

Tipologia d'activitat: Repte cooperatiu

Material: Un o dos objectes lleugers per posar damunt del cap: rotllo de paper higiènic, cartró del rotllo de paper higiènic, un estoig, un llibre o llibreta, un coixí, una pilota feta amb un parell de mitjons o roba, etc.

Descripció de l'activitat:

Cada participant posa el material sobre el seu cap. L'objectiu és aconseguir que totes les persones participants mantinguin l'objecte en equilibri sobre el seu cap, sense que caigui, el màxim temps possible.

Cada persona participa segons el grau de dificultat que triï. Les diferents opcions es presenten de menor a major dificultat, progressivament:

Grau 1: Mantenir l'objecte damunt del cap sense moure's.

Grau 2: Sense desplaçar-se, moure's amb l'objecte sobre el cap: ajupir-se, saltar, asseure's, estirar-se, tornar a aixecar-se, moure el cap d'esquerra a dreta i de dreta a esquerra repetidament, aixecar una cama i baixar-la, i posar-se de puntetes i trepitjar amb tot el peu, entre d'altres.

Grau 3: Desplaçar-se per l'espai amb l'objecte damunt del cap.

Grau 4: Desplaçar-se per l'espai amb l'objecte sobre el cap, a més de realitzar les accions plantejades al Grau 2.

Grau 5: Realitzar les consignes anteriors amb dos objectes sobre el cap.

Si l'objecte d'una participant cau, s'atura el temps i tot el grup torna a començar.

Variants:

V1: Utilitzar diferents objectes o objectes més petits per augmentar la dificultat.

V2: Mantenir l'objecte en equilibri sobre altres parts del cos: l'espatlla, el colze, la mà, el genoll, el peu, etc.

Preguntes per a la reflexió:

- Us ha agradat el repte?
- De quina manera us ha agradat més fer aquest repte? Amb l'objecte al cap o en altres parts del cos? Quina acció us ha agradat més per afegir dificultat?
- La manera que us ha agradat més coincideix amb la que us ha resultat més difícil?
- Heu provat d'utilitzar dos objectes alhora?
- Quins valors creieu que s'han potenciat amb aquesta activitat? En quines altres situacions destaquen aquests valors?