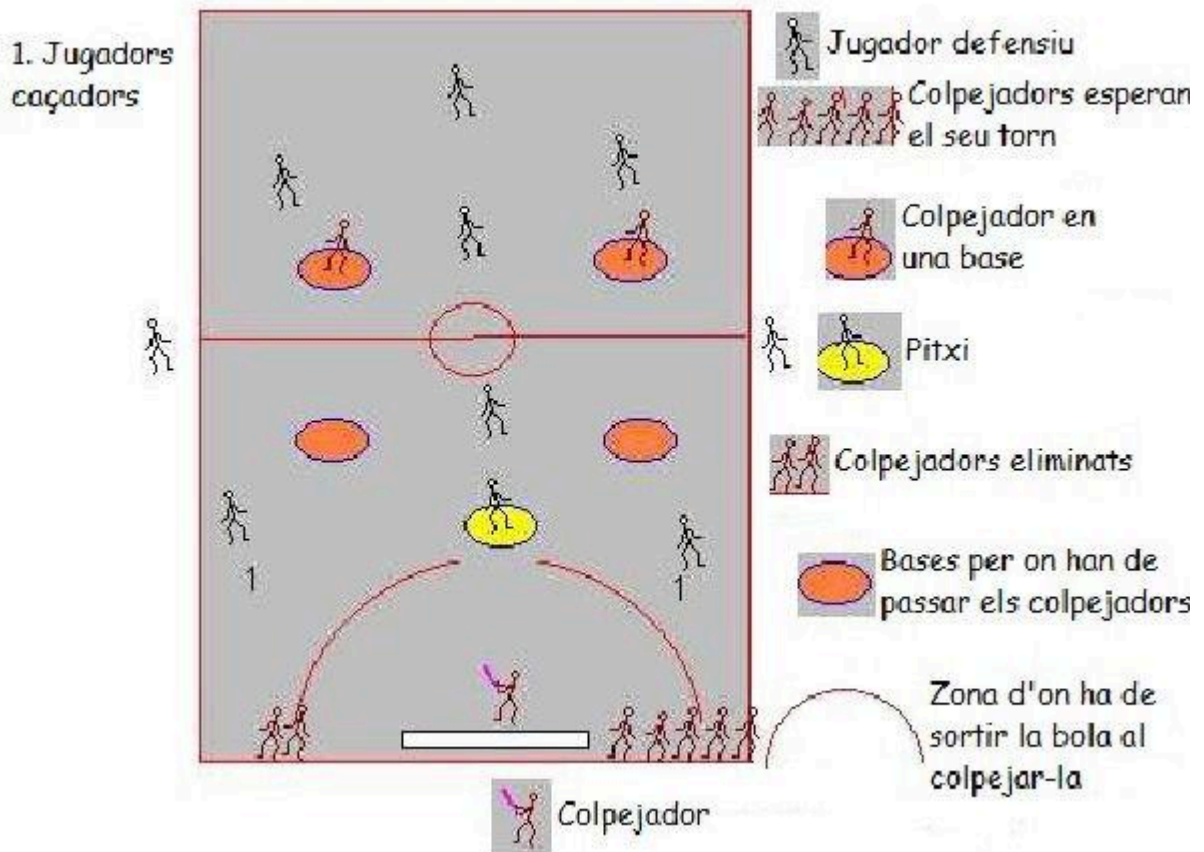
- Quan hi ha més d'un/a jugador/a corrent per les diferents bases, el del darrera mai pot avançar al del davant, i tampoc es poden quedar en la mateixa base.

- Un/a jugador/a es salva quan un altre del seu mateix equip fa una volta sencera seguida per les bases o a la següent ronda.

- El/la colpejador/a no pot tocar el pitxi amb la pilota, si ho fa estarà eliminat.

- El pitxi no pot sortir del cercle a buscar la pilota. Només pot treure un peu.

REPRESENTACIÓ GRÀFICA:



MATERIAL: cons, pilota de tennis, pilota de plàstic, cèrcol i bat.

FUTBOL

FUTBOL PER A CECS: Al camp de futbol (LAIA I ANDREW)

- Dividim el grup en dos equips. Tots els/les participants aniran amb els ulls tapats excepte els porters (poden canviar-se els rols, així tots experimenten la sensació de jugar a futbol amb els ulls tapats).
- El terreny de joc serà més reduït per facilitar una mica més el joc.
- Guia i orientació: el porter, l'entrenador i un guia situat darrera la tanca de l'equip rival són els responsables d'orientar els/les jugadors/es.

- Pel que fa al reglament és el mateix que el del futbol sala, però no hi haurà fores de joc.

- La pilota és una pilota sonora (amb cascavells).

MATERIAL: antifàços o mocadors pels/per les jugadors/es, porteries i una pilota sonora (pot ser una pilota amb cascavells o una pilota embolcallada amb una bossa de plàstic).