



Diputació
Barcelona

a 100
cap els
100

ESPAI DE JOC MOTRIU
PER A LA GENT GRAN

GUIA DIDÀCTICA



ÍNDEX

1.	Presentació	3
2.	Objectius educatius	3
3.	Contingut del bagul	4
4.	Instruccions dels jocs	4
5.	Muntatge i dinamització	5

1. Presentació

El recurs **A 100 cap als 100**, impulsat per la **Diputació de Barcelona**, parteix de la utilitat del joc com a instrument per mantenir-se lligat a la vida activa cobrint les **necessitats lúdiques i socials de l'ésser humà** i com a recurs o teràpia per cobrir necessitats més específiques.

La importància psicopedagògica del joc s'evidencia en tots els nivells de desenvolupament de les persones: motor, cognitiu, afectiu, social i moral, i es concreta en diferents aspectes:

- Permet mantenir el domini corporal, les habilitats, l'equilibri i la coordinació.
- Incentiva el plaer per la recerca i l'experimentació (curiositat i optimisme).
- Afavoreix les capacitats de percepció, discriminació, orientació, organització, pensament, raonament, memòria i atenció.
- Desenvolupa habilitats socials i col·lectives.
- Estimula la imaginació i la creativitat.
- Contribueix a mantenir la competència lingüística i la comunicació.
- Representa una font de plaer i satisfacció. Ajuda a la descàrrega de tensions.
- Afavoreix la relació entre generacions (avis/ies i nets/tes que comparteixen un espai lúdic).
- Promou l'equilibri psíquic i la salut mental.
- Proporciona, mitjançant l'èxit, la confiança en un mateix.
- Possibilita l'autoconeixement i l'autoacceptació, així com la desdramatització, mitjançant l'humor, de la situació que es viu.
- Estimula l'afany de superació personal, l'èxit i l'autonomia.

2. Objectius educatius

Els principals objectius educatius d'aquest material són:

● **Afavorir el contacte social i la comunicació**

Amb jocs compartits que representen una gran oportunitat per al desenvolupament i l'ús del llenguatge, fomenten les relacions i la comunicació, alhora que produeixen satisfacció emocional i seguretat, a més d'afavorir la valoració pròpia i del altres, així com el coneixement de l'entorn i la promoció de missatges positius i reforçadors dins del grup.

● **Treballar la mobilitat i l'agilitat**

Amb jocs que exercitin les habilitats motores, amb propostes que estimulin la coordinació de moviments, l'equilibri, els estiraments, etc. En aquest sentit, són jocs que, a més, permeten la interacció amb els altres per tal de fomentar el contacte social i les bones relacions.

● **Estimular la percepció sensorial i la manipulació**

Amb activitats lúdiques que estimulin la repetició pel plaer dels resultats immediats, amb

una èmfasi especial en aquelles que estimulin la percepció sensorial.

- **Potenciar les habilitats cognitives**

Amb jocs d'associació i seqüències que requereixen atenció i concentració, excel·lents per a la memòria i la capacitat de raonament i reflexió, així com jocs de preguntes i respostes, de lletres o càlcul, que ajuden a la pràctica d'hàbits i capacitats per al dia a dia.

3. Contingut del bagul

Jocs:

1. Hamster rolle
2. Mikado de discs
3. Ballast
4. Gratte-ciel
5. Rutlles
6. Tabes
7. Baldufes
8. Caçaboles
9. Mallette bowling
10. Taou
11. Speed roll
12. Toplitz

Senyalització:

Una pantalla enrotllable per presentar l'espai.
Deu expositors amb les regles dels jocs.

4. Instruccions dels jocs

- **Hamster rolle**

Joc d'habilitat que estimula la coordinació de moviments, la precisió i l'organització espacial.

Temps aproximat: entre 5 i 10 minuts.

Jugadors: de 2 a 4 persones.

Material: 1 cercle de fusta groc
4 jocs de 7 peces de diferents formes i colors
1 con de color negre



Instruccions de muntatge:

Col·loca el cercle groc al mig de la taula en posició vertical. Posa el con de color negre a la seva base entre 2 marques. Reparteix el mateix nombre i tipus de fitxes de fusta entre els jugadors.

Objectiu del joc:

Ser el primer jugador que col·loqui totes les peces dins el cercle groc.

Desenvolupament del joc:

Per torns, cada jugador ha de posar una de les seves fitxes dins el cercle groc, sempre a la dreta de la ubicació del con negre.

Els jugadors no poden posar cap fitxa a l'esquerra de l'última fitxa posada, ni posar dues fitxes iguals a la mateixa secció (delimitada per les marques negres) del cercle groc.

Si, en col·locar una fitxa, alguna de les que ja hi estaven posades cau fora del cercle groc, esdevindrà propietat del jugador que tenia el torn i, per tant, li augmentarà el nombre de fitxes que ha de posar.



Si un jugador tira el con de color negre, el tornarà a posar dins el cercle, al primer prestatge lliure des de la dreta, i haurà de recuperar la fitxa que intentava col·locar. Un jugador pot passar torn sense col·locar cap de les seves fitxes.

Guanyarà el primer jugador que col·loqui dins el cercle groc totes les seves fitxes, així com les que hagi recol·lectat durant la partida.

● Ballast

Joc d'habilitat motriu que promou la coordinació de moviments i desenvolupa la precisió.

Temps aproximat: entre 10 i 15 minuts.

Jugadors: de 2 a 4 persones.

Material: 48 cilindres dividits en tres lots (8 de grans, 15 de mitjans i 25 de petits)
1 anell per posar-hi els cilindres

Instruccions de muntatge:

Situar l'anell horitzontalment sobre l'embalatge interior o la caixa. Col·locar els cilindres dins de l'anell. Posar verticals l'anell i l'embalatge o la caixa alhora, de manera que l'anell quedi dret amb els cilindres a dins, i retirar la caixa.

Objectiu del joc:

Retirar el nombre més gran possible de cilindres per acumular els punts que representen:

Gran = 5 punts

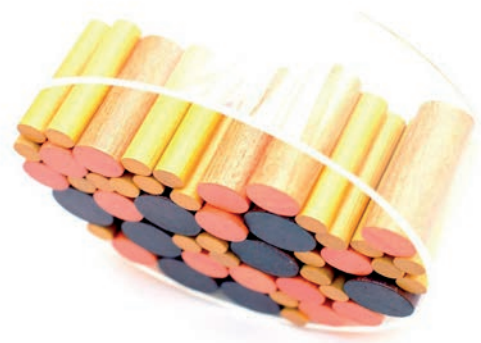
Mitjà = 3 punts

Petit = 1 punt

Desenvolupament del joc:

Per torns, cada jugador ha de retirar de l'interior de la pila un cilindre de la seva elecció. Si el moviment es realitza sense moure cap altre cilindre del seu emplaçament, el jugador conserva el cilindre i torna a jugar.

Si el moviment modifica l'emplaçament d'un o diversos cilindres, el jugador torna a posar el cilindre retirat sobre la pila i finalitza el seu torn.



No està permès retirar els cilindres situats a la part més alta. Està permès ajudar-se amb un altre cilindre retirat anteriorment.

El joc acaba quan un jugador arriba a la puntuació acordada al principi de la partida, per exemple, 20 punts amb 2 jugadors, 13 punts amb 3 jugadors, 10 punts amb 4 jugadors...

● Mikado de discs

Joc d'habilitat que fomenta la destresa i el pols.

Temps aproximat: 10 minuts.

Jugadors: de 2 a 6 persones.

Material: 1 tauler de fusta
17 discs negres
17 discs grogs
17 discs verds





Instruccions de muntatge:

Retirar el llistó mòbil estirant la bola de fusta i col·locar tots els discs dins el tauler.

Objectiu del joc:

Retirar el nombre més gran possible de discs per acumular els punts que representen:

Vermell = 15 punts

Blau = 10 punts

Groc = 5 punts

Desenvolupament del joc:

Per torns, cada jugador ha de retirar de l'interior del tauler un disc de la seva elecció. Si ho aconsegueix sense que cap altre disc es mogui, el guanya per a ell i pot tornar a jugar. Si en agafar un disc es mou algun altre disc o el llistó, torna a posar el disc i passa el torn al següent jugador.

Quan tots els discs han estat agafats, se sumen els punts de cada jugador i qui n'hagi obtingut més serà el guanyador.

● Gratte-ciel

Joc d'habilitat que fomenta el sentit de l'equilibri, desenvolupa la coordinació ull – mà i l'organització espacial.

Temps aproximat: 10 minuts.

Jugadors: 2 o més persones.

Material: 51 peces de fusta

Instruccions de muntatge:

Per iniciar el joc, cal construir una torre amb totes les peces. Per començar a construir-la, es col·loquen tres peces juntes formant una base.



A sobre hi col·locarem tres peces més orientades transversalment. És a dir, si hem col·locat les tres primeres peces orientades de nord a sud, les tres següents les col·locarem d'est a oest. Anirem afegint pisos de tres peces amb l'orientació alternada fins a col·locar totes les peces formant una columna.

Objectiu del joc:

Treure les peces i col·locar-les a sobre sense que la torre caigui.

Desenvolupament del joc:

Cada jugador haurà de retirar durant el seu torn una peça de fusta de la torre i col·locar-la a la part superior. No està permès retirar les peces situades a dalt de tot. S'ha de tenir compte que no es pot modificar l'emplaçament de les altres peces.

El joc finalitza quan un jugador fa caure la torre.

● Baldufes

Un dels jocs més tradicionals, practicat a diversos països del món. El joc facilita la coordinació de moviments, la punteria i la precisió.

Temps aproximat: 5 minuts.

Jugadors: 2 o més persones.

Material: una baldufa
cordill per fer-la girar

Instruccions de muntatge:

Cadascun dels jugadors agafa la seva baldufa i hi enrotlla el cordill al voltant, començant per la punta i embolicant-la fins a la meitat.

Objectiu del joc:

Fer ballar la baldufa el màxim de temps possible.

Desenvolupament del joc:

Els participants fan una rotllana, deixant una separació d'un metre entre l'un i l'altre.

En resposta a un senyal acordat, tothom llença la seva baldufa a terra estirant el cordill amb un moviment sec del braç. Les baldufes hauran de girar totes juntes davant dels jugadors. Guanyarà el jugador que faci ballar la seva baldufa durant més temps.



Variants

1. Al cercle: es dibuixa un cercle a terra i un dels participants llença la baldufa, intentant que hi giri a dins. Tot seguit, els altres jugadors han de llançar les seves baldufes amb la intenció de colpejar la del primer participant i treure-la del cercle. Quan la baldufa surti ballant del cercle, es podrà agafar amb la mà, on haurà de seguir ballant. Després es llençarà sobre les altres baldufes. El joc finalitza quan ja no hi ha cap baldufa ballant dins el cercle.

2. Avançar una posició: es dibuixen dues línies paral·leles a una distància suficient l'una de l'altra. Alineades a sobre d'una, es col·loquen un seguit de baldufes i, des de l'altra línia, els jugadors llencen les seves, fent-les ballar, fins a tocar les que hi ha a la línia del davant. Es guanyen les baldufes que s'aconsegueix tocar. No està permès que les baldufes ballin fora de l'àrea que separa les dues línies.

3. A la creu: es fa una creu al terra. El joc consisteix a fer ballar la baldufa el més a prop possible del vèrtex. Qui ho aconsegueix guanya el joc.

● Rutlles

Joc de destresa tradicional que estimula la coordinació del cos, la precisió i l'equilibri.

Temps aproximat: Entre 5 i 10 minuts.

Jugadors: 1 o més persones.

Material: un cercol de ferro
una vara amb ganxo

Instruccions de muntatge:

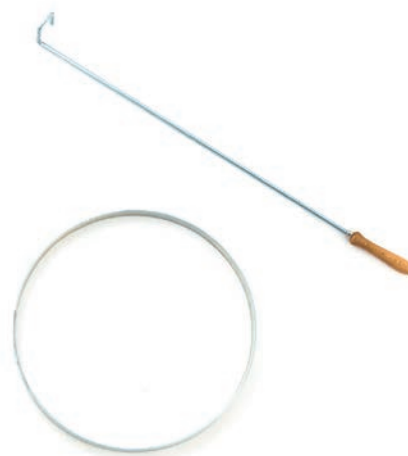
El jugador ha d'agafar la vara pel mànec de fusta i col·locar al ganxo el cercol de manera vertical, tocant a terra.

Objectiu del joc:

L'objectiu del joc consisteix a fer girar el cercol fent un recorregut sense que caigui.

Desenvolupament del joc:

El jugador col·loca la rutlla en equilibri davant seu i intenta fer rodar el cercol sense que caigui. Es poden muntar petits circuits per recórrer fent girar la rutlla.



● **Tabes**

Joc d'habilitat tradicional jugat des de l'època dels romans. El joc estimula la psicomotricitat fina de les mans, la precisió i la punteria.

Temps aproximat: Entre 5 i 10 minuts.

Jugadors: 1 o més persones.

Material: 6 tabes (petits ossos de la pota d'un xai)

Instruccions de muntatge:

Cal col·locar les 6 tabes al terra o a sobre d'una taula.

Objectiu del joc:

Llençar les tabes a l'aire i recollir-les abans que caiguin.

Desenvolupament del joc:

El primer jugador diposita a terra 5 tabes i n'agafa una. Llança a l'aire la taba que té a la mà i, abans que caigui a terra, ha d'agafar una de les tabes dipositades al terra i recollir la que ha llençat prèviament. Si ho aconsegueix, haurà de llençar les dues tabes que té a la mà, recollir-ne una del terra i agafar les dues tabes que ha llençat amb la mateixa mà. El joc continua amb 3, 4 i finalment totes 5 tabes.

Si en algun moment del joc no aconsegueix agafar la taba del terra o li cau una taba que ha llençat a l'aire, perd el torn.

Guanya el joc el primer jugador que aconsegueixi completar la sèrie.



● **Caçaboles**

Petites joguines tradicionals amb multitud de formes segons el país d'origen. El joc desenvolupa la coordinació mà - ull i la precisió.

Temps aproximat: Entre 2 i 5 minuts.

Jugadors: 1 o més persones.

Material: caçaboles



Objectiu i desenvolupament del joc:

Agafant el caçaboles pel mànec, cal fer un moviment ràpid amb el canell per ficar la bola dins la petita cassoleta..

Si es juga entre diverses persones, cal aconseguir introduir la bola el màxim nombre de vegades possible en un nombre d'intents pactats.

● Mallette bowling

Joc de bitlles de saló que desenvolupa la punteria, la precisió i el control de la força.

Temps aproximat: De 2 a 5 minuts.

Jugadors: 1 o més persones.

Material: 1 tauler de fusta amb 3 triangles serigrafiats
9 bitlles petites
12 boles de fusta
1 llançador i anella amb funció de visor



Instruccions de muntatge:

Obrir el maletí i fixar el llançador mitjançant un cargol a l'entrada de la pista, sense bloquejar-lo.

Col·locar les 9 bitlles sobre els vèrtex dels triangles. Si es desitja donar més velocitat a la bola, es pot col·locar l'anella a la part superior del llançador.

Objectiu del joc:

Fer lliscar 12 boles de fusta utilitzant el llançador orientable per fer caure les 9 bitlles col·locades al tauler. Per utilitzar bé el llançador és necessari:

1. Orientar-lo en la bona direcció.
2. Col·locar la bola a dalt del llançador.
3. Deixar lliscar la bola per la rampa o propulsar-la per donar-li més velocitat.

Desenvolupament del joc:

Cada jugador llença les 12 boles de fusta, intentant tombar el màxim nombre de bitlles. Es pot jugar retirant les bitlles a mesura que es tombin, o bé deixant-les sobre el tauler per donar més dificultat al joc.

Puntuació:

Les bitlles situades al primer triangle valen 1 punt, les del segon triangle valen 2 punts i les del tercer triangle 3 punts.

● Taou

Joc d'habilitat que desenvolupa la punteria, el control de la força i l'organització espacial.

Temps aproximat: De 2 a 5 minuts.

Jugadors: 1 o més persones.

Material: 1 tauler allargat de llançament
1 tauler rodó de puntuació
10 boles de fusta
1 llançador orientable



Instruccions de muntatge:

Col·locar el llançador al principi del tauler de llançament i fixar-lo mitjançant el cargol. El cap del cargol ha de quedar al nivell de la pista.

Després cal unir els dos taulers (el tauler allargat de llançament i el circular de puntuació), enganxant bé els dos blocs i recolzant-los amb fermesa.

Objectiu del joc:

Col·locar les 10 boles dins els forats.

Desenvolupament del joc:

Per torns, cada jugador fa lliscar una a una les 10 boles pel llançador amb l'objectiu de ficar-les als forats del tauler rodó.

Un cop llançada la bola, no es pot tornar a tocar amb la mà, però sí que pot ser colpejada per altres boles llençades posteriorment. Quan un jugador ha llençat les 10 boles, es compten els punts i el torn passa al jugador següent. Cada bola col·locada dins un forat sense color compta 1 punt, i comptarà 2 punts si el forat és de color.

Guanya el joc el jugador que aconsegueixi més punts en una ronda. Es poden jugar partides a diverses rondes.

● Speed Roll

Joc d'habilitat i rapidesa. Desenvolupa la coordinació manual, la precisió i la rapidesa de moviments.

Temps aproximat: De 2 a 5 minuts.

Jugadors: 2 persones.

Material: 1 taula de joc amb 12 boles a dins, cobertes per una planxa de metacrilat.

Instruccions de muntatge:

Col·locar el joc sobre les seves 4 potes. Fer descendir totes les boles cap al mateix costat, tot inclinant el joc. En algunes partides es fa difícil mantenir el joc sobre la taula. És una bona idea convidar un espectador a subjectar-lo.

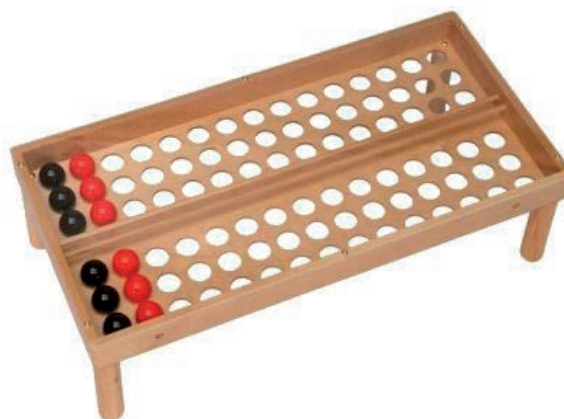
Objectiu del joc:

Transportar les boles de colors d'un costat a l'altre empenyent-les per sota amb les mans.

Desenvolupament del joc:

Els jugadors es col·loquen l'un davant de l'altre, amb el tauler de joc al mig. Tocant les boles a través dels forats de sota del tauler, han de desplaçar-les, el més ràpidament possible, fins a conduir-les a l'altre costat de la pista.

El primer que aconsegueixi col·locar les seves 6 boles al punt d'arribada és el guanyador.



Variants

1. Per augmentar el nivell de dificultat de la partida es pot definir un ordre d'arribada de les boles: per exemple, 1 bola negra intercalada entre 2 boles vermelles a la primera fila i 1 bola vermella intercalada entre 2 boles negres a la segona fila, i així successivament.
2. També es poden col·locar 3 boles de color negre en un costat i 3 boles de color vermell en l'altre. Aquesta variant consisteix a travessar el tauler amb les boles fins a aconseguir posar les boles vermelles allà on eren les negres i les negres allà on eren les vermelles.

● **Toplitz**

Joc d'habilitat que desenvolupa la punteria, el control de la força i l'organització espacial.

Temps aproximat: De 2 a 5 minuts.

Jugadors: 1 persona o més.

Material: 1 pista de llançament amb la vora arrodonida
1 pista de puntuació amb 4 rosques de cargol a les quatre cantonades per fixar-hi la goma i 4 perforacions al fons del joc per fixar-hi la ratera
1 ratera mòbil
2 canyes de llençar
7 fitxes vermelles i 7 blanques

Instruccions de muntatge:

Col·locar les dues pistes alineades encaixant una pista per sota de l'altre. Un cop alineades, es poden posar al mateix nivell cargolant els peus regulables. Quan ja s'ha realitzat l'ajust, les pistes es poden bloquejar amb l'ajuda dels cargols laterals.

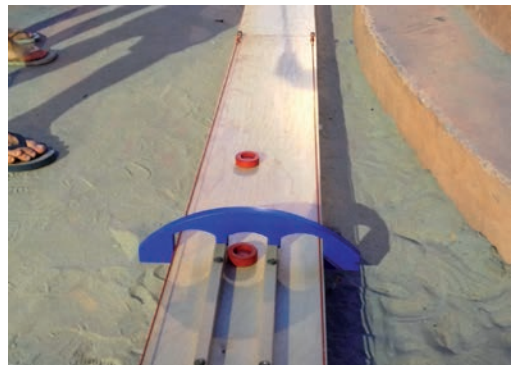
Objectiu del joc:

Aconseguir la puntuació més alta, col·locant el màxim nombre de fitxes possible dins la ratera.

Desenvolupament del joc:

Cadascun dels dos jugadors disposa d'una "canya" per llençar i 7 fitxes d'un mateix color que col·locarà a un costat de l'inici de la pista.

Per torns, cada jugador ha d'intentar ficar una de les seves fitxes dins la ratera fent-la lliscar per la pista. Per impulsar la fitxa s'ha de ficar la bola de la "canya" al forat que tenen les fitxes a la part superior. Les fitxes llançades no es retiraran de la pista fins al final del joc.



Quant tots dos jugadors han llançat totes les fitxes, es dona per acabada la partida i es compten els punts. Les fitxes que siguin a dins de les rateres laterals valen 1 punt i les ficades a la ratera central 2 punts.

Guanyarà el jugador amb més punts al final de la partida.

Variants

Es treu la ratera i s'hi deixa només la goma.

Resulta guanyador qui col·loqui una o diverses fitxes més a prop de la goma que es troba al final del joc.

6. Muntatge i dinamització

On muntar l'activitat

El material del bagul compta amb tot el que cal per muntar l'espai de joc de l'activitat que proposa. La seva versatilitat permet la instal·lació a diferents escenaris, podent adequar el muntatge a les dimensions de cada lloc.

Algunes de les propostes no necessiten més espai que el que ocupen els mateixos elements de joc, però d'altres sí, ja que plantegen jocs de moviment que requereixen més espai.

Com muntar-la

Per a un muntatge correcte de l'exposició, a més del material que recull el bagul, és necessari disposar de taules per col·locar-hi alguns dels jocs. És convenient disposar de cadires per als participants. El bagul porta també una pantalla enrotllable fàcil de muntar per donar publicitat a l'activitat.



El bagul

El bagul disposa d'uns compartiments on allotjar els jocs un cop acabada l'activitat. A continuació s'adjunta un croquis per facilitar-ne la col·locació:

TABES, BALDUFES I CAÇABOLES	TAOU
RUTLLES (3 unitats)	JOC DE TAULA PETITS
SPEED ROLL AMB POTES	MALLETTE BOULING
TOPLITZ + ROLL-UP	

A qui adreçar-la

Aquest material permet que un gran nombre de persones adultes de diferents edats puguin gaudir de l'activitat alhora.

Tanmateix, aquests jocs també són adients per jugar-hi amb infants, la qual cosa possibilita un plantejament de l'activitat que afavoreixi l'intercanvi entre generacions, afegint un valor interessant a la proposta.

Com dinamitzar-la

Per al bon funcionament de l'activitat serà necessari que algú n'expliqui les normes.

El paper fonamental d'aquestes persones seria explicar la dinàmica del joc, acompanyar els participants en les primeres partides o aclarir els dubtes que puguin sorgir en llegir les orientacions que plantegen les instruccions. Amb una o dues persones que engresquin el públic i li expliquin amb deteniment com participar-hi pot ser suficient.

D'altra banda, el material és prou versàtil per poder enriquir-se amb certes dinàmiques de participació. En alguns casos es poden muntar dinàmiques de participació per parelles o fins i tot per equips mitjançant l'organització de campionats per tal d'animar el desenvolupament de l'activitat i fer més atractiva la participació.



