

UN DÍA, UN REPTE

Nº	RETO	EXPLICACIÓN	MATERIAL
1	Què és l'esport adaptat?	Vídeo de Ricardo Ten presentant-se, explicant als xiquets i xiquetes què és l'esport adaptat i els seus mèrits com a esportista.	Vídeo
2	Penals a cegues	Llançar penals amb els ulls embenats	Pilota de futbol, porteria, mocador
3	Encistellar a una mà	Jugar a bàsquet amb una mà o simplement encistellar amb una mà a l'esquena, que no podrà ser utilitzada. També es pot encistellar asseguts en una cadira.	Pilota de bàsquet, pista, cistella, cadira
4	Voleibol al sòl	Per equips, jugar un partit de voleibol asseguts en el sòl. Algunes regles: agafar la pilota abans de colpejar. L'objectiu és que la pilota no toque el sòl.	Pilota de voleibol i xarxa
5	Colors en acció	El/la professor/a assigna actuacions a diferents colors (color roig- parar, color verd- córrer, color blau-saltar). Tota la classe en silenci, quan el professor ensenya un color, la classe ha de fer l'actuació que correspon al color.	Fitxes de colors
6	Bitles a cegues	Intentar tirar les bitles amb els ulls embenats. Un/a company/a pot fer de guia indicant on estan les bitles.	Bitles/botelles, pilota, mocador
7	Relleus a peu coix	Carreres de relleus a peu coix	-
8	Obstacles amb guia	Completar un circuit d'obstacles amb els ulls embenats i guiat per un altre company. La guia pot ser a través d'una corda que uneix a esportista amb els ulls embenats i esportista que veu, o guia mitjançant paraules indicant el que cal fer. Ej: fer tres salts, envoltar un con, passar per davall d'una tanca.	Material necessari segons els obstacles i corda
9	Passa la bola	Per grups es van passant una pilota augmentant el nivell de complexitat: amb totes les extremitats, sense un braç, sense l'altre, a peu coix, asseguts, amb els ulls tancats. Una altra opció: asseguts en cercle i amb una pilota sonora, passar-se la pilota per el sòl amb els ulls tapats. El jugador amb la pilota nomena una persona del grup, i amb la veu o amb palmades la persona nomenada indica en quina posició del cercle es troba.	Pilota / pilota sonora
10	Qui soc?	Els xiquets i xiquetes es col·loquen un paper en el front amb un esport adaptat que hagen après i la resta de la classe o grup ha de descriure'l fins que endevinen l'esport.	Paper