

## **BATERIA DE PROVES MOTRIUS**

El circuit de Proves Motrius que es realitzarà a partir de Maig del 2010, constarà de les següents Proves (de Nivell V):

1. Desplaçament - Atletisme
2. Tir de Disc - Hoquei
3. Recepció de pilotes - Bàsquet
4. Llançament a cistella - Bàsquet
5. Llançament de precisió - Atletisme
6. Tir a porteria Futbol - Handbol
7. Raquetes i pilotes - Tennis de taula
8. Equilibri dinàmic - Gimnàstica
9. Desplaçament amb diferents suports - Gimnàstica
10. Bowling - Petanca

## 1 .- DESPLAÇAMENT - NIVELL V

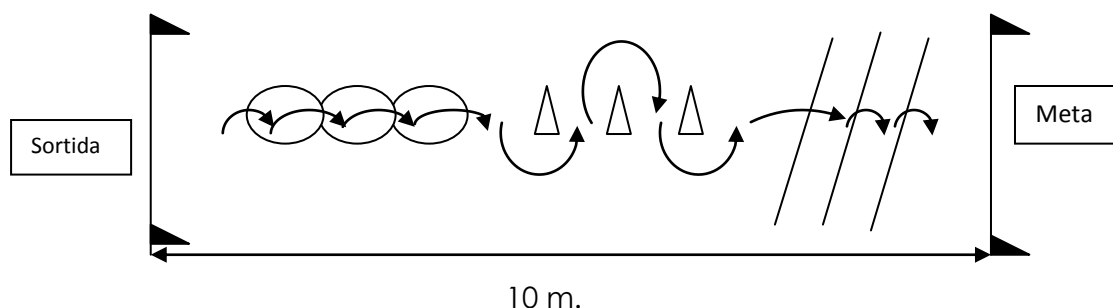
### OBJECTIUS:

- Millorar la coordinació dinàmica general.
- Millorar la Agilitat
- Desenvolupar diferents formes de desplaçament.

### DESCRIPCIÓ:

1. Desplaçar-se per sobre de 3 cercles.
2. Desplaçar-se entre 3 cons fent ziga-zaga ..
3. Passar per sobre de 3 piques a una alçada de 10-15 cm.

### DIAGRAMA:



### TERRENY:

- \* Qualsevol superfície plana.

### MATERIAL:

- \* 3 Cercles de 60 cm. de diàmetre
- \* 3 Cons
- \* 6 Daus o suports per a piques
- \* 3 Piques.
- \* Cinta mètrica
- \* Cinta adhesiva.

### REGLES:

- \* L'esportista es situarà al punt de sortida marcat a terra i en la posició més còmoda possible per a ell (de peu, assegut a la cadira de rodes, recolzat en una crosca).
- \* La prova acaba quan l'esportista faci tot el desplaçament.
- \* Aquesta prova per als atletes en cadira de rodes que la manipulin, ja sigui elèctrica o manual, constarà de un slalom de 9 obstacles.
- \* Els esportistes en cadira de rodes que no la puguin utilitzar, no realitzaran aquesta prova.

### PUNTUACIÓ:

- \* Punts màxims 10 (si l'esportista realitza tot el recorregut amb èxit)
- \* Anotar 1 punt sempre que passi algun obstacle (aro. con o pica), que no rebí més ajuda de la verbal del voluntari o entrenador si ho necessita.
- \* 1 Punt si l'esportista intenta fer els desplaçaments.
- \* 0 Punts si no hi ha intenció de fer la prova.

## 2.- TIR DE DISC - NIVELL V

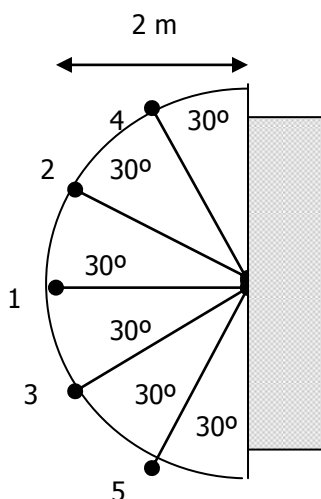
### OBJECTIUS:

- Millorar la coordinació òculo-manual.
- Millorar la coordinació visomotriu
- Millorar la precisió.

### DESCRIPCIÓ:

1. Lançar un disc que es troba a 2 metres d'una porteria buida, i fer gol, des de la posició 1. 1 intent.
2. Lançar un disc que es troba a 2 metres d'una porteria buida, i fer gol, des de la posició 2. 1 intent.
3. Lançar un disc que es troba a 2 metres d'una porteria buida, i fer gol, des de la posició 3. 1 intent.
4. Lançar un disc que es troba a 2 metres d'una porteria buida, i fer gol, des de la posició 4. 1 intent.
5. Lançar un disc que es troba a 2 metres d'una porteria buida, i fer gol, des de la posició 5. 1 intent.

### DIAGRAMA:



### TERRENY:

\* Qualsevol superfície plana que permeti el llançament a una porteria.

### MATERIAL:

- \* 1 Porteria d'hoquei o similar (1,80 x1, 20cm)
- \* 5 Discos de feltre
- \* 1 Pica
- \* Cinta adhesiva i cinta mètrica.
- \* Xiulet.

### REGLES:

\* L'esportista es situarà en el punt de llançament marcat a terra i en la posició més còmoda possible per a ell (dret, assegut a la cadira de rodes, recolzat en una crossa) es mantindrà atent al xiulet o senyal visual del jutge.

\*Caldrà coordinar els moviments del cos per realitzar un llançament del disc amb el pal de hoquei i fer gol, des d'una distància de 2 metres.

\* La prova acaba quan l'esportista efectua els 5 llançaments.

\* Si ho necessita pot rebre ajuda per col·locar la pica al forat del disc.

### **PUNTUACIÓ:**

\* Punts màxims 10 (si l'esportista fa gol en els 5 intents)

\* Anotar un punt sempre que faci gol des de la posició 1 i dos punts sempre que faci gol des de les posicions 2,3,4 i 5.

\* 1 Punt si l'esportista intenta llançar el disc.

\* 0 Punts si no hi ha intenció de fer la prova.

### 3.- RECEPCIÓ DE PILOTES - NIVELL V

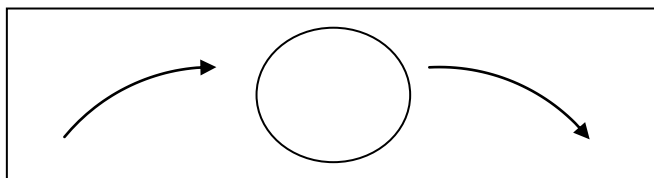
#### OBJECTIUS:

- Desenvolupar la coordinació visomotriu.
- Millorar la coordinació òculo-manual.
- Millorar la recepció d'un objecte directe per l'aire, amb una o dues mans.

#### DESCRIPCIÓ:

1. L'esportista haurà d'agafar la pilota, llançada des de 1 metre. 3 Intents.
2. L'esportista haurà d'agafar la pilota, llançada des de 2 metres. 2 Intents.
3. L'esportista haurà d'agafar la pilota, llançada des de 3 metres. 2 Intents.

#### DIAGRAMA:



#### TERRENY:

- \* Qualsevol superfície plana.

#### MATERIAL:

- \* 3 Pilotes de plàstic de 22 cm. de diàmetre.
- \* Cinta adhesiva.
- \* Cinta mètrica.

#### REGLES:

- \* L'esportista es situarà al punt marcat a terra, dret o assegut (segons la posició més còmoda per a ell) i esperarà a que se li llanci frontalment la pilota, des de les diferents distàncies.
- \* La recepció serà bona encara que no sigui només amb les mans i es recolzi amb avantbraços o pit.

#### PUNTUACIÓ:

- \* Punts màxims 10 (si l'esportista agafa la pilota en els 7 intents)
- \* Anotar un punt sempre que la agafi des dels intents de 1 metre i de 2 metres i aconseguirà dos punts sempre que la agafi des de 3 metres.
- \* 1 Punt si l'esportista fa el intent o toca la pilota.
- \* 0 Punts si no hi ha intenció de fer la prova.

## 4.- LLANÇAMENT A CISTELLA - NIVELL V

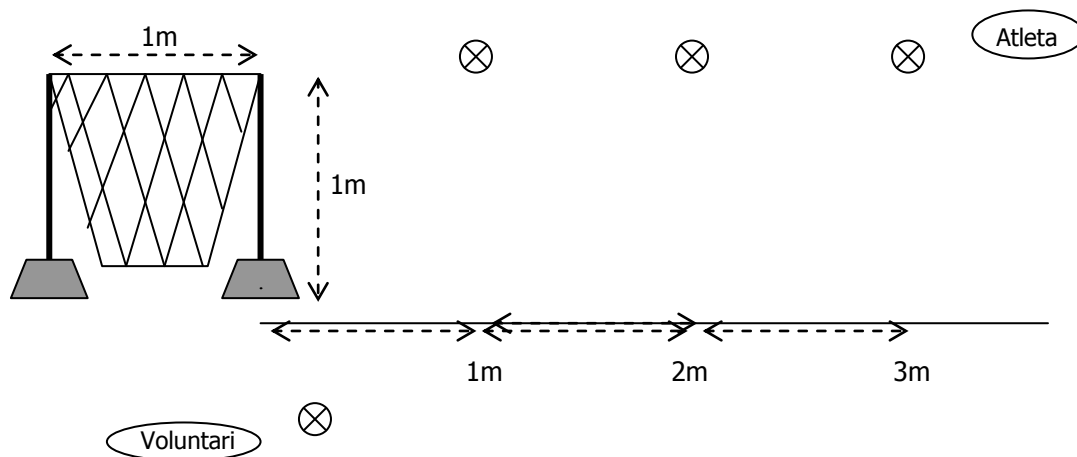
### OBJECTIUS:

- Desenvolupar la percepció espacial
- Millorar la coordinació òculo-manual.
- Desenvolupar la precisió a través d'un bon control postural.

### DESCRIPCIÓ:

1. L'esportista haurà de llançar a cistella des de 1 metre. 1 intent.
2. L'esportista haurà de llançar a cistella des de 2 metro. 2 intents
3. L'esportista haurà de llançar a cistella des de 3 metres. 2 intents.

### DIAGRAMA:



### TERRENY:

- \* Qualsevol superfície plana.

### MATERIAL:

- \* 1 Pilota de goma escuma.
- \* Cinta adhesiva.
- \* Cinta mètrica.
- \* Cistella de 1 metre de diàmetre x 1 metre d'alçada

### REGLES:

- \* L'esportista podrà llançar amb una o dues mans.
- \* L'esportista podrà realitzar els seus llançaments des de qualsevol posició: dret, assegut, en cadira de rodes, etc.

### PUNTUACIÓ:

- \* Punts màxims 10 (si l'esportista realitza 5 cistelles dels 5 intents efectuats)
- \* Anotar 1 punt sempre que faci cistella des de la distància d'un metre, i aconseguirà 2 punts sempre que encistella des de dos o tres metres.
- \* 1 Punt si l'esportista intenta encistellar.
- \* 0 Punts si no hi ha intenció de fer la prova.

## 5.- LLANÇAMENT DE PRECISIÓ - NIVELL V

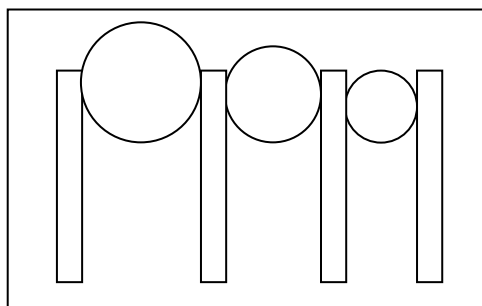
### OBJECTIUS:

- \* Desenvolupar la coordinació visomotriu.
- \* Millorar la coordinació òculo-manual.

### DESCRIPCIÓ:

1. Llançar la pilota dins del cercle de 80 cm. La distància des del punt de llançament és de 2 metres. 3 Intentos.
2. Llançar la pilota dins del cercle de 60 cm. La distància des del punt de llançament és de dos metres. 2 Intentos.
3. Llançar la pilota dins del cercle de 40 cm. La distància des del punt de llançament és de dos metres. 2 Intentos.

### DIAGRAMA:



### TERRENY:

Una superfície plana, amb una línia marcada a terra que limiti la zona de llançaments des de 2 m de l'objectiu.

### MATERIAL:

- \* 1 Cercle de 80 cm.
- \* 1 Cercle de 60 cm.
- \* 1 Cercle de 40 cm.
- \* 6 Suports per a cercles, o piques amb suports. Mesura de la pica 1,20 cm.
- \* 10 Pilotes de tennis o similars.

### REGLES:

- \* L'esportista es situarà en el punt de llançament marcat a terra i agafarà la pilota amb una o dues mans,
- \* L'esportista podrà fer els seus llançaments des de la posició que li sigui més còmoda: dret, assegut a la cadira de rodes, estirat, recolzat en una crosca ...

### PUNTUACIÓ

- \* Punts màxims 10 (si l'esportista llançar la pilota amb èxit en els 7 intents)
- \* Anotar 1 punt sempre que llençi amb precisió en els cercles de 80 cm i 60 cm, i aconseguirà 2 punts sempre que la llençi amb precisió en el cercle de 40 cm.
- \* 1 Punt si l'esportista intenta llançar la pilota.
- \* 0 Punts si no hi ha intenció de fer la prova.

## 6.- TIR A PORTERIA - NIVELL V

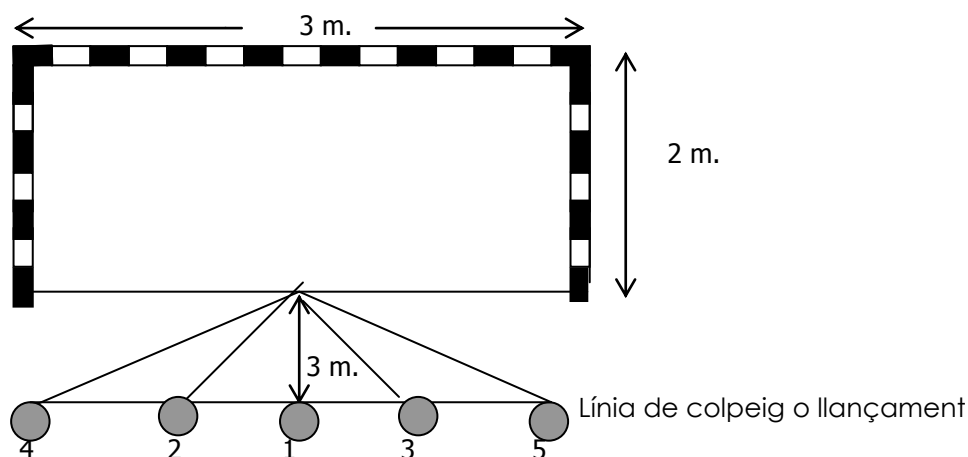
### OBJECTIUS:

- \* Desenvolupar la coordinació visomotriu.
- \* Millorar la coordinació òculo-peu (oculomanual per a persones en cadira de rodes)
- \* Desenvolupar el treball específic del tir o llançament dirigit des de diferents ángulos.

### DESCRIPCIÓ:

1. Xutar o llançar una pilota que es troba a tres metres d'una porteria, i fer gol, des de la posició 1. 1 intent.
2. Xutar o llançar una pilota que es troba a tres metres d'una porteria, i fer gol, des de la posició 2. 1 intent.
3. Xutar o llançar una pilota que es troba a tres metres d'una porteria, i fer gol, des de la posició 3. 1 intent.
4. Xutar o llançar una pilota que es troba a tres metres d'una porteria, i fer gol, des de la posició 4. 1 intent.
5. Xutar o llançar una pilota que es troba a tres metres d'una porteria, i fer gol, des de la posició 5. 1 intent.

### DIAGRAMA:



### TERRENY:

- \* Qualsevol superfície plana que permeti el xut o llançament a una porteria.

### MATERIAL:

- \* 1 Porteria de futbol sala.
- \* 5 Pilotes de goma escuma.
- \* 1 Porter de fusta, és un con gran, o un voluntari col.locat dret i amb els braços oberts.
- \* Cinta adhesiva i cinta mètrica.
- \* Xiulet.

### REGLES:

- \* L'esportista se situarà en el punt de llançament marcat a terra i en la posició més còmoda possible per a ell (de peu, assegut a la cadira de rodes o recolzat en una crossa) es mantindrà atent al xiulet o senyal visual del jutge.
- \* Caldrà coordinar els moviments del cos per fer un xut a pilota parada o un llançament i fer gol, des d'una distància de 3 metres.



- \* La prova acaba quan l'esportista efectua els 5 tirs/ llançaments.
- \* Els esportistes en cadira de rodes faran els llançaments amb la mà.

**PUNTUACIÓ:**

- \* Punts màxims 10 (si l'esportista marca gol en els 5 intents)
- \* Anotar 1 punt sempre que marqui gol des de la posició 1 i dos punts sempre que marqui gol des de les posicions 2,3,4 i 5.
- \* 1 Punt si l'esportista intenta llançar la pilota.
- \* 0 Punts si no hi ha intenció de fer la prova.

## 7.- RAQUETES I PILOTES - NIVELL V

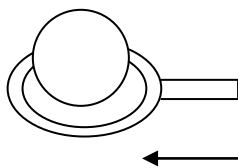
### OBJECTIUS:

- \* Desenvolupar la coordinació dinàmica general.
- \* Desenvolupar l'equilibri i el desplaçament.

### DESCRIPCIÓ:

1. L'esportista haurà de mantenir la raqueta horitzontal amb una pilota de foam.
2. Posteriorment, caminar o desplaçar 10 metres mantenint en equilibri.

### DIAGRAMA:



### TERRENY:

Qualsevol superfície plana amb una línia marcada a terra que limiti la zona de desplaçaments

### MATERIAL:

- \* 1 Raqueta de plàstic o pales amb lona (adaptades).
- \* 1 Pilota de foam
- \* Cinta adhesiva.
- \* Cinta mètrica.

### REGLES:

- \* L'esportista se situarà en la posició més còmoda possible per a ell (cadira de rodes, dret, recolzat en una cossa, etc.), agafarà amb una o dues mans la raqueta i la pilota que es troba sobre aquesta.
- \* Un cop s'ha recorregut la distància de 10 metres, la prova es dona per finalitzada.
- \* Els esportistes en cadira de rodes, tindran a un voluntari que els ajudarà, guiant la cadira, mentre ells realitzen la prova.

### PUNTUACIÓ:

- \* Punts màxims 10 (si l'esportista realitza el recorregut sense que no caigui la pilota)
- \* Se li descomptarà 1 punt cada vegada que caigui la pilota.
- \* 1 Punt si l'esportista intenta fer el recorregut sense sortir.
- \* 0 Punts si no hi ha intenció de fer la prova.

## 8.-EQUILIBRI DINÀMIC - NIVELL V

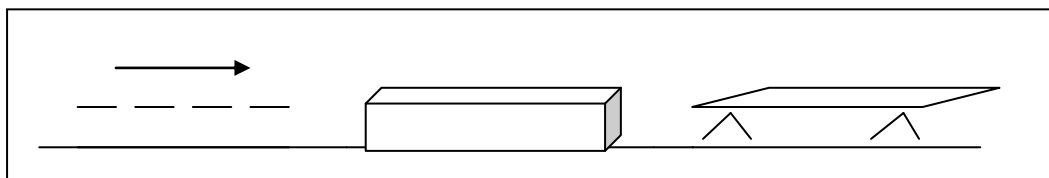
### OBJECTIUS:

- \* Desenvolupar l'equilibri.
- \* Millorar l'equilibri dinàmic.
- \* Desenvolupar l'equilibri a terra i en alçada, sobre diferents graus d'amplitud i materials de la base de sustentació.

### DESCRIPCIÓ:

1. Caminar per sobre d'una línia, de 2 metres de longitud per 10 centímetres d'ample, marcada a terra.
2. Caminar per sobre de la part superior d'un plinton i/o step de 2 metres. Pot rebre ajuda per pujar i/o baixar.
3. Caminar per sobre d'un banc suec de dos metres. Pot rebre ajuda per pujar o baixar.

### DIAGRAMA:



### TERRENY:

- \* Qualsevol superfície plana sobre la qual es pugui marcar el terra amb cinta adhesiva.

### MATERIAL:

- \* Cinta adhesiva.
- \* Part superior d'un plint.
- \* Banc suec de 2 metres

### REGLES:

- \* L'esportista es situarà dret darrere del punt o línia de sortida.
- \* Caminar per sobre de la línia marcada a terra o bé per la part superior del plint o banc suec.
- \* La prova acaba quan l'esportista arriba al final del banc suec.
- \* Es pot rebre ajuda per pujar i baixar dels aparells.
- \* Els atletes amb cadira de rodes que la manipulin, realitzaran tres desplaçaments de 3 m. cadascun, dirigint la cadira de rodes entre dues línies marcades en el terra que estaran separades, 1,5 m, 1 m 80 cm. respectivament.
- \* Els esportistes en cadira de rodes que no la puguin desplaçar sols, no realitzaran aquesta prova.

### PUNTUACIÓ:

- \* Punts màxims 10 si l'esportista realitza el recorregut amb èxit.
- \* L'atleta aconseguirà 2 punts si es desplaça amb èxit per la línia marcada a terra, aconseguirà 3 punts si es desplaça amb èxit per sobre del plint, i aconseguirà 4 punts si es desplaça amb èxit pel banc suec.
- \* 1 Punt si l'esportista intenta fer el recorregut.
- \* 0 Punts si no hi ha intenció de fer la prova.

## 9 .- DESPLAÇAMENT AMB DIFERENTS SUPORTS - NIVELL V

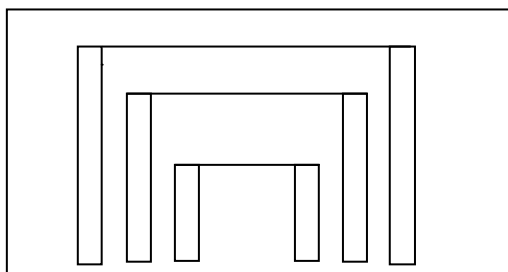
### OBJECTIUS:

- Millorar el coneixement de l'esquema corporal.
- Corregir posicions intermèdies d'habilitats motrius bàsiques com: reptar, rodar i cuadrupedias.

### DESCRIPCIÓ:

1. L'esportista haurà de passar ajupit per sota d'una cinta situada a 1 m d'alçada.
2. L'esportista haurà de passar a cuadrupedia per sota d'una cinta situada a 0,60 m d'alçada.
3. L'esportista haurà de reptar o rodar per sota d'una cinta situada a 40 cm de la base del cos de l'esportista estès a terra.

### DIAGRAMA:



### TERRENY:

\* Qualsevol superfície plana amb una línia marcada a terra que limiti la sortida a 0,25 cm. de l'objectiu.

### MATERIAL:

- \* 6 Saltómetres o similar.
- \* 15 Metres de goma elàstica.
- \* Cascavells.
- \* Cinta adhesiva.
- \* Cinta mètrica.

### REGLES:

- \* L'esportista es situarà a la sortida, marcada a terra.
- \* Ha de desplaçar-se de la manera indicada en cada part del recorregut, tenint cura de no tocar la cinta.
- \* Si alguna part del cos de l'esportista toca la cinta, sonaran uns cascavells i l'esportista disposarà d'un intent addicional.
- \* Per als atletes en cadira de rodes, els 3 saltómetres estaran col·locats a la mateixa alçada, 40 cm. L'esportista haurà de reptar o rodar per passar-los.

### PUNTUACIÓ:

- \* Punts màxims 10 si l'esportista realitza el recorregut amb èxit.
- \* L'atleta aconseguirà 2 punts si es desplaça amb èxit per la primera alçada 1m, aconseguirà 3 punts si es desplaça amb èxit per la segona alçada 60 cm. i aconseguirà 4 punts si es desplaça amb èxit per la tercera alçada 40 cm.
- \* 1 Punt si l'esportista intenta fer el recorregut.
- \* 0 Punts si no hi ha intenció de fer la prova.

## 10 .- BOWLING - NIVELL V

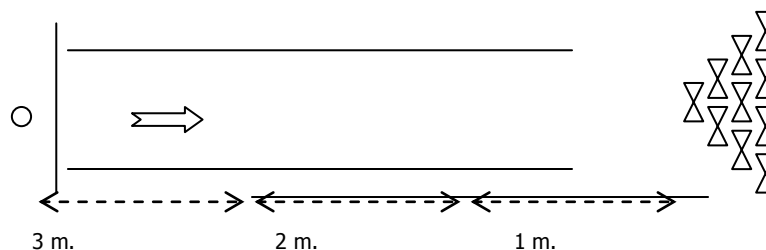
### OBJECTIUS:

- \* Desenvolupar la coordinació dinàmica i general.
- \* Desenvolupar la coordinació òculo-manual.
- \* Desenvolupar la precisió a través d'un bon control postural.

### DESCRIPCIÓ:

1. L'esportista llança la pilota perquè rodi i faci caure les bitlles que es troben a 1 metre de distància. Pot llançar 3 pilotes per aconseguir-ho.
2. L'esportista llança la pilota perquè rodi i faci caure les bitlles que es troben a dos metres de distància. Pot llançar 3 pilotes per aconseguir-ho.
3. L'esportista llança la pilota perquè rodi i faci caure les bitlles que es troben a tres metres de distància. Pot llançar 3 pilotes per aconseguir-ho.

### DIAGRAMA:



### TERRENY:

- \* Qualsevol superfície plana.

### MATERIAL:

- \* 3 Pilotes de 0,5 kg de pes.
- \* 1 Joc de 10 bitlles.
- \* Cinta adhesiva.
- \* Cinta mètrica.

### REGLES:

- \* L'esportista se situarà en la posició més còmoda per a ell (dret, assegut, etc.) i llançarà la pilota cap a les bitlles.
- \* La pilota rodant ha de fer caure el màxim de bitlles possibles.
- \* L'esportista disposarà de tres pilotes per tirar les bitlles a cada distància.

### PUNTUACIÓ:

- \* Punts màxims 10 si l'esportista tira les 10 bitlles a les 3 distàncies.
- \* L'atleta aconseguirà 2 punts si aconseguix tirar les 10 bitlles des de 1 metre, aconseguirà 3 punts si aconseguix tirar les bitlles des de 2 metres de distància i aconseguirà 4 punts si aconseguix tirar les 10 bitlles des de 3 metres de distància.
- \* L'esportista aconseguirà 1 punt a cada distància si no aconseguix tirar les 10 bitlles.
- \* 0 Punts si no hi ha intenció de fer la prova.

**LA PUNTUACIÓ TOTAL SERÀ LA SUMA DE LES 10 PROVES**