

JOCES TRADICIONALS

Educació Física | Capsa d'aprenentatge



Els jocs tradicionals són jocs que provenen de la tradició popular i s'han conservat en el temps, passant de generació en generació. Són un element important i integral de la nostra cultura, que forma part de la nostra societat.

Una de les característiques dels jocs tradicionals és que s'adapten al material i a l'espai on es troben i que, a més, porten associats els següents valors: comunicació, relació, transmissió i ús dels elements de l'entorn.

ELS JOCs TRADICIONALS

INSTRUCCIONS

1. Dividiu-vos en **grups** de 5 jugadors/es
2. Agafeu, cada grup, un **sobre** de la capsa i un **full de seguiment**.
3. Dirigiu-vos a l'**espai** delimitat per cada joc buscant el nombre que coincideixi.
4. Dividiu els rols i ompliu la part esquerra del full de seguiment (**Nom**).
5. Llegiu el **contingut** del sobre i, a **jugare!!**
6. Quan escolteu el xiulet, **gardeu** el contingut del sobre, i deixeu-lo a terra.
7. Ompliu la resta del full de seguiment del joc corresponent (**Nivell i Observacions**).
8. Dirigiu-vos a l'espai on hi hagi el sobre que té el **nombre següent** al vostre (ex: si tenim el sobre 3, ens hem de dirigir al sobre 4).

Haureu completat la capsa, quan hàgiu jugat a tots els jocs.

JOC 1

Per poder obrir el sobre i jugar, primer has de saber amb quin joc t'enfrontaràs...

Plantades al terreny, ben quietes estem,
fins que una fusta veloç ens fa caure a terra fent tremolor.
Si en queda només una, el punt és millor!

JOC 2

Per poder obrir el sobre i jugar, primer has de saber amb quin joc t'enfrontaràs...

Dues mans la giren,
el cos s'ha d'elevant,
si saltes amb encert,
la corda no et tocarà.
Quin joc és aquest, que t'ha de fer saltar?

JOC 3

Per poder obrir el sobre i jugar, primer has de saber amb quin joc t'enfrontaràs...

Amb les mans l'has de dominar,
però amb els peus no pots jugar.
Ve de terres llunyanes, d'un país immens,
on els dracs ballen entre temples i encens.
Quin és aquest joc que et farà xalar?

JOC 4

Per poder obrir el sobre i jugar, primer has de saber amb quin joc t'enfrontaràs...

Soc un tros de tela que vola pel vent, tots em volen agafar ràpidament. Dos equips em miren amb emoció, qui m'atrapa guanya la competició.

JOC 5

Per poder obrir el sobre i jugar, primer has de saber amb quin joc t'enfrontaràs...

Amb números i un peu vas saltant,
per terres guixades vas anant.
Un peu a cada quadre has de posar,
i si t'equivoques, tornar a començar.

JOC 6

Per poder obrir el sobre i jugar, primer has de saber amb quin joc t'enfrontaràs...

Dins un sac m'hi fico,
salto sense parar,
i encara que soc lleuger,
no sé caminar.

BITLLES CATALANES



OBJECTIU: fer caure el màxim nombre de bitlles amb el menor nombre de llançaments possibles.

MATERIAL



6 bitlles



3 bitllots



Esplanada de terra o sorra compactada

NOMBRE DE PARTICIPANTS



Petit grup

DESCRIPCIÓ:

Com es col·loquen les bitlles?

- Les sis bitlles es col·loquen en **dues fileres de tres**, l'una rere l'altra (la separació entre bitlles és de 7,5 cm aproximadament).
- La **distància** de llançament varia segons l'edat dels jugadors (entre 6,5 m fins a 11,5 m). Es pot mesura amb passes, entre **deu i dotze passes**.

Com es juga?

- En una partida es fan **3 torns**.
- Cada jugador/a té **3 llançaments** per torn.
- S'ha de llançar el bitllot intentant **tombar 5 bitlles** exactes per obtenir la millor puntuació.
- Si tombes totes **6 bitlles**, **no sumes punts!** (Això es diu "fer llenya").
- Si només tombes **5 bitlles**, aconsegueixes **10 punts!** (Això es diu "fer bitlla").
- Si tombes **menys de 5 bitlles**, guanyes **1 punt** per cada **bitlla tombada**.
- Guanya qui **suma més punts** en el conjunt de les 9 tirades.

IMPORTANT:

- No es pot trepitjar la línia de llançament.
- Els bitllots s'han de llançar rodant per terra o amb un petit bot.
- Si una bitlla es mou però no cau, no compta coma tombada.
- En cas d'empat el vencedor serà qui hagi fet més bitlles. Si l'empat persisteix s'haurà de jugar entre els jugadors empatats una nova ronda de tres tirades.

SALTAR A LA CORDA



OBJECTIU: Saltar a la corda el màxim de salts possibles, afegint cançons, coreografia i moviments.

MATERIAL



Cordes curtes



Corda llarga



Pista, esplanada de terra compactada, espai ampli

NOMBRE DE PARTICIPANTS



Individual



Petit grup

DESCRIPCIÓ:

Saltar a la corda és un joc on una persona fa girar una corda mentre l'altre salta per sobre quan passa. L'objectiu és no deixar que la corda et toqui. És divertit i ajuda a millorar la coordinació!

Com es juga?

- Es **col·loca una persona a cada extrem de la corda**, i la fan voltar.
- Llavors, sigui **individualment** o per **parelles**, entren al diàmetre que dibuixa la corda a l'aire i s'ha d'**anar saltant quan toca**, sense trepitjar la corda.
- Es pot anar entrant i sortint **tantes vegades com es vulgui**. Si el que salta trepitja la corda o se li queda travada, passa a ocupar un dels extrems i fa voltar la corda.
- És molt comú cantar-hi **cançons** típiques per a aquest joc.
 - *L'olla barrejada qui no entra para, l'olla barrejada qui no surt ha perdut...*
 - *Ha d'entrar una persona ... que el seu nom tingui la lletra A*
 - *Si sabeu una altra, també la podeu cantar*

IMPORTANT:

- No es pot trepitjar la corda.
- Les persones que fan voltar la corda han d'anar canviant.

FUTBOL XINÈS

OBJECTIU: fer passar la pilota per sota de les cames dels altres jugadors.

MATERIAL



1 pilota per grup



Camp de ciment



NOMBRE DE PARTICIPANTS



Petit grup

DESCRIPCIÓ:

Com ens col·loquem?

- Cada grup fa una **rotllana** i es col·loquen mirant **cap a l'interior**.
- Cada jugador ha d'estar amb les **cames obertes i semiflexionades**.

Com es juga?

- S'ha d'anar empentant la pilota intentant **fer gol, passant la pilota per sota les cames** dels altres jugadors.
- **Si algun jugador fa gol** a les teves cames, t'hauràs de col·locar **d'esquena** per continuar jugant.
- **Si et tornen a fer gol**, hauràs de continuar jugant d'esquena i només podràs fer servir **un braç**.
- Si et tornen a fer gol, quedaràs **eliminat**.
- **Si fas gol, pots revertir la situació:** si estaves jugant amb una sola mà, tornes a jugar amb dues mans; si estaves d'esquena tornes a jugar de cara.

IMPORTANT:

- **No** es pot empentar la pilota **amb els peus**.
- La **pilota** ha d'anar **rodolant per terra**.
- **Si la pilota surt del cercle, s'atura el joc**, es va a buscar i es **reprèn el joc des del mateix lloc** per on ha sortit.
- **Guanya l'últim jugador** en quedar-se **dins de la rotllana**.

MOCADOR



OBJECTIU: Els participants han d'aconseguir agafar el mocador abans que l'equip contrari i tornar al seu camp sense ser atrapats.

MATERIAL



Mocador



Cons



Camp de ciment preferiblement, tot i que també pot ser de sorra

NOMBRE DE PARTICIPANTS



Gran grup

DESCRIPCIÓ:

Preparació

- Es divideixen els participants en **dos equips** amb el mateix nombre de jugadors.
- Els equips es **col·loquen en fila**, un davant de l'altre, darrere de la línia de sortida. La distància entre les dues files ha de ser entre **10 - 20 metres**.
- Al **centre** dels dos equips, es col·loca una persona **sostenint el mocador** amb el braç estès.
- Cada **jugador** té un **número assignat**, que coincideix amb un jugador de l'equip contrari.

Com es juga?

- La persona que està al centre **cria un número**, i els dos jugadors amb aquell número assignat han de **córrer cap al mocador** i, qui arribi primer, agafar-lo.
- El jugador que té el mocador ha de tornar al seu camp **sense que el contrincant l'agafi**. Si ho aconsegueix, el seu equip guanya un punt. Si l'altre jugador l'agafa abans que travessi la línia, el punt és per l'equip contrari.

IMPORTANT:

- No es pot trepitjar la línia de sortida.
- Es pot cridar més d'un número a la vegada.
- Es pot cridar "tots" perquè surtin tots els jugadors alhora.
- Es pot demanar que els jugadors s'apropin al mocador "a cavallet", "fent el carretó", per donar-li més intensitat.

XARRANCA



OBJECTIU: Llançar la pedra a través de les caselles numerades, saltar-les, sense trepitjar ni línies ni la casella prohibida, i completar el recorregut correctament.

MATERIAL



Guix



Pedres



Camp de ciment

NOMBRE DE PARTICIPANTS



Petit grup

DESCRIPCIÓ:

Preparació:

- Agafeu els **guixos** i **dibuixeu** a terra la xarranca de la imatge (si ja està dibuixada, salteu-vos aquest pas).
- Agafeu una **pedra** cada una.
- Poseu-vos en fila davant del número 1 de la xarranca.

Com es juga?

- El primer de la fila **llança la pedra** dins la casella 1 i, a continuació, sense trepitjar la casella 1, salta a **peu coix** dins les caselles següents. Quan hi ha dues caselles juntes s'ha de posar **un peu a cadascuna**.
- Quan s'arriba a l'última casella, el jugador **gira** i fa el recorregut a l'inrevés.
- Quan arriba a la casella on hi ha la seva **pedra**, l'ha de **recollir** des de la casella on ell o ella es troba, sense posar el peu a terra i, després, **saltar** per sobre d'aquesta casella.
- Si fa tot el recorregut sense **caure, trepitjar cap línia** ni la **casella prohibida** (la casella de la pedra), pot **tornar a tirar** la pedra a la següent casella.

IMPORTANT:

- S'ha de començar tirant la pedra a la casella 1, després a la 2, i així consecutivament. No es pot fer amb ordre aleatori.
- No es poden trepitjar les línies ni la casella prohibida, si no es perd el torn.
- Si es perd l'equilibri i el jugador cau, perd el torn.
- Si quan el jugador tira la pedra no encerta la casella que amb el número que li toca, perd el torn.

CURSA DE SACS



OBJECTIU: Els participants han d'aconseguir arribar a la meta abans que els seus companys, però dins d'un sac.

MATERIAL



Sacs



Cons per indicar sortida i arribada



Camp de ciment preferiblement, tot i que també pot ser de sorra

NOMBRE DE PARTICIPANTS



Gran grup

DESCRIPCIÓ:

Preparació

- Es divideixen els participants en **dos equips** amb el mateix nombre de jugadors.
- Els equips es col·loquen en **fila**, un davant de l'altre, darrere de la línia de sortida.
- Cada **participant** ha de **tenir un sac** per poder fer la cursa.

Com es juga?

- Quan l'àrbitre dona el senyal un **membre de cada equip** comença a saltar per arribar a l'altra banda del camp (meta).
- Un cop els primers membres de cada equip, arriben a la meta, poden seguir els següents. Així fins que **tots els membres** de l'equip **hagin participat**.

IMPORTANT:

- Si algú cau, es pot aixecar i continuar, però sempre dins del sac.
- Queda desqualificat qui treu els peus del sac o el deixa caure completament.
- En cas de relleus, el següent membre de l'equip no pot començar fins que el company anterior arribi i li passi el sac.

BITLLES CATALANES

NIVELL 1

- Col·locat a **10 passes** de distància de les bitlles i llança amb la **mà dominant**.

BITLLES CATALANES

NIVELL 2

- Col·locat a **10 passes** de distància de les bitlles i llança amb la **mà no dominant**.

BITLLES CATALANES

NIVELL 3

- Col·locat a **12 passes** de distància de les bitlles i llança amb la **mà dominant**.

SALTAR A LA CORDA

NIVELL 1

- Salta **individualment** a la corda. Has de fer passar la corda per sobre i intentar **no trepitjar-la**.
- Fes un **mínim de 10** salts.

SALTAR A LA CORDA

NIVELL 2

- Es col·loca una persona a **cada extrem** de la corda.
- Una **persona es situa al mig** i ha de fer un **mínim de 5** salts.

SALTAR A LA CORDA

NIVELL 3

- Es col·loca una persona a **cada extrem** de la corda.
- Amb la corda en **moviment**, aneu entrant i feu un **mínim de 5 salts** abans de sortir.
- Canteu **cançons** o feu **coreografia** (gireu-vos, toqueu el terra, etc. Poseu-li creativitat)

MOCADOR

NIVELL 1

- Els dos equips **en línia recta amb distància curta**. Es criden números i els jugadors han d'**agafar el mocador i tornar sense ser tocat**.

MOCADOR

NIVELL 2

- Es crida **més d'un número a la vegada**.

MOCADOR

NIVELL 3

- S'indica de quina **manera han de venir els jugadors a buscar el mocador**. Ex. *El número 3 i 5 a cavallet*.

CARRERA SACS

NIVELL 1

- **Cursa curta en línia recta**, amb sortida i arribada clares.

CARRERA SACS

NIVELL 2

- Circuit amb **petits obstacles** (cons, cordes baixes, etc.)

CARRERA SACS

NIVELL 3

- Cursa amb **girs i obstacles**.

XARRANCA

NIVELL 1

- Llança la pedra amb la **mà dominant** i salta a peu coix amb la **cama dominant**.

XARRANCA

NIVELL 2

- Llança la pedra amb la **mà no dominant** i salta a peu coix amb la **cama no dominant**.

XARRANCA

NIVELL 3

- Llança la pedra a **cinc passos** de distància.

FUTBOL XINÈS

NIVELL 1

- Feu el cercle de manera que els **vostres peus estiguin en contacte amb els peus del jugador/a del costat.**

FUTBOL XINÈS

NIVELL 2

- Feu una **passa endarrere** per obrir més el cercle i torneu a jugar.

FUTBOL XINÈS

NIVELL 3

- Utilitzeu només la vostra **mà no dominant** per colpejar la pilota.

FULL DE SEGUIMENT

CURS:

GRUP:

ROLS:

- **Secretari/ària (S):** És l'encarregat/da de llegir les instruccions.
- **Entrenador/a (E):** És l'encarregat/da de vetllar perquè tothom supera les proves.
- **Animador/a (A):** És l'encarregat/da d'animar i motivar al grup.
- **Gestor/a de material (G):** És l'encarregat/da del material.
- **Observador/a (O):** Ha de vetllar que tothom està mantenint el respecte pels seus companys/es

IMPORTANT: Els rols han de canviar a cada joc.

Marqueu amb una X el nivell al que heu arribat.

JOC 1:

	NOM	NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3	OBSERVACIONS (actitud, participació, etc.)
S					
E					
A					
G					
O					

JOC 2:

	NOM	NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3	OBSERVACIONS (actitud, participació, etc.)
S					
E					
A					
G					
O					

JOC 3:

	NOM	NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3	OBSERVACIONS <i>(actitud, participació, etc.)</i>
S					
E					
A					
G					
O					

JOC 4:

	NOM	NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3	OBSERVACIONS <i>(actitud, participació, etc.)</i>
S					
E					
A					
G					
O					

JOC 5:

	NOM	NIVELL 1	NIVELL 2	NIVELL 3	OBSERVACIONS <i>(actitud, participació, etc.)</i>
S					
E					
A					
G					
O					

RÚBRICA D'AVUACIÓ

ÍTEM	Gens	Poc	Bastant	Molt
Demostra iniciativa i participa activament durant la sessió.	No mostra iniciativa ni participa activament durant la sessió.	Mostra poca iniciativa i participa a la sessió.	Mostra iniciativa i participa durant la sessió.	Mostra iniciativa i participa activament durant la sessió.
Aplica de manera autònoma els jocs tradicionals.	No aplica cap dels jocs de manera autònoma.	Aplica algun joc de manera autònoma, però necessita ajuda.	Aplica de manera autònoma la majoria dels jocs.	Aplica de manera autònoma tots els jocs i ajuda els seus companys.
Segueix correctament les normes i estratègies dels jocs tradicionals.	No segueix cap norma ni estratègia dels jocs tradicionals.	Segueix les estratègies, però no les normes dels diferents jocs tradicionals.	Segueix les normes i les estratègies dels jocs tradicionals.	Segueix les normes i les estratègies dels jocs tradicionals i anima els companys perquè també ho facin.
Autoregula l'aprenentatge escollint el nivell adequat de cada joc a les seves habilitats.	No adequa el nivell dels jocs cooperatius a les seves habilitats.	Adequa el nivell d'un o dos dels jocs tradicionals a les seves capacitats.	Adequa el nivell de la majoria dels jocs tradicionals a les seves capacitats.	Adequa el nivell de tots els jocs tradicionals a les seves capacitats i es repta per assolir-los.
S'adapta ràpidament per resoldre les situacions de manera efectiva.	No s'adapta per a la resolució de situacions.	Intenta adaptar-se a les situacions per resoldre-les, però necessita ajuda.	S'adapta a les situacions per resoldre-les.	S'adapta a les situacions per resoldre-les i ajuda els seus companys perquè també ho facin.
Desenvolupa correctament el seu rol i participa activament en la coordinació del seu grup.	No desenvolupa correctament el seu rol ni participa en la coordinació del grup.	Intenta desenvolupar el seu rol, però no ho aconsegueix completament.	Desenvolupa el seu rol correctament.	Desenvolupa el seu rol correctament i participa activament en la coordinació del seu grup.
Es comunica de manera clara i efectiva, des del respecte, amb la resta de companys.	No es comunica correctament amb els companys i falta el respecte.	Li costa comunicar-se amb els companys, però no els falta el respecte.	Es comunica amb els companys.	Es comunica de manera clara i efectiva amb els companys i no els falta el respecte.

MATERIAL NECESSARI

BITLLES CATALANES



- 6 bitlles
- 3 bitllots

SALTAR A LA CORDA



- 5 cordes curtes
- 1 corda llarga

FUTBOL XINÈS



- 1 pilota

MOCADOR



- 1 mocador
- 10 cons

XARRANCA



- 1 guix
- 5 pedres

CURSA DE SACS



- 5 sacs
- 10 cons