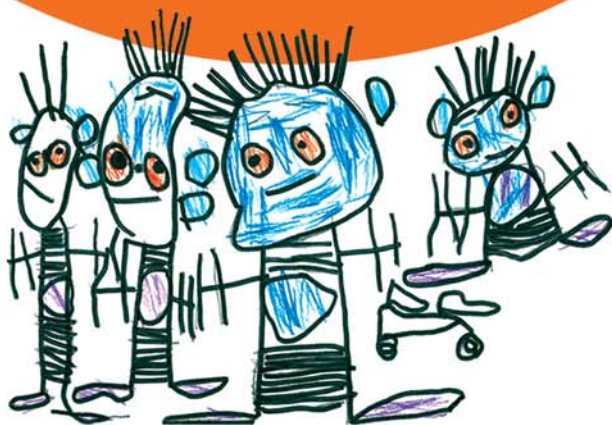


el  
temps  
d'Oci  
i de  
lleure



L'Ametlla del Vallès



## Guia sobre diferents activitats de lleure

Valors que fomenten, inconvenients o riscos a tenir  
en compte i consells per a la seva pràctica

### Edita

Ajuntament de l'Ametlla del Vallès  
Pça de l'Ajuntament, 1  
08480 l'Ametlla del Vallès  
Telf. 93 8432501 - Fax 93 8432313  
www.ametlla.org - ametlla@ametlla.org

### Disseny, maquetació i impressió

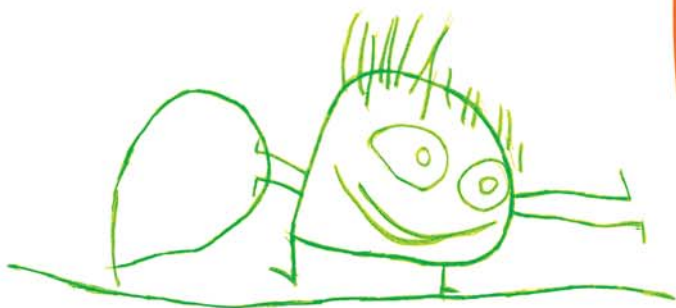
Quid Comunicació, S.L.  
www.quidcomunicacio.com

### Dibuixos

Tots els dibuixos que apareixen en aquesta publicació estan fets per nois i noies de les escoles Bertí i Cingles de L'Ametlla de Vallès

### Dipòsit Legal

B-200547-2009



# introducció

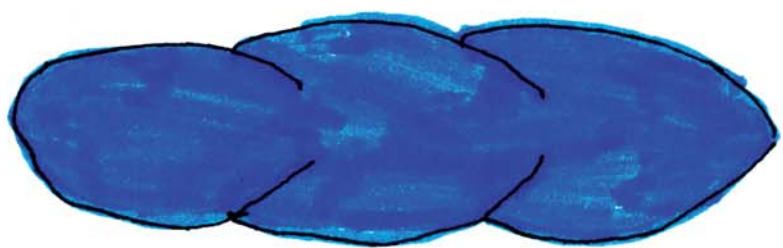
**D**es que la humanitat existeix les persones han jugat. No sols els infants sinó a totes les edats. Un dels motius pels quals juguem, des de petits, està en el fet que ens permet descobrir les pròpies possibilitats o explorar els materials que tenim a l'abast, des dels que ens ofereix la naturalesa fins als que podem haver transformat. En això la nostra semblança amb el regne animal és força gran.

Fent un pas més, en el procés de desenvolupament de la humanitat, trobem que el joc permet desenvolupar una sèrie de competències imprescindibles per a l'adaptació a la vegada que dóna possibilitats de socialització i de creació de vincles amb les persones que ens envolten.

Cada joc té el seu moment, el seu lloc i la seva edat. La nostra tasca educativa, com a adults en els diferents rols que tenim: mares, pares o professionals és la de fomentar el joc i l'oci en totes les seves variables per tal de promoure i desenvolupar els valors que cada tipus de joc ens ofereix, tenint sempre present la importància cabdal que té per als nostres infants i adolescents en el seu desenvolupament integral i en la seva formació com a persones.

A la Xarxa de Debat Educatiu de l'Ametlla hem elaborat diferents quadres informatius per a diferents activitats d'oci i de lleure, amb l'objectiu de reflexionar, compartir i consensuar, les actituds educatives que creiem que hem de tenir en compte davant les diferents activitats de lleure. S'han remarcat les oportunitats que ens donen tots els tipus de joc per relacionar-nos de manera positiva, afavorir uns aprenentatges i poder compartir estones de forma col·lectiva. També s'ha pensat en els riscos que poden haver-hi en el moment en que la pràctic no permeti altres oportunitats relacionals.

L'exploració ha estat rica en idees i oportunitats i l'anàlisi que es presenta procura incloure un ventall de recursos i idees per a totes les edats i per a tothom i esperem que ens puguin servir de referent per a tot el nostre territori.





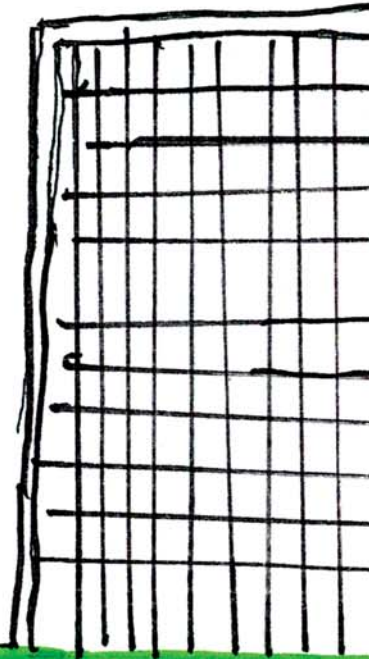
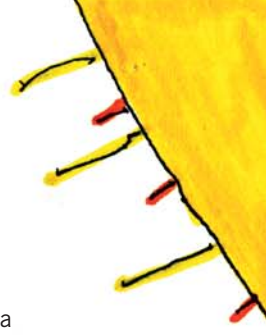
na de les funcions més importants de l'Àrea d'Educació de la Diputació de Barcelona és donar suport als ajuntaments en la seva tasca de millora de l'educació en els pobles o ciutats respectius. En la meva opinió, aquesta tasca no correspon en exclusiva als governs locals, sinó que és significativament més efectiva quan compta amb la implicació i la complicitat de la comunitat educativa local, des dels professionals d'escoles, instituts i serveis educatius, fins als pares i mares de l'alumnat de totes les etapes educatives. A més de la màxima complicitat social, les polítiques educatives locals tenen els millors resultats quan tenen clars els objectius que volen aconseguir i quan, a disposició d'aquests objectius, es posen el temps i els recursos convenients per anar-los assolint de mica en mica.

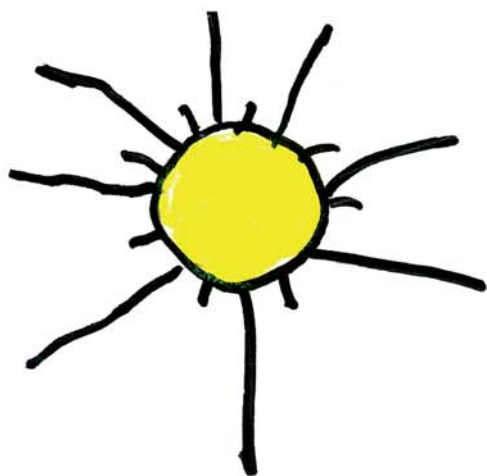
El projecte "Tots eduquem" fa referència a aquesta perspectiva comunitària i global a què m'acabo de referir, i que és a la base dels projectes educatius de poble o ciutat que impulsem des de l'Àrea d'Educació de la Diputació de Barcelona. Integrant les perspectives de la família, l'escola i la comunitat, és més fàcil arribar a tenir una visió comuna i compartida de les necessitats de l'alumnat i de les seves famílies, i d'anar-hi donant resposta a partir d'interessos consensuats. Aquest és el cas del document que presentem, dedicat a l'oci i el temps de lleure. Estic convençuda que es tracta d'un text que, atès el seu contingut i la claredat amb què s'exposa, recull molt bé el que s'ha enraonat en els espais de debat educatiu i serà molt ben acollida per tota la població de l'Ametlla del Vallès.

Espero que la continuïtat del projecte "Tots eduquem" ens permeti disposar en el futur de nous materials de suport a la funció educativa de les famílies, elaborats en el marc de col·laboració institucional i social que ha fet possible aquest document que teniu entre mans. En aquest escenari de continuïtat, no faltarà el suport de l'Àrea d'Educació de la Diputació de Barcelona ni l'agraïment a totes les persones que treballen perquè aquest projecte sigui una realitat.

**Carme García**

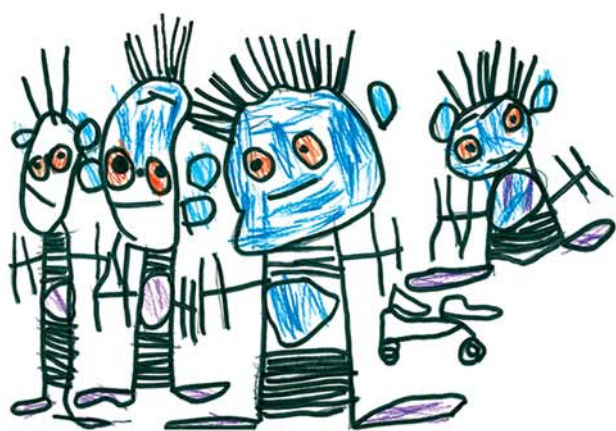
Presidenta delegada  
de l'Àrea d'Educació de la  
Diputació de Barcelona





**ESPAI RESERVAT  
TEXT ALCALDE**





# Guia sobre diferents activitats de lleure

Valors que fomenten, inconvenients o riscos a tenir  
en compte i consells per a la seva pràctica





el joc tradicional **10**



la lectura **14**



veure la televisió **18**



els video jocs **22**



l'esport **26**



el joc simbòlic **30**



les activitats  
artístiques **34**



els jocs de taula  
i societat **38**



els jocs  
educatius **42**



les activitats  
a l'aire lliure **46**

# el joc tradicional



**E**l joc tradicional sempre torna, sense saber ni com ni perquè. La càrrega d'il·lusió que porta una corda, un mocador, un anell, les cantarelles que els acompanyen..., pot posar en contacte les persones de qualsevol edat o de qualsevol generació. Ens permet reinventar motius per conèixer, per compartir complicitat i neguits, el retrobament amb nosaltres mateixos i amb la família o els amics.



## Valors que fomenta

- Transmissió d'una identitat històrica, popular, lúdica i cultural.
- Relacions intergeneracionals i la transmissió de vocabulari poc utilitzat.
- Relacions entre cultures que permeten adonar-se que hi pot haver moltes similituds i variacions sobre un mateix joc.



- Possibilitat d'exercitar capacitats i destreses diferents en funció de cada joc.

- Descobriments de moltes habilitats i estratègies que ens semblen desconegudes.

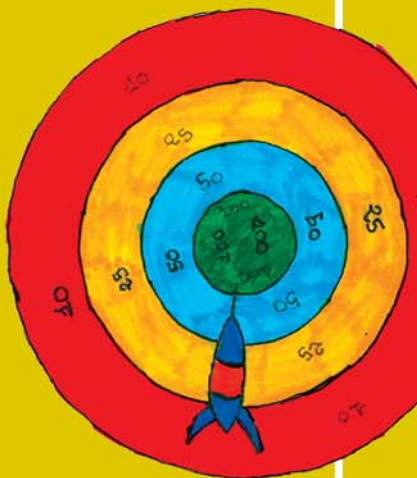
- Socialització, un valor general i comú a tots els jocs.
- Comunicació, diàleg, negociació i cooperació.
- En general, el joc tradicional posa en acció impulsos atàvics i energies instintives i alhora ajuda a controlar-los.
- Autonomia dels infants.
- Enfortiment del caràcter a través de l'acceptació de les normes, la presa de decisions o l'acceptació de les conseqüències de la pròpia actuació. Acceptar quan s'ha fallat, en ocasions acceptar una penalització o bé aprendre a perdre i saber que cal continuar jugant i que es pot perdre una altra vegada és un entrenament per a la vida adulta.
- Sostenibilitat: els jocs s'adapten al material i a l'espai on es troben.
- Consum responsable, no consumista.
- Igualtat d'oportunitats per a tothom.



i

### Inconvenients i riscos a tenir en compte

- És difícil que es generalitzin aquests jocs entre els infants pel simple fet d'estar acompanyats per adults.
- Hi ha poques possibilitats de transmissió dels jocs i les normes entre els infants. Si la transmissió és d'adult a grup d'infants el joc tradicional perd una bona part del seu caràcter.
- Quan aquesta transmissió es dona entre els infants els més grans assumeixen un rol que pot ser molt positiu, però també hi ha el risc que abusin dels petits.
- Voler fer-los competitiu.
- Que es vegin passats de moda i es desprestigiïn.



e

### Consells i suggeriments per a la seva pràctica

• Estimuleu sobretot espais de lleure no dirigits per adults, compartits entre infants de diverses edats, per fomentar la transmissió dels jocs tradicionals d'infant a infant.

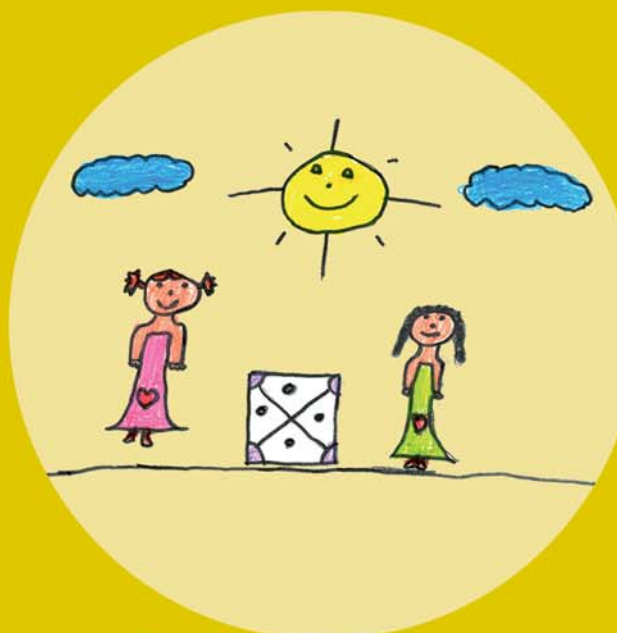


• Potencieu que els infants més grans puguin ensenyar a jugar als més petits.

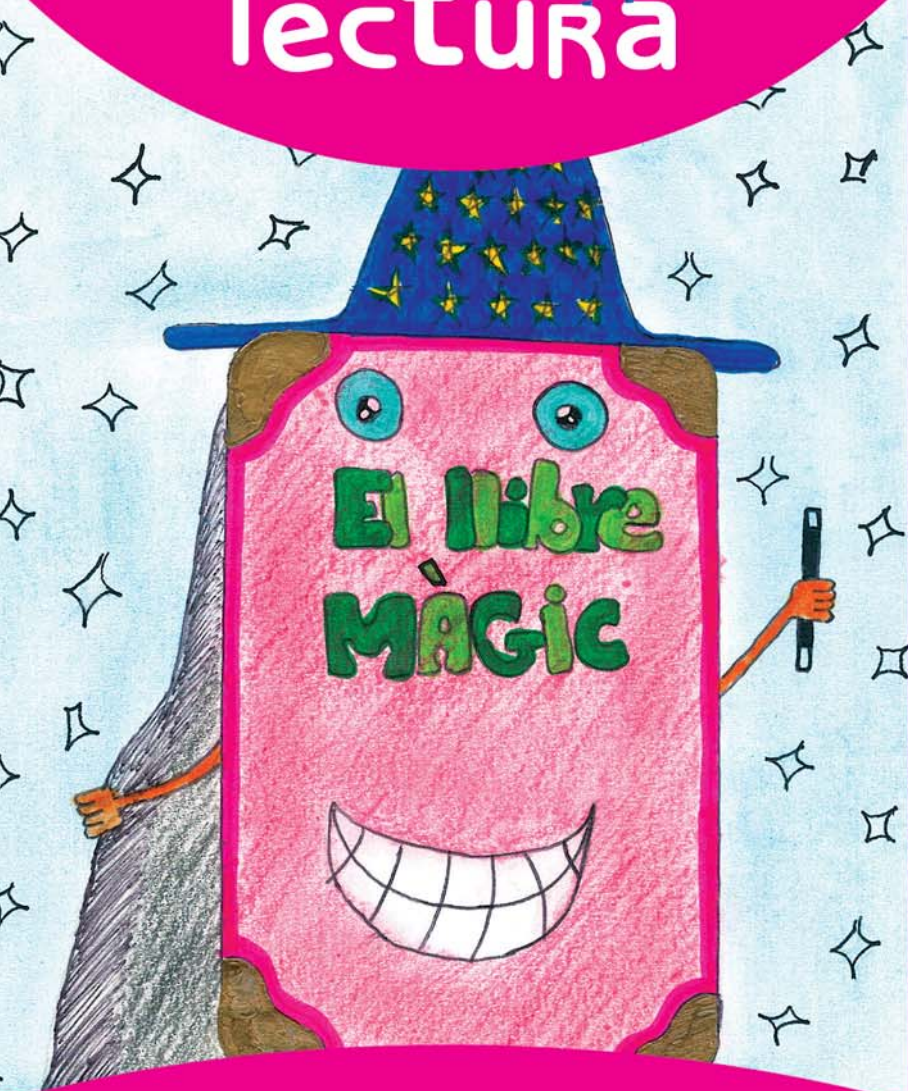
• Promogueu a diferents nivells el joc no dirigit i el "joc al carrer".

• Recupereu, promogueu i apliqueu de manera sistemàtica aquests jocs en diferents àmbits: escolar, familiar, de lleure, esportiu...

• Aproveiteu les trobades familiars.



# la lectura



**T**ots desitgem que els nostres fills i filles tinguin amics, companys semblants a ells que els acompanyin, els ajudin i, si convé, els confrontin. És així com creixeran bé. I com ens preocupem si pensem que una determinada companyia pot exercir una mala influència sobre els nostres fills! En els bons llibres batega l'esperit, el pensament i la sensibilitat de persones de diverses èpoques i de diverses cultures, persones de gust refinat o d'intel·ligència aguda, persones amb experiències notables o de gran saviesa. L'hàbit de llegir no és una manera com una altra de passar l'estona: és franquejar la porta cap a la literatura i el coneixement.

## U

**Valors que fomenta**

- Diverteix i entreté d'una manera activa; **permet una experiència plaent que no és passiva i redundant.**
- **Ajuda a** percebre la realitat **que ens envolta** i a interpretar-la.
- Permet eixamplar el nostre món **en conèixer tradicions i valors d'identitat d'altres cultures o d'altres èpoques.**
- Permet **aprendre a situar-se, a** identificar-se amb diferents rols i personatges. **Això ens fa** més aptes per al diàleg i la tolerància.
- Permet explorar el món interior i ofereix recursos per a expressar-lo.
- **Contribueix a la** maduració personal **perquè amplia les nostres experiències.**
- La fantasia **de vegades** permet tractar temes profunds a través d'un llenguatge simbòlic.
- **Si és compartida estableix** lligams afectius amb els pares.
- Quan compartim lectures, **les comentem, ens aconsellem llibres... reforcem lligams emocionals i ajudem a** estendre la xarxa de relacions.
- **Estimula la** curiositat intel·lectual.
- **Desenvolupa la** intel·ligència verbal, l'emocional i la racional.
- **Desenvolupa** l'atenció i la concentració.
- Permet **adquirir** vocabulari i **millorar la** rapidesa lectora.
- Enriqueix la capacitat expressiva i creativa **del nostre llenguatge.**
- Permet, **estimula i desenvolupa** la imaginació i la creativitat.
- Millora el rendiment acadèmic **en donar peu al desenvolupament de determinats aprenentatges.**
- **Dóna accés a la informació i amplia les fronteres del nostre coneixement.**
- **Dóna accés al món de la cultura i del pensament.**
- Millora la capacitat crítica i l'autonomia en les opinions i les idees.



i

## Inconvenients i riscos a tenir en compte

- Per als lectors amb tendència a l'aïllament, pot esdevenir un refugi defensiu que eviti fer front a la dificultat de comunicació.
- Un lector immadur corre el risc de fer una mala interpretació dels valors d'una lectura determinada.



- Hi poden aparèixer valors que no agradin als pares. En determinats llibres es fa difusió de valors que rebutgem, alguns de clarament negatius per a la socialització i el millorament de les persones. Cal saber que hi ha llibres pronazis, sectaris, etc., però aquest perill també hi és en altres mitjans.

- A unes certes edats, si no s'acompanya, pot portar a confondre realitat i fantasia, tot i que aquesta confusió no és a causa dels llibres. En els nens que tenen aquesta tendència una lectura mal orientada pot contribuir a fer-los perdre més els límits amb la realitat.
- A certes edats hi ha el risc que es rebutgi la fantasia que prèviament s'ha identificat amb "mentida".

e

## Consells i suggeriments per a la seva pràctica

### • PRÈVIAMENT A LA LECTURA, ESTIMULEU L'AMOR PEL LLENGUATGE, A NIVELL ORAL:

- amb jocs de llenguatge, cançons, endevinalles, modismes, frases fetes, refranys o enriquint el nostre llenguatge amb petites poesies.
- explicant-los contes sense paper ni imatges.
- gaudint de la conversa amb ells, ensenyant-los a gaudir-ne, escoltant-los llargament, parlant sense presses ni automatismes: han d'aprendre a escoltar si volem que llegeixin.
- ajudant-los a desenvolupar la seva curiositat intel·lectual; que facin preguntes, que se'n facin, que no quedin satisfets amb la primera resposta.

- GAUDIU DE LA LECTURA.
- No obligueu mai a llegir, però sí motiveu.
- Ajudeu-los a triar lectures en funció de la seva edat i dels seus gustos.
- Sigueu flexibles i oberts en la relació amb el llibre: començar pel final, mirar dibuixos, saltar-se trossos, deixar-lo estar si no els agrada... (un llibre que a nosaltres no ens funciona potser a una altra persona li agradarà, no ens veiem obligats a acabar-lo).





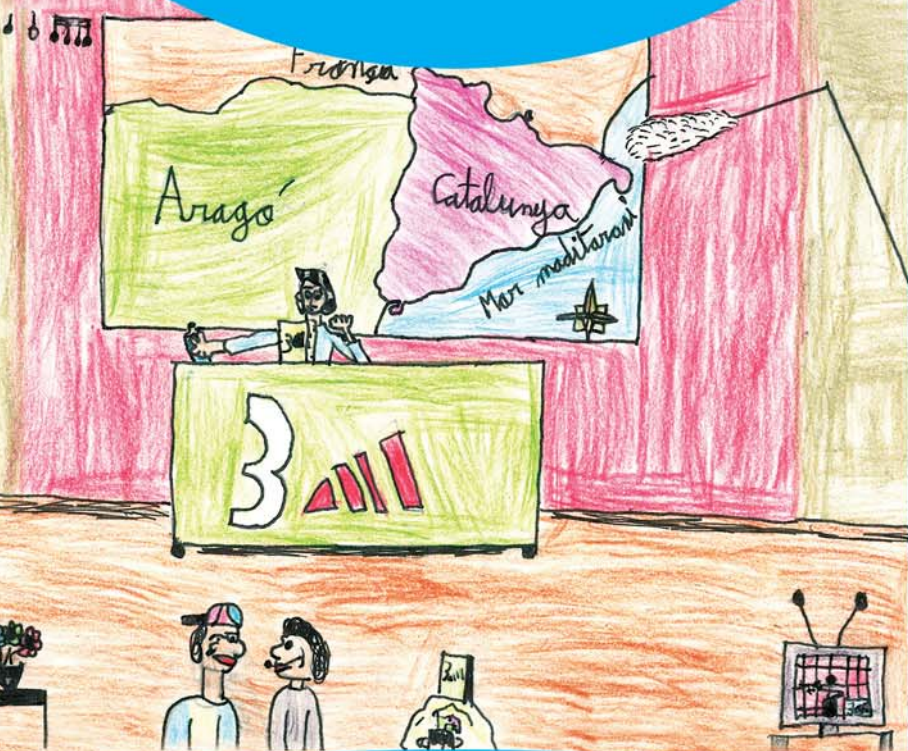


- Valoreu el fet de llegir.
- Compartiu la lectura amb ells (és una eina molt motivadora):
  - llegiu-los contes i poesies.
  - ajudeu-los a gaudir de les il·lustracions: contemplar-les, admirar-les, entendre-les en relació amb el text.
  - llegiu entre dos.
  - feu activitats que tinguin continuïtat amb una lectura, enriqueixi la vostra vida diària amb referents dels llibres: viatges, vestits, àpats, decoració... suggerits per la lectura.
  - feu activitats comunicatives de lectoescriptura: escriure's cartes entre infants, correus electrònics...
  - ajudeu-los a diferenciar la realitat de la fantasia.
- Animeu-los a **ESCRIBRE** (mai se sap...). La lectura i l'escriptura van agafades de la mà.
- Feu del llibre un objecte d'ús quotidià (és petit i cap a tot arreu!).
- Prediqueu amb l'exemple (si tu llegeixes el teu fill llegirà).
- Parleu de llibres, tant del que els agrada com del que no (l'infant també té el dret a la crítica i a no haver de fingir).
- Regaleu llibres, no només per Sant Jordi.
- Potencieu el coneixement dels espais públics de lectura: biblioteques i altres recursos on descobrir diferents tipus de lectura.
- Trebal·leu l'hàbit de la lectura, però de manera que les lectures siguin una font de plaer i no de patiment.
- Importantíssim: realitzeu altres lectures que no siguin només les imposades obligatòriament pels centres escolars.
- A l'inici, sobretot, estimuleu la lectoescriptura funcional: catàlegs, llistes de la compra, rètols, plànols, escriure cartes, correus electrònics...
- Diferencieu els "deures de lectura" de la lectura per plaer, tot i que l'ideal seria que poguessin anar junts.

#### Bibliografia:

- **GIRBÉS, J. C.** *Llegir per a créixer*. Guia pràctica per a fer fills lectors, elaborat per diverses entitats de València en una campanya per al foment de la lectura. Una d'aquestes entitats és la Fundació Bromera per al Foment de la Lectura, que disposa d'un web on hi ha una sèrie de recursos per a pares i mares, per a mestres i per a bibliotecaris: <http://www.fundaciobromera.org/Inici.htm>.
- **PENNAC, Daniel.** *Com una novel·la*.
- <http://www.quellegeixes.cat/> Una web molt interessant i interactiva, que estimula la passió per la lectura i la escriptura a totes les edats.

# veure la televisió



**E**l televisor s'ha convertit en un aparell que ocupa un lloc important en les nostres llars (només cal que comprovem la seva ubicació i la seva mida, fins i tot) i que sol ocupar molta estona del nostre lleure (tot i que davant els altres no s'admeti perquè està mal vist).

Partim que la televisió en si no és ni bona ni dolenta, sinó que en podem fer un bon o un mal ús. Aquest mal ús pot tenir uns riscos i unes conseqüències que cal que tinguem presents de cara a poder regular-ne la utilització.



## Valors que fomenta

- Diversió i entreteniment.
- Adquisició d'informacions i coneixements.
- Desenvolupa la capacitat de selecció i crítica davant determinats continguts (a partir de segons quines edats i amb el suport dels pares).
- Capacitat d'atenció-concentració.



## Inconvenients i riscos a tenir en compte

- El sedentarisme.
- Pot fomentar una actitud passiva.
- Pot crear dependència i addicció.
- Pot induir a l'aïllament i la manca de contacte amb els altres (individualitat) i fer disminuir la comunicació entre la família.
- Pot atreure massa l'atenció del nen i allunyar-lo de la realitat. Fins i tot, en alguns casos, podria arribar a confondre l'infant sobre la realitat que l'envolta.
- Pot fomentar el consumisme.
- Pot transmetre nocions i informacions inadequades a l'edat dels nens.
- L'ús del "zapping" pot afavorir la dispersió i la disminució de la capacitat d'atenció i concentració.
- Pot provocar problemes visuals.





## Consells i suggeriments per a la seva pràctica

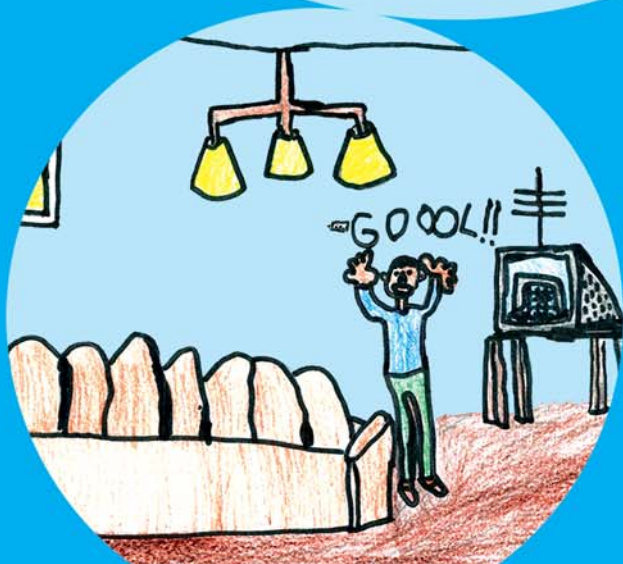
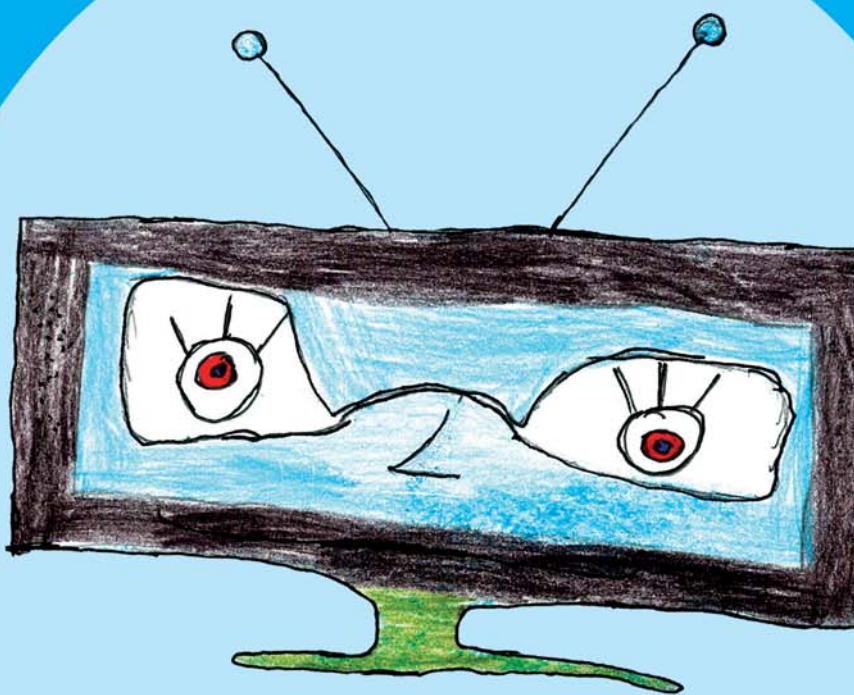
- Si els adults acompanyem els nens i joves en el seu ús, pot esdevenir un espai de diàleg i creixement.
- Vegeu la TV amb els fills i filles.
- Fomenteu la reflexió i l'actitud crítica envers allò que veieu.
- Els adults hem de regular i controlar el tipus de programes que veuen els infants:
  - Per a un nadó la TV no té sentit i, per tant, no li serveix d'entreteniment, i, a més a més, no l'ajuda en el seu desenvolupament primerenc.
  - Per als més petits el més aconsellable és veure dibuixos animats (evitem la confusió amb la realitat).
  - Vigileu sobretot amb els continguts de caire sexual i de violència gratuïta, sexistes...



- Els adults hem de controlar i regular el temps de TV dels infants i adolescents. Cal que no els tregui hores de son i descans i que no sigui una font excessiva o única d'entreteniment.
- Encara que sigui un recurs ideal, la TV no és un cangur.
- Procureu que no ocupi espais de comunicació familiar, com l'hora dels àpats.

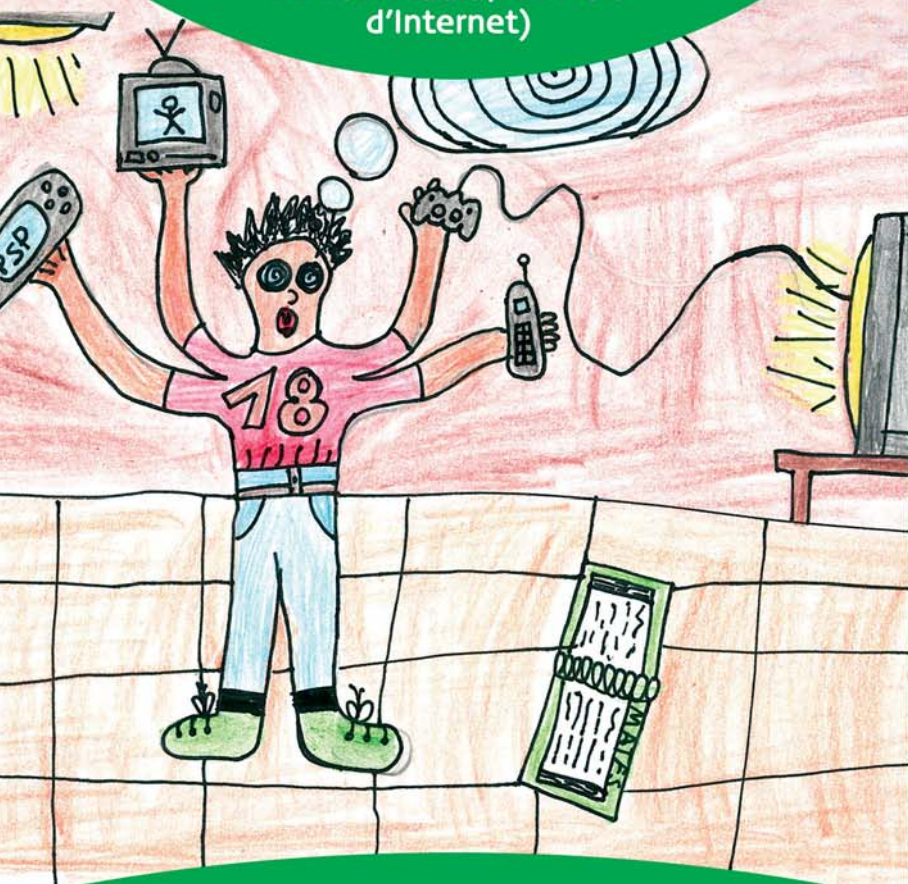
### Bibliografia:

- [http://www.fapar.org/documentos/television\\_y\\_familia.htm](http://www.fapar.org/documentos/television_y_familia.htm): hi trobareu diversos documents interessants que us podeu descarregar.
- <http://www.oeti.org>: el web de l'OETI (Observatori Europeu de la Televisió Infantil).



# els videojocs

(jocs de consoles portàtils, de sobretaula, de PC o d'Internet)



**E**l televisor s'ha convertit en un aparell que ocupa un lloc important en les nostres llars (només cal que comprovem la seva ubicació i la seva mida, fins i tot) i que sol ocupar molta estona del nostre lleure (tot i que davant els altres no s'admeti perquè està mal vist).

Partim que la televisió en si no és ni bona ni dolenta, sinó que en podem fer un bon o un mal ús. Aquest mal ús pot tenir uns riscos i unes conseqüències que cal que tinguem presents de cara a poder regular-ne la utilització.

v

## Valors que fomenta

- Desenvolupament de la coordinació visomotora.
- Percepció visual.
- Rapidesa i agilitat mental.
- Jugant-hi s'aprèn a descobrir estratègies.
- Fomenten l'autonomia i la superació.

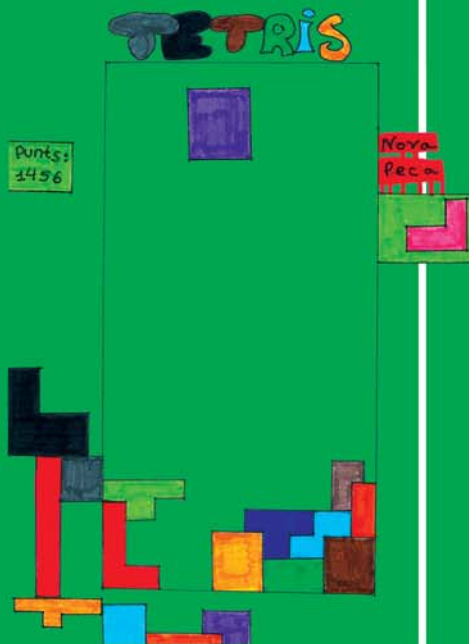


- Adquisició d'aprenentatges.
- Són una eina útil per a adquirir habilitats pròpies de les noves tecnologies de la informació i la comunicació.

i

## Inconvenients i riscos a tenir en compte

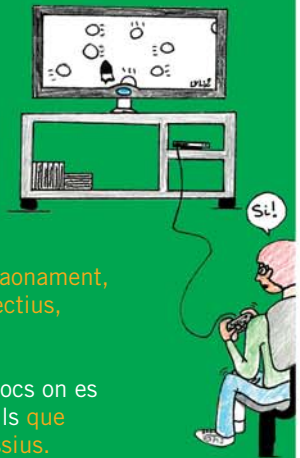
- Diversió i entreteniment.
- Poden transmetre nocions i informacions inadequades a l'edat dels infants.
- El sedentarisme.
- Jugant-hi és fàcil perdre la noció del temps, per l'emoció que comporta el propi joc.
- Poden induir a l'aïllament i la manca de contacte amb els altres.
- Poden atreure massa l'atenció de l'infant i allunyar-lo de la realitat.
- Poden crear addicció i dependència.





## Consells i suggeriments per a la seva pràctica

- Eduqueu en l'ús responsable i racional des de l'adquisició de l'aparell de tecnologia o des de l'inici de la pràctica en aquest tipus de jocs.
- Ensenyeu a l'infant o adolescent que són una eina bona i positiva però que també tenen els seus perills i factors negatius.
- Els adults hem de regular i controlar l'horari d'ús de l'infant o adolescent. Cal pactar quantes hores i quan poden jugar-hi.
- Els adults hem de regular el tipus de jocs que poden utilitzar els infants comprant o vigilant que accedeixin als jocs adequats a cada edat (cal mirar-s'ho bé, ja que de vegades demanen jocs que no són adequats per a ells).
- Trieu videojocs que fomentin valors positius i eviteu aquells que transmeten el contrari, però feu-ho amb la complicitat de l'infant o adolescent. Vigileu sobretot amb els jocs bèl·lics o que contenen violència gratuïta, ja que el seu ús pot fomentar la violència. No tots els jocs promouen la violència, sinó que n'hi ha d'altres que són generadors de capacitats cognitives (raonament, habilitats, paciència per a aconseguir objectius, enginy...).
- Teniu en compte que no siguin sempre jocs on es busqui la descàrrega immediata de l'impuls que acostumen a crear els jocs violents i agressius.
- Alerta als pares i mares que també hi juguen: cal diferenciar els jocs d'adults dels jocs per a infants o adolescents i, per tant, s'ha de vigilar que aquests no tinguin accés als jocs d'adults.
- Promogeu els jocs compartits.
- Ubiqueu la consola o el PC en espais comuns de la casa per fomentar-ne l'ús compartit, conèixer els gustos i les afeccions dels vostres fills i interessar-vos mútuament per les activitats que soleu dur a terme.
- Els infants i adolescents haurien d'aprendre a trobar satisfacció en altres tipus d'activitats: doneu-los alternatives d'activitats que puguin fer i faciliteu-ne la pràctica.





## COM PODEM REGULAR EL TEMPS D'ÚS DE LES "PANTALLES" (TV, consoles, Internet...)

Tot i que és difícil arribar a un consens sobre el nombre d'hores que s'haurien de dedicar a la TV o als videojocs, ja que depèn molt del funcionament particular de cada família, cal tenir en compte que el temps passa volant davant d'una pantalla i que la quantitat d'hores que els infants i adolescents s'hi poden passar pot ser excessiu i, per tant, limitar la possibilitat de conèixer altres opcions d'oci. Què podem fer-hi?

- **AJUDEM ELS INFANTS I ADOLESCENTS A SER CONSCIENTS DE QUIN ÚS FAN DEL SEU TEMPS.** Si voleu, podeu anotar com distribueixen i a què dediquen aquest temps (de vegades allò que ens imaginem no es correspon amb el temps real dedicat). Compareu junts el temps que dediquen a fer diferents coses (mirar la televisió, fer els deures, etc.) i ajudeu-los que puguin establir per ells mateixos un equilibri i unes prioritats entre les obligacions i el lleure i també entre el temps que dediquen a diferents activitats de lleure.
- **QUAN ESTABLIM UN HORARI PARLEM-NE AMB ELLS ABANS PER A PACTAR-LO.** Preguntem-los a quina hora tenen previst d'acabar i així serà més fàcil aconseguir el seu compromís. Davant la videoconsola, l'ordinador o la TV, quan l'activitat requereix tota la seva atenció, no és el millor moment de fer-ho.
- **SI NO ES RESPECTEN ELS ACORDS** posem uns límits més estrictes i mantinguem-los.
- **BUSQUEM ESPAIS PER A COMPARTIR EN FAMÍLIA AQUESTES ACTIVITATS:** ens permetrà conèixer millor els nostres fills i filles i també poder exercir la nostra influència positiva sobre ells.
- **HEM DE VETLLAR PERQUÈ TINGUIN LES HORES NECESSÀRIES DE DESCANS.**
  - Estiguem alerta de a quina hora comencen l'activitat i, per tant, a quina hora acaben.
  - No és recomanable que s'hi estiguin molt estona seguida. Cal trobar la manera que siguin conscients del temps transcorregut (p. ex., amb un despertador) i que trobin recursos per a descansar d'una mateixa activitat i dedicar-se a altres coses.
  - Els gravadors o vídeos són ideals per a poder veure la TV en el moment en què nosaltres ho desitgem; per tant, ens ajuden a organitzar-nos millor, però també a saber esperar.
- **CAL QUE ELS ENSENYEM A SER AUTÒNOMS I CAPAÇOS D'AUTO-CONTROLAR-SE PER SI MATEIXOS.** Si som al seu costat els podrem ajudar que vagin assumint la responsabilitat del control del temps en comptes de fer-ho només els adults. Si veuen que respectem les seves preferències i necessitats, encara que no les compartim, i els ajudem a trobar que cada activitat té el seu lloc, el seu moment i el seu valor, segur que podrem confiar que ells sols seran capaços d'organitzar-se.

### Bibliografia:

- Institut d'Educació de l'Ajuntament de Barcelona. Projecte Educatiu de la Ciutat de Barcelona. **Qui posa les regles del joc?** (2006)
- Agència Catalana del Consum. Generalitat de Catalunya. **Els videojocs: fem-ne un ús responsable i reflexiu.**



# l'esport



**L'**esport és un component clau per a la vida saludable i la formació dels nostres fills. És una font inestimable de valors com el respecte, l'esforç, la superació, el treball en equip i la competitivitat ben entesa.



## Valors que fomenta

- Aprendre a coordinar els moviments corporals.
- Desenvolupar la força, la resistència, l'agilitat i l'equilibri físic i psíquic.
- Desenvolupar la coordinació visomotora.



AQUESTA  
BOLA  
SERÀ  
DIFÍCIL

- Aprendre a compartir i a col·laborar o cooperar amb els altres.
- Aprendre a acceptar les normes i regles i a assumir-les com a necessàries.
- La capacitat d'adaptació social.
- Contribuir al propi coneixement.
- L'autoestima i el dret a equivocar-se.
- Aprendre a perdre.
- Identificar i controlar les emocions.

- Els esports en equip faciliten la tolerància de la frustració.
- El control de l'agressivitat.
- La cultura de l'esforç i l'esperit de lluita i superació.
- Valorar com a hàbit saludable els beneficis de l'exercici físic.



## i

**Inconvenients i riscos a tenir en compte**

- Que fomenti excessivament la competició.
- Que es facin esforços massa intensos i perjudicials per a la salut.
- Que es doni una importància excessiva a les qüestions corporals i estètiques.
- Que s'exclouï de l'activitat esportiva el qui no és prou hàbil (pel criteri de rendiment).
- Que hi hagi sexisme en les activitats.
- Que es desvalori la importància del treball preesportiu i psicomotriu en les primeres edats per una pràctica professionalitzadora i especialitzada que promogui més la competitivitat, el fet de voler ser el millor, que no pas un desenvolupament integral de l'infant.
- Que acabi sent massa "professionalitzador", sobretot a partir dels 12 anys, i s'oblidi la part més lúdica i de passar-s'ho bé.



## e

**Consells i suggeriments per a la seva pràctica**

- Cal que els adults siguem també models: practiqueu algun tipus d'esport o activitat física i mostreu un estil de vida actiu.
- Informeu i assessoreu els infants en la tria de l'activitat esportiva, incentivant que siguin ells i elles els que tinguin la darrera paraula.
- Valoreu el desenvolupament físic i la salut que comporten les diferents activitats esportives abans que els resultats.
- Valoreu l'esforç personal o d'equip i no el fet de guanyar o perdre.
- Valoreu la lluita per la superació personal, allò que es fa bé.
- Permeteu que es puguin equivocar. Estigueu alerta del nivell de pressió que fem els adults perquè guanyin.

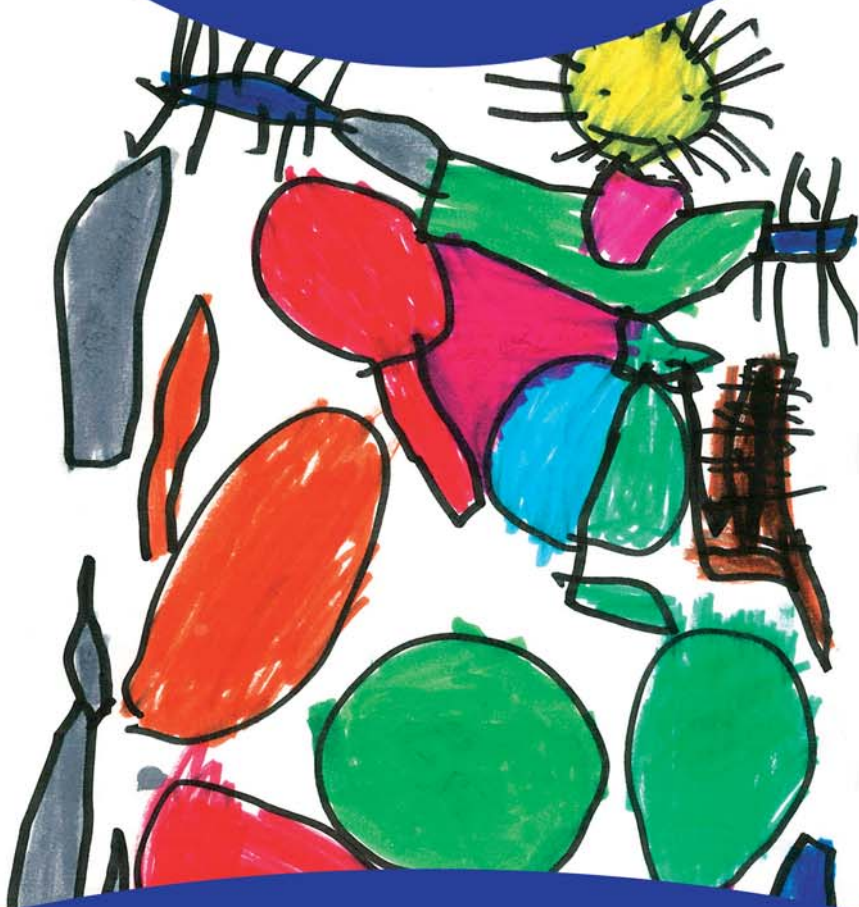
- És millor acompanyar, aconsellar, orientar que criticar, exigir, cridar... quan alguna cosa surt malament.
- Cal diferenciar bé el rol que cadascú ocupa: feu de pares i no d'entrenadors encara que no hi estigüeu d'acord. Per això, cal recolzar la tasca de l'entrenador/a i evitar donar instruccions tècniques que puguin contradir-lo/a.
- Doneu suport a l'entitat esportiva, que els infants vegin que pares i entitat aneu units, segur que tothom en surt guanyant. Per això, podeu col·laborar en les tasques de suport i organització de l'equip i de l'entitat.
- Ensenyeu-los a valorar i tenir cura de les instal·lacions i material esportiu. Ben aviat, s'han de fer responsables de la seva bossa d'esport i la seva higiene personal.
- En una competició:
  - Animeu i aplaudiu tant les bones jugades com l'esforç, sigui quin en sigui el resultat.
  - Valoreu i aplaudiu les bones jugades de l'equip contrari.
- Tothom es pot equivocar, fins i tot els àrbitres; el respecte a les regles de l'esport i a les decisions arbitrals pot ser un bon aprenentatge per a ajudar l'infant a assumir les pròpies errades i, alhora, trobar la manera de rectificar-les.
- Promogueu el respecte i les bones relacions amb l'afició de l'equip contrari.
- És important l'activitat preesportiva, i no especialitzada, fins als 7 anys: permet el desenvolupament de la psicomotricitat i poder descobrir quina pràctica esportiva agrada més.
- Les activitats específiques (més professionalitzadores) és millor començar-les a partir dels 6/7 anys, abans no.
- Procureu buscar espais de pràctica esportiva no professionalitzadora des de diferents organismes i entitats. A partir de certa edat (més o menys, els 12 anys) la pràctica de l'esport es fa massa professionalitzadora i els que no són prou hàbils en queden fora del circuit.



### Bibliografia:

- Projecte "Compta fins a tres, i...", promogut per la Taula de l'Educació Física i l'Esport en Edat Escolar de la Ciutat de Barcelona, enllaç a <http://www.comptafinsatres.com/ca/index.html>.

# el joc Simbòlic



**É**s aquell joc on l'infant, sol o bé amb altres infants, construeix un món d'acord amb les seves necessitats i desigs i fa tot allò que no és possible en la realitat: juga que és astronauta, cuiner o professora, determina què li dóna per menjar a la nina i a quina hora la posa a dormir, si l'ha de renyar o no...

Aquest joc, tot i que predomina bàsicament entre els 4 i 6 anys, valorem que és molt important, necessari i cabdal per al bon desenvolupament de l'infant.



### Valors que fomenta

- Ajuda el nen o la nena, de manera molt important, a entendre, interpretar, integrar, transformar i expressar la realitat que l'envolta.
- **Aprendre a** situar-se i exercir diferents rols.
- **Desenvolupar la** imaginació i la creativitat.
- **Desenvolupar la** intel·ligència emocional i la racional.
- **Aprendre a** expressar sentiments, desigs, pors i fantasies.
- **Aprendre a** decidir i buscar alternatives diferents per a superar els obstacles.
- **Assumir** tradicions i valors d'identitat cultural.



### Inconvenients i riscos a tenir en compte

- Pot portar alguns infants a confondre realitat i fantasia (que en comptes de "jugar a fer de..." "facin de...").
- Consolidació d'estereotips i rols sexistes.





## Consells i suggeriments per a la seva pràctica

- És un medi ideal d'observació de l'infant, per qualsevol dels seus educadors, per poder entendre'l.
- L'adult ha de poder compartir, i no dirigir, el joc amb l'infant: això li dóna seguretat. És important no coartar la seva llibertat.
- Si juguem amb ells, el joc ha de tenir sentit per a l'infant (tenir a veure amb la seva realitat o fantasia).
- Potenciem la imaginació en l'ús del material: no cal disposar del material concret; millor si és material no estructurat que permeti a l'infant imaginar i crear allò que simbolitza.
- Els adults podem ajudar-los a diferenciar realitat de fantasia i situar-los a l'edat que tenen incidint i dient als infants que estan jugant a fer de cuiners, policies, mestres, "spidermans", pares i mares..., i que no han d'actuar com els personatges o fer el que fan els grans (tot al seu temps, ja arribarà...!).
- Potenciem aquest tipus de joc. L'infant que no pot fer joc simbòlic pot tenir dificultats en el seu desenvolupament i/o en l'accés a determinats aprenentatges, i també en les seves relacions.







# activitats artístiques

(música, dansa, pintura, dibuix...)



**D**es de temps immemorables, els nostres avantpassats cavernícoles ja buscaven l'harmonia dels colors, el ritme de la música i els moviments del cos per expressar-se. Molts dels nostres infants gaudeixen encara avui dia d'aquestes activitats: endavant amb elles, doncs; fomentem la pintura, el dibuix, la música o la dansa perquè la seva part més creativa els ajudi en un enriquiment de la seva personalitat.



## Valors que fomenta

- La simbolització.
- La imaginació i creativitat.
- Habilitats: percepció temporal i espacial, ritme i seqüenciació en el cas de la música...
- El desenvolupament cognitiu.
- La coordinació.
- L'estimulació multisensorial.
- L'esforç i la constància.
- La tolerància de la frustració.
- L'ordre.
- La reflexió.
- L'autoestima quan l'infant ha aconseguit fer una "obra d'art".
- L'expressió afectiva i emocional.
- Permeten explorar el món interior i en faciliten la representació i, per tant, l'expressió.
- Permeten tractar i elaborar vivències, conflictes o aspectes profunds de la persona a través del simbolisme que propicia la pròpia activitat creativa.
- Un estat i comprensió emocional.
- La interrelació social.



i

## Inconvenients i riscos a tenir en compte

- Poden esdevenir activitats exloents:
  - La professionalització de molts d'aquests estudis fa que els infants i joves acabin abandonant aquestes activitats per l'elevat nivell d'exigència que els demanen.
  - Les classes o materials d'aquestes disciplines solen ser càrregues econòmiques que moltes famílies no poden assumir.
- Poden allargar molt la jornada d'activitats dirigides que realitza un infant i, per tant, deixar-lo sense temps de lleure real per a jugar o, senzillament, no fer res.
- El risc d'abandó degut que es faci una professionalització massa primerenca de l'activitat.
- La frustració per no assolir els objectius.



- Que no sigui una activitat de lleure i oci lliurement escollida per l'infant (moltes vegades aquestes activitats responen a un desig dels pares i no pas de l'infant).
- La competitivitat
- Lesions (com tendinitis)
- La poca valoració i comprensió per una gran part de la societat
- El poc contacte que han tingut els pares/mares en la seva infantesa l'activitat pot no propiciar-ne la pràctica. Igualment si l'entorn no l'ofereix.



## Consells i suggeriments per a la seva pràctica

- Cal atendre els desigs de l'infant: no és pas una activitat dels pares.
- Els adults sempre han d'ajudar i animar l'infant a experimentar amb aquestes activitats, reconeixent quina/es pot/poden ser la/les més adient/s segons el seu caràcter i preferències.
- Abans d'especialitzar-se en una activitat cal una experimentació prèvia de tots els camps, de manera que l'infant pugui fer un tastet de totes les propostes i descobrir quina activitat li agrada i en gaudeix més. Per tant, fins als 7-8 anys hauríem d'oferir activitats flexibles i obertes que permetin el descobriment i l'aproximació a diversos àmbits de lleure.
- Cal crear espais alternatius als estudis reglats, que mantinguin més l'esperit lúdic.
- Els infants han de tenir a l'abast materials amb què puguin desenvolupar lliurement la seva creativitat, supervisats i guiats, però no dirigits.
- Cal promoure la participació de totes les edats.
- Cal afavorir la participació en activitats públiques no competitives.
- Cal disposar de les instal·lacions i suport logístic necessaris, a l'abast de tothom.
- Cal vetllar per la compatibilitat horària dels ensenyaments obligatoris i aquest tipus d'activitats.
- És molt important que els infants aprenguin una bona tècnica de control postural, així com tècniques de descans i relaxació per a evitar sobrecàrregues físiques i possibles lesions.



# els jocs de taula i societat



**E**ls jocs de taula i societat són l'eina perfecta per a reunir una família o una colla d'amics i passar-ho bé, sobretot quan cal romandre a dins de casa.

Ens permeten, també, observar i descobrir com són els nostres fills i filles i ajudar-los si veiem que no poden suportar la frustració que els genera perdre: això els servirà en altres àmbits de la vida.

En l'època adolescent són una bona alternativa a "les pantalles". Existeixen molts jocs estratègics estimulants que els fan gaudir i els faciliten, sobretot, la possibilitat de trobar-se.

U

## Valors que fomenta

- L'aprenentatge d'estratègies (parxís, dòmino, cartes...).
- L'evolució del llenguatge.
- El desenvolupament de la intel·ligència i la creativitat a través de les estratègies del joc.
- Compartir i gaudir d'estones de lleure en companyia.
- Compartir temps entre grans i petits.
- Aprendre a relacionar-se amb els altres, a compartir i a resoldre els conflictes relacionals.
- Aprendre a conèixer habilitats i limitacions pròpies.
- Aprendre a acceptar les normes i regles i a assumir-les com a necessàries.
- Aprendre a perdre i millorar la tolerància del fracàs.
- Identificar i controlar les emocions.
- La possibilitat que guanyar no estigui sempre supeditat a les pròpies habilitats (el joc de l'oca, per exemple, és molt d'atzar).
- L'intercanvi entre cultures que tenen jocs diferents.
- Recuperar jocs de tota la vida.
- Poder jugar amb pocs recursos materials.





## Inconvenients i riscos a tenir en compte

- La competitivitat.
- El desànim per participar si es perd habitualment.
- El sedentarisme.
- La discriminació de determinats membres de l'equip (no tan hàbils) per l'afany de guanyar.
- Poden condicionar les relacions (en negatiu) d'aquells qui juguen.
- La lectura de les normatives i el temps de pràctica inicial de cada joc pot fer que s'hi perdi l'interès.
- Hi ha jocs que necessiten molt de temps d'execució.



## Consells i suggeriments per a la seva pràctica

- A partir dels 5 anys es poden anar introduint diferents jocs reglats (sempre amb temps i paciència: són petits, no en saben i, sobretot, tenen molt poca tolerància a perdre).
- Cal acompanyar-los en les seves primeres experiències perquè puguin trobar sentit al joc.
- Jugar-hi en grup afavoreix compartir estones d'oci entre persones de diferents edats.
- Jugar-hi en grup facilita la tolerància a perdre.
- Quan els infants són petits va bé que hi juguin entre iguals, per no accentuar tant les diferències.
- Juguem amb els infants i no contra ells: evitem les situacions de competició massa desiguals (p. ex., un adult contra un infant; el joc de grup és diferent).





- No deixeu guanyar l'infant per evitar-li la frustració de perdre, però tampoc el deixeu sol davant aquesta situació.
- Cal que ajudem l'infant que arribi per si mateix a sentir la necessitat de seguir les normes: només imposant-nos i exigint-li que respecti les normes del joc no ho aconseguirem.
- No tots els infants, i sobretot els més petits, saben perdre: per a saber perdre s'ha d'estar preparat. Donant-li temps i acompanyant-lo podem ajudar l'infant que toleri cada vegada més la frustració que li genera perdre. Si nosaltres (els adults) suportem la situació i l'ajudem a elaborar-la sense imposicions ni enfrontaments el nen aguantarà també cada vegada més la frustració i, per si mateix, aprendrà a perdre.
- Quan un nen fa trapes és perquè no pot suportar perdre. No adoptem una postura bel·ligerant i imposant perquè no segueix les normes, però tampoc dissimulem com si no hagués passat: cal ajudar-lo a connectar amb la seva realitat. Quan es dona en una situació de grup entre iguals, potser en un principi caldrà que l'adult jugui de parella amb l'infant per ajudar-lo a suportar perdre, ja que sol no pot.
- Cal ajudar-los a descobrir altres estímuls d'aquest tipus de jocs, a part de guanyar o perdre:
  - Transmetem-los el valor afegit que té la cooperació en un joc d'equip.
  - Ajudem-los a descobrir les pròpies habilitats i les dels companys: de ben segur que descobreixen coses d'ells i dels altres que no sabien.
  - Ajudem-los a descobrir el gaudi del procés del joc, de la bona estona que es passa, malgrat que es perdi.
- No canviem ràpidament de joc. Val més pocs jocs i consolidats; cal donar temps als infants per a assimilar en cada joc l'aprenentatge de les normes i l'ús de les peces per tal que el pugui automatitzar; així, després s'hi podrà jugar amb més lleugeresa i facilitat.

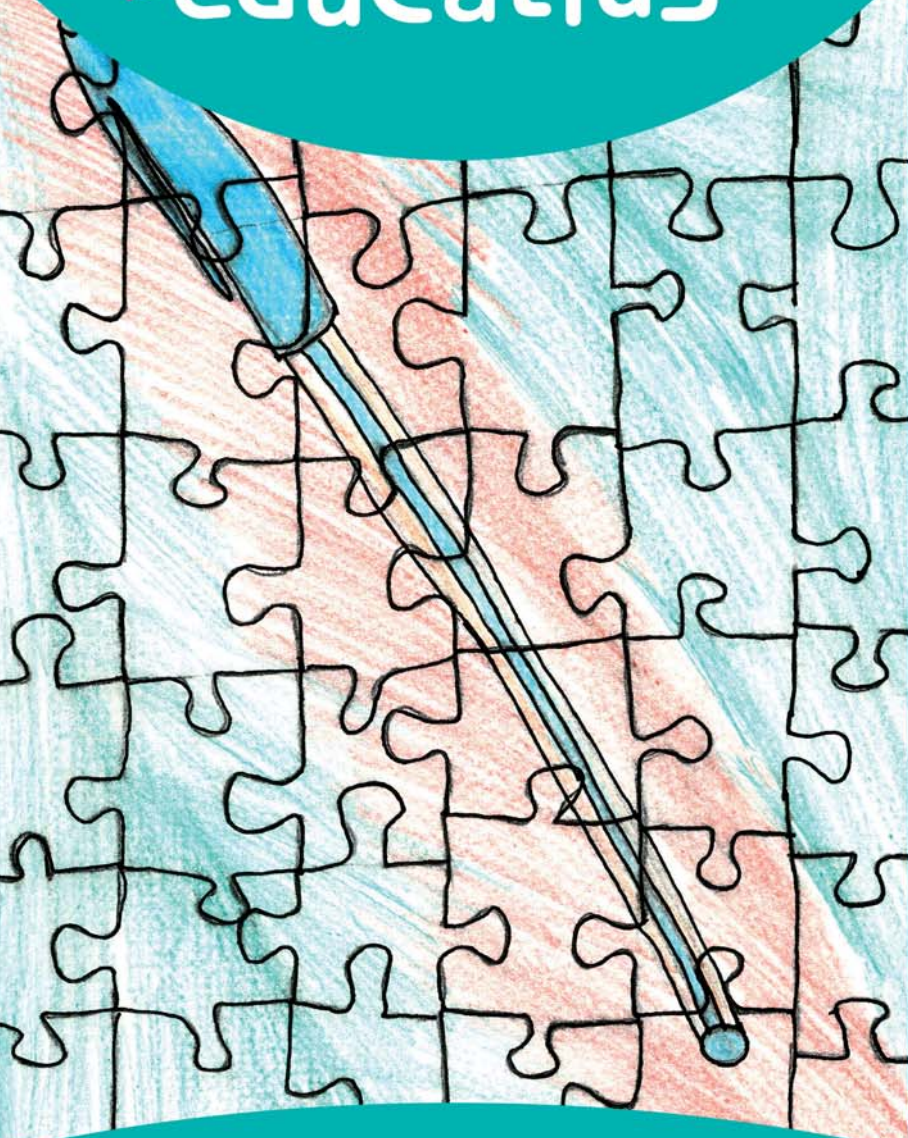


#### Més informació:

- Si necessiteu consultar i buscar jocs de taula aquest bloc és un bon recurs: <http://bandofodders.blogspot.com>.



# els jocs educatius



## É

ls jocs educatius, com a tal, són un mitjà d'aprenentatge molt important que ajuda els nens, nenes i joves a consolidar conceptes treballats prèviament a les escoles o a introduir-ne de nous. Tant a l'escola com a casa, ens permeten posar a prova capacitats com la memòria, l'atenció, l'autocontrol, etc.



## Valors que fomenta

- El desenvolupament de diferents aspectes lligats als aprenentatges: observació i organització de l'espai (trencaclosques), observació i memòria (Memory), conceptes verbals o matemàtics, la temporalitat (jocs de seqüències), la lògica, etc.
- Associar-los als aprenentatges que es fan a l'escola i poder-los aplicar i relacionar-los
- L'adquisició de nous coneixements que proposa el joc i que es relacionen amb aspectes científics, del coneixement de la natura...



## Inconvenients i riscos a tenir en compte

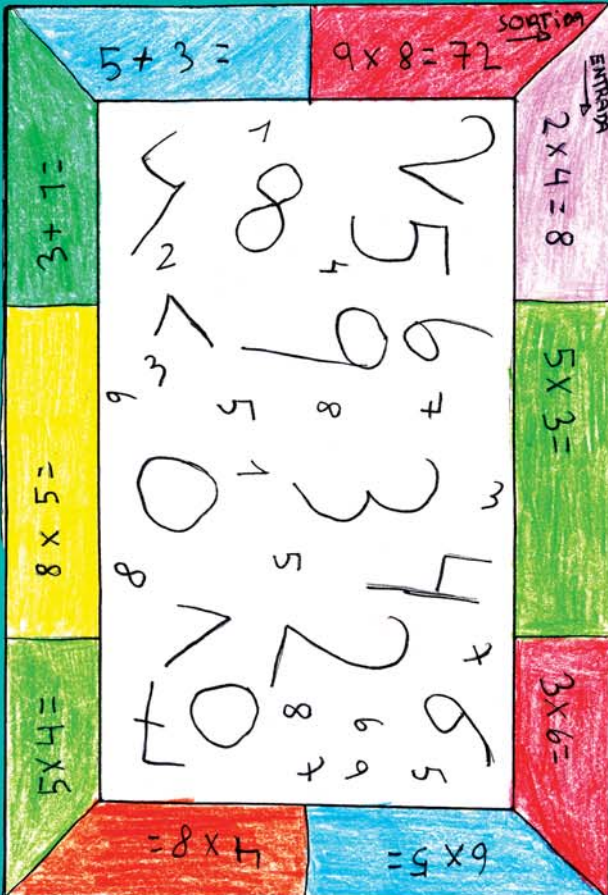
- L'avorriment si n'hi ha en excés.
- La poca utilització.
- Que es donin jocs no adequats a l'edat i que no motivin o que generin actituds negatives envers aquestes activitats.





## Consells i suggeriments per a la seva pràctica

- Cal tenir clara la intencionalitat i finalitat educativa lligada als aprenentatges d'aquest tipus de jocs.
- No vulguem imposar-los.
- Acompanyem els infants en les seves primeres experiències amb aquests jocs perquè hi puguin donar sentit.
- Ajudem a descobrir estratègies per a poder gaudir d'uns resultats.
- Juguem-hi en companyia per tal de potenciar les estratègies.
- Vetllem per l'adequació a les edats.

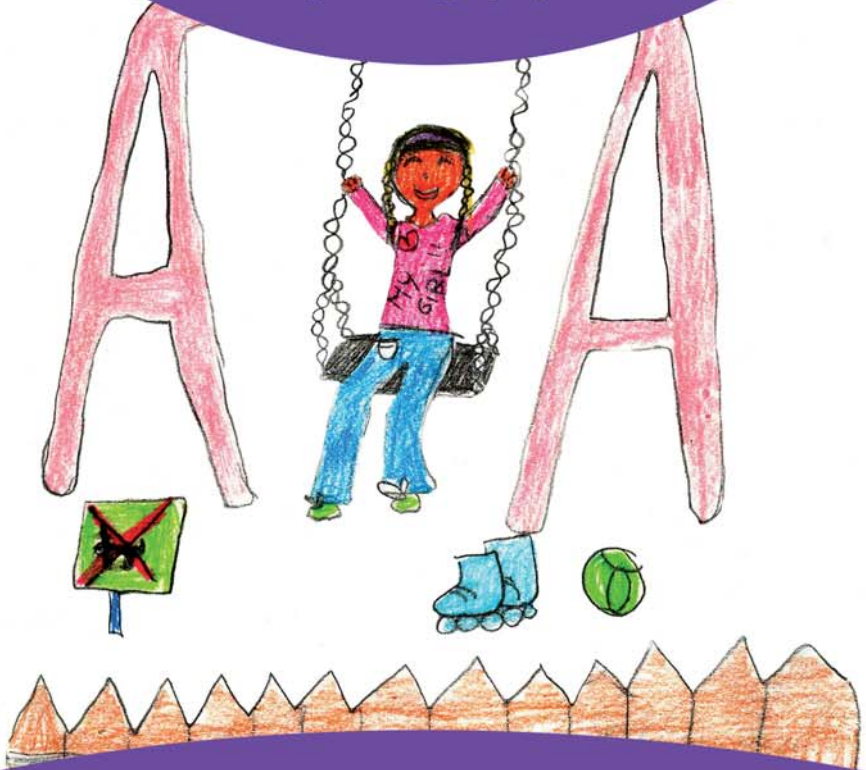


- <http://www.edu365.cat/primaria/jocs/>



# les activitats a l'aire lliure

(passejades, excursions, gimcanes,  
jocs de grup...)



**L'**entorn natural ens aporta un constant enriquiment personal, un descobriment de nous elements i noves realitats en cada moment. La relació amb éssers vius ens dóna vida. Passejar pels boscos, trepitjar les fulles seques, contemplar els colors dels arbres i del cel, escoltar el cant dels ocells, passar de camins estrets a vistes inabastables, sentir l'escalfor del sol o la fredor del vent a la cara són plaers immensos que ens proporciona el contacte amb la natura. Però si a tot això hi afegim l'aspecte lúdic mitjançant l'organització de gimcanes i jocs de pistes o bé el joc completament lliure organitzat pels propis infants enmig de la natura el plaer es multiplica.



## Valors que fomenta

- Habilitats socials:
  - La cooperació.
  - La comunicació, el diàleg i la negociació.
  - La integració.
- La capacitat d'observació i l'estímul de la curiositat.
- L'orientació espacial.
- Saber seguir un itinerari marcat.
- Saber adaptar-se i superar dificultats.
- L'adquisició de coneixements de supervivència.
- Aprendre a vèncer les pròpies pors.
- Aprendre a confiar en la pròpia intuïció.
- Aprendre a relativitzar.
- El no consumisme.
- La sostenibilitat.
- El contacte amb l'entorn natural.
- El respecte per la natura.
- Aprendre a conèixer la flora i fauna.
- Apreciar la bellesa natural.
- Saber escoltar i gaudir del silenci de la natura.
- Hàbits saludables, com l'activitat física "relaxada".



## i

**Inconvenients i riscos a tenir en compte**

- El risc no rau tant en la pràctica d'aquestes activitats com en la manca d'aquesta: la individualització i la pràctica abusiva d'altres formes de lleure de vegades no deixen espai per a aquest tipus d'activitats.
- Que hi hagi massa exigència. Per evitar aquest risc cal buscar diferents nivells i moments per a practicar aquestes activitats.
- Impactes ambientals derivats del mal ús de certs espais.
- La desmotivació per monotonia si el conductor d'aquesta mena d'activitats no té un coneixement profund de l'entorn.



## e

**Consells i suggeriments per a la seva pràctica**

- Són activitats excel·lents per a l'edat dels 10 als 14 anys, però cal adaptar la dificultat de l'activitat a l'edat dels nens/es o adolescents.
  - Els nens/es més petits han de practicar-les acompanyats d'adults.
  - A partir de certa edat podem o bé deixar que col·laborin en l'elaboració de l'activitat o bé que s'organitzin sols.
  - Propiciar espais de trobada amb altres infants o adolescents és sempre molt més motivador per a ells.
- A les passejades amb nens és positiu anar fent parades, anar sense pressa, comentant coses que es veuen: flors, insectes, rastres d'animals...
- És important que qui dirigeixi un grup tingui un coneixement profund de l'entorn.
- Cal que les activitats on pugui haver-hi un risc siguin dirigides per adults preparats per evitar accidents.









Agraïm a tots  
els nois i noies  
de les escoles  
Cingles i Bertí  
l'aportació dels  
seus dibuixos  
per a aquesta  
publicació





Ajuntament de  
l'Ametlla del Vallès

Diputació  Barcelona  
xarxa de municipis



Educació