

# Tema 15

**L'educació física i l'esport com a elements socioculturals. Jocs i esports populars autòctons i tradicionals. L'activitat física organitzada en el medi natural.**

**Sandra Gay Boelle i Marta Termes Codina.**

Opos.cat / 2020

Identificació dels  
autors dels temes

Opositors que han  
aprobat en anys  
anteriors i formadors  
d'Opos.cat

## 0. Introducció

### 1.L'educació física i l'esport com a element sociocultural

### 2.Jocs i esports populars, autòctons i tradicionals

2.1 Conceptes

2.2 Classificació dels jocs i esports

2.3 El joc com a mitjà o com a contingut en l'educació física

2.4 Els jocs tradicionals a l'Educació Física

A l'inici de cada tema  
hi trobaràs un índex  
bàsic del tema que  
n'organitza el  
desplegament i en  
facilita l'estudi.

### 3.Activitat física organitzada en el medi natural

3.1 Activitat física en el medi natural

3.2 Classificació de les activitats a la natura

3.3.Aspectes pedagògics i pràctics a l'hora de plantejar activitats

al medi natural

3.4 Tipologia d'activitats en el medi natural

Opos.cat t'ensenyarà a  
completar-lo i a

## 4.Aplicació didàctica

## 5.Conclusió

## 6.Bibliografia

## 0. INTRODUCCIÓ

L'esport s'ha concebut moltes vegades com una activitat competitiva amb exercici físic, però actualment no es poden obviar els aspectes lúdics i de salut que hi van lligats. Avui dia l'esport és absolutament popular. També és un gran motor econòmic impulsat pel mass-media.

Importància i /o actualitat del tema

Els esports no han estat sempre com els considerem ara. En general han estat reflex de les característiques socials de la seva època. En un principi els esports estaven relacionats amb problemes de supervivència i defensa que vivia l'home primitiu. Més tard van passar a ser demostracions de força i habilitat dels pobles. No és fins el segle XIX que els canvis socials de la revolució industrial comporten la modificació de diferents esports tradicionals que acaben sent els esports col·lectius que tenim avui dia. La transmissió de valors i de normes de conducta és el principal repte dels clubs que apareixen i competeixen entre ells.

Breu evolució històrica

En el temps actuals, l'activitat física i l'esport es troben indissociablement únics al desenvolupament i a l'educació dels nois i noies i, per tant, s'ha incorporat d'una manera plena als currículums escolars.

Vinculació a l'escolarització obligatòria

En el desenvolupament del tema, en primer lloc, efectuarem algunes consideracions referides al paper de l'activitat física i l'esport en la nostra societat. A continuació, caracteritzarem i classificarem els esports populars i tradicionals tenint present la seva aplicació a l'educació física. La part principal del tema es destina a considerar l'activitat física en el medi natural tot considerant-ne el seu ús a l'escola, tant pel que fa als aspectes educatius com organitzatius. A la part final, n'aportem una concreció pràctica i efectuem algunes consideracions finals.

Presentació del tema. També es pot fer de forma gràfica, amb un esquema

## 1. L'EDUCACIÓ FÍSICA I L'ESPORT COM A ELEMENT SOCIOCULTURAL

Al llarg de la història, l'activitat física i l'esport han anat evolucionant i s'han anat adaptant a diferents situacions i contextos en funció de les necessitats, costums i maneres de fer.

Títols destacats en majúscules i negreta

El joc s'ha establert com a forma de relacionar-se i socialitzar-se dins totes les diferents vessants en les quals s'ha anat transformant fins a data d'avui on trobem una gran diversitat de jocs així com també

s'ha convertit en un mitjà o recurs per arribar a objectius pedagògics. Amb el pas del temps, s'ha anat perdent l'essència del joc a l'aire lliure on els nens i nenes sortien al carrer a jugar i a relacionar-se.

Les activitats físiques més realitzades actualment són grups d'aficionats, curses populars, caminades, bicicletades i excursionisme. Acostumen a ser activitats realitzades a nivell individual, de grups o bé organitzat per associacions i entitats que promouen l'activitat física com a hàbit saludable per a incorporar en el nostre dia a dia. L'activitat física té molts beneficis vinculats a la salut tant física com també mental.

Actualment, l'esport s'ha convertit en un element molt present a la societat actual. Tant pel que fa a nivell d'alt rendiment com d'usuari com a activitat de manteniment i hàbit saludable. Cal diferenciar que els objectius d'uns i d'altres és molt diferent ja que l'esport adreçat a professionals mou masses i té un gran poder mediàtic i econòmic que el sosté.

Aquí entra en joc la competició, un altre tema a treballar des de les escoles donat que els alumnes han de viure la competició des d'una vessant del companyerisme i sobretot, del saber perdre unes vegades, i guanyar unes altres. Els valors i les actituds que se'n desprenen, són la base d'una bona pràctica esportiva.

També és important citar en aquest apartat que i en forces casos, l'ús de la tecnologia ha fomentat per una banda nous hàbits però per l'altra, també ha aparegut més sedentarisme entre els joves i adolescents. L'educació física als centres educatius ha de vetllar per encomanar als alumnes la importància de practicar esport o activitat física de manera regular.

## **2. JOCS I ESPORTS POPULARS, AUTÒCTONS I TRADICIONALS**

### **2.1 Conceptes**

Diferenciarem la definició de joc i esport abans de centrar-nos en els diferents tipus.

El joc és una activitat natural que produeix plaer i satisfacció als infants. El joc pot ser individual o grupal. Quan es realitza entre més de dues persones aporta la part de socialització i intercanvi, un valor afegit.

Organització  
d'epígrafs i  
subepígrafs  
orientada a la  
memorització a  
partir de paraules  
clau

Trobem diferents tipus de joc:

- Joc popular: practicat per molta gent i forma part de la cultura del moment en el qual es dur a terme. Un exemple és el joc del mocador.
- Joc tradicional: ha anat passant de generació a generació. Per exemple a la cultura grega es practicava el fet i amagar.
- Joc autòcton: és un joc típic d'una zona concreta on es practica, cada zona estableix les seves normes de joc. Un exemple pot ser qualsevol joc de pilota.

L'esport és un joc o activitat, un exercici corporal de destresa, agilitat o força que es practica de manera individual o grupal seguint unes normes establertes. Una de les seves finalitats és vetllar per la salut mental i física dels participants.

L'esport segons Parlebas (2008), és un conjunt de situacions motrius codificades en forma de competició, amb caràcter institucionals i amb regles fixes.

## 2.2 Classificació dels jocs i esports

Es poden classificar segons diferents criteris. Una possible classificació simple podria ser:

- Esports individuals, com per exemple l'atletisme.
- Esports col·lectiu, com per exemple el futbol.
- Esports que es juguen en espais oberts, com exemple submarinisme-
- Esports que es juguen en espais tancats, com per exemple gimnàstica artística.
- Esports que es poden jugar en espais oberts i en espais tancats, com per exemple hoquei, futbol.
- Esports d'hivern aquets són els esports que només es poden practicar durant d'hivern, com l'esqui per exemple (a excepció que la pista sigui artificial en un lloc tancat).
- Esports d'estiu aquets són els esports que es poden practicar durant tot l'any, com poden ser el futbol, el basquet...

Una altra classificació segons Parlebas (1981), seria la següent:

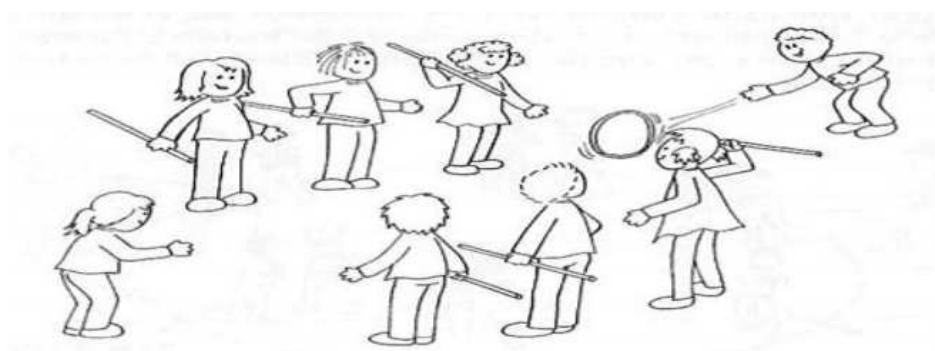
- Absència de companys, adversaris i incertesa. Correspon a pràctiques psicomotrius, com curses de velocitat
- Absència de companys i adversaris i presència d'incertesa. Els protagonistes intervenen de manera aïllada, són activitats en solitari, realitzades en plena natura com

Citacions  
bibliogràfiques

piragüisme en aigües vives o esquí alpí o submarinisme o natació al mar...

- Absència de companys i incertesa i presència d'adversaris. Són pràctiques sociomotrius com les següents classificacions, l'oposició es pot realitzar a través del contacte corporal (com el judo o el karate) o bé mitjançant un objecte extra com el tennis.
- Absència de companys i presència d'adversaris i incertesa. Pràctiques sociomotrius, com poden ser la cursa ciclista en carretera.
- Absència d'adversaris i incertesa i presència de companys. Pràctiques sociomotrius, com el patinatge per parelles.
- Absència d'adversaris i presència de companys i incertesa. Pràctiques sociomotrius com alpinisme.
- Absència d'incertesa i presència de companys i adversaris. Pràctiques sociomotrius més habituals com poden ser l'hoquei.
- Presència de companys, adversaris i incertesa

## 2.3 EL JOC COM A MITJÀ O COM A CONTINGUT A L'EDUCACIÓ FÍSICA



Il·lustracions  
vinculades al  
desplegament del  
tema

El joc constitueix un element educatiu de primer ordre (Ripoll, 2010)<sup>1</sup>. Podem establir una diferenciació bàsica segons la seva utilització:

- El joc com a mitjà a l'educació física: El mestre/a utilitza el joc com a mitjà per aconseguir altres objectius. Per exemple el joc del mocador per treballar el contingut de velocitat de reacció.

La introducció de  
note permet  
personalitzar la  
bibliografia

<sup>1</sup> Publicació realitzada des de l'òptica de l'educació social on, després d'efectuar algunes consideracions generals sobre el joc a la nostra societat, s'efectua una anàlisi de la interacció entre els participants desde la perspectiva oposició vs cooperació

- El joc com a contingut en l'educació física: El mestre pot treballar de manera específica el joc popular, autòcton i tradicionals, com a contingut específic dins la dimensió de joc motor i temps lliure. Així permet que l'alumne conegui el territori on viu i la seva cultura fent un treball interdisciplinar amb altres àrees del currículum.

Exemple d'aplicació de jocs tradicionals a l'escola:

Dos jugadors es llencen un cercol l'un a l'altre a través d'un passadís format pels seus companys que disposen d'un bastó amb el qual intenten encertar el cercol mentre passa pel seu davant.

La distància entre els jugadors que llencen el cercol, la distància entre els alumnes que formen la filera i el diàmetre del cercol poden variar en funció de l'edat dels infants.

Es tracta d'un joc tradicional dels indis del Canadà. El cercol l'elaboràvem amb branques de desmai (que tenen una gran flexibilitat) entrellaçades. Era un joc d'exercitació a la cacera, una activitat fonamental en una societat caçadora

Adequació del  
tema a l'aula

## 2.4. Els jocs tradicionals a l'Educació Física a l'escola.

Són diversos els arguments que aconsellen la introducció dels jocs tradicionals a l'escola:

- Afavoreixen la motivació dels alumnes i la integració en el grup.
- Incrementen la diversificació d'activitats.
- Contribueixen a la conservació de tradicions que s'han transmès de pares a fills a través de generacions que són en perill de desaparició.
- Milloren la relació dels alumnes i del centre amb les famílies i l'entorn sociocultural proper.
- Fan possible la participació dels alumnes amb la possibilitats que els nens i nenes triïn els jocs a realitzar.
- Afavoreixen la pràctica dels jocs apresos a l'escola en altres entorns: a casa, al parc...
- Plantegen la possibilitat d'adequar o construir els materials necessaris per dur-los a terme.
- Permeten aprofitar els espais i recursos que disposa l'escola per habilitar zones o circuits de jocs

Introducció  
d'epígrafs originals,  
que no figuren a  
l'enunciat del tema,  
d'adequació del  
tema a la realitat  
escolar

A la pàgina web de l'escola Joan Rebull de Reus s'hi pot trobar la crònica de l'activitat de jocs tradicionals emmarcada en el Pla Educatiu d'Entorn.

Referències a recursos o a iniciatives d'actualitat

També existeix diversos reculls de jocs tradicionals entre els quals en destaquem el de Garcia de Oro amb il·lustracions de Pilarín Bayés, el dossier elaborat per l'Ajuntament de Cubelles o el blogspot *Els jocs tradicionals catalans*.

Recursos didàctics

### 3. ACTIVITAT FÍSICA ORGANITZADA EN EL MEDI NATURAL

#### 3.1 Activitat física en el medi natural

Són un conjunt d'activitats de caràcter interdisciplinari que es duen a terme en contacte amb la naturalesa.

Rousseau defensava que l'activitat física havia d'estar relacionada amb l'entorn natural per acostar l'ésser humà als seus orígens.

La realització d'activitats a la natura combina activitats d'obstrucció, investigació, experimentació, d'expressió i d'activitat física.

Les activitats físiques a la natura afecten als tres àmbits de l'educació:

- Àmbit cognitiu: Aspecte geogràfic que impliquen conèixer el medi natural.
- Àmbit afectiu: La majoria d'activitats en el medi natural és realitzen en grups, per tant, es treballa molt la cooperació.
- Àmbit motor: Les possibilitats de moviment en el medi natural són infinites en comparació amb el marc escolar. Tindrem possibilitats aquàtiques i aèries, a part de les terrestres.

Posen èmfasi en la dimensió educativa dels continguts del tema

#### 3.2 Classificació de les activitats a la natura

La classificació es pot fer segons diferents criteris:

- Segons els objectius que persegueix:
  - Físics: la marxa
  - Estètics: respecte per bellesa de la natura
  - Morals: superació, convivència
  - Culturals: vinculant la cultura a les àrees
- Segons la seva importància:

Exemples.

Al Taller d'Estudi del Temari exposem diverses possibilitats de personalitzar els exemples

- Fonamentals: sortides a l'aire lliure com marxes o acampades
- Complementaris: cursa d'orientació o jocs a la natura

Segurament trobaríem molts altres criteris de classificació. No es tracta de quedar-nos amb un sinó de contemplar i tenir en compte totes les possibilitats d'enriquiment que ens pot aportar el vincle amb la natura a l'hora de plantejar activitats físiques dins la nostra àrea.

### 3.3 Aspectes pedagògics i pràctics a l'hora de plantejar activitats en el medi natural

Sempre que utilitzem activitats que impliquin alguns dies de permanència en el medi natural, és important tenir en compte els aspectes següents:

Adequació al centre  
i a la realitat  
educativa catalana

- Planificar correctament la sortida visitant prèviament l'espai. Comprovar accessos i alternatives.
- Conèixer si cal algun permís específic de terreny per ocupar el lloc triat.
- Tenir en compte la meteorologia.
- Concretar quin és l'objectiu i com el medi natural pot aportar un punt a favor.
- Disposar de les dades personals i contactes dels alumnes.
- Tenir present la ràtio per alumne a l'hora de sortir.
- Disposar de les autoritzacions dels pares/mares/tutors així com les dades sanitàries de l'alumne.
- Llista de direccions i telèfons dels serveis pròxims al lloc on es realitza l'activitat.

### 3.4 Tipologia d'activitats en el medi natural

Al medi natural podem realitzar una gran diversitat d'activitats. A continuació citem algunes d'elles però val a dir que en funció de la situació del centre educatiu, a vegades és més fàcil poder gestionar i planificar sortides a peu a l'entorn proper i sempre que sigui possible, cal vetllar per no descuidar aquest tipus de pràctiques:

- Jocs i Activitats: el medi natural és un lloc idoni per realitzar activitat lúdico esportives, ja que comptem amb el terreny adequat del que no disposem a l'escola. Activitats com l'orientació, exploració de la natura, salvament, socorrisme...
- Marxa: és l'activitat fonamental en el medi natural, de fet moltes vegades és l'única forma d'accedir a determinades



zones de la natura. Tindrem en compte l'elecció de la ruta, el nivell dels participants, els descansos i tenir l'equipament adequat.

- Orientació: saber en cada moment on s'està i saber arribar al destí correcte. El mapa i la brúixola són els instruments més importants. També el sol, les estrelles i la lluna.
- Acampada: és l'assentament en el medi natural, sol ser la base per la realització d'altres activitats. Tindrem en compte el material necessari: motxilla, sac, tenda de campanya, cantimplora, mapa, llumins, cordes, necesser, farmaciola...

#### 4. APLICACIÓ DIDÀCTICA

Una unitat didàctica que hem realitzat en diferents ocasions a Cicle Mitjà, basada en algunes idees del sistema d'entrenament natural i en una metodologia de recerca i indagació, és la orientació.

En ella els alumnes realitzen diferents activitats amb l'objectiu de conèixer els principis bàsics de l'orientació, com el material necessari i el funcionament d'aquest estil d'activitat, acabant realitzant una cursa d'orientació, amb el suport de l'Ajuntament, per una zona boscosa de la ciutat.

A més, previ a la sortida final, i aprofitant la gran superfície de pati que disposa l'escola, realitzem una petita cursa d'orientació on els alumnes, per equips cooperatius per tal de fer més inclusiva l'activitat i que s'ajudin entre ells/es, i amb el suport d'una tauleta, van seguint un mapa dels patis de l'escola en busca de fites que han distribuït els diferents grups. Aquestes fites són un codi QR que llegeixen mitjançant un dispositiu mòbil, i els dona una paraula i l'ordre d'aquesta per acabar realitzant una frase concreta relacionada amb l'activitat, un cop aconseguides totes les fites.

D'aquesta manera treballarem la competència social i ciutadana, i dins de l'àmbit d'educació física, la dimensió d'activitat física, i dins aquesta, les dues competències que la formen.

#### 5. CONCLUSIONS

Els continguts principals del tema són l'educació física i l'esport com element socioculturals, els jocs i esports populars, autòctons i tradicionals, l'activitat física organitzada en el medi natural i els elements d'una bona intervenció educativa i la seva importància.

Aplicació del tema a l'aula. Opos.cat aconsella que cada opositor es construeixi els seus propis exemples d'aplicació a l'aula i al centre tema

Síntesi

El joc i l'esport són eines fonamentals per al treball d'educació física a l'etapa de primària, i també s'ha de tenir en compte el nivell de desenvolupament dels alumnes per escollir correctament l'activitat a realitzar. És interessant no deixar de banda els jocs tradicionals, que passen de generació en generació per no perdre'ls i vetllar per tal que perdurin en la història.

Síntesi de la dimensió escolar del tema

El Departament d'Educació impulsa el [Pla català d'esport a l'escola](#) adreçat propiciar la participació dels infants i joves, en activitats físiques i esportives en horari no lectiu en el propi centre educatiu. A la web del Departament (xtec.cat) hi ha un recull de bones practiques extretes de diversos territoris.

Adequació del tema a l'actualitat escolar a Catalunya

En l'actualitat l'esport és un fenomen social i cultural que genera grans moviments de masses. Des d'aquesta perspectiva, és una eina molt interessant per potenciar els valors de cooperació i respecte envers els companys/es. Tal com deia el millor jugador de bàsquet de la història, Michael Jordan, “ un jugador pot guanyar un partit, però un equip pot guanyar campionats”.

Conclusió personalitzada

## 6.BIBLIOGRAFIA

Garcia, G. I Bayés, P. *Jocs tradicionals*. Ed. La Galera

García Serrano, R. (1974). *Juegos y deportes tradicionales de España*. Textos Cátedras Universitarias de Tema Deportivo Cultural. Universidad de Navarra

González Arévalo, C. (2016) article “Educar en valors mitjançant l'esport” Tribuna d'Educació, Universitat Ramon Llull, extret de la web <http://www.tribunaeducacio.cat/educar-en-valors-a-traves-de-lesport/>

Referències bibliogràfiques adequades al tema.

Parlebas, P. (2008) *Juegos, deporte y sociedades*. Barcelona. Editorial Paidotribo.

Ripoll, O. (2010): “El joc com a eina educativa”. A *Educació Social*, 33. Escoles universitàries de Treball Social i Educació Social Pere Tarrés (URL)

Tuset, J (2011) Blog Educació Física <https://blocs.xtec.cat/mefos/?s=>