

JOC MOTRIU

Fisioterapeutes CDIAP Parc Taulí

De què parlarem?

Joc motriu:

- Què és i finalitat
- Tipus de joc motriu
- Beneficis
- Pautes i propostes:
 - Al parc
 - Al carrer
 - A casa
 - Exercici físic i esports
 - Circuits motrius



El **joc** és l'àrea d'ocupació més rellevant en la infància perquè és aquella a la que els infants dediquen la major part del seu temps, mitjançant el qual aprenen, exploren l'entorn, es desenvolupen...

En les primeres etapes de la vida, el joc es basa en el **moviment**. Aquest últim és el vehicle que permet **conèixer el propi cos, la relació amb l'entorn** i, per tant, **el desenvolupament integral**.

Per naturalesa tot els infants disfruten del joc i del moviment per mitjà dels quals involucren **emocions i benestar**.

Per això, **joc i moviment són un gran plaer i una necessitat.**

Què entenem per joc motriu i corporal?

Són aquells on el moviment juga un paper fonamental, que impliquen el **moviment del cos** amb un **objectiu lúdic**.



El joc motriu, tipus:

El **Joc motriu** ja sigui **individual** o **compartit** pot ser:

○ **Vivencial:** la proposta neix de l'experiència del nen, ell mateix decideix què fer. Explora i posa a prova el seu propi cos mitjançant el joc lliure.

○ **Dirigit:** l'adult proposa l'activitat que tingui un objectiu.



El joc motriu pot ser...

- **Sense desplaçament:**

- Intentar tocar un objecte amb les mans o peus

- Treure i posar

- Passar i rebre

- Llençar

- **Desplaçament amb assistència:**

- Caminar de la mà d'un adult

- Anar d'un lloc a l'altra amb suport

- **Desplaçament autònom:**

- Reptar, gatejar, caminar, córrer...



Beneficis del joc motriu

- **Social:** Fomenta la interacció entre els infants i amb els adults.
- **Física:** Millora les habilitats físiques.
- **Autonomia:** Afavoreix la independència en les tasques del dia a dia.
- **Cognitiu:** Promou els aprenentatges i la creativitat.



Com despertar l'interès pel joc motriu?

- Oferir un **entorn** que afavoreixi el joc motriu.
- Proposar activitats i materials que li agradin, partint dels seus **interessos i iniciatives**.
- Començar sempre per les seves **habilitats i gustos**.
- Jugar amb l'infant **compartint el temps i el joc**.
- Ajudar-lo a aprendre i **donar-li seguretat i confiança** en ell mateix.



Jugar no és entretenir-se

El **joc** és **ACTIU**:

- Implica participació de l'infant.
- Aporta molts beneficis en el seu desenvolupament global.
- No té cap aspecte negatiu.

L'**entreteniment (pantalles)** és **PASSIU**:

- Demana poc a l'infant.
- Els aprenentatges són pobres.
- Mal administrat, perjudica el seu desenvolupament.



RECURSOS

- Pels infants, estar a l'aire lliure envoltats d'estímul és un **escenari perfecte per aprendre.**
- **Ideal per al joc lliure.** Es generen situacions que impulsen a desenvolupar la seva creativitat i a utilitzar la imaginació.
- Permet desenvolupar les seves **capacitats físiques.**
- Millora l'**estat emocional i conductual.**
- **Permet socialitzar** amb altres nens i nenes.



Aprofitar els desplaçaments per fer el camí més divertit.

Com ho podem fer?

- Pujar i baixar rampes i escales.
- Caminar en terrenys irregulars.
- Passar per llocs estrets.
- Podem utilitzar la bicicleta o patinet per anar d'un lloc a l'altre.



- No calen activitats o jocs complexes.
- Podem fer servir materials que tinguem a casa.
- Aprofitem activitats i rutines del dia a dia. Per exemple: parar la taula, estendre la roba, netejar...
- Fomentar i permetre la motricitat gruixuda i fina.



Exercici físic i esports

- Ajuda en el desenvolupament de les capacitats com la percepció espacial, la coordinació, l'agilitat i l'equilibri.
- Afavoreix el joc en equip i la cooperativitat.
- Promou la capacitat d'espera, la tolerància a la frustració i l'acceptació de regles establertes.



Circuits motrius

Els circuits motrius es poden fer tant en exteriors com a casa.

Als circuits motrius dirigits, a més del repte motriu, és important que hi hagi un objectiu a assolir.

És important adaptar el circuit a l'infant. Li ha d'implicar un esforç físic i mental però ha de ser capaç d'aconseguir-ho. Ho ha de viure com una experiència positiva.

Quan realitzem gestos o accions motrius que requereixen molt control corporal, la major part de l'atenció està al cos. Per això hem de tenir en compte que com més exigim a nivell motriu, menys ho hem de fer a nivell cognitiu.



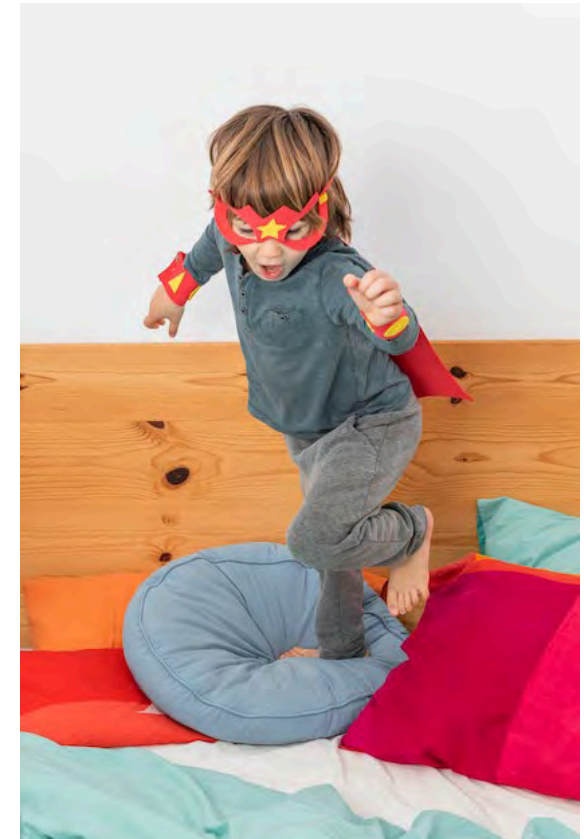
Els circuits motrius serveixen per treballar, aprendre i millorar:

- Les habilitats motrius i capacitats físiques.
- El control corporal: aprendre a moure'ns però també a parar.
- A sostenir l'atenció per a complir l'objectiu.
- La memòria per a recordar les seqüències.
- La comunicació i relació.
- El llenguatge expressiu i la comprensió.
- La planificació per a resoldre problemes.
- La perverència en l'assaig-error.
- La capacitat d'espera.
- La tolerància a la frustració.



En conclusió..

- Tots els infants **gaudeixen i necessiten el joc i el moviment.**
- El joc i el moviment **són la base** de tots els aprenentatges.
- El joc motriu és un recurs perfecte per aprendre i divertir-se. Es pot adaptar a totes les edats i nivells.
- Per al joc motriu no es necessita dissenyar activitats complexes ni joguines cares.
- La funció de l'adult és guiar la iniciativa de l'infant i fomentar i oferir l'espai per al desenvolupament





Si teniu dubtes consulteu amb les professionals
del CDIAP Parc Taulí



CDIAP Parc Taulí
T.93.745.83.68

