

Mínim material, màxima diversió!

Didac Botella i Mestres. Mestre d'Educació Física del CEIP *Covalta* (Albaida)
didac15@hotmail.com

SÍNTESI

Aquest taller vol mostrar la viabilitat de dissenyar i estructurar les classes d'Educació Física a partir dels materials més bàsics i polivalents, tot potenciant un desenvolupament divertit i global de les destreses i habilitats físiques bàsiques de l'alumnat de primària. En primer lloc, justificaré des d'un punt de vista pedagògic i motriu la necessitat de planificar les classes amb aquesta mena de materials. Seguidament, exposaré alguns dels jocs més rellevants i divertits de cadascun dels materials bàsics. Per últim, un seguit de conclusions tancaran aquesta exposició.

JUSTIFICACIÓ

La idea clau d'aquest taller és demostrar com amb els recursos materials més bàsics – cons i marcadors, pitralls, pilotes de foam, anelles, mocadors,...– i una mica de creativitat i enginy, es poden elaborar una infinitat de propostes motrius ben atractives per a l'alumnat de primària i secundària que potencien un desenvolupament i aprenentatge globals, tot evitant l'especialització segmentària i de moviment inherent a la gran majoria d'esports reglats. L'ús de materials bàsics a les classes d'educació física té una gran vinculació a molts i ben diversos aspectes relacionats amb l'ensenyament i l'aprenentatge de l'activitat física escolar. Planificar i desenvolupar la nostra tasca docent amb aquesta mena de recursos ens proporciona, a grans trets i entre d'altres, els següents avantatges:

- **Evitem l'esportivització de les classes d'educació física**, tot promovent activitats i jocs alternatius a la pràctica d'esports de masses –bàsquet, futbol...–. Aquest fet permet igualar l'habilitat inicial dels i les alumnes, tot potenciant una participació més equànime dels i les alumnes.
- La gran versatilitat dels materials **permet de treballar totes les habilitats i destreses bàsiques**.
- La polivalència dels materials **potencia la creativitat dels i les mestres alhora d'inventar i dissenyar activitats, i dels alumnes alhora de practicar-les i trobar noves aplicacions i usos**.
- **La senzillesa dels materials permet la seua combinació**, fet que genera un nombre ingent de noves possibilitats de jocs i activitats.
- El baix cost econòmic d'aquests recursos **permet d'adquirir material de bona qualitat i en un nombre suficient, sense fer cap despesa extraordinària**, tot superant la penúria pressupostària crònica que solen patir els departaments d'educació física.
- El fet que aquesta mena de jocs no requereixi l'ús de materials massa específics i/o cars, **facilita que l'alumnat els practique fora de l'horari escolar**.

JOCS I ACTIVITATS

BLOC I: JOCS SENSE MATERIALS

Els jocs que incloen en aquest bloc no requereixen de cap material; el material de joc és el mateix cos. De fet, és la Unitat Didàctica amb la qual comence el curs i l'anomenem *El cos com a element de joc*. Només són necessaris elements que ens permetin de delimitar l'espai de joc –cons i marcadors–. També són necessàries les anelles per fer parelles o els mocadors per desenvolupar algunes variants dels jocs.

Nom: <i>Caçadors i pardalets</i>		Classificació: Joc col·lectiu d'invasió	
Organització: Dos equips	Nivell: Primària	Sessió: Part principal	
Material: Cons, pitralls, mocadors (variant), anelles (variant).		Espai de joc: Pista de futbol/vòlei	
Descripció: <ul style="list-style-type: none"> • Delimitem el camp de bolei com a espai de joc. La zona dels caçadors serà un rectangle d'amplària igual al camp però de 2m. de llarg. El delimitarem amb cons als quatre vèrtex del rectangle. • Els pardalets ixen d'un extrem del camp i han de creuar a l'extrem oposat sense que cap caçador no els toque. • Quan un caçador toca un pardalet aquest està pillat i ha d'eixir ràpidament del camp. Els caçadors només poden pillar els pardalets quan estan dins del seu espai. • Si quan queden pocs pardalets el joc s'estanca perquè no poden creuar, apareix el <i>pardalot</i> (mestre) i atrapa el pardalet o el força a creuar. 		Observacions: <ul style="list-style-type: none"> • Cal fer reflexionar els i les alumnes sobre la pràctica i l'experiència. • És un joc ideal per a l'observació i la presa de decisions: no passaran els pardalets més ràpids sinó aquells qui trien el bon moment per creuar. • Si en una de les partides algun dels <i>pardalets</i> que no és massa ràpid aconsegueix creuar i un d'altre que ho és més, no, farem que els alumnes reflexionen: ser ràpid no és suficient; és més important pensar. 	
		Variants: <ul style="list-style-type: none"> • Augmentem/disminuïm el nombre de pardalets/caçadors per observar els canvis que es produeixen en el joc i les estratègies d'ambdós equips. • Augmentem/disminuïm l'espai dels caçadors. • Juguem amb mocadors. • Juguem amb anelles al cap. • A 3r cicle de primària és recomanable canviar el nom del joc per un altre de més motivant per a la seua edat (p.e. <i>Els espies</i>). 	

Nom: <i>Creuar el camp!</i>		Classificació: Joc col·lectiu d'invasió	
Organització: Dos equips		Nivell: 3r cicle Primària	Sessió: Principal
Material: Cons, pitralls, mocadors (var.)		Espai de joc: Camp de futbol/vòlei	
Descripció: <ul style="list-style-type: none"> • Delimitem un gran rectangle de joc amb els cons aprofitant les línies del camp de futbol/bàsquet/handbol... • 2 equips: defensa del camp i atac del camp. • L'equip d'atac es col·loca a un dels extrems del camp, darrere de la línia que el limita. • Desenvolupem el joc amb 4-5 jugadors de defensa. L'equip de defensa pot col·locar-se per tot l'espai. • Es <i>pilla</i> agafant lleugerament als jugadors d'atac. • Abans de cada joc, deixem 1 min. per a que ambdós equips pensin les seues estratègies. 		Observacions: <ul style="list-style-type: none"> • Cal insistir en la importància de les estratègies d'equip, especialment les de defensa pel que fa a la seua distribució en el camp. • Cal fer reflexionar els alumnes de la importància de modificar l'estratègia en funció dels resultats obtinguts i de l'observació del joc. Variants: <ul style="list-style-type: none"> • Augment/disminució de jugadors en cada equip. • Ús de mocadors per part de l'equip d'atac. • L'equip de defensa és col·loca pel camp per parelles (usen anelles). 	

Nom: <i>Avorrits i enamorats!</i>		Classificació: Joc col·lectiu de persecució	
Organització: Dos equips		Nivell: Primària	Sessió: Escalfament/Principal
Material: Cons, pitralls, anelles (variant)		Espai de joc: Pista menuda (vòlei)	
Descripció: <ul style="list-style-type: none"> • Joc tradicional de pillar. Tothom corre per l'espai. L'equip d'<i>avorrits</i> són els qui tractaran d'enxampar la resta. Porten pitrall. • Quan el mestre fa el senyal, els avorrits tracten d'enxampar els enamorats. • Quan agafen un enamorat, es queda quiet fins a que un dels seus companys el salva, tot fent-li un bes a la galta (d'ací ve el nom del joc). • Els avorrits poden enxampar els enamorats en el moment just de salvar. • El joc acaba quan han enxampat a tots els enamorats. 		Observacions: <ul style="list-style-type: none"> • Joc molt motivant. Els alumnes mostren primer un fals rebuig pel joc, car els fa vergonya de besar-se. Després, no fan més que demanar de jugar-hi. • Cal jugar sempre un parell de partides o tres per tal que tots facen d'avorrits i enamorats. • És important insistir en la idea de fer un bes ben fet per salvar els i les companyes. No val fer-lo a 5 cm. de la galta. Variants: <ul style="list-style-type: none"> • Augment/disminució del nombre d'<i>avorrits</i>. • Introducció del paràmetre temps. • Canviar la manera de salvar: fent una abraçada, fent un mos al coll – en aquest cas el joc és <i>Vampirs</i>–,...) • Jugar per parelles (ús d'anelles per agafar-se). 	

Nom: <i>Camp de persones</i>		Classificació: Joc col·lectiu de persecució	
Organització: Dos equips		Nivell: 2n-3r cicle	Sessió: Part principal
Material: cons, pitralls.		Espai de joc: camp de vòlei	
Descripció: <ul style="list-style-type: none"> • 2-3 persones formen l'equip de perseguïdors. • 4-5 persones formen l'equip que s'escapa. • La resta d'alumnes estan col·locades per tot el camp format barreres de 1,2 o 3 persones. • L'equip perseguïdor ha d'intentar enxampar els qui s'escapen abans d'un temps determinat. • Els qui s'escapen han de fer servir les barreres que formen els companys per evitar que els enxampen. 		Observacions: <ul style="list-style-type: none"> • Els qui enxampen no poden fer-ho per damunt de les barreres. • Les barreres no es poden moure; els qui s'escapen si que poden espantar-les una mica. • Cal explicar amb exemples la utilitat de les barreres per evitar de ser enxampats i també per poder descansar. • Cal orientar els perseguïdors cap a estratègies de cooperació per poder enxampar-los a tots. 	
		Variants: <ul style="list-style-type: none"> • Algunes barreres poden tenir "túnels"; els alumnes s'agafen pels muscles i deixen un espai entre ells. • Els perseguïdors no poden passar pels túnels i no poden agafar ningú mentre creua 	

Nom: <i>Bosc de persones</i>		Classificació: Joc col·lectiu de relaxació	
Organització: Dos equips		Nivell: 2n i 3r cicle	Sessió: Relaxació
Material: Cons		Espai de joc: Segment de camp	
Descripció: <ul style="list-style-type: none"> • Els alumnes es distribueixen per un espai reduït i rectangular i es queden immòbils fent formes d'arbres. • Prèviament hem triat 3-4 "arbres" que tenen la missió d'enxampar els xiquets que creuen el bosc però només els poden agafar si passen molt a prop d'ells. No poden moure els peus. • Si els enxampen, es queden agafats fins a que acaba el joc. 		Observacions: <ul style="list-style-type: none"> • Hem de situar els arbres que agafen en llocs estratègics. • Hem de demanar els i les xiques que creuen que vagen tranquils pel bosc, sense pensar massa, que ells no saben que hi ha arbres "encantats". 	
		Variants:	

Nom: <i>El Tresor de la Fera</i>		Classificació: Joc col·lectiu de relaxació	
Organització: Dos equips		Nivell: 2n i 3r cicle	Sessió: Relaxació
Material: Cons, pilota groga		Espai de joc: Segment de camp	
Descripció: <ul style="list-style-type: none"> • Els alumnes es distribueixen per un espai reduït i rectangular com si fora un bosc i es queden immòbils en una posició neutra. • Prèviament hem triat 2 alumnes. Un, té la missió de creuar el bosc amb un tresor que ha trobat –una pilota groga–; l’altre és una fera que dorm a l’altre costat del bosc. El xiquet/a que troba el tresor ha d’aconseguir creuar el bosc sense que la fera l’agafe. 		Observacions: <ul style="list-style-type: none"> • Hem de distribuir bé els arbres per tot l’espai de joc. • El joc comença quan el xiquet/a diu “<i>Oh, un tresor!</i>”. De seguida, la fera s’alça i des de l’altra punta diu enfadada: “El tresor és meu!” i comencen a avançar els dos. • Hem de demanar els alumnes que siguin expressius i que treballen eixa petita dramatització perquè forma part del joc. 	
		Variants: <ul style="list-style-type: none"> • Es pot fer el mateix joc amb quatre jugadors: dos xiquets i dos feres. 	

BLOC II: JOCS AMB DISC

Per difícil que sembla de creure, el disc és un material certament polivalent, més enllà del seu ús convencional –llançaments i recepcions–. Per motius evidents, he obviat jocs i activitats relacionats amb el seu ús habitual i he triat una mostra de diferents activitats que jo mateix he inventat, en les quals el disc s'utilitza d'una manera molt diferent.

Nom: <i>Cambrers</i>	Nivell: 2n i 3r cicle	Material: Discs, cons
Espai de joc: pista de futbol	Desenvolupament: Part principal	
<p>Descripció:</p> <ul style="list-style-type: none">• Els i les alumnes es mouen per l'espai amb el disc a la mà, com si fos una safata.• Quan el mestre fa un senyal, cal intentar tombar les safates de la resta de cambrers.• Si cau la safata, hi posem els peus al costat i podem continuar tombant les safates dels companys sense moure els peus.• Quan queden 3-4 alumnes s'han d'enfrontar. Si no ho fan, ix el <i>supercambrer</i> (mestre).	<p>Observacions:</p> <ul style="list-style-type: none">• Cal advertir els alumnes que la safata no és pot agafar ni acostar-la al cos per a que no caiga. També és convenient recordar que no podem tombar les safates tocant el braç o espentant els companys.	<p>Variants:</p> <ul style="list-style-type: none">• <i>Equips</i>. Les mateixes normes però només podem tombar safates de l'altre equip• <i>Quantes n'has tombat?</i> En aquesta variant no eliminem. Afavorim l'estratègia d'atac. Els alumnes han de comptar les safates que tomben durant 2min o fixem un nombre màxim de safates i qui l'assoleixi, guanya.• <i>Te l'han tombada?</i> En aquesta variant tampoc eliminem. Afavorim una estratègia defensiva. Els alumnes compten quants cops li han tombat la safata durant 1min. Juguem en un espai més reduït.• <i>Tombasafates</i>. Hi ha un equip de 4-5 persones que no porten safates i que tomba les safates dels demés. En aquesta modalitat es pot salvar. Els cambrers eliminats col·loquen la safata entre els peus. Si un cambrer pot agafar-la i col·locar-la damunt la seua mà, continua jugant.

Nom: Curses diverses	Nivell: 2n i 3r cicle	Material: Discs, cons
Espai de joc: Pista de futbol		Desenvolupament: Inici/principal
Descripció: <ul style="list-style-type: none"> Totes les curses tenen la mateixa estructura: creuar el camp, fer-li la volta a un dels cons que hi ha a l'altre extrem i tornar. Es pot jugar eliminant –si cau– o permetent que es tornen a posar el disc si els cau. Tipus de curses: <ul style="list-style-type: none"> <i>Cambrers.</i> Portem el disc com si fos una safata. <i>Cambrers punyeters.</i> Igual però és poden tombar la safata. <i>Dos safates.</i> En parelles, han de portar-ne dos. <i>Les boines.</i> Els discs al cap. 		Observacions: Variants: <ul style="list-style-type: none"> Es poden posar petits obstacles per a que els i les alumnes hagen de botar amb les safates. Es poden fer curses de relleu on les safates fan de testimoni. Es pot demanar que es i les alumnes proposen altres maneres de transportar el disc

Nom: Hoquei peu	Nivell: 2n i 3r cicle	Material: Cons, pitralls i discs
Espai de joc: Pista gran		Desenvolupament: Principal
Descripció: <ul style="list-style-type: none"> Els alumnes condueixen el disc amb el peu. Quan el mestre fa un senyal, els alumnes poden intentar de tirar els discs dels demés fora de l'espai tot xutant-los. El disc no és pot aixafar. Aquells qui perden el disc, es queden damunt la línia del camp i van voltant per tal d'intentar salvar els discs que van fora. Quan el mestre diu "<i>Cap a dins!</i>" els qui estan fora entren dins per tractar de tirar els discs que queden en menys de 15-20 seg. 		Observacions: <ul style="list-style-type: none"> Cal anar amb cura amb les relliscades. Els alumnes als quals els tiren el disc fora, s'han d'assegurar que el seu disc ha quedat prou lluny de la línia per tal d'evitar que el trepitgen i rellisquen. Variants: <ul style="list-style-type: none"> <i>Xuta-discs.</i> Per equips. La dinàmica del joc és la mateixa però ara hi haurà un equip de 4-5 alumnes que són els xuta-discs. El seu objectiu és aconseguir de tirar tots els discs fora del camp en un temps limitat. Els alumnes qui condueixen discs no se'l tiraren entre ells. Quan són eliminats, fan el mateix que en el joc genèric, amb la diferència que no entren cap a dins: el joc acaba quan acaba el temps o quan els xutadisc tiren tots els discs fora de l'espai.

Nom: Restaurant	Nivell: 2n i 3r cicle	Material: Discs, cons, marcadors
Espai de joc: Pista de futbol	Desenvolupament: Principal	
Descripció: <ul style="list-style-type: none"> • Hi ha dos espais diferenciats: el restaurant – situat al cercle central del camp i delimitat amb marcadors– i les bases dels cambrers – col·locades tant allunyades com siga possible–. • Hi ha dos equips d'igual nombre de jugadors: els cambrers i la competència. L'objectiu dels cambrers és eixir de les bases i arribar al restaurant sense que els caiga la safata; l'objectiu de la competència és tombar les safates dels cambrers abans que arriben al restaurant. • Els cambrers és distribuiran per les bases d'una manera equitativa. Tenen un temps delimitat – 1-2 min– per arribar al restaurant. Han d'entrar-hi amb la safata perfectament controlada. Si els cau només d'entrar-hi, queden eliminats. • La competència decidirà en una petita reunió quina estratègia de col·locació defensiva adoptarà. No poden trepitjar les línies que delimiten les bases dels cambrers ni el restaurant. Llevat deixos dos espais prohibits, poden distribuir-se com els sembla millor. 		Observacions: Variants: <ul style="list-style-type: none"> • Quan fa calor, es pot jugar amb aigua dins dels discs, com si es tractarà d'un plat de sopa.

BLOC III: JOCS AMB PILOTES

Els jocs i les activitats físiques amb pilotes són d'allò més variades. És per això que la selecció que he fet és ben reduïda. He triat tres jocs que per les seues característiques i peculiaritats han tingut una gran acceptació entre l'alumnat.

Nom: <i>Tiradors</i>		Classificació: Joc motor d'acció	
Organització: Individual, equips	Nivell: 2n i 3r cicle	Sessió: Principal	
Material: Cons, pilotes foam menudes		Espai de joc: Segment ample del pati.	
Descripció: <ul style="list-style-type: none">• Els alumnes corren per l'espai de joc tot escalfant.• En funció del nombre d'alumnes, hi ha 5-6-7... que porten inicialment una pilota.• Al senyal de <i>Ja!</i>, els alumnes que tenen pilota han d'intentar tocar els qui no en tenen.• Si hom aconsegueix de tocar algú, queda lliure de la pilota i l'altre ha de replegar-la i tractar de tocar algú abans que s'acabe el temps.• El joc acaba quan el mestre compta de cinc cap a endarrere.		Observacions: <ul style="list-style-type: none">• <u>Normes bàsiques:</u><ul style="list-style-type: none">*Si la pilota toca terra abans de tocar el company que fuig, no val.*Si el company que fuig empoma la pilota, l'ha de deixar a terra i continuar corrents; el qui l'ha llançada continua parant.• Cal insistir en la idea que sempre s'ha de tenir una actitud activa durant el joc. Els alumnes no es poden amagar ni poden estar completament aturats. Han d'estar preparats per reaccionar, en cursa contínua i/o lateral.• Cal prestar atenció a les jugades polèmiques perquè sovint quan acaba el joc queden pilotes que no són de ningú. Hem d'insistir en la necessitat de respectar les normes.	
		Variants: <ul style="list-style-type: none">• També es pot jugar per parelles i dividint la classe en dos equips. En aquesta modalitat, és obvi que els companys del mateix equip no es poden tirar la pilota entre ells.	

Nom: <i>No t'escapes!</i>		Classificació: Joc cooperatiu de relaxació	
Organització: 1 equip	Nivell: 1r, 2n i 3r cicle	Sessió: Relaxació	
Material: Pilotes foam, corda llarga		Espai de joc: Rogle d'alumnes.	
Descripció: <ul style="list-style-type: none">• Es fa un rogle amb una corda a terra i els alumnes l'aixafen tot agafant-se de les mans.• Al bell mig del rogle hi ha una muntanyeta de pilotes –tantes com en tinguem–.• El joc comença quan el mestre o un alumne entra dins del cercle i desfa la muntanya d'un xut. A partir d'aquest moment els i les alumnes han de xutar les pilotes, tot evitant que surtin fora.• El joc acaba quan no queda cap pilota dins del cercle.		Observacions: <ul style="list-style-type: none">• <u>Normes bàsiques:</u><ul style="list-style-type: none">*Els alumnes no es poden soltar.*No es poden posar els dos peus dins del rogle; sempre han de tenir un peu xafant la corda.	
		Variants:	

Nom: <i>Camp de mines</i>		Classificació: Cursa d'obstacles	
Organització: 2 equips		Nivell: 2n i 3r cicle	Sessió: Part principal
Material: Pilotes foam, anelles, cons.		Espai de joc: Pista de bolei..	
Descripció: <ul style="list-style-type: none"> • Els dos equips es col·loquen al llarg dels extrems del camp. Al bell mig de la pista s'escampen tot d'anelles a les quals se'ls hi posa damunt una pilota. • L'objectiu dels equips és creuar el camp i tornar tant ràpidament com puguen i sense tombar cap mina. • Si algú tomba una mina el mestra diu ben fort Mina! I tots cauen a terra estesos, com si hagués esclatat una mina. Als pocs segons tothom s'alça i se'n torna al seu camp. • Guanya l'equip que acaba abans, sempre i quan no tombe cap mina. 		Observacions: <ul style="list-style-type: none"> • Per evitar que algun alumne no creue el camp completament, és útil col·locar 3 cons a cada extrem del camp de manera que els i les alumnes quan arriben al final del camp hagin de fer la volta a algun dels cons per poder tornar cap al seu camp. • Les mines es col·loquen entre dos cons. Poc a poc cal anar reduint l'espai de pas de manera que la densitat de les mines siga més alta. • En el creuament inicial és recomanable evitar que els i les alumnes tracten de superar el camp de mines fent un gran bot per evitar topades greus. • És interessant desenvolupar l'element teatral del joc. Cal explicar els i les alumnes com caure a terra d'una manera ràpida i sense fer-se mal. 	
		Variants:	

Nom: <i>Futbol estrafolari</i>		Classificació: Joc col·lectiu d'invasió.	
Organització: 2 equips		Nivell: 2n i 3r cicle	Sessió: Principal
Material: Pilota gran de goma, pitralls, anelles.		Espai de joc: Pista de futbol	
Descripció: <ul style="list-style-type: none"> • La dinàmica del joc és similar a la del futbol però introduïm unes normes que el fan ben divertit: <ul style="list-style-type: none"> a) Es juga per parelles. Els i les alumnes fan servir una anella elàstica per anar ben agafats. b) Si una parella es solta prop de l'acció de joc es falta i treu l'equip contrari. c) No hi ha porter. 		Observacions: <ul style="list-style-type: none"> • Si el nombre d'alumnes és senar, es pot "alliberar" un jugador i, aquest, juga pel seu compte, sense parella. • També és pot decidir que en cada equip hi haja un jugador "alliberat". 	
		Variants:	
		<ul style="list-style-type: none"> • Es pot jugar amb una pilota de futbol convencional. En aquest cas sí que hi ha porters –són també una parella agafada per una anella–. La resta de normes són iguals. 	

BLOC IV: JOCS AMB ANELLES

Des del meu punt de vista, les anelles de goma flexible –els anomenats *ringos*– són el material més útil i polivalent dels quals disposa el mestre d'educació física. Són un material relativament barat i, a més a més, no es fan malbé. La seua gran utilitat rau en la gran versatilitat del material, que tant prompte pot servir per treballar els llançaments o les recepcions, com per desenvolupar la força o la coordinació oculomaneal i/o oculopèdica. A més a més, tenen la gran virtut de permetre les activitats en parella ja que l'anella permet els i les alumnes agafar-se d'una manera còmoda i segura que facilita la coordinació dels moviments.

Nom: <i>Corones</i>		Classificació: Joc motor d'acció	
Organització: Individual		Nivell: 2n i 3r cicle	Sessió: Principal
Material: Anelles, cons		Espai de joc: Pista voleibol	
Descripció: <ul style="list-style-type: none"> • Els alumnes es posen l'anella al cap com si fos una corona i es mouen per l'espai tot experimentant al voltant de l'equilibri dinàmic i l'estabilitat de la corona. • Al senyal de Ja!, els i les alumnes és poden tombar les corones amb la punta dels dits. • Després d'un període de proves jugarem a eliminar. Als alumnes que els caigui la corona, es queden aturats tot trepitjant-la però encara poden tombar les corones dels companys, sense deixar de trepitjar la seua corona. • El joc acaba quan només queda un alumne amb corona. 		Observacions: <ul style="list-style-type: none"> • És molt important explicar l'alumnat com s'han de tombar les corones. Cal fer-ho amb la gemma dels dits i sense gens de força. Aquells qui fan una manotada o un cop de puny queden eliminats. • És important transmetre la idea que és molt més eficaç observar l'espai i veure de tombar les corones dels companys que estan distrets. 	
		Variants: <ul style="list-style-type: none"> • <i>Tombacorones.</i> Hi ha un equip de 4-5 alumnes que són qui tomba les corones. En aquesta modalitat els i les alumnes no es tomben la corona entre ells. En aquest cas, la victòria s'estableix amb el paràmetre temps. Per exemple: si els <i>tombacorones</i> tomben totes les corones abans d'un minut, guanyen. 	

Nom: <i>Atac a la Torre</i>		Classificació: Joc col·lectiu d'invasió	
Organització: Equips		Nivell: 2n i 3r cicle	Sessió: Principal
Material: Anelles, cons		Espai de joc: Pista futbol	
Descripció: <ul style="list-style-type: none"> • Hi ha dos equips –defensa i atac–. Al bell mig del camp hi ha la torre –una pila de rodes–. • L'equip de defensa tria la seua estratègia per defensar-la. Ningú no pot entrar dins de l'espai de la Torre. L'equip d'atac es col·loca per parelles al voltant de tot el camp –7 o 8 punts d'eixida–. Cadascú porta l'anella al cap. • El joc consisteix en que 2-3 atacants aconsegueixen d'entrar a la Torre amb l'anella al cap en un temps pactat (1-2 minuts). L'equip de defensa ha de tractar d'evitar-ho tot tombant 		Observacions: <ul style="list-style-type: none"> • La Torre es pot construir de qualsevol cosa. Té un caràcter més simbòlic i motivant que pràctic. L'espai de la Torre pot quedar delimitat per el cercle central del camp. 	
		Variants:	

les anelles com al joc de *Corones*.

Nom: <i>L'espia</i>		Classificació: Joc de llançaments	
Organització: Dos equips	Nivell: 2n i 3r cicle	Sessió: Relaxació	
Material: Anelles, cons		Espai de joc: Pista futbol	
Descripció: <ul style="list-style-type: none">• Els alumnes es disposen fora del camp i al llarg dels costats amples del rectangle de joc. Tots tenen una anella a la mà.• Ha un dels extrems i al bell mig, hi ha un alumne –espia–. Té una pilota o una caixa a les mans.• El joc consisteix en què l'espia ha de creuar el camp sense que cap anella el toque. Si alguna anella impacta en ell, ha de caure a terra, com si l'hagueren ferit. Els alumnes no poden seguir l'espia; han de fer el llançament en estàtic.• Si l'espia aconsegueix de creuar, ho torna a fer en l'altra direcció.		Observacions: <ul style="list-style-type: none">• L'anella ha d'anar obligadament rodant per terra. Abans de començar el joc cal fer una demostració i cal practicar eixa modalitat de llançament.• Els guardians –els alumnes que llancen les anelles– no poden entrar dins el camp i, en principi, només poden fer un llançament. Tanmateix, si els arriba una anella de l'altre costat, poden agafar-la i llançar des del punt on l'anella ha creuat la línia.	
		Variants: <ul style="list-style-type: none">• També es pot jugar a aquest joc en pilotes.	

Nom: <i>Rosques de l'espai</i>		Classificació: Joc de ritme i agilitat	
Organització: Individual	Nivell: 1r, 2n i 3r cicle	Sessió: Escalfament	
Material: Anelles, cons, darbuka/música.		Espai de joc: Pista futbol	
Descripció: <ul style="list-style-type: none">• Els alumnes corren per l'espai. Les anelles estan per terra distribuïdes uniformement. Inicialment, hi ha una anella per xiquet/a.• Quan la música sona, els i les alumnes es mouen per l'espai al ritme de la música.• Quan la música s'atura, els i les alumnes han d'intentar replegar tantes anelles com pugen.• Després, tornem a repartir les anelles per l'espai i tornem a jugar.		Observacions: <ul style="list-style-type: none">• Els alumnes no poden estar pendent de les anelles mentre es mouen per l'espai.	
		Variants: <ul style="list-style-type: none">• A mesura que avança el joc es poden anar llevant anelles per fer més difícil el joc.• <i>Les illes</i>. El joc té una dinàmica molt semblant però ara, quan la música s'atura, no repleguen les anelles sinó que s'hi posen al damunt. Qui es queda sense illa, continua nedant fins a que torna la música. A mesura que s'eliminen illes, es pot alterar el nombre de naufrags que caben en cada illa –1, 2, 3...–.	

BLOC V: JOCS AMB MOCADORS

Els mocadors són, com les anelles, un dels materials que més faig servir a les classes d'educació física. De nou, més enllà dels jocs específics que es poden desenvolupar amb aquest baratíssim material, allò més interessant és la seua complementarietat: els mocadors són l'element ideal per desenvolupar jocs d'agafar i "pillar". A més a més, poden servir d'antifaç per fer jocs sensorials i també tenen una gran utilitat per fer activitats de psicomotricitat.

Nom: <i>Els mocadors</i>		Classificació: Joc motor d'acció	
Organització: Individual/equips		Nivell: 2n i 3r cicle	Sessió: Part principal
Material: Mocadors, cons		Espai de joc: Pista de bolei	
Descripció: <ul style="list-style-type: none"> És delimita l'espai de joc amb els cons. Tots els i les alumnes tenen un mocador penjant dels pantalons d'esport i corren per l'espai tot escalfant d'una manera dinàmica. Al senyal de <i>Ja!</i>, tothom intenta furta mocadors i tracta de conservar els que té. Es poden furta tants mocadors com es puga. El joc acaba quan el mestre compta de cinc cap a endarrere. Després, es fa un recompte dels mocadors que té cadascú. Si es per equips, el capità o capitana compta els mocadors que té tot l'equip i ho comunica al mestre. 		Observacions: <ul style="list-style-type: none"> Normes bàsiques: <ul style="list-style-type: none"> *El mocador propi no es pot agafar ni tapar amb la mà. Si és fa això, l'alumne ha de tirar-lo a terra i continuar jugant. El mocador llançat a terra serà del primer que l'agafe. *El mocador s'ha de col·locar de manera que es vegi perfectament. *Quan és furta un mocador cal aturar-se automàticament per posar-se'l correctament. En aquesta operació –que no pot durar més de 5-10 segons– ningú no pot furta els mocadors d'aquest jugador/a. 	
		Variants: <ul style="list-style-type: none"> També es pot jugar a aquest joc per equips. 	

Nom: <i>Cinc mocadors</i>		Classificació: Joc motor d'acció	
Organització: Individual		Nivell: 2n i 3r cicle	Sessió: Escalfament
Material: 5 mocadors		Espai de joc: Tot el pati	
Descripció: <ul style="list-style-type: none"> Els i les alumnes corren per l'espai en un escalfament dinàmic. Hi ha 5 alumnes que porten un mocador penjant dels pantalons d'esport. En un moment donat, el mestre diu el nom d'un dels alumnes que no porten mocador. Automàticament aquest alumne es queda completament quiet. L'objectiu dels alumnes que porten mocador és localitzar l'alumne anomenat pel mestre i tractar d'abraçar-se a ell sense que li furten el mocador. Si ho aconsegueix, repeteix amb el mocador una vegada més. L'objectiu dels qui no porten mocador és aconseguir de furta-lo abans que els qui en porten abracen el company/a que ha quedat quiet. 		Observacions: <ul style="list-style-type: none"> Normes bàsiques: <ul style="list-style-type: none"> *Els alumnes que tracten de furta els mocadors no poden quedar-se prop de l'alumne aturat; han de perseguir els companys que tenen els mocadors per tot l'espai. *El mocador propi no es pot agafar ni tapar amb la mà. *Si algú furta un mocador se'l queda a les mans i tracta de furta-ne més. *Només es pot portar mocador dues vegades. 	
		Variants: <ul style="list-style-type: none"> Segons el nombre d'alumnes de la classe es pot fer el joc amb un nombre major de mocadors. 	

Nom: <i>Invasió</i>		Classificació: Joc col·lectiu d'invasió	
Organització: 2 equips		Nivell: 2n i 3r cicle	Sessió: Part principal
Material: Mocadors, cons, pitralls		Espai de joc: Tot el pati	
Descripció: <ul style="list-style-type: none"> • S'organitzen dos equips –atac i defensa– amb el mateix nombre de jugadors/es. És delimita un espai de joc ben ample –pati– i es situa la zona que cal defensar –un espai allargat i de poca profunditat– tant allunyada com siga possible de les eixides dels atacants. Aquests eixiran des de tres punts separats i portaran un mocador penjant dels pantalons d'esport. • L'objectiu de l'equip d'atac és introduir 2-3 alumnes dins la zona defensada amb el mocador en un temps pactat –1 o 2 minuts–. • L'objectiu de l'equip de defensa furta els mocadors per evitar que no entre cap jugador a la zona. • Si algun jugador de defensa furta un mocador automàticament el tira a terra i continua defensant. El jugador d'atac es queda aturat. 		Observacions: <ul style="list-style-type: none"> • <u>Normes bàsiques:</u> <ul style="list-style-type: none"> *El mocador propi no es pot agafar ni tapar amb la mà. Si és fa això, l'alumne queda eliminat i es queda aturat al lloc. *El mocador s'ha de col·locar de manera que es vegi perfectament. *L'equip de defensa no pot entrar ni a la zona que defensa ni a les bases d'atac. A banda d'aquesta limitació, es poden col·locar allà on consideren oportú. *Els jugadors d'atac poden eixir de la base quan ho consideren oportú. Tanmateix, un cop hi ha eixit ja no poden tornar a entrar. • És molt recomanable deixar uns minuts per a que l'equip de defensa –i també el d'atac– pensen i planifiquen estratègies col·lectives. 	
		Variants:	

Nom: <i>Visita al museu</i>		Classificació: Joc col·lectiu simbòlic i de relaxació	
Organització: Grups de 4-5 pers.		Nivell: 1r, 2n i 3r cicle	Sessió: Relaxació
Material: Mocadors		Espai de joc: Tot el pati	
Descripció: <ul style="list-style-type: none"> • Es fan grups de 4-5 alumnes i es situen en un lloc allunyat dels altres grups. Cada alumne té un mocador. • L'activitat consisteix en fer un dibuix conjunt amb els mocadors de tots. • Un cop acaben tots els grups es fa un recorregut pel “museu” per mirar tots els quadres. S'analitzen els dibuixos i els i les alumnes dels altres grups tracten d'esbrinar què és. Finalment, els membres del grup que han fet el dibuix expliquen què han dibuixat i es passa al següent dibuix. 		Observacions: <ul style="list-style-type: none"> • Cal insistir en la idea que el dibuix que s'ha d'elaborar s'ha de fer en equip; no es tracta de fer 5 dibuixos diferents amb els cinc mocadors. Cal doncs, demanar els i les alumnes que, primerament, parlen sobre quina mena de dibuix volen fer i, després, inicien la seua construcció. • És recomanable que els mocadors siguen de colors diferents. 	
		Variants:	
		<ul style="list-style-type: none"> • Aquesta activitat també l'he realitzada amb cordes. Amb aquest material, l'activitat és pot fer individualment i per parelles. 	

Nom: <i>El mocador fa pudor!</i>		Classificació: Joc motor d'acció	
Organització: Individual		Nivell: 2n i 3r cicle	Sessió: Escalfament
Material: Cons, mocadors		Espai de joc: Tot el pati	
Descripció: <ul style="list-style-type: none"> • Els i les alumnes corren per l'espai en un escalfament dinàmic. Al voltant d'un terç dels i les alumnes porten un mocador a la mà. • Quan el mestre diu "Ja!", els qui porten mocador han d'intentar tocar aquells qui no en porten. Si ho aconsegueixen, aquell qui ha estat enxampat es queda quiet i alça els braços. Aquell qui l'ha enxampat li'l refrega per tot el cos i el llança a terra o en l'aire. • De seguida, el qui ha estat enxampat, replega el mocador i tracta de tocar algú altre. • Cada partida dura uns dos minuts. Quan falta poc per a exhaurir-se el temps, el mestre comptarà 5 cap a endarrere. Qui es quede amb el mocador amb les mans –l'equip dels pudents i pudentes– haurà de "pagar" amb una volta a l'espai o anar fins a la porta de l'escola i tornar. 		Observacions: <ul style="list-style-type: none"> • No s'hi val a llençar el mocador. • El mocador no es pot portar amagat al darrere. • Cal agafar el mocador amb la mà i fet un bolic; no es pot portar solt. Variants: <ul style="list-style-type: none"> • Segons el nombre d'alumnes de la classe es pot fer el joc amb un nombre major de mocadors. • El joc també és pot fer amb balons menuts de foam. 	

CONCLUSIONS

Com he dit de bell antuvi, aquest article pretenia demostrar la gran versatilitat i polivalència dels materials més bàsics dels quals disposem a les classes d'educació física. Les activitats i jocs motrius que he dissenyat i inventat al llarg dels darrers anys i que us he proposat en aquest taller són, només, una mostra reduïda de les possibilitats que ens ofereixen aquesta mena de materials. Més enllà de l'enginy o l'atractiu de les activitats que us he mostrat però, l'article pretén motivar els i les mestres d'educació física en la recerca educativa i la creació de noves activitats que, amb l'ajuda dels materials més bàsics, desenvolupen la condició física i les habilitats motrius dels nostres alumnes d'una manera motivant, global i engrescadora, tot potenciant el respecte, la col·laboració i el joc net entre l'alumnat.

BIBLIOGRAFIA

1. BANDET. J. "Enseñar a través del juego". Editorial Fontanella. Barcelona (1975)
2. MOYTES. J.R. "El juego en la educación infantil y primaria". Ministerio de Educación y Ciencia. Ediciones Morata. Madrid (1990).

Mínimo material màxima diversión!

Didac Botella i Mestres. Maestro de Educación Física del CEIP *Covalta* (Albaida)

SÍNTESIS

Este taller quiere mostrar la viabilidad de diseñar y estructurar las clases de Educación Física a partir de los materiales más básicos y polivalentes, potenciando un desarrollo completo, divertido y global de las habilidades y destrezas físicas básicas del alumnado de primaria y también de secundaria. En primer lugar, justificaré desde un punto de vista pedagógico y motriz la necesidad de planificar las clases con este tipo de materiales. Seguidamente, expondré algunos de los juegos más relevantes y divertidos de cada uno de los materiales básicos. Por último, una serie de conclusiones cerrarán esta exposición.

JUSTIFICACIÓN

La idea clave de este taller es demostrar como con los recursos materiales más básicos -conos y marcadores, petos, pelotas de foam, anillas, pañuelos...- y un poco de creatividad e ingenio, se pueden elaborar una infinidad de propuestas atractivas para el alumnado de primaria y secundaria que potencian un desarrollo y aprendizaje globales, evitando la especialización segmentaria y de movimientos inherente a la gran mayoría de deportes reglados. El uso de materiales básicos en las clases de educación física tiene una gran vinculación en muchos y bien diversos aspectos relacionados con la enseñanza y el aprendizaje de la actividad física escolar. Planificar y desarrollar nuestra tarea docente con este tipo de recursos nos proporciona, a grandes rasgos y entre otros, las siguientes ventajas:

- **Evitamos el deportivización de las clases de educación física**, promoviendo actividades y juegos alternativos a la práctica deportiva. Este hecho permite igualar la habilidad inicial de los alumnos y potencia una participación más ecuánime.
- La gran versatilidad de los materiales **permite trabajar todas las habilidades y destrezas básicas**.
- La polivalencia de los materiales **potencia la creatividad de los y las maestras en la invención y diseño de nuevas actividades, y de los alumnos ya su versatilidad les permite encontrar nuevas aplicaciones, usos y formas de utilización**.
- **La sencillez de los materiales permite su combinación**, hecho que genera un gran número de nuevas posibilidades de juego y actividades.
- El bajo coste económico de estos recursos **permite adquirir material de buena calidad y en un número suficiente, sin hacer ningún gasto extraordinario**, superando la penuria presupuestaria crónica que suelen sufrir los departamentos de educación física.
- El hecho de que este tipo de juegos no requiera el uso de materiales demasiado específicos y/o caros, **facilita que el alumnado los practique fuera de la escuela**.

CONCLUSIONES

Como he dicho al principio, este artículo pretende demostrar la gran versatilidad y polivalencia de los materiales más básicos relacionados con la práctica de la educación física escolar. Las actividades y juegos que he diseñado e inventado a lo largo de los últimos años y que os he propuesto en este taller son, solamente, una pequeña muestra de las posibilidades que nos ofrecen esta clase de materiales. Pero más allá del ingenio o el atractivo de las actividades que os he mostrado el artículo pretende motivar a los maestros y las maestras de educación física en la búsqueda educativa y la creación de nuevas actividades que, con la ayuda de los materiales más básicos, desarrollan la condición física y las habilidades motrices de nuestros alumnos de una manera motivadora, global y divertida, potenciando el respeto, la colaboración i el juego limpio entre el alumnado.

BIBLIOGRAFÍA

1. BANDET. J. "Enseñar a través del juego". Editorial Fontanella. Barcelona (1975)
2. MOYTES. J.R. "El juego en la educación infantil y primaria". Ministerio de Educación y Ciencia. Ediciones Morata. Madrid (1990).