

## JOCS POPULARS I TRADICIONALS D'EDUCACIÓ FÍSICA

Hola a totes les xiquetes i xiquets del Ceip Pare Melchor!

Estem confinats a casa però no per això hem d'oblidar que s'acosta la pasqua i cal divertir-se! Malgrat la situació en que ens trobem, aquest és temps de felicitat, benestar i sobretot de recordar moments, anècdotes, vivències, històries i llegendes inoblidables de la nostra família.



Al departament d'E.F. de la nostra escola, als vostres mestres Ximo i Vicent, ens agrada aprofitar aquest moment per treballar i portar als més menuts i menudes de la casa alguns dels jocs o activitats lúdiques populars i tradicionals que a la nostra terra servien per entretenir i fer gaudir als nostres majors i també a les nostres generacions passades.

Aquests han sobreviscut al pas del temps i la modernització per poder fer-nos gaudir de manera senzilla i divertida. Ací en teniu alguns d'ells, en aquest cas de **LLANÇAMENTS I RECEPCIONS**, per amenitzar de manera agradable les hores de confinament a casa.

**1. La TABA:** Joc de zones rurals i ramaderes, antigament es jugava amb 5 vertebres/ossets xicotets d'algun animal, també es pot jugar amb pedres, xapes, taps xicotets o boletes de paper, alumini, etc.

Seiem en posició còmoda amb cames obertes o creuades de manera que quede espai davant de nosaltres on anem a deixar 4 boletes al terra. Agarrem la que ens queda a la mà i aquesta l'hem de llançar cap amunt de manera que tingam temps d'agafar, amb la mateixa mà, una de les boletes que hi ha al terra i tot seguit recuperar la que havíem llançat sense que toque al terra.

Així passem la que hem agarrat del terra a l'altra mà i ho repetirem amb les que queden a terra fins que aconseguim agafar-les totes. Si juguem amb gent i ens cau la que llancem amunt, passem torn i ho intenta l'altra persona.

Aconseguit si les agarrem totes sense que ens caiga!

Variant més difícil: Mantindre-les a la mà que llança i agarra i enlloc de llançar-ne amunt sols una llançar-les totes. [https://www.youtube.com/watch?v=94VU\\_C3Ji-4](https://www.youtube.com/watch?v=94VU_C3Ji-4)



**2. El CAIXÓ/la CAIXA:** Joc que jugàven els agricultors en dies de pluja o rosada forta mentre esperaven a que el sol secara els arbres i/o la collita per poder entrar al bancal a treballar. Necessitem una caixa de sabates, antigament utilitzaven un caixó, i les 5 xapes, taps, boletes de paper... del joc anterior.

Col·loquem al terra la caixa/caixó girat cap avall, ens allunyem i marquem a certa distància el lloc des d'on llançarem cadascuna de les 5 boletes per veure quantes som capaços de deixar parades damunt la caixa sense que caiguen al terra.

Aconseguit si les deixem totes damunt!

Anem augmentant progressivament la distància a la que posem la caixa per fer-ho més difícil.

Variant: Posar la caixa al dret i fer cistella.



**3. La OUERA:** Joc arrelat a les comarques de La safor i La Costera al sud-est valencià, zones avícoles amb moltes granges d'aus, especialment gallines i pollastres.

Consisteix a agafar la base d'una ouera i amb una boleta de paper (o una pedreta, un tap, una xapa,...) intentar fer llançaments i recepcions de manera que passe pels sis espais dels ous.

Aconseguit quan passem pels sis forats dels ous sense que ens caiga a terra!

Variant: Per als més menuts ho facilitem utilitzant el pot nét d'un iogurt. També podem utilitzar-se dos i passar-la de mà a mà.

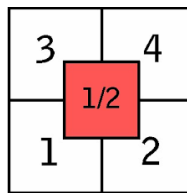


**4. XAPES:** Joc molt conegut arreu del territori. Amb 5 xapes també podem jugar amb taps, boletes de paper, alumini, cartes, cromos... Es juga colpejant-les amb els dits i té moltes variants podeu preguntar als vostres majors per elles, ací teniu alguns exemples:

- A la paret: Des d'una distància llancem per deixar-la el més prop de la paret que siga possible. Aconseguit quan no queda cap espai entre la xapa i la paret!
- A la diana: En un full dibuixem una diana amb 3/5 cercles concèntrics (uns dins d'altres), cada cercle té una puntuació (1,2,3,5 punts) i des de certa distància llancem per veure quants punts aconseguim. Aconseguit si llancem les 5 al cercle més menut!
- Circuit: Amb permís dels majors i amb guix dibuixem un caminet a mode de circuit amb eixida i final. Aconseguit quan a colps de dit arribes al final sense que es quede en cap moment fora del circuit!

Per fer els circuits, imaginació al poder!

- 7 i  $\frac{1}{2}$  : Dibuíxem un quadrat dividit al mateix temps en 4 quadrats més menuts al seu interior on posem a cadascun un nombre de l'1 al 4, al centre un quadrat que val  $\frac{1}{2}$ . Amb 3 xapes llancem des de certa distància les tres xapes de manera que es queden damunt dels quadrats i el cercle. Aconseguit si sumem la puntuació de les 3 xapes i ens dona 7 i  $\frac{1}{2}$ !
- Granera: Colpejem amb el mànec del pal de la granera i aconseguim quan l'enviem dins del recollidor.



**5. BIRLES/BOLOS:** El joc popular de llançaments per excel·lència. Necessitem 6 cartrons dels rotllos de paper de wc, botelles de plàstic, llaunes,... i una pilota xicoteta.

Col·loquem el rotllos en forma de triangle equilàter amb tres davant, dos darrere i un al final, ens situem a certa distància i llancem la pilota per veure quants llançaments necessitem per tombar-los tots.

Aconseguit si els tombem tots en un sol llançament!

Variants: Posar més rotllos i distribuir-los lliurement situant-los com nosaltres vulguem.

