

El joc com a preparació física i mental de la canalla.

JORDINA MASSAGUER BUSQUETA
MINYONS DE TERRASSA
LLICENCIADA CAFE
PSICOMOTRICISTA

El Joc com a eina

- El joc és una **activitat d'aprenentatge bàsica** per al desenvolupament infantil, ja que a través d'aquest la criatura coneix i explora el seu entorn.
- És necessari per la **maduració cognitiva, emocional i social**. El joc espontani afavoreix la imaginació i el pensament creatiu, i els permet **expressar els seus sentiments** establint lligams afectius necessaris per créixer amb seguretat i confiança.



Exemples



ATENCIÓ



DIVERSIÓ



ACOMPANYAMENT



CONCENTRACIÓ



COMPLICITAT

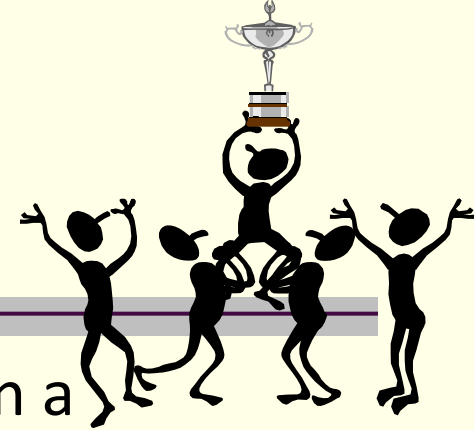


COMPREENCIÓ



Aspectes a treballar

1. L'escalfament



- “És el conjunt d’ activitats que preparen a l’ organisme prèviament a l’ aplicació de càrregues més exigents per posar en marxa sistemes funcionals i predisposar resultats de rendiment més elevats” (Álvarez, 1983)
- Alguns estudis: possibilitat d’ arribar a = rendiment **sense escalfament**. Institucionalment s’ ha establert així.
- Nens i joves necessiten **menys** escalfament
- En activitats d’ intensitat **treball estàtic** centrant-se en augment de l’ **atenció** del s.nerviós.

Aspectes a treballar

1. L'escalfament



Incideix en:

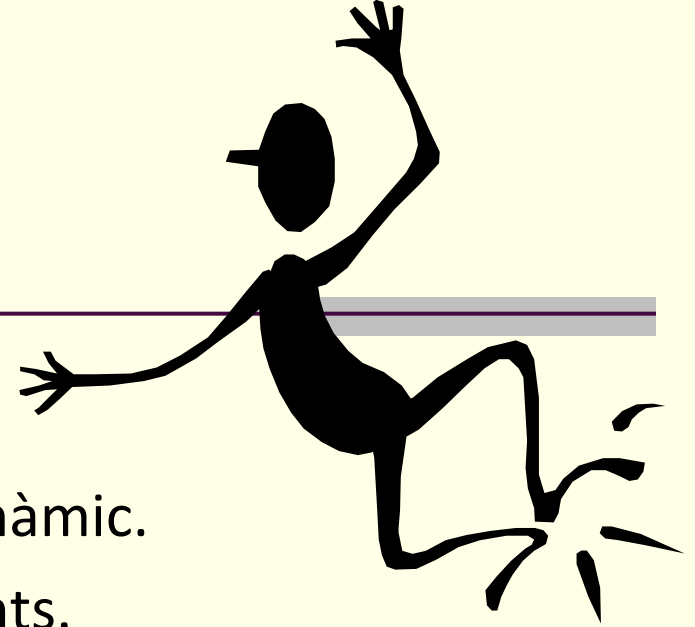
- **Fisiologia**: T^a musc, augment elasticitat, etc.
- **Preveu lesions**: sobretot musculars
- **Sist. Nerviós**: Coord. neuromuscular i millor processament d'informació.
- **Psicologia**: Aug. Concentració, motivació i autoconfiança i disminueix l'ansietat.
- **Rendiment**: Aug. Capacitats condicionals
- **Aprentatge**: pot servir per recordar aprenentatges anteriors i predisposar-ne de nous.

Aspectes a treballar

1. L'escalfament

Pràctica per fases:

1. **Posada en acció:** p.ex: un joc dinàmic.
2. **ADM:** p.ex: rotacions, llençaments.
3. **Excc generals** (to musc): p.ex: lluita de galls, resistències en carrera, flexions, abdominals, etc.
4. **Excc específics** (coord. Neuro): p.ex: cursa de pilars de 2, rapidesa d' acció.



*A les actuacions ens centrarem en la concentració i baixada d'ansietat.

Aspectes a treballar

2. Elements tècnics

- **Pujar i Baixar:** inclou traccions, flexibilitat de cames, força muscular, etc.
 - **Col·locació:** Flexibilitat, destresa, punteria, equilibri.
 - **Posició:** inclou l' equilibri, la Força, la Flexibilitat
 - **Caiguda:** inclou reflexes i bona percepció del cos a l' espai.
- *Tots els elements tenen la seva tècnica específica que cal ensenyar. De vegades el mètode analític fa bloquejar a l' aprenent, variant podem aconseguir millora.
- ** Tots els elements es poden treballar de manera dissociada o conjunta, anant de menys semblants al gest en si a més semblants.

Exemples



Caigudes



Aspectes a treballar

2. Elements tècnics

- Tipus de jocs
 - **El precipici:** per grups en un banc suec. **Equilibri i treball en equip.**
 - **Acrobàcia:** Tombarelles, a terra i a l'aire, salts amb girs, agafar coses a l'aire durant un salt,... **Percepció amb l'espai i reflexes**
 - **Aixecador, acotxador i enxaneta:** 3 posicions que cal adoptar si les demana el director, si t'equivoques penalització. **Reflexes.**
 - **Carrera de pilars:** a la columna, on per exemple, no fer 3 passos fa pujar 3" el temps final. **Pujada i baixada.**
 - **Dosos a la columna:** variant mides (lluny, a prop) i alçades. **Posició.**



Aspectes a treballar

3. Psicologia i emocions

- **Nervis:** un estat de nervis elevat, com tot estat emocional, pot fer fallar la nostra motricitat. Aprendre a controlar-los és l' objectiu.
 - **Por:** hi ha nens que volen però no poden. Cal ser molt observador (anticipar-se al fet) i tenir mà esquerra.
 - **Confiança:** és un aspecte importantíssim intrínsec en molts dels altres però que val la pena treballar per separat.
 - **Concentració:** és necessari un cert nivell de concentració alhora de fer l' activitat tot i que com més en saben, més automàtic és el mecanisme.
 - **Treball en equip:** és essencial en l' activitat que fem, el podem treballar a través dels jocs cooperatius.
 - **Joc espontani:** ens pot servir per observar el nivell evolutiu d' un nen, en quina fase de desenvolupament està i treballar amb la informació posteriorment.
- * Es tractar de presentar-los una situació similar a la que es poden trobar a la plaça.

Exemples



ATENCIÓ



DIVERSIÓ



ACOMPANYAMENT



CONCENTRACIÓ



COMPLICITAT



COMPREENCIÓ

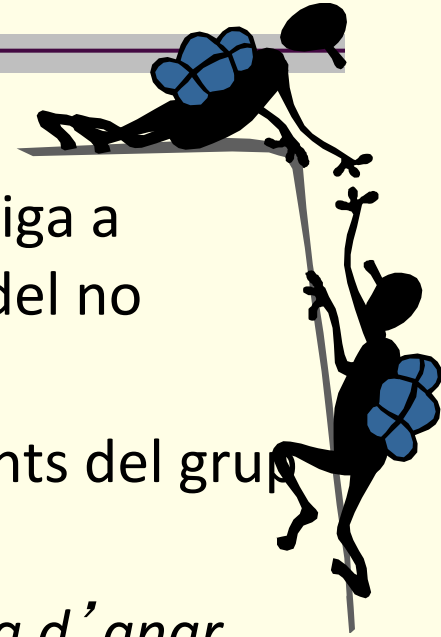


Aspectes a treballar

3. Psicologia i emocions

■ Tipus de jocs:

- ***Ulls tapats***: Fer castells amb ulls tapats els obliga a **concentrar**-se i passar la possible **por** i **nervis** del no control.
- ***La teranyina***: han de passar tots els components del grup per un forat diferent. **Cooperació**.
- ***La rotllana de peus***: un enmig de la rotllana ha d'anar deixant-se caure i els altres l'han de parar.
- ***Nosaltres fem una colla***: Els grups han d'organitzar-se per fer una actuació amb l'altre grup, amb tot el que comporta. **Cooperació i joc espontani**.



Metodologia *a grans trets*

- Vetllarem per la **seguretat** del nen.
- Procurarem **interferir el mínim** en el joc per fomentar l'espontaneïtat del nen.
- Si intervenim serà per fer un **reconeixement positiu** necessari pel desenvolupament del nen.
- Estarem molt atents amb l' **observació**, inclòs podem prendre anotacions.





A LA PRÀCTICA!

**GRÀCIES PER LA VOSTRA
ATENCIÓ**