School to School

Esports i jocs a l'Índia

Índex

1-El dret al joc i els valors de l'esport **2-**Esports i jocs populars a l'Índia **3-**Jocs de taula **4-**Jocs per a l'hora del pati **5-**Esport per millorar el món **6-**El poder transformador de l'esport

1- El dret al joc i els valors de l'esport

Què significa jugar? El **joc** és essencial en el desenvolupament de totes les persones. Des que som nadons aprenem, a través del joc, experimentant amb les coses del món que ens envolta: una cullera que fa soroll en caure (ens encanta!), enredar els cabells d'una mare, tocar rajos de llum o el ning-ning d'un sonall. Jugar no és tenir joguines. Jugar és espontani, és una resposta a voler aprendre i créixer. Això també passa a l'Índia. I a tot arreu del món! Des de ben petitets aprenem sense saber-ho, jugant. Les persones estem programades per jugar. Quan, al col·le, ens ensenyen una cosa jugant, és més divertit. I si ho descobrim jugant ens tornem persones més sàvies. En créixer, ens anem oblidant de jugar, i és una pena, perquè jugar ens fa feliços. Sort que no se n'obliden totes les persones que creixen! És importantíssim guardar per a tota la vida les ganes de jugar. Us agraden les persones que juguen amb vosaltres? Per què? Jugar és la manera en què aprenem a relacionar-nos amb altres persones, a fer amigues i amics, a pensar, a inventar, a resoldre problemes, a tenir pau, a donar pau i el més important: a divertir-nos. Quin és el vostre joc preferit?

El joc és un dret fonamental de la infància, tal com queda reflectit a la Convenció sobre els drets de l'infant. És tan important com el dret a l'educació. Malgrat que és un dret fonamental, encara hi ha moltes nenes i nens que no poden destinar temps a jugar perquè s'han d'encarregar de tasques poc pròpies de la seva edat.

Fixeu-vos si n'és, d'important, el joc, que té el seu propi dia internacional: el 28 de maig és el Dia Internacional del Joc, i se celebra el superpoder del joc a la vida dels nens i les nenes.

Segur que, a part de jugar, també us agrada practicar esport. **L'esport** és una activitat física que es fa de manera individual o en grup i que té unes regles establertes que cal complir. L'esport permet ensenyar i aprendre valors com la justícia, el treball en equip, la igualtat, la inclusió, la solidaritat, la perseverança i el respecte. Tant en el joc com en l'esport, no tothom ha de ser igual de fort per participar-hi i sumar a l'equip! A més, l'esport ens ensenya a resoldre de manera pacífica els conflictes i a col·laborar amb els companys.

Per exemple, penseu en quan jugueu a bàsquet. Oi que és divertit quan jugueu en equip i entre tots i totes feu una cistella?

A més, l'esport també ajuda a tenir una forma de vida saludable i millorar la salut. Per això és molt important fer esport, ja sigui a l'escola (a les classes d'educació física), en activitats extraescolars (a la comunitat o en associacions esportives) o al carrer, al barri, amb les teves amigues i amics.

Com veieu, el joc i l'esport són un mitjà per aconseguir uns altres drets, com l'educació o la salut. Per això són tan importants a la nostra vida.

El millor del joc és que tots sabem jugar, oi que sí? A més, hi ha molts jocs i esports que són iguals a tot arreu del món. Encara que també n'hi ha alguns d'específics d'un lloc o país als quals podem aprendre a jugar. Què us sembla si coneixem els de l'Índia?

2- Esports i jocs populars a l'Índia

A l'Índia hi ha moltes cultures, pobles i tribus. A més, al llarg de la història ha tingut influències dels perses, els àrabs, els mogols, els britànics, etc., que es reflecteixen en els diversos esports del país.

D'una banda trobem esports importats de la colònia britànica, entre els quals destaca l'hoquei sobre herba. En aquest esport els indis ja han superat els seus mestres britànics i tenen un dels millors equips del món en aquesta disciplina: l'equip masculí indi ha guanyat diverses medalles d'or olímpiques.

O el criquet, que és l'esport més popular a l'Índia. Els partits d'aquesta disciplina tenen molt d'èxit, fins al punt que se n'eleva els jugadors a la categoria d'estrelles. Qui creus que són les estrelles esportives a Espanya? Al nostre país els futbolistes s'emporten la fama, però en altres llocs del món, com l'Índia, el futbol no és l'esport més seguit. Sabeu com es juga a hoquei sobre herba o al criquet?

A l'Índia també hi ha altres esports que van sorgir allà i que els britànics van importar a Anglaterra al segle XIX, com per exemple el polo i el bàdminton.

A més, hi ha altres esports i jocs específics de l'Índia. Són sobretot esports de combat, com per exemple:

- El *kho kho* o tocar i parar és un dels jocs més populars: es tracta de perseguir una persona i evitar que et toquin els membres de l'equip contrari.
- El *mallakhamb*, un esport tradicional en què una persona fa moviments i postures en un pal vertical de fusta que es diu igual que aquest esport.
- La lluita d'estels, en què es llancen milers d'estels des del terrat de les cases i els que hi participen intenten fer caure els altres estels. Aquest joc ha generat debat perquè pot provocar accidents i posar en perill persones o aus, i també pot donar problemes de talls d'electricitat quan els estels s'enreden amb els cables elèctrics.
- El *kabaddi*. Heu sentit mai parlar de com es juga al *kabaddi*? Es diu que l'origen d'aquest esport és molt antic, de fa uns 4.000 anys, i que va sorgir com un passatemps a les zones rurals de l'Índia.

Al *kabaddi* hi juguen dos equips de set persones, en una pista que és aproximadament la meitat

d'una pista de bàsquet.

Els equips s'alternen enviant un *raider* o atacant a l'altre camp per tal de capturar jugadors de l'equip contrari abans de tornar al seu. Els capturats han de sortir de la pista. L'atacant no pot respirar durant l'atac, i ho ha de demostrar cantant sense parar. D'aquí ve el nom del joc, ja que *kabaddi* significa 'cant' a l'Índia. Normalment, els grans jugadors mantenen el cant (*"kabaddi, kabaddi, kabaddi…")* durant més de 40 segons. El *raider* queda eliminat si interromp el cant o si s'equivoca en la paraula, cosa amb la qual els jutges han d'estar molt atents i escoltar molt bé. L'equip amb més punts al final del joc guanya.

Us animeu a investigar les regles d'esports com el *kabaddi*, el *kho kho*, el criquet o algun dels altres que hem explicat i practicar-los a l'hora del pati o a classe d'educació física?

Molts nens i nenes de l'Índia fan ioga per a començar el dia. El ioga és una pràctica que connecta cos, ment i emocions utilitzant la respiració. Es va originar a l'Índia. L'heu practicat alguna vegada? Va molt bé per a estirar el cos, relaxar-se, desconnectar i recarregar energia. És un exercici que ajuda a eliminar l'estrès que a vegades ens provoca el ritme de vida que portem. Tan sols heu d'asseure-us en una estoreta, tancar els ulls, respirar profundament i seguir les diferents postures.

3- Jocs de taula

Fins i tot des de la infància, cada vegada passem més estona en espais interiors; ja no juguem com es feia abans, al carrer, amb amics i amb jocs tradicionals per als quals no es necessiten grans coses… Uns simples guixos, pedres, pals o bales. A què jugueu, vosaltres, a casa? Segurament molts sou reis o reines de les videoconsoles. Potser també en sou de jocs com l'oca, el parxís, els escacs, les dames… Situacions com la que va provocar la pandèmia del coronavirus quan ens vam haver de quedar a casa i no vam poder triar fan que tinguem més ganes de retrobar-nos amb les nostres amistats, i això pot donar lloc als jocs més divertits i els moments més inoblidables i enriquidors de la vida.

Sabeu que els jocs de taula tenen molts beneficis i avantatges? Els jocs de taula són ideals per a les tardes de pluja que no es pot sortir a jugar a l'aire lliure. Són jocs molt divertits que desenvolupen aspectes com la paciència, la concentració, la lògica, la comprensió de les altres persones, aprendre a no enfadar-nos i saber acceptar la derrota en el joc net. Com ja hem dit abans, el joc és un aspecte important per a l'educació, per aprendre.

A l'Índia hi ha molts jocs tradicionals de taula, segur que en coneixeu alguns i, d'altres, us sorprendran.

Un d'aquests jocs és el *pagade* o el que aquí coneixem com el parxís, que és el joc de taula nacional de l'Índia. Aquest joc de taula tradicional és, sens dubte, un dels més famosos i antics del món. El parxís es va popularitzar

entre les classes humils, que utilitzaven un drap pintat o brodat com a tauler, petites pedres acolorides com a fitxes i petxines de cauri com a daus. Segur que ja n'hem jugat alguna partida. El joc construeix un esperit de superació.

Un altre joc popular a l'Índia i que segur que ja coneixeu són els escacs. Segons diu la llegenda, l'origen dels escacs es remunta al segle V, quan un rei hindú, després de perdre un dels seus fills en una batalla, va sucumbir a una profunda tristesa que li impedia fer qualsevol activitat. Molts intentaven curar aquest gran pesar, però ningú no ho aconseguia, fins que, un dia, un braman va lliurar al rei un tauler quadrat dividit en 64 caselles negres i blanques a parts iguals, sobre les quals reposaven peces de diverses formes que es movien pel tauler d'una manera determinada. Al rei li va semblar un joc molt entretingut i el van fascinar les similituds que les peces tenien amb el rei i el seu poble, ja que les peces més poderoses de qualsevol partida no eren res per si mateixes i la seva força raïa en el treball en equip al costat del poble.

El *carrom* és un altre joc de taula molt estès a l'Índia. És similar al billar, i s'hi enfronten dos o quatre jugadors. El *carrom* es juga en un tauler quadrat de fusta amb forats a les quatre cantonades. S'utilitza una fitxa vermella (o "reina") i 9 fitxes blanques i 9 de negres similars a les de les dames. Cada jugador utilitza un percussor i l'objectiu del joc és ficar totes les teves fitxes als forats de les cantonades abans que el rival.

Altres jocs de taula que es van originar a l'Índia són el ludo (que és com el parxís), els escacs i el de serps i escales. Us ve de gust jugar a algun d'aquests jocs?

4- Jocs per a l'hora del pati

Us agrada l'hora del pati? Segur que és la vostra assignatura preferida! Als nens i les nenes de l'Índia també els encanta el pati!

Per jugar no fa falta tenir joguines comprades, de vegades, amb quatre pals, pedres, guixos i, sobretot, amb la imaginació es pot jugar a coses molt divertides. L'hora del pati ha de ser un moment molt important durant la jornada escolar, perquè s'hi comparteixen moltes coses i s'aprèn molt. Per aconseguir-ho és important preparar molt bé el lloc on es fa, per això cal aprofitar els diversos espais que tingueu al pati de l'escola on podeu trobar-vos, encara que no sigueu de la mateixa classe, i jugar, aprendre moltes coses interessants i viure aventures lliurement.

El pati ha de ser un lloc especial on cadascú pugui jugar al que vulgui i amb vulgui a l'aire lliure, sempre respectant els altres. Però de vegades els grans ens oblidem de la importància de jugar i tots el que s'aprenen jugant, com ara a compartir, a col·laborar amb altres persones, a explorar llocs diferents, a conèixer i

observar coses noves que no coneixíem, a alliberar la tensió... I per això de vegades no li donem tota la importància que es mereix a l'hora del pati i no preparem el pati com el millor lloc de l'escola.

A l'Índia durant l'hora del pati juguen a *lattu* (a baldufa), a *nondi* (la xarranca), en què es dibuixa una quadrícula a terra i el jugador salta per anar i tornar sense trepitjar la vora, a *kho kho* (tocar i parar), a saltar a corda, a jugar a pilota, a *kabbadi*... Igual que aquí, al pati se senten rialles i els nens i les nenes en gaudeixen amb alegria.

5- Esport per millorar el món

L'esport té alguna cosa molt bona: fa que totes les persones sentim que formem part del mateix equip i les diferències desapareixen, ja que cadascú aporta una cosa diferent a l'equip. Oi que podeu jugar a futbol amb una persona que parla alemany, encara que no entengueu aquest idioma? És una passada!

L'esport també ajuda les persones que han nascut amb menys oportunitats. A l'Índia tenim exemples de moltes persones que han canviat les seves vides gràcies a l'esport. Avui ens agradaria que coneguéssiu la història de la Kullayamma, un exemple de persona lluitadora que s'ha esforçat per canviar el seu destí i aconseguir els seus somnis a través de l'esport.

La Kullayamma va néixer amb una discapacitat intel·lectual en un poblet anomenat Kottalapalli, on vivia amb la seva àvia, la seva mare i el seu germà, que treballen com a jornaleres i jornaler al camp. Quan era petita acostumava a quedar-se sola a casa tot el dia mentre la seva família treballava, fins que un dia la van apuntar a una escola de la Fundació Vicente Ferrer a l'Índia per a nens i nenes amb discapacitat intel·lectual. Allà, a poc a poc, va començar a practicar esports com el bàdminton, l'handbol i el tennis de taula. També va aprendre a fer artesanies i anava a l'escola. Cada vegada se sentia més segura practicant esport i es va fer tan bona que la van triar per participar en competicions a l'Índia, Amèrica i Austràlia. Fins i tot va aconseguir guanyar una medalla d'or! La seva família n'està molt orgullosa, i ella ha guanyat molta confiança en si mateixa. Totes les persones la tracten amb respecte i ja no se sent exclosa.

A Espanya també tenim exemples de persones amb discapacitat que han aconseguit vèncer la desigualtat a través de l'esport, com és el cas de la nedadora Teresa Perales.

A més, l'entorn esportiu és un espai per augmentar la confiança i promoure la igualtat entre totes les persones. Penseu que al nostre país que hi ha més nois o noies que fan esport? Creieu que se'ls valora igual? Per exemple, en el cas del futbol, la lliga masculina està molt més valorada i es coneix més.

Hi ha esportistes femenines de l'Índia que han destacat en diversos esports, com la Saina Nehwal i la Pursala Sindho, guanyadores olímpiques de bàdminton, la Dipa Karmakar, la primera gimnasta artística l'Índia

que va representar el país en unes olimpíades. En el tennis destaca la Sania Mirza, la jugadora més reconeguda del país. La Sania, és un gran exemple de superació, ja que quan va començar a jugar al tennis la van pressionar per deixar l'esport per por que ningú la volgués com a esposa. La jugadora va persistir amb la seva passió i es va convertir no només en una de les millors jugadores del país sinó també en un model a seguir per als nens, les nenes i els adolescents.

Penseu que hi ha esports diferents per a nois i noies o que totes les persones podem fer els mateixos esports? Els equips mixtos, de nois i noies, són una idea bonís-sima perquè totes i tots hi sumem. A l'Índia, igual que aquí, hi ha equips mixtos, i funcionen de meravella.

Què us sembla si utilitzem l'esport per eliminar les diferències i sentir-nos iguals, independentment de si som nens o nenes? Sense importar d'on venim, la nostra edat, les nostres característiques o el nostre idioma. Oi que és una bona idea?

6- El poder transformador de l'esport

En aquest tema hem après que l'esport ens ensenya moltes coses: pot canviar la vida de les persones i ha tingut un paper molt important durant la història. La pràctica esportiva és bona per a la salut i benestar, i és una eina ben poderosa per sentir que formem part d'un mateix equip i per ensenyar-nos valors tan importants com el respecte, la solidaritat, la diversitat, la igualtat o la confiança en les persones. Sabeu què signifiquen tots aquests valors?

El respecte és fonamental per viure en societat i és molt important en l'esport, perquè s'han de respectar les regles del joc i l'equip contrari. Els xiulets o els insults a l'àrbitre no tenen cabuda dins de l'esport, i posar el triomf per damunt del respecte cap a les persones, tampoc. El que és important és participar-hi i passar-ho bé, oi?

L'esport ens apropa a les altres persones i elimina les barreres. Quan es comparteix un mateix objectiu, les diferències desapareixen. A més, el terreny de joc és un espai de convivència i de companyonia.

Al llarg de la història, no totes les persones ho han tingut igual de fàcil per poder practicar esport, com les dones i les nenes. És molt important tenir en compte que totes les persones tenim dret a practicar esport, sigui quina sigui la nostra expressió de gènere.

L'esport millora l'autoestima, la confiança i la superació. Quan acabeu una carrera o un partit, o quan feu una excursió i arribeu al cim d'una muntanya, oi que us sentiu bé? L'esport té grans recompenses i ens dona confiança per vèncer obstacles i superar reptes.

School to School

Esports i jocs a l'Índia

Com hem vist en començar, el joc, en totes les seves formes, és fonamental per al nostre desenvolupament i la nostra salut física i emocional: ens ajuda a desenvolupar la creativitat, la curiositat i l'autoconfiança, a aprendre a relacionar-nos amb les altres persones, a respectar normes, a organitzar-nos i prendre decisions. El joc és una necessitat, un dret fonamental de la infància, però també de les persones adultes. O és que potser no tothom tenim dret a divertir-nos, riure i gaudir?

«Aquesta publicació s'ha elaborat amb el suport financer de l'Agència Espanyola de Cooperació Internacional per al Desenvolupament (AECID), amb càrrec al projecte "Un món, 17 reptes. Apropant l'Agenda 2030 i els ODS a la comunitat educativa". Aquest contingut és responsabilitat exclusiva de la Fundació Vicente Ferrer i no reflecteix necessàriament l'opinió de l'AECID».

VicenteFerrer
Transforma la sociedad en humanidad

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE ASUNTOS EXTERIORES, UNIÓN EUROPEA Y COOPERACIÓN
Cooperación Española