

JOCS DIVERSOS PER NENS I NENES

1- SAN FERMÍN **Persecució.**

Un nen és el toro i està als carrers de Pamplona. Ha de tocar els altres que es convertiran en toros. Al final tots ho seran.

2- TROBAR-SE **Obstacles humans**

A cada punta de la pista hi ha dos nens que intentaran trobar-se. Els altres intentaran impedir-ho amb les mans al darrera. Mig grup intentarà impedir un company i mig l'altre.

3- LES GERRES **Persecució.**

Parelles. Canvis de rols per no ser atrapats. El perseguit es fica al costat d'una parella per salvar-se, en aquell moment el del costat oposat de la parella és el perseguit. Es pot fer en cercle o escampats pel terreny.

4- SORTIR DEL CERCLE **Força i estratègia.**

Dos equips. Dos cercles: un petit i un de gran. Els del cercle gran contenen veu alta, quan diuen el nº que els de l'interior tenien prèviament pensat, els de l'interior han de fugir fora dels dos cercles sense ser tocats. Hi ha un recompte final de tocats i canvi.

5- LA FOTOGRAFIA **Atenció + vista**

Es col.loquen tots els nens com si anessin a fer una fotografia. Un nen els observa i després surt a fora. Quan torna hi haurà algun canvi que haurà d'esbrinar. Hi ha moltes variants com la de treure algú i endevinar qui ha sortit de la foto inicial. Es pot també amb grups i diferències (per exemple les 5 diferències).

6- VEUS MISTERIOSES **Oï da**

Cercle asseguts dos equips parell-imparell-p-i-p-i. Ulls tapats. Han de descobrir qui hi ha a la seva dreta i esquerra, cada equip canta una cançó, primer un i després l'altre.

7- GÀBIA D'ANIMALS **Oï da**

Per parelles d'animals. Han de fer sorolls d'animals per l'espai fins a trobar-se. Pot fer-se amb els ulls tapats, imitant només el so o imitant so i moviments.

8- LÍNIA DE FOC **Oï da + estratègia**

Dos equips. Ulls tapats l'equip A. A: Sobre una línia. B: Passar entre-mig per anar a l'altre camp. No fer soroll per no ser tocats. Els tocats són eliminats o convertits a l'altre equip. Per motivar es pot fer que en el costat on volen anar hi ha un tresor (que pot ser qualsevol cosa) que han de recuperar i tornar.

9- LA GALLINA CEGA **Tacte + coneixement del grup**

En rotllana. Endevinar qui es toca amb els ulls tapats.

10- ON FA OLOR? **Olfacte**

En un cercle de nens amagar una cosa que fa olor en un nen. Un altre nen amb els ulls tapats intentarà trobar l'olor entre els seus companys.

11- ESTÀTUES

Tacte

Un amb els ulls tapats toca un nen que fa d'estàtua (una postura) i l'ha d'imitar. Es destapen i miren com queden.

12- TROBAR LES SABATES

Tacte

Treure's una sabata i trobar-la entre un munt de sabates amb els ulls tapats i posar-se-la .

13- PESCA SUBMARINA

Control de la respiració + velocitat

Dos camps. Dos equips. Peixos i pescadors. Per entrar al mar (un espai determinat) s'ha d'agafar aire i tocar el peix. S'ha de tornar a la platja sense haver respirat. S'ha d'anar cridant AAAA.

14- PRESONERS I LLADRES

Estratègia + velocitat

Joc de persecució. Els lladres atrapats queden a la presó formant una cadena. Poden ser rescatats.

15- STOP

Estratègia + velocitat

Quan un perseguit està a punt de ser tocat diu STOP i queda in mòbil amb les cames obertes. Per ser salvat li han de passar per sota.

16- JOC DELS NOMS

Coneixement + velocitat de reacció

Cercle. Un nen està al centre i diu un nom d'un nen alhora que el senyala, el nen al.ludit seurà a terra ràpidament, els del voltant es senyalen i es diuen el nom el més ràpid possible. El que triga més a reaccionar ha de seure a terra. Els eliminats resten asseguts a terra per complicar més el joc en els que encara estan drets. Al final només en queden dos.

17- CERCLES DE COLORS **Velocitat de reacció + descripció colors**

Crecles escampats per terra. Anar al color que es diu. S'hi ha d'anar amb rapidesa per no ser últim. Pot fer-se eliminant per motivar més.

18- "KILLBALL"

Estratègia + llançaments amb precisió

Dos equips en dos terrenys. Amb una pilota fluixa els d'un equip intentaran tocar els altres sense sortir del seu camp. Els tocats tenen un terreny alternatiu darrera des d'on poden salvar-se si toquen un contrari amb la pilota.

19- AGAFAR LES PIQUES

Velocitat de reacció

Cercle. Cadascú té una pica i la deixa anar i es desplaça per agafar la del seu costat. Es tracta de fer-ho amb ritme acordat. Es pot cantar una cançó.

20- LES CADIRES o ELS CÈRCOLS

Velocitat de reacció

Eliminació però amb cèrcols. Cada vegada es treu un cercle . Es pot fer sense eliminar i amb punts negatius. Si es tenen cadires es pot fer amb cadires.

21- TRAVESSAR EL RIU

Agilitat + rapidesa

Amb papers de diari: tres per nen. Han d'avançar fins a una marca sense tocar a terra, només poden tocar paper de diari. No val arrossegat els papers, han d'agafar-los i col·locar-los bé. Es pot fer amb dos equips i passant un paper del final al principi. Aquest mateix joc es pot fer també amb matalassos (dos per equip), cercles, etc..

22- RELLEU PEL TÚNEL **Velocitat + quadrupèdies**

Dos equips en fila índia i les cames obertes. L'últim passa al davant passant per sota de les cames de tots. Quan arriba a davant fa un senyal pq surti el darrer. Pot fer-se amb una pilota i passar-la pel costat per donar el relleu.

23- N-S-E-O. **Velocitat de reacció**

Es marquen els punts cardinals a l'espai. Al senyal del MEF els nens han d'anar el més ràpid possible al lloc on es diu. Es pot eliminar el darrer.

24- CADENES DE QUANTS? **Velocitat de reacció**

Es van formant cadenes a mesura que el MEF digui n°. S'ha de ser ràpid per no quedar desaparellat. Al final quedaran en parelles que poden servir pel següent joc a fer.

25- PICAR L'ULLET **Velocitat de reacció + atenció**

En un cercle hi ha un lloc buit. El de l'esquerra ha de picar l'ullet a un altre i ocupar el seu lloc. Els dels costats del receptor intentaran impedir que aquest ocupi el seu lloc. Val agafar però quan ja s'ha aixecat no val perseguir-lo.

26- RELLEUS **Velocitat**

Dues files índies. Una pilota per equip. Es passen la pilota, quan arriba a l'últim, aquest passa a ser primer amb la pilota i la va passant en relleu. Van avançant a mesura que avancen els relleus. Els relleus poden fer-se regatejant amb ziga-zagues amb la pilota a les mans o als peus.

27- VARIANT HANDBOL **Estratègia + joc en grup**

Es juga com el handbol però no val fer + de 3 passes amb la pilota a les mans. Entrar a l'àrea és penal. Es pot "placar" el nen que té la pilota sempre i quan no hi hagi violència.

28- VARIANT HANDBOL 2 **Estratègia + joc en grup**

Per fer gol han de fer passar la pilota per un cercle que subjecta un jugador que es va canviant i que està a la zona de gol. No és permès fer + de 3 passes amb la pilota a les mans per ajudar al joc d'equip.

29- FUTBOL PER PARELLES **Estratègia + joc en grup**

Partidet de futbol per parelles agafats de la mà. Han de ser mixtes. Es pretendrà organitzar les parelles per zones. Els esquerrans no poden anar amb esquerrans.

30- "COST TO COST"(PEIXOS A L'AIGUA) **Estratègia + velocitat**

A la pista poli-esportiva els nens han d'anar d'una àrea de handbol a l'altre sense ser tocats per un altre nen que pot moure's per tot arreu

menys les àrees. Els tocats seran perseguidors. No val quedar-se dins l'àrea molta estona, es contarà. Al final tots seran perseguidors o guanya el darrer a ser atrapat. Per fer el joc més ràpid es pot dir que l'últim a entrar a l'àrea perd i ha de fer de seguidor.

31- PEIXOS I PESCADORS **Quadrupèdies + agilitat**

Els pescadors fan una rotllana que és una xarxa i contenen fins a un n^o i baixen els braços. Els peixos que estiguin dins la xarxa en aquell moment seran pescadors i s'afegiran a la rotllana. Els peixos que no entrin a la rotllana hauran de ser pescadors. Guanya l'últim peix.

32- PASSAR L'ANELL (MONEDA) **Atenció**

Es ficuen tots en rotllana amb les mans juntes i mirant endavant. Un nen o el MEF passa per tots els nens i posa una moneda a un sol nen de la rotllana. Els altres han d'endevinar qui té la moneda a les mans.

33- EL GAT I L'OCELL **Força + estratègia**

En un cercle petit de nens, un nen fa d'ocell i es fica dins. El cercle és la gàbia i fora del cercle hi ha el gat que intenta tocar l'ocell. Els de la gàbia intenten evitar-ho movent-se sense deixar-se anar.

34-JOC DEL REVÉS **Atenció + velocitat de reacció**

El MEF diu ordres que els nens han d'interpretar al revés. S'eliminen els nens que no canviïn l'acció al revés. Guanyen els últims en eliminar-se.

35- EL GAT I LA RATA **Velocitat gestual**

En un cercle hi ha una pilota gran que fa de gat i una altra de petita que fa de rata. La pilota gran ha d'atrapar la petita. Els nens han de ser d'equips saltejats: a-b-a-b-a-b-a. Els de cada equip passaran la pilota només als seus saltant els de l'altre equip. No val molestar els de l'equip contrari. Si la pilota gran atrapa la petita guanyen els que feien de gat, si no guanyen els que feien de rata.

36- PASSAR LA CORRENT **Tacte + atenció**

Agafats de la mà en cercle. Un nen surt fora i torna quan se'l crida. Els altres es passen la corrent apretant la mà. El nen de fora ha d'endevinar per on passa la corrent.

37- MONEDA QUE CORRE **Velocitat gestual + atenció**

En rotllana amb els palmells de les mans enlaire. Es van passant monedes sense agafar-les amb els dits. Hi ha canvis de sentit quan ho indica el MEF. Cada vegada s'anirà pujant la velocitat. Pot fer-se amb música per seguir un ritme.

38- PILOTA AL COLL **Tacte + agilitat**

En rotllana es van passant pilotes de diferent mida amb l'ajuda de la barbata i el pit. Les pilotes no poden tocar a terra. De principi poden fer-ho amb els braços sense mans i anar pujant de dificultat.

39- AGAFAR LES CINTES **Velocitat gestual + persecució**

Els nens tenen una cinta o mocador agafat a la cintura per darrera. Entre

ells s'han d'agafar les cintes i col·locar-se-les a la seva cintura. Hi ha una zona segura on es posen les cintes bé, no poden estar-hi més de deu segons.

40- FORA DEL CERCLE **Força/estratègia**

Dos grups i un cercle a terra on un grup s'hi està de bon principi. L'altre grup ha d'aconseguir treure els del cercle amb el mínim temps possible. Val estirar i empènyer però no tirar cosses o cops de puny, ni estirar de la roba. Quan qualsevol part del cos del nen toca fora del cercle aquest queda eliminat. Es conta un temps quan l'últim de l'equip surt del cercle i després es canvien els papers.

41- PASSAR EL TRESOR **Força/velocitat/estratègia**

Dos equips i dos camps diferents. L'equip A ha de passar un tresor (qualsevol cosa: una pilota, un jersei, un con, unes claus,...) i l'equip B impedir-ho. L'equip defensor ha de tocar els de l'A i els tocats resten in mòbils. El tresor pot ser passat entre els jugadors de l'equip atacant. Han d'arribar a una marca concreta. Si l'equip defensor aconseguix el tresor es canvia d'equip. L'equip B no pot passar al territori de l'equip A.

42- PILOTA CONTACTE **Velocitat/estratègia**

Dos equips i un terreny de joc. Un equip ha de tocar l'altre amb una sola pilota. Les mans del perseguidor han d'estar en contacte amb la pilota en el moment de tocar l'adversari. Els tocats es poden col·locar amb les cames obertes i per ser salvats els han de passar per sota les cames. Es conta un temps. Es para el cronòmetre quan l'equip perseguidor aconseguix tocar tot l'equip adversari.

43- GATS contra RATOLINS **Força/resistència/flexibilitat**

En un espai petit hi ha un o dos nens (gats) que es desplacen en quadrupèdia (mans i peus a terra i mirant a terra) i han de tocar els altres (ratolins) que no poden córrer, només caminar. Quan un ratolí és tocat es converteix en gat fins que s'acaba i tots són gats.

44- TRANSPORT URGENT **Força**

Per grups de tres es col·locaran en un extrem del terreny i agafaran un membre del grup al qual hauran de transportar a l'altre extrem. No cal anar ràpid, s'ha de fer bé. Quan arribin a l'altre extrem canviaran els papers i així unes quantes vegades. Cada vegada han de variar la postura del transport. El nen transportat, en principi, no ha de tocar a terra. Variants: 1. Arrossegat-lo. 2. Inventar-se posicions noves amb grups més grans. 3. Fer el carretó o pujar a cavall,...

45- EL RELLOTGE **Velocitat/velocitat gestual**

Dos grups. Un grup en rotllana i l'altre a uns cinc metres en fila índia. Tant el grup de la rotllana com el de la fila índia s'han de passar una pilota, el de la fila índia farà relleus després de vorejar la rotllana corrent. Els de la rotllana s'aniran passant la pilota entre els companys de costat fent que la pilota segueixi unes voltes que seran comptabilitzades. Quan els relleus exteriors acaben es para i es conten les voltes dels de la rotllana. Després es canvien els papers. És bo fer-ho primer amb les mans

i després passar a fer-ho a amb els peus. Variants: 1. Introduir més d'una pilota en la rotllana per augmentar l'atenció dels nens. 2. Canviar de direcció cada vegada, etc..

46- REACCIÓ RÀPIDA **Velocitat de reacció**

Tots els nens es col·loquen asseguts amb les cames rectes formant un cercle amb els peus dins. Al mig del cercle hi ha una pilota. Quan es digui un nom, l'al·ludit s'aixecarà ràpid i intentarà tocar algun company d'un fort xut. Els companys si no senten el seu nom fugiran ràpidament. Es pot fer amb puntuació o amb eliminació. Amb nens més petits es farà amb les mans i una pilota fluixa. No val xutar o tirar la pilota des de terra.

47- TALLAR FIL **Persecució**

N'hi ha un que para i persegueix una sola persona. Quan un altre nen s'interposa (corrent) entre el perseguidor i perseguit, es converteix en perseguit. El perseguidor canvia quan toca a algú o quan es cregui necessari.

48- SALTAR AMB RITME **Velocitat/força/coordinació**

És un joc de relleus. Dos equips. Els nens es col·loquen estirats panxa a terra en fila índia i a un metre l'un de l'altre. El primer d'un extrem saltarà els seus companys fent les passes entre company que se li indiquin (per exemple: tres passes, quatre...). Després es col·locarà en posició inicial de tots i sortirà el següent. Variants: 1. Més separació. 2. A peu coix, de costat, etc.. 3. Córrer amb una pilota a les mans que després ha de passar al company del relleu, etc..

49- LA MURALLA **Velocitat/estratègia**

Hi ha un camp partit en dos. Un nen (el que para) es col·loca a la línia divisòria i fa desplaçaments laterals. Els altres nens intentaran passar d'un camp a l'altre sense ser tocats pel que para. Quan el que para toqui a algú aquest també pararà i farà amb el que ja parava una espècie de muralla de desplaçament lateral fins que tots acabin formant part de la muralla. Una variant és l'aranya que és sense formar muralla però també sobre la línia.

50- PROVOCAR PICAR DE MANS **Velocitat de reacció**

Hi ha una rotllana amb un nen al mig amb una pilota. El nen del mig dirà un nom d'un nen de la rotllana i li passarà la pilota ben fort amb les mans. El receptor haurà de picar de mans abans de rebre la pilota, si no ho fa pararà. Si algú pica de mans i no li toca pararà. Variant: 1. Passar-la amb els peus. En aquest cas s'ha de contar també la presició del passe.

51- "FOOT-CRANC" **Resistència/força/flexibilitat**

Hi ha dos equips en un terreny de joc reduït. Uns cons fan les porteries. Els dos equips es col·loquen en posició de cranc: panxa enlaire amb peus i mans a terra i el cul sense tocar a terra. No hi ha porters. En començar el joc tots estan a la seva porteria. Es deixa la pilota al mig de la pista i comença el joc. S'han de moure en posició de cranc i intentar fer gol a la porteria contrària amb el peus. En cap moment es pot tocar la pilota si es té el cul a terra. Quan la pilota va fora els límits del camp es tira dins el

terreny de joc de nou.

Les porteries es poden ampliar per guanyar en més gols. Si un jugador toca la pilota mentre té el cul a terra, la pilota passa a l'altre equip i el jugador és amonestat amb un minut fora.

52- DEU PASSEDES

Velocitat/estratègia

Hi ha dos equips en un espai determinat. Un equip té la pilota i se l'ha de passar amb les mans intentant fer deu passades seguides sense que la pilota caigui a terra. L'equip que no tingui la pilota ha d'intentar interceptar-la i començar de zero la puntuació dels deu passes. S'han de desmarcar amb molta rapidesa. No és permès tornar a passar la pilota a la persona que te l'ha passat. Si algú de l'altre equip toca la pilota es comença de nou la puntuació. Per aconseguir més rapidesa en el joc es pot dir que val placar (sense violència però amb força) al jugador que tingui la pilota (només). Es conten els passes en veu alta.

53- RELLEU TÚNEL

Velocitat/flexibilitat

Els dos grups es col.loquen de costat sense estorbar-se i en fila índia. A uns vint metres es col.loca un nen de cada equip amb les cames obertes, recte a la fila del seu equip i de cara a l'equip. Al senyal, el primer de cada equip correrà fins arribar on hi ha el seu company amb les cames obertes, allà li passarà per sota les cames i ocuparà el lloc d'aquest amb les cames obertes. El nen que ja estava amb les cames obertes correrà uns vint metres més lluny d'on estava una vegada el seu company li hagi passat per sota les cames. La disposició serà la següent: fila índia, nen al mig a vint metres i nen al final a quaranta metres de la fila índia. És bo ficar cons orientatius. Quan el nen que estava al mig arriba a vint metres més lluny pot sortir el següent de la fila. És aconsellable que faci un senyal (mans enlaire) o digui alguna cosa (p.ex: TONA!!!). El segon passarà per sota de les cames del del mig i es quedarà al mig. El del mig correrà fins al final i quan hi arribi ja podrà sortir el següent.

L'equip que acabi abans guanya. És una competició de relleus. Variants: 1. En comptes de passar per sota les cames saltaran el del mig (poltre), li passaran per sota el cos (pont), etc.. 2. El trajecte fins al company que els toca el poden fer en diferents posicions: cuclilles, quatre grapes, posició de "cranc", etc... .

54- EL TITELLA

Flexibilitat

Per parelles n'hi ha un del dos que fa de titella i l'altre és el manipulador del titella. Seguint primer les instruccions de l'entrenador el manipulador estira suaument els braços, cames, etc.. del "titella". S'intenta estirar sense forçar però si treballant els moviments articulars amples. Progressivament s'anirà estirant al titella. Es canvien els papers quan es cregui convenient.

55- CARA O CREU

Velocitat de reacció

Per parelles. Un membre de cada parella està a cada costat de la línia divisòria del camp. Els d'un costat són els "cara" i els altres els "creu". Tan els uns com els altres estan asseguts a terra a un metre de la línia. A deu metres de la línia hi ha, per cada costat, una línia que han de travessar per salvar-se. El MEF es col.loca a un lloc adequat i crida en veu alta: Cara

o creu. Si diu cara els que són cara hauran d'atrapar els que es fan dir creu abans que aquests arribin a la línia que els salva. Ho faran unes quantes vegades i aniran puntuant un punt per qui guanya. Només val atrapar a la pròpia parella. Les posicions de sortida poden canviar cada vegada : panxa enlaire, de genolls, etc.. . Després de cada sprint tornen caminant i així recuperen.

56- JOCS DE LLUITA I COMBAT **Força/estratègia**

Per parelles de semblants característiques físiques. En cap tipus de lluita val agafar-se la roba o mostrar-se violent.

- "Lluita mexicana": Estirats a terra intentar fer tocar l'esquena del rival a terra.

- "Lluita de serps": Desequilibrar en quadropèdia: Un està a terra aguantant-se amb mans i peus panxa terra i l'altre l'ha de fer caure, desequilibrant-lo agafant-li una cama o un braç.

- Esquena contra esquena fer força: Es fa a partir d'una línia a terra, per exemple una àrea.

- "Lluita a cuculilles": Desequilibrar el contrari amb la mà plana colpejant. Es pot fer la variant de fer-ho amb una pilota a les mans de cadascú.

- Empènyer i resistir-s'hi: També es fa a partir d'una línia.

Cada exercici dura entre un i dos minuts per persona els que s'han de canviar de rol i uns tres m. els que no cal. Per fer aquests exercicis es demana que es treguin rellotges , cadenes i demés coses que puguin fer mal sense volguer.

- "Rodeo": un nen que fa de cavall ha de fer caure el genet que no pot tocar de peus a terra.

- "Picar cul". Intentar picar-se el cul mentre es té una mà agafada.

- "Cul vs. Cul". Empènyer fins a una línia.

- "De bracet". Empènyer a l'altre de bracet fins a una línia.

- "L'ascensor". Abraçats un intenta aixecar a l'altre.

- "Estirar la corda". Sobre una roda o objecte cadascú (dos) s'estiren una corda per desequilibrar l'altre.

- "La Pica". Es marca un cercle a terra i dos nens entren dins agafant una mateixa pica amb força. Es tracta de fer fora del cercle el contricant.

- "Lluita per la corda". Per parelles un dels dos té una corda i la llença lluny. L'altre intentarà agafar la corda i el que l'ha tirat intentarà impedir-ho.

57- LA GUINEU , LA GALLINA I ELS POLLETS **Fintes, canvis de direcció i velocitat en general.**

Aquest exercici es practica amb cinc o sis jugadors. Un d'ells serà la guineu (perseguidor), un altre la gallina i els altres els pollets. La gallina i els pollets es col.loquen en fila índia agafats per la cintura amb la gallina primer. La guineu ha d'intentar tocar l'últim pollet i la gallina i els altres impedir-ho. No val deixar-se anar. La gallina no pot fer servir altra arma que el seu cos. Quan toca l'últim pollet es canvien els papers.

58- RECOLLIR L'EQUIP **Resistència, velocitat de desplaçament.**

Hi ha dos equips d'igual n°. És un joc de relleus. Els dos equips es col.loquen en fila índia . Davant de cada equip, a uns quinze o vint metres hi ha un con. Els primer de cada equip surt corrent, dóna la volta al con i

torna al lloc de partida. Sense parar agafa de la mà un altre nen i fan el mateix. Quan tornen agafen un altre nen fins a recollir tot l'equip d'un en un. Després aniran deixant un membre de l'equip per ordre al punt de partida fins a quedar l'últim de ser recollit.

59- DEFENSAR EL CASTELL **Velocitat de reacció i desplaçament,estratègia,toc i punteria.**

Es marca un cercle al terra d'uns sis metres de diàmetre. Al centre s'hi col.loquen un conjunt de cons un sobre l'altre. Tres nens faran de defensors i la resta d'atacants. Ni defensors ni atacants poden entrar al cercle. Els atacants, que seran més, tenen una pilota i han de tocar el "castell"(con interior) d'un xut. Els defensors, evidentment, ho hauran d'intentar evitar. Es cronometra un temps i es para quan el "castell" és tocat. Després es canvien els papers. En un primer moment es pot fer amb la mà en comptes de xutar amb els peus.

60- PILOTA PEL PONT **Punteria + flexibilitat**

En rotllana i amb les cames obertes i tocant-se. Hi ha una pilota al mig que es mourà i pot anar dins de les cames d'algun nen. Els nens no poden moure les cames però si les mans per impedir que els marquin gol. Amb les mans poden colpejar la pilota però no agafar-la. Quan reben un gol perden una mà, quan en reben dos s'han de girar d'esquena amb les dues mans i quan en reben tres d'esquena amb una sola mà, quatre gols rebuts és eliminació.

61- DIRECTOR D'ORQUESTRA **Atenció**

En rotllana hi ha un nen que surt a fora. Quan és fora es tria un director d'orquestra que farà fer coses al grup que l'imitarà sense notar-se de qui es tracta. Quan el de fora torni haurà d'endevinar qui és director, el que mou el grup.

62- PILOTA ENVERINADA **Agilitat**

Hi ha dos equips i dos camps. Un nen d'un equip tira la pilota a l'altre equip, si toca a algú, el tocat passa a ser del propi equip. Al final tots seran del mateix equip.

63- DEIXAR EL MOCADOR **Velocitat de reacció**

Drets en cercle. Un nen amb mocador dona voltes al cercle, deixa el seu espai buit. En un moment determinat deixa el mocador darrera un nen, aquest ha de córrer en sentit contrari per arribar al lloc buit abans que el de fora el cercle.

64- SALTAR EL "POLTRE" **Agilitat + velocitat**

Relleus. Dos equips. Salten fins a arribar a una determinada zona. Es pot fer que uns facin poltre i altres de pont alternativament. Tot i que es fa en competició caldrà veure que ho facin correctament.

65- CUC LLARG **Agilitat + estratègia**

En rotllana es col.loquen asseguts un sobre l'altre molt junts. Al senyal han de caminar a poc a poc. Hauran de mantenir un equilibri. És aconsellable indicar dreta-esquerra-dreta-esquerra per coordinar-ho una

mica. Per fer-ho més divertit poden cantar una cançó.

66- ENLLAÇAR PARAULES **Associació d'idees amb rapidesa**

En rotllana. Un comença dient una paraula qualsevol. El següent ha de dir una paraula que comenci amb la darrera lletra de la paraula anterior. Per exemple: avió-oreneta-arribada. Es puntua, es fan penyores o s'elimina. També es pot fer intentant enllaçar la última síl.laba.

67- SOTA EL LLENÇOL **Coneixement del grup**

Dos grups. Un grup surt fora i l'altre amaga alguns dels seus membres sota un llençol, els altres membres s'amaguen. L'equip que estava fora ha d'endevinar qui hi ha sota el llençol. Poden tocar el llençol tres segons, també val fer riure els de dins.

68- L'OFICI **Expressió corporal**

En rotllana. Un nen tira una pilota o alguna altra cosa a un company i li diu el nom d'un ofici, el receptor ha de fer l'ofici amb la pilota. La pilota serà qualsevol objecte. Després tira la pilota a un altre company.

69- ENDEVINAR **Associació d'idees + e. corporal**

El MEF dona un paper a un nen amb títols de pel·lícules conegudes. Aquest amb mim ha d'intentar que els companys coneguin el títol. Pot fer-se per parelles, per grups, un a un, etc.. Els altres poden fer preguntes que tinguin de resposta Si o NO.

70- XOCOLATA I DAU **Velocitat de reacció i gestual**

En rotllana asseguts. Cada nen tira un dau que va passant. Qui li toqui el nº 6 té dret a menjar xocolata que ha de tallar amb una forquilla i un gabinet (obligatori) fins que algú altre tregui un 6. Dura fins que s'acaba la xocolata.

71- AGAFAR LA FORQUILLA **Oï da**

Un nen seu en una cadira amb els ulls tapats. Sota la cadira hi ha un plat i una forquilla. Al voltant de la cadira, en cercle hi ha nens asseguts. Els nens han d'intentar acostar-se al plat i la forquilla i agafar la forquilla i tornar-la a deixar sense fer soroll. El nen de la cadira quan senti un soroll ha d'indicar d'on surt i després es canvien els papers. Pot fer-se també amb una campana sota la cadira que han de fer sonar els altres.

72- LA VACA **Oï da**

En un terreny delimitat hi ha molts nens amb els ulls tapats. Un nen tindrà els ulls descoberts i farà de vaca amb una campaneta o cascabell. Els altres han d'intentar agafar la vaca que s'ha escapat.

73- MOLINS DE VENT **Oï da**

Dos equips: moliners i molins. Els molins estan en cercle amb els ulls tapats i les cames obertes i amb un mocador a les mans que van movent. A l'interior del cercle hi ha més mocadors que els moliners (que estan a fora el cercle) han d'agafar passant per sota les seves cames dels molins. Quan són tocats tornen a començar o es converteixen en molins.

74- QUI ÉS EL MEU AMIC? Oï da

En rotllana. Un nen al mig té els ulls tapats i tira una pilota que recull un nen de la rotllana. El receptor de la pilota imitarà el so de l'animal que li indiqui el del mig. Després aquest intentarà averiguar de qui es tracta. Es va canviant el del mig.

75- QUÈ FAN ELS ANIMALS? Associació d'idees

Els nens han de seguir indicacions del MEF sempre que aquestes siguin correctes. Si no són correctes hauran de quedar-se quietes. P.Ex: els peixos neden, els peixos corren,...

76- LA COMPRA Velocitat + associació d'idees

El MEF pregunta a un nen: "Has anat al mercat?", "sí", "què has comprat?" . La resposta pot ser: un matalàs, cercles de colors, ... Tots els nens han d'anar ràpidament allà on hi ha el matalàs, els cercles, ...

77- SEGUIR REI, FER EL MICO Imitació

Un nen fa tot de moviments que els altres han d'imitar. Pot córrer, passar per determinats llocs, etc.. Es va canviant de rei o mico.

78- EXPLICAR AVENTURES Imaginació

En rotllana, un nen comença a explicar una història. Una altre nen s'ho mira des de fora el cercle i fa un senyal a un nen que haurà de continuar la mateixa història.

79- EL TELÈFON Imaginació + oï da

En rotllana un nen comença dient molt ràpidament una paraula a cau d'orella del del seu costat. Al final de la volta cadascú diu el que ha entès.

80- ELS DISBARATS Imaginació + oï da

En rotllana, un nen comença fent una pregunta al de la seva dreta i aquest contesta qualsevol cosa i fa una pregunta al de la seva dreta. Al final tothom diu què ha contestat i a quina pregunta. El MEF ha de coordinar-ho perquè pot resultar difícil en nens.

81- ELS QUATRE CANTONS Velocitat de reacció

En un espai hi ha tants llocs o punts de referència com nens menys un que està al mig. Al senyal han de canviar de lloc tots, qui quedi sense lloc anirà al mig.

82- EL FUET Velocitat gestual

El MEF amb una corda al mig d'un cercle reduït farà donar voltes a la corda per terra. Els nens per no ser fuetejats hauran de saltar. Es puntua o s'elimina.

83- DANSAR PEL PASSADÍS Imaginació + deshinibició

En un passadís humà de dues files mirant-se hi ha un nen que surt a ballar al ritme d'una cançó. Pot agafar una altre i convidar-lo a sortir a ballar, els altres picaran de mans. També es pot fer que estem en un passe de models i disfressar-se amb qualsevol cosa imitant les top

models. Pot haver-hi un munt de roba on s'agafen complements ràpidament.

84- L'ASSASSÍ **Atenció + vista**

En rotllana amb les mans a l'esquena i obertes. El MEF passa per darrera tots i deixa un objecte a un que serà l'assassí. Aquest picarà l'ullet als altres per matar-los. Quan un sigui matat ficarà les mans endavant i ho enunciarà. Els vius intentaran esbrinar qui és l'assassí. Pot fer-se que hi hagi un parell de nens que facin de policies i siguin ells els encarregats d'averiguar l'assassí.

85- EL LLUMÍ **Atenció**

En rotllana. Un nen comença encenent un llumí que anirà passant al company del seu costat. A qui se li apagui el llumí queda eliminat, paga penyora, fa una prova o despuntua.

86- CARTELL AL CLATELL **Associació d'idees**

En un nen se li penja un cartell o adhesiu al clatell (esquena) amb el nom d'una ciutat, personatge, etc.. Fent preguntes ha d'endevinar què posa al cartell.

87- ELS NUSOS DE LA CORDA **Velocitat gestual**

Dos grups. Durant un minut un grup farà nusos complicats en una corda. Passat el minut es cronometra quan triga l'altre grup a desfer els nusos.

88- PAQUET EMBOLICAT **Velocitat gestual**

En rotllana es passen un paquet ben embolicat. A l'ordre del MEF el nen que li toqui desfarà el paquet fins que torni a sentir l'ordre del MEF i el passarà al company del costat. Al final algú el desembolicarà. Serà difícil perquè estarà molt ben embolicat.

89- EL MOCADOR ENVERINAT **Velocitat gestual**

És molt semblant al joc de la bomba. En rotllana es passen un mocador i al senyal d'un nen que conta, qui tingui el mocador queda eliminat i s'asseu a terra.

90- NI SI , NI NO **Imaginació + discriminació de paraules**

En rotllana es comença a explicar una història. No val dir si ni no. Qui ho diu queda eliminat o paga penyora. Al senyal, el del costat explicarà la història.

91- FUTBOL BUFA **Estratègia + capacitat de bufera**

En una taula o espai pla es marca un terreny de joc amb porteries molt grans. Dos o més jugadors per equip intentaran marcar gol bufant una pilota de tennis taula.

92- PAC-MAN **Persecució**

Aprofitant les línies de la pista poli-esportiva es fa el joc del "come-cocos". Els cocos o víctimes van caminant, no corrent, sobre les línies marcades al terra. Un nen (el MEC-MEC) surt d'un extrem de la pista caminant per sobre les mateixes línies i amb les mans endavant i cridant:

MEC, MEC, MEC, MEC. Quan toca a algú el tocat es converteix en perseguidor i fa el mateix que el MEC-MEC. Al final no queda ningú. No val recular.

93- COLOMETES I CAÇADORS Velocitat + punteria

Dos grups: caçadors i colometes. Els caçadors es col.loquen a banda i banda de la línia central del terreny de joc. A la línia central se li afegeixen un metre per banda que és la zona per on han de passar els colometes. Situat a un extrem del passadís central un colomet tira a l'aire una pilota i comença a córrer cap a la zona del final del passadís. El caçador que agafi la pilota intentarà tocar el colomet des d'on hagi agafat la pilota. Si el toca, el colomet queda eliminat. Si un colomet aconsegueix fer anada i tornada i no ser tocat salva un company. Es fa recompte quan tots hagin passat i es canvien els rols.

94- L'OLIVA Força

Rotllana amb tots els nens mirant enfora. Al senyal del MEF han de caminar enfora fins que es trenqui la rotllana, els dos que l'han trencada queden eliminats. Al final en quedaran dos.

95- LA SERP CEGA Tacte + atenció

Grups iguals i en fila índia. Tots tenen els ulls tapats menys el darrer que guiarà el grup picant a l'espatlla del de davant seu. S'han d'anar passant les ordres fins que el primer avanci. És divertit fer més d'una serp.

96- EL CERCLE PERILLÓS Força

En rotllana el MEF es fica al mig. Al senyal aniran fent força enfora fins que algú toqui al MEF que restarà in mòbil dins del cercle. Qui el toqui quedarà eliminat. Si el cercle es trenca queden eliminats els dos que l'han trencat. Guanyen l'últim. Una variant molt divertida és fer-ho amb un matalàs al mig. Qui cau al matalàs queda eliminat.

97- ALERTA Velocitat de reacció + enginy

En un bosc o lloc gran. El MEF dóna un senyal i els nens s'han d'amagar en deu segons. Des del lloc on està el MEF va dient qui veu. Veure'n un una vegada és ferit, dues és ferit greu i tres mort o eliminat. Es pot anar escurçant el temps d'amagar-se cada vegada. S'ha d'anar canviant de lloc des d'on es fa el joc per trobar nous amagatalls fàcils i nous.

98- ELS PRESONERS Estratègia

En un cercle n'hi ha dos (presoners) que estan dins i han de sortir. Els altres ho impediran sense violència. Seran presoners els que hauran estat incapaços d'impedir que s'escapin.

99- EL NÚMERO AMAGAT Estratègia + velocitat + memòria

Dos equips. Cada nen té un número marcat a l'esquena o al taló de la sabata en un adhesiu. Cada equip té una zona on no poden ser tocats. Cada equip haurà d'endevinar el màxim número de números possible de l'altre equip. També pot fer-se individualment sense necessitat de fer dos equips. Guanya qui recorda/encerta més números.

100- ELS CÈRVOLS Estratègia + velocitat + enginy

Per jugar en un bosc. Hi ha cèrvols, gossos i caçadors. Al senyal surten els cèrvols que són menys, al cap d'uns segons surten els gossos i uns segons més tard els caçadors. Els gossos no poden caçar però si avisar als caçadors d'on es troben els cèrvols. En un temps limitat els caçadors hauran de caçar tots els cèrvols o perden. Per caçar s'ha de tocar amb una pilota fluixa que ha de tenir cada caçador.

101- CERCLE VITAL Força + velocitat + estratègia

Dos equips. Al centre de la pista hi ha un cercle força gran. A dos punts equidistants hi ha els dos equips al complet. Al senyal del MEF els dos equips han de córrer per apoderar-se del cercle. A empentes faran fora els de l'equip contrari. Si un nen ha estat empès fora queda eliminat i no pot tornar a entrar. Al final només pot quedar un equip.

102- EL FUGITIU Estratègia + enginy

En un bosc. El fugitiu és un nen amb un número a l'esquena i un xiulet. Se li donen uns minuts de marge perquè pugui fugir i amagar-se. Passats els minuts, els altres nens intentaran trobar-lo i dir quin número porta. El fugitiu anirà xiulant per indicar més o menys la seva posició. Guanya qui diu primer el número que porta a l'esquena.

103- ELS POPS TERRORÍFICS Agilitat

En un petit terreny de joc d'uns sis metres hi ha dos nens que fan de pops terrorífics i que es col.loquen al mig. Aquests no poden moure els peus però si els braços. Els altres nens hauran de passar d'un costat a l'altre sense ser tocats pels pops. Els tocats queden eliminats. Una variant és que els pops tinguin els ulls tapats i es redueixi encara més el terreny de joc.

104- CUA DE DRAC Atenció + estratègia + coordinació

Tots en un gran filera amb les mans sobre les espatlles del de davant. El primer és el cap del drac i l'últim la cua. Tot el cos del drac es mou amb el cap i la cua no pot deslligar-se. El cap ha d'intentar tocar la cua. Si ho aconsegueix continuarà de cap i si no el segon passarà a ser cap i l'antic cap serà cua.

105- EL CODI SECRET Entesa de grup + estratègia

Dos grups. Cada grup tria un component que farà de titella amb els ulls tapats. Sense utilitzar les paraules: endavant, endarrera, esquerra, dreta o similars hauran d'inventar un codi secret perquè el titella pugui agafar un tresor que el MEF col.locarà al terreny de joc. La resta del grup estarà en una zona que no podran travesar. Cada grup sortirà d'una punta. El que agafi abans el tresor guanya.

106- PILOTES MATADORES I SALVADORES Punteria + agilitat

Hi ha diverses pilotes fluixes escampades pel camp. Tots els nens han d'intentar tocar els altres amb les pilotes i no ser tocats. Els tocats es col.loquen en quadrupèdia i van avançant per agafar de nou les pilotes disperses i matar a algú, si ho aconsegueixen retornen a la vida. Entre les pilotes també pot afegir-s'hi alguna indiaca. És una espècie de variant del

joc "matar conills".

107- EL PUNT MÉS PROPER Orientació en l'espai

Amb els ulls tapats els nens hauran de posar un objecte el més a prop possible d'una línia dibuixada a terra. Abans hauran contat les passes i s'ho hauran mirat bé. El que es passa queda eliminat.

108- ASSALT A LA FORTALESA Estratègia

Dos equips. Un equip ha de defensar un gran cercle que és el seu castell. L'altre equip intentarà entrar al cercle per guanyar. Es puntua quants han entrat i es canvien els rols. Per entrar val empènyer o fintar. Es cronometra o es para en un temps establert prèviament.

109- EL GAT ENCIMBELLAT Persecució

Un nen que és el gat ha de tocar els altres que per salvar-se es poden posar de manera que els peus no els toquin a terra. Pot haver-hi més d'un gat. És una variant nova de "peste alta". També es pot afegir el joc peste alta i fer els dos jocs plegats per fer-ho més motivant.

110- PROU! Velocitat + organització en equip

Dos equips. L'equip A tira la pilota amb la mà o amb el peu ben lluny. Els del B han d'anar a buscar-la en el menor temps possible i col·locar-se tots darrera del primer que l'ha agafada. Una vegada en fila índia es passen la pilota del primer a l'últim per sota les cames i l'últim diu PROU! ben alt. Es cronometra, després es canvien els rols.

111- TIGRES I LLEONS Velocitat de reacció

Al centre de la pista a un metre de la línia divisòria es col·loquen cara a cara els dos equips: els tigres i els lleons. Al senyal sonor del MEF: tigres o lleons, els al·ludits han d'atrapar el màxim nº de contraris abans que arribin a una marca que els salva. S'elimina o es puntua.

112- ELS NÚMEROS Velocitat de reacció

En rotllana es numeren de l'1 al 4 i s'asseuen a terra. El MEF diu un nº i tots els que el tinguin han de córrer a donar una volta a la rotllana i tornar al seu lloc, l'últim de seure al seu lloc perd. S'elimina fins que en queden un de cada. Cal veure bé on s'asseuen perquè després d'uns quants eliminats queden molts llocs buits que són mal ocupats o no es tenen en compte.

113- EL CAU DE LA GUINEU Persecució

En grups de 4 nens. Tres nens fan de cau de la guineu asseguts i agafats de les mans i l'altre de guineu. En el camp també hi ha alguns caçadors i alguna guineu que no té cau. Les guineus que no tenen cau són perseguides pels caçadors, quan arriben a un cau ocupat la guineu que l'ocupa ha de fugir perquè ara és la perseguida. Els nens que formen els caus es poden canviar i ser guineus si ho pacten bé amb les guineus que tenen als caus.

114- PILOTA QUE VOLA Agilitat

Grups petits de nens estan en rotllana i tenen una pilota de platja, han

d'evitar que caigui a terra. Es fa en forma de competició, poden partir d'una puntuació (5 per exemple) i anar baixant a mesura que van errant. Els que queden a zero poden quedar eliminats. També es pot potenciar un rècord de tocs sense tocar a terra per equips.

115- AGAFAR FALDONS **Pesecució + agilitat**

Cada nen té un mocador o jersei agafat als pantalons del xandall per darrera. Ha d'evitar que li robin i alhora aconseguir-ne d'altres. Quan n'agafen un poden anar a una zona determinada de salva per posar-se'l als pantalons. Guanya qui més faldons té al final.

116- ELS COLORS **Velocitat de reacció**

Per grups de 5 o 6 nens. Cada grup és un color: blau, vermell, groc, verd. Es col.loquen tots en fila índia davant del MEF i aquest diu un color. Els al.ludits han d'ajupir-se ràpidament. Quan es diu el color blanc tots els grups han d'estirar-se a terra. Els que ho interpreten malament o reaccionen lentament queden eliminats.

117- DE 15 A ZERO **Velocitat de reacció + enginy**

Un nen para. Tots l'han de tocar. Quan comença a contar tots s'amaguen. Ell conta de 15 a 0 tant ràpid com vol. Quan arriba a 0 tots han de restar in mòbils i ben amagats. Ell ha d'anar dient qui veu, que quedarà eliminat. Després torna a repetir-se tot però aquesta vegada comença de 14. Si trenca l'olla es torna a començar.

118- RELLEU AMB PILOTA **Velocitat**

Es fan 4 o 5 grups d'igual nº que es col.loquen fila índia paral·lelament entre ells. A uns deu metres hi ha una línia d'arribada. Els primers aniran corrent amb la pilota fins a la línia i allà la tiraran als segons que faran el mateix. L'equip que passi primer tot sencer la línia d'arribada guanya.

119- MOCADOR MORTAL **Velocitat de reacció**

És el joc del mocador però amb pilota i mocador. Es pot triar en agafar la pilota o el mocador. Qui agafa la pilota té la opció de llançar-la contra el que agafa el mocador. No val passar a l'altre camp. Guanya qui porta el mocador al seu camp i no és tocat per la pilota, en el cas de ser tocat guanya qui ha llançat la pilota.

120- EL CAVALLER I LA TORRE **Punteria + agilitat**

Un grup en rotllana. Al mig de la rotllana hi ha un ampolla, con o altre objecte dret que fa de torre. Un nen farà de defensor (cavaller) del castell i defensarà la torre. Els altres s'aniran passant una pilota que tiraran a la torre per tocar-la. Si el cavaller agafa la pilota a l'aire qui l'ha tirada passa a ser defensor i ell al cercle. Qui toqui la torre guanya el joc.

121- BOMBES FORA! **Agilitat i rapidesa de moviments**

Dos equips. Cada equip té un terreny de joc. A cada terreny hi ha el mateix nº de pilotes de tot tipus que seran les bombes. En un temps determinat han de treure totes les bombes que tinguin al seu camp i tornar les que els arribin. Passat el temps guanya l'equip que tingui menys bombes.

122- EL RÀPID Agilitat i rapidesa de moviments

En una porteria de futbol s'hi col.loca un porter i una fila índia de nens al punt de penal. Cada nen té cinc punts. Aniran xutant a gol per ordre, qui marqui gol torna a la cua i el porter perd un punt. Quan un nen falla ha d'anar ràpidament a la porteria a ficar-s'hi de porter. És permès xutar molt ràpid encara que el porter no estigui a punt, d'aquesta manera no es distreuen i el joc és més àgil. Quan s'arriba a zero es queda eliminat. Guanya l'últim. Es pot fer amb el peu o amb la mà simulant l'handbol.

123- LA CAIXA Punteria i tècnica

Es col.loquen tots els nens en fila índia davant de la cistella de bàsquet. Tiraran tirs lliures per ordre. Si un nen encerta acumula dos punts a la cistella, si el nen següent falla es queda aquests dos punts. Si encerta el llançament acumula dos punts més que es sumaran als que ja hi ha a la "caixa"(cistella). El primer de fallar es quedarà els punts acumulats i després es tornarà a partir de zero. Si no hi ha punts acumulats i es falla no passa res. Qui arribi primer a vint punts queda eliminat. En nens més grans es pot fer rebot que dóna una segona opció de llançament i un punt per acumular. Aquest joc pot ser jugat en futbol o handbol també pel sistema de penals.

124- FRONTÓ-FUTBOL Punteria i tècnica

En una paret es xuta una pilota seguint un ordre. Qui no arribi a la paret, es passi d'una marca o toqui la pilota més d'un cop perd una "vida". Quan es perden tres vides es queda eliminat. Cal un espai força gran per poguer xutar fort.

125- CAÇA A CEGUES Oï da

Un nen amb els ulls tapats té una pilota en un espai petit ple de nens que restaran in mòbils. El caçador cec cridarà: -On sou? I els altres han de respondre: -Aquí. En aquell moment el caçador tirarà la pilota amb la intenció de tocar a algú. Els nens podran fer tres salts des del lloc on es troben per no ser tocats. Després es canvien els papers.

126- EL CEC I EL SOROLL Oï da

En un cercle gran es col.loca al mig assegut un nen que tindrà els ulls tapats, aquest serà el cec. A quatre costats seus hi haurà quatre objectes que facin soroll: xiulets, castenyoles, cascabels,... . El MEF senyalarà un nen i aquest intentarà acostar-se a un objecte i fer-lo sonar. Si el cec endevina d'on ve el nen segueix fent de cec, si falla o el nen aconsegueix fer el soroll guanya aquest i pot fer de cec.

127- HOLA QUÈ TAL? Oï da + tacte

Tots els nens van caminant amb els ulls tapats per l'espai. Quan es troben un altre nen li donen la mà i li diuen:- hola què tal? amb la veu distorsionada perquè no el reconeixin. Tots dos diran el nom del nen que es pensin que tenen davant. Guanya qui més nens encerti.

128- LES CARROSSES Tacte i orientació de l'espai

Per parelles un darrera l'altre. Un nen, el de darrera, té una corda que fa

passar per sota els braços del de davant que tindrà els ulls tapats i caminarà. S'aniran desplaçant per l'espai guiant-se amb apretades de corda. Intentaran no xocar amb les altres parelles. Al cap d'una estona es canvien els papers.

129- COMPTE AMB EL QUE TREPITGES! **Tacte**

Un nen amb els ulls tapats es descalçarà i trepitjarà diferents objectes que haurà de reconèixer amb el tacte del peu. Si ho endevina es queda al mig si no ho endevina perd. Es pot puntuar cada objecte que endevini. Es poden fer taules de dificultat en objectes per fer una puntuació sobre els objectes endevinats.

130- CACERA EN CERCLE **Punteria i rapidesa de moviments**

En un cercle gran hi circulen dues pilotes toves. Al mig del cercle hi haurà un nen que intentarà no ser tocat pels del cercle. Si un nen del cercle falla el llançament es substitueix pel del mig. Si el del mig copsa una pilota té dret a un llançament, si toca a algú es salva i el tocat va al mig.

131- LA FRASE MALEÏ DA **Retenció de dades (memòria)**

En un cercle un nen comença una frase dient una sola paraula. El del seu costat repetirà la paraula que ha dit i n'afegirà una altra i així successivament fins que algú falli. S'elimina, es puntua o es fa una penyora o prova.

132- CAÇA DE REBOT **Punteria i rapidesa**

És un joc de persecució amb pilota. Tothom para quan té la pilota i guanya l'últim a quedar viu, s'eliminen els tocats. Per tocar s'ha de fer rebotar un sol bot la pilota al terra abans de tocar el perseguit. També es pot fer com a variant del joc de matar conills o el joc de pilotes salvadores i matadores. Quan no es disposa de pilotes toves va bé fer el rebot per evitar que es facin mal.

133- TOUCHDOWN FUTBOL **Rapidesa, estratègia i presició**

En un camp de futbol es marquen dues zones a cada extrem que poden ser les àrees per exemple. Aquestes zones són les zones de MARCA. Per marcar gol (touchdown) només cal que un jugador toqui la pilota amb els peus o una altra part legal en el futbol dins de la zona de marca d'atac respecte la seva zona de marca. A part d'aquesta peculiaritat semblant al Futbol Americà la resta del joc és igual que el futbol. Aquest joc també es pot jugar amb les mans (handbol) i amb la norma que val placar a qui tingui la pilota per potenciar la rapidesa.

134- PASSE RÀPID **Presició i rapidesa**

Dos equips. Hi ha dues zones de marca en una pista. Quan un equip té la pilota ha d'intentar anar a la zona de marca fent passades llargues. Quan un jugador que té la pilota és tocat queda eliminat i ha d'anar a una zona de morts. Quan l'equip contrari intercepta la pilota, els morts poden tornar a jugar però en aquesta ocasió defensant.

135- DEFENSAR LA CASA **Estratègia i habilitat general**

Hi ha dos equips. Un equip es col.loca al voltant de l'àrea de handbol i

l'altre fora. Mitjançant moviments ràpids els de fora intentaran entrar a l'àrea. Cada nen que entri obtindrà un punt pel seu equip.

136- DUEL A CINC METRES **Rapidesa i punteria**

Dos equips. Es numeren i es col·loquen a uns vint metres cara a cara. A la mateixa distància dels uns i dels altres hi haurà una pilota per cada equip dins d'un cercle. Quan el MEF digui un n^o qui tingui el n^o sortirà corrent fins a agafar la pilota del cercle i llançar-la contra el rival del mateix n^o que estarà a uns cinc metres. No val sortir del cercle per llançar la pilota ni per esquivar el "tret". Els tocats queden eliminats.

137- BOWLING **Punteria + handbol**

Dos equips juguen a handbol amb la particularitat que en comptes de fer gol a una porteria han de tocar cons que hi ha dins de cada àrea. Per cada con tombat es puntua un gol. Es poden tocar dos o tres cons d'un sol tir.

138- EL LLOP I LES CABRETES **Enginy per amagar-se**

En un gimnàs o lloc semblant es fan amagatalls amb matalassos, plínton, etc... Al mig de l'espai s'hi col·loca un cercle a terra i és aquest el lloc des d'on el llop ha d'intentar veure les cabretes. El llop no pot sortir del cercle. Les cabretes estaran amagades als amagatalls. Quan el llop veu una cabreta ha de dir: -1,2,3 Cabreta (+ nom del nen que veu). El nen vist passarà a ser llop amb el llop ja existent i s'hi pot agafar de les mans formant cadena per veure més nens amagats ja que la cadena allarga més des del cercle. Al final guanyen els nens més ben amagats.

139- JOC DE LA SEDUCCIÓ **Atenció + velocitat de reacció**

En un cercle hi ha parelles; un davant i l'altre darrera a mig metre. Dos nens no tenen parella. Per aconseguir parella hauran de picar l'ullet a els nens que estiguin davant. Quan aquests rebin el missatge aniran a formar parella amb els que els han cridat. Si el de darrera veu la intenció pot retenir la seva parella sense moure's del lloc. Si queda sense parella haurà de picar l'ullet a algú per aconseguir-ne. Per motivar se'ls dirà (vigilant molt!) que els de davant són les dones de la parella i els de darrera els homes. Es canviaran els papers de tant en tant.

140- ESTÀTUES 2 **Imaginació + to postural**

Tots els nens imitaran un animal o cosa fent d'estàtues in mòbils. Un nen anirà tocant amb una "bareta màgica" els nens que vulgui i després aquests imitaran l'animal o cosa que eren per tornar a una altra figura quan els tornin a tocar. Han de pensar ràpid i fer una postura que sigui divertida d'un animal.

141- MINI GOLF **Punteria + concentració**

Amb una pilota de golf, un pal (de paraigua per exemple) i una gorra es pot fer una competició de golf. La gorra és el forat i es col·loca a diferent distància, cada vegada a més distància a mesura que van encertant. Guanya qui encerta de més lluny. Es tenen x oportunitats.

142- LES CRISPETES **Cooperació + escalfament**

Individualment van saltant per l'espai. Al senyal s'ajuntaran amb un

company agafats de bracet. Al final quedaran tots junts. És un joc molt semblant al dels "paquets" però aquesta vegada saltant.

143- LES SERPS

Reptacions + cooperació

Igual que el joc de les crispetes però reptant per terra. S'ha de tenir en compte que és força difícil reptar junts i es viuran situacions divertides.

144- EL RITME DEL CERCLE

Ritme + velocitat de reacció

Un nen farà soroll amb un tambor o semblant. Els altres, tots menys un, tindran un cercle i s'aniran movent per l'espai deixant el seu cercle a terra. Quan el nen pari la música tots intentaran agafar un cercle ràpid. El que queda sense quedarà eliminat o farà ell el ritme. És semblant al joc de les cadires però amb ritme i cercles.

145- EL RITME DE LA PILOTA

Ritme amb material

Per parelles un nen té una pilota i l'altre pica de mans. El que pica de mans farà un ritme que l'altre haurà de respondre igual amb la pilota fent-la botar. Amb nens més grans poden fer-se seqüències de sons com en el joc "Simón".

146- COMBAT DESIGUAL

Control de la pilota amb els peus

Uns quants nens tenen una pilota als peus i la juguen com en el futbol. La resta de nens estan reptant per terra intentant tocar la pilota dels que estan drets. Quan la toquen passen a estar drets i es poden passar la pilota amb els que també estan drets. Evidentment no val trepitjar.

147- PEU INMÒBIL

Control de la pilota amb les mans

Per parelles. Un nen té una pilota i un peu dins un cercle. L'altre, que no té ni pilota ni cercle, intentarà prendre-li la pilota sense violència. No val treure el peu del cercle. Al cap d'una estona pot fer-se amb un cercle també com a variant del joc.

148- PEUS INMÒBILS

Control de la pilota botant

Per parelles cadascú dins un cercle i botant una pilota. Sense perdre el contacte amb el cercle han d'intentar fer perdre el control de la pilota del contrari sense perdre el control de la pròpia pilota. Els dos cercles estaran a molt poca distància.

149- ABANS I DESPRÉS

Mim + imaginació + improvisació

Un nen farà una seqüència de la vida quotidiana fent mim. Els altres hauran de fer la seqüència anterior i posterior també amb mim. Tindran poc temps per pensar perquè es vol potenciar la improvisació.

150- QUI, ON I QUÈ?

Mim + imaginació + improvisació

Un nen serà posat a prova per tres més. Un li dirà el nom d'un personatge o ofici, l'altre on es troba aquest i l'altre què està fent. El nen haurà de fer el que li diuen amb mim.

151- PUNTERIA AMB COMPANYY

Força + cooperació

Dos nens n'agafen un altre fent un balanceig de manera que puguin fer-li empènyer una pilota amb el cul. Intentaran fer gol a una porteria on pot

haver-hi una altra parella de nens agafant-ne un altre que pot fer de porter amb el cul. S'acostella fer el joc amb nens grandets perquè sinó no tenen força per agafar-ne un altre.

152- ESPATLLERES OCUPADES Força + equilibri

A cada extrem de les espatlles es situa un grup de nens. Al senyal començaran a pujar per ordre intentant arribar fins al final contrari de les espatlles. Quan es creuin amb els altres no es podran tocar de cap manera ni desestabilitzar-se. Per baixar i fer-ho més motivant es poden col·locar bancs suecs en forma de tubogan i matalassos.

153- COMPTE AMB ELS COCODRILS! Equilibri + enginy

Dos grups. Cada grup amb l'ajuda de diferent material: matalassos, bancs suecs, cadires, cercols,... intentarà arribar a un altre extrem de la pista sense tocar a terra. Se'ls dirà que al terra (aigua) hi ha cocodrils.

154- ACONSEGUIR EL TRESOR Equilibri + enginy

Dos grups. Hi haurà bancs suecs i matalassos a terra organitzats de forma que segueixin una línia cap a un tresor. Els nens hauran de passar per sobre el material i arribar al tresor. En els trossos que no hi hagi material ells mateixos hauran de fer de pedres perquè no es pot tocar a terra. Cal arribar al tresor, agafar-lo i tornar ràpidament.

155- MÀRFEGA MÀGICA Equilibri + enginy

Per grups reduïts i amb un matalàs. Hauran d'agafar un matalàs i ficar-hi una pilota a sobre. Amb la pilota en equilibri hauran de fer un recorregut determinat. Si la pilota cau hauran de tornar a començar.

156- LLANÇAMENT DE CÈRCOL Precisió de moviments

Es tracta de fer un llançament de cercol a l'estil de llançament de disc i intentar ficar el cercol dins d'un con situat a uns quants metres. A mesura que van encertant es va allunyant el con.

157- LA CAÇA DEL CONILL Rapidesa + punteria

Dos grups d'igual nº: caçadors i conills. A la pista d'handbol es marca una zona per on poden desplaçar-se els conills, aquesta zona és l'espai entre l'àrea i la línia discontinua. Al voltant de la línia discontinua i equidistantment es situen els caçadors. Els conills es situen en fila índia en un vèrtex de l'àrea. De l'altre vèrtex surt una pilota que els caçadors es van passant i llencen contra el conill quan el tenen en el punt de mira. La missió del conill es aconseguir anar a l'altre vèrtex sense ser tocat. Els conills tocats aniran dins l'àrea pel recompte final. No pot sortir un conill fins que el que va davant no ha arribat al seu objectiu o ha estat tocat. Després es canvien els papers per veure quin equip ha matat més conills.

158- RODA MÀGICA Atenció+ agilitat

En rotllana i un nen dins la rotllana. El nen de dins la rotllana té una pilota de volley i la llançarà a l'aire alhora que diu un nom. El nen escollit haurà de tocar tres vegades la pilota sense que toqui a terra. Es pot fer amb una pilota de volley, de tennis taula o amb un volant de bàdminton i després tots amb raqueta.

159- PAUSA-PLAY Expressió corporal + control postural

Per grups de tres o quatre nens s'organitzen petites representacions de teatre d'un o dos minuts com a molt. Les escenes poden ser de la vida quotidiana o de qualsevol pel·lícula o sèrie de dibuixos animats. Després per ordre cada grup representarà la seva escena davant dels altres. Per ordre els nens que mirin l'escena aniran dient "Pausa" i "Play" per parar i engegar "l'imatge" del que estan veient en la tele connectada al vídeo. Les pauses poden durar uns tres segons i les escenes seran sempre amb càmera lenta per ajudar a les pauses i perquè sigui més divertit.

160- LES CAPSETES Imaginació + expressió corporal

És per nens força petits. Estan escampats per l'espai. Quan el MEF diu: - "Capsetes!"; tots s'ajupiran simulant unes capses. Després el MEF dirà: - "dins de les capses hi ha(qualsevol cosa, per exemple uns lleons). Tots els nens imitaran ser lleons fins a rebre noves instruccions per a convertir-se en capsetes per després tornar-hi. Es pot fer amb sons o callats, amb figures estàtiques o en moviment.

161- ON ENS TROBEM? Imaginació + expressió corporal

Tots els nens estan escampats per l'espai caminant. El MEF dirà un lloc on es troben tots, per exemple: -ens trobem en una carretera. Tots els nens hauran de ser elements que pugui haver-hi en el lloc escollit, en el cas de l'exemple n'hi haurà que podran fer de cotxes, altres de conductors, altres de semàfors, etc.. aquí hi intervé la imaginació de cadascú. Pot fer-se individualment o en grupets per crear junts. Aniran canviant de lloc on es troben a mesura que el MEF així ho indiqui.

162- DARRERA EL LLENÇOL Coneixement + Velocitat de reacció

Es faran dos grups que es repartiran darrera una línia cara a cara un grup contra l'altre i en fila índia o semblant. Sobre la línia hi haurà un llençol que aguantarà el MEF amb l'ajuda d'algun nen. Cada grup col·locarà un nen darrera el llençol mirant el llençol. Una vegada col·locats s'abaixarà el llençol i el nen que estava mirant el llençol haurà de dir el nom del de l'altre equip més ràpid que el contrincant que intentarà fer el mateix. Guanya qui diu el nom més ràpid, el més lent passarà a l'altre equip.

163- GLOBUS VOLADOR Agilitat

En rotllana i amb un globus força gran, si és possible en un espai tancat però alt. El nen que té el globus el tira enlaire, dins la rotllana i diu un nom d'un nen. El nen al·ludit haurà de tocar el globus enlaire i dir el nom d'un altre nen. Per fer-ho una mica competitiu es pot partir d'una puntuació individual (5 per exemple) i anar baixant la puntuació a mesura que es va errant (quan toca a terra o es tira el globus malament). Quan acaba el joc guanya qui té més puntuació. Aquest joc és bo perquè és força probable que el nen marginat acabi amb una puntuació alta perquè els altres hauran dit poc el seu nom i no haurà tingut oportunitat de fallar.

164- EL RECORDA-NOMS Memòria

En rotllana i amb una pilota. El nen que tingui la pilota dirà el seu nom i li passarà la pilota a un altre dient també el nom d'aquest amb ordre. Qui

hagi rebut la pilota haurà de dir el nom del primer, el del segon, el seu i passar-la a un altre dient també el seu nom. Cada vegada s'aniran acumulant més noms que s'han de dir per ordre. Qui falli el nom haurà de pagar penyora, perdre una "vida" o quedar eliminat a criteri del MEF o com està establert en acord abans de començar el joc.

165- ELS CAMBRERS

Agilitat + equilibri

És un joc de relleus amb dos equips. Amb un frisbee que fa de plata de cambers, els nens hauran de passar uns obstacles com cons o saltar per algun lloc i tornar el relleu. El frisbee s'ha d'agafar per sota amb la mà plana. Per augmentar la dificultat pot ficar-se algun objecte dins el frisbee. Si cau la plata han de tornar a començar. També es pot fer la variant de fer-ho amb dos fresbees.

166- COP DE CAP I GOL

Rapidesa + remat de cap + desmarc

Pels nens que els agrada molt el futbol pot fer-se aquest joc per millorar el seu remat de cap. Es fan dos grups i es juga dins l'àrea gran de futbol. Es van passant la pilota amb les mans amb la intenció de fer gol amb el cap, només dins l'àrea petita. Hi ha porter que quan reb la pilota la tira enrera sense mirar. Només val rematar a gol amb el cap si el passe l'ha fet un nen del propi equip. Per infraccions com empentes o altres tipus de joc brut, es fan penals que consisteixen en centrades des d'un extrem amb tot l'equip dins l'àrea i l'altre equip fora l'àrea gran.

167- ELS SÚPER-LLANÇAMENTS

Punteria + força

Per dos grups de nens d'uns 11 anys o més. Amb quatre pilotes de bàsquet cada grup ha de localitzar-se en un terreny de la pista. Des del propi camp han de llançar a cistella fent un fort llançament. Si toquen el tauler són dos punts, si toquen el ferro quatre i si fan bàsquet són deu punts. El primer equip en arribar a vint punts guanya.

168- FUTBOL-XUT

Punteria + força

Dos equips de pocs jugadors en una pista de futbol sala. Cada equip està en un camp i no pot travessar a l'altre camp. Amb una pilota pels dos equips, els nens hauran de fer gol des del propi camp i evitar rebre'n parant la pilota reglamentàriament. No hi ha porters i està prohibit totalment entrar a l'àrea (només a recollir la pilota). Es tracta d'anar xutant amb punteria i rapidesa per agafar descolocats els rivals. Es fa durant un temps o fins a arribar a uns gols. Si no es fan molts gols es pot fer que els tirs al pal valen mig gol, així dos xuts al pal valdran un gol.

169- VOLLEY LENT

Domini del toc de dits en volley

Dos equips de pocs jugadors. Es fa un camp de volley amb una xarxa més baixa (depèn de l'edat) i es reparteixen els nens. Faran un partit de volley amb la peculiaritat que només val tocar la pilota amb toc de dits, a més, la pilota podrà fer un bot a terra abans de ser colpejada. La puntuació és com en el volley i la pilota de volley.

170- RELLEU DE CAP

Domini del cop de cap en futbol

En fila índia davant d'un nen que està dins d'un cercle. El primer de la fila índia passarà la pilota de cap al del cercle que la tornarà al primer

també de cap, aquest haurà sortit i el segon serà qui li tornarà la pilota per després deixar lloc al tercer. La pilota ha d'estar al vol en tot moment, qui l'aturi tornarà a començar. El de davant de la fila índia (el del cercle) s'anirà canviant.

171- PUNTERIA AL COMPANYY **Punteria**

Per parelles amb una pilota d'handbol o semblant. Es van passant la pilota a diferent distància. Al senyal del MEF qui tingui la pilota la llançarà contra el company que fugirà. S'ha de tirar la pilota ràpidament i des del lloc on s'està, sense desplaçar-se. Es puntua, tocar i no ser tocat és un punt, fallar el tir o ser tocat és un punt negatiu.

172- ATAC PER L'ESQUENA **Punteria**

En cercle un grup i dos dins del cercle. Els del cercle es passaran una pilota fluixa ràpidament, el seu objectiu és tocar a l'esquena dels de dins del cercle. Els atacats es mouran ràpidament per no ser tocats a l'esquena. Si algú erra el llançament va al mig, si encerta puntua.

173- BÀSQUET NUMERAT **Rapidesa + bàsquet**

És una variant del joc del mocador. En aquesta ocasió es fa amb una pilota de bàsquet i prop d'una cistella. Qui aconseguixi la pilota intentarà fer bàsquet i l'altre defendre la cistella.

174- FRISBEE GOLF **Punteria + domini del frisbee**

En un espai força gran com un bosc o parc es fan diverses marques que simulen forats de golf. Els nens, per ordre, intentaran amb el frisbee fer punteria a les marques amb els mínims llançaments. Es pot puntuar com en el mini-golf. Evidentment es llança des d'on ha caigut el frisbee.

175- ENCISTELLA I AVANÇA **Llançaments ràpids en bàsquet**

En una pista de bàsquet fem dos equips d'igual número. Dins de cada equip cinc nens (o menys depèn del grup) seran els llençadors, un serà observador i la resta avançadors. Els avançadors es col.loquen en fila índia i davant d'uns quants cercles a terra (uns vuit o deu) que condueixen a la rodona central de la pista. Quan el MEF ho indiqui els llençadors (per ordre i des de la distància que volen) comencen a llençar a cistella, cada equip a la seva cistella. A mesura que els llençadors encerten, els avançadors avancen un cercle per cistella aconseguida. Al final cada equip a mesura que va avançant va arribant al cercle central, l'equip que primer ho aconseguixi serà el guanyador. Els observadors es dedicaran a controlar que tot sigui correcte en l'altre equip. La figura de l'observador pot ser innecessària en alguns grups petits fàcils de controlar pel MEF. Serà important canviar els rols cada vegada que s'hi jugui. Pot fer-se la variant de canviar el rol quan han arribat al centre i seguir del centre al final dels cercles sense parar. En grups petits pot fer-se que hi hagi el mateix nº de llençadors que d'avançadors per facilitar els canvis.

176- L'ACORDIÓ **Percepció espai-temps**

En rotllana agafats de les mans amb nens força petits. Al senyal del MEF els nens s'acostaran al centre de la rotllana fins a xocar. A partir d'aquí aniran seguint fent el mateix però variant la forma ja sigui de rapidesa o

de posició dels nens (més ajupits, de "cuclilles").

177- PILOTA QUE CAU

Percepció de l'espai

Hi ha dos equips situats cadascú al seu camp delimitat. Des de l'extrem més llunyà al mig de la pista un nen d'un equip llançarà una pilota a l'altre camp. L'altre equip intentarà agafar la pilota abans que aquesta toqui a terra. Si la pilota toca a terra, l'equip que l'havia llançada guanya un punt i té dret a tornar a tirar, si aconsegueixen agafar-la guanyen el torn de llançaments. L'equip que arriba a 10 punts guanya. Per començar el joc caldrà fer un sorteig per veure quin equip tira. Cada vegada llançarà un nen diferent.

178- FILERES DESCOMPOSADES

Coordinació + percepció espacial

Ocupant l'espai hi ha grups de cinc o sis nens col·locats en fila índia. Al senyal han de començar a córrer per l'espai dispersant així els grups. Al nou senyal, els grups s'hauran d'unificar en les fileres inicials i pel mateix ordre que estaven en la màxima rapidesa. Es tornarà a fer indicant en diferents ocasions que el segon ha de ser el primer i els altres s'han de col·locar mantenint els ordres inicials (si el segon és el primer el primer serà l'últim). S'aniran variant les possibilitats fent cada vegada més difícil les unificacions dels grups.

179- CADENES OPOSADES

Força + cooperació

Dos grups formant dues cadenes. Les dues cadenes es col·locaran cara a cara i tocant-se amb les mans on s'uneixen dos nens tocant la panxa del nen que hi ha davant. Caldrà agafar-se molt fort i al senyal del MEF fer força per desplaçar la cadena contrària.

180- EMBOLICA QUE FA FORT

Contacte corporal

En grups de deu nens. Es tracta d'obeir les ordres del MEF fins que es pugui. Al final queden tots ben embolicats. Per exemple: poseu la mà dreta sobre una cosa blava, la mà esquerra ha de tocar un cap, els peus han de tocar una cosa de color negre,...

181- EL COCODRIL QUE DORM

Velocitat de reacció

Un nen fa de cocodrill i està estirat a terra. Prèviament el MEF li ha donat l'ordre de comptar fins a un n^o determinat, ell ho farà per sí mateix. Mentre el cocodrill compta (dorm), els altres nens s'acostaran per intentar tocar-lo. Quan ha arribat al n^o acordat s'aixecarà ràpidament i tocarà tots els nens que pugui. Els tocats faran de cocodrills després.

182- LES ESPELMES

Equilibri i coordinació

Es tracta de mantenir una pica a la mà plana en equilibri el màxim temps possible. Caldrà moure's per l'espai i val fer caure les "espelmes" dels altres. No és permès agafar la pica amb els dits.

183- NÚMEROS, LLETRES I FORMES

Expressió corporal + coordinació

Amb l'ajuda del cos i per grups, els nens faran lletres, números i formes geomètriques com quadrats o rodones. El MEF coordinarà les figures que

han de fer i ajudarà en els grups a formar paraules entre ells.

184- ORDENA I SIGUES ORDENAT Comunicació no verbal

Sense parlar, utilitzant només gestos, els nens s'hauran d'ordenar en files segons els mesos de naixement, els dies de naixement o altres ordenacions més o menys complicades com els números de carrer on viuen, el número del DNI (en nens més grans), l'alçada, el pes, etc..

185- FUTBOL BIDIRECCIONAL Domini del futbol

Es tracta de col·locar les porteries de futbol en una posició una mica més avançada de la normal per donar joc per darrera d'aquestes. A partir d'aquí es farà un partit de futbol amb gols vàlids per ambdós costats de la porteria i sense porters.

186- GOSSOS, GATS I RATOLINS Coordinació

Hi ha un gos, 4 gats, 6 ratolins i la resta de nens que faran d'obstacles asseguts a terra. Cada gos, gat i ratolí té un mocador al darrera i corren en quadropèdia. El gos intentarà atrapar els gats, els gats als ratolins i els ratolins intentaran fugir. Per atrapar s'ha d'agafar els mocadors. Els atrapats faran d'obstacles.

187- EL GRIPAU I LES GRANOTES Atenció

Un nen o el MEF fa de gripau i es situa a un extrem de la pista. Les granotes, els altres nens, rebran ordres del gripau que han de seguir al peu de la lletra: p.ex. tres salts endavant, dos a l'esquerra. Els que s'equivoquen han de recular al lloc de partida. Qui toca al gripau seguint les ordres guanya i farà de gripau.

188- GOL LLUNYÀ Organització espacial + força en llançament

Dos equips. El terreny es divideix en tres parts iguals. La part del mig és la zona prohibida on no hi poden anar cap dels dos equips. Des de la seva part hauran de fer gol a la zona de l'altre equip i alhora evitar que els facin gol a ells. Fer gol és traspasar amb la pilota la línia de fons. Cada equip llançarà la pilota quan la tingui al seu camp. Si la pilota va a la zona prohibida es donarà la pilota a l'equip que encerti una pregunta, una vegada a cada equip o a l'equip que acaba de llançar. La pilota es llança amb la mà o el peu depenent del terreny, el tipus de pilota o l'edat dels nens.

189- EL JARDINER Equilibri + auto-confiança

Es col·loquen dues files de nens cara a cara fent un petit passadís d'un metre i mig. A un extrem del passadís un nen (el jardiner) ha de passar amb els ulls tancats a buscar la regadora que està a l'altre extrem. Els arbres poden despistar però no tocar el jardiner.

190- EL JOC DEL MINUT Tornada a la clama + Càlcul de durades

El MEF fa callar els nens i tot seguit es disposa a marcar 15 segons de rellotge amb dues picades de mans o dos xiulets. Tot seguit els nens hauran de calcular 30 segons a partir del senyal del MEF. Quan creguin que

han passat 30 segons justos hauran d'aixecar la mà en silenci. Per fer aquest joc serà bo que els nens estiguin asseguts i concentrats. A partir de 30 segons podem anar variant la durada per complicar-ho més. En nens més grans es pot fer que caminen i que s'asseuen quan creuen que ha passat la durada adient.

191- EL LABERINT

Coordinació + v. de reacció

En fileres de quatre nens agafats de les mans tots menys tres: 1 perseguidor(gat), 1 perseguit (ratolí) i 1 director. Les fileres, que han d'estar molt juntes, poden tenir dues posicions: una verticalment i una altra horitzontalment depenent de amb qui s'agafa de les mans cada nen. El director dona l'ordre de canviar la posició a horitzontal o vertical mitjançant la paraula CANVI!. Cal tenir en compte que els nens de les fileres no poden moure's gaire del lloc inicial perquè després no arribarien a donar-se bé de les mans. El gat intentarà atrapar el ratolí dins del laberint i per fer-ho tant el gat com el ratolí no poden passar per sobre ni per sota de les fileres, que, es poden anar canviant enmig del joc. El director s'aliarà amb el ratolí. Una variant és fer que el director vagi a favor del gat.

192- ELS PAÏ SOS ESTRANYS

Psicomotricitat

Es divideix el terreny en quatre parts iguals. S'indica que cada part és un país amb una peculiaritat definida. Hi ha un país on només es fan moviments rectes, un altre curvilinis, l'altre moviments ràpids i l'altre lents. Els nens es mouen lliurement per tots els països fent els moviments que s'han de fer a cada país. El MEF pot canviar la situació dels països per despistar o combinar països: lent i recte; curvilini i ràpid,... . Pot fer-se una cartolina que indiqui els quatre països i ficar-la en diferents zones a mesura que avancem en el joc.

193- PAPAMOSQUES

Agilitat + coordinació

Es situen cinc cercles estratègicament per l'espai. Dins de cada cercle hi ha un nen o dos. Entre els nens de dins del cercle han de passar-se una pilota sense sortir del cercle. Els altres nens, sense entrar al cercle, intentaran interceptar la pilota. Entre els nens dels cercles han d'aconseguir un mínim de 8 passades ben fetes d'entre quinze possibles. Quan els altres interceptin la pilota tindran un punt i la tornaran als nens del cercle.

194- PER ON HEM PASSAT?

Percepció de l'espai

Per parelles: un amb els ulls tancats i l'altre de guia. El guia condueix el seu company per diferents llocs de l'espai que pot tenir obstacles. El guia li deixa tocar coses de l'espai com baranes, el poltre, etc.. . Després d'un cert recorregut es paren i el nen dels ulls tancats ha d'endevinar per on ha passat.

195- SARDINES A LA LLAUNA

Velocitat de reacció

Es formen grups de sis nens estirats a terra oposats l'un amb l'altre mirant al cel com si fossin sardines en una llauna. Quan el MEF diu: Sardines a nedar! Tots els nens s'aixecaran ràpidament i es mouran per l'espai a tota velocitat lliurement. Al senyal de: Sardines a la llauna! Tots

els grups es tornaran a ajuntar pel mateix ordre com estaven.

196- EL SUBMARÍ

Psicomotricitat

Per grups de sis nens en fila índia amb tots els nens tapats d'ulls menys l'últim (capità). Els submarins s'aniran movent per l'espai segons les indicacions tàctils del capità: cop a l'espatlla dreta = dreta; cop espatlla esquerra = esquerra; cop al clatell = STOP; cop al cul = llançament de torpedo per tocar un altre submarí. El torpedo serà el primer i es desenganxarà per tocar i enfonsar un altre submarí. Com a màxim val tirar dos torpedos per submarí. Els submarins tocats cauran a terra enfonsats.

197- EL TRET DE LA SORT

Velocitat gestual + v. de reacció

En rotllana i un nen amb una pilota dins de la rotllana. Es tracta de fer passar la pilota per sota de les cames de qualsevol nen del cercle. Els del cercle en cap moment poden deslligar-se, qui es deslligui anirà al mig. També anirà al mig el nen que deixi passar la pilota per sota de les seves cames.

198- CONSTRUCCIÓ D'ANIMALS

Cooperació + equilibri,..

Per grups de tres o quatre nens. Cada grup construirà un animal amb els seus cossos. Després els altres grups hauran d'endevinar de quin animal es tracta. Si es disposa de llençols aquest joc és ideal perquè les figures queden més estètiques.

199- ENFONSAR L'ENEMIC ("hundir la flota")

Estratègia

Dos grups jugaran al joc dels vaixells però sent ells mateixos els torpedos, vaixells i capitans. Per jugar amb més de vint nens. Cada equip tindrà dos papers-requadres, en un hi apuntaran on es troben els seus propis vaixells (triaran les coordenades de la "e" al nº 5) i en l'altre anotaran els trets que tiren a l'enemic (caldrà un bolígraf). Segons el nombre de nens per equip es faran més o menys vaixells. Cada membre (part) de cada vaixell tindrà un paperet on s'indicarà en quina posició es troba. Aquest paper només l'haurà d'ensenyar en el moment que és enfonsada la part de vaixell que ell representa (p.ex: b4). Els capitans, per ordre, diran una coordenada, si és vàlida per tocar una part de vaixell el nen de l'altre equip que la tingui ensenyarà el paper i el torpedo xocarà contra ell i restarà assegut. Si la coordenada és aigua també sortirà un torpedo però caurà a terra prop dels vaixells contraris. No és necessari que els vaixells es col.loquin com si estiguessin sobre un requadre, poden col.locar-se com vulguin però sempre units entre les seves parts. Un llançament que toca té dret a conservar el torn. Cada vegada sortirà un torpedo diferent dels dos que té cada equip. Equivalències segons el nº de nens: 1- 15 nens . grup = 1 vaixell de 5; 1 de 4; 1 de 3 + 2 torpedos + 1 capità. 2- 14 nens . grup = 1 vaixell de 5; 1 de 4; 1 de 2 + 2 torpedos + 1 capità. 3- 13 nens . grup = 1 vaixell de 5; 1 de 3; 1 de 2 + 2 torpedos + 1 capità. 4- 12 nens . grup = 1 vaixell de 4; 1 de 3; 1 de 2 + 2 torpedos + 1 capità. 5- 11 nens . grup = 1 vaixell de 4; 2 de 2 + 2 torpedos + 1 capità. 6- 10 nens . grup = 1 vaixell de 3; 2 de 2 + 2 torpedos + 1 capità.

200- EM PICA AQUÍ

Coneixement + retentiva

En cercle. Tots tenen dos punts positius quan els perden han de pagar

penyora fent alguna prova. Comença un nen dient: em dic i em pica aquí (es rasca); el del costat ha de dir: ell es diu i li pica aquí (es rasca al mateix lloc) i jo em dic i em pica aquí (es rasca); al final es fa la roda sencera. Ara començarà un nen i haurà de dir com es diu un determinat nen i què li pica, si falla perd un punt positiu; continuarà el nen al.ludit abans i passarà la prova a qui vulgui. Al final tots hauran dit a algú. Es pot complicar fent una nova ronda sobre coses que piquen (dues) o introduint aquesta vegada coses que agrada fer, p. Ex: em dic ... i m'agrada nedar. Ara hauran de dir dues coses, què li pica i què li agrada fer. El joc es pot complicar tan com es vulgui depenent de com es desenvolupa o de l'edat dels nens. Coses a dir per complicar: ciutat d'on es ve o on s'ha estat, animal preferit, color preferit, esport que es practica,... . Per jugar amb la imaginació val fer que tot el que es digui sigui inventat.

201- LA CAPSA DE LES PROVES

Astúcia

En cercle els nens es passaran una capsa de costat a costat. Sonarà una música, quan pari la música, el nen que tingui la capsa l'obrirà i en treurà un paper que haurà de llegir davant de tothom. El paper serà una prova a fer, n'hi haurà de diverses: imitar a algú, cantar una cançó, fer un determinat animal,... .

202- NAS AMB NAS

Equilibri + desinhibició

Els nens van caminant per l'espai i al senyal han de tocar amb el nas el nen més proper que trobin i continuar caminant fins a nova ordre. La nova ordre pot ser tocar-se amb les orelles, el cul, el cap,... .

203- BUSCANT A ALGÚ QUE..

Recerca + coneixement

El MEF reparteix uns fulls que diuen BUSCA A ALGÚ QUE.. i diferents frases com: -hagi nascut el mateix mes que tu; -li agradin els dibuixos animats; -el seu nom (o algun cognom) comenci amb la mateixa lletra que el teu nom o cognoms; -tingui els ulls blaus; -porti ulleres; -tingui les sabates negres; -hagi anat en avió; -hagi dormit en tenda d'acampar; - que tingui dos germans; que tingui el mateix nº de peu que tu; etc.. . el difícil és que no val repetir ningú i s'ha d'omplir el full el més ràpid possible. Al final es posen les dades en comú. Caldrà fer diferents models de fulls per evitar que s'ho copï n.

204- T'AGRADEN ELS TEUS VEÏ NS?

Coneixement + velocitat de

reacció

En cercle. Cadascú dirà el seu nom per ordre. En un moment donat el MEF, que estarà al mig, li dirà a un nen: -qui són els teus veï ns? Ell dirà: -en i en després el MEF li dirà: -t'agraden els teus veï ns? NO vull en ... i en els nens esmentats ocuparan un lloc diferent al que estaven i el MEF aprofitarà per seure ràpid en un lloc. El nen que quedi sol haurà de preguntar en un altre la frase: -t'agraden els teus veï ns? Fins que torni a seure en un altre lloc.

205- I TU D'ON VÉNS?

Coneixement + velocitat de

reacció

En cercle. Cadascú dirà el seu nom i una ciutat o poble de procedència (pot

ser inventat). A continuació un nen comença dient el seu nom i ciutat i el d'un altre: -Jordi; Nova York; Carles; Amsterdam. En Carles haurà de dir el seu nom i ciutat i el d'un altre. Cal ser molt ràpid. Els que s'equivoquen paguen penyora o perden punts, depèn de com s'havia establert prèviament.

206- FOTO-PRESENTACIÓ

Imaginació + coneixement

Es reparteixen fotografies de diferents temàtiques al grup de manera que cadascú en tria una amb la qual es senti més identificat. Després, un a un, aniran sortint davant de tothom per explicar perquè hann triat la fotografia i explicant també una petita història real o inventada sobre la fotografia. És bo que comenci el MEF per trencar el gel i donar un "camí a seguir" en el joc.

207- ENDEVINAR PARAULES

Discriminació de sons

Un nen surt a fora. Quan torna, el grup haurà pensat una paraula que diuen en veu alta i separada en síl.labes que fan diferents grups alhora. El nen haurà d'endevinar de quina paraula es tracta. Una variant interessant és fer sortir dos nens i veure qui encerta primer la paraula.

208- PASSAR PEL PONT

Flexibilitat + imaginació

Per parelles. Un dels dos fa de pont i l'altre ha de passar per sota. Es puntua la imaginació i la capacitat de crear noves formes de ponts. Després es posen en comú per veure qui ha inventat el pont més original.

209- QUÈ HI FALTA?

Tacte + memòria

En un bossa hi ha diferents objectes que els nens poden palpar sense mirar. Després en treiem un i ells han d'endevinar quin objecte falta.

210- QUI FALTA?

Atenció + memòria

Tots asseguts escampats. Un voluntari està la mig amb els ulls tancats. En un moment determinat fem sortir un nen del cercle i el voluntari ha d'endevinar qui ha marxat, qui falta.

211- GROCS, BLAUS I VERMELLS

Velocitat de reacció

En tres files una de cada color. Quan el MEF diu en veu alta un color, els nens del color al.ludit s'hauran d'ajupir, quan es diu un altre color s'hauran d'ajupir els de l'altre color i aixecar-se els del color anterior.

212- QUI T'HA TIRAT LA PILOTA?

Atenció

Amb pilota fluixa. Un cercle i un voluntari al mig. Els del cercle tindran les mans enrera i un tindrà la pilota que pot ser llançada al voluntari o passada a algú perquè la llenci. El voluntari pot encertar qui té la pilota, en aquest cas hi haurà canvi de rol i qui té la pilota passarà al mig. Si li llencen la pilota, ha d'encertar qui li ha tirat la pilota. Si no ho encerta continua la mig.

213- CASES I VEÏ NS

Velocitat de reacció

En grups de tres. Dos, agafats, fan de casa i el tercer de veí. Al senyal de CASES! Totes les cases buscaran un veí que no sigui el seu. Al senyal de VEÏ NS! Tots els veï ns entraran a una casa que no és la seva. Qui va més

ràpid millor ho fa.

214- ELS AGAFA-SERPS

Velocitat de reacció/gestual

Tots els nens menys un que és el perseguidor subjecten una corda llarga. La corda, que ha d'estar tensa en tot moment, és la serp. El perseguidor intentarà tocar les mans dels agafa-serps per fer que deixin caure la serp. Quan un nen està a punt de ser tocat pot deixar la corda però si és tocat a les mans es canvia el lloc amb el perseguidor.

215- EL GUARDIÀ DEL TRESOR

Velocitat de reacció/gestual + atenció/concentració

En cercle i un nen dins que és el guardià. El guardià custodia un tresor que pot ser qualsevol cosa però preferiblement una corda. Els del cercle intentaran acostar-se al màxim per agafar el tresor i si el guardià els veu amb la intenció els converteix en pedra (inmòbils). El guardià en cap cas pot tocar el tresor. Qui es mogui pot ser convertit en pedra si és enxampat pel guardià.

216- PEDRA-PAPER-TISORES

Velocitat de reacció/gestual

Hi ha dos equips que decidiran quin símbol agafen per tot l'equip (pedra-paper-tisores). Una vegada han decidit què trien van fins a un metre de la línia central de la pista i ensenyen el que han triat. Si guanyen (paper a pedra, pedra a tisores i tisores a paper) han de perseguir a l'altre equip fins a la línia de fons. Els atrapats són eliminats o comptats com a còmput global de l'equip. En cas d'empat tornen a fer-ho.

217- ESQUIVA LA BOLA!

Velocitat de reacció + coordinació

En cercle gran i un grupet de nens dins. Els nens del cercle tenen un conjunt de pilotes (medicinals, de bàsquet,..) que tiren al mig del cercle i se les van passant. Els nens de dins del cercle intentaran esquivar les pilotes (que no poden botar, només rodar rases). Els tocats queden eliminats i guanya l'últim a caure eliminat. Després es canvien els papers.

218- ENCERTAR A LA CUA

Agilitat + cooperació

Dos grups; un formant una fila índia agafats per la cintura i l'altre escampat pel voltant. Els nens del voltant tindran una pilota fluixa i intentaran tocar el nen de la cua de la fila. No val córrer si es té la pilota (ni caminar, només estar quiet i passar-la o llençar), tampoc val agafar els nens de la fila. Quan es toca l'últim es canvien els papers.

219- EXPRÉMER LES SOLES

Força + flexibilitat

Per parelles. Cada parella s'asseu a terra cara a cara i amb les soles de les sabates tocant-se i elevades. Guanya qui aconsegueix que l'altre toqui amb els peus a terra o rellisqui.

220- LLUITA DE CRANCS

Força + flexibilitat

Per parelles en posició de crancs (panxa enlaire i sense tocar el cul a terra). Guanya qui aconsegueix fer tocar el cul de l'altre al terra o el desequilibri totalment. Val fer servir mans, peus i cos però no esgarrapades, cosses ni mossegades!.

221- ELS ROBA-MITJONS

Astúcia

En uns matalassos grans tots els nens estan sense sabates i s'han d'agafar els mitjons. Qui perd els mitjons queda eliminat i fa d'àrbitre. Si es veu que hi ha semblant nº de nens amb mitjons blancs i mitjons de colors es pot fer competició blancs contra colors. Evidentment no val utilitzar cap tipus de violència.

222- L'ASCENSOR

Força

Per parelles de semblant alçada. Els jugadors s'abracen i en aquest moment s'intentaran aixecar. Guanya qui aixequi a l'altre primer. Es pot fer en forma de competició fent un quadre per veure el que és capaç d'aixecar a tothom.

223- LA GRUA

Força

Per parelles. En una línia a terra es col.loquen els nens cara a cara amb els peus sobre la línia, amb les espatlles tocant-se i una mà agafada fort. Després es deixaran anar de les espatlles i formaran una espècie de V. Cadascú ha d'empènyer enfora per fer caure l'altre en el seu terreny. Per fer-ho correctament és millor fer-ho lentament i gradualment.

224- EL REBOT DE PIT

Força

Per parelles. Cara a cara i a poca distància els nens aniran saltant i xocant pit contra pit sense molta potència i amb ritme. Entre ells establiran un ordre de xoc, cada tres salts per exemple. Cal veure bé si els nens estan preparats per jugar a aquest joc.

225- LA CARRERA DE L'EMPENTA

Força

Per parelles. Braç contra braç estirat prop de la cadera i corrent al mateix ritme sobre una línia llarga. Es tracta de desplaçar el contrari el més lluny possible de la línia per on es mouen els dos.

226- EL COFRE DEL TRESOR

Estratègia + cooperació

Dos grups. Es fa un cercle de nens amb les mans ben agafades i mirant enfora. Al mig del cercle hi ha un cofre del tresor (pilota medicinal o qualsevol altra cosa). L'equip contrari ha d'entrar al cercle i agafar el tresor intentant passar per les escletxes que deixa el cercle. Es tracta de tocar el cofre del tresor o de treure'l fora del cercle, depèn de com s'ha acordat abans.

227- LA MELÉ

Força

Es col.loquen dues parelles de nens cara a cara formant una melé: espatlla contra espatlla i jugadors exteriors amb una espatlla lliure. Es disposen a fer força endavant intentant desplaçar l'equip contrari. Després es col.loquen més parelles sobre les inicials per fer una melé autèntica de rugbi. No val moure la pròpia posició respecte els companys enganxats dins de la melé.

228- L'HÈLIX

Força

Per parelles. Cada parella té un cercle. Es col.loquen a terra en posició de flexió de braços amb els peus dins del cercle. Cada nen està al costat contrari de l'altre. Al senyal han de moure's pel costat acordat en posició

de flexió sense deixar en cap moment el cercle. Guanya qui atrapa l'altre nen o qui està més a prop en el moment de parar el joc.

229- ELS MATALASSOS PATINADORS

Habilitat

Dos grups petits amb un matalàs cada grup i tots els nens a sobre. Es tracta de fer avançar els matalassos fent-los lliscar a terra mitjançant salts d'habilitat. No és permès baixar del matalàs. Els dos grups tindran la mateixa arribada que pot ser qualsevol línia prèviament acordada (no cal que sigui gaire lluny). Aquest joc no funciona en tots els tipus de matalassos i/o de terres.

230- ELS RADIS DE LA RODA

Velocitat

Tres equips d'igual nº col·locats de forma que els tres equips formen una roda amb tres radis com els de la marca "Mercedes" fets en fila índia. Es tracta de córrer per ordre al voltant de la roda completa i tornar al propi radi perquè surti el següent fent així un joc de relleus. Guanya l'equip que primer hagi fet córrer tots els components del seu radi. Si són pocs nens és bo fer més d'una volta seguida.

231- ELS GEGANTS DEL BÀSQUET

Estratègia + força

Es tracta de jugar un partit de bàsquet amb la peculiaritat que per fer cistella s'ha d'estar a sobre d'un nen del mateix equip (gegants). Els nens que fan de gegants poden desfer-se quan vulguin i tornar-hi quan vulguin i tothom pot fer de gegant del bàsquet en algun moment del partit. Els rivals no podran tocar els gegants o seran castigats amb tres tirs lliures. La única forma de prendre'ls la pilota és saltant i tocant-la. Els gegants no poden fer més de cinc passes amb la pilota. La resta de nens jugaran un partit normal però no podran fer cistella, es dedicaran a passar la pilota al gegant més ben situat.

232- TREPITJA-OMBRES

Percepció del cos + velocitat

En un lloc amb la llum adequada. Es tracta de trepitjar les ombres dels altres anar corrent per l'espai. Si hi ha un focus al sostre o llum fort és bo fer veure la línia de l'ombra pròpia com passa de davant a darrera a mesura que caminem endavant.

233- LA FAUNA

Atenció

En rotllana asseguts. Cada nen dirà per ordre un número, quan es passi pel cinc el nen que li toqui farà el so d'un animal. A partir d'aquí cada múltiple del cinc serà un animal diferent. També pot fer-se amb altres múltiples. Cal augmentar progressivament la velocitat per fer-ho més difícil pels que els toca el múltiple.

234- QUI T'HA TOCAT?

Tacte + coneixement de grup

Hi ha una filera de nens i un altre davant d'esquena a aquests. Un nen de la filera tocarà l'esquena del de davant i aquest haurà d'endevinar qui l'ha tocat. Si ho endevina va a la filera si no es queda. Una variant és tancar els ulls del de davant i que el que el toqui el pugui acariciar una mica perquè sigui més fàcil pel que és tocat.

235- LA MANIFESTACIÓ

Força

Un grup resta in mòbil dins un cercle i l'altre grup l'ha de treure. No val oposar resistència. Es conta un temps .

236- JOC DE L'AMPOLLA

Força

Es fa una rotllana petita amb els jugadors amb les cames semi-flexionades ben junts, tocant-se. Un nen estarà dret al mig i amb el cos rígid s'anirà volcant sobre els seus companys que impediran que caigui fent força de braços. Es va canviant de jugador i s'intenta que ho facin tots.

237- PORTERIES BUIDES

Resistència

Dos equips. De material calen cons, pilotes, etc.. Es reparteix tot el material equitativament a dins de dues porteries o espais separats per uns quaranta metres aprox. o l'ample del camp de futbol . Cada equip ha de buidar la seva porteria de material durant un temps .Cada nen agafa una cosa de la seva porteria i corrent la porta a l'altre porteria situada a l'altre costat del camp. Només és permès agafar una sola cosa. És important mantenir un bon ritme. Passats uns minuts es farà un recompte per veure l'equip guanyador. L'equip que tingui la porteria o zona més buida guanya. Es descansen uns minuts i s'hi torna a jugar. Els dos equips comencen alhora i acaben alhora. És molt important dosificar l'esforç. No és permès xutar les pilotes o tirar el material, s'ha de deixar a la zona permesa. En els equips no hi ha funcions, tots fan el mateix que és portar material de la pròpia porteria a la contrària. No és permès estorbar el contrari quan passi pel costat.

238- PORTERIES MÒBILS

Resistència, velocitat, força i**estratègia.**

A l'àrea de futbol hi ha dos equips d'igual nº. Dos nens de cada equip fan de porteries mòbils: subjecten dos pals amb una cinta que els uneix. La cinta fa uns tres metres. Les porteries mòbils es poden moure sobre la línia de l'àrea des del semi-cercle central a la línia de córner, una porteria a cada costat d'àrea. Cada equip ha d'intentar marcar gol a la porteria de l'equip contrari que intentarà moure's perquè no ho aconsegueixi. Els dos nens que facin de porteria han d'estar en tot moment separats per tenir sempre la porteria d'una mateixa mida. Els nens que facin de porteria es poden canviar a mig partit al senyal de l'entrenador sense previ avís.

239- BEISBOL-PEU:

Velocitat, agilitat, atenció, estratègia .

Es fa un terreny de joc com el de beisbol. Hi ha dos equips: un atacant i l'altre defensor. Un membre de l'equip defensor serà el "pitxer" o recollidor, els altres li hauran de passar la pilota amb els peus, quan la rebi (toqui) es para el joc. Els atacants que no estiguin salvats (en base) quan el pitxer la toqui queden eliminats. El xutador té tres oportunitats per xutar la pilota que li envia el recollidor. Si falla xuta el següent. S'ha de xutar la pilota dins els límits del terreny de joc, després s'intentarà fer una carrera completa abans que la pilota arribi al "pitxer". Val plantar-se en una base i després xuta el següent. Si un defensor toca la pilota amb el cap abans que toqui a terra elimina el xutador i els atacants que estiguin entre bases. Es torna la pilota amb el peu, no valen mans. El joc es

puntua per carreres completes i es canvien els papers quan tots han xutat.

240- EN PERE DIU

Atenció + velocitat de reacció

El MEF dirà un seguit d'ordres que els nens han de seguir només si van precedides de la frase: En Pere diu.. . en cas de seguir ordres que "no digui en Pere" queden eliminats.

241- EL ZOO

Imaginació + memorització

Cada nen ha de fer el soroll d'un animal per l'espai i imitar-lo. Al cap d'uns minuts, el MEF reuneix els nens en cercle i un per un han de dir l'animal que representava un company. No val repetir. Els torns van a mesura que els nens són "descoberts".

242- PILOTA QUE PASSA

Estratègia + resistència

La pista està delimitada en tres parts: dues de grans i iguals i una que està la mig de les dues que és més petita. A la zona central hi haurà diversos nens que intentaran agafar (tocar) les pilotes que es vagin passant entre els de les dues altres zones.

243- EL CEC I EL GANDUL

Força + percepció auditiva

Per parelles un sobre de l'altre. El de dalt dirigeix el de baix que porta els ulls tapats. Es pot fer que hagin de passar per un recorregut concret.

244- EL TELÈFON

Oï da + animació

En cercle comença un dient una frase a l'orella del de la seva dreta i aquest al de la seva dreta. La frase s'ha de dir tan ràpid que pot ser fàcilment distorsionada. Al final es veurà què en queda de la frase original.

245- TERRATRÈMOL

Velocitat de reacció

Es delimiten quatre zones marcades: mar, terra, platja i vaixell. Els nens s'aniran desplaçant per les quatre zones. La senyal del MEF: -Terratrèmol! Tots els nens aniran a les zones on no afecta el terratrèmol: mar i vaixell.

246- ELS CAÇA-PAPALLONES

Velocitat + habilitats manuals

Uns quants nens intentaran amb cercles caçar els altres nens. Els nens caçats es converteixen en caça-papallones i els que han caçat en papallones. Hi ha canvi de rol.

247- BALL DE BRUIXES

Velocitat de reacció

En grups de quatre o cinc en cercle es tracte de trepitjar-se els uns als altres. També es poden fer equips petits per trepitjar-se en estratègia.

248- COP DE NUS

Velocitat de desplaçament + agilitat

Un grupet de quatre nens tenen un mocador acabat en nus i correran perseguint els altres i intentant pegar-los al cul amb el nus del mocador. No val pegar a una altra part que no sigui el cul.

249- LES SARDINES

Estratègia + enginy

En un espai gran com un bosc o semblant dos nens (les sardines) s'amaguen. La resta de nens que hauran contat a 100 els anirà a buscar per grups petits o individualment. Quan les sardines són trobades es fan

llaunes de sardines amb els nens que les han trobades i les sardines. Quan una llauna arriba a un determinat número de nens (calcular una proporció lògica) acaba el joc i guanya la llauna de sardines amb menys nens.

250- EL TAXI

Velocitat

Els nens aniran corrent formant cadenes de tres. Un nen no tindrà grup i s'ajuntarà darrera un grup de tres. Quan s'ajunti el primer del grup es desprendrà del grup i buscarà nou grup.

251- TRES PICADES DE MÀ

Velocitat de reacció

Dos grups i el terreny de joc dividit per la meitat. Els dos grups estan cara a cara a pocs centímetres de la línia central. Els nens d'un equip ofereixen la mà plana als altres que hauran de fer tres picades de mà. A la tercera, els que són picats perseguiran els altres fins a una línia establerta. S'aniran canviant els rols.

252- JOC DELS MARINERS

Percepció + velocitat de reacció

És un joc de consignes que els nens han de seguir ràpidament. 1-A Estribor = caminar a la dreta; 2- a Bavor = caminar a l'esquerra; 3- A Port = seure en una determinada part establerta de la pista; 4- A Coberta = drets en fila índia; 5- Titanic = tots s'enfonsen i fan bromes que s'ofeguen.

253- PIM, PAM, PUM.

Ritme + associació d'idees; tornada a**la calma**

En rotllana. El MEF comença marcant un ritme amb les mans. Quan pica amb l'esquerra diu PIM, amb la dreta diu PAM i amb les dues PUM. Després tots els nens repeteixen el ritme diverses vegades. Al final començaran dient el ritme però canviant les paraules PIM, PAM, PUM per una paraula de tres síl.labes: per ex: ES CO LA. El de la dreta haurà de dir una paraula no repetida també de tres síl.labes. Qui s'equivoqui o repeteixi pagarà penyora.

254- L'ÓS

Força

Dos equips, uns en rotllana molt ben agafats per les espatlles. Un nen serà l'ós. Al senyal de l'ós els nens del grup que no estan agafats en rotllana s'han d'enfilar a sobre dels de la rotllana ben fort sense caure. L'ós eliminarà tots els que caiguin. En determinats grups es pot fer que el grup de la rotllana intenti fer caure els nens que tenen a sobre, sense separar-se és clar.

255- PARAR AMB PILOTA

Velocitat

És un joc de persecució amb la particularitat que el perseguidor ha de tocar al nen que té la pilota. Evidentment els nens es passaran ràpidament la pilota. A qui li caigui la pilota a terra o no la passi bé se li dona la missió de ser perseguidor. Si el perseguidor intercepta la pilota també deixa de parar.

256- EL MATA-RÀPID

Velocitat en general

En un espai petit i amb grup reduït. Un nen haurà de "matar" a tots els altres amb una pilota fluixa en el menor temps possible. El MEF

cronometrarà quan triga i després es canvien els papers. Guanya el nen que menys triga. Els que han estat tocats han de quedar-se a terra.

257- TERRA-BOL

Resistència/força/estratègia

Hi ha dos equips en un terreny de joc reduït que llisqui força, un passadís ample és perfecte. Uns cons fan les porteries. Els dos equips es col·loquen panxa a terra i s'han de moure amb l'impuls dels braços. Es tracta de fer gol colpejant la pilota sense agafar-la. Agafar la pilota suposa 1 minut d'expulsió. El principi del partit els dos equips es col·loquen a la seva porteria i el monitor tira la pilota al mig del camp. Evidentment no val aixecar-se sota cap concepte en ple joc. Hi ha una variant que és jugar amb quadropèdia amb els genolls i les mans a terra.

258- FOTOGRAFIAR ANIMALS

Joc de nit + atenció

De nit alguns monitors o nens s'amagaran pel bosc. Cada monitor o nen amagat ha d'imitar el soroll d'un animal. Després per grups han de trobar tots els animals i "fotografiar-los" amb les llenternes. Cada animal els donarà una cartolina que serà part d'un puzzle per resoldre. Els animals quan sentin gent a prop han de parar de fer sorolls. Guanya el grup que resolgui primer al puzzle.

259- EL PASSAMANS

Tacte + percepció de

l'espai

Entre diferents arbres lliguem una corda llarga. Entre el recorregut de la corda hi fem diferents objectes per dificultar una mica el pas. Després els nens passaran agafats de la corda amb els ulls tapats. Una vegada ho hagin fet alguna vegada poden fer-ho cronometrat a veure qui triga menys en fer el recorregut.

260- MONUMENTS NATURALS

Originalitat + coneixement

del medi

Per grups i en bosc es tracta de fer monuments espectaculars amb materials que puguin trobar al bosc com branques, herbes, fulles, lianes, pedres, es fa un concurs i guanyes el grup més original, el més alt, el més espectacular, depèn del grup es pot repartir cordill perquè ho facin més fàcil.

261- ELS REBENTADORS

Velocitat + agilitat

Cada nen es col·loca un cordill amb un globus lligat al final de manera que arrosseguen el globus. Al senyal cadascú ha d'intentar rebentar el màxim nº de globus i alhora que no li rebentin el seu globus.evidentment guanya l'últim.

262- ELS BUFA-GLOBUS

Velocitat + capacitat de bufada

En un bosc o pati es tracen dues línies a una distància d'uns deu metres. A un costat de la línia (sortida) es col·loquen tots els nens amb un globus i bufant han d'arribar a l'altra línia (arribada). És vàlid bufar els globus del contrari però mai és permès fer servir els mans per res.

263- ELS BUSCA-ARBRES

Coneixement del medi + rapidesa

Per grups se'ls reparteix un fitxa amb un dibuix d'una fulla d'arbre.

Després en un bosc es dóna la sortida i han de trobar un arbre amb la fulla corresponent i tornar al lloc on hi ha el MEF. Allà el MEF els donarà una nova fulla per trobar i després hauran de tornar. Guanya l'equip que primer trobi totes les fulles (cinc per exemple). També es pot fer en fruits en el cas d'una aglà, una pinya o mores.

264- CONSTRUCCIÓ DE REFUGIS

Originalitat i enginy

Per grups se'ls dóna un seguit de material en un bosc: cordills, plàstics, mantes, cartrons,... . Després en un temps determinat han de construir un refugi tenint en compte que les ha de donar refugi a tots, que ha de ser resistent a l'aigua, ha de tenir porta, finestres,... . Es valorarà l'originalitat, la funcionalitat, el respecte al medi,... . mitjançant una votació es diran els guanyadors, després hauran de desmontar-ho tot i deixar-ho tot intacte.

265- NUS RÀPID

Velocitat de desplaçament i gestual

És un joc de relleus per equips. A uns vint metres de la sortida es col.loca una corda a davant de cada equip. El primer hi anirà corrent, hi farà un nus i tornarà per donar el relleu al següent que farà el mateix. Quan tots hagin acabat hauran de tornar a fer el relleu aquesta vegada descordant un nus cadascú.

266- A PROP DE LA LÍNIA

Precisió

És un joc de bales. Es marca una línia i des d'una distància concreta es tiren les bales per ordre intentant acostar-se la màxim a la línia. Qui es passi la línia queda eliminat i guanya qui s'hi acostarà més.

267- LA RODONA

Precisió

És un joc de bales. Es marca una rodona a terra. Per ordre es tiren les bales (una cadascú) des d'una distància determinada. Qui entra la bala a la rodona passa a la següent ronda, qui la tira fora queda eliminat. La ratlla es considera dins. Es van eliminant els nens fins que quedi un guanyador.

268- LA CULLERA I EL CORDILL

Velocitat gestual

Es lliga una cullera en un extrem d'un cordill llarg. Per equips es tracta de fer passar la cullera i el cordill per dins de la roba de cada nen que estan en fila índia fins arribar a l'últim. Guanya l'equip que primer ho fa.

269- FRISBEE AL PAL

Precisió

Entre dos arbres col.loquem dues cordes llargues separades per uns tres pams i a dos metres del terra. De la corda de sota hi penjarem diferents pals amb cordills. Des d'una distància llarga tirarem el frisbee intentant passar-lo entre les dues cordes (deu punts) o tocar els pals (cada pal tindrà la puntuació escrita depenent de la seva llargària i posició). Es fan tres llançaments per persona, qui acabi de llançar es quedarà darrera per tornar el disc.

270- BÀSQUET QUADRAT

Precisió + velocitat

gestual

En un bosc penjarem a força alçada, en dos arbres separats, dos quadrats

de manera que quedin penjant i amb una obertura d'almenys dos pams per costat. Després amb una pilota petita jugarem un partit amb la puntuació del bàsquet però amb la particularitat que no val botar la pilota i qui la tingui no pot córrer amb ella, només podrà passar-la o llençar al quadrat. S'organitzaran partits enmig del bosc.

271- PLUJA DE PILOTES**Coordinació gestual**

En un grup reduït cada nen té una pilota a les mans. Al senyal han de llençar-la ben alta i agafar una altra pilota que no sigui la seva. En un principi poden acordar-se de deixar-se la pilota per parelles, després cadascú s'haurà d'espavilar. També es pot fer eliminant.

272-LA MURALLA AQUÀTICA**Habilitat + rapidesa**

En un espai dividit en dues parts hi ha un nen al mig sobre la línia que parteix la pista. La resta de nens estaran en un extrem de la pista i hauran de travessar fins a l'altre extrem de pista. El nen del mig (guardià de la muralla) haurà d'intentar tocar amb globus d'aigua els nens que passin pel seu costat. Quan al guardià se li acabin els globus d'aigua haurà d'intentar agafar-ne més que estaran en galledes a cada extrem de la pista. Els nens tocats i més xops passaran a ser guardians.

273- CALCULAR L'ALÇADA O LLARGÀRIA D'UNA COSA**Càlcul**

La prova consisteix en acostar-se al màxim en el càlcul de la llargària, l'alçada o el pes d'una cosa. Poden calcular la llargària d'un tronc, el pes d'una pedra o l'alçada d'una paret o porteria per exemple.