

10 D'ABRIL
2025

EXPLICACIÓ DE L'ACTIVITAT CREADA PEL SEMINARI DE DOCENTS EF DE L'ANOIA

01 ESPAI

Com a profe o mestre d'EF troba l'espai més adequat al CARRER per proposar l'activitat. Parcs, esplanades, places, bosc, un passeig llarg, zona vianants, pistes exteriors...

A més construeix un dau amb cartró, cartolina o tingues a mà un dau gran de goma, escuma...

JUGA I ENVIAN'S EL RESULTAT (FOTOS, VÍDEOS) AMB ELS TEUS ALUMNES

02 DISPOSICIÓ DEL GRUP

Pot ser flexible segons nombre d'alumnes, temps, espai i material.

La idea és que són 6 reptes cooperatius físics i cadascun fa referència a una competència diferent. Per tant:

1. Tots els reptes muntats i cada grup tira el dau (no es pot repetir i fa el que toca + profe valida). O 2 grups, tiren dau i fan el mateix 1 vs 1.

2. Un grup tira el dau i decideix quin repte fa l'altre grup o qui treu número més alt tria. // 3. Es tira el dau i tots els grups fan el repte que toqui (són fàcils de muntar). Variant: competitiu i els punts fets durant el temps de la prova es multipliquen pel núm que surti al tornar a tirar el dau. Sinó sense dau i fer una rotació per estacions.



03 FUNCIONAMENT

El format de l'activitat vol fomentar la cooperació amb un punt d'oposició i amb les possibilitats del carrer. L'OBJECTIU de cada grup és fer 4 dels 6 reptes que han de ser validats. Quan aconseguim un repte donarem una lletra (cartolina, paper) de la paraula D E F C (4) i per poder completar l'activitat he de fer una HAKA final (en petit o grup classe). És crear una adaptació de dansa maorí que fan equips de rugby abans del partit. Així podràs aconseguir el # de #DEFC i gaudir de la jornada 2025!





CIRCUIT HUMÀ



10 D'ABRIL
2025



COMPETÈNCIA

- MOTRICITAT

EL DIA DE L'EDUCACIÓ FÍSICA AL CARRER

01 ESPAI I MATERIAL

Espai al carrer o l'espai disponible en aquell moment.

De material farem servir el cos, només marcarem el punt d'inici i el punt d'arribada amb un con, pedra, línia amb guix, ...

JUGA AL DAV DELS REPTES!

02 DESCRIPCIÓ DEL REpte

Per grups, s'haurà de completar un circuit amb el relleu de totes les persones que en formen part. Els obstacles a superar es faran en diferents posicions corporals. Abans de començar, s'ha de pactar les diferents posicions, per exemple: persones assegudes amb cames obertes/tancades, estirades al terra, dretes amb cames obertes/tancades, en forma de roca, planxa ...



03 VARIANTS / ADAPTACIONS

A secundària poden fer formes més complexes per pujar el nivell. També l'alumnat podria triar una d'aquestes opcions. Abans de sortir, fer una acció motriu: "sentadilla", burpees, saltar i picar de mans, tocar el terra amb les mans, una flexió/abdominal, seure al terra i aixecar-se...





RELLEU AMB CONS



10 D'ABRIL
2025

COMPETÈNCIA

- Condició Física

EL DIA DE L'EDUCACIÓ FÍSICA AL CARRER

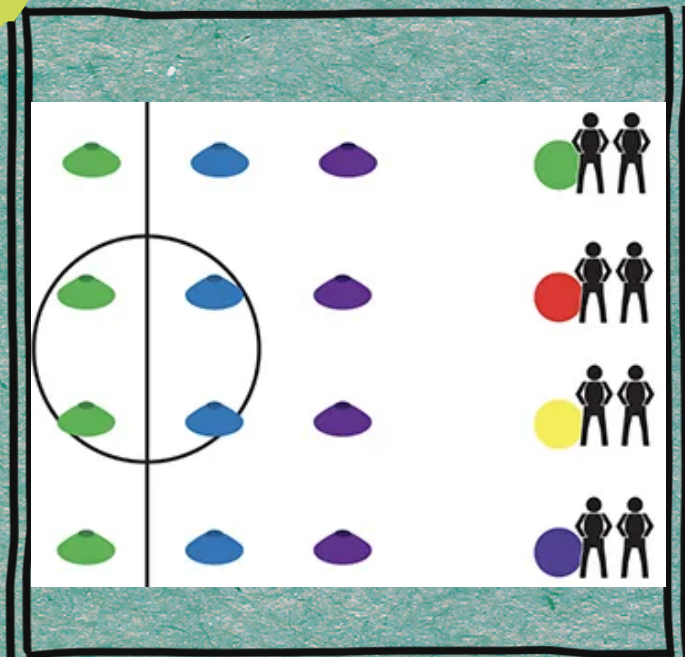
01 ESPAI I MATERIAL

Espai ampli i obert.
10 cons petits per equip.
Es marca amb un con la sortida i a una distància d'entre 8-10m la zona on poden deixar el primer con.

JUGA AL DAV DELS REPTES!

02 DESCRIPCIÓ DEL REPTA

Es fan grups d'entre 5-6 persones. Cada alumne/a començarà amb un con a la mà. En format relleu sortirà la primera persona del grup i deixarà el con a la zona marcada inicialment. Haurà de tornar i xocar la mà al company/a, aquest/a no sortirà fins que aquesta acció es produeixi. El segon membre del grup haurà de col·locar el con en línia recta de manera consecutiva. El repte finalitza quan tot el grup ha col·locat tots els cons.



03 VARIANTS

- Relleu de recollida. El funcionament serà el mateix, però l'alumnat haurà de recollir els cons de manera individual i només podrà agafar un con per ronda, fent relleus amb els seus companys/es.
- Relleu per parelles. El mateix funcionament, però l'alumnat surt en parelles agafats/des de la mà.





LLENÇA EL FRISBEE



10 D'ABRIL
2025

COMPETÈNCIA

- Esports

EL DIA DE L'EDUCACIÓ FÍSICA AL CARRER

01 ESPAI I MATERIAL

Espai obert que et permeti llençar un disc volador.

- Disc Volador (Frisbee, ringo, ...)

JUGA AL DAV DELS REPTES!

02 DESCRIPCIÓ DEL REPTA

Feu una línia de jugadors separats entre 3-5m, i passeu el frisbee sense que caigui a terra.

- Si cau a terra s'ha de tornar a començar des de l'extrem més proper.
- Cada vegada que el disc volador arribi a un extrem sumarem 1 punt.
- Temps de joc entre 2-3 minuts segons l'espai.



03 VARIANTS

Un grup fa el repte de passar-se el disc volador i l'altre grup fa un relleu en rotllana. El temps de joc el determina el grup que corre en rotllana.

Variant 2: Juga amb el teu gos



CADENA DE GESTOS



10 D'ABRIL
2025

COMPETÈNCIA

- Expressió corporal

EL DIA DE L'EDUCACIÓ FÍSICA AL CARRER

01 ESPAI I MATERIAL

No cal material.
Espai a l'aire lliure.

JUGA AL DAV DELS REPTES!

02 DESCRIPCIÓ DEL REPTA

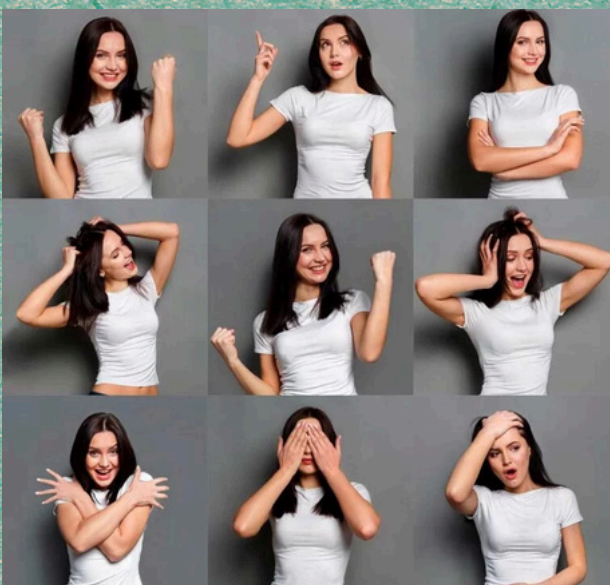
Tot el grup forma una rotllana. Una persona del grup comença fent un gest corporal, la següent persona ha de repetir aquest gest i afegir-ne un altre de diferent, i així successivament.

INICI!



03 Nº JUGS I PUNTVACIÓ

El repte s'aconsegueix si el grup fa la volta a la rotllana seguint la cadena de gestos sense que ningú s'equivoqui.





PEDRA, PAPER, ESTISORA

El

10 D'ABRIL
2025



COMPETÈNCIA

• GAUDI I LLEURE

EL DIA DE L'EDUCACIÓ FÍSICA AL CARRER

01 ESPAI I MATERIAL

Espai: ampli i pla

Material: cons o cercles per marcar el recorregut o elements naturals/urbans que et trobis en la zona



JUGA AL DAV DELS REPTES!

02 DESCRIPCIÓ DEL REpte

Fer 4 grups, de manera que 2 equips facin una partida i els altres 2 equips una altra partida a l'hora.

Es col·loca cada equip en una punta del recorregut, a la senyal surten les primeres persones de cada grup i avancen seguint el recorregut indicat.

En el moment que es troben un/a davant de l'altre/a fan el joc de "pedra, paper, tisora". Qui guanya segueix avançant i qui perd torna a la seva fila i surt el següent fins a trobar el jugador o la jugadora que ha guanyat i va avançant. Es guanya un punt cada vegada que s'aconsegueix arribar al final del recorregut.



03 VARIANTS/ ADAPTACIONS

Que els desplaçaments siguin diferents: peus junts, peu coix, quadrupèdia, ...



shutterstock.com · 2406992103



ENS UNIM

PER UN CERCLE



10 D'ABRIL
2025

COMPETÈNCIA

• JOCS

EL DIA DE L'EDUCACIÓ FÍSICA AL CARRER

01 MATERIAL

Cercles



JUGA AL DAV DELS REPTES!

02 DESCRIPCIÓ DEL REpte

Ens unim en rotllana i haurem de passar-nos el cercle sense deixar-nos de les mans, aconseguint una volta en el menor temps possible.



03 VARIANTS I ADAPTACIONS

Fer-ho en filera.

