



20

CARNET DE CONDUIR: POSA A PROVA LES TEVES CAPACITATS PER A LA CONDUCCIÓ!

JOC

ERRÒNIA O INSUFICIENT PERCEPCIÓ DEL RISC

INFLUENCIABILITAT

ESCASSA CONSCIÈNCIA DE MI MATEIX

BREU DESCRIPCIÓ

Gimcana formada per diferents proves.

OBJECTIUS

- ▶ Comprovar com les diferents capacitats cognitives i perceptives (percepció, atenció...) afecten l'habilitat motriu.
- ▶ Valorar quines habilitats són necessàries per a la conducció de vehicles (motos i cotxes).
- ▶ Valorar la relació existent entre habilitats i riscos.
- ▶ Identificar conductes de risc i d'autoprotecció de cara a la conducció.

CONTINGUTS ESPECÍFICS

- ▶ Habilitats relacionades amb el moviment.
- ▶ Conductes de risc i conductes d'autoprotecció relacionades amb la mobilitat (p. ex., conduir begut).
- ▶ Elements de l'entorn que poden afavorir o no una mobilitat més segura (p. ex., si condueixes i plou i hi ha poca visibilitat).

METODOLOGIA / INSTRUCCIONS

Es formen **diferents grups** (de 3 a 5 persones).

Cada grup ha de passar per un circuit format per **5 proves** en les quals hauran de “posar a prova” les seves habilitats, a partir d'activitats vivencials i experimentals. (Vegeu l'annex: fitxes de descripció de cada prova.)

Després de cada prova haureu de **relacionar l'habilitat requerida amb la mobilitat** i amb els possibles factors de risc i els factors d'autoprotecció.

Això es farà mitjançant una **petita fitxa d'autoavaluació de grup** (vegeu l'annex):

- ▶ Quina habilitat penseu que heu “posat a prova”?
 - ▶ Per què és important aquesta habilitat en relació amb la mobilitat?
 - ▶ Quina mesura podríeu adoptar per protegir-vos, és a dir, per tenir una mobilitat més segura?
- Al final, en funció de les fitxes i les reflexions realitzades, un tribunal (format pels monitors/ores) s'encarregarà de donar el **“carnet de conduir”** als diferents grups (vegeu l'annex).

RECURSOS / MATERIALS

- ▶ **RECURSOS HUMANS:** 5 monitors/ores, un monitor/a per a cada prova (el conjunt de monitors/ores compondrà el “tribunal”).

► **RECURSOS MATERIALS:** (vegeu l'annex: proves).

- Fitxes de descripció de cada prova.
- Materials per a cada prova.
- Fitxes d'autovaloració de grup.
- Valoració final del tribunal: carnet de conduir.

**“El Tribunal d’Habilitats per a la Conducció valora que
ha demostrat tenir unes bones habilitats i actituds per ser conductor/a.”**

► **INFRAESTRUCTURA:** Cal un espai ampli per fer el circuit de proves:

- Joc d’interior: cada prova es pot fer en una aula o sala.
- Joc d’exterior: en un parc o pati, senyalitzant bé l’espai de cada prova.

► **MESURES PREVENTIVES I DE SEGURETAT:**

En cas de fer l’activitat en un parc o plaça, cal pactar prèviament amb el grup quines seran les normes de conducta viària.



Amb les fitxes de valoració de cada prova es pot fer com un petit llibret (retalleu les fitxes i grapeu-les). Al final del llibret es posa el “carnet de conduir”, que és el document final que ha d’omplir i valorar el tribunal.

ANNEX: PROVES

1. "Què dius?" (Joc de concentració)

- ▶ **PRIMERA RONDA:** el grup fa una rotllana. Una persona del grup llegeix un text; els altres han d'anar comptant del 100 al 0 en veu alta. Al final es pregunta de què anava el text a les persones que comptaven.
- ▶ **SEGONA RONDA:** es torna a llegir el text, però aquesta vegada les persones que escolten no han de comptar. Al final es pregunta de què anava el text.

MATERIAL:

Un text per llegir (procureu que sigui de temàtica complexa).

Informació complementària:

Quan conduïm realitzem diverses accions que requereixen, entre d'altres, un grau d'atenció i de concentració elevat, encara que amb la pràctica continuada no en siguem conscients perquè moltes conductes s'automatitzen.

La idea és ressaltar la importància de la concentració a l'hora de conduir: **si estàs conduint i parlant pel mòbil o discutint amb algun dels passatgers no estàs concentrat en la conducció i hi ha més risc d'accident.**

Igualment, el **consum de drogues** afecta i altera el grau d'atenció i de concentració.

2. "Com et mous?" (Joc d'equilibri)

- ▶ Es demana a un participant del grup que faci voltes sobre si mateix al més ràpid possible. Seguidament, s'ha d'aturar i caminar sobre una línia recta.
- ▶ A continuació, es demana a un altre participant que faci el mateix, però sense donar voltes.
- ▶ Els altres participants observen... Quines diferències de comportament hi ha? Per què?

MATERIAL:

Precinte o guix per fer una línia a terra.

Informació complementària:

L'equilibri i la coordinació motriu són fonamentals a l'hora de conduir.

Si estàs marejat i pots perdre l'equilibri (per exemple, perquè has pres drogues o medicaments o perquè estàs malalt o et sents dèbil) val més que no conduïxis.

3. "Què hi veus?" (Visió)

- ▶ Es demana a un participant que es col·loqui un antifàs als ulls (plàstic translúcid). Haurà de passar per un circuit.
- ▶ A continuació, un altre participant farà el mateix sense l'antifàs.
- ▶ Els altres participants observen... Quines diferències de comportament hi ha? Per què?

MATERIAL:

- Cadires i taules per muntar el circuit.
- Precinte o guix per indicar el sentit del circuit a terra.
- Bosses de plàstic semitransparent per fer l'antifàs.

Informació complementària:

Una bona visibilitat és fonamental per a una bona conducció.

La visibilitat es pot veure afectada per factors externs (pluja, neu, il·luminació deficient...) i interns (son, consum de drogues, consum de medicaments que provoquen somnolència, malaltia...).

4. “Què hi veus? II” (Visió II)

- ▶ Es demana a un participant que es col·loqui un embut de paper a la cara per la part grossa i miri pel forat petit. Ha de recórrer un circuit.
- ▶ A continuació, un altre participant farà el mateix circuit sense l'embut de paper.
- ▶ Els altres participants observen... Quines diferències de comportament hi ha? Per què?

MATERIAL:

- Cadires i taules per muntar el circuit.
- Precinte o guix per indicar el sentit del circuit a terra.
- Embut de paper.

Informació complementària:

Una bona visibilitat és fonamental per a una bona conducció.

Un dels principals enemics de la visibilitat és l'alcohol, ja que un dels seus principals efectes és que **redueix el camp visual**. És el que es coneix com a **“visió en túnel”**, un tipus de visió caracteritzada per una gran reducció del camp visual i en la qual la persona té la sensació de veure-hi a través d'un tub.

5. "Tens pressa?" (velocitat versus seguretat/eficàcia)

- ▶ S'ha de muntar un circuit: es col·loquen dues cadires, separades per una distància aproximada de 15-20 metres en línia recta (una cadira és la sortida i l'altra l'arribada), amb un recipient buit a la cadira A i un recipient ple d'aigua a la cadira B. Es recomana que els recipients siguin del tipus "mesurador de líquids".
- ▶ L'objectiu és passar l'aigua de la cadira B a la cadira A amb gots de plàstic dalt d'una safata.
- ▶ Els membres de l'equip han de fer la **prova per primera vegada**: es col·loquen en fila índia, darrere de la cadira A, i cada jugador fa el recorregut una vegada en una cursa de relleus. L'objectiu és transportar la màxima quantitat d'aigua **sense límit de temps**. S'ha de cronometrar el temps que han trigat. S'apunta la quantitat d'aigua transportada i el temps que han tardat.
- ▶ Els membres de l'equip han de fer la **prova per segona vegada**: ara l'objectiu és transportar el màxim d'aigua però **amb un límit de temps** determinat. El monitor/a dirà que el rècord de temps es fixarà en la meitat del que el grup ha trigat i que aquesta vegada han de superar el rècord. Al final, s'apunta la quantitat d'aigua transportada i el temps que han trigat.
- ▶ Després de la prova, el grup ha de reflexionar:
 - Quan s'ha vessat més líquid? Per què?
 - Com us ha influït el temps a l'hora de realitzar la prova?

MATERIAL:

- cadires
- 2 recipients grans (del tipus mesurador de líquids)
- aigua (opcional: colorants per a l'aigua)
- gots de plàstic
- safata
- cronòmetre

Informació complementària:

La velocitat és un factor directament relacionat amb els accidents de trànsit i amb la seva gravetat. Quan conduïm és important escollir entre eficàcia/seguretat o velocitat.

FITXA IMPRIMIBLE PER ALS PARTICIPANTS

FITXA D'AUTOVALORACIÓ DE GRUP

PROVA

1

- ▶ Quina habilitat penseu que heu “posat a prova”?
- ▶ Per què és important aquesta habilitat en relació amb la mobilitat?
- ▶ Quina mesura podríeu adoptar per protegir-vos, és a dir, per tenir una mobilitat més segura?

PROVA

2

- ▶ Quina habilitat penseu que heu “posat a prova”?
- ▶ Per què és important aquesta habilitat en relació amb la mobilitat?
- ▶ Quina mesura podríeu adoptar per protegir-vos, és a dir, per tenir una mobilitat més segura?

PROVA

3

- ▶ Quina habilitat penseu que heu “posat a prova”?
- ▶ Per què és important aquesta habilitat en relació amb la mobilitat?
- ▶ Quina mesura podríeu adoptar de cara a protegir-vos, és a dir, per tenir una mobilitat més segura?

PROVA

4

- ▶ Quina habilitat penseu que heu “posat a prova”?
- ▶ Per què és important aquesta habilitat en relació amb la mobilitat?
- ▶ Quina mesura podríeu adoptar per protegir-vos, és a dir, per tenir una mobilitat més segura?

PROVA

5

- ▶ Quina habilitat penseu que heu “posat a prova”?
- ▶ Per què és important aquesta habilitat en relació amb la mobilitat?
- ▶ Quina mesura podríeu adoptar per protegir-vos, és a dir, per tenir una mobilitat més segura?

VALORACIÓ FINAL:

“Amb data _____, el Tribunal d’Habilitats per a la Conducció valora que

en/na _____

- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____
- ▶ _____

ha demostrat tenir unes habilitats i actituds per ser conductor/a”.