



Activitat Posa't a prova



Circuit d'experimentació del cos amb grup.

Objectius

- Conèixer, entendre i respectar la diferència
- Fer vivencial el concepte de discapacitat
- Empatitzar amb les limitacions físiques de l'altre
- Valorar el treball en equip
- Esforçar-se davant les dificultats
- Prendre consciència de l'esforç

Desenvolupament de l'activitat

L'activitat consisteix en un circuit de cinc estacions rotatives als 10 minuts organitzat en grups de 6 i realitzant una sisena estació tots junts.

L'espai adequat seria el gimnàs, pati o pavelló de l'escola.

Les 5 estacions:

- **Viatgem:** transportar un company del grup sobre una roba o matalàs per una distància marcada entre dos cons o dues ratlles. I les consignes són: en el primer viatge els portadors utilitzen les dues mans i en el segon viatge només una mà. Tothom ha de ser transportat com a mínim una vegada.
- **Futbolí:** fer un partit de futbol, tres contra tres, sense porter. Les consignes són: hi ha d'haver una dificultat afegida triada pels mateixos jugadors: a peu coix, peus junts, cames lligades amb el company...
- **L'erugüeta:** el grup es posa en fila amb una mà tocant l'espatlla de la persona de davant i tothom es tapa els ulls amb un mocador, excepte el primer que serà el guia. El cap de fila decideix el recorregut lliurement, tenint en compte que tothom ha de passar per la seva posició.
- **Fes punteria:** segons el material de què disposi l'escola, crear una estació on s'hagi de practicar la punteria. La consigna: cal fer el llançament amb la mà no-dominant. Exemples: tirar unes bitlles, encertar anelles en un con, fer punteria en un dibuix fet a la paret, com una diana...
- **Parlem amb les mans:** el grup s'organitza en parelles i cadascú té una làmina de llenguatge de signes que ha d'explicar al seu company. Consigna: el torn va canviant a mesura que s'endevina. És necessari haver imprès la làmina de llenguatge de signes.

Activitat de tancament:

- **El meu moviment és únic:** Activitat amb tot el grup-classe. Es tria una música que, si pot ser, tingui certa estructura de sumar ritme a mesura que avança. Les propostes de música africana poden ser molt útils i se'n proposa una concreta a l'apartat de Material. Es comença escampats per tot l'espai disponible i el/la mestre/a va pautant quines parts del cos entren en moviment, com si les anéssim descobrint per primera vegada, incidint provar tot el moviment possible.

d'aquella part. És un treball inicial tranquil, lent i de consciència plena. Mica en mica es va despertant tot el cos. Ordre de les consignes: dits de les mans; mans i canells; colzes, braços i espatlles; cap; tors; maluc, genolls i cames i, finalment, peus. Si es vol, després es poden donar consignes genèriques com ara provar totes les articulacions, les torsions, fer moviments ben petits o ben grans, aprofitar bé els diferents nivells d'espai (dalt, baix), desplaçament, etc. A la cançó proposada, un primer minut és especialment suau i servirà per a aquest treball de despertar del cos. Segueixen uns segons de silenci en què es proposa una aturada conscient i, quan torna a engegar, ja amb molt més ritme, la proposta és de moviment lliure amb totes les parts del cos que es vulgui alhora.

Durada de l'activitat

Una sessió de dues hores.

Material que necessitem

- **Viatgem:** un matalàs o una roba grossa.
- **Futbolí:** una pilota, dues porteries i un parell de mocadors grossos.
- **L'eruguet:** cinc mocadors.
- **Fes punteria:** opcions: anelles i con; bitlles; guix i pilotes de tennis;
- **Parlem amb les mans:** làmines amb imatges de llenguatge de signes. (Vegeu annex)
- **El meu moviment és únic:** aparell de música i cançó triada per a l'activitat: <https://www.youtube.com/watch?v=a0mT-zNxRMw>

Apunts per a la reflexió

Seria interessant, en acabar l'activitat, reflexionar uns minuts sobre aspectes, situacions i vivències que hagin sorgit. Les següents preguntes poden ser útils per començar aquest debat.

- T'has hagut d'esforçar molt?, per què? Conceptes interessants: treball en equip, dificultats, ajudar-se, conèixer les limitacions
- Us ha donat temps per fer totes les consignes? Potser no han pogut fer tots els del grup cadascuna de les propostes. Cal reflexionar sobre l'organització que han establert, si s'han discutit, si ha arribat a acords, etc.
- Si s'ha llegit el conte "1, 2, 3 i a ballar", es poden fer paral·lelismes.

Cinc cèntims més

- Si es disposa de temps, l'activitat d' **El meu moviment és únic** es pot proposar en dues tongades. Mig grup mira assegut i l'altre mig fa l'activitat i després es canvien. La consciència de les diferències de moviment es farà encara més evident al presenciar-ho com a espectador i pot suggerir preguntes com "heu vist alguns companys ballar exactament igual? com pot ser si la consigna era la mateixa per a tots? Si el treball funciona i es vol allargar, es poden fer propostes de moviment limitant, és a dir, no es pot usar una o altra part del cos al ballar. Això provoca que la part que sí està activa arribi a moviments més variats, perquè s'hi està posant més intenció, al igual que fan les persones amb alguna limitació motriu.