Càpsules formatives per a famílies

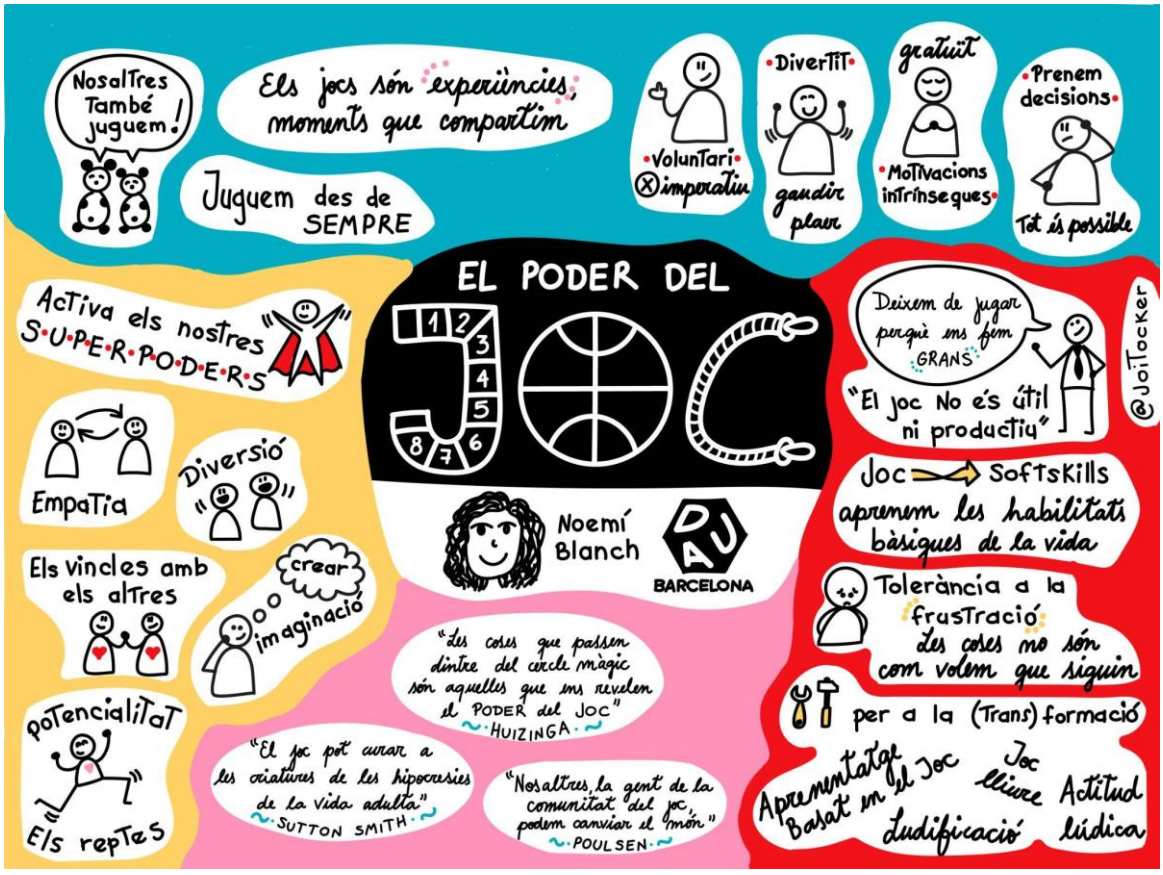
El joc en família

Noemí Blanch

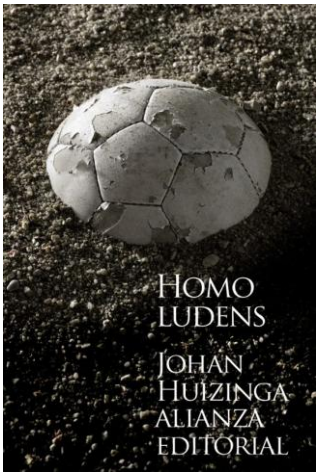
JOCS DE TAULA 5
Tipus de joc 5
Els jocs per edats 6
Com triar jocs 7
EL ROL DE LES FAMÍLIES EN EL JOC 8
On comprar jocs 10
RECURSOS 10
Llibres 10
Vídeos 10
Webs 10

ELS PODERS DEL JOC

«*Jugar és l'activitat principal de la infància i respon a la necessitat humana de mirar, tocar, tafanejar, experimentar, inventar, imaginar, comunicar, crear, somiar… És un impuls primari que ens empeny des de petits a explorar i estimar el món que ens envolta, possibilitant un creixement sa i harmoniós del cos, la intel·ligència, l'afectivitat, la creativitat i la sociabilitat*» (Jugar és un dret).



Les persones juguem des de fa molt temps: el joc de taula més antic que es coneix és el Joc Reial d'Ur, que data del 2600 aC. Però jugar no és una acció exclusivament humana, també trobem conductes de joc en els animals. Segons Stuart Brown, hi ha conductes dels pops que encaixen amb la definició de jugar.



Per a Johan Huizinga, jugar és una acció LLIURE, efectuada «com si» i viscuda fora de la vida corrent, però que, malgrat això, pel PLAER que provoca, pot apassionar completament qui juga, sense que impliqui cap interès material ni cap benefici, de manera que és quelcom totalment GRATUÏT.
És a dir, tot i que jugar ens ofereix molts beneficis, no hem d'oblidar que juguem per plaer i sense esperar rebre cap benefici a canvi.

Roger Caillois diu que existeixen dos conceptes de joc: «Paidia» i «Ludus»: per **Paidia** ens referim a aquell joc lliure i no estructurat, que sorgeix de la creativitat de manera espontània. Per contra, **Ludus** fa referència al joc estructurat amb regles.

Aquesta fotografia de Jordi Martín d'un avui jugant amb el seu net, guanyadora del Concurs Internacional de Fotografia Lúdica l'any 2022, il·lustra aquests dos tipus de joc: d'una banda l'avi representa el *ludus*, mentre que l'infant representa la *paidia*.

Beneficis del joc en família

Imatge del Festival Ludivers 2025

Els jocs de taula ens ofereixen l'oportunitat de jugar en família i compartir **moments de qualitat**, perquè estem fent quelcom que ens agrada i, per tant, creem vincles i records. Els moments de joc poden servir per compensar moments d'estrès o conflicte ocasionats per la pressió del dia a dia.

Els jocs permeten tenir **aficions comunes** que promouen un espai relaxat i el moment de les partides pot propiciar converses profundes que sorgeixen de manera espontània.

El joc ens permet reforçar **coneixements** i despertar temes d'interès. A més, requereix el desenvolupament de **competències bàsiques** com les competències lingüístiques i matemàtiques. Jugant no només enriquim el nostre vocabulari i practiquem operacions matemàtiques fora d'un entorn «educatiu o reglat», sinó que també augmenta l'interès per millorar, si això implica millorar al joc.

És un espai on podem **expressar les nostres emocions** i també entendre les da la resta. Aprendre a **guanyar i perdre** és un aprenentatge vital per a la vida i el joc ens permet viure aquestes situacions de manera escalonada i acompanyada; el paper de les persones adultes servint com a modelatge és fonamental.

El jocs treballen els **processos cognitius bàsics**: atenció, percepció i memòria. Es tracta de processos bàsics al llarg de la vida i els moments de joc poden servir per treballar-los a totes les edats. Un joc de memòria en família també serveix per evitar el deteriorament cognitiu de les persones
grans.

Són un bona eina per entrenar les **funcions executives**, que són processos cognitius complexos que ens permeten controlar i regular la pròpia conducta, com per exemple la planificació, la flexibilitat, la inhibició de la conducta o la presa de decisions, entre altres.

Si ens fixem en les 10 **habilitats per a la vida** que anomena l'OMS, veiem que totes apareixen en els moments de joc i, per tant, les partides són un moment perfecte per reflexionar-hi, en posar-les en pràctica i avaluar-ne les conseqüències en un entorn distès i sense judicis.

JOCS DE TAULA

Tipus de joc

- **Sensoriomotor** (des de 0 anys): és el primer joc que apareix, ja que les criatures descobreixen el moment primer a través dels sentits (vista, oïda, olfacte i tacte) i després amb el moviment. Joc individual basat en la repetició.
- **Simbòlic** (a partir de l'any i mig-dos anys): anem a *fer veure com si.* És el joc amb el qual reprodueixen el seu entorn immediat (família, escola, poble o ciutat) i també amb el que imaginen i creen mons ficticis.
- **Construcció** (a partir dels 2 anys): inicialment vinculats a la manipulació (apilar elements) i progressivament incorporen també elements simbòlics (reproduir o crear construccions complexes).
- **Jocs de taula**: impliquen l'acceptació de regles i la socialització. A partir dels 2-3 anys hi ha opcions, tot i que en funció del joc i la seva mecànica principal, existeixen diferents tipologies de jocs per a diferents edats.

Els jocs per edats

- **2 anys**: es tracta d'una edat molt marcada pel joc sensoriomotor, és a dir, necessiten moviment (partides molt curtes, juguem a terra on es puguin moure) i donen gran importància als components. És l'edat dels primers jocs de taula, amb molt poques regles senzilles i accions simples i directes (llançar el dau i moure, agafar recursos, jocs cooperatius...).

- **3-4 anys**: els agraden jocs que els permeten posar a prova les seves habilitats (comptar, anomenar els colors, rapidesa, equilibri). Es poden introduir esdeveniments simples vinculats a l'atzar.

- **5-8 anys**: la competició amb altres és un element important, ja que guanyar es converteix en part del joc. Serà clau la gestió de la frustració. Cal ensenyar a perdre i no deixar guanyar les criatures.
  - Jocs de memòria: poden competir amb igualtat amb persones adultes i sovint guanyar.
  - Jocs d'estratègia: jocs amb elements tàctics i amb planificació a curt termini amb una gestió mínima de recursos. Són molt recomanables les versions júnior dels jocs.
  - Jocs que impliquin números o llenguatge: a aquesta edat poden fer operacions matemàtiques simples i jocs on hagin de fer servir molt vocabulari o crear històries.

- **8-11 anys**: és una etapa marcada pel component social i pel desenvolupament de les habilitats cognitives.
  - Jocs d'observació: aquí trobem jocs on l'habilitat clau és la rapidesa i altres on hi ha més elements, com la lògica o la capacitat de crear o descobrir històries.
  - Jocs d'estratègia: apareix la capacitat de planificar a llarg termini; poden jugar a jocs que impliquin estratègia i presa de decisions amb conseqüències i gestió de recursos.
  - Jocs que impliquen operacions matemàtiques o habilitats espacials.
  - Jocs narratius: jocs que els permeten crear i descobrir històries.
  - Jocs socials: és una etapa on l'element social és clau. Apareix la capacitat crítica i la capacitat d'endevinar què estarà pensant l'altra persona (teoria de la ment), de manera que tractar d'enganyar, ocultar informació i encertar la de la resta esdevé un element molt important.
  - Jocs Legacy: jocs cooperatius que van evolucionant quan els juguem: apareixen regles, prenem decisions que influeixen en la història i en les nostres habilitats. Podem fer campanyes breus.

- **A partir dels 12 anys**: ja es pot jugar a jocs molt complexes i de la majoria de temàtiques. Podem explorar jocs vinculats als seus interessos i fer campanyes de jocs llargs que impliquin un compromís temporal amb el joc i el grup.

Com triar jocs

Hi ha molts tipus de jocs de taula i, per tant, a l'hora de triar jocs haurem de pensar en:

Qui juga

- Quantes persones són?
- De quines edats?
- Quins són els seus interessos?
- Quines són les seves habilitats?

Què volem que passi

- Què preferim: jugar de manera cooperativa o competitiva?
- Volem que signifiqui un repte?
- Volem que el joc sigui un moment de distensió?

En quin context

- On? (a casa, de viatge...)
- Quan? (regularment a casa, una ocasió especial...)
- De quant temps disposem?

Quines habilitats-coneixements volem que apareguin

- Volem que serveixi per explorar un tema nou?
- El joc com a element per permetre conèixer més els altres?
- Ens interessa que activi alguns processos?

EL ROL DE LES FAMÍLIES EN EL JOC

Francesco Tonucci ens proposa tres frases que il·lustren quin ha de ser el paper de les famílies respecte el joc de les criatures:

El verb jugar només es pot conjugar amb el verb deixar

És important que respectem el temps i l'espai de les criatures i no vulguem convertir el joc en una activitat tutelada ni tutoritzada. El joc ha de ser lliure, per plaer i gratuït, tal com deia Huizinga.

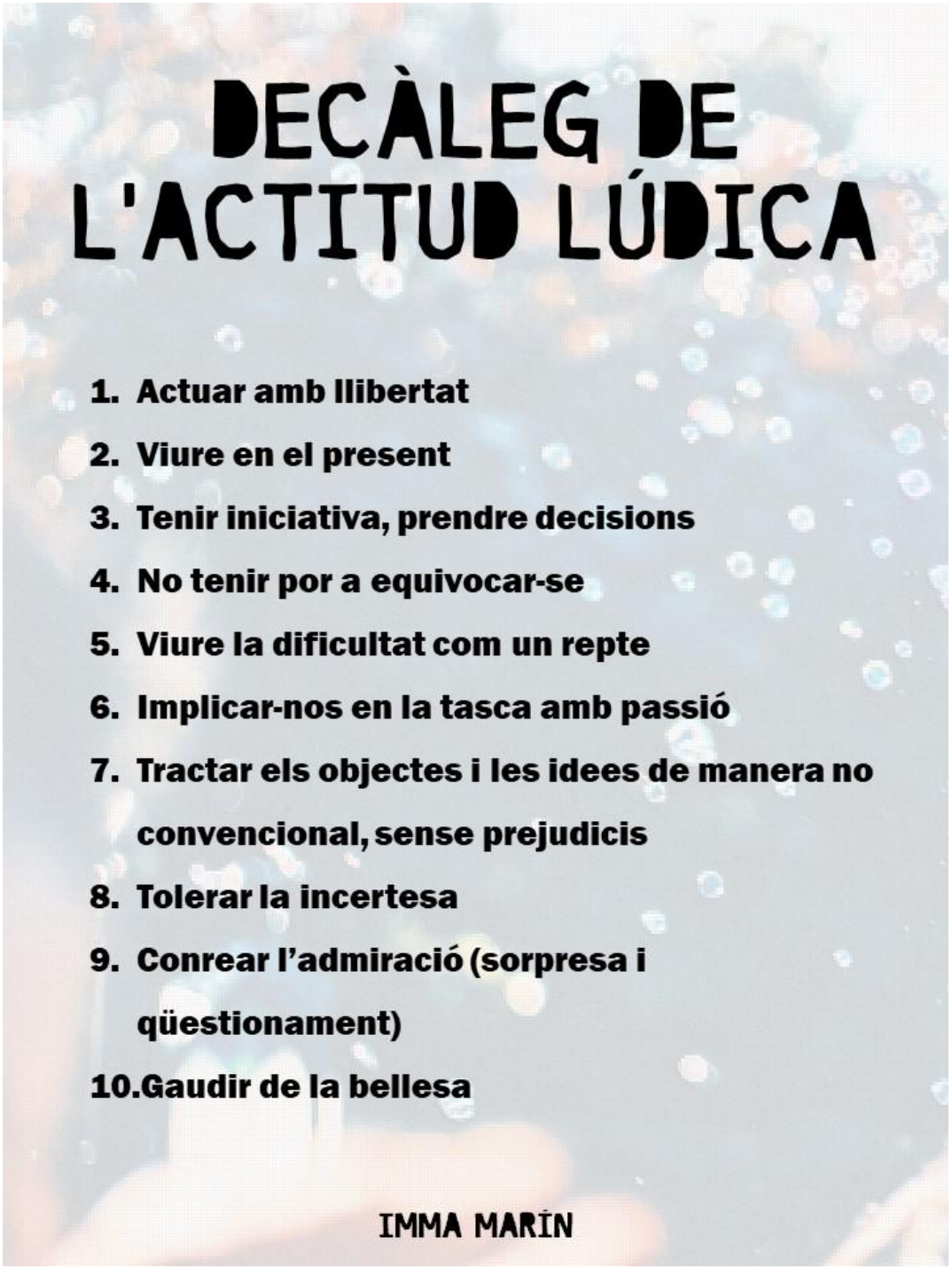
Que les famílies juguin amb les criatures és perfecte si realment volen jugar

El paper de les persones adultes respecte el moment del joc ha de ser simplement jugar i, per tant, no situar-se en un rol de superioritat i control, sinó entrar en mode joc, la qual cosa vol dir no dirigir el joc i també implica la possibilitat de guanyar o perdre.

M'ensenyes a jugar, què ja no me'n recordo?

El moment de joc és perfecte per trencar amb les dinàmiques de persona adulta que té el poder i el coneixement i situar-se des del desig d'aprendre. Sens dubte, la millor manera de fer-ho és a través dels infants, que el dominen perfectament.

També cal cultivar l'actitud lúdica:



On comprar jocs

És impossible conèixer tots els jocs de taula i actualment cada dia surten novetats. Per aquest motiu és fonamental fer cas a qui coneix el sector i ens pot fer prescripcions en base a les nostres necessitats (recordem: «qui juga», «en quin context» i «què volem que passi»): les botigues de joc de barri i les associacions lúdiques. També trobem blogs i botigues online que ens ofereixen ressenyes i buscadors.

- La Juganera (botiga a Girona ciutat i en línia)
- Zeppelin (botiga a Girona ciutat i en línia)
- Jugar i Jugar (botiga en línia)
- Kinuma (botiga en línia i a Les Franqueses del Vallès)
- Cercador de jocs de taula en català del CNL

RECURSOS

Llibres

- Brown, Stuart (2009) *Juega*. Ediciones Urano
- Marín, Imma (2023) *Jugar. Crecer y aprender jugando en familia*. Paidós
- Pedraz, Pepe (2019). *Aprende jugando JUGAR: Una garantía de aprendizaje real.* B de Blok

Vídeos

- **Imagine Elephants.** Documental interactiu sobre el joc
- http://imaginelephants.com/es/
- **Stuart Brown: play is more than fun.** En aquest vídeo, Stuart ens parla de la importància de jugar
- https://www.ted.com/talks/stuart_brown_play_is_more_than_just_fun

Webs

- **Jugar és un dret.** Reflexions i materials sobre el joc
- https://www.jugaresunderecho.org/ca/casa/
- **Ludia Asesoras**. Podeu trobar informes psicopedagògics d'alguns jocs
- https://ludiaasesoras.com/
- **Bebé a Mordor**. Blog on trobeu recomanacions per edat, per curs i per assignatures
- https://bebeamordor.com/