

MÉS JOCS POPULARS D'E.F. (DEL 30 DE MARÇ AL 3 D'ABRIL)

Bon dia i Salut! Com porteu les activitats i jocs d'Educació Física?

Segur que esteu fent-ho molt bé, ensenyant als vostres familiars i divertint-se tots junts!

Confiem en vosaltres i estem orgullosos del treball que esteu fent.

Aquesta setmana seguim amb més jocs populars i tradicionals amb els que treballem la coordinació dinàmica general i la segmentària, així com també l'equilibri o la intel·ligència al servei de la tàctica dels jocs per passar un ratet agradable a les vostres cases.

1. LA VOLTA AL MÓN/ELS 5 CONTINENTS: Únicament necessitem paper de diari o fulls bruts, sempre un més de les persones que juguen (si és 1 jugador 2 fulls, si són 2 jugadors tenim 3 fulls, si són 3 jugadors 4 fulls,...).

En aquest joc ens col·loquem tots els jugadors damunt del llit més gran que hi ha a casa, que és el primer dels continents, i hem d'intentar xafant sols damunt dels papers de diari/fulls arribar a un altre continent (altre llit de casa) sense tocar terra per no ofegar-se, sempre ajudant-nos uns a altres a mode d'aventura. Si algú xafa fora tots ens ofeguem i hem de tornar a començar.

Aconseguit quan visitem tots els continents (tots els llits i/o sofà de casa).

Variant: Individualment a mode repte, cronometrem amb un rellotge el temps que tardem en fer la volta al món.



2. PASSAR EL RIU: Els jugadors marquen dues línies o zones a terra, separades l'una de l'altra quatre o cinc metres. L'espai que queda entre les dues és el riu. Tots els jugadors junts han de travessar-lo totes les vegades que puguin i sempre agafats entre ells. Però cada vegada que ho fan perden el privilegi de poder recolzar un peu. És a dir, si el grup és de 3 jugadors, la primera vegada han de travessar el riu utilitzant 6 peus; la segona, cinc, i així fins que no puguin desplaçar-se. Els jugadors poden travessar el riu com els sembli (l'un sobre l'altre, a peu coix...) mentre respectin el nombre de peus que s'han de posar a terra i ho facin tots junts i agafats per algun lloc.

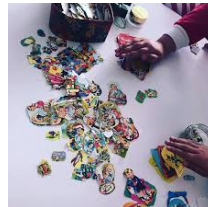
Aconseguit quan passen amb $\frac{1}{4}$ de peus recolzats del total que van començar.

Variante: Delimitar el lloc per on anem, exemple per damunt d'una corda, uns taulells marcats o sols podem xafar damunt dels papers de diari que posem al terra i podem reutilitzar del joc anterior i amb les parts del cos que decidim (un peu, un peu i una mà,...)



3. CARTRONS/CROMOS: Aquest joc va ser molt practicat a tota la península quan els vostres pares/mares tenien la vostra edat. S'hi pot jugar amb cromos o cartes, abans també s'utilitzaven les tapes de caixetes de mistos, peces de fusta fina o retallant algun tros de cartró més gran. Es tira un cartró a terra des d'una certa altura, també pot ser des d'una taula o una paret, i si cau a sobre els altres cartrons que hi ha a terra el jugador que havia llançat els guanya. Aconseguit quan s'acaben tots els cartons del cercle.

Variante: S'intenta girar els cromos o cartrons de terra picant-los amb la mà. El jugador que en gira algun se'l queda. Al final, guanya qui més cartes, cromos o cartons té.



4. LES PEDRETES/ELS XINOS: És originari de zones agrícoles rurals valencianes. Dos o tres jugadors. Es jugava amb tres pedretes menudes cada jugador, també podem utilitzar 3 taps, monedes, boletes de paper,... Consisteix en endevinar les pedretes que entre tots els jugadors tenen a les mans, sabent solament les que cadascú té. Els jugadors s'amaguen les mans darrere i en una d'elles es guarden 0,1,2 o 3 pedres amb el puny tancat i a la senyal tots trauen el puny tancat davant.

Aconseguit quan algú encerta les que sumen entre tots els punys.

Variante: Jugar amb més o menys pedres.



Finalment per als més inquiets tenim dues activitats en les que necessitareu tot el vostre enginy, habilitats de bricolatge, i que busqueu per casa material de reciclatge per poder construir el vostre propi material esportiu. Tota una aventura!

5. CONSTRUCCIÓ DE LA RAQUETA-PERXA I POMPÓ O VOLANT.

- MATERIAL:

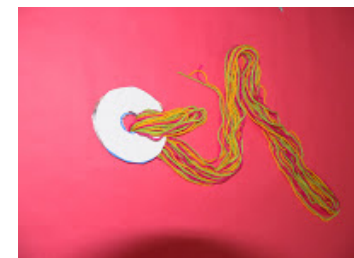
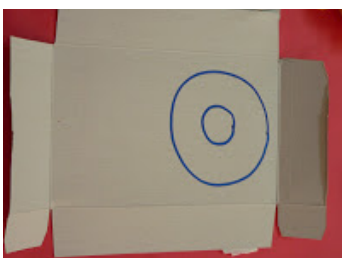
- Perxa de metall
- Calça
- Cartró
- Cinta aïllant, celo o similar
- Llana
- Tisores

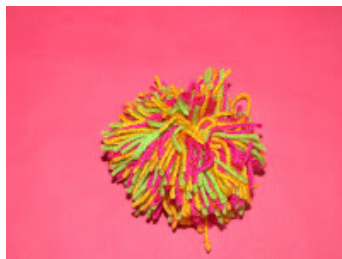
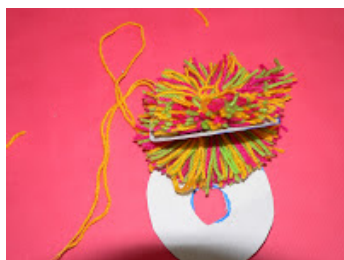
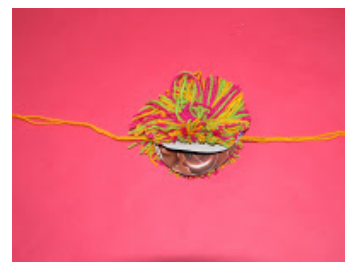
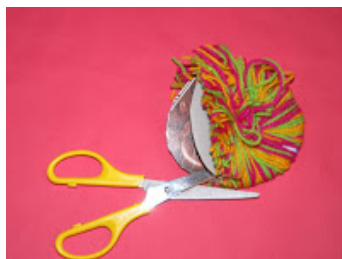
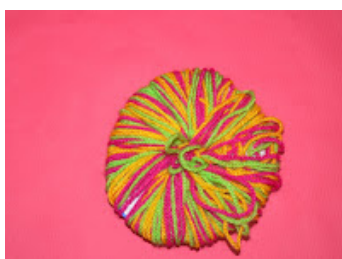


- PASSOS A SEGUIR:

1. Per començar donem forma a la perxa que serà la nostra raqueta.
 2. Introduïm la calça dins de la perxa i la tensem.
 3. Després enrotllem el mànec en cinta aïllant i ja tenim la nostra raqueta.
 4. La podem decorar al nostre gust.
 5. Fem dos discs de cartró i els enrotllem en llana.
 6. Retallem la llana pel centre dels dos discs i nuguem ben fort amb un altre tros de llana.
 7. Finalment retirar els discs i tallar els fils de llana que sobreixquen.
- *Si no tenim llana, podem fer un minivolant o indiaka menuda, que és la segona part del material i joc que farem.

- INSTRUCCIONS:





6. CONSTRUCCIÓ D'UNA INDIACA

Aquest és un exemple molt senzill, al youtube podeu trobar altres maneres més complexes i entretinguts.

- MATERIAL:

- Paper per reciclar
- Borsa de plàstic
- Tisores



- PASSOS A SEGUIR:

1. Fem una bola de paper mitjana, com el puny.
2. La posem dins de la borsa baix de tot i tensem la borsa.
3. Fem un nuc per a que quede la bola subjecta en el fodo contra el nuc.
4. Tallem el sobrant de la borsa per a que queden el volant de la indiaca. Fixat en la imatge.



- ALGUNS EXEMPLES DE JOCS RAQUETA-PERXA:

- Podem fer tocs individuals buscant el nostre rècord.
- L'abecedari.
- Ho compliquem girant la raqueta a cada toc.
- 1X2 o «aeiou»: En cercle ens posem els jugadors i cada colp a l'aire haurem de dir 1,x, i en el número 2 haurem d'intentar que el volant o la Indiaka colpege el cos d'un del jugadors per llevar-li una vida o posar-li la lletra d'una paraula eliminatòria. El mateix en «aeiou».
- Per parelles amb dues raquetes-perxa podem improvisar un camp de bàdminton al pati o al corredor de casa, en un lloc que no puguem trencar res. Amb una cordeta o simplement sense xarxa.
- A la Indiaka recordeu que també es juga amb la mà, tocs individuals, per parella,...
- INDIAKA-VOLEY: Fem dos equips o uno contra uno, dividim el camp de joc en dos amb una corda o similar i juguem a que la Indiaka no caiga al nostre camp. Podem posar els tocs per persona que decidim entre els participants. Ull amb els jarrons, no els trenqueu!
- Tots els que inventeu són benvinguts, ja ens els explicareu a classe!

