

Guia de jocs cooperatius en moviment

Què trobaràs en aquesta guia?



L'acció i el moviment són fonamentals en el dia a dia dels infants i joves, i contribueixen al seu desenvolupament. Córrer, saltar, jugar al parc, anar d'excursió o saltar a corda són activitats físiques que cal potenciar, a més de les activitats esportives reglades. **L'exercici físic és essencial per mantenir una bona salut mental i emocional.**

D'altra banda, **el joc**, una activitat natural per als infants, és **vital per al seu benestar**, ja que afavoreix l'autoregulació, l'autoconeixement, la convivència, la socialització, la comprensió del món, el gaudi, l'optimisme, i la concentració. Les virtuts del joc són nombroses i hem d'aprofitar-les al màxim!

Amb aquesta guia **volem promoure el joc en moviment per sumar els efectes beneficiosos del joc amb els de l'activitat física**. A més, ens hem centrat en els **jocs cooperatius en moviment**, ja que aquests fomenten el treball en equip, el respecte, la cohesió del grup, la solidaritat, la igualtat, el diàleg, en definitiva, els **valors de la convivència** i la **cultura de Pau**.

La guia està **dirigida als equips educatius**, tant de lleure com d'escoles i instituts, i és una **eina per al benestar integral dels infants i joves**.



ÍNDEX

50 jocs cooperatius per a totes les edats



1. Abraça l'arbre
2. Acroesport
3. A la companyia
4. Amaguem-nos
5. Anella cooperativa
6. Ballar amb un objecte
7. Bandera cooperativa
8. Bitlles cooperatives
9. Bota a la vegada
10. Bota la pilota
11. Cadira cooperativa
12. Condueix el robot
13. Crea el camí
14. Cremallera
15. Crispetes que peten
16. Deixa't caure
17. El gira-sol

18. El nus humà
19. El pèndol
20. El tren que corre
21. Els paquets
22. Endevina les accions
23. Fem el cuc
24. Fer onades
25. Fes girar
26. L'anella atrapa ampolles
27. L'espiral
28. L'estrella
29. La fotografia
30. La goma cooperativa
31. La pedra maleida
32. La serp
33. La travessa
34. Les 10 passades

35. Les canoes
36. Mocador cooperatiu
37. Moure's amb el cercol
38. Ordenem-nos
39. Passa l'aigua
40. Passar i no tocar
41. Passatgers al tren
42. Peus lligats
43. Pissarra aquàtica
44. Que no caigui el globus
45. Relleus cooperatius
46. Roda a les fosques
47. Terra, mar i aire
48. Travessar el riu
49. Twister cooperatiu
50. Xampinyó



ABRAÇA L'ARBRE



Aquest joc està pensat per ser jugat a l'exterior, en un espai on hi hagi arbres que estiguin disposats a una distància similar.

Es dividirà als infants en grups de 3 o 4 i cada grup es col·locarà en un arbre, exceptuant un dels grups, que se situarà al centre de tots els altres grups.

Quan el monitor o monitora ho indiqui, tots els grups hauran d'anar a abraçar un altre arbre, tenint en compte que el grup que no té cap arbre assignat també n'haurà d'anar a abraçar un. Això implicarà que hi hagi un grup que es quedi sense arbre i que haurà d'aconseguir abraçar-ne un en la següent ronda.

La idea és que tot el grup canviï d'arbre segons indiqui el monitor o monitora: agafats de la mà, amb els peus lligats, a cavallet, fent el trenet... D'aquesta manera es pot adaptar fàcilment a l'edat i necessitats del grup d'infants.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: mocadors/fulards, arbres



ACROESPORT



L'acrosport és una activitat molt habitual que es practica amb els infants, tant a classes d'educació física com a una tarda d'esplai.

L'objectiu de l'acrosport és el de crear unes figures humanes a partir d'unes imatges o targetes que es reparteixin als grups.

D'aquesta manera, els infants han de buscar la manera de fer aquestes creacions a partir dels seus cossos: pujant a cavallet, fent el pont, alçant braços o cames, fent la vertical... Qualsevol posició es vàlida per aconseguir fer la figura que es demana!

Atenció! Important que els infants tinguin en compte el perill de fer certes posicions amb el cos, s'ha de vigilar d'evitar caigudes perilloses.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: no se'n necessita



A LA COMPANYIA



Aquest és un joc de saltar a la corda en el que es necessita la coordinació de tots i totes les participants per tal de poder aconseguir l'objectiu.

Tot seguint el ritme i la lletra de la cançó, els infants hauran d'anar entrant a la corda i saltant de forma conjunta, de tal manera que vagin fent lloc perquè hi càpiga tothom i no es toqui la corda. En el cas que es trenqui el ritme, s'haurà de tornar a començar des de zero.

El ritme i la lletra de la cançó es farà seguint la versió de la coneguda cançó "Al pelotón":

A la companyia

Que entri l'1

A la companyia

Que entri el 2

A la companyia

Que entri el 3

...

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: corda de saltar



AMAGUEM-NOS



Ens trobem davant un joc que sembla molt senzill, però que requereix de la seva tècnica. Caldrà que tots els infants es posin al voltant del paracaigudes i l'agafin ben fort i ben estirat.

A continuació se'ls demanarà que es coordinin per tal de llançar el paracaigudes molt amunt de tal manera que aquest voli i tots els infants es puguin amagar sota la tela abans que aquesta caigui a terra.

Caldrà treballar bé en equip per tal de fer que la tela voli molt alt, i cada infant haurà de calcular si la tela caurà sobre seu o potser s'haurà de moure per no quedar-se fora del paracaigudes.

Pots trobar més jocs amb paracaigudes a: [25 jocs amb paracaigudes](#)

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: paracaigudes



ANELLA COOPERATIVA



Per dur a terme aquest joc caldrà que tots i totes les participants es donin la mà i facin una rotllana. L'objectiu del joc és que el cercol passi per totes les persones, sense que aquestes es deixin anar de les mans.

Caldrà doncs que pensin com moure les parts del cos per tal de travessar el cercol i anar-lo passant a la persona que tenen al costat. Si es vol augmentar el nivell de dificultat es poden afegir més cercols de diferents mides, un haurà de passar en un sentit, i l'altre al sentit contrari, per exemple.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: cercol



BALLAR AMB UN OBJECTE



Els infants s'hauran de posar per parelles i hauran d'escollir un objecte dels que els proposem.

Els objectes poden ser diferents, alguns grans, d'altres petits, amb formes estranyes, altre més senzills...
Tot dependrà de les habilitats i l'edat dels infants.

La idea és que cada parella esculli un objecte i aconseguixi aguantar-lo entre les dues persones mentre ballen.
Es pot començar aguantant-lo amb les mans, després amb els braços, provar-ho amb la panxa, amb l'esquena, amb el cap etc...

Cal tenir en compte que la dificultat variarà segons la mida i forma de l'objecte. I, per tant, és un joc que es pot adaptar molt fàcilment a les edats i habilitats dels participants.

Fins i tot es pot demanar que facin una coreografia entre tots i totes!

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: objectes diversos



BANDERA COOPERATIVA



Per aquesta versió del joc de la bandera els infants han de treballar en equip, i és que aniran lligats pels peus, agafats de la mà tota l'estona, uns amb els ulls tancats... (segons habilitats del grup).

La idea és que hauran de trobar 4 banderes que representen els 4 elements de la natura: aigua, aire, foc i terra. Cal que els trobin tots perquè per separat no són res, i una vegada trobats, els han de lligar entre ells i després al voltant d'un arbre perquè connectin amb la natura.

Es pot complicar la dinàmica convertint-lo en un joc de nit, o fent que alguns monitors/es estiguin amagats i de tant en tant mullin als infants amb xeringues, o els tirin farina...etc

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: fulards



BITLLES COOPERATIVES



Les bitlles són un joc típic català en el que cada participant ha d'intentar llançar el màxim de bitllets a terra quan llança la pilota. En aquest cas proposem que el joc es faci de forma cooperativa, de tal manera que totes les persones que hi participin s'hagin de col·locar estratègicament per tal de llançar a la vegada i tombar totes les bitlles.

Es pot adaptar a diferents edats i habilitats afegint més bitlles, situant-les més lluny, posant-ne de diferents mides...

L'objectiu de tot l'equip és que aconseguixin tombar-les amb una sola ronda. Per fer-ho hauran de calcular molt bé el llançament de cadascú i coordinar bé els espais.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: bitlles i pilotes



BOTA A LA VEGADA



Aquest joc és molt senzill i permet que hi puguin jugar infants de diferents edats i amb diferents capacitats.

La idea és que els infants es posin per parelles i es coordinin molt perquè hauran de fer botar una pilota a la vegada mentre s'agafen de la mà. Es pot proporcionar una pilota per parella i que se l'hagin d'anar passant mentre es mouen per l'espai, es pot repartir una pilota a cadascú i que hagin de fer-les botar coordinadament per l'espai.

Per tal de fer més versions del joc i afegir dificultat es pot crear un circuit on hagin de passar per sobre un banc, fer zigzag, anar d'esquena, passar per dins de cercles...

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: pilotes i elements per fer un circuit



BOTA LA PILOTA



Aquest joc requereix de molta coordinació entre tots i totes les participants del grup.

Caldrà que tots els infants es posin al voltant de la tela del paracaigudes i l'agafin amb una mà, de tal manera que quedi estirada. Necessitaran tenir l'altra mà lliure per tal de fer botar la pilota de bàsquet que tindrà cadascú.

Així hauran de coordinar, per un costat mantenir el paracaigudes estirat, i per altra banda fer botar la pilota. La dinàmica es complica quan es demana que es vagin movent també, primerament fent girar el paracaigudes, després movent-se per l'espai etc.

Es tracta d'un joc de molta concentració i coordinació pensat per als infants més grans.

Pots trobar més jocs amb paracaigudes a: [25 jocs amb paracaigudes](#)

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: pilotes de bàsquet i paracaigudes



CADIRA COOPERATIVA



El joc de les cadires és conegut per tothom, però en aquest cas et presentem una versió cooperativa, en la que no s'eliminen les persones participants, sinó que en cada ronda es van eliminant cadires.

L'objectiu del joc és que en cada ronda, cada infant pugui estar sobre una cadira sense que cap peu toqui a terra. Aquest fet es complica quan en cada ronda es va eliminant una cadira, i per tant els infants hauran de fer una mica d'equilibris per poder estar-se sobre de les cadires.

Es tracta d'un joc en el qual la col·laboració és clau per fer que tothom pugui estar sobre les cadires, agafant-se, aguantant-se drets els uns amb els altres, seient un sobre l'altre... etc. Un joc divertit i senzill que permetrà a infants i joves treballa la cooperació i agafar confiança entre ells i elles.

**Vols
saber-ne
més?**

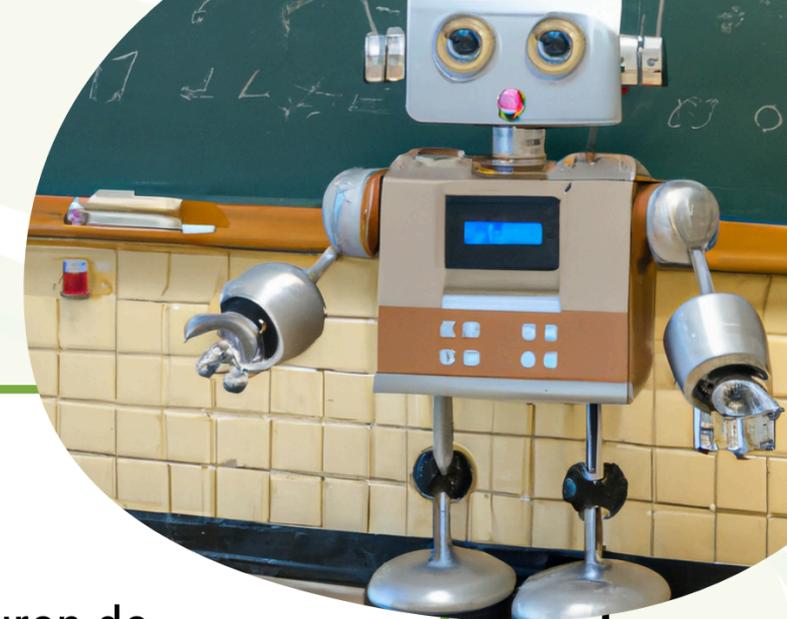
Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: cadires



CONDUEIX EL ROBOT



En aquest joc ens posarem a la pell d'uns inventors i inventores i dels seus robots.

L'objectiu serà que els robots es puguin moure per l'espai seguint uns moviments i els inventors/es hauran de controlar que no xoquin amb la resta de robots que passegen.

Cada inventor o inventora tindrà 2 robots al seu càrrec, i cada robot només podrà fer uns moviments concrets: anar endavant, caminar de costat, fer dues passes endavant i una de costat...(aquests moviments es poden adaptar a l'edat i capacitats dels infants).

D'aquesta manera ens trobarem que en un espai determinat hi haurà tot de robots passejant que aniran amb un rumb concret i que fàcilment podran xocar amb els altres o amb les parets o cadires. En aquests moments els inventors/es hauran d'estar atents per tal d'anar a redirigir els seus robots i impedir que xoquin constantment. Després es canviaran els papers per tal que tothom pugui fer els dos rols.

Es tracta doncs, d'un joc cooperatiu en què la coordinació entre robot i inventor/a és clau.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: no se'n necessita

CREA EL CAMÍ



Ens imaginarem que estem davant un precipici, i que hem de crear una passarel·la per poder passar a l'altra banda, però el material que tenim és limitat.

Es proporcionarà als infants un nombre límit de peces de material (poden ser papers de diari, cèrcols, cordes, trossos de cartrons..., i hauran de crear el camí per poder travessar aquest precipici. Tots i totes les participants hauran de passar per aquest camí sense tocar a terra, per tant, hauran de treballar de forma cooperativa per crear-lo.

Per complicar més el joc, es pot donar primer molt material, i poc a poc anar retirant peces, de tal manera que hagin de fer equilibris, pujar uns sobre els altres, etc per poder travessar.

Un joc on coordinació i estratègia seran els grans aliats dels infants i joves.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: diaris, revistes, rocs, cordes, trossos de cartrons...



CREMALLERA



Aquest joc requereix de cooperació per part de totes les persones participants, així com també d'una mica de força física.

Demanarem als infants que es posin estirats a terra, un al costat de l'altre i amb els caps capiculats. Tot seguit alçaran els braços i hauran de comprovar que les mans queden bastant juntes, les unes al costat de les altres.

Ara s'han convertit en cremallera, i com a bones cremalleres passarem uns objectes per sobre de les seves mans que hauran d'anar travessant tota la cremallera sense caure. Podem començar per objectes petits com un estoig, un llapis, un paraigües, una samarreta... Finalment, la idea serà que hi passi cada un dels infants per sobre, de tal manera que vagi lliscant per les mans com si passés per la cremallera.

Atenció! Es tracta d'un joc que requereix de força i cal anar amb compte amb la dinàmica.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: no se'n necessita



CRISPETES QUE PETEN



Per fer aquest joc necessitarem un paracaigudes i moltes pilotes de diferents mides i pesos.

La idea és molt senzilla, els infants s'hauran de posar al voltant del paracaigudes i agafar-lo i estirar-lo fort. A continuació, es col·locaran tot de pilotes a sobre, i es demanarà als infants que comencin a moure el paracaigudes de tal manera que totes les pilotes comencen a saltar com si fossin crispetes.

Caldrà que vagin amb compte i que tot i moure el paracaigudes molt fort, també intentin controlar que no saltin totes les pilotes per fora.

És un joc molt divertit, sobretot per als infants més petits.

Pots trobar més jocs amb paracaigudes a: [25 jocs amb paracaigudes](#)

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: paracaigudes i pilotes de diferents mides



DEIXA'T CAURE



Aquest és un joc que demana cooperació així com confiança amb els teus companys i companyes.

La idea és que un infant es posi d'esquena i es deixi caure, mentre la resta de grup es posa darrere seu creant un "matalàs" amb les mans, de tal manera que quedi ben agafat i no pugui caure.

A partir d'aquesta premissa, es poden fer diferents versions: deixant-se caure enrere amb els peus a terra, des d'una cadira, o des d'una taula.

Atenció! Pot ser que alguns dels participants no es vulguin llançar. Cal respectar la decisió de cadascú. Per crear més seguretat es poden col·locar uns matalassos sota, creant així més confiança.

Vols
saber-ne
més?

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: cadira, taula, matalssos

EL GIRA-SOL



Aquest joc és ideal per a treballar la cooperació amb els infants més petits.

Els demanarem que facin una rotllana, i els direm que ara són un gira-sol, i que com a bons gira-sols hauran de seguir les indicacions del sol.

Hi haurà una persona que donarà les indicacions al gira-sol:

El sol està a la dreta (els infants hauran de fer voltes cap a la dreta)

El sol està a l'esquerra (els infants hauran de fer voltes cap a l'esquerra)

El sol està molt amunt (els infants hauran de mirar al cel)

Ja no hi ha sol (els infants hauran de mirar a terra)

Amb aquest joc es treballen indicacions bàsiques i la situació espacial dels més petits i petites.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: no se'n necessita



EL NUS HUMÀ



Amb aquesta dinàmica pretenem que els infants i joves siguin capaços de desfer un nus que han creat amb les seves pròpies mans. Una dinàmica per treballar junts i juntes per aconseguir resoldre l'embolic.

- Demanarem al grup que facin una rotllana i que estirin els braços posant les mans al centre.
- A continuació els farem tancar els ulls i els demanarem que agafin dues mans a l'atzar.
- Quan tothom les tingui agafades els farem obrir els ulls i hauran de veure com es mouen per tal de desfer el nus, això sí, no es poden deixar anar de les mans!

Es pot fer més difícil fent que no puguin parlar entre ells i elles, que només ho puguin fer certes persones, que algunes ho hagin de fer amb els ulls tancats...

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: no se'n necessita

EL PÈNDOL



Aquesta és una dinàmica cooperativa i de confiança, en la que una persona pren el paper de pèndol i caldrà que la resta de participants l'agafin i moguin perquè no caigui.

Caldrà que es posin en rotllana bastant junts/es, i una persona al centre que es mantindrà amb els peus junts tota l'estona. Aquesta persona es deixarà caure, sense moure els peus, i les persones que té al seu voltant seran qui l'hauran d'aguantar i tornar a donar impuls per passar-lo cap a una altra direcció.

La idea és que tothom passi pel centre de la rotllana i es converteixi en pèndol.

Important: tenir en compte l'edat i capacitat dels infants per tal de poder aguantar el company o companya i que no caigui.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: no se'n necessita



EL TREN QUE CORRE



Aquesta és una dinàmica cooperativa i de confiança, en la que una persona pren el paper de pèndol i caldrà que la resta de participants l'agafin i moguin perquè no caigui.

Caldrà que es posin en rotllana bastant junts/es, i una persona al centre que es mantindrà amb els peus junts tota l'estona. Aquesta persona es deixarà caure, sense moure els peus, i les persones que té al seu voltant seran qui l'hauran d'aguantar i tornar a donar impuls per passar-lo cap a una altra direcció.

La idea és que tothom passi pel centre de la rotllana i es converteixi en pèndol.

Important: tenir en compte l'edat i capacitat dels infants per tal de poder aguantar el company o companya i que no caigui.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: no se'n necessita



ELS PAQUETS



El joc dels paquets té l'objectiu que tots i totes les participants formin grups segons s'indiqui.

Demanarem als infants que vagin passejant per l'espai que se'ls marca, i quan la persona que dinamitza doni la indicació (paquets de 3, paquets de 6, paquets de 2...), s'hauran d'agrupar el més ràpid possible.

No pot quedar ningú fora dels paquets!

Aquest joc es pot fer en qualsevol espai, tant a l'aire lliure com interior, i a més a més també es pot delimitar més l'espai d'on s'han de fer els grups com per exemple dins uns cercols, sobre un full de paper de diari, sobre una cadira...!

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: no se'n necessita



ENDEVINA LES ACCIONS



Aquest és un joc molt conegut i al que tots i totes hem jugat alguna vegada, i és que qui no ha jugat mai al joc de les pel·lícules i de la mímica?

En aquest cas farem el joc cooperatiu.

En primer lloc, sortirà una persona que farà alguna acció amb mímica i la resta ho hauran d'encertar. Tot seguit se li afegirà una altra persona, i entre totes dues hauran de fer una nova acció, seguidament es sumarà una tercera persona, i així successivament.

Finalment, serà tot el grup que haurà de fer una acció amb mímica conjunta on tothom hi tingui un paper actiu. Una dinàmica ideal per treballar la imaginació, la creativitat, l'expressió corporal i el treball en equip.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: no se'n necessita

FEM EL CUC



Demanearem als infants que facin una o dues fileres (segons la quantitat d'infants del grup), i els posarem la tela del paracaigudes a mode de capa per sobre.

Aquesta tela cobrirà tots els infants, de tal manera que semblaran un cuc de colors que haurà de fer un recorregut per l'espai.

Es pot fer que els infants vagin drets o de quatre grapes, també podem fer que hi hagi una persona fora del cuc que sigui qui els ha de guiar per l'espai i el circuit...

Pots trobar més jocs amb paracaigudes a: [25 jocs amb paracaigudes](#)

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: paracaigudes

FER ONADES



En aquest joc els infants s'hauran de posar al voltant del paracaigudes i agafar-lo ben fort.

Ara s'han convertit en el mar i hauran de fer les onades segons les indicacions que se'ls doni.

Cada infant pot fer una onada i així veure com es mou la tela, en la següent ronda es pot demanar que facin una gran onada un per un, cada vegada més forta.

Es poden anar donant indicacions sobre com anar fent les onades a la vegada, primera un onatge, un gran tsunami...

Pots trobar més jocs amb paracaigudes a: [25 jocs amb paracaigudes](#)

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: paracaigudes



FES GIRAR



Per aconseguir fer aquest joc caldrà que els infants treballin molt bé en equip i concentrats/es per poder aconseguir l'objectiu.

Caldrà agafar i estendre bé el paracaigudes, i la idea és que el comencin a fer girar, però sense moure's del lloc, per tant, només haurà de girar la tela, com si la passessin al company/a del costat.

Cal que es faci correctament perquè la tela giri de manera adient i no comenci a fer aigües per algun costat o s'acumuli més d'un que d'un altre.

La idea és demanar als infants que cada vegada vagi més i més ràpid, fins que aconseguixin la velocitat màxima.

Pots trobar més jocs amb paracaigudes a: [25 jocs amb paracaigudes](#)

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: paracaigudes



L'ANELLA ATRAPA AMPOLLES



L'objectiu d'aquest joc és el d'encertar unes anelles al coll d'una ampolla. Caldrà que totes les persones participants aconseguixin encertar-ho per poder superar el joc.

Per tal de preparar el joc caldrà fer una rotllana i posar l'ampolla al mig d'aquesta.

Cada infant del grup té un fil de diferent longitud que està lligat prèviament a una anella, i que serà la que llençaran per fer punteria.

El fil servirà per recuperar l'anella en cas de no encertar-la ja que no es podran moure del lloc que els ha tocat.

Aconseguiran tots els infants tenir bona punteria i superar el repte?

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: ampolla, anelles, cordill

L'ESPIRAL



Aquest és un joc cooperatiu molt senzill i que també servirà com a joc de coneixença i cohesió.

Per iniciar la dinàmica caldrà que els infants formin una fila, un al costat de l'altre, i s'agafin de la mà.

L'infant d'una punta haurà de començar a fer voltes al company/a de l'altre extrem, de tal manera que es vagi creant un espiral cada vegada més estret.

La creació d'aquest espiral fa que es vagi creant una abraçada entre tots i totes les participants.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: no se'n necessita

L'ESTRELLA



Per aconseguir fer l'estrella cal molta concentració i coordinació amb els companys i companyes. És important que perquè el joc surti bé el nombre d'infants que hi participin sigui imparell!

Demanarem als infants que facin una rotllana. Un infant tindrà una pilota que passarà al company/a de la dreta (però no el de la seva dreta directa, sinó intercalant una persona), quan aquesta persona rep la pilota fa el mateix, la passa al company/a de la dreta intercalant un, i així successivament.

D'aquesta manera quan la pilota va agafant ritme i moviment es va formant una estrella.

El joc es pot complicar afegint més pilotes.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: pilotes

LA FOTOGRAFIA



L'objectiu d'aquest joc és aconseguir fer una "fotografia en la que s'han de complir certs requisits.

Per tal de poder-se fer la fotografia (caldrà que la posició de la foto aguantí entre 5 i 10 segons, depenent de l'edat dels infants) caldrà estar molt atents a les indicacions que marcaran les persones que dinamitzen el joc.

La dificultat del joc pot anar incrementant segons l'edat i les habilitats del grup participant. A més a més es poden afegir accions extremes en relació a objectes, expressions facials, etc.

Exemples:

- Només poden tocar a terra 13 peus, 6 mans i 3 culs
- Només poden tocar a terra 7 peus, 7 mans i 1 cul
- Només poden tocar a terra 10 peus, 10 mans i hi ha d'haver 5 persones que riuen, 3 que estan tristes, 2 plorant...

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: no se'n necessita



LA GOMA COOPERATIVA



Per fer aquest joc necessitarem una goma elàstica gran i molt bona coordinació.

Tots els infants faran una rotllana i es posaran la goma elàstica ben estirada a l'alçada de la cintura.

A partir d'aquí es demana que facin diferents gestos, salts, moviments... caldrà que ho facin de forma ben coordinada per tal de no perdre la goma pel camí.

La dificultat pot variar segons l'edat i les habilitats de les persones del grup: es pot demanar que la goma es situï darrere els genolls, o sobre les espatlles, que es canviïn X persones de lloc molt ràpid perquè la goma no caigui.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: goma elàstica de jugar

LA PEDRA MALEÏDA



Per fer el joc de la pedra maleïda necessitarem que els infants es posin al voltant del paracaigudes i l'agafin ben fort.

A continuació posarem moltes pilotes sobre el paracaigudes, l'ideal seria que totes fossin iguals excepte una, però si no és possible, s'haurà d'acordar quina és la pilota "pedra maleïda".

Els infants hauran de començar a moure el paracaigudes i, per tant, també ho faran les pilotes, s'haurà d'aconseguir que totes les pilotes es colin pel forat central exceptuant la que és la pedra maleïda, que en cap cas pot passar el forat.

Pots trobar més jocs amb paracaigudes a: [25 jocs amb paracaigudes](#)

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: paracaigudes i pilotes

LA SERP



El joc de la serp requereix d'habilitat i coordinació amb tots els i les integrants del grup per tal d'aconseguir l'objectiu.

Demanarem als infants que facin dues files que seran les serps. L'última persona de cada fila portarà un mocador a la cintura que serà la cua de la serp.

L'objectiu del joc és que la persona que està al capdavant de la serp aconseguixi prendre la cua de l'altra serp, però a la vegada tota la serp ha d'evitar que li prenguin la seva cua.

Es tracta doncs d'un joc on el moviment ha de ser coordinat perquè no es trenqui la fila, per impedir que ens prenguin la cua i on cal vigilar amb les fuetades en el moviment.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: mocadors



LA TRAVESSA



La travessa consistirà en un circuit que hauran de superar: passar per sobre un banc, baixar, pujar cadires, per dins de cercols...).

Tot l'equip haurà d'anar lligat de la cintura entre ells com a bons escaladors i escaladores que són, i a més hauran de repartir-se tots els elements que es necessiten per fer una bona travessa dins la motxilla (cantimplora, sac de dormir, màrfega, roba de recanvi, botes, farmaciola...).

Per tal de fer aquesta travessa caldrà que cap persona caigui durant el circuit i que no perdin cap element per poder acabar la ruta i fer el cim!

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: corda, bancs, cadires, cantimplora, motxilla, botes, farmaciola...

LES 10 PASSADES



El joc de les 10 passades és molt conegut, i la coordinació i el treball en equip és clau perquè surti bé.

Es dividirà el grup en dos equips, cada grup haurà d'aconseguir fer 10 passades de la pilota sense que aquesta caigui a terra o l'altre equip la intercepti. Si això passa, la pilota passa a l'altre equip.

Important! Que tothom del grup ha de rebre i passar la pilota.

Tanmateix, es pot fer una versió conjunta, en la que disposarem a tots i totes les participants per l'espai, i no es podran moure d'aquell lloc assignat, només pivotar una cama per poder tenir el reflex d'agafar la pilota.

Des d'aquest punt on es troben, hauran d'aconseguir fer les passades a tots els companys i companyes, sense que la pilota toqui a terra.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: pilota

LES CANOES



Amb aquest joc ens aventurem a una travessa en canoa per un riu, on els moviments coordinats són la clau per arribar a bon port!

Dividirem el grup en 2 equips, cada un serà una canoa, i demanarem que es posin un nom d'equip. Cada grup farà una fila i s'asseurà a terra, l'un darrere l'altre, com si estiguessin dins la canoa.

I se'ls anirà donant certes indicacions que hauran de seguir. La idea és que tot el grup les ha de fer a la vegada si no la canoa no funciona, i a més a més qui les faci més ràpid i correctament guanyarà la carrera pel riu. La persona que dóna les indicacions assenyalarà amb el dit l'equip que haurà de fer les accions.

Consulta tota l'activitat al banc de recursos per veure quines són les indicacions!

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: no se'n necessita



MOCADOR COOPERATIU



En el joc del mocador calen dos equips, en els que cada participant té un número adjudicat. Al mig dels dos equips hi ha una persona que té el mocador i que dirà un número, les persones que tinguin aquest número hauran de córrer per anar a buscar el mocador i tornar al seu equip sense ser pillat per l'altre jugador/a.

Per aquesta versió del joc, caldrà anar a buscar el mocador no de forma individual, sinó adaptant-se:

- Si es diu 1 número: va una persona a buscar-lo.
- Si es diuen 2 números: van les dues persones que els toca fent el cavallet o el carretó.
- Si es diuen 3 números: hauran d'anar-hi fent la cistelleta
- Si es diuen 4 números: hauran d'anar amb els ulls tapats

Vegeu més adaptacions del joc a l'activitat completa al banc de recursos.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: mocador

MOURE'S AMB EL CÈRCOL



Aquest és un joc molt senzill i que és ideal perquè els més menuts i menudes puguin jugar i treballar la coordinació i potenciar el treball en equip.

Demanarem als infants que per parelles es posin dins un cercol i s'hauran de moure amb ell per l'espai, complint les indicacions que se'ls demani.

Segons l'edat i habilitats dels infants es poden proposar diverses maneres d'aguantar el cercol:

- Aguantar-lo amb les mans
- Aguantar-lo amb la cintura
- Aguantar-lo amb les cames

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: cercols



ORDENEM-NOS



Presentem un joc ideal per fer servir de joc de coneixença i de cohesió, i que requerix el treball en equip per tal de poder fer-lo correctament. L'objectiu és el d'ordenar-se segons les indicacions que es donin.

Traçarem una línia al terra de tal manera que tots els infants es puguin posar sobre aquesta línia, uns al costat dels altres (també es pot fer sobre un banc). Tot seguit se'ls demanarà que s'ordenin segons diverses premisses:

- Per data de naixement
- Per ordre alfabètic (pot ser el nom, el cognom)
- Per número de peu
- Per alçada

Segons les habilitat i edats es pot complicar més el joc fent que no puguin parlar, que algú tingui els ulls tancats...

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: un banc



PASSA L'AIGUA



Aquest joc cooperatiu és ideal per als dies d'estiu, un joc d'aigua per a totes les edats!

Els infants es posaran en fila, l'un darrere l'altre, i cadascú tindrà un got.

La persona que estigui a l'inici de la fila tindrà un cubell ple d'aigua i un got. L'objectiu és passar l'aigua al got del company o companya de darrere, però sense girar-se, per tant ho hauran de fer per sobre el cap, i la persona que ha de rebre l'aigua haurà d'estar ben atenta per poder recollir el màxim d'aigua possible.

L'aigua anirà passant de got en got fins a arribar al final de la cua, i així veure quanta aigua s'ha recollit de la que hi havia al cubell del principi.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: aigua, gots



PASSAR I NO TOCAR



Un joc de saltar a corda on cal atenció i coordinació!

L'objectiu del joc és que totes les persones que hi participen, incloses les persones que fan girar la corda, passin per la corda.

Ho han de fer sense tocar la corda, sense saltar i, per tant, sense deixar cap volta de corda entre persona i persona.

Les persones que fan girar la corda també hauran de passar, per tant s'haurà d'estar atent/a i coordinar-se amb algú que ja l'hagi passat per fer el relleu i que puguin passar.

Segons l'edat i habilitats dels i les participants es pot deixar una volta de corda entre persona i persona.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: corda de saltar



PASSATGERS AL TREN



El joc començarà amb una persona que té els ulls tancats i una altra persona es posarà darrere seu amb les mans sobre les espatlles i es convertirà en el o la maquinista del tren.

Tenint en compte que l'altra persona va amb els ulls tancats li haurà de donar les indicacions només amb cops que hauran d'acordar, perquè no es pot parlar!

Per exemple: picar l'espatlla dreta (girar a la dreta), picar a l'espatlla esquerra (girar a l'esquerra), picar al cap (seguir recte), picar al mig de l'esquena (parar).

La resta de persones participants estaran repartides per l'espai, i l'objectiu serà que el tren vagi recollint tots els passatgers i vagin formant un tren ben llarg.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: mocador/antifaç

PEUS LLIGATS



Una dinàmica típica de cooperació és caminar amb els peus lligats, i és que en qualsevol gimcana o activitat.

Demanarem als infants que es posin per parelles o de tres en tres i se'ls lligarà els peus entre ells amb una corda o un mocador.

La idea és que s'hagin d'anar movent per l'espai de forma coordinada i sense caure. També es pot muntar un circuit que hagin de superar, sempre amb els peus lligats!

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: mocadors



PISSARRA AQUÀTICA



Aquest joc cooperatiu és ideal per als dies d'estiu per fer a la piscina!

Segons la quantitat d'infants que hi participin es podran fer paraules més o menys llargues, si no també es pot fer amb números.

Convertirem els nostres cossos amb les lletres o números i l'aigua amb la pissarra. Demanarem als infants que pensin una paraula i amb el seu cos facin les lletres a l'aigua o bé els la direm nosaltres.

Atenció! Cal tenir en compte que els infants hauran d'aguantar una estona amb la posició a l'aigua i, per tant, caldrà que s'ajudin entre ells si n'hi ha que els costa més l'activitat a l'aigua

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: piscina



QUE NO CAIGUI EL GLOBUS



Es muntarà un circuit o es demanarà als infants que han d'aconseguir dur el globus fins a un punt en concret.

Caldrà que entre tots els infants portin aquest globus al seu objectiu però sense que aquest toqui a terra.

Hi ha diverses maneres de fer que el globus no toqui a terra, i es poden donar les indicacions segons el nivell i habilitats de les persones participants.

Per exemple: només poden bufar, només el poden tocar amb el cap, només amb el peu, només amb el cul...

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: globus



RELLEUS COOPERATIUS



En els jocs de relleus, la persona que porta el testimoni (o objecte escollit) ha de passar-li a la següent persona del seu equip que ha de seguir la dinàmica.

En aquest cas la dinàmica canvia una mica:

- La primera persona sortirà amb l'objecte dels relleus fins al punt que se li indiqui o que hi hagi la següent persona esperant.
- Se li entregarà l'objecte a la següent persona.
- Les dues persones aniran fins al següent punt. La idea és que ho facin juntes i, per tant, es poden agafar de la mà.
- Entregaran l'objecte a la següent persona i sortiran les 3 persones juntes fins al següent punt, així successivament.

La idea doncs, és que tot el grup acabi fent el recorregut de forma conjunta.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: objecte

RODA A LES FOSQUES



Els i les participants fan una rotllana i s'hauran de girar tots de costat de tal manera que quedin un darrere l'altre.

A continuació hauran de posar la seva mà dreta sobre l'espatlla dreta de la persona que tenen davant.

La persona que dinamitza el joc posarà un mocador als ulls de cada infant o un antifaç, tots els hauran de dur tapats. Tot seguit es posarà música, i la idea és que la rotllana comenci a girar i caminar al ritme de la música.

La idea és que la roda vagi girant sense que es trenqui ni es desfaci i que cada vegada ho aconseguixin fer més ràpid.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: mocadors

TERRA, MAR I AIRE



Jugarem a Terra, Mar i Aire però amb un paracaigudes.

Demanarem als infants que es posin al voltant del paracaigudes i estirin bé la tela. A continuació hauran de moure el paracaigudes segons les indicacions que es donin:

- Terra: el paracaigudes haurà de tocar a terra. Tots els infants s'han d'ajupir a la vegada perquè això passi.
- Mar: el paracaigudes ha de quedar a la zona de la cintura, és a dir els infants han d'estar drets, i moure la tela per simular les onades del mar.
- Aire: caldrà alçar el paracaigudes molt amunt per tal que toqui el cel.

La idea és que els infants es moguin a la vegada per tal que la tela de paracaigudes se situï en la zona que pertoca.
Pots trobar més jocs amb paracaigudes a: [25 jocs amb paracaigudes](#)

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: mocadors



TRAVESSAR EL RIU



El joc de Traversar el riu és ideal per treballar la cohesió i la cooperació d'un grup. És una dinàmica que serveix per a totes les edats, però molt útil per a grups de grans i joves.

Es situen tots els participants un al costat de l'altre davant d'una línia de sortida que representa el cabal d'un riu. A continuació, se'ls dóna la consigna de construir un pont amb cadires per tal que tots puguin passar a l'altra banda.

No podran baixar de la cadira en cap moment, però si que es poden ajudar per anar passant totes les persones participants.

El joc no s'acaba fins que no s'ha travessat el riu amb l'última cadira.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: cadires

TWISTER COOPERATIU



El Twister és un joc molt conegut arreu del món, on hem de posar les mans i els peus al cercle del color que indica el taulell. En el cas d'aquesta modalitat de joc la idea és que no s'elimina cap participant.

Es disposa la tela amb els cercles de colors (també podeu crear la vostra pròpia tela i afegir altres formes de colors). Es fa girar la roda amb la que s'escull la part del cos i els colors i els infants han de col·locar-se sobre la tela on pertoca.

En aquest cas és bàsic que tots els infants que participen tinguin la mà o peu en el color que pertoca, no es pot quedar ningú fora. D'aquesta manera serà important que s'ajudin entre ells, donant-se suport, compartint el cercle etc.

Un joc molt divertit en el que es treballa la coordinació, l'equilibri, les formes, els colors i el companyerisme.

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: catifa amb cercles de colors i taulell



XAMPINYÓ



Aquesta dinàmica és molt cooperativa, i és que si no participen tots els infants a la vegada, no sortirà.

Es tracta que tots i totes es posin al voltant del paracaigudes agafant-ne un extrem i tibant fort.

Tot seguit la persona que dinamitza anirà dient diferents paraules, poden ser aliments, transports, noms, mesos... el que sigui, però els infants hauran d'estar molt atents perquè quan digui la paraula "xampinyó" caldrà que alcin molt amunt el paracaigudes i tots s'hi posin a sota ràpidament i tornin a baixar els extrems a terra tot creant una bombolla d'aire amb el paracaigudes que simuli un xampinyó.

Aquesta dinàmica és molt divertida i no pas fàcil!

Pots trobar més jocs amb paracaigudes a: [25 jocs amb paracaigudes](#)

**Vols
saber-ne
més?**

Segueix l'enllaç
per aprofundir



Material: paracaigudes



ESTIMA

Una proposta educativa
per celebrar la vida!



Fundesplai
Fundació Catalana de l'Esplai

