

El joc de mantenir l'equilibri

Nombre de jugadors: Dos jugadors

Edat: A partir de 5 anys

Material necessari

- Una cinta de 6 o 7 centímetres d'ample
- Una cadira

Objectiu del joc

Els dos concursants han d'anar tan ràpid com puguin per arribar al mig i seure a la cadira. I si cauen a terra han de tornar a començar.

Instruccions del joc

1. Col·locar la cinta entre dos arbres i tensar-la
2. Col·loca la cadira al mig de la cinta
3. Un dels dos concursants que doni la senyal de sortida, i després ves tan ràpid com puguis fins a la cadira i seu.

HE GUANYAT!!!

Toni Serra

EL JOC DEL CONTROL

El joc que m'he inventat consisteix en que una persona que està dintre d'un cercle rep una pilota que li tira una altra persona des de fora i el de dins l'haurà de controlar sense que la pilota surti del cercle.

NORMES:

-El jugador de dins del cercle no pot ni trepitjar les vores ni sortir del cercle.

-Perquè el control sigui vàlid la pilota no pot sortir del cercle.

-Controlar és rebre la pilota amb totes les parts del cos menys amb les mans i els braços.

MATERIAL:

-Una pilota.

-Alguna cosa per fer el cercle (guix, pedres,...).

Abans de començar a jugar hem de decidir quants cops es tira la pilota i des de quina distància s'ha de tirar.

Ho podeu fer més difícil si tireu la pilota des de més lluny, si feu el cercle més petit o tireu la pilota més amunt.

Podeu jugar tants com vulgueu, el joc pot ser un contra un si un tira la pilota i l'altre fa el control i després es canvia. Pot ser per equips si sumem els punts de dos grups de jugadors. Pot ser cooperatiu si sumem els punts de tots els jugadors i intentem fer entre tots el màxim de controls.

Otger Saura



JOC COOPERATIU D'EQUILIBRI

CARRO AMB CON AL CAP

0. GRUPS DE 2 PARTICIPANTS

- EN QUÈ CONSISTEIX?

Formarem un carro amb 2 nens o nenes. Un anirà a terra i l'altre li aixecarà els peus

El que aixeca els peus ha de portar un con al cap

- OBJECTIU A ASSOLIR:

Arribar els primers a la meta

- NORMES QUE S'HAURAN DE RESPECTAR:

Si cau el con del cap del jugador/a o cau el nen/A que camina amb les mans, s'ha de tornar a començar

- MATERIAL QUE S'UTILITZARÀ:

Només necessitem 1 con per parella i una cinta per marcar la meta



Andreu Rota

JUGUEM AMB PUNTERIA.

Finalitat:

Millorar la teva punteria. Com més vegades toquis la pilota de més lluny, més punts obtindràs i possiblement siguis el guanyador.

Material :

- Una pilota de tamany mitjà
- Un objecte una mica mes gran que la pilota i que aquest objecte sigui un peluix.

Normes:

1. Posar-te al davant del peluix a una distancia de 1 metre.
2. Tirar amb la pilota i tocar-lo, (Si el peluix no és tocat, es torna a repetir fins tocar-lo després del teu torn clar). Tantes vegades que no encertis se't restaran 10 punts. Cada vegada que el toquis sumaràs 50 punts.
3. Si el peluix has tocat, et separaràs 1 metre més, és a dir a 2 metres de distància del peluix.
4. Si tornem a encertar et tornes a separar 1m més, ja seran 3 metres, i així consecutivament fins arribar a tirar a una distància de 5 m, que és el tope que pots fer de distància.

Tens uns 30 segons per tirar i apuntar l'objecte, si no és així es passa al següent torn.

El que obtingui més punts és el que guanyarà la partida.

Número de jugadors : De 2 a 5 jugadors.

Joel Sanglas

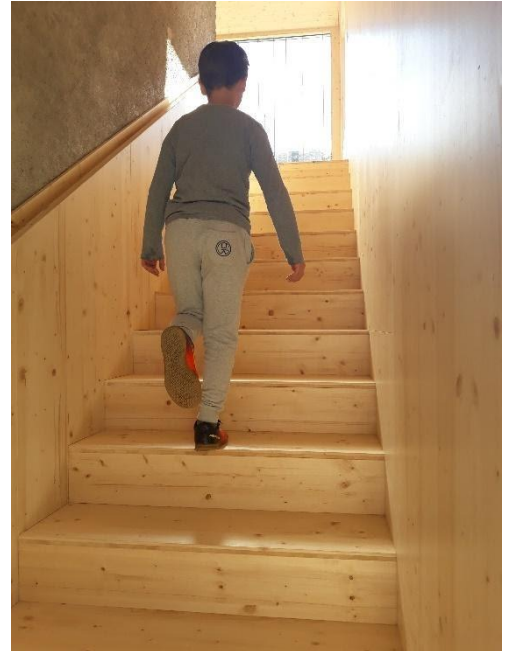
L'Escala Cooperativa

1- Pujar escales a peu coix com si l'escala fos un tauler de "l'oca."

2- Cada jugador tirarà un dau i pujarà tants graons com el número que surti.

3- A cada graó hi haurà una prova a fer.

1. Canvia de peu.
2. Puja 2 escales.
3. Una ronda sense tirar.
4. Torna a tirar.
5. Vés al graó 8.
6. Aguanta l'equilibri amb ulls tancats 10 segons.
7. Canta una cançó.
8. Baixa un graó.
9. Puja 3 graons.
10. Fes el soroll que fa un animal (el que vulguis)
11. Baixa un graó.
12. Balla sense perdre l'equilibri.
13. Torna a començar.
14. El número de dau que t'ha tocat, conta'l enredera.
15. Has guanyat.



4- Una vegada hi ha un guanyador, aquest pot eliminar una prova per tal de fer que els seus companys arribin a dalt abans. Ex. Eliminar la prova del graó 13.

5- Material: 15 graons, daus i full amb les proves.

6- Penalitzacions: Si toques el terra amb l'altra cama, a no ser que t'ho digui la prova 1, et quedes una ronda sense tirar. Quan puges les escales no pots agafar la barana, si l'agafes baixes 2 graons, però quan baixes pots fer servir les dues cames.

7- Sempre ha d'haver-hi un segon jugador que es posi al darrere del que realitza la prova per poder parar-lo i evitar que caigui a les escales si aquest perd l'equilibri (sobretot en les proves on has de baixar a peu coix enrere!)

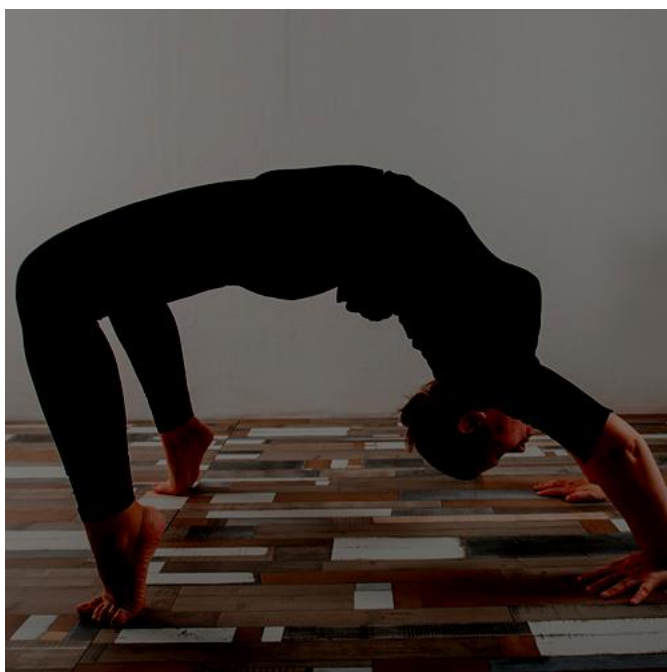
8- Objectiu: Que tots els participants arribin a dalt per poder començar tots junts un altre joc.

Pau Puig.

PILLA PONT

Com s'hi juga:

S'han de fer parelles, hi ha una parella que la pilla i ha d'intentar atrapar a la resta de jugadors, si atrapen a un jugador ell i la seva parella han d'atrapar a la resta de jugadors i així progressivament fins que atrapen a totes les parelles. Per evitar que t'atrapin has de fer el pont però no et pots moure fins que la teva parella passi per a sota, mentre un jugador està passant per a sota de la seva parella no s'hi val pillar-los. En el probable cas que les dues parelles facin el pont en el mateix moment és com si estiguessin pillats, ja que ningú els podrà salvar. Si mentre un jugador està fent el pont i cau està pillat. Guanya la parella que atrapin última.



Laia Bolívar

JOC COOPERATIU : COLPEJA RÀPID

OBJECTIU : Llençar i rebre la pilota el més ràpid possible.

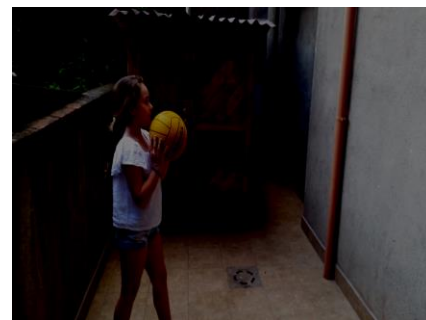
NORMES :

- Colpejar la pilota a la paret 10 cops amb les dues mans.
- Colpejar-la 10 cops amb la dreta.
- Colpejar-la 10 cops amb l' esquerra.
- Guanya qui acabi primer sense que la pilota caigui a terra.
- Si la pilota cau a terra s'ha de tornar a començar.

MATERIAL: 2 pilotes (una per persona o per grup)

ORGANITZACIÓ: 2 persones o 2 grups.

PREMI : Una abraçada de la mama o del papa si es fa a casa o de la mestra si es fa a escola.



Jordina Rodríguez Portabella.

REPTE DE FORÇA-RESISTÈNCIA

OBJECTIU:

Fer una competició entre dues persones fent l'exercici de planxa i veure quin és el que aguanta més estona.

OBJECTIUS ESPECÍFICS:

Comprovar si aguanta més una persona sense entrenament previ o una que ha fet diferents

entrenaments per assolir l'objectiu (peses, abdominals...).

Treballar la qualitat física de força-resistència (a veure si davant d'un adversari millorem i ens

superem a nosaltres mateixos).

Comprovar que hi ha qualitats físiques (en aquest cas la força-resistència) que a algunes

persones se li poden donar millor que a d'altres sense haver fet entrenaments abans.

PROCEDIMENT I DESENVOLUPMENT DE L'ACTIVITAT:

El joc consisteix en que hi ha dues persones que competeixen en temps de resistència i força

per fer l'exercici de la planxa. També hi ha una tercera persona que coopera, ajudant i animant

per tal que podem aconseguir l'objectiu (vosaltres podeu, aguanteu, queda poc.....)

Comencem l'activitat 2 persones després de fer els escalfaments lliures.

AVALUACIÓ DE L'ACTIVITAT

Amb els resultats que obtinguem, de l'activitat podrem fer una valoració de com ha anat i

treure'n unes conclusions: qui ha guanyat i per què?

Irina Simon



REPTE COOPERATIU AMB UNA PILOTA

OBJECTIU GENERAL

0. **Aconseguir realitzar 4 exercicis diferents entre dues persones , amb una pilota que aguantarem conjuntament amb diferents parts del cos (front i esquena) amb l'objectiu que no ens caigui al terra.**

EXERCICIS I PROCEDIMENT

Fer dos nivells de dificultat de cada exercici:

- Primer: Fer la pràctica de l'exercici en repòs.
 - Segon: Augmentar la dificultat fent el mateix exercici en moviment
-
- Aguantar la pilota pressionant amb els fronts dels dos participants durant 30 segons.
 - Aguantar la pilota pressionant amb els fronts dels dos participants mentre ens anem desplaçant, durant 30 segons.
 - Aguantar la pilota amb les esquenes del dos participants durant 30 segons.
 - Aguantar la pilota amb les esquenes del dos participants mentre ens anem desplaçant, durant 30 segons.

NORMES

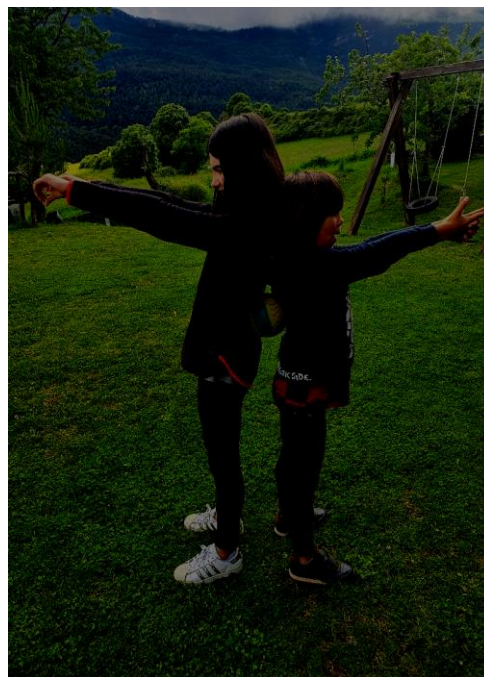
1. No es pot tocar agafar la pilota amb les mans.
2. Per assolir l'objectiu s'ha de fer el temps marcat en cada exercici sense que la pilota caigui al terra.

MATERIAL

Una pilota, un globus o qualsevol objecte rodó. Fins i tot si us atreviu podeu prova-ho amb un ou.

AVALUACIÓ I RESULTATS DE L'ACTIVITAT

- Podrem veure si ho fem millor quiets o amb moviment.
- Si aconseguim aguantar la pilota o no i el per què.



Irina Simon

EL JOC DE LA PEDRA

Objectiu a assolir: Encertar totes les pedres que es puguin dins del cercle.

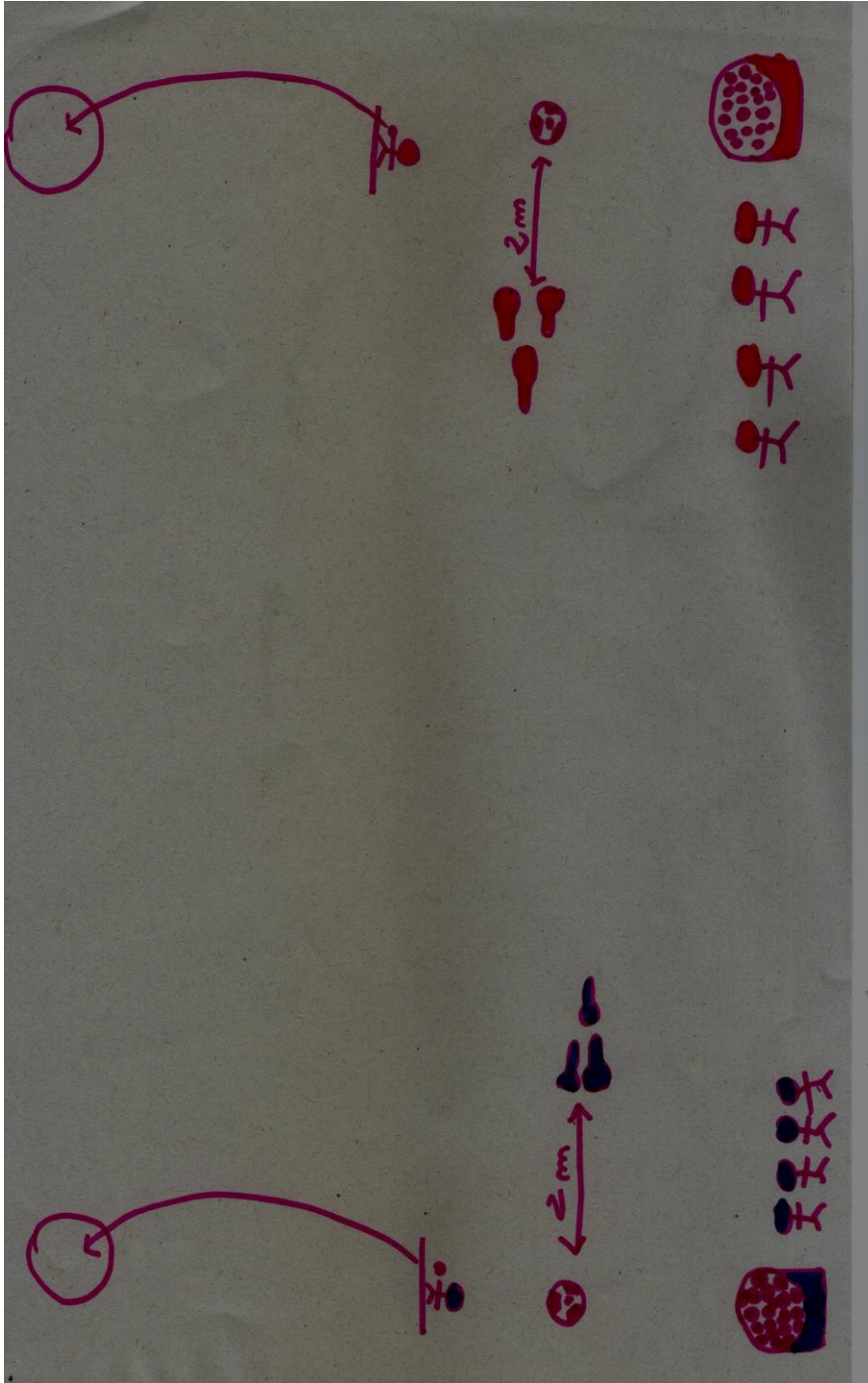
Com es juga:

Es creen dos equips, el de color vermell i el de color blau. Cada equip pot tenir de 2 a 20 jugadors. Els equips es col·locaran al costat del cubell de pedres del seu color. Cada cubell té 20 pedres. Quan es dóna el tret de sortida el primer participant de cada equip haurà d'agafar una pedra i avançar-se fins la pilota que té al davant. Haurà de xutar la pilota i tirar les bitlles que té al costat, a dos metres de distància. Com a mínim haurà d'haver fet caure una bitlla per continuar el joc i avançar fins la ratlla feta amb guix del davant. Aquí haurà de llançar la pedra dins el cercle, situat a dos metres de distància. Un cop finalitzat el circuit, el següent participant de cada equip seguirà el circuit i així tota l'estona fins que s'acabin les pedres del seu cubell.

Normes:

1. No es pot tirar la pedra si no s'ha fet caure com a mínim una bitlla.
- No es pot passar de la ratlla per llançar la pedra (si es passa i s'encerta dins el cercle no compta el punt).
 - Si sense voler la pedra cau dins al cercle de l'equip contrari el punt serà vàlid per l'equip rival.
 - Les pedres que no entren a dins del cercle no es comptabilitzen.
 - Es seguirà un ordre, el segon participant no pot començar el circuit fins que el primer l'hagi finalitzat.

Material: 6 bitlles, 2 pilotes, 2 cubells, 40 pedres i 1 guix.



Pau Grivé

JOC COOPERATIU (“BEISBOL QUIET”)

- **Terreny de joc** : Jardí de casa.
- **Nombre de jugadors** : 2
- **Material** : Bat de beisbol, pilota de beisbol, cercle.
- **Objectiu**: Tocar amb la pilota al batejador amb menys de 10 segons. (El corredor : tocar amb la pilota al batejador. El batejador: que el corredor no el toqui amb la pilota.)
Aquest joc va per temps (10 segons), però no hi ha ni punts ni guanyador. Només es tracta de gaudir del joc i anar intercanviant les posicions entre jugadors.

L'objectiu és anar guanyant habilitat en batejar.

- **Normes** : El batejador no pot sortir del cercle, però si pot mirar d'esquivar la pilota. El corredor no pot tirar la pilota gaire forta.

JOC

Un jugador (corredor) es posa a una distancia de 5 m de l'altre jugador (batejador) que està dins un cercle.

El batejador fent servir un bat, mitjançant un llançament, tira la pilota al corredor i deixa el bat a terra. No es pot moure de dins el cercle. El corredor la va a buscar. Quan la té, ha de tirar-li al batejador des del lloc on la recull i intentar tocar-lo en menys de 10 segons. Si el toca, canvien de lloc de joc i el batejador passa a ser corredor.

Una altra variant del joc que he pensat i he jugat però que no puc filmar amb vídeo, degut a l'espai que tinc. És aquesta:

JOC COOPERATIU (“PILLA- BEISBOL ”)

- **Terreny de joc** : Jardí de casa o un espai obert.
- **Nombre de jugadors** : 2
- **Material** : Bat de beisbol, pilota de beisbol.
- **Objectiu**: Que el corredor no t'atrigui en menys de 30 segons.
Gaudir del joc i anar guanyant habilitat en batejar.
- **Normes** : No es pot sortir del terreny de joc ni pots amagar-te en lloc. El corredor no pot tirar la pilota gaire forta.

JOC

Un jugador (corredor) es posa a una distancia de 5 m de l'altre jugador (batejador).

El batejador fent servir un bat, tira la pilota al corredor, deixa el bat a terra i s'escapa corrent. El corredor recull la pilota i l'empaita. Ha d'aconseguir atrapar-lo i tocar-lo amb la pilota en menys de 30 segons.

Llavors es canvien de lloc de joc i el batejador passa a ser corredor.

JOC COOPERATIU

- **Terreny de joc** : Un espai obert i ampli.
- **Nombre de jugadors** : De 6 a 10. (Poden ser més però el joc s'allargaria molt)
- **Material** : Bat de beisbol, pilota de beisbol.
- **Objectiu**:
 - Gaudir del joc.
 - Anar guanyant habilitat en batejar.
 - Cohesió i participació del grup.
 - Atenció dels jugadors.
- **Normes** : No es pot sortir del terreny de joc. No es pot tirar la pilota gaire forta.

JOC

Els jugadors formen un cercle.

Un d'ells està dret al mig i té un bat i una pilota.

Es tracta de batejar la pilota mirant de tocar a qualsevol jugador.

El jugador tocat corre ràpidament a buscar la pilota i col·locar-se al centre.

El jugador del centre ocupa el seu lloc en el cercle.

El joc continua fins que tots han passat pel centre.

EL JOC COOPERATIU TENT

El joc cooperatiu que havia pensat és dirà Tent que són dues paraules juntes, temps i pont.

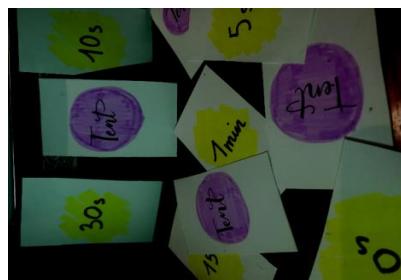
Aquest joc consisteix en fer el pont, però hauràs d'aguantar un temps determinat, el que indiquin les targetes. Si aguantes el temps que diu guanyes un punt però si no aguantes no en guanyes cap. Aquest joc es juga en equips. Cada equip farà el pont deu vegades una vegada cada un, i al acabar-les cada equip mirarà quants punts tenen.

OBJECTIU :

Fer el pont amb el temps indicat a la targeta que agafis sense caure, qui guanyi més punts al final de la partida guanya el joc.

MATERIAL :

- 0. 20 targetes
- Cronòmetre o temporitzador



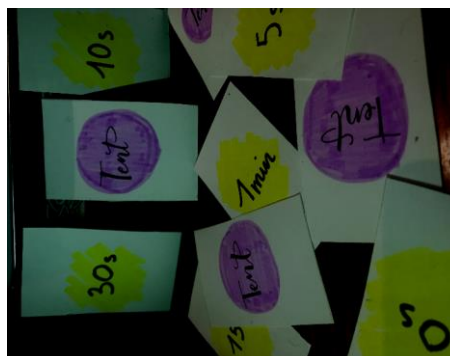
JUGADORS :

Mínim 4 persones màxim 20 persones, però només es poden fer 2 equips.

INSTRUCCIONS :

1. Comença el joc l'equip més gran.
2. Un jugador de l'equip agafarà una targeta i mira quan temps li ha tocat, un jugador de l'altre equip prepara el cronòmetre o el temporitzador i començarà a fer el pont.
3. Al acabar de fer 10 vegades el pont cada equip es comptaran els punts i el que en tingui més guanyarà.

Carla Vilarroya



FLASH!

PING-PONG

MATERIAL:

Una raqueta de Ping-Ping i una pilota .

NOMBRE DE JUGADORS:

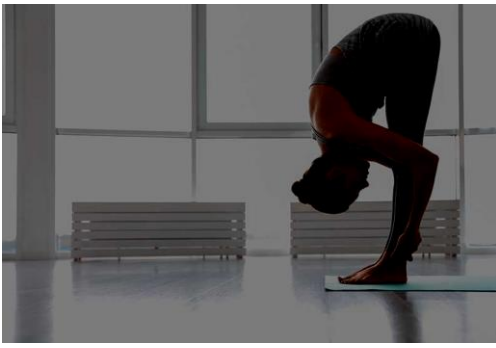
2 jugadors.

NORMES:

- S'han de fer uns dotze bots amb la pilota abans d'enlairar-la amunt i fer la volta sobre tu mateix i agafar la pilota amb la raqueta.
- Si ho fas a la primera guanyes 20 punts. Si ho fas a la segona 10 punts i a la tercera 5 punts.
- Si falles els tres cops estàs eliminat .
- El primer dels dos jugadors que aconseguix fer 40 punts guanya la final del joc.

Pensa que l'objectiu és passar-s'ho bé!!!!

FERRAN



SALTIMBANKI

Aquest joc que he creat es diu Saltimbanki.

Consisteix en que una persona té una pilota i ha d'anar tirant la pilota per intentar tocar alguna part del cos dels altres jugadors. Quan toca un jugador, el jugador ha d'intentar tocar-se els peus amb les cames rectes i tancades. Per salvar-se, una altre persona ha de fer el poltre amb tu i llavors ja tornes a jugar. El joc s'acaba quan el jugador que té la pilota mata a tots els altres i ningú els pot salvar.

Normes del joc:

1. Com a molt hi poden jugar 25 persones perquè sinó el joc seria massa llarg.
2. Hi pot jugar tot tipus de diferents edats fins als 45 anys perquè ja no tens tan bona mobilitat.
3. Principalment hi ha una pilota però si ho vols fer més divertit fes-ho amb dues pilotes.
4. No es val que el nen que té la pilota la llanci al cap dels altres jugadors.

Aquest joc dura entre 5 minuts i 1 hora depèn de la quantitat de gent que hi hagi. Si al final els dos o tres rivals que queden no els hi toca al cos cap pilota es para el joc passat 7 minuts perquè podria ser etern.

La finalitat d'aquest joc és que guanyes molta flexibilitat en els isquiotibials i cada vegada aniràs arribant més a prop dels peus.



Carla Bober Perpinyà

El resultat final hauria de ser el d'aquesta imatge.

Espero que t'hagi agradat!

NOM DEL JOC :

Xutabitlles

MATERIAL :

- Bitlles (o pals de fusta , ampolles d' aigua...que es quedin drets)
- Una pilota petita



COM S'HI JUGA :

S' hi juga en equips: cada equip de 2 a 4 jugadors.

1. Col·locar les bitlles , segons el grau de dificultat més juntes o més separades i de diferents formes.
2. A una distància al centre col·locar una pilota.
3. Les bitlles poden anar enumerades amb punts o si no cadascuna val 1 punt.
4. El jugador que li toqui xutar ha de tirar les bitlles a terra.
5. Guanya l' equip de jugadors que amb 10 xuts ha tirat més bitlles o ha fet més puntuació.

GRAUS DE DIFICULTAT :

Xutar des de més lluny, xutar des d'un extrem.

Col·locar les bitlles en diferents punts i de diferents formes...

Jordi Subirana