

1. JOCS POPULARS I TRADICIONALS

DURADA / NOMBRE DE MONITORS

Màxim 3 hores

Opció A: Jocs populars i tradicionals amb castell → 6 monitors

Opció B: Jocs populars i tradicionals sense castell → 5 monitors

ESPAI

- Es necessita un espai gran, pla i no pot ser un camp de futbol, perquè el castell s'ha d'ancorar.
- Preferiblement, ha de ser un carrer tallat, una plaça amb espai lliure o un pavelló cobert.

MATERIAL

Dòmino gegant, estirar corda, tir amb fona, 2 jocs complets de bitlles, 1 joc de bitlles gegant, pals xinesos, paracaigudes gran, 15 sacs, 2 cordes llargues, 10 cordes petites, lona gegant d'escacs i dames + fitxes, jenga gegant, Twister gegant, set de petanca, Connecta 4 gegant, 2 jocs de xarranca, guixos, 5 pilotes indians d'escuma, diana de terra + discs voladors, 1 bossa de mocadors, minisacs de teles, 10 cons, castell inflable multibosc encantat, motor del castell inflable, 5 taulers d'escacs + fitxes, i baldufes, EPI, extintor, farmaciola, carpa, arc de meta, motor de l'arc de meta, imatge.

ORGANITZACIÓ

Participació oberta

FUNCIONS DEL MONITOR/A

- Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre).
- Vetllar per la seguretat dels infants.
- Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit.
- Apuntar els participants i posar-los les polseres.

EXPLICACIÓ DE L'ACTIVITAT

DINÀMICA: es munta tot el material necessari per dur a terme l'activitat. Aquest està dividit en estacions, que estan dinamitzades per un monitor/a i els infants van per lliure. Si no hi ha castell, l'estació 5 se suprimeix.

- Estació 1: carreres de sacs, botar corda, xarranca i guixos, estirar corda i bitlles.
- Estació 2: jocs tradicionals: l'aranya, cues del llop, mocadoret, tocar i parar (*pilla-pilla*), baldufes.
- Estació 3: jocs de punteria (diana de terra, pilotes indians i petanca) i tir amb fona.
- Estació 4: jocs gegants (Twister, Connecta 4, jenga, pals xinesos, dòmino gegant, escacs, dames etc).
- Estació 5: castell inflable: multibosc encantat.

OBSERVACIONS

Si la participació és tancada o hi ha poca participació, les estacions es poden fer més dinàmiques o jugant.

2. MULTIAVENTURA

DURADA / NOMBRE DE MONITORS

Màxim 3 hores

Opció A: Rocòdrom fix, circuit espartà, *slackline* i tir amb arc de ventosa → 6 monitors

Opció B: Rocòdrom inflable, circuit d'orientació, *slackline* i tir amb arc de ventosa → 6 monitors

Opció C: Rocòdrom Top 30, circuit espartà, *slackline*, activitats de circ i tir amb arc de ventosa → 9 monitors

ESPAI

- És necessari un espai amb arbres per muntar l'*slackline*.
- En el cas qui hi hagi el Top 30 o rocòdrom inflable, es necessita un espai adequat per poder ancorar el castell.

MATERIAL

Rocòdrom fix, tir amb arc amb ventosa (arcs, fletxes de ventosa, pintures de cara, cons), cons, piques, enganxa piques, cons amb forats, *slackline* amb 6 matalassos, rocòdrom inflable o Top 30, farmaciola, motor del castell inflable, EPI, extintor, carpa, arc de meta, motor de l'arc de meta i imatge.

ORGANITZACIÓ

Participació oberta

FUNCIONS DEL MONITOR/A

- Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre).
- Vetllar per la seguretat dels infants.
- Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit.
- Apuntar els participants i posar-los les polseres.

EXPLICACIÓ DE L'ACTIVITAT

- Rocòdrom fix, rocòdrom inflable o Top 30: sempre amb l'ajuda del monitor responsable.
- *Slackline*: per a aquesta activitat s'ha de tenir en compte prèviament si es pot muntar o no, depenent de l'espai.
- Circuit espartà: circuit d'habilitat amb diferents proves, s'agafa el temps de cada participant per veure qui aconsegueix el millor temps.
- Tir amb arc amb ventosa: cal respectar les distàncies de seguretat i donar les indicacions correctes als participants.

OBSERVACIONS

- Si se sol·licita el Top 30, el transport el fa l'entitat que demana l'activitat.
- Si la participació és tancada o n'hi ha poca, les estacions es poden fer més dinàmiques o jugant.

3. PSICOMOTRICITAT

EDAT RECOMANADA PER A L'ACTIVITAT

Per a infants de 3 a 6 anys

DURADA / NOMBRE DE MONITORS

Màxim 3 hores

Opció A: Psicomotricitat amb castell → 6 monitors

Opció B: Psicomotricitat sense castell → 5 monitors

ESPAI

- Es necessita un espai gran i pla.
- Si hi ha castell, no pot ser un camp de futbol, perquè s'ha d'ancorar.
- Preferiblement un carrer tallat, una plaça amb espai lliure o un pavelló cobert.

MATERIAL

Pintures de cara, tovalloletes desmaquillants, retoladors, pintures de fusta, pintures de cera, taules, cadires, pinzells, tassons, Blocs Super 96 peces, Blocs Tous de diferents mides i colors, Kim Buni Super 36 peces, megatúnel, passadís il·les de discos, set políedre gegant, túnel plegable, fulls amb els dibuixos, estructura toca-toca, blocs de construcció, piscina de boles, tanques, cucs, cercles, cons, cordes, 3 matalassos, pilotes, cistelles, escala de coordinació, farmaciola, Aventura Park, motor del castell inflable, EPI, extintor, farmaciola, carpa, arc de meta, motor arc de meta, ludoteca inflable, motor de la ludoteca inflable i imatge.

ORGANITZACIÓ

Participació oberta

FUNCIONS DEL MONITOR/A

- Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre).
- Vetllar per la seguretat dels infants.
- Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit.
- Apuntar els participants i posar-los les polseres.

EXPLICACIÓ DE L'ACTIVITAT

- Taller de pintar cares.
- Taller per dibuixar.
- Construccions: el monitor que estigui a l'estació ha de marcar una sèrie de construccions (una taula, una casa, etc.) i entre tots els participants ho han de dur a terme. Si els participants proposen una construcció adequada aquesta té prioritat damunt la del monitor.
- Circuit de psicomotricitat: el monitor amb el material que estigui disponible crea 3 circuits diferents, apropiats a les seves edats.
- Castell inflable Aventura Park: fer respectar l'espai personal de cada participant.

OBSERVACIONS

- Si la participació és tancada o n'hi ha poca, les estacions es poden fer més dinàmiques o jugant.
- Si se sol·licita l'opció amb castell, l'entitat demandant ha d'aportar, a més de l'allargador per al castell inflable, un altre allargador per a la ludoteca.

4. JUGAM, POSA VALORS A L'ESPORT

DURADA / NOMBRE DE MONITORS

Màxim 3 hores

Opció A: Activitats jugam → 6 monitors

ESPAI

- Es necessita un espai gran i pla.
- Preferiblement una plaça amb espai lliure, una pista poliesportiva o un camp de futbol.

MATERIAL

2 cadires de rodes, 1-2 jocs de boccia (amb canaletes), 15 antifaços, 20 cons, 2 pilotes sonores, 2 xarxes de minitennis, 2 bancs suecs, 6 cordes, 15 cercles, 2 matalassos, 10 pilotes de plàstic, 3 poals grans, 3 pilotes de voleibol, arc de meta, motor de l'arc de meta, carpa, farmaciola i imatge.

ORGANITZACIÓ

Participació oberta

FUNCIONS DEL MONITOR/A

- Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre).
- Potenciar i transmetre valors positius, personals i socials mitjançant la pràctica de l'esport. Així com tractar el tema de la discapacitat sense pudor i de la manera més propera possible.
- Donar exemple i potenciar el respecte pel que fa a les actituds i normes del joc.
- Vetllar per la seguretat dels infants.
- Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit.
- Apuntar els participants i posar-los les polseres.

EXPLICACIÓ DE L'ACTIVITAT

- Boccia: explicació breu als participants que la boccia és un esport exclusivament paralímpic, molt semblant a la petanca, però que es juga segut en una cadira de rodes. Es fan dos equips, cada vegada tira un participant de cada equip, alternant-se. Aquell que s'apropa més a la pilota blanca que llança el monitor/àrbitre és l'equip guanyador. Intentar que siguin els propis infants els que decideixin l'ordre a l'hora de tirar, per fomentar el respecte.
- Circuit: hi ha 2 tipus de circuits (un a cegues i l'altre amb cadires de rodes o eslàlom amb cadira de rodes), depenent de les edats.

- **Circuit a cegues:** muntar un circuit amb cons, cordes, bancs suecs i matalassos. El circuit es fa per parelles, un d'ells amb els ulls tapats i l'altre fent la funció de guia. Es pot fer per diferents nivells: guiant amb la mà, amb la veu, etc.
- **Circuit de cadires de rodes o eslàlom amb cadira de rodes:** al circuit és suficient amb cons fer una ziga-zaga, una rodona amb un cercol, etc. A l'eslàlom s'ha de fer un circuit més llarg on els participants han de passar per espais estrets (delimitats amb cons), aparcar la cadira en un rectangle petit, diferenciar colors de cons. S'ha d'explicar que és un esport en el qual participa gent amb un grau alt de discapacitat i ho solen fer amb cadires elèctriques.
- **Golbol o volei assegut** (depèn de si es poden tirar al terra o no i de l'edat):
 - **Golbol:** explicació breu als participants, que és un esport exclusivament paralímpic per a persones cegues i amb discapacitat visual. Es fan 2 equips i l'objectiu és detectar la trajectòria de la pilota sonora sense que ens marquin gol. Cada equip se situa al seu camp i mitjançant el llançament amb la mà de la pilota l'han d'introduir a la zona delimitada de l'equip rival. Qualsevol dels membres intenta que la pilota no entri dins la zona delimitada. Tots els participants han de dur antifàços opacs.
 - **Volei assegut:** fer 2 equips i explicar que es juga amb les mateixes normes que el volei, però amb el cul al terra.
- **Jocs adaptats:** arca de Noé, mines, ordena bé, he arribat?, relleus a cegues, tocat._____
 - **Mines:** amb cons fer un camp de mines. Es distribueixen per parelles i es reparteixen al voltant del camp de mines. Un de la parella no hi veu i l'altre l'ajuda a creuar d'un extrem a l'altre, intentant que no toqui cap mina; si en toca una, ha d'anar a peu coix i si en torna a tocar una altra, ha d'anar a quatre grapes. Diferents nivells de dificultats: guiant-lo de la mà, tocant-li l'espatlla, només per indicacions amb la veu, etc.
 - **Arca de Noé:** per parelles, escollir un animal que tengui un renou característic. Un de la parella es tapa els ulls amb un antifàç i l'altre ha d'anar a un lloc de l'espai sense moure's i fer el renou que havien acordat. La persona que no hi veu ha d'anar a cercar-lo.
 - **Ordena bé:** dir als participants que es posin drets als bancs suecs, sense cap ordre en concret. El monitor indica com vol que s'ordenin (de més alt a més baix, de més edat a menys edat, etc.) i ho han de fer sense xerrar (amb senyes) i sense baixar del banc.
 - **He arribat?:** es posa un punt de referència fix i cada participant duu els ulls tapats. El joc consisteix en què el participant que més s'apropa al punt de referència és el que guanya. Una altre variant és competir-ho per equips.
 - **Relleus a cegues:** per parelles o trios, un duu els ulls tapats i estan agafats per una corda que duen a les mans. Es fan 2 equips o més i es tracta de seguir la mateixa dinàmica que uns relleus.
 - **Tocat:** mateixa dinàmica que tocar i parar (*pillla-pilla*), però no pots utilitzar la part on et toquen fins que agafes algú. Per exemple, si t'agafen d'un peu, has d'anar a agafar una altra persona a peu coix.

- Jocs amb pilotes:
 - **Cistella:** es tracta de fer punteria amb els ulls tancats. Es poden posar per parelles i la persona que no dugi els ulls tapats ajuda l'altra.
 - **Transport de pilotes:** fer 2-5 equips i donar una pilota a cada equip. Marcar una sortida i una arribada. Els participants han de transportar la pilota de la manera que el monitor indica i tothom ha de tocar-la. Per exemple, només es pot tocar amb una mà.

OBSERVACIONS

Si la participació és tancada o n'hi ha poca, les estacions es poden fer més dinàmiques o jugant.

5. ESPORTS COL·LECTIUS

DURADA / NOMBRE DE MONITORS

Màxim 3 hores

Opció A: Esports col·lectius amb castell inflable → 6 monitors

Opció B: Esports col·lectius sense castell inflable → 5 monitors

ESPAI

- Es necessita un espai gran i pla.
- Si hi ha castell, no pot ser un camp de futbol, perquè s'ha d'ancorar.
- Preferiblement un carrer tallat, una plaça amb espai lliure o un pavelló cobert.

MATERIAL

4 porteries de minifutbol, 3 pilotes de futbol núm. 3, 3 pilotes d'handbol, 50 cons xinesos, 10 petos vermells, 10 petos verds, 10 petos blaus, 10 petos taronges, 4 cistelles, 3 pilotes de bàsquet, 2 porteries d'hoquei, 5 pilotes d'hoquei, 15 estics, cintes de flag rugby, 3 pilotes de rugby, xiulets, 2 xarxes de minitennis o 2 pals de volei amb xarxa, 4 pilotes de volei, castell inflable, futbolí humà, motor del castell inflable, EPI, extintor, farmaciola, carpa, arc de meta, motor de l'arc de meta i imatge.

ORGANITZACIÓ

Participació oberta

FUNCIONS DEL MONITOR/A

- Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre).
- Vetllar per la seguretat dels infants.
- Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit.
- Apuntar els participants i posar-los les polseres.

EXPLICACIÓ DE L'ACTIVITAT

DINÀMICA: es van jugant partits de manera lliure. A cada esport hi ha un monitor responsable que s'encarrega d'explicar les normes i d'arbitrar.

- Minifutbol: camp reduït de minifutbol
- Minihandbol: camp reduït de minihandbol
- Minibàsquet: camp reduït de minibàsquet
- Minihoquei: camp de hoquei reduït

- Flag rugbi: camp de rugbi reduït
- Volei: camp reduït de volei
- Futbolí humà: castell inflable

OBSERVACIONS

Si la participació és tancada o n'hi ha poca, les estacions es poden fer més dinàmiques o jugant.

6. ESPORTS INDIVIDUALS

DURADA / NOMBRE DE MONITORS

Màxim 3 hores

Opció A: Esports individuals amb castell inflable → 6 monitors

Opció B: Esports individuals sense castell inflable → 5 monitors

ESPAI

- Es necessita un espai gran i pla.
- Si hi ha castell, no pot ser un camp de futbol, perquè s'ha d'ancorar.
- Preferiblement un carrer tallat, una plaça amb espai lliure o un pavelló cobert.

MATERIAL

4 matalassos, plantilles d'acroesport, testimonis d'atletisme, tanques petites, tanques grans, pesos d'atletisme, cinta mètrica, 6 javelines d'escuma, 10 raquetes de tennis, 10 raquetes de bàdminton, 10 raquetes de platja, 10 pilotes indianes, pilotes de tennis, volants de bàdminton, patins de talla adaptable, escúters, cascs per a patins, proteccions per a patins, piques, cons, enganxa piques, petos de diferents colors, xiulets, 2 taules de tennis taula, 4 raquetes de tennis taula i 10 pilotes de tennis taula, castell inflable Bola Loca, motor del castell inflable, EPI, extintor, farmaciola, carpa, arc de meta, motor de l'arc de meta i imatge.

ORGANITZACIÓ

Participació oberta

FUNCIONS DEL MONITOR/A

- Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre).
- Vetllar per la seguretat dels infants.
- Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit.
- Apuntar els participants i posar-los les polseres.

EXPLICACIÓ DE L'ACTIVITAT

- Acroesport: el monitor té unes plantilles amb diferents figures (tombarelles cap endavant i cap endarrere, laterals, etc.) i els participants, amb l'ajuda del monitor, intenten fer-les.

- Circuit atletisme (relleus, salts de tanques, llançaments, etc.): hi ha un circuit compost amb diferents modalitats d'atletisme. Aquest es pot fer de manera individual o per grups. L'objectiu és iniciar-se a l'atletisme, però de forma jugada.
- Patinatge i escúter: iniciació a la pràctica del patinatge i escúter. També es pot fer un circuit d'agilitat amb cons, ziga-zaga, etc.
- Crossminton: es juga en 2 quadrats de 5 x 5 metres separats per 10, l'objectiu és enviar la pilota a l'altre quadrat i que caigui a terra.
- Tennis taula: es juguen partits de manera individual i/o dobles, depenent de la participació. El format de competició és rei de pista (el que guanya segueix jugant, el que perd descansa i el que descansava entra a jugar). Guanya l'equip que primer fa 11 punts.
- Bola Loca: castell inflable.

OBSERVACIONS

Si la participació és tancada o n'hi ha poca, les estacions es poden fer més dinàmiques o jugant.

7. JOCS D'AIGUA

EDAT RECOMANADA PER A L'ACTIVITAT

Per a infants de 6 a 14 anys

DURADA / NOMBRE DE MONITORS

Màxim 3 hores

- **Opció A:** Estora màgica amb esports aquàtics → 5 monitors

ESPAI

- Mínim una piscina de 25 metres. Com a mínim hi ha d'haver 1 metre de distància de la vorera.

MATERIAL

- Estora màgica, pesos, 4 pilotes de waterpolo, 2 porteries de waterpolo, 2 cistelles de bàsquet aquàtic, 4 pilotes de plàstic, xarxa de volei aquàtic, casquets de natació, 6 planxes, xurros, cordes, carpa, farmaciola i imatge.

ORGANITZACIÓ

Participació oberta

FUNCIONS DEL MONITOR/A

- Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre).
- Vetllar per la seguretat dels infants.
- Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit.
- Apuntar els participants i posar-los les polseres.

EXPLICACIÓ DE L'ACTIVITAT

- Estora màgica: consisteix en una passarel·la sobre l'aigua (poden variar els desplaçaments) on els participants van passant individualment. Els participants van sortint seguint l'ordre marcat pel monitor. Hi ha 2 monitors: 1 que dona la sortida i 1 dins la piscina, que espera l'infant, per si necessita ajuda per sortir de l'aigua.
- Esports aquàtics:
 - Bàsquet aquàtic
 - Waterpolo
 - Voleibol aquàtic

- Dinàmiques:

- Relleus amb diferents desplaçaments: remades amb planxa al cul, remades amb planxa al cap, nadar a crol, nadar a braça, nadar d'esquena, nedar amb xurros entre les cames, etc.
- Joc de les 10 passades
- Tocar i parar (*pilla-pilla*) amb xurros

OBSERVACIONS

Si la participació és tancada o n'hi ha poca, les estacions es poden fer més dinàmiques o jugant.

Els monitors tenen en compte la capacitat de nadar de cada participant, per poder fer unes activitats o unes altres.

8. ESPORTS ALTERNATIUS

DURADA / NOMBRE DE MONITORS

Màxim 3 hores

- Esports alternatius sense castell inflable → 5 monitors

ESPAI

- Es necessita un espai gran i pla.
- Preferiblement una plaça amb espai lliure, una pista poliesportiva o un camp de futbol.

MATERIAL

Xarxa minitennis, 2 pilotes espuma, 2 rebotadors - porteria *Tchoukball* plegable, 2 pilotes de *Tchoukball*, 1 pilota oficial kin ball, 4 discs voladors, 20 petos blaus, 20 petos vermells, 20 petos grocs, cons xinesos, xiulets, cinta aïllant (marcadors de línies), farmaciola, carpa, arc de meta, motor de l'arc de meta i imatge.

ORGANITZACIÓ

Participació oberta

FUNCIONS DEL MONITOR/A

- Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre).
- Vetllar per la seguretat dels infants.
- Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit.
- Apuntar els participants i posar-los les polseres.

EXPLICACIÓ DE L'ACTIVITAT

- *Tchoukball*
 - 1 camp reduït amb 2 rebotadors situats cada un al final de cada camp, cada un amb una àrea delimitadora de 3 x 3 m.
 - 2 equips de 6 jugadors, sense orientació del joc, ambdós equips poden aconseguir punt fent rebotar la pilota a qualsevol dels 2 rebotadors, aconseguint que aquesta toqui el terra sense que l'equip contrari pugui agafar-la.
 - Les normes:
 - No hi pot haver contacte entre rivals, simplement s'ha d'agafar la pilota quan rebota i vola, i fer les passades entre companys d'equip.
 - No es pot entrar en les zones delimitadores per defensar, només per atacar després del bot (prohibit sense la pilota).
 - Llençar al rebotador després de la tercera passada entre companys, com a màxim.
 - Podem atacar els 2 rebotadors, però màxim 3 vegades en el mateix (contant els 2 equips); després hem de canviar i dirigir-nos a l'altre.

- **Kin ball**
 - 1 camp reduït, sense zones de finalització ni porteries.
 - 3 equips de 4 jugadors diferenciats per colors. Es juga amb una pilota que vola i hem d'intentar que aquesta no caigui al terra quan l'equip que impacta amb ella anomena el nostre color.
 - No sempre ha de tirar el mateix jugador.
 - Dinàmica:
 - 1 dels 3 equips llança la pilota pegant un cop amb el braç des d'avall cap amunt. Ho fa 1 dels membres de l'equip i la resta de membres està en contacte amb la pilota, proporcionant una base de piràmide per al tirador.
 - Abans d'impactar, ha de comunicar a quin equip li tira, dient «Omnikin» seguida del color de l'equip contrari que volem que hagi de collir la pilota.
 - Si l'equip en qüestió aconsegueix agafar la pilota sense que caigui al terra, és el seu torn per impactar la pilota i citar un dels equips per replegar-la. Si la pilota cau al terra, els 2 equips contraris aconsegueixen punt. Si va fora, el punts són per als 2 equips que esperaven.
 - Sempre segueix l'equip que ha estat anomenat.

- **Pinfuvote**
 - 1 camp rectangular dividit per una xarxa d'1 metre d'alçada. S'enfronten 2 equips de 3, 4 o 5 jugadors cada un, depenent dels participants.
 - El *pinfuvote* és una fusió de tennis taula, futbol, voleibol i tennis.
 - Es pot pegar a la pilota amb qualsevol part del cos, combinant els cops amb altres jugadors, màxim 3 tocs per equip i 1 cop per jugador.
 - Dins un mateix camp, la pilota pot tocar el terra entre cop i cop (no és obligatori).
 - La puntuació és com la de voleibol, 3 sets de 25 punts amb diferència de 2.
 - El servei es fa des de dins del cercle del seu camp amb qualsevol part del cos. Quan es rep el servei, no es pot restar directament, s'ha de fer mínim 1 cop amb l'altre jugador.

- **Ultimate**
 - 2 equips enfrontats, l'objectiu és fer punt a la zona d'assaig al camp contrari, mitjançant passades i sense que el disc volador caigui.

OBSERVACIONS

Si la participació és tancada o n'hi ha poca, les estacions es poden fer més dinàmiques o jugant.

9. JOCS INTERNACIONALS

DURADA / NOMBRE DE MONITORS

Màxim 3 hores

- Esports internacionals sense castell inflable → 5 monitors

ESPAI

- Es necessita un espai gran i pla.
- Preferiblement una plaça amb espai lliure, una pista poliesportiva o un camp de futbol.

MATERIAL

Conjunt de golf, pals de golf, pilotes de golf, cons xinesos, 50 petos de diferents colors, 3 bats de goma escuma, 10 pilotes de beisbol de goma escuma, pals de lacrosse, pilotes de lacrosse, 2 porteries de futbol, 4 bases de beisbol, 6 pilotes de *dodgeball* (*baló presoner*), volei o espuma, farmaciola, arc de meta, motor de l'arc de meta, carpa i imatge.

ORGANITZACIÓ

Participació oberta

FUNCIONS DELS MONITORS

- Explicar i desenvolupar l'activitat d'una manera clara i concisa (llenguatge verbal fàcil d'entendre).
- Vetllar per la seguretat dels infants.
- Participar de manera activa de l'activitat, dinamitzar-la i responsabilitzar-se'n de l'èxit.
- Apuntar els participants i posar-los les polseres.

EXPLICACIÓ DE L'ACTIVITAT

- Golf
 - Iniciació al golf. Joc individual on poden competir entre 2 i 4 jugadors.
 - El joc consisteix a introduir la bolla en els diferents forats amb el menor nombre de cops possible.
 - Per puntuar, al final de cada forat, el jugador suma el nombre de cops que ha emprat per introduir la bolla. Com menor sigui el nombre de cops, millor puntuació té.
 - Cal esperar que tothom hagi ficat la bolla per avançar al forat següent.
 - La bolla no es pot tocar ni hi pot interferir cap altre jugador.
 - La dimensió de l'espai ve reglada pel propi material, on apareixen obstacles i corbes per dificultar que el jugador completi l'objectiu amb un sol cop.
- Beisbol
 - Camp reduït quadrat i 2 equips de 6-10 participants. Un equip batedor/corredor amb l'objectiu de colpejar la pilota llançada pels receptors/llançadors i aconseguir superar les bases fins a arribar a la zona inicial per aconseguir un punt. Els receptors han d'interceptar la pilota i passar-la al jugador que l'havia llançada inicialment.
 - Si els receptors intercepten la pilota en l'aire, el llançador és eliminat directament.
 - Si quan rep la pilota el llançador, un jugador corredor és entre base i base, és eliminat.
 - Si el batedor no aconsegueix ferir-la en 3 ocasions seguides, queda eliminat.

- Si el llançador llança per sobre del cap o sota del maluc, es considera fallada; si fa més de 3 errors seguits, el llançador passa a la base següent i es canvia el llançador.
- Es canvien el rol després d'eliminar 3 corredors.
- **Variante:** utilitzar una pilota d'escuma o goma i colpejar-la amb el peu o braç.

- Lacrosse
 - 2 equips 4-5 jugadors.
 - Objectiu: ficar la pilota a la porteria contrària utilitzant els bastons, el porter és l'únic jugador que pot tocar la pilota amb qualsevol part del cos; la resta de jugadors només poden tocar la pilota amb els bastons.
 - La pilota només es pot interceptar entre passada i passada, no es pot robar del bastó contrari.
 - El jugador que té la possessió de la pilota pot córrer, passar o llançar la pilota a porteria, no pot caminar amb ella.
 - Els equips tenen 30 segons de possessió per ficar gol. Un jugador no pot mantenir la pilota més de 5 segons, passat aquest temps ha de passar o llançar a porteria.
 - L'àrea de porteria es un cercle de 3 metres de radi, des del punt central de la porteria, per fer gol s'ha de llançar des de fora de l'àrea.

- Dodgeball (baló presoner)
 - 1 camp rectangular reduït, amb una zona intermèdia que talla el mig camp i el divideix en 2 meitats de camp.
 - Cada equip ocupa la meitat d'un camp.
 - Tenim la zona de «morts», a cada costat de la pista.
 - 2 equips de 6 jugadors (de 5, de 4... sempre el mateix nombre); es juga amb 6 pilotes exclusives (si no en tenim, podem usar pilotes de goma escuma).
 - L'objectiu és matar els rivals, ferint-los amb les pilotes i eliminant-los momentàniament de l'acció del joc.
 - Normes del joc:
 - No val tirar al cap, ni passar al camp contrari, ni sortir del camp; aquests comportaments eliminen el jugador del joc i salva'n un contrari.
 - Si s'agafa al vol la pilota, es salva un jugador de l'equip de la persona que ha agafat la pilota.
 - El joc acaba quan un dels dos equips es queda sense cap participant al camp.

OBSERVACIONS

Si la participació és tancada o n'hi ha poca, les estacions es poden fer més dinàmiques o jugant.