



TEMA 1: ELS JOCS I ESPORTS ALTERNATIUS

Què són els jocs i esports alternatius?

Tenen les següents característiques:

- Tenen un caràcter lúdic o recreatiu.
- Tenen regles simples.
- S'usen materials no convencionals.
- Es realitzen en instal·lacions improvisades.

LES PALES

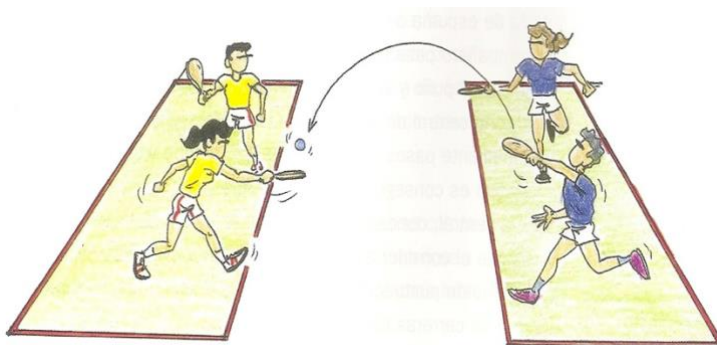
Modalitats de joc

• Els passes: individual o en parelles. L'objectiu és aconseguir el major nombre de passades possible. Hi ha diferents variants:

o Amb un bot intermediari.

o Un colpeig fort i l'altre torna al company de manera controlada (Pala càntabra).

• Joc directe: individual o en parelles. Els jugadors es col·loquen enfrontats i dins d'una àrea determinada. Les àrees estan separades per una "zona morta". L'objectiu és colpejar la bola per que bote en l'àrea contrària i que no ens la puguen retornar.





TEMA 2: JOCS I ESPORTS

Què són els jocs?

Són activitats lúdiques, és a dir, que busquen la diversió mitjançant la pràctica d'exercici físic.

En el joc són els participants els que posen les normes, l'espai de joc, el nombre de participants...

Què són els jocs tradicionals?

Són jocs molt antics practicats pels nostres avantpassats i que passen de pares a fills a través de generacions.

Cada territori té els seus propis jocs tradicionals.

Com poden ser els jocs?

Poden tenir molts objectius, però el fonamental és passar-ho bé.

- Jocs de Força: estan relacionats amb el treball al camp o amb els oficis manuals. Ex: estirar la corda, arrencar cebes ...
- Jocs de Pilota: amb diferents modalitats, amb raquetes, pals, mans o peus. Ex: matar, pilota presoner ...
- Els jocs de carreres: poden ser de perseguir, relleus ... Ex: la taca, el mocador, tallar el fil ...
- Jocs de Corda: per realitzar salts. Ex: la corda, la serp ...
- Jocs d'habilitat: amb objectius diferents. Ex: les bitlles, la xarranca ...