

20 JOCS PRE-ESPORTIUS APLICABLES a l'ESCOLA



Jordi Roca i Font
www.xtec.es/~jroca222
www.educaciofisica.tk

1- **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 (o més, segons s'estableixi abans) punts queda eliminat. En nens més grans es pot fer rebot que dona una segona opció de llançament i un punt per acumular. Aquest joc pot ser jugat en futbol o handbol també pel sistema de penals.

2- **"KILLBALL"** Estratègia + llançaments amb presició

Dos equips en dos terrenys separats per una línia. 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. És el joc que vulgarment es diu "mate". Cal deixar clares les normes de bon principi perquè potser a l'escola hi juguen diferent: agafar la pilota d'un llançament contrari suposa l'eliminació de l'altre. Si la pilota toca a terra i després el jugador, aquest no és mort. Si la pilota toca dos o tres jugadors abans de tocar a terra es moren tots i si algú l'agafa abans que toqui a terra els salva.

3- **EL RÀPID** Agilitat i rapidesa de moviments

En una porteria de futbol s'hi col.loca un porter i una fila índia de nens a fora de l'àrea. 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. S'ha de xutar sempre des de fora de l'àrea.

4- **"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.

5- **TERRA-BOL** Resistència/força/estratègia

Hi ha dos equips en un terreny de joc reduït que llisqui força, un passadís ample o un gimnàs 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.

6- **TOUCHDOWN HANDBOL** 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.

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

En una pista poli-esportiva les àrees són les zones de MARCA. Per marcar gol (touchdown) només cal que un jugador toqui la pilota amb les mans o 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 a l'handbol. Per evitar individualismes es pot fer que només es poden fer tres passes amb la pilota a les mans i després l'han de deixar anar.

8- **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. Fer falta a un gegant suposa tres tirs lliures; si els nens es passessin de llestos i veiguessin que és més efectiu pel seu equip provocar tres tirs lliures, després caldria tirar-ne cinc o més a criteri del monitor.

9- **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 o amb obstacles que han de sobrepassar, cal improvisar proves divertides. Tots els nens tiraran des del lloc establert abans de canviar-lo. El monitor tindrà un requadre on anotarà les puntuacions que després s'acumularan en cada forat. Fer més de vuit tocs en un forat suposa posar un 8 a la puntuació i deixar tirar el següent.

10- **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. Només val bufar, no és permès tocar la pilota amb les mans.

11- **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. Guanya l'últim que queda.

12- **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. Entrar a l'àrea suposa un penal sense porter des del mig del camp per l'altre equip.

13- **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 ha de ser de volley.

14- **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. Tocra només una part de la marca ja es considera entrar el frisbee al "forat".

15- **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 (amb el peu) 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 puntuarà per carreres completes i es canvien els papers quan tots han xutat.

16- **PETANCA-PENDENT** Precisió

Es tracta de jugar a la petanca en pendent. Un nen tira la bola petita i després cada nen té 3 oportunitats per acostar-se més a la bola petita. Només poden jugar-hi tres nens a la plegada o més si es fa per equips.

17- **MINI-FUTBOL** Agilitat general

Es tracta de jugar un partit de futbol en un camp amb unes dimensions molt petites i amb reduït número de jugadors. Si pot ser hi ha d'haver parets als costats que es poden fer servir per rebotar la pilota.

18- **FRONTÓ** Coordinació

Farem un grup reduït i es posaran per ordre a pocs metres d'una paret. Amb una pilota que reboti força el primer de la fila la llançarà a

la paret i la rebrà el segon després d'un bot. Anirem fent relleus comptant els errors de recepció o llançament. Es pot fer eliminant o puntuant, com es vulgui. Va bé variar el tamany de la pilota de tan en tan. Amb pilotes de tennis també va bé. És bo delimitar una alçada de llançament a la paret i una línia per evitar que no val sobrepassar després del rebot.

19- **FUTBOLÍ HUMÀ.** Coordinació, agilitat

En espai on hi ha quatre línies gruixudes a terra hi ha dos equips. Els equips estan partits ocupant dues línies no consecutives, hi ha la línia d'atac i la defensiva, no hi ha porters. Al fons es fan dues porteries força amples amb cons. Com en un futbolí els jugadors no poden sortir de la línia però si moure's lateralment per tocar la pilota. Es pot fer amb els peus o amb les mans, si es fa amb les mans es fa que no val agafar la pilota, només val colpejar-la. Si es fa amb els peus la pilota hauria de ser de foam o molt fluixa. Els que cometin infraccions estaran un minut penalitzats sense jugar. Es compten els gols.

20- **LES DEU PASSEDES** Coordinació

Farem dos equips i els distingirem si és possible amb "petos". Es tracta de fer-se passades amb les mans mentre es compten en veu alta les vegades que la passada es fa amb èxit. Si arriben a 10 passades tenen un punt. L'equip que no té la pilota intentarà interceptar-la, quan ho aconsegueixi o caigui a terra seran ells els que intentaran fer 10 passades seguides. No és permès tornar la pilota a qui te l'acaba de passar. L'espai hauria de ser força gran. El joc permet múltiples variants com per exemple fer un bot entre cada passada, no moure's si es té la pilota, etc..

Jordi Roca i Font

www.educaciofisica.tk

www.xtec.es/~jroca222

A Internet des del 2000.