



BARCELONA  
ESPORT  
INCLOU

# 1, 2, 3... JUGUEM!

100 propostes per a incloure sense límits: la participació d'infants i joves, amb i sense pluridiscapacitat, en les activitats físicoesportives.





## **1, 2, 3... JUGUEM!**

100 propostes per a incloure sense límits: la participació d'infants i joves, amb i sense pluridiscapacitat, en les activitats físicoesportives.



**Ajuntament  
de Barcelona**

**Edita:**

Institut Barcelona Esports  
Ajuntament de Barcelona

**Coordinació de continguts:**

Merche Ríos Hernández

**Il·lustracions:**

Marc Sánchez Barrueta

**Correccions:**

Mercè Masnou Ferrer

**Disseny gràfic i maquetació:**

Edu Pérez Ibáñez

**Impressió:**

Gràfiques Mogent, S.L.

**Dipòsit legal:** B 24735-2018

© del text, els respectius autors

© de l'edició

Institut Barcelona Esports  
Avinguda de l'Estadi, 40  
08038 Barcelona

Edició: Setembre de 2018

[barcelona.cat/esports](http://barcelona.cat/esports)

**Consell d'Edicions i  
Publicacions de l'Ajuntament  
de Barcelona:**

Gerardo Pisarello Prados  
Josep M. Montaner Martorell  
Laura Pérez Castaño  
Jordi Campillo Gámez  
Marc Andreu Acebal  
Águeda Bañón Pérez  
Pilar Roca Viola  
Maria Truñó i Salvadó  
Bertran Cazorla Rodríguez  
Anna Giralt Brunet  
Núria Costa Galobart



## Presentació

Normalització és la paraula clau de la proposta que es materialitza amb aquesta guia, “1,2,3... juguem!”. La naturalització de la situació diversa i plural que vivim avui en l'esport escolar, dins i fora de l'horari lectiu, on trobem infants i joves amb diferents capacitats, habilitats, edats, situacions socials... Fa anys que fem aquesta reflexió: com crear unes dinàmiques esportives que s'adaptin a aquesta varietat personal en comptes de fer que sigui l'individu qui s'adapti a un entorn que no ha pensat en ell/a?

Això és el que recull aquesta guia, la gestació d'un entorn amigable i inclusiu que faciliti l'accés a l'esport i l'activitat física a tothom, independentment de la seva condició física o personal. Establint el marc teòric d'una participació esportiva sense límits, i portant la inclusió a un altre nivell, la guia inclou també 100 propostes lúdiques i pràctiques que es poden aplicar a qualsevol pràctica fisicoesportiva perquè hi pugui participar tothom, amb o sense pluridiscapacitat. Es pot dir que hem volgut destil·lar l'essència de l'activitat física per arribar a l'espai comú on tothom pugui trobar el seu lloc de pràctica. Perquè la “diferència” és, precisament, normalitat.

**Marta Carranza**  
Comissionada d'Esports  
Ajuntament de Barcelona

<b>Introducció</b> .....	9
Merche Ríos	

## PRIMERA PART:

Orientacions per a la proposta d'activitats físicoesportives sota criteris de disseny universal per a l'aprenentatge .....	13
Gemma Pinto, Laura Tomàs, Merche Ríos, Albert Tribó, Patricia Burgos, Jordi Martínez , Neus Carol i Pol Albiñana	
Eines metodològiques i organitzatives per afavorir la inclusió fent ús de l'aprenentatge cooperatiu .....	19
Raül Romero, Laura Tomàs i Jordi Martínez	
L'estimulació sensorial: un recurs educatiu inclusiu sense excepcions .....	33
Tate Bonany	

## SEGONA PART:

100 activitats físicoesportives per afavorir la inclusió .....	43
Raül Romero, Laura Tomàs, Tate Bonany, Amaia Etxeberria, Patricia Burgos, Carme Rubio, Paco Tejeiro i Jordi Martínez	
<b>FASE A – CONEGUEM-NOS!</b>	
HO-LA .....	47
RODONES CONCÈNTRIQUES .....	48
TOCA TOCA .....	49
LA PIZZA .....	50
LLUM FOSCA I SEGUIM L'ESTEL .....	51
MASSATGES .....	52
RENTACOTXES .....	53
CINTA TRANSPORTADORA .....	54
TREN CEC .....	55
COMPTAR 60 SEGONS .....	56
FER CAURE LA MURALLA .....	57
DUTXES SEQUES .....	58
PINTEM AMB ESCUMA, NATA... ..	59
BANYS SECS .....	60
LA CATIFA SENSITIVA .....	62
MASSATGE AMB PILOTONS - MASSATGE DE PES .....	64
MASSATGES AMB VIBRACIÓ .....	66
L'ONADA .....	67
ELS PAQUETS .....	68
CÈRCOLS COOPERATIUS .....	69
JOC LLIURE (amb condicions) .....	70

DOS SÍ, TRES NO .....	71
ELS ROBOTS .....	72
EL MOLÍ .....	74
MOCADOR PARTICIPATIU .....	75
PACMAN .....	76
ELS VAMPIRS .....	77
ELS ZOMBIES .....	78
ELS SEGADORS .....	79
PERES i POMES .....	80
L'ARANYA KINBALL .....	81
ELS FANTASMES .....	82
SALVAVIDES .....	83
EL FOLLET .....	84
MACEDÒNIA .....	86
EL LLOP MENJA MATERIAL .....	87
LA BARCA (Conte motor tribu dels indis 1) .....	88
MASSATGES (Conte motor tribu dels indis 2) .....	89
EL FARAÓ I LA REINA MORA (Conte motor Egipte 1) .....	90
RELLEUS EGIPCIS (Conte motor Egipte 2) .....	91
TRANSPORT DE PEDRES (Conte motor Egipte 3) .....	92
TRANSPORTAR EL FARAÓ PER MOMIFICAR-LO (Conte motor Egipte 4) .....	93
DESCANS DEL COS EN EL SARCÒFAG (conte motor Egipte 5) .....	94
KOKOLEOKO (Conte motor tribu africana 1) .....	95
EL RESCAT DEL NÀUFRAG (Conte motor tribu africana 2) .....	96
PORTAR AIGUA AL POBLAT (Conte motor tribu africana 3) .....	97

#### **FASE B – GUANYANT EN AUTONOMIA**

EL NINOT DE FANG.....	101
GALLINETA CEGA .....	102
EL BOSC ENCISAT .....	103
SALTAR, SALTEM .....	104
PENGEM DEL TRAPEZI I DE L'HAMACA .....	105
DIBUIXEM AMB CORDES .....	106
EL MIRALL.....	107
ESTÀTUES DE MUSEU .....	108
GLOBUS .....	109
LIMBO .....	110
SALTAR .....	111
21 COOPERATIU .....	112
FUTBOL PUNTERIA .....	114
RELLEUS .....	116
BITLLES AMB PATINS .....	118
LES 4 CANTONADES BOCCIERES .....	119
EL CAMP DE MINES .....	120
HOQUEI 2x2 .....	121
EL VIRUS .....	122

CRIDATS A REBRE .....	124
AERÒBIC CÈRCOLS .....	125
UN, DOS, TRES... JAI!.....	126
1,2,3 ATRAPAR!.....	128
EL DUEL .....	129
RUGBI-FLAG PARTICIPATIU .....	130
3 EN RATLLA.....	132

### **FASE C – LA PLENITUD COOPERATIVA**

CONTACTE AMB... .....	135
RELAXACIÓ EN PARELLES .....	136
MASSATGE AMB BOMBOLLES .....	137
GOMA COOPERATIVA.....	138
L'ENTREPÀ .....	139
INTERPRETACIÓ DEL CONTE EL MONSTRE DE COLORS .....	140
CASTELLERS .....	141
L'EVEREST.....	142
SUPERMAN .....	143
ART ATTACK .....	144
UN VIATGE PEL MÓN.....	145
CIRCUIT AMB PILOTA DE FUTBOL .....	146
MATEMÀTIQUES COOPERATIVES .....	147
EL PASTÍS GEGANT .....	148
PILOTA A L'AIRE.....	149
REPTE DE VELOCITAT .....	150
REPTE DE RESISTÈNCIA.....	151
REPTE DE RELLEUS .....	152
RÈCORD DEL MÓN DE LLANÇAMENT DE PES.....	153
RÈCORD DEL MÓN DE SALT D'ALÇADA.....	154
RÈCORD DEL MÓN EN SALT DE LLARGADA (V.CADIRA DE RODES).....	156
CURSA A CEGUES .....	158
ACROSPORT .....	159
PILOTES FORA.....	160
PASSADES DE PILOTA .....	161
OMPLIR LA GALLEDA .....	162
BUFAR PILOTES.....	163

<b>Bibliografia</b> .....	165
---------------------------	-----



## Introducció

La present guia ofereix recursos i estratègies didàctiques, per acollir la diversitat d'infants i joves, independentment de les diferents capacitats que puguin tenir, tant en les sessions d'Educació Física en horari escolar com en l'activitat fisicoesportiva fora de l'horari lectiu.

El dret a la pràctica d'activitat fisicoesportiva en un entorn convencional, inclusiu, de totes les persones, és un dels drets al qual aquestes hi han de tenir accés, per afavorir la seva participació plena a la societat, sense oblidar-nos de totes les que presenten pluridiscapacitat.

Compartir la pràctica d'educació física amb la resta de companys i companyes sense discapacitat, en l'ambient natural del centre escolar i facilitant a tothom, independentment de les seves capacitats, la pràctica de l'activitat física i l'esport en el temps de lleure, són qüestions que afavoreixen la inclusió social i, per tant, col·laboren a la normalització social.

Aquesta guia aposta en ferm per una educació inclusiva, sense límits derivats de les característiques individuals de les persones, una educació que sumi capacitats en l'ambient natural del grup, en un model d'escola i de lleure inclusius.

Els recursos i estratègies que es presenten són fruit d'una experiència pionera i innovadora en inclusió d'alumnat amb pluridiscapacitat en l'àrea d'Educació Física fora de l'horari lectiu, el programa 'Juguem!', que es va iniciar el curs 2015-2016, impulsat per l'Institut Barcelona Esports (IBE) de l'Ajuntament de Barcelona, en el marc del programa l'Esport Inclou.

Aquest és un programa d'activitat fisicoesportiva mitjançant la metodologia cooperativa i l'estimulació sensorial, fora de l'horari lectiu. En ell participen de forma activa alumnes amb qualsevol mena de discapacitat junt amb companys sense discapacitat, aconseguint donar resposta a les diferents necessitats educatives de tot el grup.

El concepte que emmarca aquesta guia fa referència a un disseny universal de la pràctica d'activitat fisicoesportiva, sense cap mena de discriminació. És un disseny obert a tothom, sense caracteritzar ningú, sense limitar la

participació en funció de l'edat, de les habilitats que es tinguin, de l'estat físic o de les dificultats permanents o transitòries que es puguin tenir.

Tenint això en compte, no posem el focus en la persona, pretenent que s'adapti a un entorn social, sinó que és aquest entorn el que ha d'acollir la persona per a fer-se inclúsiu. Fins i tot podríem arribar a sobrepassar el terme inclusió per parlar definitivament de convivència, donat que compartir en igualtat de condicions afavoreix els sentiments d'identitat i de pertinença.

Pot resultar paradoxal, després de tot el que estem exposant, que en el títol d'aquesta guia hi aparegui el terme pluridiscapacitat. No pretenem en cap moment estigmatitzar ningú ni que s'associïn els recursos que es plantegen com a exclusius per a la inclusió d'infants i de joves amb pluridiscapacitat. Les activitats que proposem obeeixen a criteris de disseny universal per a l'aprenentatge i, per tant, són vàlides per a tothom, independentment de les seves capacitats. I si en cada fitxa es faciliten estratègies inclusives, centrades en la inclusió de l'alumnat amb pluridiscapacitat, és pel seu caràcter innovador, atès que és el resultat d'anys d'experiència d'aplicar recursos inclusius en aquest àmbit, i perquè no se l'obviï. Tal i com ja hem expressat, faciliten igualment la participació de qualsevol infant i jove, independentment de les seves capacitats.

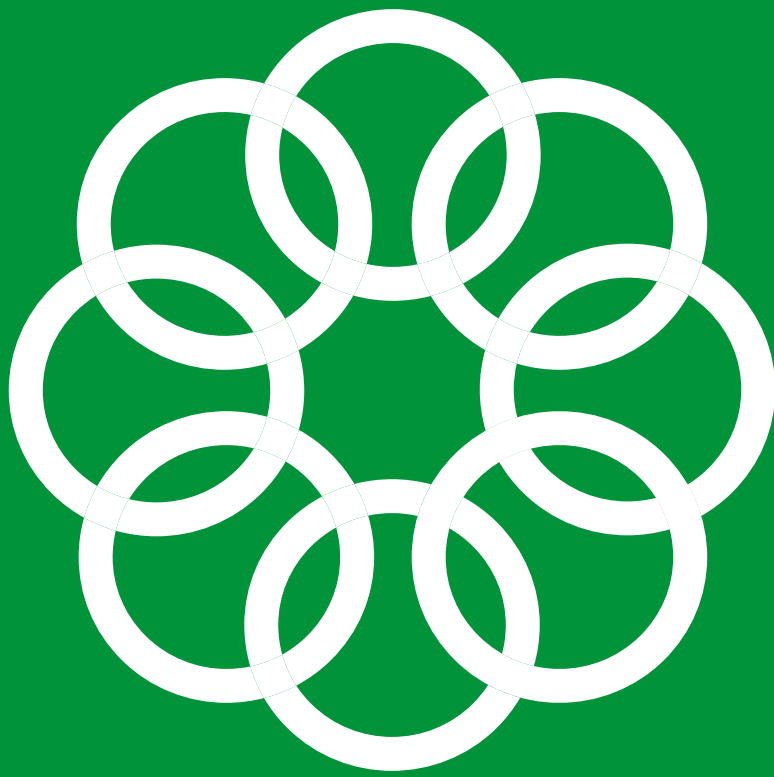
El contingut d'aquesta guia es divideix en dos blocs: el primer capítol, de caràcter teòric, té com a protagonista i punt de partida el disseny universal per a l'aprenentatge. Tot seguit ens centrem en els dos pilars bàsics que orienten els recursos pràctics, l'aprenentatge cooperatiu i l'estimulació sensorial.

El segon capítol recull 100 propostes lúdiques que es poden aplicar en qualsevol espai educatiu on es desenvolupin programes de promoció de l'activitat físicoesportiva o d'Educació Física.

Per confeccionar aquesta guia s'ha reunit a 13 autors i autores de dilatada experiència que han abocat els seus coneixements en aquest àmbit. El denominador comú de tots ells i elles és la seva estreta vinculació en el dia a dia amb el desenvolupament de les pràctiques inclusives en l'àrea de l'Educació Física i del lleure esportiu, i el seu compromís amb la justícia social per tal d'aportar millores educatives i socials a les persones.

Posant a l'abast de mestres, professorat d'Educació Física i d'Educació Especial, tècnics esportius i educadors de lleure, mestres de primària i professorat de secundària, directors d'escola i de lleure, i fisioterapeutes i personal auxiliar d'Educació Especial, entre altres, tot un seguit de recursos útils per a poder desenvolupar la seva tasca en pro de la inclusió en aquest àmbit de la pràctica d'activitat físicoesportiva, esperem col·laborar en l'eliminació de les desigualtats socials, evitant l'exclusió i, consegüentment, promovent la igualtat d'oportunitats.

# PRIMERA PART





## Orientacions per a la proposta d'activitats físicoesportives sota criteris de disseny universal per a l'aprenentatge

Gemma Pinto, Laura Tomàs, Merche Ríos, Albert Tribó, Patricia Burgos, Jordi Martínez, Neus Carol i Pol Albiñana

### Introducció

Aquest capítol recull les pautes i estratègies que poden esdevenir orientacions per tal de dissenyar activitats físicoesportives, de manera que es garanteixi la participació real i efectiva d'infants i joves sota criteris de Disseny Universal per a l'Aprenentatge (DUA).

Quan dissenyem activitats físicoesportives hem de vetllar per oferir una resposta que tingui en compte les característiques individuals de cadascú; així garantim que la resposta que es plantegi atengui les necessitats de tot el grup en general, i de cadascú en particular en un espai de plena convivència, tant en l'àmbit educatiu com en el de lleure.

Basant-nos en Cast (2011), el DUA proporciona un marc per elaborar currículums i programes que acullin les necessitats de tots i totes les participants. Aquest currículum o programa té un caràcter flexible en totes les seves dimensions (objectius, mètodes, materials, avaluacions, entre d'altres) on es tingui present la particularitat de tot l'alumnat i es faci possible la personalització de l'aprenentatge.

L'objectiu del DUA és aconseguir la progressió de tothom, compartint un ambient natural de classe, és a dir, un entorn educatiu inclusiu.

El DUA es fonamenta en tres principis basats en la investigació neurocientífica que ens diu que el cervell es compon de tres xarxes diferents que participen en el procés d'aprenentatge: la de reconeixement (representació), la d'estratègia (acció i expressió) i la d'afecte (implicació).

### ■ **PRINCIPI 1: Proporcionar múltiples formes de representació**

(el què de l'aprenentatge)

Com a educadors i educadores hem de tenir present que cada persona té un canal de percepció de la informació preferent (visual, auditiu, tàctil) per això, hem d'oferir múltiples maneres de representar la informació perquè és la forma òptima de garantir la comprensió dels missatges.

### ■ **PRINCIPI 2: Proporcionar múltiples formes d'acció i expressió**

(el com de l'aprenentatge)

Hem de posar èmfasi en promoure i facilitar diferents opcions d'execució de les tasques, per tal de donar resposta a les preferències d'expressió individual (verbal, escrita, icònica, audiovisual, motriu, etc.).

### ■ **PRINCIPI 3: Proporcionar múltiples formes d'implicació**

(el perquè de l'aprenentatge)

Hem de considerar el component emocional. La motivació i l'interès és variable i diferent en cada persona i depenent de diversos factors (cultura, coneixements previs, neurològics..), per això cal proporcionar múltiples formes d'implicació que tinguin en compte els interessos del grup i també els individuals.

## **PRINCIPI 1: proporcionar múltiples formes de representació (el què de l'aprenentatge)**

Tot seguit es presenten les pautes que cal tenir en compte per elaborar i dissenyar les activitats. Apareixen organitzades d'acord als tres principis fonamentals i són exemplificades o concretades amb estratègies específiques que afavoreixen la seva consecució.

No es tracta de receptes, és a dir, no existeix una única manera de realitzar-les, donat que cada persona és única i aprèn de manera diferent. Per tant, cada educador o educadora ha de reflexionar sobre les seves propostes, valorar-les i reconstruir-les tenint en compte les persones a qui van dirigides i les seves individualitats.

### ■ **Pauta 1: Conèixer les vies de percepció de cada infant**

#### **Estratègies:**

Observar la resposta dels infants davant de diverses vies de comunicació  
Analitzar, mitjançant preguntes i després de donar la informació, quina és la via preferent de cadascú.

### ■ **Pauta 2: Conèixer i contemplar les diferents vies de comunicació**

#### **Estratègies:**

Comunicació oral: fent explicacions orals.

Comunicació visual: fent activitats amb suport escrit, activitats amb suport gràfic, donant exemples.

Comunicació cinestèsica: permetent tocar el cos de qui exposa l'exemple i dirigint el moviment de qui l'ha de fer.

### ■ Pauta 3: Partir dels coneixements previs dels infants

#### **Estratègies:**

Fer preguntes per saber què saben en relació a les diferents propostes

Permetre que s'expliquin i que posin exemples.

### ■ Pauta 4: Assegurar la comprensió

#### **Estratègies:**

Parafrasejar

Fer preguntes per comprovar que s'ha entès.

Facilitar espais de consulta.

### ■ Pauta 5: Estructurar la sessió

#### **Estratègies:**

Mantenir una estructura de sessió més o menys estable basant-se en el següent model (veure el capítol "Eines metodològiques i organitzatives per afavorir la inclusió fent ús de l'aprenentatge cooperatiu"):

- Ritual d'acollida
- Assemblea inicial
- Jocs i activitats
- Assemblea final
- Ritual de comiat

## **PRINCIPI 2: Proporcionar múltiples formes d'acció i d'expressió (el com de l'aprenentatge)**

### ■ Pauta 1: Utilitzar material divers

#### **Estratègies:**

Utilitzar material de diferents característiques: material dur i/o tou, amb rodes, elements penjants, elements esportius, multifuncional, etc.

Donar un ús divers al material.

### ■ Pauta 2: Proposar activitats diverses

#### **Estratègies:**

Oferir varietat en els jocs per evitar caure en propostes repetitives.

Oferir diverses tipologies d'activitat: jocs cooperatius, jocs competitius amb elements participatius, jocs sensorials, jocs d'expressió corporal, entre d'altres.

### ■ Pauta 3: Facilitar espais on compartir opinions, sentiments, dubtes i inquietuds en relació a l'activitat

#### **Estratègies:**

De forma oral, escrita, gràfica.

En gran grup, en grup reduït o individualment.

### ■ Pauta 4: Oferir activitats multinivell

#### **Estratègies:**

Proposar activitats de diferent gradació perquè cadascú les pugui executar al màxim de les seves possibilitats i poder donar així resposta a tothom

### ■ Pauta 5: Oferir activitats amb diverses formes de resolució

#### **Estratègies:**

Proposar activitats que es puguin realitzar posant en joc diferents estratègies  
Proporcionar diferents recursos perquè la consecució de l'activitat es pugui assolir de varies formes

### ■ Pauta 6: Garantir les possibilitats de participació

#### **Estratègies:**

Acordar condicions pel que fa a:

- Usos del material
- Limitacions de l'espai
- Modificació de les normes

### ■ Pauta 7: Afavorir la varietat en els agrupaments

#### **Estratègies:**

En funció dels objectius i per facilitar l'assoliment exitós de l'activitat es promouen agrupaments:

- En gran grup, petit grup, parelles, individual.
- De vincle ja creat, amb vincle per crear.
- Amb mateixos o diferents interessos

## **PRINCIPI 3: Proporcionar múltiples formes d'implicació (el per què de l'aprenentatge)**

### ■ Pauta 1: Empoderar el grup

#### **Estratègies:**

Atorgar protagonisme als i a les participants durant la pràctica:

- Facilitant espais per donar veu al grup compartint opinions, idees i sentiments.
- Potenciant la responsabilitat i l'autonomia individual i col·lectiva: adjudicant càrrecs, demanat col·laboracions, assignant tasques, etc.
- Promovent i acompanyant la presa de decisions per part del grup.



Realitzar una progressió en la intervenció de la persona educadora:

- De bon principi, proposar activitats en gran grup amb una intervenció constant.
- Posteriorment, proposar activitats en grup reduït amb una intervenció intermitent.
- En el tram final, proposar activitats cooperatives i esportives autogestionades pel propi grup.

Afavorir l'autogestió del grup:

- Proporcionant eines per a la mediació i resolució de conflictes
- Treballant en petits grups
- Posant en pràctica estratègies cooperatives
- Proposant reptes cooperatius

Promoure que els i les participants garanteixin que tothom estigui present, participi i progressi en el seu aprenentatge:

- Convidant al grup a que provi, reflexioni, col·labori, etc. per trobar la millor estratègia organitzativa i poder superar els diferents reptes que es presentin.
- Formulant preguntes que provoquin la reflexió per a la cerca de diferents estratègies inclusives que afavoreixin la participació (què cal fer perquè tothom pugui participar?)
- Oferint modelatge per part de la persona educadora

## ■ Pauta 2: Facilitar la transferència dels aprenentatges en altres contextos

### Estratègies:

Realitzar activitats en diferents espais o condicions:

- Parc
- Piscina
- Amb les famílies
- Amb col·lectius o grups d'infants

## ■ Pauta 3: Vetllar per la seguretat

### Estratègies:

Aconseguir un espai i un ambient segur on els infants i joves se sentin confiats, acollits i segurs, tant emocionalment com física, per tal que puguin mostrar-se, participar i opinar en llibertat:

- Facilitant espais d'expressió (assemblees, dinàmiques de reflexió, resolució de conflictes)
- Utilitzant el material adequat per minimitzar els riscos (cascos en el cas de jocs de rodes, sabatilles en els jocs de persecució, màrfeques per protegir els impactes, etc.)
- Fent un ús responsable de l'espai (limitar l'espai de joc per evitar impactes, caigudes, etc.)

#### ■ Pauta 4: Afavorir les interrelacions socials

##### **Estratègies:**

Despertar la consciència en els infants i joves de la necessitat de variar les agrupacions perquè puguin assumir de forma responsable la decisió de triar diferents companys i companyes en diferents situacions.

Condicionar els agrupaments:

- Grups mixtes
- Parelles canviants
- Persones amb qui habitualment no es troben

#### ■ Pauta 5: Potenciar un clima amable

##### **Estratègies:**

Generar consciència perquè les diferències es visquin amb naturalitat

Afavorir un espai on els infants i joves puguin:

- Parlar obertament de les característiques de cadascú, de les semblances i de les diferències que tenen.
- Compartir amb la resta les necessitats individuals.
- Conèixer-se per col·laborar a l'hora de satisfer les necessitats individuals.

#### ■ Pauta 6: Establir i potenciar el vincle entre les persones que integren el grup

##### **Estratègies:**

Proposar activitats i jocs sensorials, de coneixença i de cohesió que potenciïn les relacions entre els i les participants.

Liderar assemblees per afavorir que els i les participants es coneguin mitjançant preguntes claus.

Realitzar sessions extraordinàries per trobar-se amb els demés de diferent manera: parc, piscina, amb famílies, etc.

## Eines metodològiques i organitzatives per afavorir la inclusió fent ús de l'aprenentatge cooperatiu

Raül Romero, Laura Tomàs i Jordi Martínez

### Introducció

El present capítol dona eines metodològiques i organitzatives d'aprenentatge cooperatiu, per tal que qualsevol espai on es desenvolupin programes de promoció de la pràctica d'activitat física, de l'educació motriu o d'iniciació esportiva sigui realment, i sense excuses, un espai plural, democràtic i de convivència.

“L'única manera de fer possible aules inclusives, en les quals puguin aprendre junts alumnes encara que siguin molt diferents, és estructurant en elles l'aprenentatge de forma cooperativa”. (Pujolàs, 2008).

Vivim en una constant contradicció. Al mateix temps que assumim com principis universals la igualtat entre persones, la cooperació entre pobles i la construcció d'un món de pau i de solidaritat, participem en una societat jeràrquica, individualista i competitiva. (Omeñaca, 1999).

Però el desig de canviar la realitat ha estat un dels grans motors per al progrés. Això ens porta a valorar una alternativa: entendre el procés d'ensenyament-aprenentatge com un agent de transformació individual i de comunitat. No obstant, l'ètica competitiva resulta encara avui dominant en la nostra societat i les propostes educatives en general (i les enfocades a l'activitat física en concret), com a reproductores dels esquemes existents en l'entorn, no són alienes a aquest fet. (Omeñaca, 1999). La qualitat de vida d'una comunitat s'hauria de mesurar per la qualitat de vida de les persones que es troben en situació de major risc d'exclusió. D'aquesta manera, és necessari destinar els esforços cap a una inclusió real que doni resposta a tothom que participa, tant en el context escolar com en el temps de lleure, potenciant les seves expectatives, apropant-lo al món social proper, treballant

en grups heterogenis i diversos i fent ús d'eines de cohesió i de treball en equip també amb les persones educadores que hi intervenen.

Cal doncs transformar la promoció d'activitats físicoesportives per tal que ofereixin a qui en faci pràctica un entorn amable, tranquil, on tothom pugui estar present, pugui participar i pugui progressar juntament amb el seu grup d'iguals i on l'aprenentatge cooperatiu sigui la metodologia principal que ajudarà a crear aquestes sinergies positives. Amb l'aprenentatge cooperatiu es pretén que cada alumne/a es converteixi en referent dels seus companys i companyes i a l'inrevés. Amb els equips cooperatius, no només es milloren les habilitats socials o comunicatives, sinó que augmenta la motivació i es facilita la convivència dins del grup de referència.

Tanmateix, caldrà avançar cap a la transformació de les propostes motrius perquè puguin acollir tot tipus de persones sense necessitat de separar-les segons les seves característiques, introduint canvis, si s'escau, en la formació de la persona educadora i en les estructures i organitzacions de les entitats responsables. (Ríos, 2009)

## Les agrupacions per aprendre cooperativament

“Tot aprenentatge cooperatiu és aprenentatge en grup, però no tot aprenentatge en grup és aprenentatge cooperatiu”. (Ovejero, 1990)

Entre els condicionants que ha de tenir un grup cooperatiu podem destacar que la composició dels grups de treball ha de ser heterogènia, que ha d'haver-hi una interdependència positiva entre els membres del grup, així com una responsabilitat individual i una corresponsabilitat pel que fa al treball a realitzar. (Ainscow, 2010)

Hi ha diverses formes d'organitzar els grups cooperatius, però ens basarem en els equips esporàdics, els equips estables i els equips d'experts.

### ■ 1. Els equips esporàdics:

Els equips esporàdics no tenen una durada fixa en la programació ni tampoc en el número de components que el conformen. És una organització que es fa servir sobretot en jocs de gran grup, en jocs de coneixement, amb una finalitat lúdica o d'experimentació, en activitats puntuals o en jocs de durada breu com els que es realitzen a la part inicial de les sessions. La manera recomanable de treballar amb ells és a partir del diàleg i el consens entre la persona educadora i els i les participants, assignant progressivament la responsabilitat perquè formin els grups de manera autònoma i amb diverses consignes que han de complir, com per exemple el número de persones

que hi poden formar part, l'heterogeneïtat en les habilitats i capacitats dels integrants, el gènere, etc. També es pot fer de manera pactada i compartida, deixant que els i les participants s'organitzin en parelles per tal que després la persona educadora faci les agrupacions de quatre que consideri.

## ■ 2. Els equips estables:

Els equips estables o de base són una estructura recomanable per treballar els reptes cooperatius o formes cooperatives més complexes, com ara el "Puzzle" o "El trencaclosques o Jigsaw". S'aconsella que els equips de base d'un grup classe es mantinguin almenys durant un trimestre o avaluació. Cada equip de base ha de constituir en sí una representació de tot el grup classe. Així, en cada grup ha d'haver-hi un tipus d'alumnat de tingui força competències en cooperar i cohesionar el grup, un altre que presenti certes dificultats d'aprenentatge o que presenti alguna discapacitat i altres dos participants que no compleixin els requisits anteriors. (Pujolàs, 2008).

## ■ 3. Els equips d'experts:

Aprendre a treballar en equip també implica aprendre a regular el propi funcionament de l'equip. Per això és recomanable que cada integrant del grup es responsabilitzi amb una funció i es reparteixin rols, com ara:

- **Coordinador/a:** Controla que l'activitat es faci el millor possible dins del temps donat i amb el rol de col·laborador/a s'assegura que totes les persones que formen l'equip participin de l'activitat.
- **Secretari/ària:** Omple els formularis, llegeix les tasques i té el rol de portaveu del grup.
- **Responsable de material:** Vetlla perquè tothom del grup faci servir el material de forma adequada i s'assegura que quedi recollit quan hagi acabat l'activitat.
- **Veu:** S'ocupa que tothom participi en les discussions i, si cal, modera el to de veu que s'està emprant.
- **Col·laborador/a:** Procura que totes les persones, incloses les que presenten pluridiscapacitat, estiguin presents en l'activitat, hi participin i en gaudeixin. Per això s'encarrega d'acompanyar i col·laborar amb la persona que presenta pluridiscapacitat, en les tasques que sigui necessari.

## L'avaluació en l'aprenentatge cooperatiu

"La missió de l'educador no és tallar selves, sinó regar deserts". Anònim.

L'avaluació és un dels aspectes al qual menys dedicació s'ha atorgat, en general, en les activitats educatives, i menys encara en la pràctica d'activitat física, tant en els centres educatius com en les activitats extraescolars.

Reflexionar sobre la feina realitzada, analitzar l'eficàcia i l'eficiència de les diferents propostes, tenir una actitud crítica però constructiva en la nostra valoració, etc. són aspectes que encara avui dia predominen en seminaris i debats en el col·lectiu de professionals de l'educació. Són els i les alumnes conscients del seu aprenentatge? Quina diferència hi ha entre avaluar i qualificar? Com valorar els progressos i les millores tenint en compte el nivell inicial del que parteixen els i les participants? Com s'avalua les persones que presenten algun tipus de discapacitat?

“Lluito per una educació que ens ensenyi a pensar i no per una educació que ens ensenyi a obeir.” (Freire, 1975).

L'avaluació pot ser molt poderosa com a eina d'inclusió educativa, de participació de l'alumnat i potenciadora de l'esperit crític, i no hauria de percebre's com a un element amenaçador, classificador o potenciador de les diferències com ens ha fet entendre la pedagogia tradicional, més enfocada al rendiment que no pas a la intenció educativa i formativa. (Pastor, 2006).

En les activitats de treball cooperatiu, cal que tothom que participi en l'activitat analitzi i faci un diagnòstic de com s'estan assolint els objectius proposats i si els rols assignats s'estan desenvolupant amb eficàcia. Tanmateix, cal una anàlisi crítica i constructiva sobre aspectes a millorar, tant a nivell individual com grupal, per tal de millorar les tasques futures i anar així progressant en els aprenentatges.

Hi ha diferents eines que, pel seu caire reflexiu i de consens entre els i les participants, propicien la interacció cara a cara, les reflexions conjuntes i els debats productius. Seguidament, se'n detallen amb exemples algunes de les que es poden utilitzar en el moment de l'avaluació, tot en funció de la tasca a avaluar i el moment en què es trobi el grup:

### ■ Carpeta d'aprenentatge

La carpeta d'aprenentatge consisteix en un recull raonat d'evidències que es va fent al llarg d'un període de temps (una setmana, un trimestre, un curs...). El contingut pot ser qualsevol producció realitzada, individualment o en petit grup, acompanyada d'una reflexió personal que ajudi al i a la participant a ser conscient del seu aprenentatge i creixement personal.

Són un exemple les reflexions que expressen les persones que participen, de forma individual i per escrit, al final d'una sessió. En el cas de les que presenten pluridiscapacitat, són els companys i companyes els que, en un exercici d'empatia i respecte, col·laboren en interpretar les seves reaccions per tal de determinar com s'han pogut sentir o què els ha pogut agradar.

### ■ Quadern de treball cooperatiu

El quadern de treball és una eina especialment útil en els equips estables o en els equips d'experts, donat que serveix de suport per aprendre a treballar de manera cooperativa com a contingut.

En el quadern de treball de cada equip es recull el rol i les tasques que assumeix cada membre, les normes consensuades que regeixen el funcionament de l'equip, els acords als que arriba el grup, els objectius que van assolint i les reflexions i avaluacions que els hi permeten seguir progressant.

Les eines d'avaluació, d'autoavaluació i de coavaluació que es detallen tot seguit són instruments que es poden trobar tant dins la Carpeta d'aprenentatge com en el Quadern de treball cooperatiu.

### ■ Llista de comprovació o "Checklist"

Una llista de comprovació (checklist) s'utilitza per registrar els ítems que s'han assolit en el moment de l'avaluació i els que queden pendents o cal millorar en futures ocasions. El que mostrem a continuació és un exemple de checklist per valorar la consecució de les tasques per part de cada rol dins del treball en equip.

**Llegiu les funcions dels rols i decidiu quin rol assumirà cada membre del grup. Un cop acabada la sessió, avalua el teu desenvolupament en el rol assignat (autoavaluació) i el dels teus companys i companyes (coavaluació), marcant amb una X tot allò que s'hagi aconseguit.**

Checklist de les tasques i rols de l'equip	Autoavaluació	Coavaluació
<b>Coordinador/a</b>   Nom:		
He/ha controlat el temps per realitzar l'activitat en el temps que se'ns ha donat.		
He/ha controlat que l'activitat es fes el millor possible.		
He/ha assegurat la participació de tots els membres de l'equip.		
<b>Secretari/ària</b>   Nom:		
He/ha escrit les decisions i els acords als que arribava el grup.		

Checklist de les tasques i rols de l'equip	Autoavaluació	Coavaluació
He/ha llegit amb claredat per a tot el grup quan ha estat necessari		
He/ha plantejat a la persona educadora els dubtes que tenia el grup.		
<b>Material</b>   Nom:		
He/ha anat a buscar el material.		
He/ha vetllat perquè tothom del grup respectés el material.		
He/ha tornat el material en acabar l'activitat		
<b>Veü</b>   Nom:		
M'he/s'ha ocupat que els membres del grup participessin ordenadament en la discussió.		
He/ha moderat el volum de veü quan aquest era molt alt.		
He/ha procurat que tothom tingués l'oportunitat de parlar de forma equitativa.		
<b>Col·laborador/a</b>   Nom:		
He/ha procurat que tothom estigués en tot moment present en l'activitat.		
He/ha vetllat perquè tothom participés en tot moment durant la sessió.		
M'he/s'ha ocupat que tothom gaudís durant l'activitat.		
He/ha acompanyat i col·laborat amb la persona que presenta pluridiscapacitat quan ha calgut.		

## ■ Graella

En general, la graella d'avaluació comprèn un llistat de criteris d'avaluació i d'elements observables i proposa una manera d'enregistrar les observacions.

Exemple:



GRAELLA D'AVUACIÓ DEL TREBALL EN GRUPS ESTABLES					
	Sempre	Sovint	A vegades	Mai	Observacions
Hem assolit els objectius individuals que ens hem proposat?					
Hem assolit els objectius de grup que ens hem proposat?					
Hem complert amb els acords pactats?					
Hem acabat les tasques en el temps acordat?					
Hem realitzat les tasques dels rols assignats amb efectivitat?					

### ■ Rúbrica

Organitzada en diferents nivells d'assoliment, una rúbrica determina el grau en que cada participant assoleix un objectiu. La rúbrica és una eina que determina, de manera específica, quins són els objectius a assolir, els quals poden venir donats per la persona educadora, consensuats amb els i les participants o creats pel propi grup.

RÚBRICA DELS JOCS COL·LECTIUS, REPTES COOPERATIUS I ASSEMBLEES			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3
IMPLICACIÓ	Compleix amb les normes del joc col·lectiu.	És capaç de fer propostes per modificar les normes del joc col·lectiu i millorar la participació de tothom.	És capaç de fer propostes per modificar les normes del joc col·lectiu i millorar la participació de tothom, tenint en compte els interessos dels demés.
COL·LABORACIÓ	Cal que l'encoratgin perquè col·labori en el desenvolupament de l'activitat.	Col·labora de vegades en el desenvolupament de l'activitat.	Col·labora activament en el desenvolupament de l'activitat.

RÚBRICA DELS JOCS COL·LECTIUS, REPTES COOPERATIUS I ASSEMBLEES			
	Grau 1	Grau 2	Grau 3
PARTICIPACIÓ	Participa activament només en les propostes que el/la motiven.	Acostuma a participar activament en totes les propostes.	Participa activament en totes les propostes, afavorint al mateix temps la participació dels demés
SUPPORT	Per iniciativa pròpia no s'ofereix a col·laborar amb aquells/es que ho necessiten durant el joc col·lectiu.	Quan es demana, s'ofereix a col·laborar amb aquells/es que ho necessiten durant el joc col·lectiu.	Sovint, s'ofereix per iniciativa pròpia a col·laborar amb aquells/es que ho necessiten durant el joc col·lectiu.
ESFORÇ	Es rendeix quan es troba amb qualsevol dificultat	Es rendeix fàcilment davant de les dificultats que li suposen un repte	Sovint, s'esforça per superar les dificultats.
ROLS	Es nega o no realitza eficaçment el rol assignat.	Quasi sempre realitza eficaçment el rol assignat.	Es mostra responsable amb el rol assignat i compleix amb eficàcia.
RESPECTE	Escolta i accepta les idees, les opinions i els sentiments dels altres.	Accepta les idees, les opinions i els sentiments dels altres i és capaç d'expressar les pròpies.	Accepta les idees, les opinions i els sentiments dels altres i és capaç d'expressar les pròpies amb seguretat i de forma adequada, sense negar els drets dels altres.

## L'Estructura de les sessions

El transcurs de la sessió habitualment respon a una estructura més o menys estable que afavoreix el desenvolupament de la mateixa i la consecució dels objectius i continguts fixats. D'aquesta manera, es proposa una seqüència de sis fases amb què s'organitza cada sessió:

### ■ 1. El ritual d'acollida:

La sessió comença amb un ritual d'acollida, d'uns cinc minuts de durada, que sempre és el mateix. Tot i que el ritual d'acollida no canviï, cal incorporar de tant en tant algunes variacions i propostes, en relació als interessos del grup. Aquest ritual permet concentrar en un mateix punt del gimnàs (generalment al centre) els infants que acaben d'arribar i els que ja hi eren però estaven dispersats, captar l'atenció dels i de les participants per aconseguir una escolta col·lectiva i afavorir la seva disponibilitat per desenvolupar la sessió.

Un ritual d'acollida pot ser fer un túnel de benvinguda: el grup s'organitza en dues fileres enfrontades, de manera que individualment o en parelles els i les participants puguin passar pel mig mentre la resta del grup aplaudeix, pica la mà de la persona que passa, diu el seu nom, etc.

### ■ 2. L'assemblea:

L'assemblea és un espai d'aprenentatge que es basa en la conversa, el diàleg, l'argumentació, l'escolta activa i el respecte cap als altres. Per això l'estructura formal del grup és que tots els i les participants s'asseguin en rotllana amb l'objectiu de facilitar el cara a cara, el diàleg i la comunicació no verbal. L'adquisició d'aquestes competències permetrà que els infants puguin aplicar-les en el dia a dia de l'escola, en altres contextos i en la vida en societat.

Les assemblees potencien l'Educació per a la Cultura de la Pau, així com tots els valors i actituds que reflecteixen el respecte a la vida, a l'ésser humà i a la seva dignitat, i que posen en primer pla els Drets Humans, el rebuig a la violència i els principis de justícia, solidaritat i llibertat. (Fundesplai, 2017).

Serà sobretot a l'inici del curs o durant el primer trimestre que les assemblees tindran més contingut i seran més necessàries, sobretot en cursos d'edats primerenques, en grups més complexos o que així ho requereixin. A mesura que avancin les sessions, les assemblees es reduiran tant en temps de realització com en número, i poc a poc el temps d'execució motriu anirà guanyant protagonisme. Tot i això, es recomanen com a mínim tres assemblees en les sessions seguint la següent estructura:

- Assemblea d'inici de sessió, on els objectius principals són conèixer l'estat inicial dels participants, seguit d'una presentació de les activitats que es realitzaran i dels objectius a aconseguir. La durada pot augmentar o disminuir en funció de molts factors que s'han de tenir en compte: edat dels i de les participants, moment del dia, moment evolutiu en el que es troben, moment de cohesió en el que es troba el grup-classe, atenció a l'alumnat que presenta més dificultats, la capacitat de concentració, d'atenció i de motivació de l'alumnat, els neguits, dubtes i propostes que puguin plantejar, etc.

- Assemblea en la part central de la sessió amb l'objectiu de valorar l'activitat realitzada o si hi ha algun aspecte a considerar de cara a la següent activitat que es planteja.
- Assemblea final per tancar la sessió per tal de treure conclusions, recollir sensacions, emocions o reflexions de com ha anat la sessió. És sobretot en aquesta assemblea final on els i les participants podran valorar el treball individual i en grup que han tingut en les diferents activitats, així com el treball de les altres persones, opinar sobre les diferents propostes plantejades al llarg de la sessió, etc.

El paper de la persona educadora en les assemblees ha de ser el de guiar, moderar, orientar i conduir les diferents intervencions dels i de les components del grup. L'assemblea ha d'estar impregnada en tot moment d'amabilitat, respecte, empatia i assertivitat vers els altres. Si cal, i sobretot a l'inici de curs, es recomana introduir rols personals que col·laborin en el desenvolupament de l'assemblea (secretari/ària, moderador/a, observador/a...).

Hi ha algunes accions possibles a realitzar amb el grup, com per exemple acordar que hi hagi una bústia de suggeriments on els infants puguin proposar temes per parlar a l'assemblea. És interessant també prendre nota dels acords presos en les assemblees, escrivint-los en un mural, una pissarra o una llibreta de grup.

Al principi, sobretot si el grup no està acostumat a les assemblees, és normal que es trepitgin en les intervencions o inclús que hagin de demanar permís a la persona educadora per intervenir, però a mesura que el grup es va consolidant i van avançant les sessions, els i les participants haurien de saber autorregular-se i organitzar-se per tal de respectar el torn de paraula, les opinions i les propostes de les altres persones. Per aconseguir això és necessari que reflexionin i verbalitzin el seu paper a les assemblees, aprenguin a conèixer i a identificar els propis sentiments i emocions, les dels altres, i la manera d'expressar-les de forma constructiva. Amb aquestes finalitats es proposa la següent rúbrica d'avaluació individual:

Nom de l'alumne/a:		
Com ha estat la meva actitud avui durant l'assemblea?		
He mostrat una actitud disruptiva en les assemblees, faltant al respecte als altres i a la persona educadora en les seves intervencions.	He mostrat una actitud correcta en les assemblees, però he de millorar l'escolta activa cap als altres i cap a la persona educadora, així com fer més propostes constructives.	He mostrat una actitud correcta en les assemblees, amb escolta activa cap als altres i cap a la persona educadora. He fet propostes constructives.

### ■ 3. Joc d'activació o d'escalfament:

Un cop feta l'assemblea de rebuda, es proposarà una activitat d'escalfament o d'activació. S'inicia amb una proposta motriu mitjançant jocs senzills i coneguts, amb regles senzilles i que propiciïn la motivació del grup.

L'objectiu d'aquests tipus de jocs inicials és que en un ambient distès es faciliti la trobada amb l'altre, serveixin d'activació física i psicològica, d'escalfament per evitar possibles lesions i d'introducció a la part central de la sessió.

Les tasques que es proposin hauran de ser variades i amenes, evitant la repetició sistemàtica dels mateixos jocs i recomanant-ne de caràcter general o global, encaminades a l'activació fisiològica i a la motivació cap a l'activitat.

### ■ 4. Part central:

Serà en aquesta part de la sessió on es desenvolupi el tema central de la sessió. La selecció de les tasques es farà sobre la base dels objectius establerts i és en aquest moment quan s'assoleixen els períodes d'activitat de major intensitat, havent de cuidar al màxim els aspectes relatius a les característiques de les càrregues d'esforç i als seus corresponents descansos o recuperacions. (López, Monjas i Pérez, 2003).

Les activitats seran variades i cercant diverses possibilitats d'actuació, que, si bé contemplin la competició, ho faran de manera que es donin les condicions adequades de respecte entre els companys amb propostes participatives i no eliminatòries. (Departament d'Ensenyament, 2015). S'han d'oferir propostes molt variades d'acció motriu i de relació amb els companys, tenint en compte els Dominis d'Acció Motriu (Larraz, 2008). De la mateixa manera, els i les participants han de construir el seu coneixement motriu a partir d'activitats d'aprenentatge variades. Les metodologies i les pràctiques han de ser neutres i democràtiques, sense encasellaments per motius de gènere i rol social. S'han de promoure activitats que ajudin als infants a tenir una mirada crítica vers les imatges corporals difoses pels mitjans de comunicació, identificar els comportaments negatius com ara la violència, l'abús o la exclusió i mostrar-se sensible davant les diferències culturals (Departament d'Ensenyament, 2015). La Cultura de la Pau, el treball en equip, la negociació i el respecte a les normes han de ser eixos vertebradors habituals de les sessions d'educació física.

### ■ 5. Moment de tornada a la calma:

Té com a propòsit facilitar la tornada progressiva a l'estat de normalització (fisiològica i psicològica), que comença amb una recollida conjunta del material utilitzat per part de tot el grup, per donar pas a l'última activitat programada.

En aquesta part final de la sessió és quan el moment de la representació també ha d'estar present. Es tracta doncs, de simbolitzar l'acció viscuda amb diferents tècniques com per exemple el modelatge, el dibuix o les construccions, englobant les emocions i vivències experimentades durant la sessió. Consisteix en passar del plaer de l'acció al plaer de pensar, del moviment a la calma, on l'infant és capaç de parar el seu cos i posar en marxa l'activitat de representar a partir d'un dibuix, una representació, una verbalització, una construcció... el que ha viscut a l'aula (Aucouturier, 2012).

Per tot això, cal en aquesta part final de la sessió facilitar l'espai perquè hi hagi una petita reflexió individual i conjunta encaminada a extreure conclusions sobre l'assoliment dels continguts en base a uns objectius previstos, el progrés de la classe, la intensitat de la sessió, el grau de participació de tots els i les participants, presentin o no discapacitat, etc. (López, Monjas i Pérez, 2003).

Tot i que tradicionalment es tendeix a identificar les activitats de caràcter sensorial, de relaxació i de repòs amb aquest moment, cal aclarir que aquestes no només s'han de contemplar al final de la sessió o de manera aïllada. De fet, la proposta per incloure persones amb pluridiscapacitat a les sessions d'Educació Física, tal i com hem comentat en aquesta guia, recomana i dona eines perquè les activitats sensorials estiguin incloses en diferents moments de la sessió. També, s'han de dotar d'un pes específic propi per tal de treballar aspectes vestibulars, propioceptius o tàctils igual d'importants que les propostes més motrius que es plantegin durant la sessió.

## ■ 6. Ritual de comiat:

Finalment, la sessió conclou amb un ritual de comiat. La salutació requereix el valor de la confiança i del respecte. Aquest moment és tan important com els altres, donat que té per objectiu cloure la sessió i acomiadar-se com a grup, per tal que els i les participants marxin amb un sentiment d'acollida, de grup i de benestar.

Un ritual de comiat pot ser fer una agrupació on tothom (infants i persona educadora) uneixen les mans en el centre i facin un crit, lema o missatge optimista, d'alegria i d'agraïment. Quan arriba l'hora de marxar, la persona educadora de l'activitat s'acomiada de cada infant, reconeixent-lo en la seva individualitat i compartint amb les seves famílies quines emocions i vivències s'han viscut a l'aula i com les han gestionat els diferents participants en el transcurs de les diferents activitats.

### ■ A mode de reflexió

Una educació per a tothom sense distinció requereix no només acceptar la diversitat, sinó considerar-la una condició necessària de l'existència i, evidentment, de tot ensenyament reglat, no reglat o informal. La diversitat és un regal del nostre valuós planeta. És riquesa, és canvi, és cultura i és progrés. La pluralitat ens permet aprendre, conèixer-nos, posar en dubte les creences i actituds que creïem intocables per a tota la vida. Cal començar a treballar des de l'optimisme i el positivisme. Ja és hora que les injustícies socials s'afrontin amb valentia, i d'una manera eficaç i productiva. Ja és hora que les paraules es converteixin en accions. (Arribas, 2015 ). Perquè només es podrà obtenir un clima democràtic en la nostra societat si l'educació es fonamenta en l'aprenentatge cooperatiu, en el disseny universal de les propostes i es doti a l'avaluació del valor educatiu que la defineix. Només d'aquesta manera podrem parlar no només d'inclusió educativa, sinó de convivència i de respecte entre persones.

Som molts els i les professionals que desitgen despertar d'aquesta llarga letargia en el que està immersa l'educació motriu des de fa dècades. Som moltes les persones que desitgem avançar cap a una educació que faci que surti a la llum el millor de cadascú en un entorn normalitzat. La pràctica d'activitat física per a tothom sense distinció no és un somni, és una realitat que està molt present i que pretén ser la fita històrica del primer terç del segle XXI (Jofre, 2009).





## **L'estimulació sensorial: un recurs educatiu inclusiu sense excepcions.**

Tate Bonany

### **Introducció**

En el present capítol ens centrarem en l'estimulació sensorial. L'estimulació sensorial, juntament amb els jocs motors basats en la metodologia cooperativa, és un recurs educatiu a incloure en els programes d'activitat físicoesportives que possibilita la educabilitat de tothom sense excepcions.

Els sentits són la primera via d'entrada d'informació que tenim del nostre entorn, és a través d'ells que rebem les sensacions i elaborem les percepcions.

Coneixem i reconeixem les coses després d'haver-les vist, tocat, olorat, degustat, escoltat, experimentat. La informació que va rebent el nostre cervell fa que s'activi, processi la informació i elabori les respostes que determinen el desenvolupament de conductes, dels comportaments i dels aprenentatges. És aquí on rau la importància de l'estimulació sensorial i la importància de l'estimulació dels sentits. Les sensacions són presents en totes i cadascuna de les persones i en totes les etapes de la vida.

Si les sensacions són importants i influents en el desenvolupament de les persones que no presenten cap necessitat de suport, encara ho seran molt més en aquelles persones que tenen dificultats i problemes per processar la informació que els arriba des dels diferents sentits.

### **Que entenem per estimulació sensorial?**

L'Estimulació Sensorial és una forma d'intervenció que té com a objectiu provocar un despertar sensorial, a partir d'estímuls i d'activitats

significative, partint sempre de les necessitats bàsiques de l'infant i del seu desenvolupament real.

L'estimulació sensorial cerca acomplir un doble objectiu:  
Fomentar el màxim desenvolupament de les capacitats sensorials i potenciar el desenvolupament cognitiu.

Les experiències sensorials impliquen i inclouen; tocar, moure's, controlar el cos, veure, sentir, desafiar la gravetat...

No es tracta d'experiències aïllades. Cada sentit interacciona amb els altres per compondre un quadre complet de qui som, on som i què hi ha en el nostre entorn.

En general, el desenvolupament dels sentits i la seva integració es succeeixen de forma automàtica, inconscient i sense que ens hi haguem d'esforçar.

En altres casos, com és el de les persones amb alteracions sensorials i de les persones amb discapacitat, aquest procés és ineficaç i requereix molt d'esforç i atenció per tenir garanties d'èxit. És en aquest moment quan l'estimulació sensorial adquireix un gran protagonisme i es converteix en la forma d'intervenció més idònia i adequada per afavorir i potenciar el desenvolupament evolutiu de les persones i, especialment el de les persones amb pluridiscapacitat.

L'any 1994, Williams i Shellenberger defineixen "la piràmide del desarrollo" \*



En aquesta piràmide es reflecteix el procés evolutiu de l'ésser humà. Williams & Shellenberger situen a la base de la piràmide els estímuls més bàsics i primaris del desenvolupament humà: el Tàctil, el Propioceptiu i el Vestibular (cinestèsic).

A aquests *estímuls primaris*, s'hi afegeixen la resta sentits; la vista, l'oïda, el gust i l'olfacte.

*En el segon estadi* apareixeran altres qüestions relacionades amb els aspectes sensorials i motrius com ara la seguretat corporal, l'esquema corporal, la coordinació de tots dos costats del cos, la maduració dels reflexes i la planificació motora.

*Seguidament*, en un estadi posterior, hi trobem aspectes motrius i perceptius com ara el control motriu-ocular, la coordinació viso-motriu, l'ajust postural, les destreses d'audició i de llenguatge i les funcions relacionades amb centrar l'atenció.

*Finalment i ja en la part superior de la piràmide del desenvolupament* hi trobem les activitats de la vida diària, la conducta i els aprenentatges acadèmics.

La piràmide del desenvolupament de Williams & Shellenberger posa de manifest que és molt difícil arribar a desenvolupar i integrar els aspectes i aprenentatges que es troben situats en la part superior de la piràmide, sense haver assolit i integrat de forma prèvia els aspectes situats en els estadis més bàsics i primaris de la mateixa, els sentits.

No podem demanar a un infant que faci una activitat que comporti, per exemple, una coordinació oculo-manual quan encara no ha incorporat ni integrat els estímuls tàctils i visuals.

Si volem incidir i afavorir el desenvolupament dels nenes i de les nenes i sobretot d'aquells infants i joves que presenten dificultats, com és el cas dels i de les que tenen pluridiscapacitat, serà fonamental i imprescindible començar per conèixer, estimular i experimentar els aspectes més bàsics del desenvolupament: els sistemes sensorials, tàctils, propioceptius i vestibulars. Tal i com ja hem esmentat, els tres Estímuls primitius, els tres sistemes bàsics són: el sistema Tàctil, el Propioceptiu i el Vestibular.

**L'Estimulació Tàctil** és la que es produeix a partir de les sensacions que ens arriben a través de la pell (per exemple: massatges a partir de molts i variats elements).

**El sistema Propioceptiu** informa a l'organisme de la posició dels músculs, és el que inclou la capacitat de sentir la posició relativa de les parts corporals contigües.

La propiocepció regula la direcció i el nivell del moviment, permet reaccions i respostes automàtiques, intervé en el desenvolupament de l'esquema corporal i en la relació d'aquest amb l'espai, sustentant l'acció motora planificada (per exemple: saltar, córrer, tibar, empentar, fer força, desplaçar materials).

**El sistema vestibular** regula el sentit del moviment i de l'equilibri, ens permet situar el nostre cos en l'espai, els seus desplaçaments i els del nostre entorn. Els trastorns de la postura i del equilibri són presents en molts infants i joves amb discapacitat. Els moviments rotatius, el balanceig i els girs aporten una gran estimulació vestibular al cervell.

PER QUÈ es important i hem de tenir present l'Estimulació Sensorial en TOTS els infants i joves i encara més quan parlem de les persones amb pluridiscapacitat?

Per què és important l'Estimulació Sensorial quan parlem i fem referència a la pràctica de l'activitat físicoesportiva, tant en l'horari escolar com fora de l'horari lectiu?

Doncs perquè les capacitats, els interessos i les motivacions de les persones, i especialment de les persones amb pluridiscapacitat, es troben gairebé sempre en l'estadi inicial de la piràmide del desenvolupament, en els estadis sensorials més primaris i bàsics; en els sentits tàctil, propioceptiu i vestibular (cinestèsic).

Treballar de la millor manera possible aquests tres estímuls serà fonamental per al desenvolupament de cada infant i sobretot per al de les persones amb pluridiscapacitat.

Si a les activitats i als jocs incorporem elements sensorials, aquests seran molt més motivadors i, de ben segur, permetran que les persones amb pluridiscapacitat hi prenguin part de forma ACTIVA.

Trobar aquesta motivació en les persones amb pluridiscapacitat, persones amb les que és complicat poder establir una comunicació i que ens puguin manifestar els seus interessos, serà un pas molt important i un bon punt de partida per a possibilitar el treball motriu i el seu desenvolupament corporal.

Hem de tenir clar que les propostes de treball sensorial no són exclusives per a les persones amb discapacitat sinó que esdevenen elements fonamentals, universals i transversals per a l'aprenentatge de qualsevol persona.

A més cal tenir present que l'estimulació sensorial no és sinònim de relaxació, passivitat i tranquil·litat, sinó, ben al contrari, que l'estimulació sensorial pot comportar, com és evident en el cas de l'estimulació vestibular, una gran dosi de moviment i activació.

Possibilitar i oferir activitats en les que els estímuls sensorials hi siguin presents farà les activitats més motivadores i interessants per a tots els infants i joves participants, sense diferenciar si presenten o no discapacitat. Els jocs i les activitats en els que hi hagi estímuls sensorials afavoriran en gran manera el desenvolupament dels infants i dels joves, amb i sense discapacitat. L'estimulació sensorial serà una eina fonamental per aconseguir-ho i serà especialment indicada per a les persones amb pluridiscapacitat.

Les propostes que integren activitats i jocs sensorials faciliten en gran manera la participació ACTIVA de TOTES les persones, potenciant la inclusió i la convivència.

## MATERIALS i els ESTIMULS que promouen

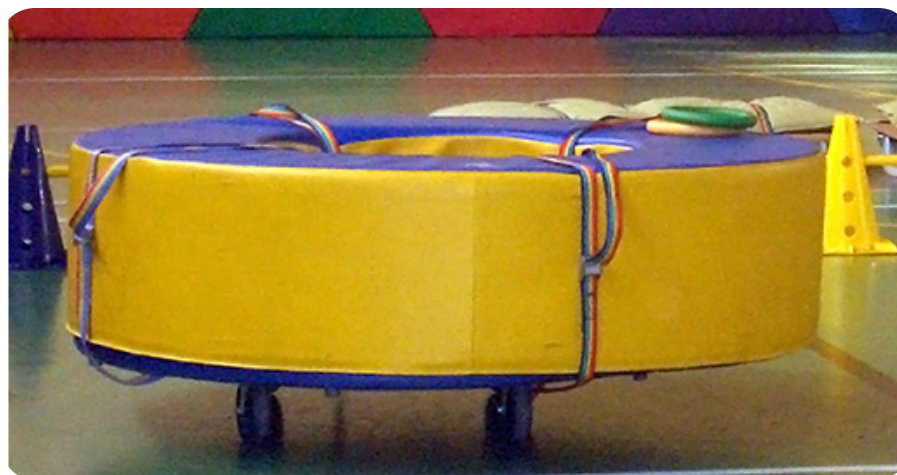
A continuació us exposem una relació de materials que esmentem en diferents JOCS de la GUIA que facilitaran la participació de les persones amb pluridiscapacitat en els jocs, col·laborant en el seu desenvolupament motriu i sensorial.

Aquests materials són de caràcter universal, inclusius i pensats per a poder afavorir la participació de tots i de totes, a partir dels interessos i motivacions de cadascú.

### El “dònut” – plataforma amb rodes

Material amb dues parts diferenciades:

Una plataforma rodona de fusta, d'un metre i mig aproximadament de diàmetre, situada sobre 5 rodes. Sobre la plataforma es col·loca una peça d'escuma, d'uns 25 cm d'alçada, de forma circular i amb un forat al mig que recorda la forma d'un “dònut”. La persona se situa en aquest forat (en el que es poden posar coixins), ben recolzada.



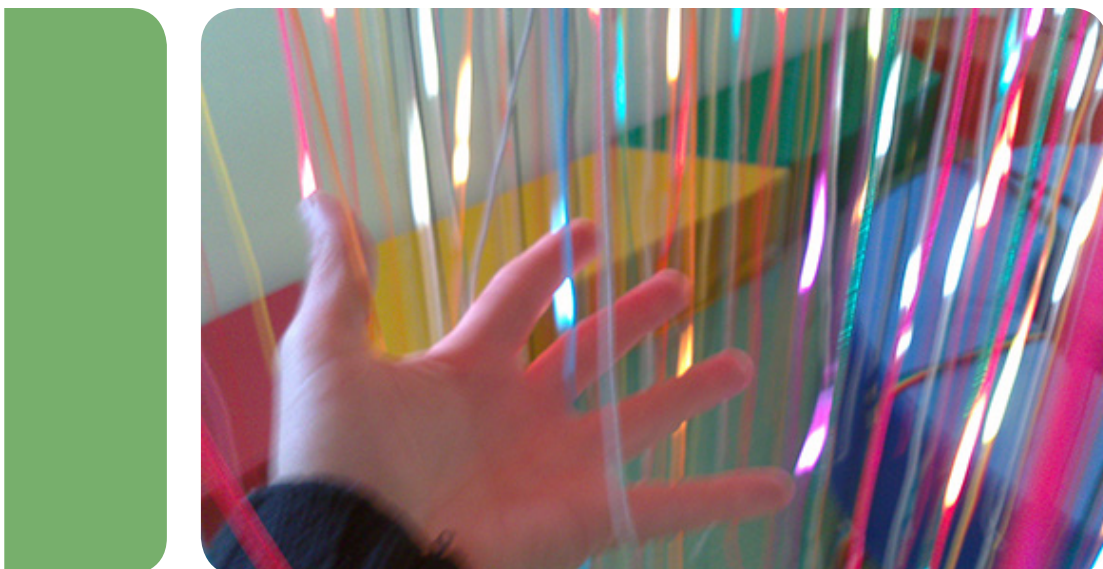
La plataforma inclou un seguit de cintes per ajudar al seu desplaçament, possibilitant el moviment gràcies a la col·laboració de qui les fa servir per tibar-la.

És el material per excel·lència que ajuda a l'estimulació Vestibular



### Dutxes seques:

Sobre una base quadrada (d'uns 50x50 cm) que pot ser de diferents materials, preferiblement de plàstic, es pengen fils o cordes o escubidus o cordill o trapillo, d'una llargada considerable (uns 60-80 cm) que serviran per passar-ho sobre el cap i cos de les persones, produint-els-hi un massatge i una estimulació tàctil.



### Elements vibratoris:

Diferents elements de massatge corporal, amb piles, que produeixen vibració i Estimulació propioceptiva



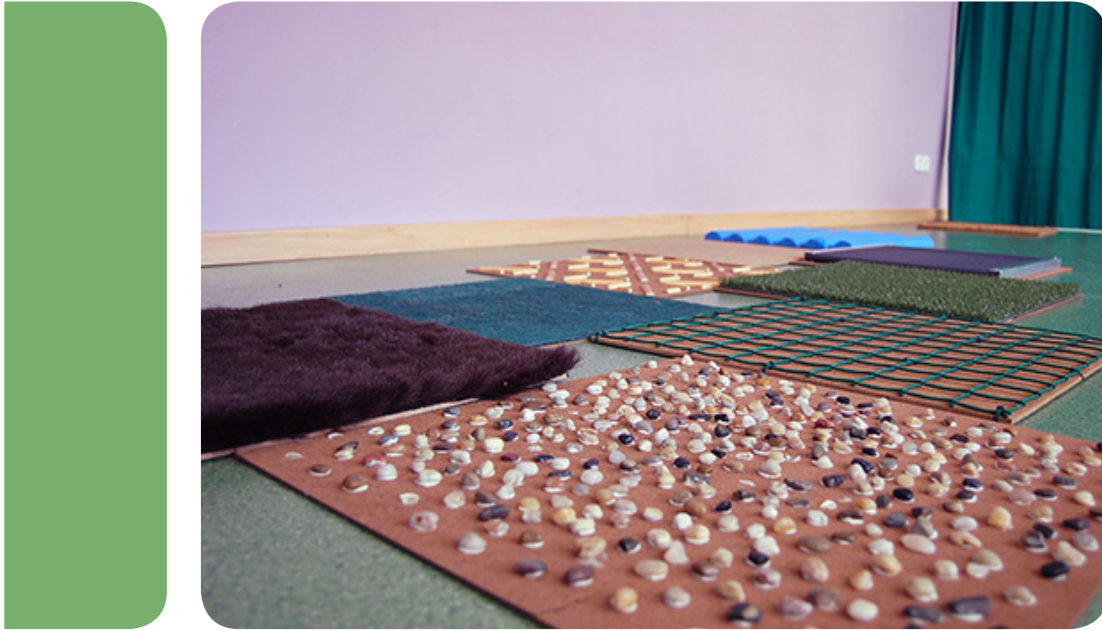
### Pilota de punxes :

Pilota de plàstic de mida gran (entre 35 i 90 cm de diàmetre) amb un acabament rugós en forma de punxes.



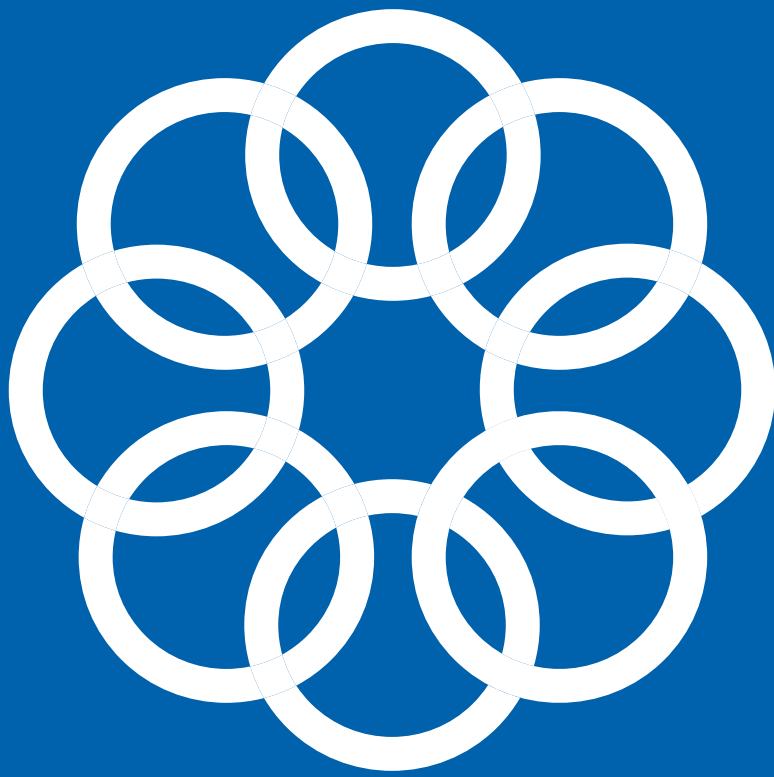
### Catifa sensitiva

Plafons de fusta grans (d'uns 50x50 cm), recoberts de diferents materials com ara cautxú, pedres, suro, gespa artificial. Es posen al terra per tal que s'hi camini pel damunt amb el peu nu per treballar l'Estimulació tàctil.





# SEGONA PART





## 100 activitats físicoesportives per afavorir la inclusió

Raül Romero, Laura Tomàs, Tate Bonany, Amaia Etxeberria, Patricia Burgos, Carme Rubio, Paco Tejeiro i Jordi Martínez.

### Introducció

Tot seguit presentem la relació de jocs i activitats que possibiliten la participació de tothom en les activitats físicoesportives, independentment de les característiques individuals dels i de les participants. La seqüència de les propostes permet, d'una banda, que les persones que formen el grup aprenguin a cooperar i a incloure tothom, i de l'altra, que la cooperació sigui per sí mateixa un contingut a aprendre (Velázquez, 2015).

Aquest plantejament classifica els jocs i les activitats en tres fases en funció de la maduresa del grup i, en conseqüència, del grau d'intervenció de la persona educadora en relació a l'autonomia que va adquirint el grup.

#### ■ FASE A – CONEGUEM-NOS!: creació de vincle i cohesió de grup

Aquesta primera fase correspon als inicis de la programació, la finalitat de la qual és aconseguir un clima amable i promoure la creació del vincle entre els i les participants. Aquest període pot durar tot un trimestre, en funció de diferents variables, com ara les característiques del grup, les individualitats, el temps de pràctica motriu i la coneixença prèvia dels participants. Les propostes d'aquesta fase van encaminades a activitats que permeten la interacció cara a cara, com són els jocs de coneixença, cohesió i confiança, amb els quals els i les participants se n'adonen que cooperar és més beneficiós que competir (Velázquez, 2015). En aquest període la persona educadora adopta el paper de líder, dirigint, mediant i acompanyant la resolució dels conflictes que se'n deriven i conduint les assemblees i les reflexions per afrontar-les de manera constructiva, educativa i conjunta.

## ■ FASE B – GUANYANT EN AUTONOMIA: treball en grups reduïts per potenciar l'autogestió

Durant la segona fase el grup s'anirà mostrant més autònom i progressivament anirà requerint menys intervencions per part de la persona educadora. Per afavorir aquest procés, es plantegen jocs i activitats en grups reduïts, composts per 4-5 participants, potenciant la seva regulació i autogestió davant els diferents conflictes que puguin sorgir. En aquesta fase, que acostuma a donar-se durant el segon trimestre, els i les participants adapten i modifiquen les normes o busquen alternatives per incloure totes les persones del grup. La persona educadora començarà aquesta fase introduint tècniques cooperatives senzilles però estructurades, amb uns passos clarament establerts, que garanteixin la interacció entre tothom i evitin una participació desigual dins del grup (Velázquez, 2015). Es proposen en aquest moment petits reptes cooperatius motrius, activitats d'iniciació esportiva amb condicionants que afavoreixin la participació i el treball en equip, jocs d'oposició, evitant les eliminacions i les exclusions per rendiment, capacitats o altres motius, que potenciïn la participació de tothom.

## ■ FASE C – LA PLENITUD COOPERATIVA: posada en pràctica de les estratègies cooperatives de forma autònoma

A la tercera fase els i les participants hi arriben havent interioritzat les eines i els recursos necessaris per poder incloure a tothom i sabent com gestionar, de manera calmada i pacífica, les situacions conflictives que puguin aparèixer. La intervenció de la persona educadora és mínima, donat que la maduració del grup de treball ha permès aconseguir l'autogestió i la confiança suficient com per desenvolupar-se de forma pràcticament independent. Per això, és el moment de plantejar reptes motrius més complexos, activitats de consecució més elaborada, esports col·lectius i propostes competitives de col·laboració-oposició. També és en aquesta fase quan es tracta el treball cooperatiu com a contingut a aprendre, per tal que el grup adquireixi l'autogestió completa del seu propi funcionament dissenyant un pla d'equip amb els objectius i les accions necessàries per seguir progressant i distribuint els rols i les tasques

**FASE A – CONEGUEM-NOS!:**  
**creació de vincle i cohesió de grup**



## HO-LA

**TIPOLOGIA:** Joc de presentació.

**MATERIAL:** Cap.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

“Ho-la”: Tothom que participa en el joc es desplaça de forma dispersa per l'espai i quan es troba amb algú s'atura, es miren als ulls i, donant-se la mà, diuen alhora “Ho-la”. Es pot demanar que es facin diferents tipus de desplaçament durant el desenvolupament del joc.

“En què ens assemblem tu i jo?": Després de dir-se “Ho-la”, han de mirar de trobar alguna semblança comuna (p. ex. una afició, nombre de germans, color d'ulls o de cabell, equip de futbol, menjar etc.)

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Caldrà tenir informació en relació a la seva família, els seus gustos i necessitats per tal de trobar semblances amb la resta de participants.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## RODONES CONCÈNTRIQUES

**TIPOLOGIA:** Joc de presentació.

**MATERIAL:** Cap.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es col·locaran els i les participants en dues rodones concèntriques, de manera que tothom tingui davant una persona. Quan sona la música, la rodona de dins roda en sentit de les agulles del rellotge i la de fora queda immòbil. Quan la música s'atura, els i les participants queden davant per davant d'una persona de la rodona exterior, es donen la mà i es presenten dient, per exemple: "Hola! Jo sóc...!". Després es canvia i les persones de la rodona de fora són les que roden.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

En el moment en que s'aturi la música, tindran davant una persona i el company o la companya col·laboradora en tindrà una altra. En el moment de saludar-se, la parella cal que l'agafi de la mà i que miri als ulls al company o a la companya.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.





## TOCA TOCA

**TIPOLOGIA:** Joc de presentació.

**MATERIAL:** Reproductor de música.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

És un joc d'interacció i coneixement entre tothom que forma el grup. Consisteix en desplaçar-se lliurement per l'espai quan sona la música i quan deixa de sonar, qui participa ha d'aturar-se davant d'algú i tocar-li la part del cos que indiqui la persona que dinamitza l'activitat.

### OBSERVACIONS

Els/les participants en el joc proposen la part del cos s'ha de tocar. En lloc de tocar una part del cos, es tracta de fer una pregunta sobre gustos personals (aficions, menjar, música, etc.) Després caldrà fer un gest afectuós cap a la persona amb qui s'ha interactuat.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es demanarà la presència de companys o companyes col·laboradors quan calgui tocar les parts del cos i també per acompanyar la persona amb pluridiscapacitat en el desplaçament. Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora i perquè tothom passi a executar aquest rol.



## LA PIZZA

**TIPOLOGIA:** Joc de relaxació.

**MATERIAL:** Cap.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Tothom assegut en rotllana amb les cames obertes de manera que entre les cames sigui algun altre participant, molt a prop. Se simularà l'elaboració d'una pizza a l'esquena de qui es té al davant: pastar la massa (massatge suau amb les mans), posar-li tomàquet (copets suaus amb els punys tancats a l'esquena), una mica de mozzarella (massatge fort amb les mans), una miqueta d'oli (massatge amb un dit), una mica de sal (massatge amb tots els dits)... Finalment s'escalfaran les mans fent-les picar fort i les col·locaran a sobre de l'esquena del company/a perquè noti la calor (simulant un forn) i finalment simularan que se la mengen! (fer pessigolles).

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Caldrà l'ajut d'un company o d'una companya col·laboradora que li agafarà la mà suaument i li provocarà el moviment corresponent a l'acció demanada. Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## LLUM FOSCA I SEGUIM L'ESTEL

**TIPOLOGIA:** Joc d'estimulació sensorial.

**MATERIAL:** Fluorescent per llum fosca. Guants blancs. Llums amb forma d'estel. Equip de música. Música tranquil·la.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

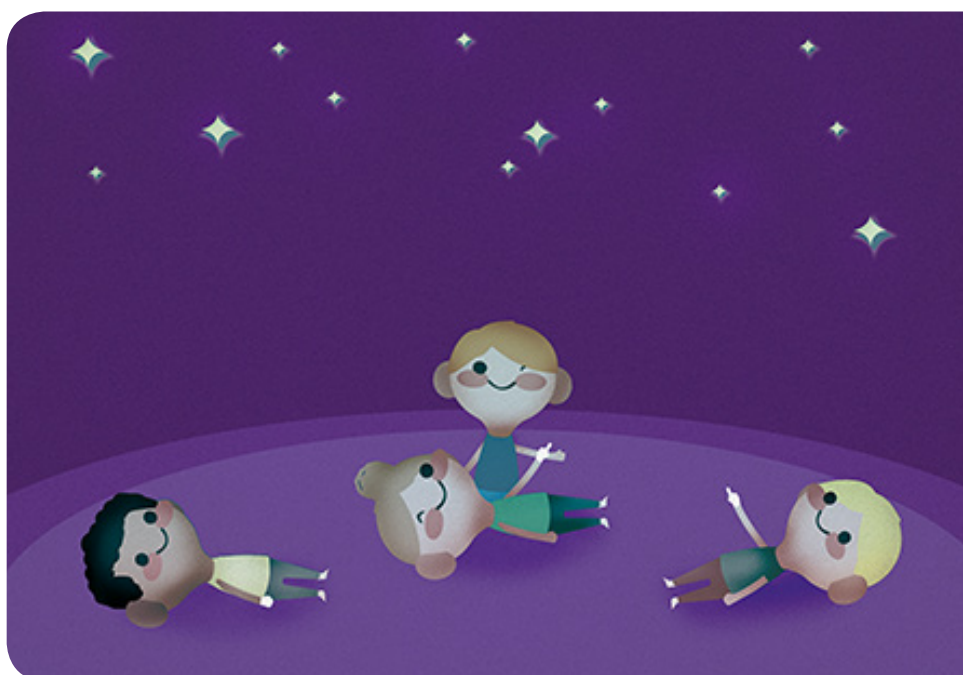
Es posa música relaxant per tal de crear un ambient tranquil. Tothom que participa en el joc es dispersa en una sala fosca. S'encenen els fluorescents de llum fosca i es demana al grup que s'apropi per rebre uns guants blancs per a cadascú.

Tot seguit, es projecten estels que es van movent pel sostre i les parets. Es proposa a tothom que s'estiri panxa enlaire a gaudir dels estels, que en triï un i que vagi seguint el seu moviment amb concentració.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

El company o la companya col·laboradora farà d'acompanyant i li provocarà el moviment de les extremitats superiors per seguir les llumetes verdes.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## MASSATGES

**TIPOLOGIA:** Joc d'estimulació sensorial.

**MATERIAL:** Pilotes amb punxes. Plomers. Vibradors. Equip de música. Música tranquil·la.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Amb tot el grup estirat al terra, es repartirà material amb el que podrà fer un massatge a un company o companya. Pilotes toves amb punxes, plomes, vibradors, robes, massatges cervicals...

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

En el rol de fer el massatge: l'acompanyant ajudarà a fer el massatge agafant-li la mà i provocant-li el moviment acordat a la tasca corresponent amb el material indicat si és possible.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora a mesura que avanci el joc.



## RENTACOTXES

**TIPOLOGIA:** Joc d'estimulació sensorial.

**MATERIAL:** Robes grans cada 2/4 persones.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

El grup es distribuirà en dues files, una davant de l'altra. Cada 2/4 participants tindran una tela agafada. Com si fos un túnel de rentat de cotxes, la resta del grup anirà passant pel passadís entre les dues files mentre els diferents grups de 2/4 mouen les teles com si volguessin rentar vehicles. Les teles aniran acaronent suament el cos de les persones que passin per sota.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

En el rol d'aguantar la roba, agafant i movent de la tela, seran ajudats per companys o companyes col·laboradors.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## CINTA TRANSPORTADORA

**TIPOLOGIA:** Joc d'estimulació sensorial.

**MATERIAL:** Pilotes grans (Pilates).

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Els components del grup s'estiren a terra, uns al costat dels altres, simulant una cinta transportadora. Una persona participant fa passar per damunt del grup una pilota gran, creant un efecte de pressió per tractar la tensió/relaxació muscular. Quan arriba a la persona que hi ha al final de la cinta, la persona que hi ha al principi agafa el seu rol, fent el mateix.

Es poden posar a la vegada tantes persones participants en joc com pilotes tinguem disponibles.

Es pot fer servir una pilota de Kinball.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Per tal que arribi la pilota, es faran servir teles d'arrossegament per poder transportar-la fins al final de la cadena quan sigui el seu torn.

En el rol de transportar la pilota per damunt de la resta de persones, un company o companya col·laboradora farà la tasca durant el desplaçament i en l'execució de la pressió de la pilota.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## TREN CEC

**TIPOLOGIA:** Joc d'estimulació sensorial.

**MATERIAL:** Antifaços.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es divideix el grup classe en grupets de 4/5 persones. Cada grupet fa un tren, en fila, agafant-se per les espatlles. Tothom que forma el tren va amb els ulls tapats, excepte la persona del final que els té oberts i és qui s'encarrega de donar consignes. Hauran de fer un recorregut marcat segons el següent codi:

- Tocar l'espatlla dreta = un gir a la dreta.
- Tocar l'espatlla esquerra = un gir a l'esquerra.
- Tocar les dues espatlles alhora = seguir recte.
- Dir la paraula "Stop!" = aturar-se de cop.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

La persona que presenta pluridiscapacitat sempre adoptarà el rol de liderar el tren i la resta de participants aniran canviant de lloc fins que passin per totes les posicions.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora i perquè tothom passi a executar aquest rol.



## COMPTAR 60 SEGONS

**TIPOLOGIA:** Joc de relaxació.

**MATERIAL:** Cap.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Tothom s'estira a terra, sobre matalassos o màrfeques amb els ulls tancats i en silenci. Quan la persona que dinamitza el joc dóna el senyal, els i les participants ha de comptar de forma mental i intuïtiva fins a 60 segons. Quan creguin que han arribat als 60 segons ha d'aixecar la mà. Qui dinamitza el joc avisarà del moment en què s'arribi als 60 segons i així qui participi podrà veure si s'ha ajustat al temps acordat.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

El company o la companya col·laboradora, al ritme dels segons, farà carícies o picarà suament amb els dits l'esquena de la persona que presenta pluridiscapacitat.





## FER CAURE LA MURALLA

**TIPOLOGIA:** Joc d'estimulació sensorial – Propicepció / Joc d'experimentació.

**MATERIAL:** Molts blocs d'escuma – tipus Psicomotricitat.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

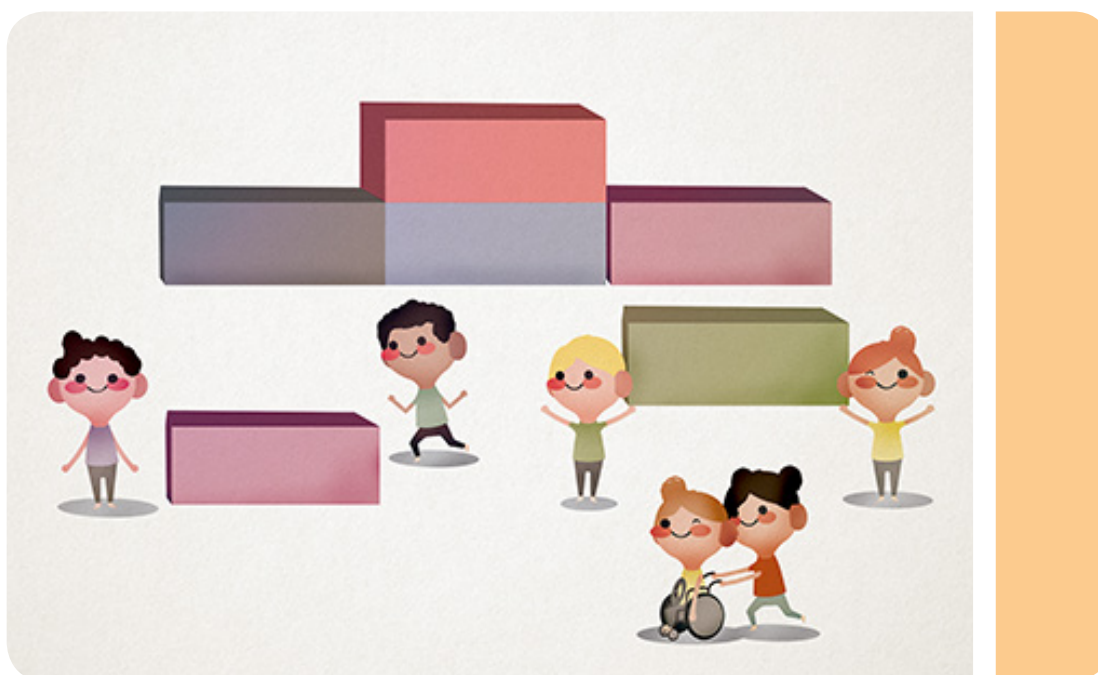
Distribuïrem per l'espai tot el material de mòduls d'escuma de que disposem. Es demana al grup que entre tots i totes construeixin una muralla amb el material disponible, mirant de fer-la tan ampla i alta com sigui possible. Quan s'hagi construït i sigui aprovada per tothom, el grup se situarà a un dels costats de la muralla (a una distància d'uns 3-4 metres).

En sentir el senyal l'hauran de fer caure amb la participació de tothom (cap al costat contrari d'on es troba el grup).

Es podrà repetir i construir la muralla un o dos cops més, mirant de construir-la en un punt un xic distant, amb l'objectiu que tothom que participi hagi de moure, arrossegar i transportar els blocs d'escuma un bon tros.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es podrà transportar el material arrossegant-lo entre dos o tres persones a la vegada, i ajudant així a la persona que presenta pluridiscapacitat (es podrà utilitzar també la cadira per ajudar en el transport).



## DUTXES SEQUES

**TIPOLOGIA:** Joc d'estimulació sensorial – Tàctils / Joc d'experimentació.

**MATERIAL:** Dutxes seques. Matalassos.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

El grup es distribuirà per parelles. Un dels dos s'estirarà al terra, sobre el matalàs, de panxa amunt o bé en la posició en que es trobi més còmode. L'altra persona començarà passant-li les dutxes per damunt del cos, resseguint-lo tot sencer.

La persona estirada al terra haurà de sentir, notar, i si es creu convenient localitzar i verbalitzar, el nom de la part del cos on rebí l'estímul (esquena, cames, braços, panxa...).

Les persones que facin servir les dutxes se les podran intercanviar amb l'objectiu que les parelles de joc puguin notar i sentir diferents textures. Podran triar quina és la textura que més els agrada i, si es creu convenient, fins i tot identificar-les i descriure-les verbalment.

Una altra opció serà que els participants facin a la seva parella de joc una demanda específica de la zona on volen el "massatge" i amb quina textura.

### OBSERVACIONS

Les dutxes poden ser de diferents textures (suaus, aspres, agradables, etc.) utilitzant diferents materials (roba, cordill, llana, plàstic, trapillo, etc.)



## PINTEM AMB ESCUMA, NATA...

**TIPOLOGIA:** Joc d'estimulació sensorial – Tàctil. Pot ser gustatiu / Joc d'experimentació.

**MATERIAL:** Taules de superfície fosca que es pugui mullar (o folrar de plàstic qualsevol taula o espai). Escuma d'afaitar. Nata.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

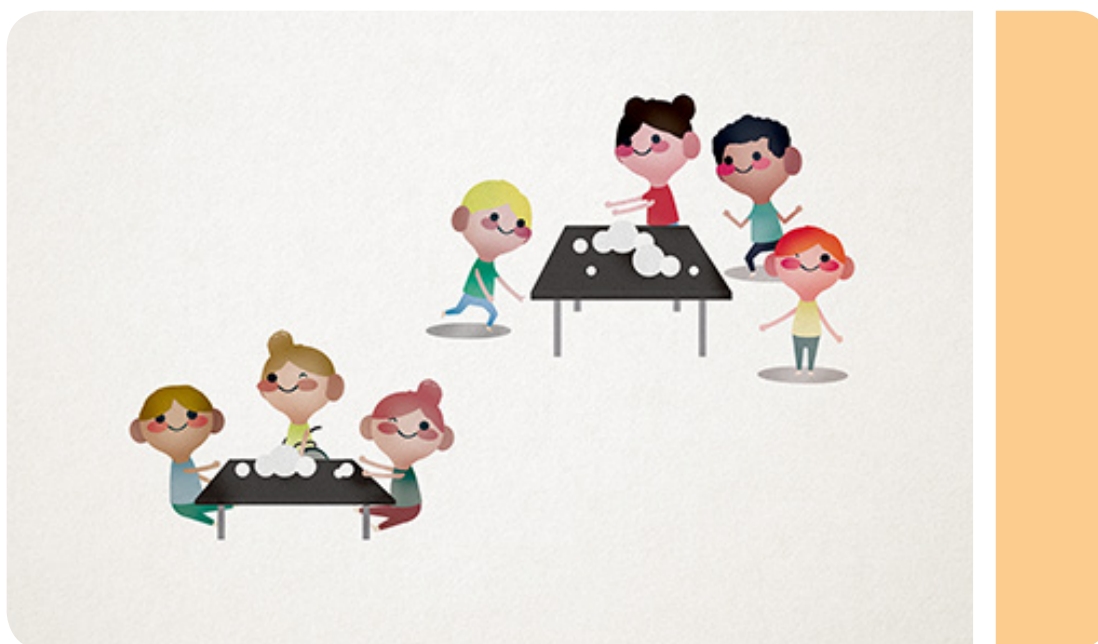
El grup es prepara pel joc, sabent que és un joc on es manipula escuma i/o nata i que es podran embrutar. Tots els participants es distribueixen al voltant de les taules/superfícies amb l'objectiu de manipular i gaudir de l'escuma tot jugant, dibuixant, etc... (Ex; dibuixar cercles, grans, petits, fer gargots, figures, desplaçar la mà per sobre la superfície...). Tothom podrà experimentar la sensació i jugar a sentir el tacte de l'escuma lliscant entre els dits, pels braços amb una mà, amb les dues alhora, etc. També podran endevinar quines són les diferents figures que han anat dibuixant la resta de participants.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Facilitar l'accés i possibilitar la manipulació, acostant la superfície perquè quedi a l'abast de tothom que participi, amb l'objectiu de gaudir i experimentar.

### OBSERVACIONS

Si es fa amb nata es podria afegir el sentit del gust, tot i que hauria d'estar supervisat (tenir en compte les possibles al·lèrgies i intoleràncies alimentàries).



## BANYS SECS

**TIPOLOGIA:** Joc d'estimulació sensorial: Tàctil – i indirectament visual, sonor, olfactiv, gustatiu / Joc d'experimentació.

### MATERIAL

- Recipients prou grans i fondos per poder incloure material, alhora de poder manipular les diferents textures.
- A dins s'hi pot posar: arròs, lleties, mill, cigrons secs, sorra, pedres, galets, porexpan, serradures, aigua, gelatina, fulles, terra, etc.
- Alguns elements o objectes per amagar dins dels recipients (cotxet petit, botons grans, gomes d'esborrar, agulles d'estendre...).

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

S'ompliran els recipients amb diferents materials amb l'objectiu que qui participi en el joc pugui experimentar i manipular sensorialment, bé a nivell tàctil, visual, olfactiv, sonor, i si cal, gustatiu. Propostes interessants: arròs, mill, farinetes amb aigua, serradures, sorra, pedres, porexpan, lleties, galets, etc. Els participants hauran de sentir el tacte de cadascun dels materials lliscant entre els dits, pels braços,...o bé fent-se un petit automassatge de les diferents textures sobre la pell. Podran escollir quina textura els agrada més, i fins i tot identificar-la i descriure-la verbalment, si es creu oportú.

També podran jugar amb els ulls tapats i cercar parelles d'objectes amagats en un i altre recipient, o bé cercar un objecte des d'una imatge que els hi ensenyem, o des d'una paraula que els hi diguem. Sempre es tindran en compte les característiques dels participants.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Facilitar l'accés als recipients i possibilitar la manipulació de les seves textures amb l'únic objectiu de gaudir i experimentar amb totes elles.



## LA CATIFA SENSITIVA

**TIPOLOGIA:** Joc d'estimulació sensorial – Tàctil. Pot ser gustatiu / Joc d'experimentació.

**MATERIAL:** “Rajoles” (\*) de diferents textures

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Les “rajoles” de diferents textures es disposaran per terra, una al costat de l'altra, formant una catifa. Tothom qui participa passarà pel seu damunt, sentint les diferents textures i prenent consciència de les sensacions que transmeten, segons les seves característiques (duresa, rugositat, temperatura, forma, suavitat, etc.).

Les persones aniran resseguint la catifa amb els peus, amb les mans, amb els genolls, etc., lliurement o localitzant cadascuna de la rajoles segons la consigna que es proposi.

L'objectiu es sentir i “notar” les diferents textures, triar quina és la que més agrada a cadascun dels participants, i fins i tot identificar-les i descriure-les verbalment.

Una altra proposta serà que cadascuna de les persones que formen el grup passi per damunt de la catifa amb els ulls tancats, per tal de prendre més consciència del tacte degut a la manca de visió.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Facilitar l'accés a totes les rajoles. Es podran sentir tant amb els peus com amb les mans. En aquest cas les rajoles es podran donar i apropar a la persona que presenta pluridiscapacitat per tal de que les pugui experimentar amb les mans.

### OBSERVACIONS

Les rajoles poden ser de diferents textures: suaus, aspres, agradables, toves, dures, punxants, rugoses, etc., utilitzant diferents superfícies i materials: cautxú, pedres, gomes, robes, fustes, plàstic, metall, suro, etc.



## MASSATGE AMB PILOTONS - MASSATGE DE PES

**TIPOLOGIA:** Joc d'estimulació sensorial - Propioceptiu, tàctil / Joc d'experimentació.

**MATERIAL:** Superfície tova (matalàs o coixí). Pilotes – Pilotons, tipus Fitball, de diferents mides.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

El grup es disposarà per l'espai sobre els matalassos, situat panxa a terra o panxa enlaire, segons vulguem, (tot i que es més recomanable panxa a terra) i tothom que participi experimentarà la sensació de ser "aixafat" amb un pilotó. Inicialment és aconsellable que faci la pressió la persona que dinamitza l'activitat, tot i que després es podrà fer per parelles (una persona de la parella fa la pressió i l'altra rep la pressió). Es passarà el pilotó resseguint tot el cos, i també podrem (si s'escau) localitzar i verbalitzar el nom de la part del cos on les persones sentim l'estímul (esquena, cames, braços, panxa, etc.). Es podrà variar i provar amb els diferents pilotons (més suaus, més inflats o menys, amb punxes, etc.) i definir on els agrada més que els "aixafin" i amb quin pilotó.

Es podrà fer també una demanda específica de la zona on qui participa vol el "massatge" i amb quina textura.

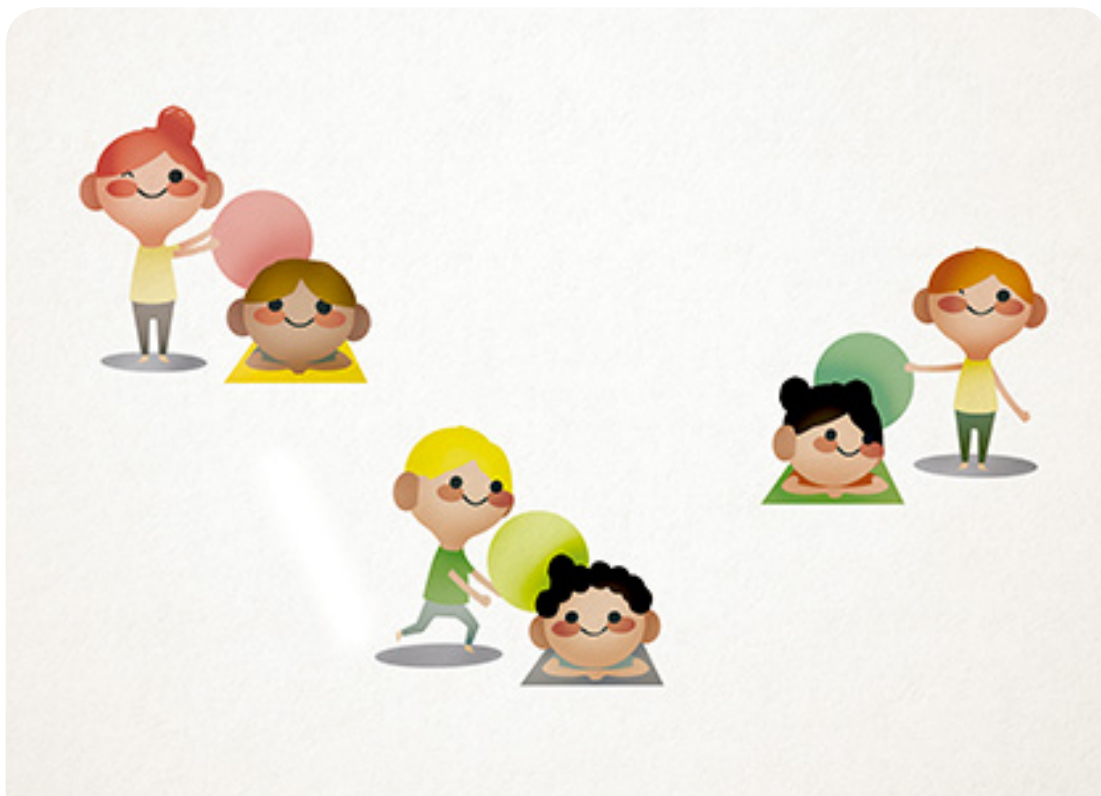
### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Caldrà tenir molt en compte les característiques de la persona que rebí el massatge, sobretot les de la persona que presenta pluridiscapacitat. Cal saber en quina posició es pot trobar més còmoda i quina pressió cal aplicar i on focalitzar-la.

### OBSERVACIONS

Es podrà fer també amb saquets de pes, i amb el material específic de propiocepció com és el material amb pes i la manta de boles de diferents pesos.





## MASSATGES AMB VIBRACIÓ

**TIPOLOGIA:** Joc d'estimulació sensorial – Propiocepció / Joc d'experimentació.

**MATERIAL:** Aparells de vibració per massatges. Superfície tova: Matalàs i/o coixins.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

El grup es distribuirà per parelles. Una de les persones de la parella s'estirà damunt del matalàs, de bocaterrosa o panxa amunt, segons prefereixi, i experimentarà el massatge que li fa la seva parella de joc amb un estímul vibratori. Es tracta d'anar resseguint tot el cos amb el material vibratori. Es podrà demanar als participants que localitzin i verbalitzin el nom de la part del cos on senten l'estímul (esquena, cames, braços, panxa, etc.).

Qui participi també podrà sentir i percebre el massatge i la vibració sense cap altra pretensió que gaudir de la sensació i experimentar-la.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Degut a que és un estímul poc quotidià, poc habitual, és interessant poder anticipar a la persona, la possible sensació que sentirà i respectar el ritme d'adaptació de cadascuna.



## L'ONADA

**TIPOLOGIA:** Joc d'expressió corporal.

**MATERIAL:** Cap.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Les persones que participen formen una rotllana. Una d'elles comença fent un gest i, la resta, per ordre, el va repetint fins que tothom l'hagi fet, generant d'aquesta manera l'efecte d'una onada. Després comença l'onada la següent persona i així successivament fins que tothom n'hagi començat una amb el seu gest.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Abans de començar una nova onada, tothom que participa es desplaça un lloc a la dreta, excepte l'alumnat que presenti discapacitat. D'aquesta manera tothom passarà pel rol de company o de companya col·laboradora i podran acompanyar-lo en l'execució del gest a imitar.

Quan la resta del grup hagi d'imitar les persones que presenten pluridiscapacitat, ho faran copiant la postura que tinguin en aquell moment.



## ELS PAQUETS

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Reproductor de música.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Tothom es mou en dispersió per la sala, al ritme de la música. Quan aquesta s'atura, es dona una consigna (color de samarreta, número de calçat, any de naixement, etc.) i les persones participants s'hauran d'agrupar per paquets de coincidència amb la consigna donada. S'aniran dient diferents consignes amb l'objectiu de provocar canvis en les agrupacions i facilitar que hagi joc de mirades, abraçades, acompanyaments, etc.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora quan torni a sonar la música.



## CÈRCOLS COOPERATIUS

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Reproductor de música. 12 cercols.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Disposarem els cercols en rotllana al terra i tothom que participa en el joc donarà voltes al seu voltant, al ritme de la música. Quan aquesta s'aturi, tothom ha de tenir un peu dins d'un cercol. No cal que sigui el mateix que tenien al començament. A poc a poc es van retirant cercols i modificant les maneres de desplaçar-se per tal d'afavorir el contacte entre qui està participant (per parelles, fent un tren, a cavallet, fent el carretó, etc.). Si algú no té cercols, la resta de participants que sí que en tenen l'hauran de compartir. Dins de cada cercol pot haver-hi les persones que siguin necessàries per tal que ningú es quedi fora.

**VARIANT:** col·locar els cercols dispersos en lloc de posar-los fent una rotllana.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

La persona que presenta pluridiscapacitat haurà d'entrar una roda com a mínim dins del cercol.

Es demanarà al grup canviar el rol de company o de companya col·laboradora a mesura que avanci el joc.



## JOC LLIURE (amb condicions)

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Plataformes amb rodes i el Donut. Cordes. Cèrcols. Pilotes.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es creen quatre ambients d'aprenentatge d'acció lliure: un amb pilotes, un altre amb cordes, un amb plataformes amb rodes i el Donut, i un altre amb cèrcols.

Es comenta al grup que tothom pot jugar el temps que vulgui a cada prova, tenint en compte que s'han d'organitzar per tal d'acomplir els següents objectius:

- Durant el temps que duri la sessió tothom ha de passar per totes les propostes: cordes, pilotes, cèrcols, plataformes.
- Han d'haver jugat com a mínim amb un terç del total de participants abans que acabi la sessió.
- Han de jugar amb participants de diferent gènere i capacitats.
- Han de jugar amb persones amb qui no estiguin acostumades a fer-ho.
- Cap persona pot jugar sola en cap moment, a no ser que sigui una decisió pròpia.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Cap en concret, donat que la proposta és molt oberta i precisa de la participació i de la presència de tothom, independentment de les seves característiques.



## DOS SÍ, TRES NO

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** 3 pitralls.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es distribueix el grup en parelles. Cada parella s'agafa de la mà i s'està quieta al lloc. D'altra banda, una persona para i n'empaita una altra. Per salvar-se, la persona perseguida ha de donar la mà a una de les parelles estàtiques, fent que la persona de l'extrem contrari al que s'ha agafat es deixi anar i surti a atrapar a la que fins ara parava.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Quan algú atrapi la persona que presenta pluridiscapacitat, aquesta restarà immòbil i podrà atrapar amb la norma del metre de distància (és a dir, tota persona que passi a menys d'un metre de distància de la seva posició, serà atrapada de forma automàtica).



## ELS ROBOTS

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** Cap.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Juga tot el grup classe en el mateix espai, però es divideix en grups de tres persones, tenint en compte que una adoptarà el rol de mecànic o mecànica i les altres dues seran robots. Les que fan de robots no poden córrer, només caminar i tan sols en línia recta, sense girar en cap moment. Qui faci de mecànic o mecànica sí que pot córrer i moure's per tot l'espai. Quan qui fa de robot ja no pugui avançar més perquè hagi arribat als límits de la pista o hagi xocat amb un altre robot, haurà de romandre immòbil i dir en veu alta el nom qui li fa de mecànic o mecànica 10 vegades, per tal que pugui anar a girar-lo i continuar avançant. Si no arriba a temps de girar-lo es destruirà, estirant-se a terra, i només podrà seguir jugant quan el seu mecànic o mecànica l'arregli (posant-li una pila que rebrà de qui organitza el joc, fent-li pessigolles, fent-li un massatge, etc.). Qui fa el rol de mecànic pot girar qui fa de robot quan ho cregui necessari.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

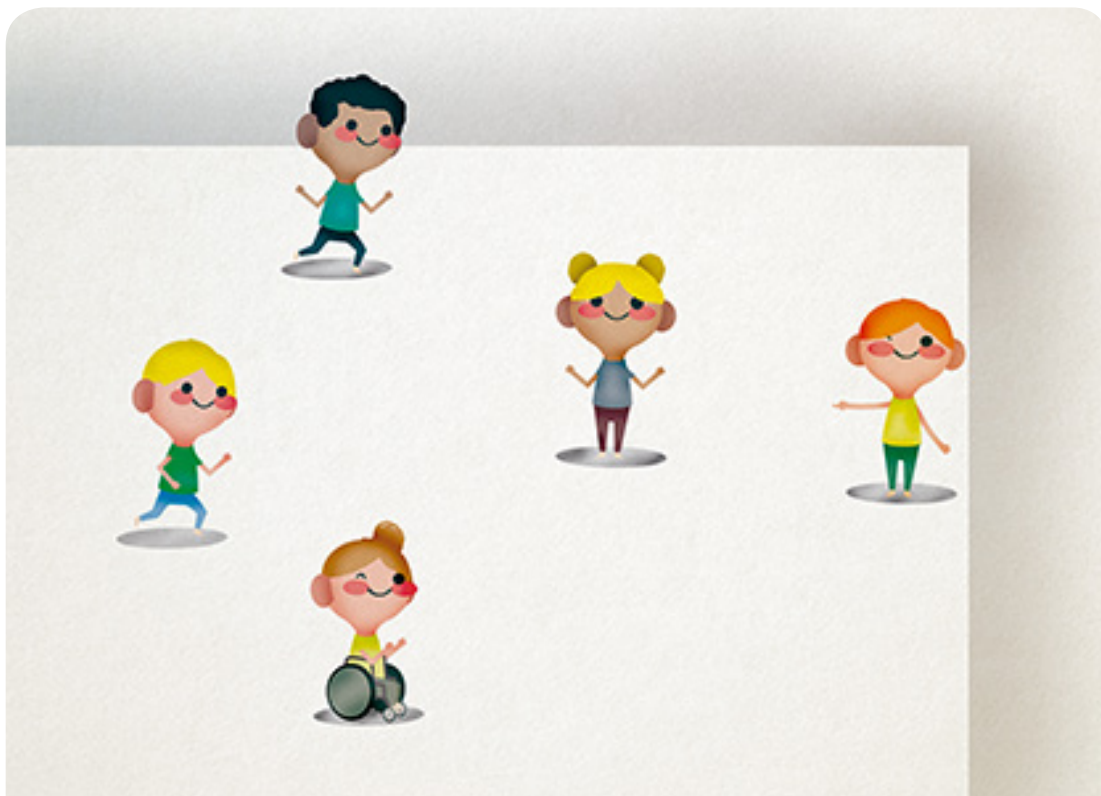
El grup serà de 4.

En el rol de robot, la persona que presenta pluridiscapacitat anirà acompanyada d'un company o d'una companya col·laborador/a. A més, per potenciar els vincles i la interacció, la persona que fa el rol de mecànic la girarà des de davant i mirant-la als ulls.

Quan la persona amb pluridiscapacitat exerceix el rol de mecànic, els seus robots tindran més temps d'execució: el podran cridar fins a 15 vegades.

Una estratègia inclusiva per a tothom és que cada grup ajusti a les necessitats dels seus participants les vegades que poden cridar qui els fa de mecànic o de mecànica.





## EL MOLÍ

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** 3 pitralls de colors.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

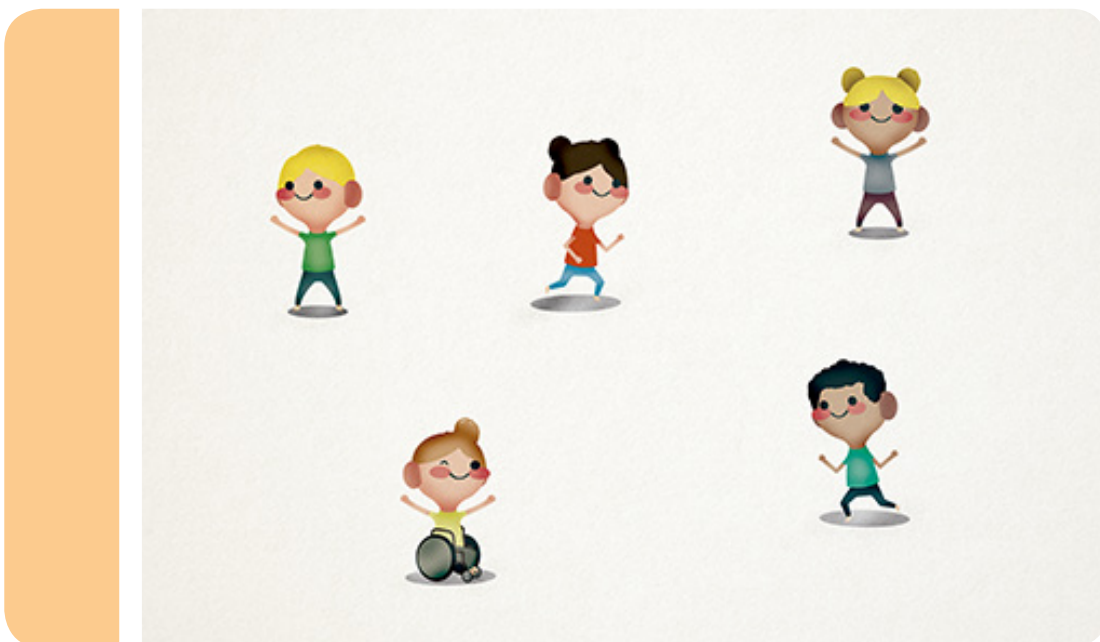
Una persona para i la resta de grup se situa en el fons de la pista dins d'una àrea (zona protegida). Quan la persona que para dóna la sortida, tothom corre fins a l'altra banda de la pista on hi ha l'altra zona protegida. Les persones que són atrapades abans d'arribar-hi es queden immòbils en el lloc on les hagin enxampat i obren els braços i les cames com si fossin molins de vent, convertint-se en ajudants de la que para. Amb el moviment dels braços miraran d'atrapar les persones que passin pel seu costat. La persona que para des del principi, es pot moure lliurement per tot el camp i pot atrapar en qualsevol lloc excepte dins de les zones protegides. Quan se surt d'una zona protegida no es pot recular.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Quan la persona que presenta pluridiscapacitat sigui atrapada, restarà immòbil com la resta, i podrà atrapar amb la norma del metre de distància (és a dir tota persona que passi a menys d'un metre de distància de la seva posició, automàticament es convertirà en molí).

El company o la companya col·laboradora pot ser atrapada tot i que estigui fent el rol d'acompanyant.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## MOCADOR PARTICIPATIU

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** El Donut. 4 pitralls.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

La disposició inicial és idèntica a la del joc tradicional però sense l'assignació de números. Quan la persona que aguanta el mocador diu "JA!" la primera persona de cada fila surt corrents fins al mocador. Qui perd la cursa passa a formar part de l'altre grup posant-se, totes dues, al final de la filera. Com que els equips estan canviant constantment, cada cop jugaran amb companys i companyes diferents. En aquest joc no s'elimina a ningú. Al final de la partida, tots els participants formaran part del mateix equip.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Per evitar col·lisions amb la cadira de rodes, quan sigui el torn de la persona usuària de cadira de rodes, aguantarem dos mocadors amb braços en creu, i guanyarà qui arribi a tocar-lo abans.

Per equiparar condicions de pràctica, qui faci de rival directe pot desenvolupar alguna tasca motriu prèvia a la sortida (per exemple 3-4 salts en el mateix lloc abans de sortir corrents).



## PACMAN

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** 3 pitralls.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

El grup es distribueix per la pista de forma dispersa. Les persones perseguides han d'anar corrent seguint les línies de colors del terra. Hi ha dues o tres persones que tenen el rol de perseguir. També van per les línies i porten un pitrall diferenciador. Quan una persona és atrapada, es canvien els rols i passa a ser perseguidora.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.

En el rol d'atrapar es farà servir la norma del metre de distància (és a dir, tota persona que passi a menys d'un metre de distància de la seva posició, serà atrapada automàticament).

Per atrapar a la persona que fuig, la persona que para s'haurà de col·locar davant seu, tocar-li els genolls, mirar-la als ulls i dir el seu nom.



## ELS VAMPIRS

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** 3 pitralls de colors. 15 pilotes. 4 caixes. 2 matalassos.

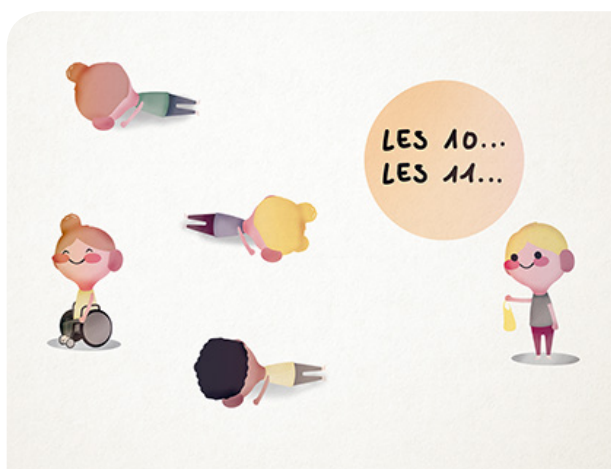
### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Tot el grup comença el joc estirat a terra bocaterrosa, fent veure que dorm. La persona educadora deixa sobre tres de les persones participants un pitrall mentre compta en veu alta fins al número 12 (simulant les 12 de la nit que és l'hora en la que els vampirs surten a "caçar"). En arribar a les 12, tothom s'aixeca i marxa corrents. Les 3 persones que tenen el pitrall també s'aixequen i són vampirs que han d'atrapar a la resta abans que arribin, per exemple, al final de la pista. Les persones atrapades es converteixen en vampirs que s'afegiran als vampirs que ja paraven, i així fins que tothom sigui vampir.

**VARIANT:** les persones participants es dispersen per la pista excepte una (el vampir) que roman immòbil en el centre del camp. El grup pregunta "Vampir, quina hora és?" El vampir respon amb l'hora que vulgui. Les preguntes i respostes s'aniran repetint fins que el vampir digui "Són les 12 de la nit!!", que serà quan surti a "caçar" (atrapar).

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Afegir cercols al terra (refugis) que pot fer servir qualsevol participant, per equiparar distàncies i compensar. En el rol d'atrapar es farà servir la norma del metre de distància (és a dir, tota persona que passi a menys d'un metre de distància de la seva posició, serà atrapada automàticament).



## ELS ZOMBIES

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** Tants pitralls com participants.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

El grup està dispers per l'espai de joc. Una persona, amb un pitrall de color per diferenciar-se de la resta, para. És el zombi. Quan atrapa a una altra persona, aquesta també es posa un pitrall i ja són dos els zombis que paren. Així successivament fins que tothom sigui atrapat.

**VARIANT:** Es calcula el temps que es triga a atrapar tothom. Es repeteix diverses vegades intentant cada vegada que el temps total sigui menor, pactant estratègies de joc, si cal, per afavorir aquest objectiu.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

En el rol d'atrapar, es farà servir la norma del metre de distància (és a dir, tota persona que passi a menys d'un metre de distància de la seva posició, serà atrapada automàticament).

En el rol de fugir, per ser atrapada, la persona que para s'haurà de col·locar al seu davant seu, tocar-li els genolls, mirar-la als ulls i dir el seu nom.

Si el company o la companya col·laboradora és atrapada, alguna altra assumirà el seu rol.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## ELS SEGADORS

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** El Donut. 2 o 3 robes llargues.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Una parella de participants adoptaran el rol de segador i aguantaran una roba ben tibada. Aniran perseguint la resta del grup que procurarà escapar, ajupint-se per evitar que la parella segadora els atrapi amb la roba. Quan una parella de segadors aconseguix “segar” algú (atrapar-lo), la persona segada substituirà a un dels components de la parella segadora.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es recomana que en aquesta activitat s'utilitzi el Donut, així podrà pujar algun altre company o companya col·laboradora per agafar el llençol amb l'ajut també d'alguna altra que faci de segador.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora i segadora.



## PERES I POMES

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** Cap.

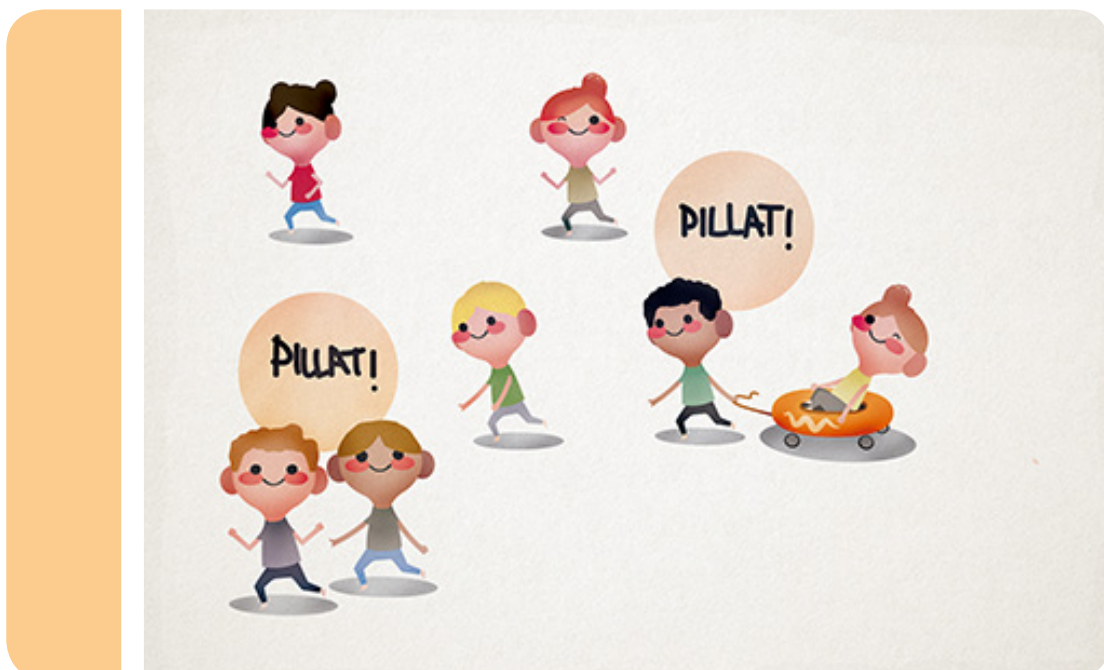
### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es col·loquen les persones que participen en dues files, una davant de l'altra, esquena contra esquena. Una fila són les peres i l'altra les pomes. Quan qui dinamitza el joc digui en veu alta una de les dues fruites, tothom de la fila que la tingui assignada haurà de córrer fins a la zona que s'hagi acordat sense que la seva parella de l'altra fila l'atrapí. A la següent partida, totes les persones d'una fila es desplaçaran una posició cap a la dreta o cap a la esquerra, canviant així de parella rival.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

En el rol d'atrapar, es farà servir la norma del metre de distància (és a dir, si arriba a metre de distància de la seva rival, aquesta persona serà atrapada automàticament).

La persona rival haurà de fer una activitat motriu prèvia (2-3 salts abans de sortir) per tal d'equiparar i compensar distàncies.





## L'ARANYA KINBALL

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** Pilota de Kinball o pilotes lleugeres. Pitralls.

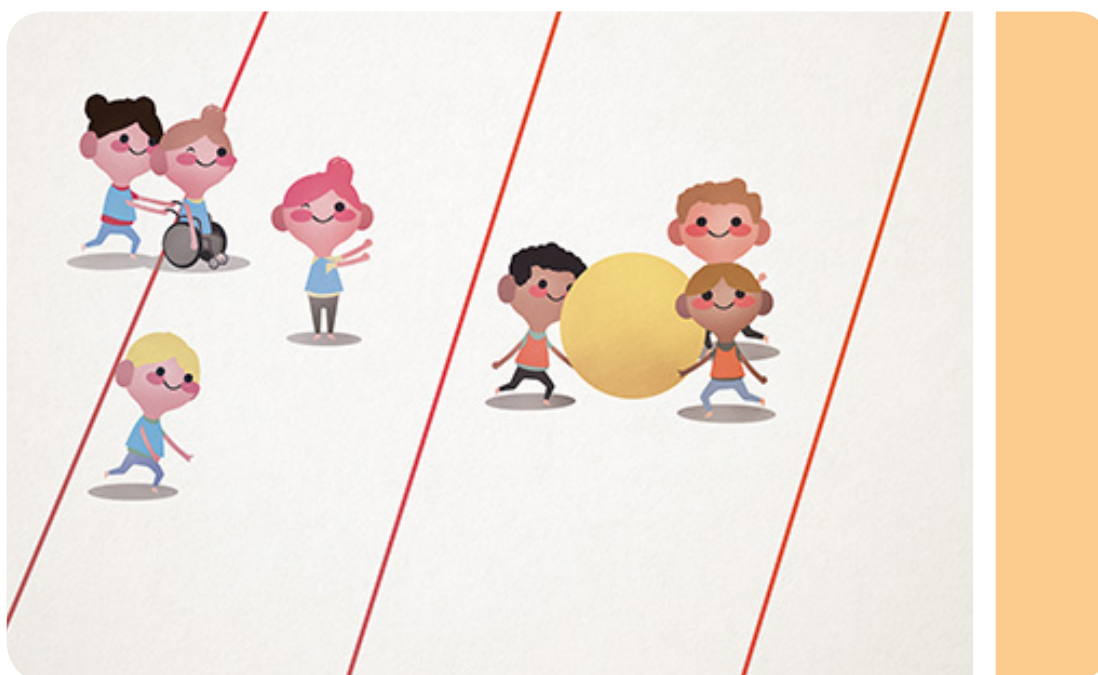
### DESCRIPCIÓ DEL JOC

El grup se situa al fons de la sala. La persona que atrapa ho fa des del centre de la sala amb una pilota gegant de Kinball. El joc consisteix en que qui participa, situat al fons de la sala, ha d'arribar a l'altra banda sense que la pilota de Kinball (que podrà ser llençada per la persona que para) el toqui. Si una pilota toca algú aquesta persona es considera atrapada i agafarà una altra pilota, afegint-se a qui està parant. Així successivament fins que no quedi ningú per atrapar o no quedin més pilotes.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

En el rol d'atrapar, també llençaran la pilota amb ajut d'algun company o companya col·laboradora.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## ELS FANTASMES

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** Pitralls. Reproductor de música.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Tot el grup en dispersió per la pista, excepte una persona que adopta el rol de parar (fantasma) i que es col·loca en el centre de la pista, estirada al terra, bocaterrosa. Quan sona la música (generalment 20-30 segons d'acció) el grup fuig del fantasma, procurant no ser atrapat abans que es faci silenci. Les persones atrapades pel fantasma, es col·loquen un pitrall i passen a ser fantasmes, estirant-se també al terra bocaterrosa, esperant que soni altra vegada la música per tal d'aixecar-se i de poder atrapar la resta de participants.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es col·locaran diferents cercles de colors per la sala a mode de "refugi" que podrà utilitzar tothom que ho necessiti, amb un màxim de 3 segons d'estada a cada cercle.

En el rol de fantasma, la persona que presenta pluridiscapacitat anirà acompanyada per algun company o companya col·laboradora i es farà servir la norma del metre de distància (és a dir, tota persona que passi a menys d'un metre de distància de la seva posició, serà atrapada automàticament). Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## SALVAVIDES

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** Pitralls.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Un terç del grup para, la resta del grup no està en perill de ser atrapat sempre i quan s'agafi de la mà d'una altra persona que li fa de salvavides. No es pot córrer quan s'està agafat de la mà d'algú. Es pot estar agafat de la mà de la persona salvavides un màxim de 5 segons. Les persones que paren no poden estar quietes davant d'una parella esperant que s'esgotin els 5 segons. Quan algú és atrapat s'intercanvien els rols i passa a ser perseguidor.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

En el rol d'atrapar, les persones que presenten pluridiscapacitat comptaran amb un company o companya col·laboradora per al desplaçament i es farà servir la norma del metre de distància (és a dir, tota persona que passi a menys d'un metre de distància de la seva posició, serà atrapada automàticament).

En el rol de salvavides, caldrà que el grup s'agafi de la mà (no de la cadira). Per estar fora de perill la persona col·laboradora cal que estigui agafada de la mà (no de la cadira).



## EL FOLLET

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** El Donut. Piques .

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

“Hi havia una vegada un poblet on la gent que hi vivia tenia un poder terrible: convertia en pedra tot el que tocava, fins i tot les persones. Només els follets que vivien al bosc tenien el do de desfer l'encanteri, i la manera que tenien de fer-ho era imitant la postura en què s'havien quedat les persones transformades”.

Per parelles, una persona seu sobre un patí o planxa i l'altra l'arrossega, el joc es fa agafant-se a una pica que és una mena de pal de pàstic amb les puntes arrodonides (sol ser groc, vermell o blau) d'un metre aproximadament. Les persones que adopten el rol de perseguir (3 o 4) procuren tocar els que adopten el rol de perseguits. Quan una persona és tocada, ella i la parella queden petrificades fent la mateixa postura fins que arribi una parella de follets i les salvi imitant la figura que han fet. Quan una parella de follets salva una parella, es canvien els rols i la parella que s'havia quedat petrificada adopta el rol de follet i podrà salvar altres estàtues.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Jugaran amb el Donut. Es necessitarà la col·laboració d'algunes persones que acompanyin i arrosseguin el Donut. Quan les persones que presenten pluridiscapacitat tinguin el rol de perseguir, es farà servir la norma del metre de distància (és a dir, tota persona que passi a menys d'un metre de distància de la seva posició, serà atrapada automàticament).

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## MACEDÒNIA

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements cooperatius.

**MATERIAL:** Bossa amb papers de fruites.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Tot el grup, excepte una persona que se situa a certa distància, forma una rotllana i s'agafa de les mans. Cada participant agafa a l'atzar una bossa o un paper on hi haurà escrit el nom d'una fruita (caldrà que hi hagi mínim dues fruites de cada). La persona situada fora de la rotllana, diu el nom d'una fruita i les persones que la tinguin aixequen el braç i es tornen a agafar de mans a la rotllana. La persona de fora de la rotllana ha de mirar d'atrapar a una d'aquestes persones. La resta de participants, sense deixar-se de les mans, es mouen fent voltes per evitar que qui ha aixecat la mà sigui atrapat.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

La persona que presenta pluridiscapacitat participarà amb el Donut i dues persones col·laboradores agafaran de les cintes de cada banda per tal d'ajudar-la en el seu desplaçament.

En el rol d'atrapar, es farà servir la norma del metre de distància (és a dir, tota persona que passi a menys d'un metre de distància de la seva posició, serà atrapada automàticament).

En el rol de fugir, per ser atrapada, la persona que para s'haurà de col·locar davant seu, tocar-li els genolls, mirar-la als ulls i dir el seu nom.

En comptes de dues fruites, se'n poden posar tres o quatre per tal de tenir més possibilitats d'atrapar a algú.



## EL LLOP MENJA MATERIAL

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** Confeti. Cèrcols petits. Cordes. Clips. Pilotes de tennis taula, etc.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

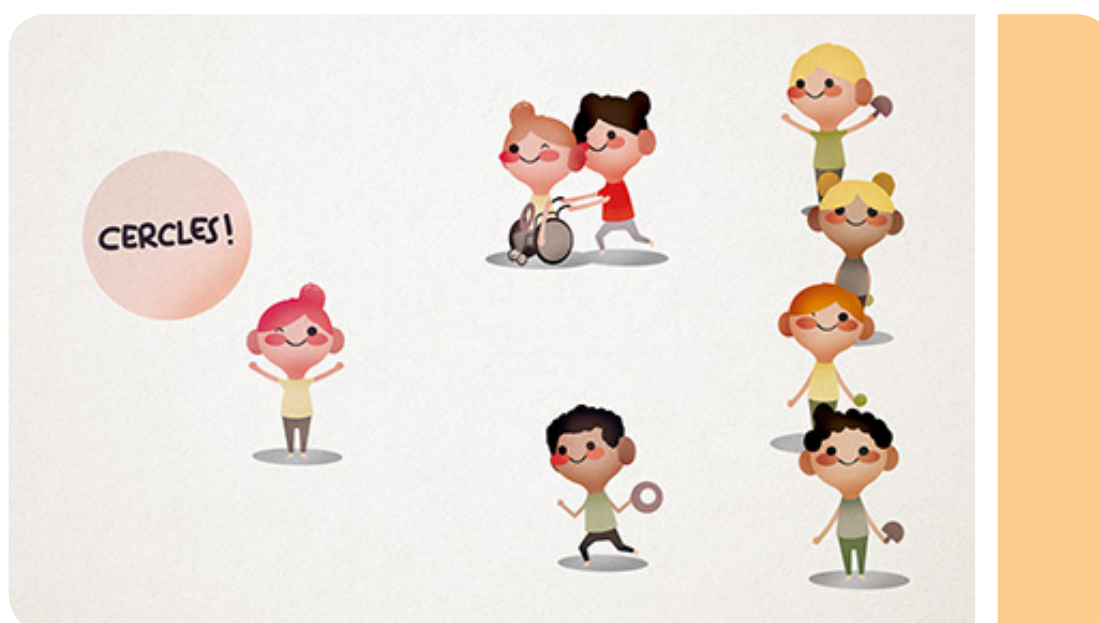
Tot el grup es col·loca al final de la pista, excepte una persona, el llop, que se situa al mig. Cada participant té un material amagat que no ha de mostrar a ningú. Quan el llop digui el nom d'un material, les persones que el tinguin a la mà hauran de córrer fins l'altra banda de la pista, evitant que qui fa de llop les atrapi. Si una persona és atrapada, adquireix el rol de llop i també para. El grup, abans d'iniciar la partida, podrà acordar un material comodí, és a dir, que si qui fa de llop diu el nom d'aquest material, tots els que han anat adoptant el seu rol se salven.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

El material assignat a la persona que presenta pluridiscapacitat serà visible per tothom (excepte pels llops) per tal que qui tingui el mateix material la pugui identificar i col·laborar en el seu trasllat a l'altra banda de la pista (mínim dos participants).

En el rol d'atrapar, es farà servir la norma del metre de distància (és a dir, tota persona que passi a menys d'un metre de distància de la seva posició, serà atrapada automàticament).

En el rol de fugir, per ser atrapada, la persona que para s'haurà de col·locar davant seu, tocar-li els genolls, mirar-la als ulls i dir el seu nom.



## LA BARCA (Conte motor tribu dels indis 1)

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Matalassos.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

“Un grup d’indis se’n va a caçar, com cada dia, però aquesta vegada es troba amb una gran dificultat. Arriba a un llac petit que la tribu acostuma a creuar a diari només mullant-se fins als genolls. Però ara, degut a una crescuda inesperada a causa de la pluja, és tan fondo que l’han de creuar amb barca. Però hi ha un altre obstacle afegit: les onades del llac, fan bolcar la barca”. El grup haurà de donar la volta al matalàs que està trepitjant sense sortir-ne del damunt ni tocar el terra per res.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

No es requereixen.





## MASSATGES (Conte motor tribu dels indis 2)

**TIPOLOGIA:** Joc d'estimulació sensorial.

**MATERIAL:** Pilotes.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

“Els indis, després de passar la prova de creuar el petit llac amb la barca, se n'adonen que s'ha fet de nit i han de dormir en un lloc improvisat al mig del bosc tenebrós. Com que els infants més petits de la tribu estan espantats per una situació tan “poc habitual”, els indis i les indies grans els hi fan un joc de relaxació als petits: massatges”

En parelles, una persona dibuixa a l'esquena de l'altra amb el dit, un número o una lletra que ha d'endevinar. També es poden fer dibuixos (sol, núvols, etc.) que cal encertar.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Un company o companya col·laboradora l'ajudarà a executar els moviments acordats.

Davant la possibilitat que li sigui molt difícil esbrinar el dibuix o la lletra que li fan a l'esquena, se li explicarà oralment quina lletra o dibuix se l'hi està fent. El grup s'ha d'organitzar per anar canviant la persona col·laboradora.



## EL FARAÓ I LA REINA MORA (Conte motor Egipte 1)

**TIPOLOGIA:** Joc d'expressió corporal.

**MATERIAL:** Reproductor de música. Cançó "El Faraón y la Reina Mora" o una altra similar d'aires egipcis.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

El grup es disposa en una rodona gran i la persona educadora en l'interior inicia la dansa. La rodona camina (ballant egipci) en sentit horari mentre que la persona educadora ho fa en sentit anti-horari. En acabar la primera frase ("En tiempos del faraón, toco toco tón") tothom para i qui hagi quedat davant de la persona educadora després de ballar la segona frase ("hi havia una reina mora vestida de blava, zuuul, zuuuul"), s'hi afegeix. S'anirà repetint aquest fet incorporant a la rodona interior totes aquelles persones de la rotllana de fora que quedin davant d'algú de la rotllana de dins. Així successivament fins que tothom acabi a l'interior del cercle.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

La persona que presenta pluridiscapacitat participarà amb la col·laboració d'un company o companya que l'ajudarà tant en el desplaçament com en l'execució dels moviments.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de persona col·laboradora i per què tothom passi a executar aquest rol.



## RELLEUS EGIPCIS (Conte motor Egipte 2)

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** 8 cons. El Donut. 4 alfabets jeroglífics. Pergamí amb missatge.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

“Els jeroglífics son l’escriptura sagrada dels egipcis. Són símbols que s’utilitzaven per deixar per escrit missatges importants sobre papirs. En aquest paper hi ha escrit un missatge important i únic per a vosaltres. Per saber què hi diu caldrà que primer el desxifreu.”

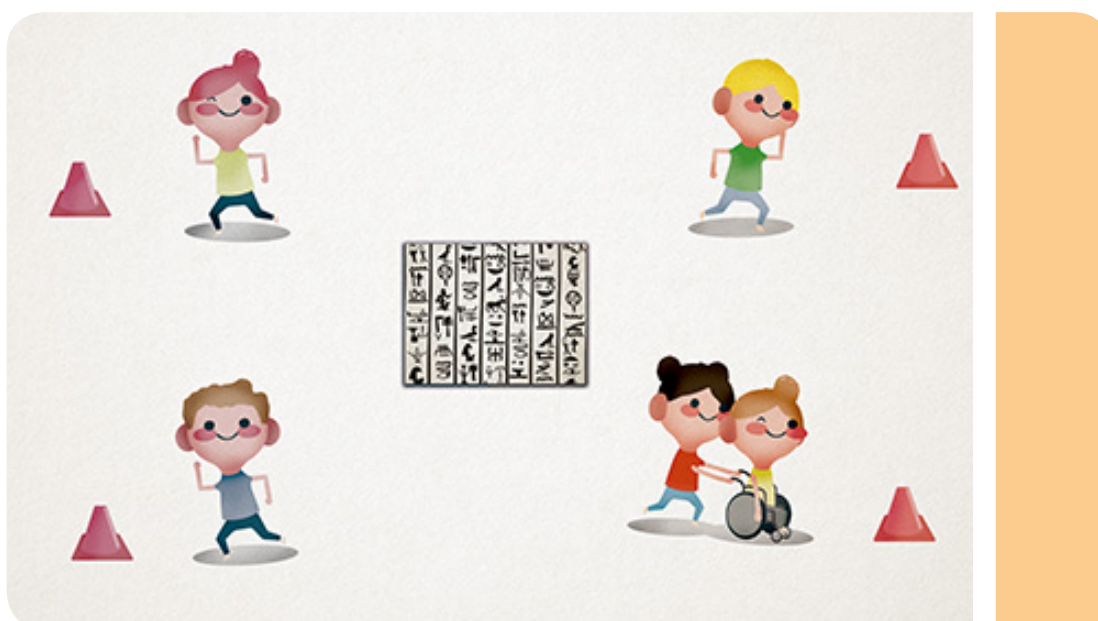
Es col·loquen cons en els extrems del camp més allunyats del centre (cantanades, fons i bandes) i sota de cada con s’hi posen cartes amb símbols de jeroglífics i la seva traducció. Al centre del camp hi ha un pergamí amb un missatge xifrat escrit en jeroglífic. Les persones participants, sortint des del centre i per torns (únicament pot sortir una persona per con) corren fins als cons, agafen una carta i la porten al centre amb tal d’aconseguir entre tothom que participa desxifrar el missatge secret.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Les persones que presenten pluridiscapacitat participaran amb la col·laboració d’un company o companya que les ajudarà en el desplaçament i en l’execució dels moviments de premsió i de transport de la carta.

La carta la portaran amb la mà o, si no és possible, sobre el seu cos.

Es demanarà al grup que s’organitzi per tal d’anar canviant les persones que executen el rol de company o companya col·laboradora i perquè tothom passi a executar aquest rol.



## TRANSPORT DE PEDRES (Conte motor Egipte 3)

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Maons de plàstic. Cèrcols. El Donut.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

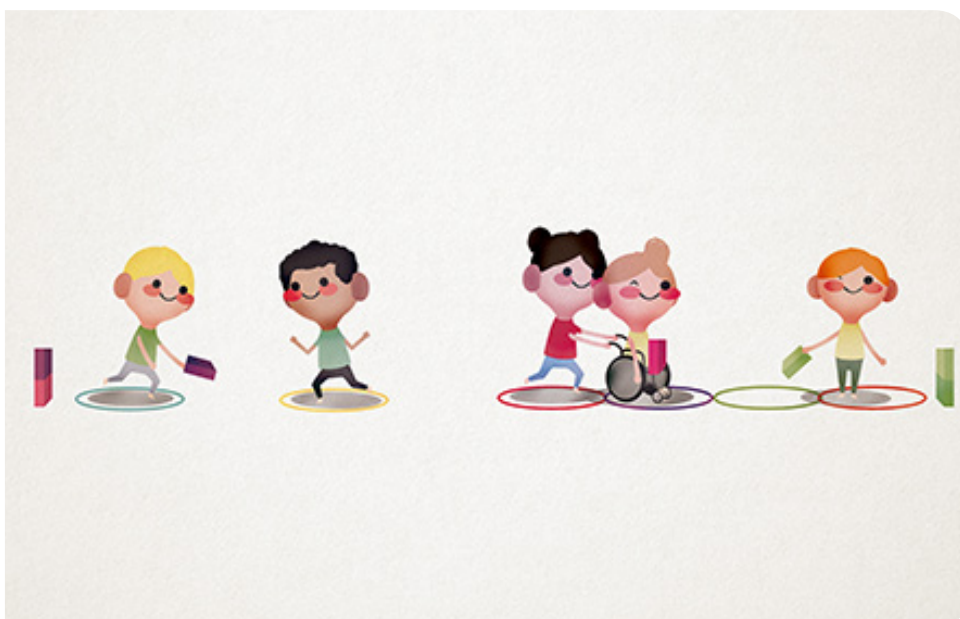
“Sembla ser que l’augment del cabal del Nil a l’estiu és degut al desglaç de la neu de les muntanyes d’Etiòpia...”

El grup ha de travessar el Nil (de fons a fons de la pista) sense tocar el terra i utilitzant els cercols, simulant que són pedres sobre les que es pot avançar però que no es poden moure del seu lloc. Totes les pedres de la piràmide (maons) hauran de ser tocades per totes les persones que formen el grup i, si durant el transport una pedra cau, aquesta tornarà al punt inicial i caldrà començar altra vegada tot el procés.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es col·locaran tots els cercols separats més o menys un metre de distància, excepte tres o quatre que seran a tocar els uns dels altres. Un company o companya ajudarà a desplaçar-se la persona que presenta pluridiscapacitat, passant per damunt dels cercols i sense tocar el terra fins arribar a la persona més propera.

També podrà ajudar en l’acció d’entrega del maó a qui l’hagi de rebre, si cal. El grup s’ha d’organitzar per canviar de company o de companya col·laboradora sense que ningú toqui el terra.



## TRANSPORTAR EL FARAÓ PER MOMIFICAR-LO (Conte motor Egipte 4)

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** 4 matalassos. 2 robes grans. 2 matalassos grans.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

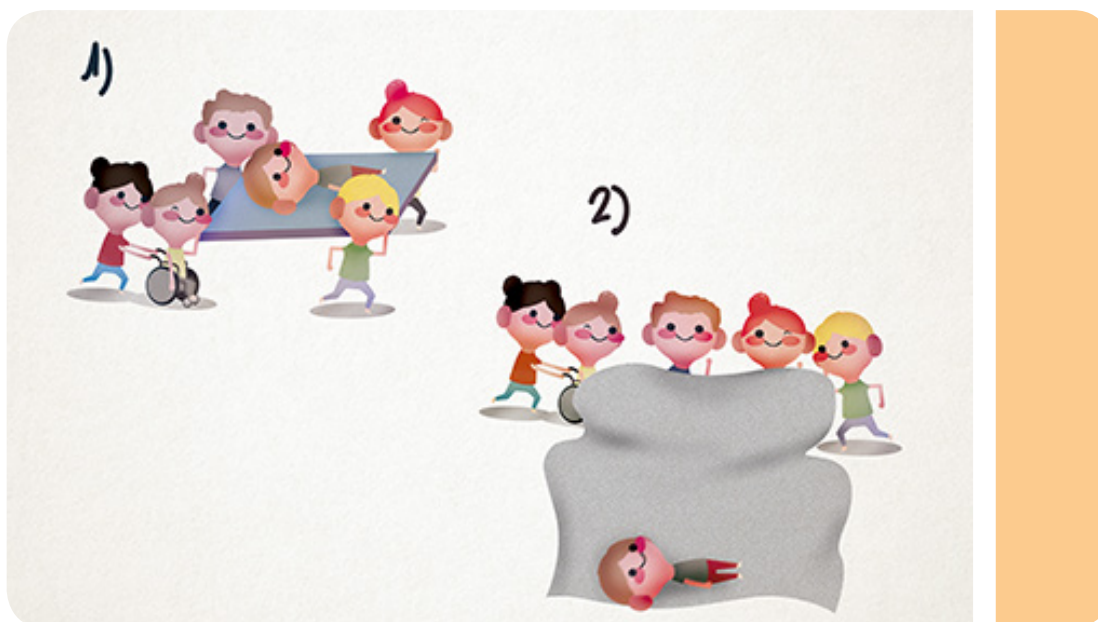
“La cultura egípcia creia en la vida després de la mort, per això quan els faraons o persones importants morien, en lloc d’enterrar-les ràpidament, els feien moltes coses per conservar el seu cos i evitar que aquest es podrís, i així poder començar una nova vida digna en el més enllà. El primer que feien era dur el cos a qui els havia d’embalsamar. Es col·locava el difunt sobre una taula de pedra per rentar-lo i preparar-lo per a la momificació.”

En grups reduïts es transportarà una persona (faraó mort) sobre un matalasset (taula de pedra) d’una punta de la sala a l’altra. Quan arribin a l’altra punta, s’iniciarà el procés de momificació del faraó: s’enrotllarà amb una tela gran, se situarà a dalt d’un matalàs gran, col·locat en un plànol inclinat i la resta del grup estirarà de cop la tela per fer rodar la mòmia (la persona enrotllada caurà rodolant suament pel matalàs).

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

En el rol de transportar, la persona que presenta pluridiscapacitat anirà acompanyada d’un company o d’una companya.

Si no és possible l’acció de prensió manual per agafar el matalàs, cal llavors que el matalàs estigui en contacte amb alguna part del cos (la mà, el peu...). Es demanarà al grup que s’organitzi per tal d’anar canviant el rol de company col·laborador, transportador i faraó.



## DESCANS DEL COS EN EL SARCÒFAG (conte motor Egipte 5)

**TIPOLOGIA:** Joc de relaxació.

**MATERIAL:** Robes de diferents mides. Reproductor de música i música d'ambient i relaxació.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

“Quan la mòmia del faraó està preparada, cal ficar-la en el seu sarcòfag i després en la seva tomba o piràmide; allà s'enterra amb un munt de coses com ara roba, menjar, eines i tot el que pugui ser-li útil en l'altra vida.”

A les fosques, o pràcticament a les fosques per ambientar la situació de trànsit, totes les persones participants podran escollir si volen descansar el cos en els sarcòfags (teles lligades a les espatlleres en forma d'hamaques) o sobre els matalassets, amb teles que els cobreixin el cos.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

No es requereixen.



## KOKOLEOKO (Conte motor tribu africana 1)

**TIPOLOGIA:** Joc d'expressió corporal.

**MATERIAL:** El Donut. Pilotes. Caixes. Cèrcols. Matalassos. Música. Robes.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Kokoleoko: "Dansa africana acompanyada de percussió corporal: per carregar-nos d'energia i aconseguir superar els reptes que ens esperen durant el dia començarem amb una dansa."

Amb la persona del davant (ja sigui en dues files enfrontades o en dues rodones concèntriques) tothom que participa realitzarà moviments de percussió corporal que aniran al ritme de la cançó. ("Kokoleoko" és una cançó tradicional de Ghana, país de l'oest d'Àfrica. La lletra de la cançó explica com un infant diu a la seva mare que el gall ha començat a cantar i és hora d'aixecar-se)

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Un company o companya del grup realitzarà els moviments de percussió corporal sobre les cames o la resta del cos de la persona que presenta pluridiscapacitat.



## EL RESCAT DEL NÀUFRAG (Conte motor tribu africana 2)

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Patinets. El Donut. Cordes.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

“La major part d’una tribu surt a caçar, però tothom cau a l’aigua del riu degut a un despenjament del terra de la muntanya on viuen. Els que s’han quedat al poblat (2-3) han d’anar a rescatar-los amb una barca (el Donut) i bots salvavides (patinets).”

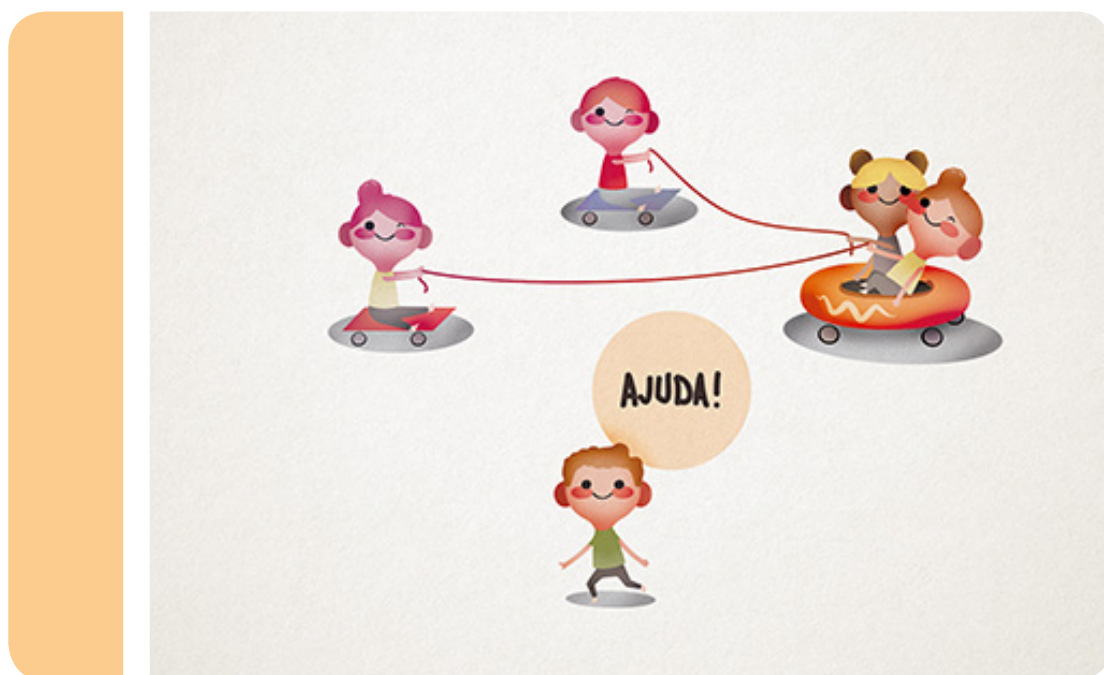
El grup es dispersa pel terra de la sala, simulant que s’està ofegant.

Quan la barca (amb 2-3 participants a sobre del Donut) passa pel costat d’una persona que ha naufragat, la puja a la barca. Diferents membres de la tripulació llencen bots salvavides i cordes (patinets) per tal que la resta de persones es puguin salvar. Ningú pot tocar el terra, així que han de col·laborar per arribar tots a terra sans i estalvis.

Sense que qui està participant en el joc ho sàpiga, es cronometra el temps que s’ha destinat a aconseguir salvar els naufrags, perquè després el grup pugui repetir la prova amb l’objectiu de reduir el temps.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Cap en concret.





## PORTAR AIGUA AL POBLAT (Conte motor tribu africana 3)

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Caixa amb moltes pilotes. Caixa buida on hi càpiguen les pilotes. Cèrcols.

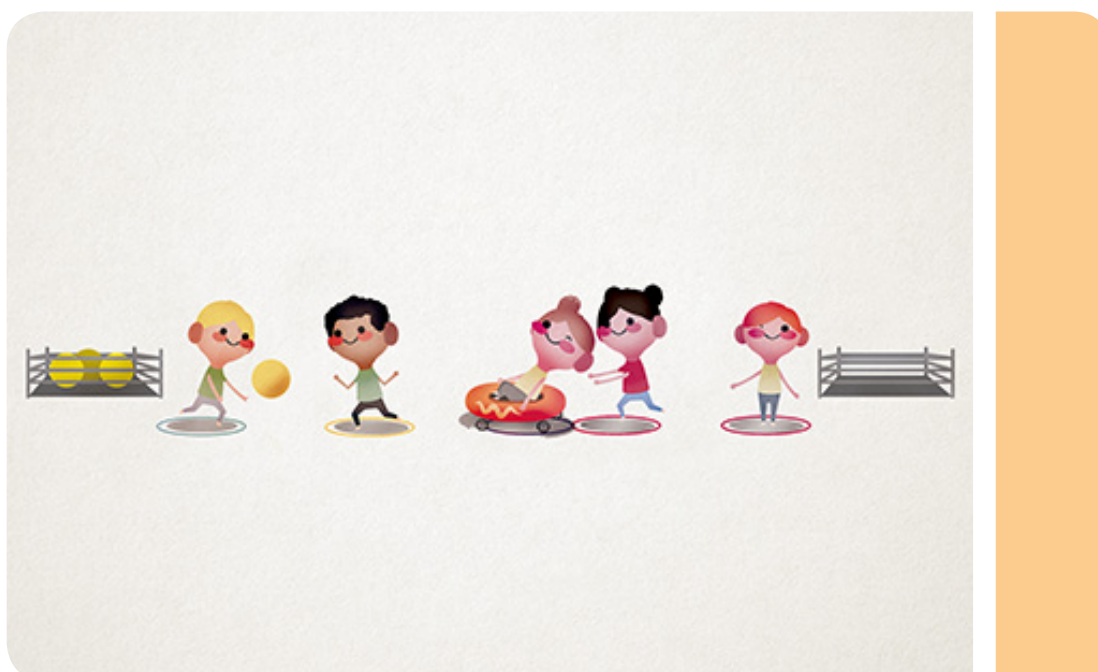
### DESCRIPCIÓ DEL JOC

“Portar aigua al poblat: la font és molt lluny del nostre poblat i seria molt cansant si cada persona fes viatges carregant garrafes d’aigua. Així que... Què us sembla si fem una cadena humana? Haurem de transportar totes les garrafes d’aigua (pilotes) d’un extrem del camp a l’altre”

Situar les caixes en punts oposats del terreny de joc. Cada participant en un cercol, separats entre ells un metre de distància, aproximadament. Es fa una cadena humana sense sortir ningú del seu cercol. Cal que cada garrafa (pilota) sigui tocada per tothom que forma part de la tribu. Les garrafes d’aigua poden llançar-se però si alguna cau al terra, cal tornar al punt de partida.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Fent ús del Donut, un company o una companya li col·locarà una pilota a les cames i la impulsarà fins a qui estigui més a prop.



## CADENA- TREN (Conte motor tribu africana 4)

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** El Donut. Patinets. Piques.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

“Per arribar fins al poblat al mateix temps, la tribu fa una cadena”.  
Cal fer un tren amb els patinets i el Donut i avançar d’una punta a l’altra del gimnàs, amb la condició que no es pot tocar el terra amb cap part del cos.  
Les piques (pals de plàstic d’un metre aproximadament amb les puntes arrodonides i acostumen a ser grocs, vermells o blaus) poden ser utilitzades com a rem.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Cap en concret.

En el cas que no pugui agafar el rem i fer la pressió adequada, un company o una companya del grup l’ajudarà en aquesta tasca.



**FASE B – GUANYANT EN AUTONOMIA:  
treball en grups reduïts per potenciar  
l'autogestió**



## EL NINOT DE FANG

**TIPOLOGIA:** Joc d'estimulació sensorial.

**MATERIAL:** Cap.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Dividit el grup per parelles, una persona serà un tros de fang i l'altra l'artista que l'esculpirà i el modelarà fins aconseguir la figura desitjada.

**VARIANT:** El ninot de fang viu: quan l'artista hagi finalitzat la seva estàtua es girarà i l'estàtua canviarà de forma. L'escultor o l'escultora haurà de tornar l'escultura a la seva forma original.

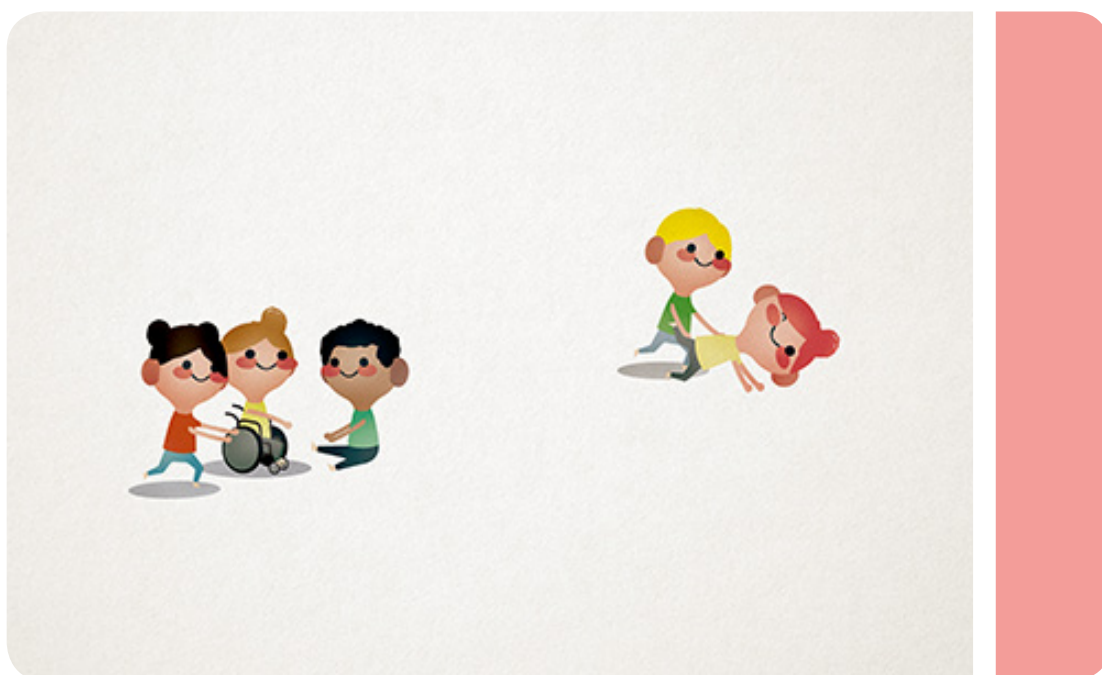
### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

El grup serà de 3 persones.

En el rol d'artista, una persona farà de fang i l'altra adoptarà el rol de company o de companya col·laboradora, acompanyant la persona que presenta pluridiscapacitat en l'execució de la tasca.

En el rol de fang, una persona farà d'artista i l'altra adoptarà el rol de company o de companya col·laboradora, acompanyant la persona que presenta pluridiscapacitat en l'execució de la tasca.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## GALLINETA CEGA

**TIPOLOGIA:** Joc d'estimulació sensorial.

**MATERIAL:** Mocadors o antifàços.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Tot el grup assegut en rotllana. Dues persones assegudes al mig d'aquesta seran les gallinetes cegues, tindran els ulls tapats i es desplaçaran de genolls. La persona educadora designarà a les dues persones que hauran de trobar la resta de gallinetes tan sols palpant. Quan les hagin trobat, aquestes passaran a fer de gallinetes i entre la resta es designaran dues noves gallinetes cegues. Abans de cada partida, el grup canviarà les seves posicions.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i en l'execució de la tasca de palpar. Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## EL BOSC ENCISAT

**TIPOLOGIA:** Joc d'estimulació sensorial.

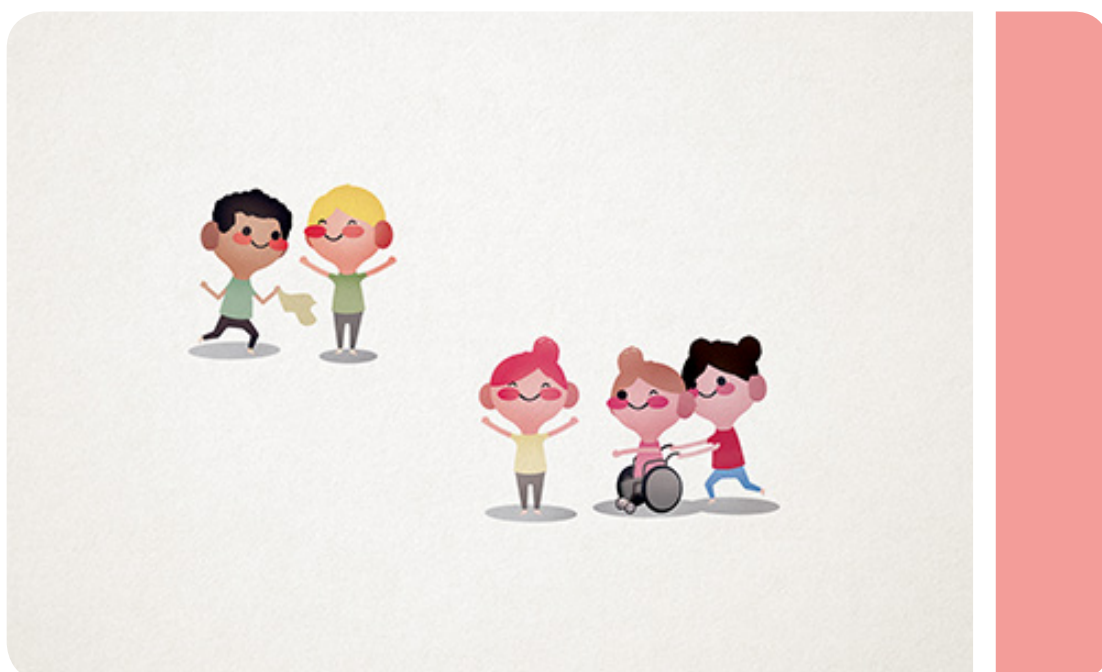
**MATERIAL:** Reproductor de música. Robes petites. Altres materials d'estimulació sensorial.

### DESCRIPCIÓ:

La meitat del grup adopta forma d'arbre (de forma individual, estàtic i amb els ulls tancats). L'altra meitat farà d'elements de la natura (ocells, el vent, etc). Els elements de la natura poden tocar de diferents maneres i amb diferent intensitat els arbres, així com emetre sons, bufar i emprar diferents materials sensorials. Per part seva, els arbres mostraran lleument si els agraden o no les sensacions que experimenten.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i en l'execució de la tasca. Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## SALTAR, SALTEM

**TIPOLOGIA:** Joc sensorial d'estimulació vestibular i propioceptiva.

**MATERIAL:** Saltador o mini tramp.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Racons de descobriment on es trobarà material divers que convidarà a "saltar". El grup es distribuirà en tants grups com racons de joc hi hagi.

La proposta consisteix en:

- Experimentar els salts de diferents maneres, alçades, posicions i ritmes.
- Experimentar 3-4-5 salts seguits i "parar en sec".
- Experimentar la sensació d'estar en repòs sobre el saltador mentre una altra persona està saltant.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que salti mentre la persona que presenta pluridiscapacitat és al saltador.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.





## PENGEM DEL TRAPEZI I DE L'HAMACA

**TIPOLOGIA:** Joc sensorial d'estimulació vestibular i propioceptiva.

**MATERIAL:** Trapezi. Hamaca. Matalassos i/o coixins grans.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Racones de descobriment on tot el grup experimentarà les sensacions d'estar suspès i enlairat, acompanyades de la sensació de moviment.

En el trapezi, cadascuna de les persones que participin podrà penjar-se, gronxar-se, notar el seu pes (propiocepció), el moviment (vestibular) i finalment llançar-se sobre els coixins i matalassos que es trobaran situats sota el trapezi.

En l'hamaca, cadascuna de les persones participants podrà gronxar-se endavant i endarrere, lateralment, donar voltes sobre un mateix (petites voltes-girs) i "amagar-se" dins l'hamaca .

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que gronxi i que provoqui el moviment en la persona que presenta pluridiscapacitat.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.

### OBSERVACIONS

En cas de no disposar de la possibilitat de tenir elements penjants, es poden elaborar hamaques sense moviment, amb teles grans lligades amb seguretat a les espatlles.



## DIBUIXEM AMB CORDES

**TIPOLOGIA:** Joc d'estimulació sensorial.

**MATERIAL:** Cordes.

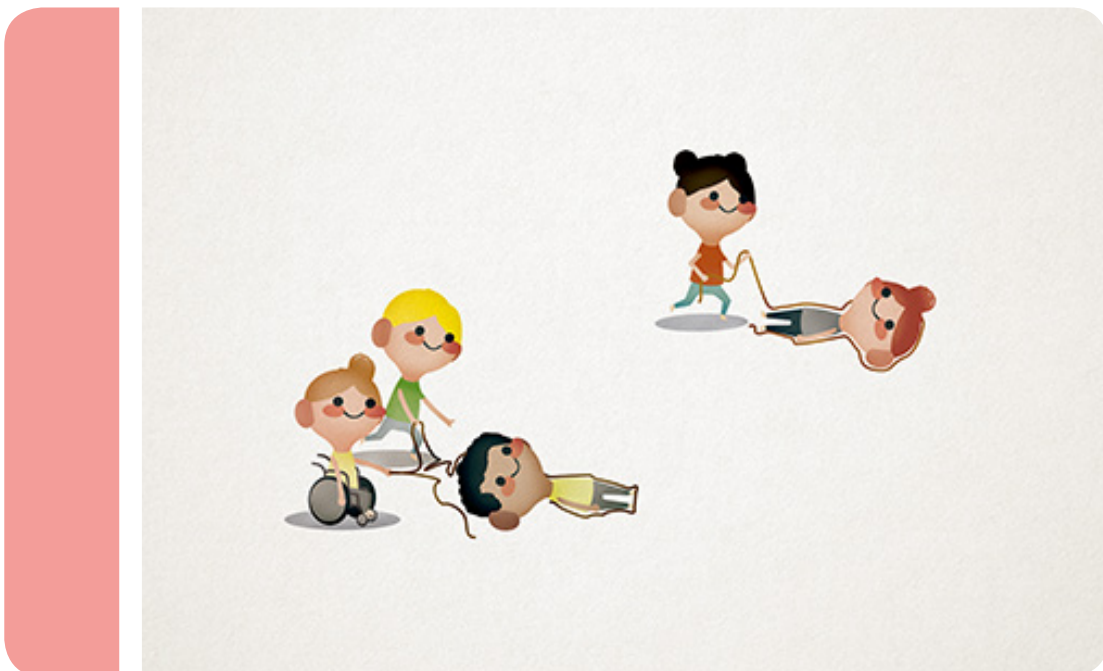
### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Per parelles, un company o companya s'estira a terra i l'altra ressegueix el seu cos amb cordes dibuixant així la seva silueta.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en l'execució de la tasca.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## EL MIRALL

**TIPOLOGIA:** Joc d'experimentació i consciència corporal.

**MATERIAL:** Cap.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

El grup es divideix en parelles, un company o companya farà una figura estàtica i l'altra, situada al davant, la imitarà com si fos un mirall.

**VARIANT:** mirall invertit, de manera que la persona que imita ho fa també davant per davant, però de manera invertida.

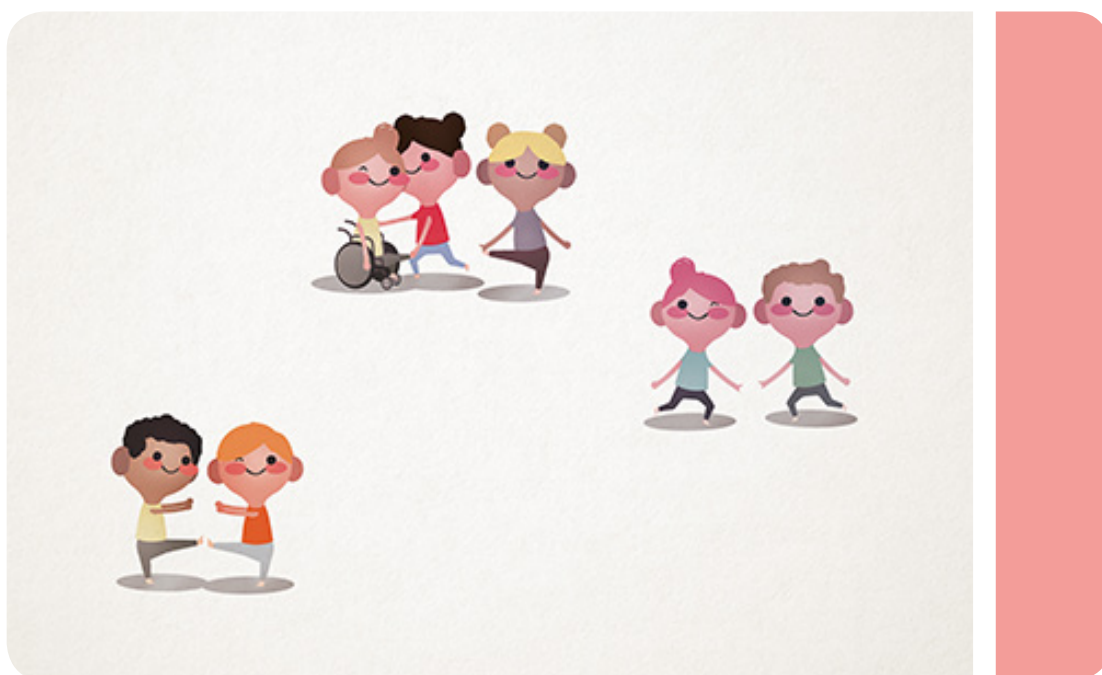
### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

El grup serà de 3 persones.

En el rol de mirall, una persona farà la figura estàtica i l'altra adoptarà el rol de company o companya col·laboradora, ajudant a la persona que presenta pluridiscapacitat en l'execució de la tasca.

En el rol de figura estàtica, una persona farà de mirall i l'altra adoptarà el rol de company o companya col·laboradora, ajudant a la persona que presenta pluridiscapacitat en l'execució de la tasca.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## ESTÀTUES DE MUSEU

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** Reproductor de música.

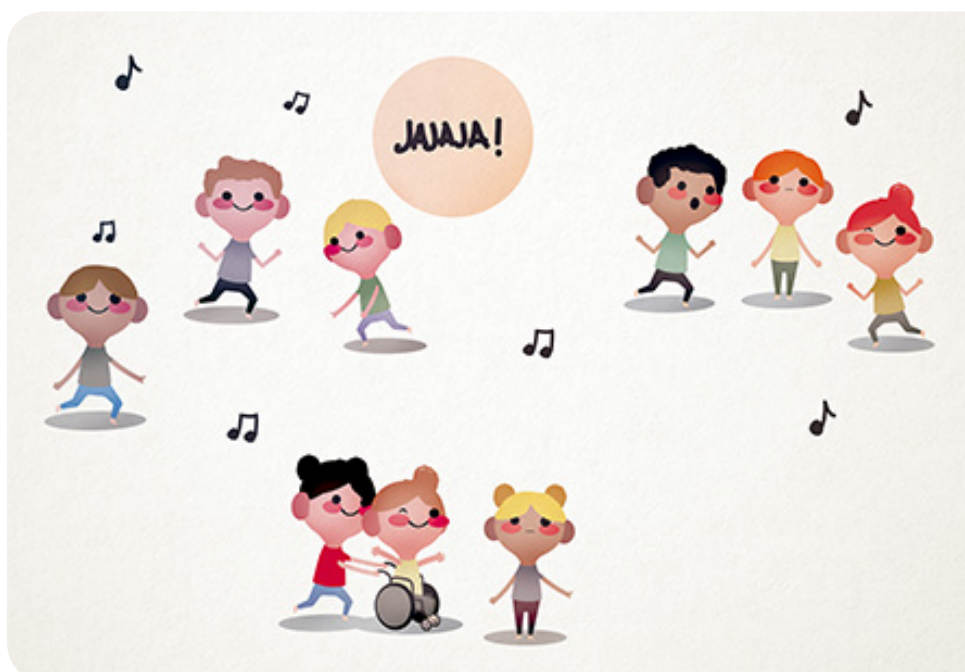
### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es distribueixen les persones participants en 3 grups: el grup 1, el grup 2 i el grup 3. De bon principi els grups 2 i 3 seran estàtues de museu i hauran de romandre immòbils en la postura que desitgin. Quan soni la música, el grup 1 (que fa el rol de visitants del museu) tractarà de fer riure les estàtues sense tocar-les. Quan una estàtua rigui, es transformarà en visitant i col·laborarà amb la resta en fer riure les altres estàtues. Quan s'aturi la música els i les visitants es reuniran i decidiran a qui intenten convertir. Es canviaran els rols en diferents partides per tal que tothom faci de visitant i d'estàtua.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## GLOBUS

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Un globus per grup.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es distribueixen les persones participants en grups de tres, heterogenis tant en gènere com en habilitat. Cal anar-se passant el globus, evitant que toqui el terra i es fa un recompte del número de rondes complertes que aconseguixin fer en un temps acordat (dos o tres minuts). Cada persona només pot colpejar una vegada en cada ronda. Passat aquest temps es farà ús de l'estratègia cooperativa *del marcador col·lectiu* sumant el número de rondes que han fet entre tots els tríos. Es repetirà el joc amb la intenció de superar el rècord anterior.

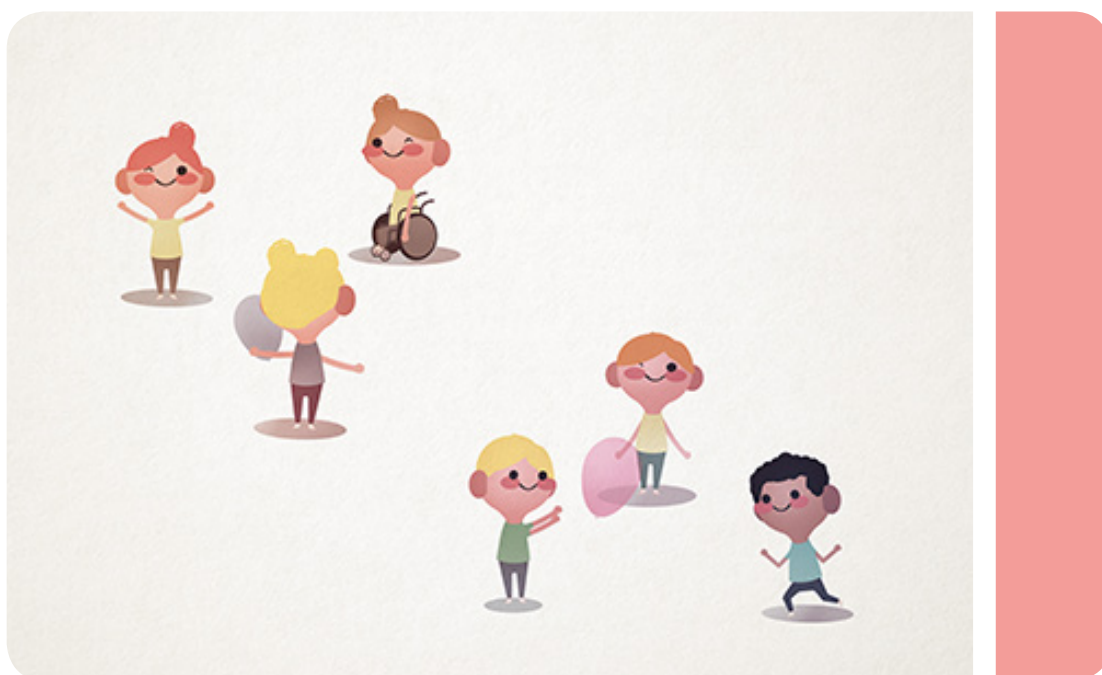
### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

S'observarà com reaccionen a la textura dels globus.

S'especificarà que el globus ha de tocar la persona, no només la cadira.

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i en l'execució del colpeig.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## LIMBO

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Corda llarga.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

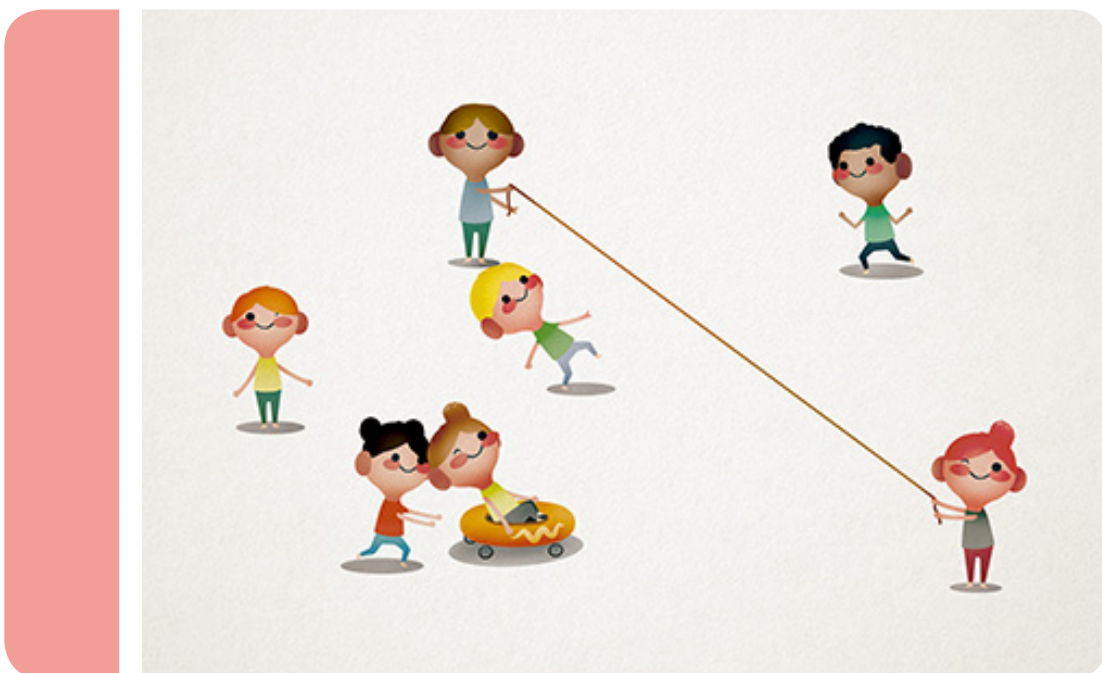
Dues persones subjectaran ambdós extrems de la corda, tensant-la, mentre la resta del grup passarà per sota, avançant primer les cames que l'esquena i inclinant el cos cap enrere, mirant de no tocar la corda. Cada participant col·locarà la corda a l'alçada mínima que consideri que pot passar sense tocar-la. El grup supera la prova si tots els seus components superen el seu propi repte personal en una mateixa ronda.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Per realitzar aquesta activitat és farà ús del Donut.

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## SALTAR

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Corda llarga.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC:

Es distribueix els i les participants en grups de 6. Dues persones agafen la corda pels extrems i la fan rodar per tal que les altres quatre persones (d'una en una) puguin entrar, saltar i sortir de la corda sense tocar-la. També han de passar les dues persones que estan rodant a la corda, així que cal que s'organitzin perquè quan una de les persones passi, faci el relleu corresponent amb elles sense que la corda aturi el seu moviment. Es tracta de fer el màxim nombre de rondes possibles sense parar la corda.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Per realitzar aquesta activitat és farà ús del Donut i el repte serà passar per sota la corda sense que aquesta el/la toqui.

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## 21 COOPERATIU

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Cistella de bàsquet. Pilota de bàsquet. Cèrcol.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

L'organització inicial és com el joc del 21 tradicional, però en aquest cas es realitzarà a partir de la estratègia cooperativa del marcador col·lectiu. Així, quan alguna de les persones encistelli sumarà 2 punts per a tot el grup i tindrà l'opció de fer un llançament lliure que sumaria un altre punt; en cas que encistelli el llançament lliure, continuarà llançant fins que no encistelli més i es donarà pas a la següent persona participant fins a sumar 21 punts entre tot el grup. Si es passen de 21, hauran d'arribar a 31 i així successivament fins aconseguir exactament la desena +1 (21, 31, 41, 51, etc.).

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Seria interessant que les estratègies inclusives sortissin del propi grup. En aquest cas la persona educadora haurà de fer preguntes al grup del tipus:

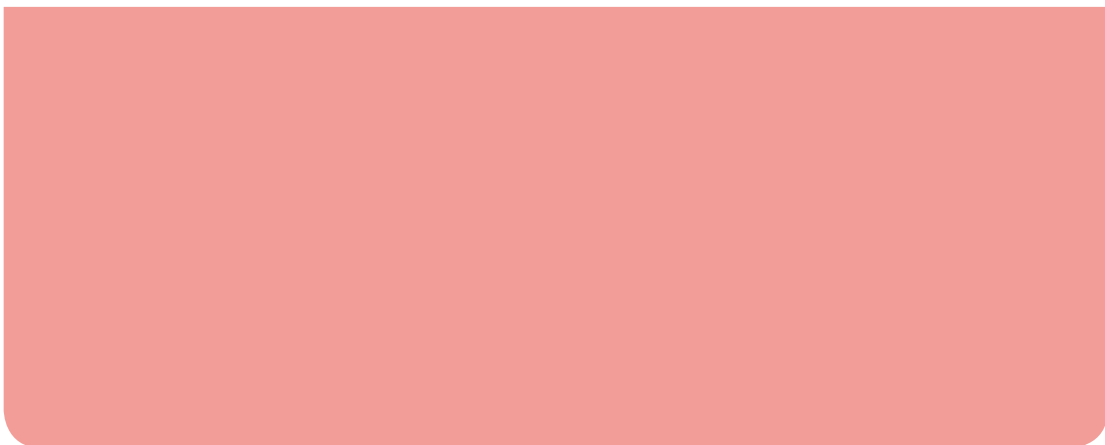
De quina manera creieu que aquesta persona podria encistellar? Quin tipus de material podríem fer servir de manera alternativa per tal que ella també participi coneixent les seves possibilitats? Creieu que amb el volum i el pes de la pilota de bàsquet podrà fer la tasca assignada? Quines característiques hauria de tenir la pilota per tal que pugui realitzar la tasca amb èxit?

Una possible estratègia inclusiva seria que si la cistella resulta inaccessible en alçada per a la persona que presenta pluridiscapacitat, es proposi que encistelli en un cercle que tingui una alçada adient sostingut per un company o una companya del grup.

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i en l'execució de la tasca.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.





## FUTBOL PUNTERIA

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Pilota. Guixos.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es dibuixa una diana amb guix a la paret. Les persones que integren el grup trien un ordre i fan un tir amb el peu cadascuna. Entre tots caldrà que aconseguixin la puntuació exacta que hagin decidit; és a dir, cada grup es marca un repte a nivell de puntuació i ha de jugar per aconseguir-ho. Si el grup es passa en la puntuació, hauran de tornar a començar.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Seria interessant que les estratègies inclusives sortissin del propi grup. En aquest cas la persona educadora haurà de fer preguntes al grup del tipus:

De quina manera creieu que aquesta persona podria puntuar? Quin tipus de material es podria utilitzar per tal que pugui participar i realitzar la tasca amb èxit?

Una possible estratègia inclusiva seria que la diana estigui dibuixada a la paret, però de manera que la línia exterior de la mateixa arribi fins al terra. Així, si alguna persona del grup no té la suficient força o tècnica per elevar la pilota, igualment tindrà la opció de puntuar.

Una altra possible estratègia inclusiva seria dibuixar al terra una o varies puntuacions. Així, les persones que participin i que no arribin a poder aixecar o xutar la pilota amb el peu, podran llançar la pilota i tenir més opcions de puntuar.

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## RELLEUS

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Cronòmetre. Cons delimitadors. Una roba d'arrossegament o un matalàs per grup.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es formen diferents grups i cadascun d'ells estableix un ordre per córrer entre les persones participants. La persona que dinamitza el joc dóna la sortida i encén el cronòmetre. L'aturarà quan totes les persones del grup hagin acabat la tasca, aconseguint així un resultat global de tot el grup-classe. Es repetirà el relleu una segona vegada amb l'objectiu de baixar la marca del grup-classe posant en joc diferents estratègies.

**Relleus cooperatius:** la primera persona de cada equip, recorre la distància acordada inicialment i torna al seu grup. Quan arriba s'agafa de la mà amb la segona persona i sense deixar-se anar recorren la distància i tornen. Així successivament fins que tot l'equip ha corregut plegat.

**Relleus d'arrossegament:** cada persona del grup serà arrossegada per la resta sobre la tela o sobre el matalàs.

**La sabateria (relleus a peu coix):** tothom deixarà una de les seves sabates en el centre i els grups es col·locaran en els extrems del camp. Per ordre sortiran a peu coix en busca d'una sabata (que no sigui la seva) i la portaran a la persona a qui pertanyi (no cal que sigui d'algú del propi grup). El cronòmetre s'atura quan tothom tingui la seva sabata posada i cordada (es permeten ajuts).

**Torre de Babel (relleus de transport):** inicialment els blocs de plàstic (4/5 maons) estaran col·locats sobre la línia de sortida, un sobre l'altre en forma de torre. La primera persona haurà de traslladar els maons a un lloc acordat i a una distància prudencial (uns 10 metres), transportant-los d'un en un i col·locant-los un sobre l'altre tal i com estaven. Quan acabi la tasca, tornarà al grup, picarà a la següent persona que farà el mateix. Si en algun moment la torre cau, la persona que l'està construint en aquell moment haurà de tornar a reconstruir-la.

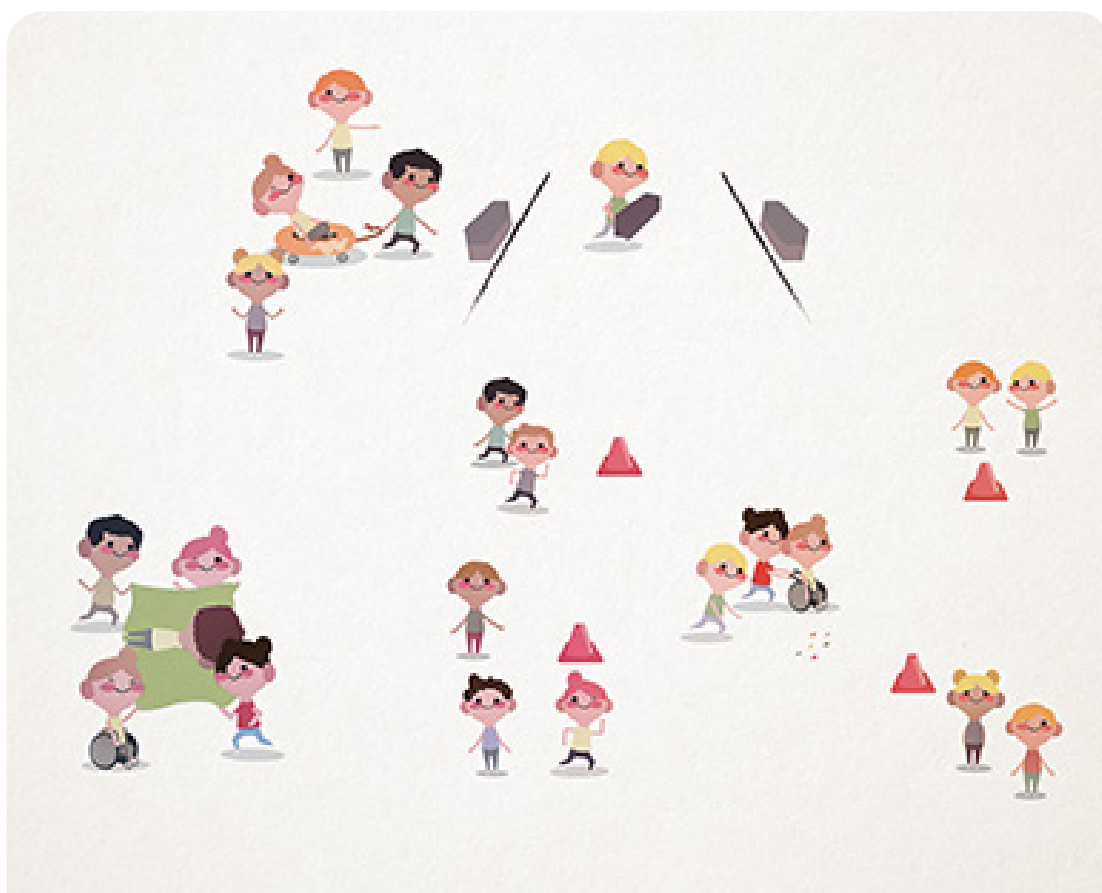
### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Per fer aquesta activitat s'utilitzarà el Donut i/o el matalàs o les teles d'arrossegament.

La persona que presenta pluridiscapacitat durant els relleus cal que mantingui contacte pell a pell amb la resta del grup o que tingui contacte amb el material (maons, matalàs o tela).

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## BITLLES AMB PATINS

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Bitlles (o ampolles de plàstic). Patinets. Màrfega. El Donut.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es col·loquen les bitlles al final de la pista i, entre aquestes i la paret, una màrfega per evitar accidents. Per parelles, una persona seu sobre el patinet i el company o la companya li dóna embranzida per deixar-lo anar quan arribin a la zona de batuda acordada. La persona que va damunt del patinet no pot frenar ni dirigir-lo per orientar-lo a les bitlles. Tenen com a objectiu comú tirar totes les bitlles després de tres llançaments com a màxim.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Per realitzar aquesta activitat és farà ús del Donut.

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## LES 4 CANTONADES BOCCIERES

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Boles de boccia. 1 cercol. 4 cons.

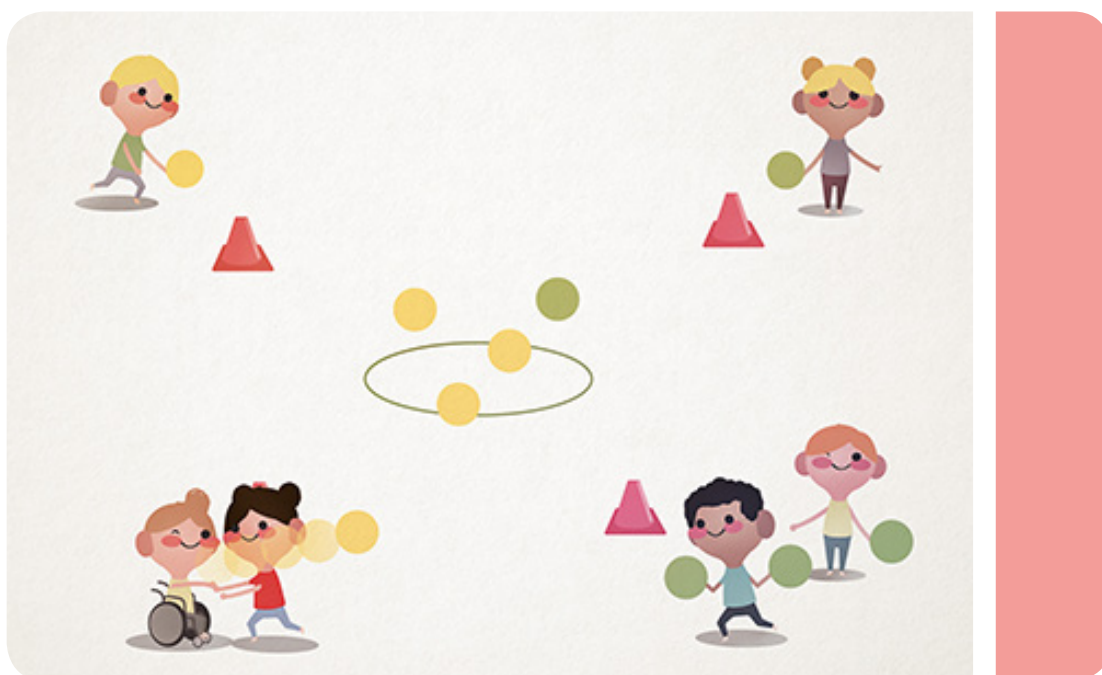
### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es col·loca un cercol al mig de la sala. A una distància prudencial (uns 10 metres) es col·loca la zona de llançament. Es juga de forma semblant a la petanca, cada participant té dues boles per llençar, amb la diferència que aquí tots són del mateix equip i no hi ha bolig. Es tracta d'aconseguir ficar totes les boles dins del cercol amb el mínim nombre de llançaments entre tothom. Es jugarà diverses vegades per tal de veure quin és el millor resultat obtingut en totes les partides pel grup.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya per ajudar a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i en l'execució del llançament. S'aconsella utilitzar una canaleta (es pot construir amb piques i cinta adhesiva, amb un cartró, amb un tub, etc.).

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## EL CAMP DE MINES

**TIPOLOGIA:** Repte cooperatiu.

**MATERIAL:** Cons petits. Un antifaç.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Joc en petit grup. Es col·loquen al terra una sèrie de petits cons, molt a prop entre ells, dins d'una zona delimitada, simulant un camp de mines. Una persona del grup es tapa els ulls amb un antifaç i serà guiada per la resta (sense tocar-la) des de fora de la zona delimitada, fent servir les consignes "endavant", "endarrere", "esquerra", "dreta". L'objectiu és que passi d'una banda a l'altra sense tocar cap "mina". Si toca un con, tot el seu grup (inclús qui ja ho havia aconseguit) haurà de tornar a començar la tasca.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o una companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i que tindrà els ulls tapats. Si la roda de la cadira o del Donut toca algun con hi haurà penalització.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.





## HOQUEI 2x2

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** Pals d'hoquei. Pilota d'hoquei. Cons grans.

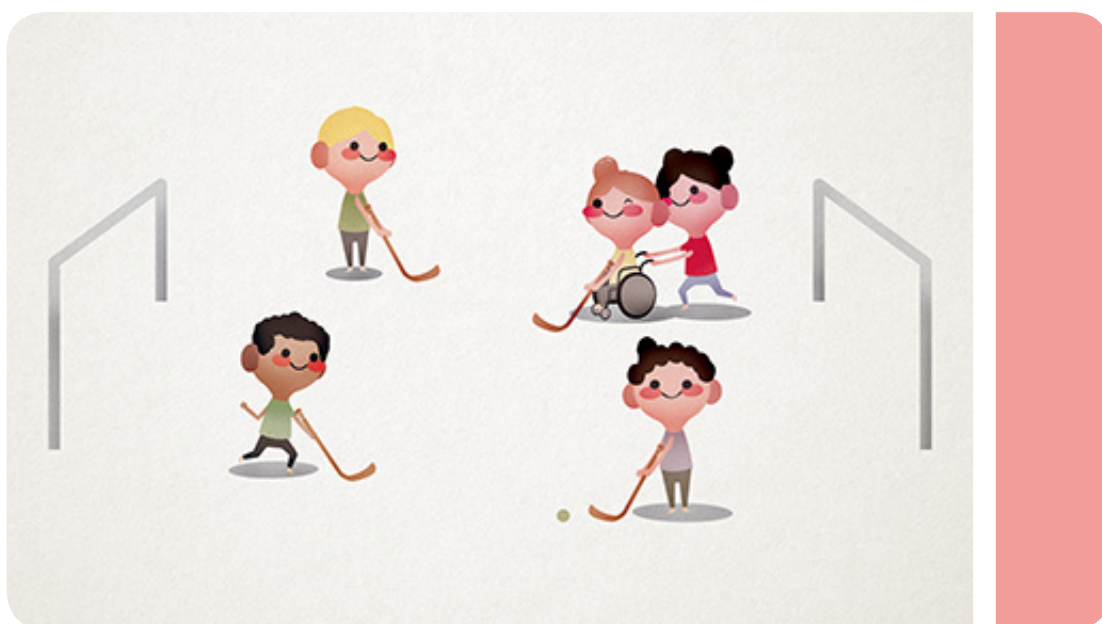
### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Partit d'hoquei dos contra dos. Per marcar gol, cal que tots dos companys de l'equip toquin la pilota a cada jugada.

**VARIANT:** Per tal que sigui gol, les dues persones d'un mateix equip han de marcar un gol cadascuna.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Per prendre-li la pilota, un company o companya de l'equip rival es col·locarà al seu davant i tocant-li els genolls dirà el seu nom. Per robar la pilota a una rival: quan algú de l'equip rival condueix la pilota i passa a menys d'un metre de distància de la posició en la que es troba la persona que presenta pluridiscapacitat, automàticament la perd. Per marcar gol: Creuar la zona de gol amb la pilota a sobre del cos. Es requereixen uns companys i companyes que acompanyin a la persona que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i en les manipulacions.



## EL VIRUS

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** Pitralls de colors. Pilotes petites. 2 caixes. 2 màrfeques. Cons delimitadors.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

“Hi havia una vegada un laboratori on es treballava amb virus molt perillosos. Mentre el personal científic hi treballava, la ciutat seguia la seva rutina diària: els papes i les mames treballaven, els nens i les nenes del poble anaven a escola (caixa de pilotes) i els metges i les metgesses treballaven tranquil·lament a l'hospital. Però un dia es va produir un accident en el laboratori i es van escapar els virus envaint tota la ciutat! Es va encendre l'alarma d'emergència i els papes i les mames van deixar les seves feines per poder anar a rescatar als seus fills i a les seves filles i arribar a casa abans que els virus poguessin atrapar-los.”

Es dividirà el grup en tres equips: papes/mames, virus i metges/metgesses. Els papes i les mames han d'intentar dur tots els bebès (les pilotes) d'un costat a l'altre del camp sense que els virus puguin atrapar-los (només una pilota per participant en cada desplaçament).

Si un virus atrapa a un papa, a una mama, a un metge o a una metgessa, aquests seuran al terra fent veure que estan “malalts”. Els metges i les metgesses que no estan atrapats han de rescatar les persones “malaltes” agafant-les de la mà (o carregant-les entre 2 o més) i dur-les a l'hospital. A l'hospital hi ha uns matalassos on la persona “malalta” rebrà un massatge que la curarà i podrà sortir altra vegada a rescatar bebès. Un metge o una metgessa que acompanya a un papa o a una mama malalta a l'hospital no poden ser atrapats (representa que van en l'ambulància, protegits de qualsevol atac de virus).

Es faran tres partides perquè tothom pugui participar dels tres rols. Guanyarà l'equip que més bebès aconsegueixi rescatar en el temps acordat (5 minuts de joc per exemple).

### ESTRATEGIES INCLUSIVES

Per realitzar aquesta activitat és farà ús del Donut.

En el rol de virus: per atrapar algú, es farà servir la norma del metre de distància (és a dir, tota persona que passi a menys d'un metre de distància de la seva posició, serà atrapada automàticament).

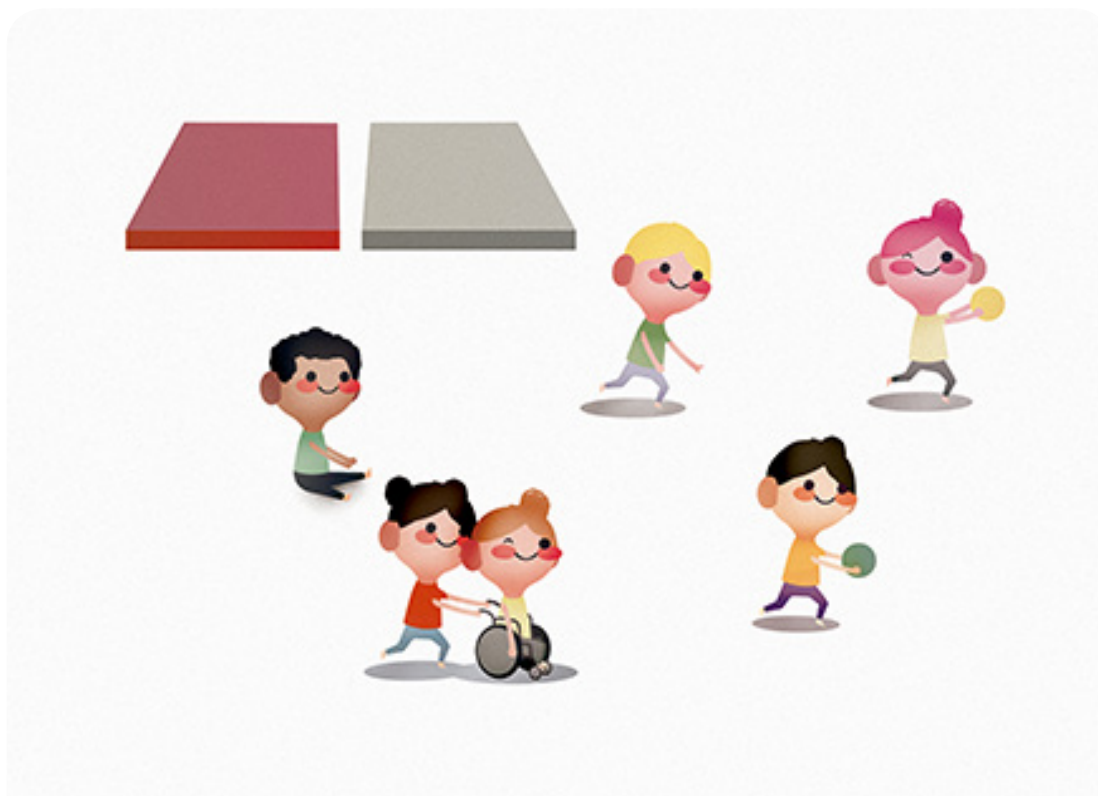
En el rol de papa/mama: el company o la companya col·laboradora que ajuda en el desplaçament, posarà una pilota dins del “Donut” i a sobre del seu cos.

Per ser atrapada per un virus, caldrà que aquest es posi al seu davant, li toqui els genolls i, mirant-la als ulls, digui el seu nom.

En el rol de metge: amb l'ajut del company o de la companya col·laboradora i el Donut carregaran sobre aquest a la persona "malalta" i la transportaran fins a l'hospital.

Es requereix un company o una companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## CRIDATS A REBRE

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** Pilota de Kinball. Pitrals de 3 colors. 3 cons.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

En un camp triangular, marcat cada vèrtex amb un con, el grup classe es dividirà en tres grups (A-B-C, 1-2-3, 3 colors, etc.) i cada grup es col·locarà en un vèrtex. La persona educadora iniciarà el joc des del centre de la sala, llençant la pilota enlaire i cridant a un equip perquè la vingui a buscar. L'equip esmentat, haurà de sortir corrents i agafar-la abans que toqui el terra. Després se l'hauran de passar entre totes les persones del grup, sense que toqui terra en cap moment.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Per realitzar aquesta activitat es farà ús del Donut.

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments. Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.

Es convidarà al grup a provar diferents estratègies inclusives i/o modificacions de les normes i a pensar, reflexionar i fer un debat sobre com millorar la participació de tothom en general i, en concret, de la persona que presenta pluridiscapacitat.



## AERÒBIC CÈRCOLS

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** Reproductor de música. Cèrcols.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC:

En una meitat del camp es col·loquen dispersats tants cèrcols com participants. Una persona del grup fa de professora d'aeròbic i se situa al mig del camp en un cèrcol diferent a la resta; els seus companys i les seves companyes es posen dins de la resta de cèrcols mirant-la.

Quan sona la música la persona que fa de professora d'aeròbic fa la seva tasca i la resta l'imita.

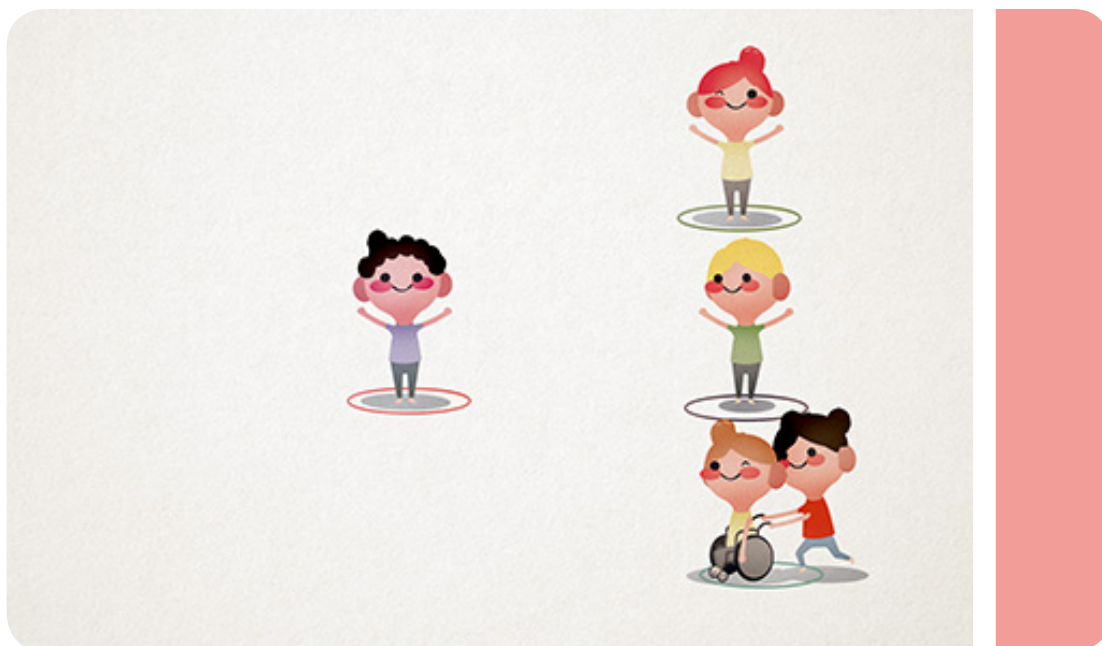
Quan s'atura la música, tothom (inclòs el company o companya que fa el rol de professor) correrà a tocar el fons de la pista contrari i tornarà a l'espai on hi ha els cèrcols per ocupar-ne un de diferent a l'anterior.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Per tal de compensar velocitats, la persona que presenta pluridiscapacitat en lloc d'anar fins al fons contrari, farà una volta al cèrcol de la persona que fa de professora d'aeròbic abans d'ocupar-ne un de nou.

Es requereix un company o una companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i en l'execució de la tasca (tant quan faci de professor/a com quan estigui imitant-la).

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## UN, DOS, TRES... JA!

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** Cap.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Joc semblant a el “1, 2, 3... pica paret!”. Una persona para en un costat de la pista, la resta de grup es col·loca en el costat oposat. Quan la persona que para es col·loca d’esquena al grup i compta “1, 2, 3... Ja!”, el grup aprofita per avançar i s’atura abans de sentir el proper “Ja”.

Quan la persona que para es gira cap al grup, tothom ha de romandre immòbil. Si la persona que para veu algú que es mou el farà tornar al principi. Quan algú arriba a tocar la persona que para, o a la tercera vegada que cridi “Un, dos, tres... Ja!” aquesta sortirà corrent per atrapar algú abans que tothom arribi al fons de la pista.

Per evitar ser atrapades, les persones participants poden abraçar-se entre elles.

Si alguna persona és atrapada mentre fugia, haurà de romandre immòbil en el lloc que l’han atrapat fins que alguna altra persona la rescati abraçant-la. Abans de la tercera vegada, qui no hagi arribat com a mínim al mig del camp quedarà congelat de forma automàtica.

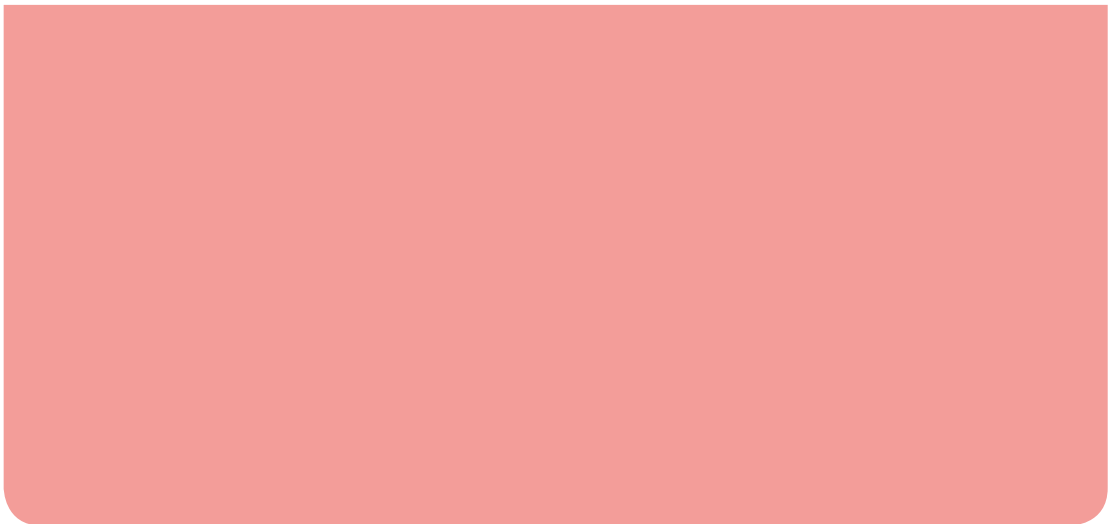
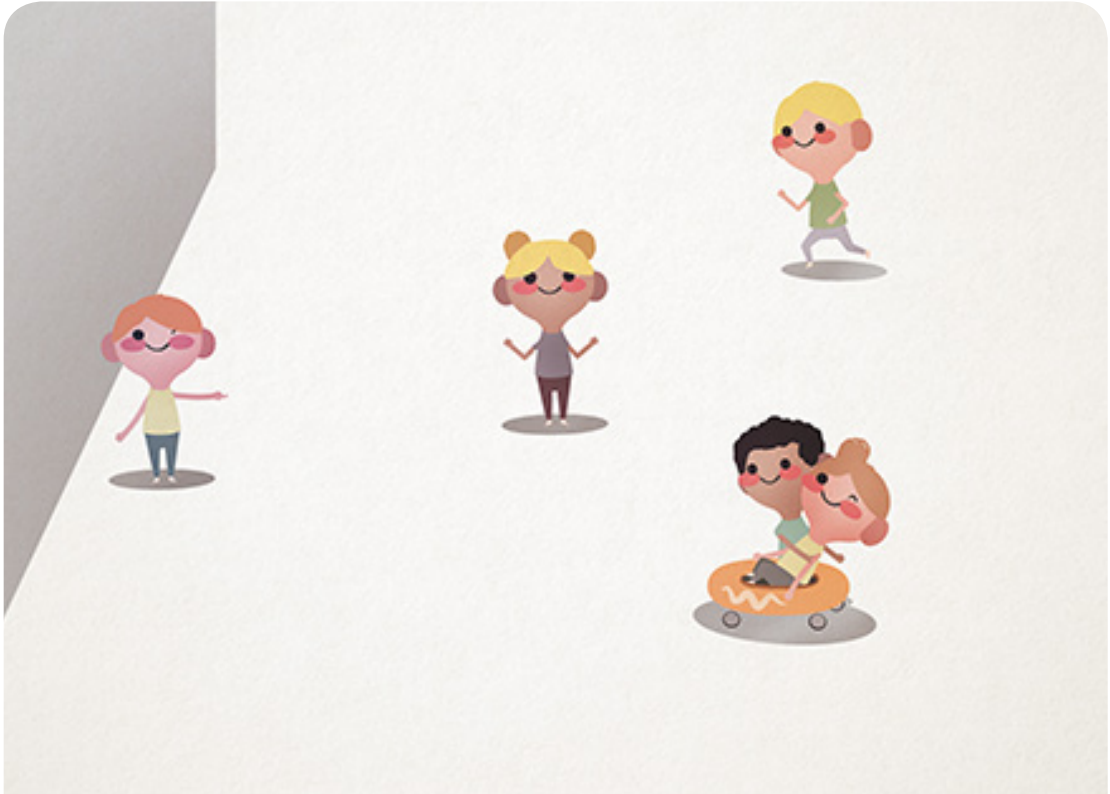
### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Per realitzar aquesta activitat és farà ús del Donut.

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments. Es demanarà al grup que s’organitzi per tal d’anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.

En el rol d’atrapar, es farà servir la norma del metre de distància (és a dir, tota persona que passi a menys d’un metre de distància de la seva posició, serà atrapada automàticament). Quan surti a perseguir, i per compensar velocitats, les persones que són perseguides hauran de fer una tasca prèvia (per exemple dos o tres salts al lloc amb els peus junts).

En el rol de fugir, per ser atrapada, la persona que para s’haurà de col·locar al seu davant, tocar-li els genolls, mirar-la als ulls i dir el seu nom.



## 1,2,3 ATRAPAR!

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** Cap.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC:

Es formen grups de 3 persones que s'adjudiquen un número de l'1 al 3. Quan es doni la senyal de començar, tothom es desplaçarà en dispersió per l'espai. En un moment donat la persona que dinamitza l'activitat dirà: "Para el número 1!" i les persones que tinguin l'1 hauran d'atrapar les que tenen el 2 i el 3 del seu grup.

Quan una de les dues persones perseguides sigui atrapada, restarà immòbil amb els braços oberts i podrà ser salvada per l'altra persona abans que l'atrapin a ella (salvar picant la mà, passant per sota les cames, fent una abraçada, etc. ).

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments. Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.

En el rol d'atrapar, es farà servir la norma del metre de distància (és a dir, tota persona que passi a menys d'un metre de distància de la seva posició, serà atrapada automàticament).

En el rol de fugir, per ser atrapada, la persona que para s'haurà de col·locar al seu davant, tocar-li els genolls, mirar-la als ulls i dir el seu nom.





## EL DUEL

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** Cap.

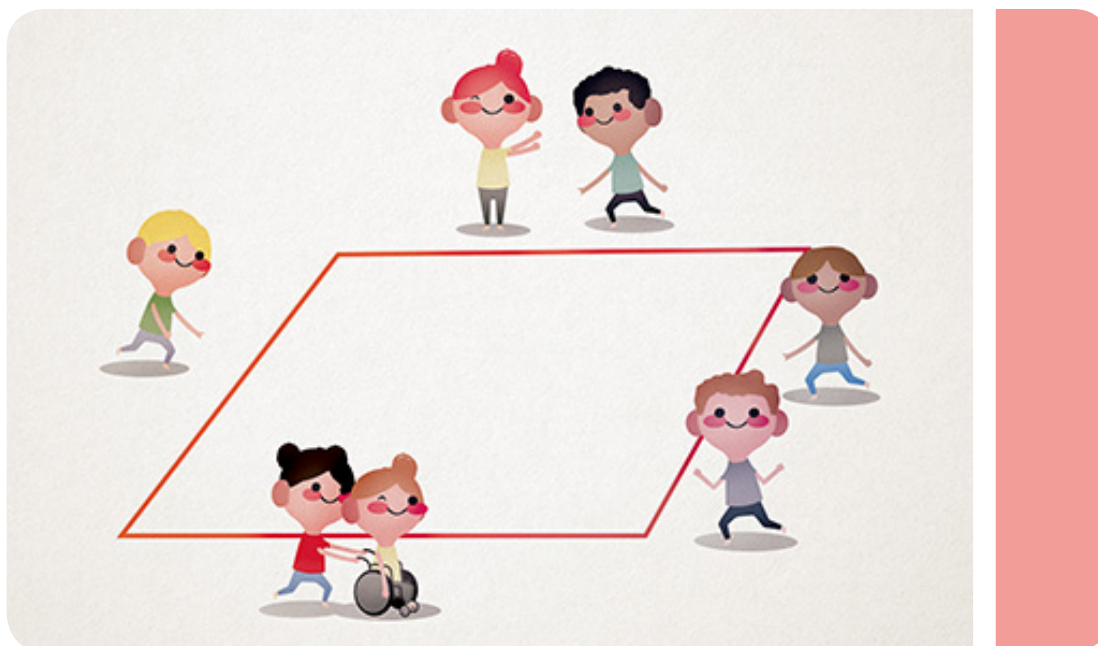
### DESCRIPCIÓ:

El terreny de joc és un quadrat. Es divideix el grup-classe en quatre equips i cada equip se situa en un dels vèrtexs del quadrat. Quan la persona que dinamitza l'activitat fa un senyal, surt la primera persona participant de cada equip i dóna la volta al terreny de joc seguint una línia pintada al terra. Quan es troben les 2 persones participants s'han d'aturar i fer un duel de "pedra, paper, tisora". Qui guanyi segueix avançant per tornar al seu equip i qui perd crida "AJUT!" perquè surti la següent persona del seu equip per salvar-la. Qui ha cridat "AJUT!" podrà seguir jugant quan una persona del seu equip aconseguixi arribar fins a ella i li faci una abraçada. Cada vegada que una persona arriba fins on es troba l'altre equip suma un punt per al seu.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments. A l'hora de realitzar el duel poden jugar a tirar un dau.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.



## RUGBI-FLAG PARTICIPATIU

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** Pitralls. Pilota de rugbi. Cinturons i flags o pitralls.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC:

El Rugbi-flag és una adaptació escolar del rugbi. Es divideix el grup en equips de quatre persones. Cada participant portarà un cinturó amb dues flags o un pitrall ficat darrere per dins del pantaló, enganxat com una cua. L'objectiu del joc és plantar la pilota darrera d'una línia. Aquesta acció serà vàlida si s'acompanya la pilota que es deixa al terra amb la mà. Així, la pilota en cap cas es pot llançar per marcar un gol.

Normes:

- Es pot córrer amb la pilota.
- Per placar cal treure una flag o el pitrall.
- La pilota només es pot recuperar quan és a l'aire i s'intercepta, o quan està dividida en el terreny de joc.
- Quan una persona es placada, cal cridar "Flag" i la jugada s'atura, però qui està jugant no perd la possessió de la pilota. Es dóna temps per tal que la persona es torni a col·locar la flag o el pitrall i pot llençar altra vegada la pilota a algú del seu equip.

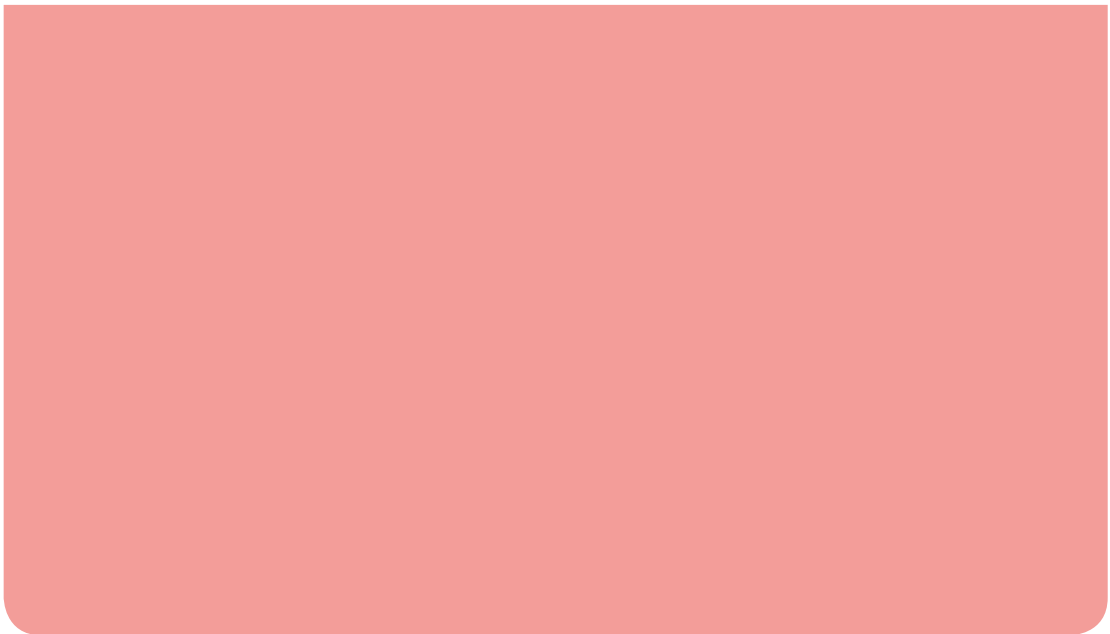
Per fer el joc més participatiu, es poden afegir condicionants com que per què un equip pugui plantar la pilota, abans l'han d'haver tocat tots els components del mateix.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i en la col·locació dels flags i de la pilota sobre el cos.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.

En el rol d'atacant: per tal de poder treure-li les flags o el pitrall, la persona de l'equip rival haurà de fer una volta sencera a la cadira o al Donut i li haurà de treure tocant-li els genolls, mirant-la als ulls i dient el seu nom. Es farà el mateix procediment per interceptar-li la pilota quan la tingui en el seu poder. En el rol de defensa: es farà servir la norma del metre de distància (és a dir, tota persona que passi a menys d'un metre de distància de la seva posició, serà placada automàticament).



## 3 EN RATLLA

**TIPOLOGIA:** Joc competitiu amb elements participatius.

**MATERIAL:** 2 cons. 9 cèrcols. 6 pitralls (3 de cada color).

### DESCRIPCIÓ DEL JOC:

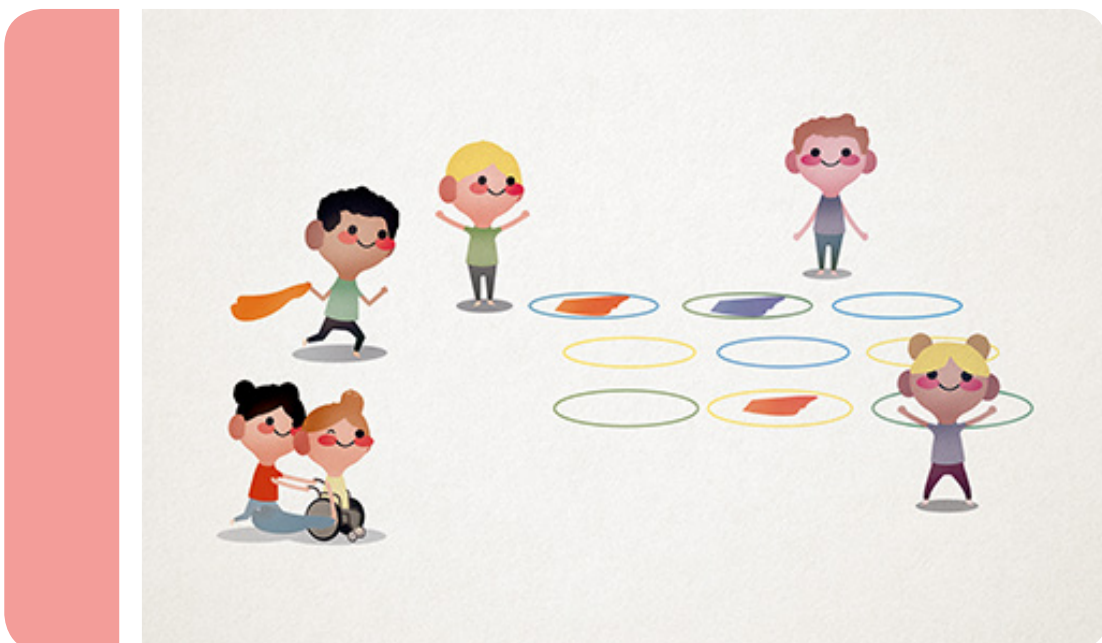
Es divideix el grup classe en dos equips per començar una cursa de relleus. Un equip jugarà amb els pitralls d'un color i l'altre amb els de l'altre color. A una distància acordada (uns 10 metres de la línia de sortida) es col·loquen nou cèrcols al terra simulant un taulell del joc de taula tradicional "3 en ratlla". El joc consisteix en fer relleus entre les persones participants d'un mateix equip i aconseguir alinear 3 pitralls d'un mateix color formant una ratlla horitzontal, vertical o diagonal abans que l'altre equip. Només es pot dur un pitrall per cursa. Es poden canviar de lloc els pitralls ja jugats en el "taulell".

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i en la col·locació del pitrall en el "taulell".

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen el rol de company o de companya col·laboradora.

Per equiparar condicions de pràctica, el rival directe de la persona que presenta pluridiscapacitat realitzarà una acció motriu prèvia a la cursa (3 salts a peu junts, fer una volta, tocar el terra i saltar...).



**FASE C – LA PLENITUD COOPERATIVA:  
posada en pràctica de les estratègies  
cooperatives de forma autònoma**



## CONTACTE AMB...

**TIPOLOGIA:** Joc sensorial medi aquàtic .

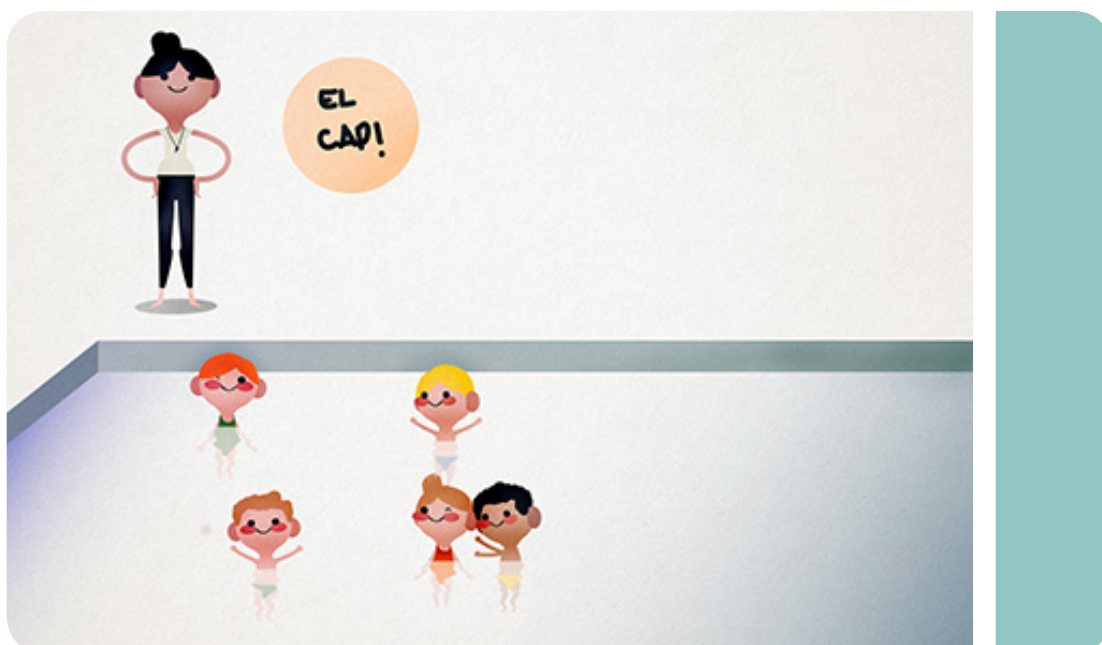
**MATERIAL:** Cap.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Tot el grup en dispersió per la piscina. Quan la persona que dinamitza l'activitat digui en veu alta "Contacte amb (una part del cos)", qui hi participi anirà a buscar a algú de l'altre grup i li tocarà la part del cos esmentada. No es podrà repetir la persona a la que s'hagi tocat anteriorment.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i en l'execució de la tasca. Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## RELAXACIÓ EN PARELLES

**TIPOLOGIA:** Joc sensorial medi aquàtic.

**MATERIAL:** Cap.

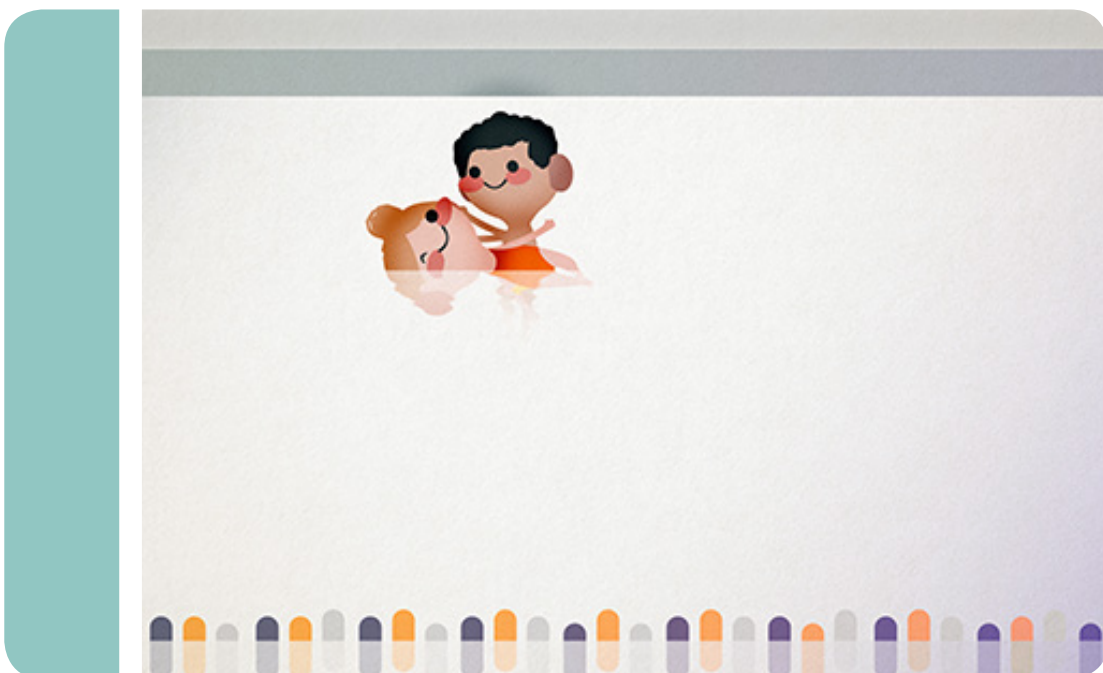
### DESCRIPCIÓ DEL JOC

El grup es distribueix en parelles per la piscina. Una persona de la parella, s'estirà en posició ventral (és a dir, panxa enlaire i si cal amb xurros, pales, matalassos, etc., per tal de facilitar la flotació) i es relaxarà, l'altra l'ajudarà perquè trobi l'estabilitat i el nivell de flotació adequat.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en la flotació i en l'execució de la tasca.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen aquest rol de company o de companya col·laboradora.





## MASSATGE AMB BOMBOLLES

**TIPOLOGIA:** Joc sensorial medi aquàtic .

**MATERIAL:** Regadores.

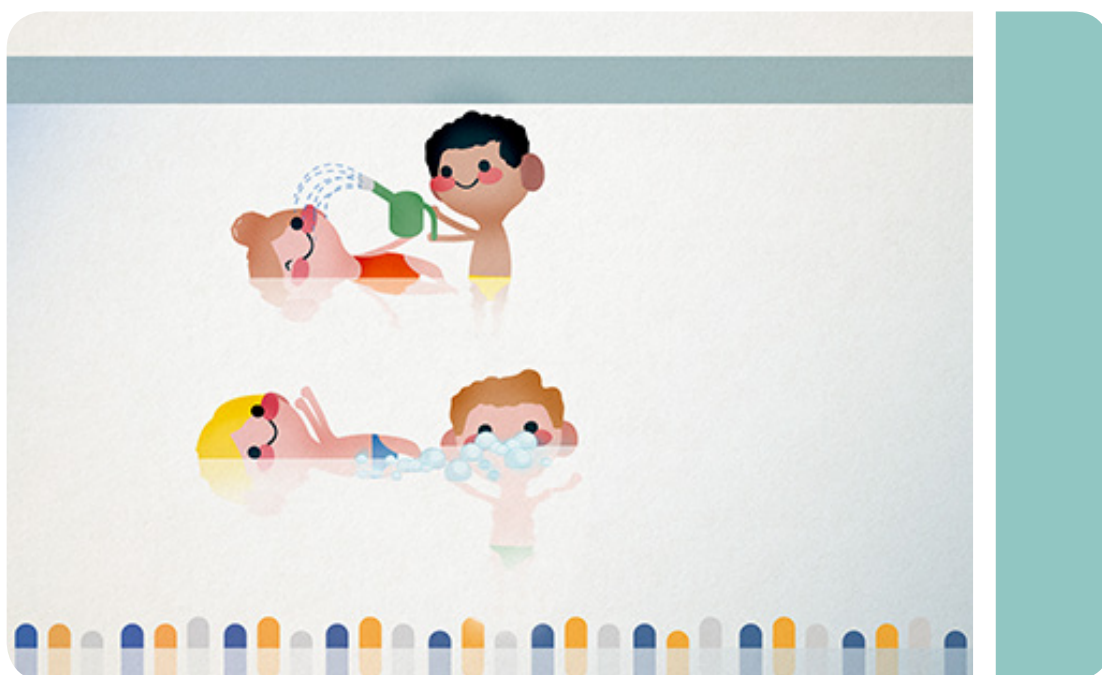
### DESCRIPCIÓ DEL JOC

El grup es distribueix en parelles per la piscina. Una persona de la parella li fa massatges a l'altra que està estirada en posició ventral (és a dir, panxa enlaire i si cal amb xurros, pales, matalassos, etc. que puguin facilitar la flotació)., amb bombolles d'aigua que li tirarà pel cos o bé tirant-li aigua per tot el cos amb una regadora. Passat un temps s'intercanvien els rols.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en la flotació i en l'execució de la tasca.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## GOMA COOPERATIVA

**TIPOLOGIA:** Joc sensorial d'estimulació propioceptiva.

**MATERIAL:** Goma cooperativa (material específic).

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Grups de 5 a 8 persones se situaran dins de la goma cooperativa (el nombre variarà en funció de la mida del material i del que la puguin estirar).

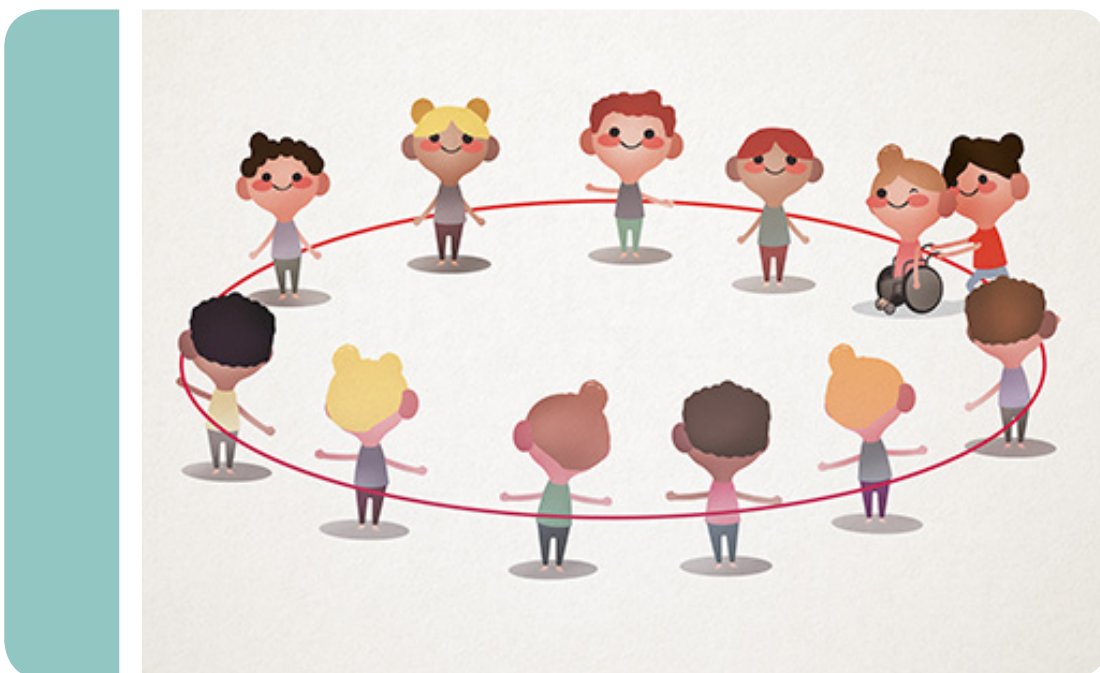
Sense agafar-la amb les mans, el grup haurà d'aconseguir que la goma es mantingui situada a la cintura. Un cop aconseguit això, es podran fer diferents propostes com:

- Intentar representar diferents formes-figures geomètriques estirant la goma entre tot el grup.
- Estirar la goma al màxim entre tots els components del grup, fent força cap enfora i fent gran la rotllana i, aprofitant la seva tensió-impuls-inèrcia, tornar cap a endins.
- Fer "llançaments" d'algun dels participants d'un costat a l'altre de la rotllana, com si d'un tirador es tractés.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i en l'execució de la tasca.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## L'ENTREPÀ

**TIPOLOGIA:** Joc sensorial d'estimulació propioceptiva i tàtil.

**MATERIAL:** 2 matalassos / pufs / coixins grans.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Sobre un matalàs s'estiren dues o tres persones bocaterrosa i amb els braços estirats (preferiblement cap endavant). Al seu damunt es posa un altre matalàs en el que s'estiraran dues o tres persones més del grup, també bocaterrosa. Les persones situades sota de tot, hauran d'intentar sortir, a partir del seu moviment, i les persones que es troben sobre el matalàs tractaran d'impedir-ho fent pressió.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es podran utilitzar també, com alternativa als matalassos, pufs i/o coixins grans, per poder fer-ho de manera individual i, en funció de les característiques de la persona que presenta pluridiscapacitat, fer-ho amb o sense pressió extra a sobre.

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i en l'execució de la tasca.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## INTERPRETACIÓ DEL CONTE *EL MONSTRE DE COLORS*

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Divers i de colors: Cèrcols, matalassos, pilotes, paper d'embalar, robes, globus, etc.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

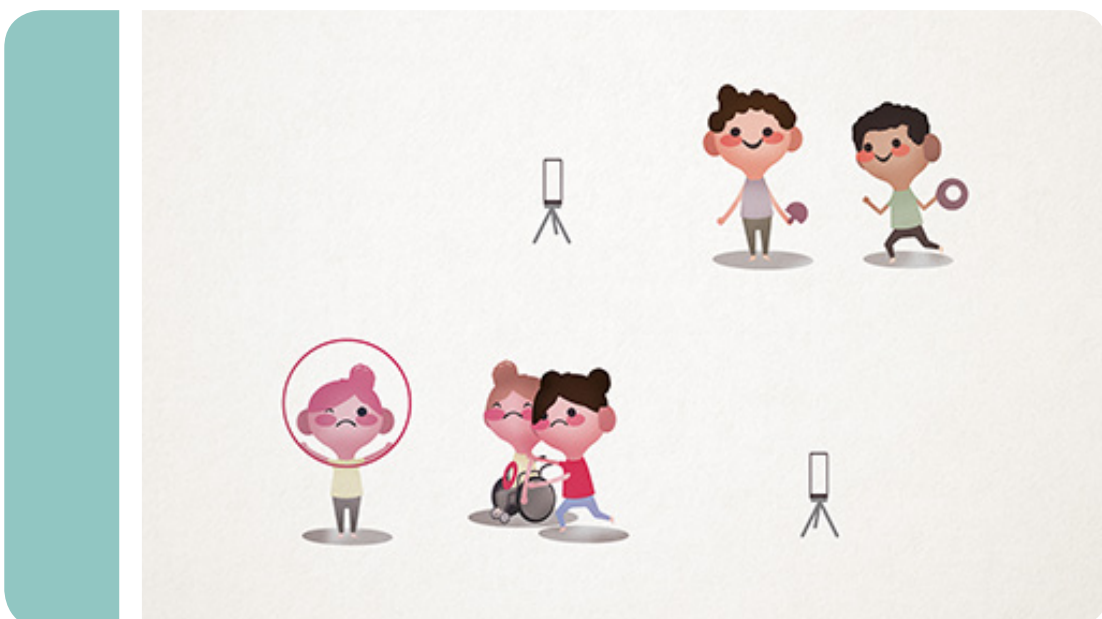
Aquesta activitat consta de tres parts:

1. El visionat del conte "El monstre dels colors" (conte sobre les emocions).
2. La invenció d'una situació que representi l'emoció escollida (en grups de 4 persones).
3. La gravació de cadascuna de les representacions per crear entre tot el grup una representació pròpia del conte, de manera que es compleixin les següents condicions:
  - La representació es construirà amb les aportacions de totes les persones del grup.
  - Tothom ha de participar de la representació.
  - Es podrà fer ús dels diferents elements de colors que hi haurà a disposició dels grups.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Els components del grup han col·laborar per acompanyar la persona que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments, en l'execució de la tasca i en les accions de representació.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant la persona que executa aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## CASTELLERS

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Maons de plàstic. 4 cascos de seguretat.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es divideix el grup en subgrups de quatre o cinc components.

El repte consisteix en construir la torre més alta possible amb els maons, de manera que tothom del grup col·labori en la seva construcció i es faci de manera conjunta (es poden ajudar uns als altres, però no es permet l'ús de material extra com cadires, parets, bancs, etc.).

El repte se supera si la torre es manté dreta com a mínim 10 segons sense que ningú l'aguanti.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o una companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i en l'execució de la tasca.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant la persona que executa aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## L'EVEREST

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Pitralls. Cordes petites. Saquets. Bancs suecs. Cons petits. Cèrcols

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es divideix el grup en subgrups de quatre o cinc components.

El repte consisteix en passar un circuit, que simula ser la muntanya de l'Everest, amb les següents condicions:

- Tothom ha d'anar lligat de la cintura, com si anessin a fer escalada.
- Cada component del grup haurà de dur un saquet en equilibri sobre el cap (sense tocar-lo ni aguantar-lo amb les mans).
- Si durant el circuit a una persona del grup li cau el saquet, tot el grup torna a començar.

El repte se supera quan tot el grup aconsegueix fer el circuit aguantant el saquet sobre el cap.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Per realitzar aquesta activitat és farà ús del Donut.

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i que col·loqui el saquet sobre el seu cos. Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant la persona que executa aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## SUPERMAN

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** 1 matalàs per subgrup.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es divideix el grup en subgrups de quatre o cinc components.

El repte consisteix en transportar un matalàs d'una punta a l'altra del gimnàs amb les següents condicions:

- Ningú pot tocar el terra en cap moment.
- Si algú toca el terra en algun moment, tot el grup tornarà a començar.

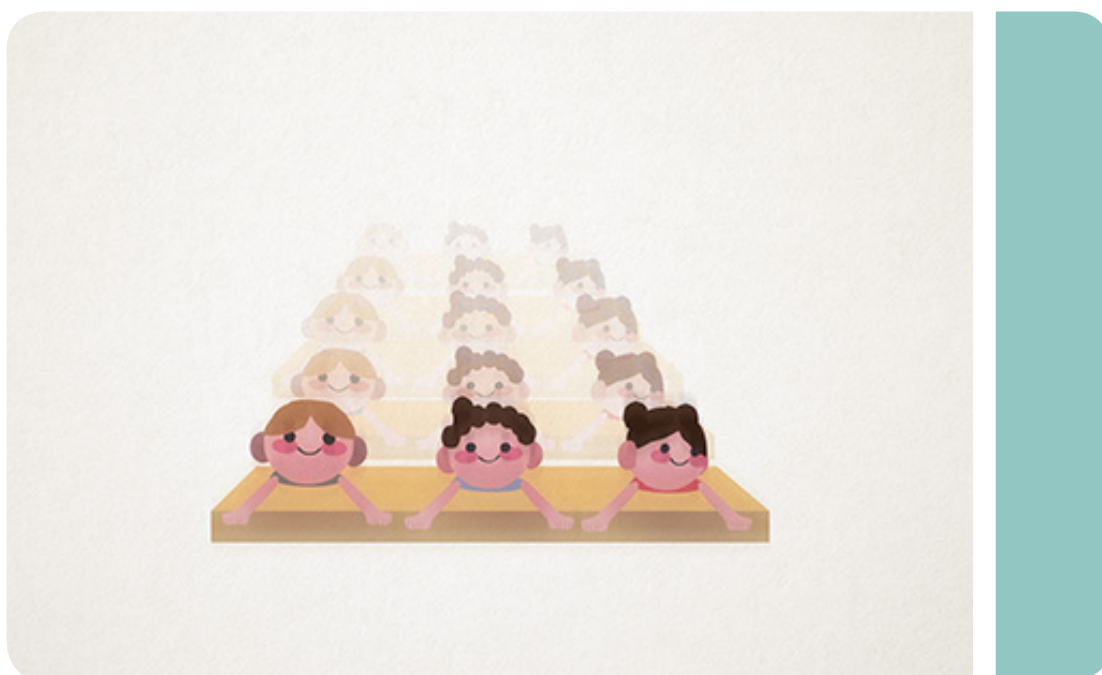
El repte se supera si el grup aconsegueix fer arribar el matalàs d'una punta a l'altra del gimnàs sense que ningú toqui el terra.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Per realitzar aquesta activitat és farà ús del Donut.

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i que certifiqui que té contacte amb el matalàs en tot moment.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant la persona que executa aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## ART ATTACK

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Pitralls de colors. Cèrcols. Piques.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es divideix el grup en subgrups de quatre o cinc components.

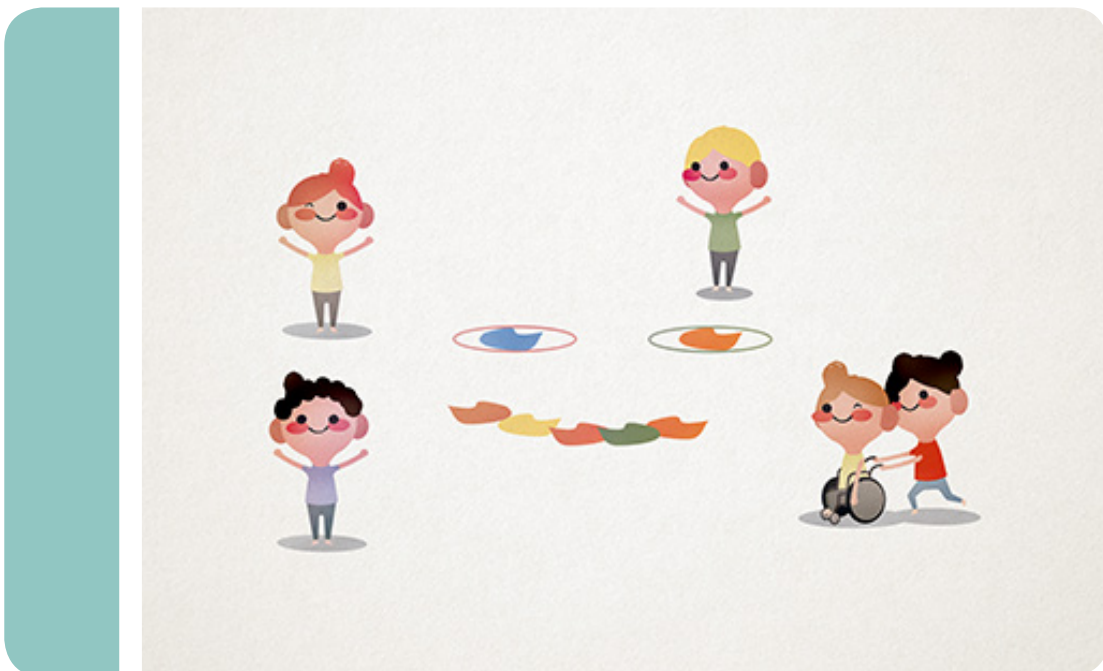
El repte consisteix en fer un dibuix a terra amb els pitralls de colors, els cercols i les piques, de manera que tothom del grup col·labori en el seu disseny i en la seva elaboració.

El repte se supera si la persona educadora, des d'una zona elevada, pot identificar de quin dibuix es tracta.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en l'execució de la tasca.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant la persona que executa aquest rol de company o de companya col·laboradora.





## UN VIATGE PEL MÓN

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Diferents fotografies de monuments del món.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es divideix el grup en subgrups de quatre o cinc components.

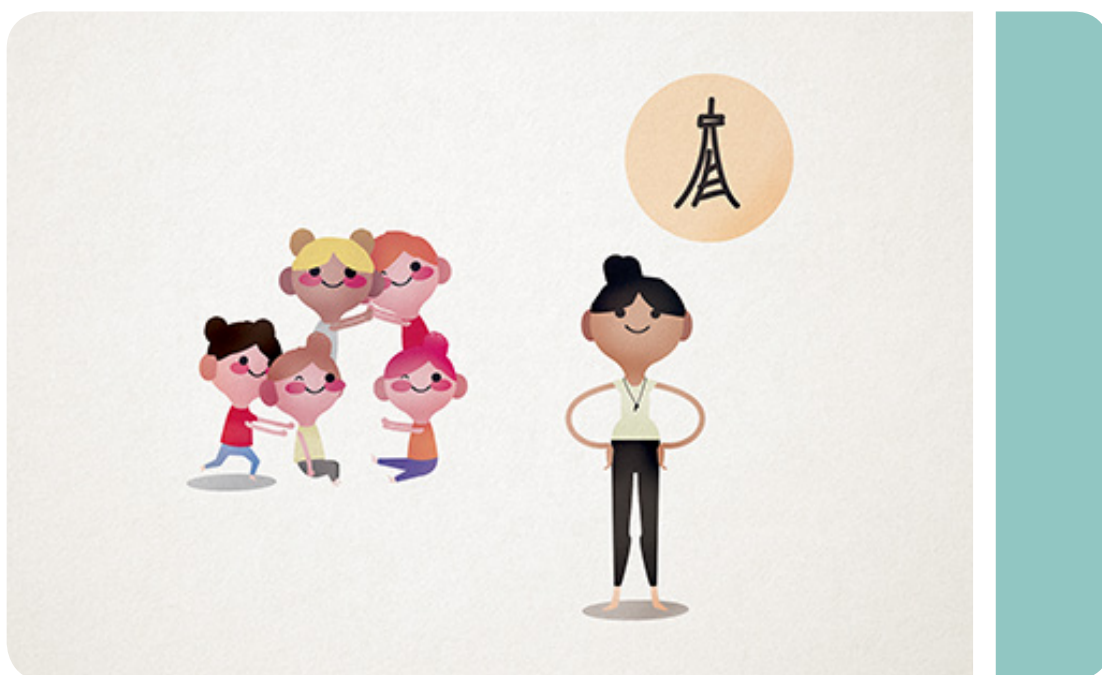
El repte consisteix en donar forma als monuments de les fotografies (Taj Mahal, Torre Eiffel, Torre de Pisa, Piràmide d'Egipte, etc.), de manera que tothom del grup col·labori en el disseny i en l'elaboració.

El repte se supera si la persona educadora pot identificar de quina fotografia es tracta en cada cas.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en l'execució de la tasca.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant la persona que executa aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## CIRCUIT AMB PILOTA DE FUTBOL

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Cronòmetre. Pilota. Cons grans i petits.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es divideix el grup en subgrups de quatre o cinc components.

El repte consisteix en construir un circuit de conducció amb els peus d'una pilota de futbol i posteriorment anar-lo passant tots els components en el menor temps possible. S'engega el cronòmetre quan surt la primera persona i s'atura quan l'hagi fet l'última. Seguidament es repeteix l'activitat mirant de fer-ho en menys temps. Cada vegada que la pilota toca algun element del circuit s'aplica una penalització de 5 segons al temps total.

El repte se supera quan s'aconsegueix superar la marca inicial.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Per realitzar aquesta activitat és farà ús del Donut, així caldrà que el grup ajusti el circuit (distàncies entre cons) per tal que aquest pugui passar sense tocar cap con.

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i li col·loqui la pilota de futbol sobre el cos.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant la persona que executa aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## MATEMÀTIQUES COOPERATIVES

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Cap.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es divideix el grup en subgrups de quatre o cinc components.

El repte consisteix en fer entre tots una figura en equilibri, tenint en compte les següents condicions:

- Cada mà que toqui el terra suma un punt.
- Cada peu que toqui el terra suma tres punts.
- Qualsevol altra part que toqui el terra suma nou punts.

El repte se supera si el grup aconsegueix fer una figura que com a màxim sumi 8 punts.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Si és possible, la persona que presenta pluridiscapacitat realitzarà la proposta des del terra (sobre una roba de tela o matalàs) i tocant el terra amb alguna part del seu cos acordada amb la resta de participants per tal de poder superar la prova.

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en l'execució de la tasca.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant la persona que executa aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## EL PASTÍS GEGANT

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Con gran. Matalàs. Pilota de tennis.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es divideix el grup en subgrups de quatre o cinc components.

El repte consisteix en transportar un matalàs d'una punta a l'altra del gimnàs amb un con gran en el centre que manté a la part superior una pilota de tennis. Si la pilota cau del con, s'ha de tornar a començar.

El repte se supera si el grup aconsegueix fer arribar el matalàs d'una punta a l'altra del gimnàs mantenint la pilota sobre el con.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i que certifiqui que ella també tingui contacte amb el matalàs.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant la persona que executa aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## PILOTA A L'AIRE

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** 1 pilota (de platja, de Kinball, de plàstic, etc.).

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es divideix el grup en subgrups de quatre o cinc components.

El repte consisteix en colpejar la pilota enlaira tantes vegades com persones que formen part del grup, com a mínim. Una mateixa persona no pot colpejar dues vegades seguides. Si la pilota cau a terra caldrà tornar a començar.

**VARIANT:** seure després de donar un cop a la pilota. El repte se supera quan tot el grup aconsegueix seure sense que la pilota hagi caigut a terra.

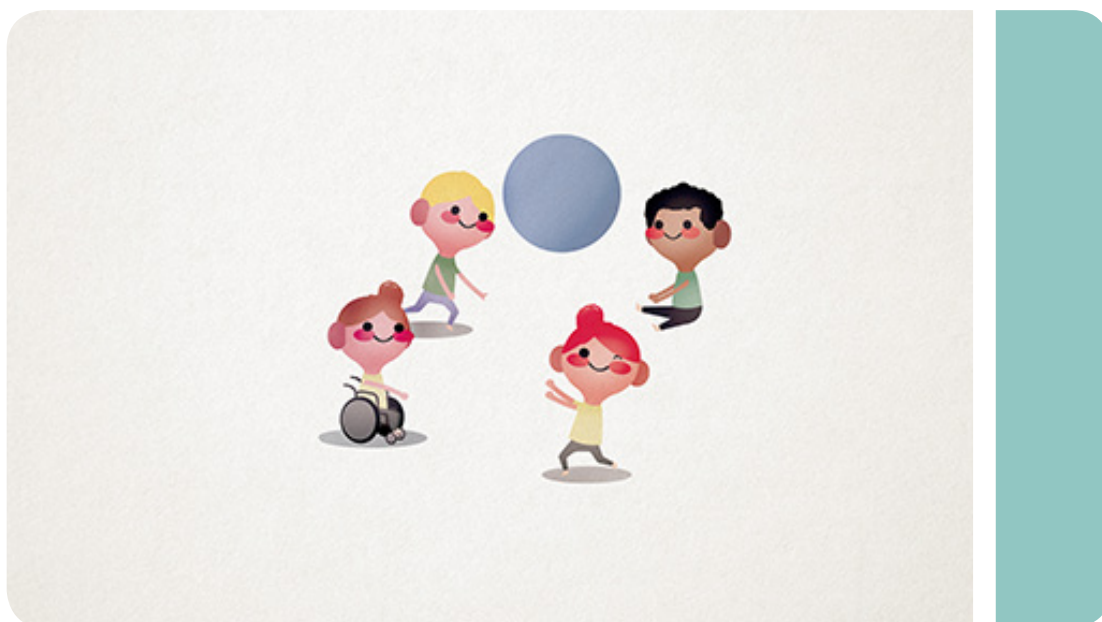
**VARIANT:** Seure i aixecar-se després de colpejar la pilota.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es convida al grup a provar, reflexionar, col·laborar, etc. per tal de trobar la millor estratègia organitzativa i poder superar el repte. La persona educadora ha de guiar el grup en aquest camí. Una possibilitat que pot facilitar la superació del repte és que la persona que presenta pluridiscapacitat colpegi en primer lloc la pilota, sent ajudada, en el desplaçament i en l'acció, per un company o una companya col·laboradora.

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en l'execució de la tasca.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant la persona que executa aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## REpte DE VELOCITAT

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Cons grans. Cronòmetre.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

El grup es divideix en subgrups de 4 persones. Cada persona practica i s'entrena individualment per fer una cursa de velocitat entre dos cons separats entre sí uns 40 metres. Després de l'entrenament, totes les persones del grup diuen quin ha estat el seu millor temps i aquest ha de fer una estimació de quant temps necessita per fer una cursa de relleus entre tots els quatre components, tenint en compte les millors marques individuals. Superen la prova si ajusten o milloren el temps de la cursa de relleus en relació a l'estimació feta a l'inici.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Per realitzar aquesta activitat es pot fer ús del Donut.

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en l'execució de la tasca.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant la persona que executa aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## REpte DE RESISTÈNCIA

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Cronòmetre.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es divideix el grup en subgrups de quatre o cinc components.

El repte consisteix en completar un nombre concret de voltes al voltant del camp sense separar-se. Abans de començar han de pensar com ho faran per tal d'aconseguir anar tot el grup junts.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Per realitzar aquesta activitat es pot fer ús del Donut.

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en l'execució de la tasca.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant la persona que executa aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## REpte DE RELLEUS

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Testimonis de relleus. Cons delimitadors. Cronòmetre.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es divideix el grup en subgrups de quatre o cinc components.

El repte consisteix en fer una cursa de relleus varies vegades i baixar la marca de temps feta en el primer intent. Per això cal que el grup pensi estratègies i s'organitzi en l'execució de la cursa.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Per realitzar aquesta activitat es pot fer ús del Donut.

Es requereix un company o una companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en l'execució de la tasca.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant la persona que executa aquest rol de company o de companya col·laboradora.





## RÈCORD DEL MÓN DE LLANÇAMENT DE PES

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Pilota petita de pes. Cinta mètrica. Cons delimitadors.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es divideix el grup en subgrups de quatre o cinc components.

Es proposarà el següent repte:

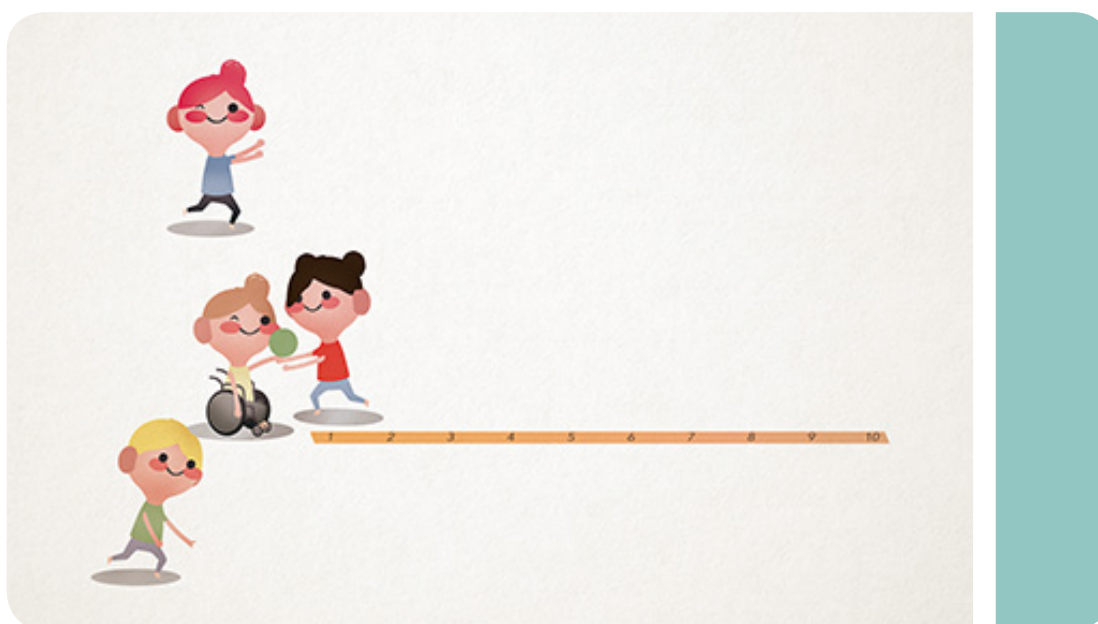
“Com segurament ja sabeu, el llançament de pes és una prova d’atletisme que consisteix en llançar una bola pesada el més lluny possible sense trepitjar la línia de llançament. Actualment el rècord del món en llançament de pes és de:

- 23,12 metres en modalitat masculina
- 22,63 metres en modalitat femenina

Aquesta prova consisteix en aconseguir arribar o superar aquestes dues marques entre tots els components del grup. Cada participant realitzarà tres llançaments, es triarà el millor llançament de cadascun i se sumaran els resultats individuals per aconseguir un resultat conjunt de grup. Heu aconseguit arribar o superar els rècords mundials? A quina distància us heu quedat o en quants centímetres els heu superat?”

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en l’execució de la tasca, en aquest cas en el llançament cap endavant d’algun objecte (pilota petita) des de la línia de llançament. Es demanarà al grup que s’organitzi per tal d’anar canviant la persona que executa aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## RÈCORD DEL MÓN DE SALT D'ALÇADA

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Cinta mètrica. Llistons o corda. Matalàs gruixut.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es divideix el grup en subgrups de quatre o cinc components.

Es proposarà el següent repte:

“Com segurament ja sabeu, el salt d'alçada és una prova d'atletisme que consisteix en saltar el més alt possible per damunt d'un llistó sense que caigui al terra. Actualment el rècord del món en salt d'alçada és de:

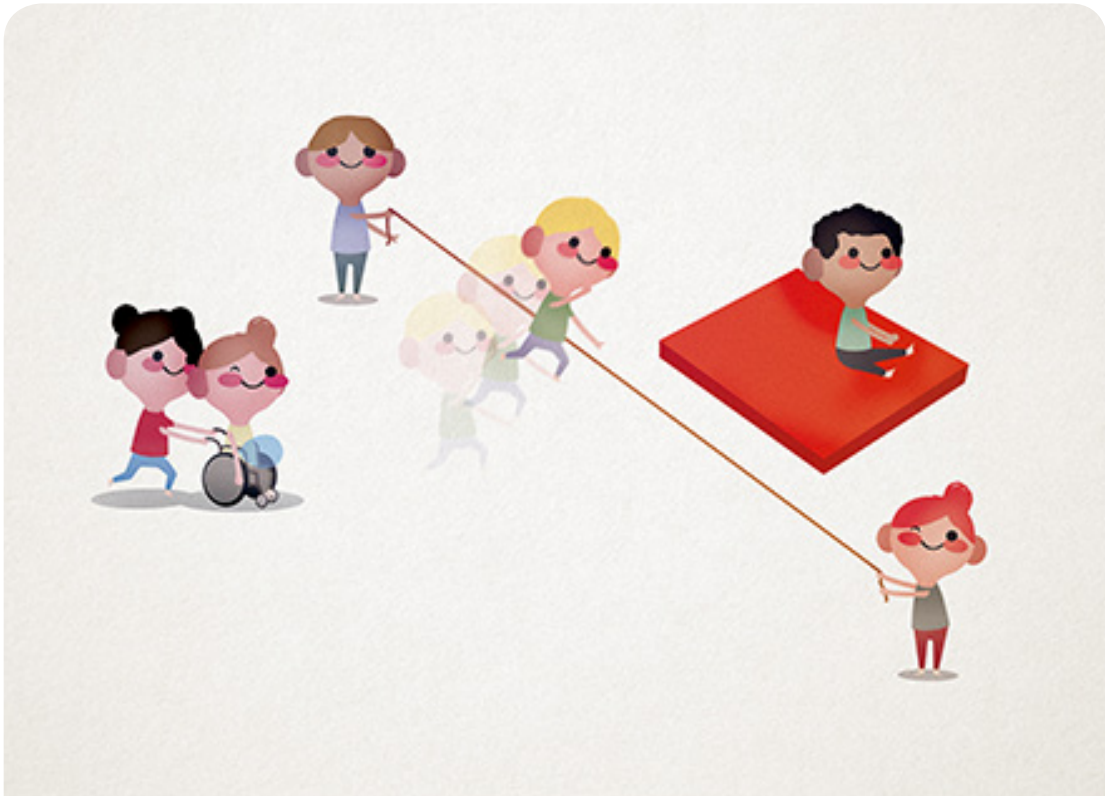
- 2,45 metres en modalitat masculina
- 2,09 metres en modalitat femenina

Aquesta prova consisteix en saltar en vertical, amb la tècnica de tisora, un llistó o una corda col·locada a una alçada que cada participant decidirà. Cada participant farà tres salts, es triarà el millor salt de cadascun i se sumaran els resultats individuals per aconseguir un resultat conjunt de grup. “Quina ha estat l'alçada màxima de salt que heu aconseguit entre tots i totes? Heu aconseguit arribar o superar els rècords mundials? A quina distància us heu quedat o en quants centímetres els heu superat?”.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en l'execució de la tasca, en aquest cas si és possible passar per sobre la corda amb el suport dels altres. Si no ho és, el company o la companya col·laboradora pot ajudar-la en el toc d'un globus o en el llançament cap amunt d'un objecte (saquet o pilota petita) per tal que passi el llistó a una alçada que per a ella li suposi un repte.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant la persona que executa aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## RÈCORD DEL MÓN EN SALT DE LLARGADA (V.CADIRA DE RODES)

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Cinta mètrica. Cons. Cadires de rodes.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es divideix el grup en subgrups de quatre o cinc components.

Es proposarà el següent repte:

“Com ja sabeu, el salt de llargada és una prova d’atletisme que consisteix en saltar el màxim possible cap endavant amb un únic salt, des d’una línia de batuda que no es pot trepitjar. Actualment el rècord del món en salt de llargada és:

- 8,95 metres en modalitat masculina.
- 7,52 metres en modalitat femenina.

Heu d’aconseguir arribar o superar entre tots i totes el rècord del món de salt de llargada, tant de la modalitat masculina com de la femenina.

Començarà saltant una persona i des d’on caigui saltarà la següent i així fins que salti tothom. Quants salts us han calgut per arribar als rècords mundials?”.

**VARIANT:** des d’una posició estàtica i des d’una línia de batuda acordada, cada participant realitza només un salt i es mesura la distància del salt. Posteriorment, es calcula la distància total sumant tots els salts individuals. Després de diverses execucions, el grup ha de procurar millorar la distància aconseguida.

**VARIANT:** es destina una cadira de rodes a cada subgrup. Cada component del grup, assegut a la cadira de rodes, des d’una posició estàtica i des d’una línia de batuda acordada, amb només tres impulsos ben forts, es deixa anar fins que la cadira s’aturi per si sola, sense frenar-la. Es calcula la distància total sumant tots els recorreguts individuals. Després de diverses execucions, el grup ha de tractar de millorar les distàncies aconseguides.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Per realitzar aquesta activitat es pot fer ús del Donut.

Cal que companys o companyes impulsin el Donut. Aquestes persones col·laboradores, sense passar-se de la línia de batuda, només podran fer un màxim de tres passes abans de deixar-la anar.

Es demanarà al grup que s’organitzi per tal d’anar canviant les persones que executen aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## CURSA A CEGUES

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Ringos. Cons. Cronòmetre.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

“Persones amb baixa visibilitat o invidents practiquen atletisme acompanyades d’una altra persona que els fa de guia. Aquesta és una persona amb visió, amb unes característiques atlètiques semblants a l’atleta que presenta discapacitat i que corre al seu costat agafant-se d’una corda curta.”

Es divideix el grup en subgrups de quatre o cinc components.

L’activitat consisteix en recórrer la distància entre dos cons, anar i tornar, en parella unida per un ringo; una de les persones fa de guia i l’altra d’atleta amb els ulls tapats. Tothom del grup ha d’experimentar els dos rols. Com si fos una cursa de relleus, faran les proves diferents vegades mirant de superar cada vegada el millor temps global aconseguit.

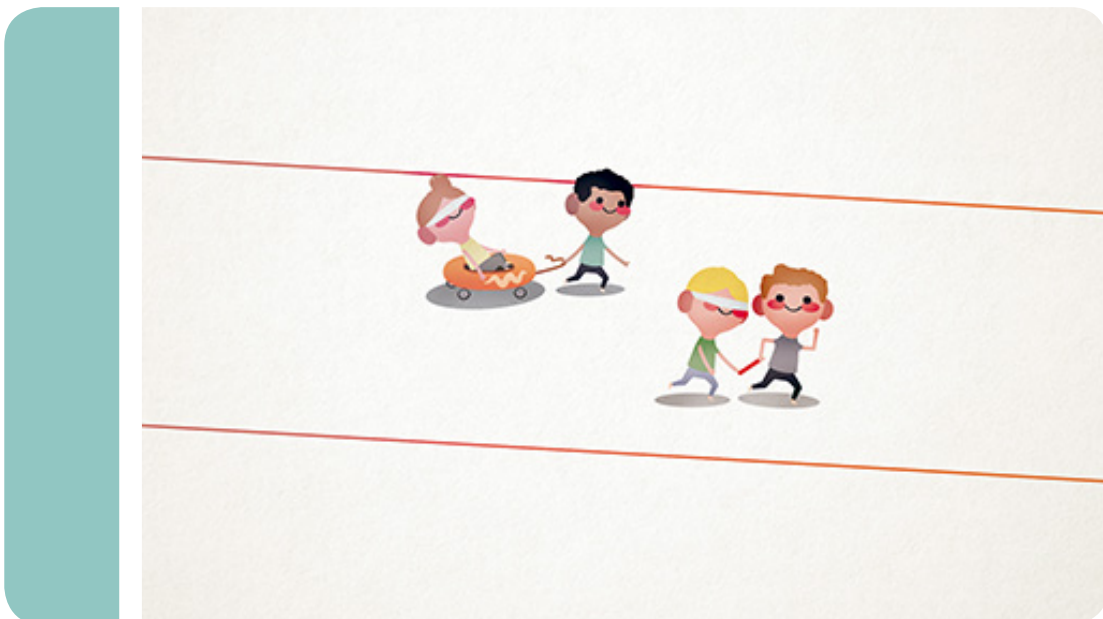
### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Per realitzar aquesta activitat es pot fer ús del Donut.

Es valorarà si la persona que presenta pluridiscapacitat tolera i accepta l’antifaç.

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i en l’execució de la tasca, en aquest cas agafar o tenir contacte amb el ringo.

Es demanarà al grup que s’organitzi per tal d’anar canviant les persones que executen aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## ACROSPORT

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu.

**MATERIAL:** Matalassos. Reproductor de música. Dossier de figures d'acrosport.

### DESCRIPCIÓ

Es distribueixen els i les participants en grups de treball de 4-5 persones. S'explica que l'objectiu de la sessió consisteix en preparar una petita coreografia amb figures d'acrosport tenint en compte que:

1. El grup en triarà de tres a cinc entre el conjunt de figures proposades.
2. Durant el temps acordat caldrà que el grup practiqui i domini les figures escollides i tothom sàpiga quin rol ocuparà en les figures.
3. Cada figura cal aguantar-la de forma estable com a mínim 3 segons.
4. Durant l'exhibició s'han de comunicar sense llenguatge verbal.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en el desplaçament.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## PILOTES FORA

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu medi aquàtic.

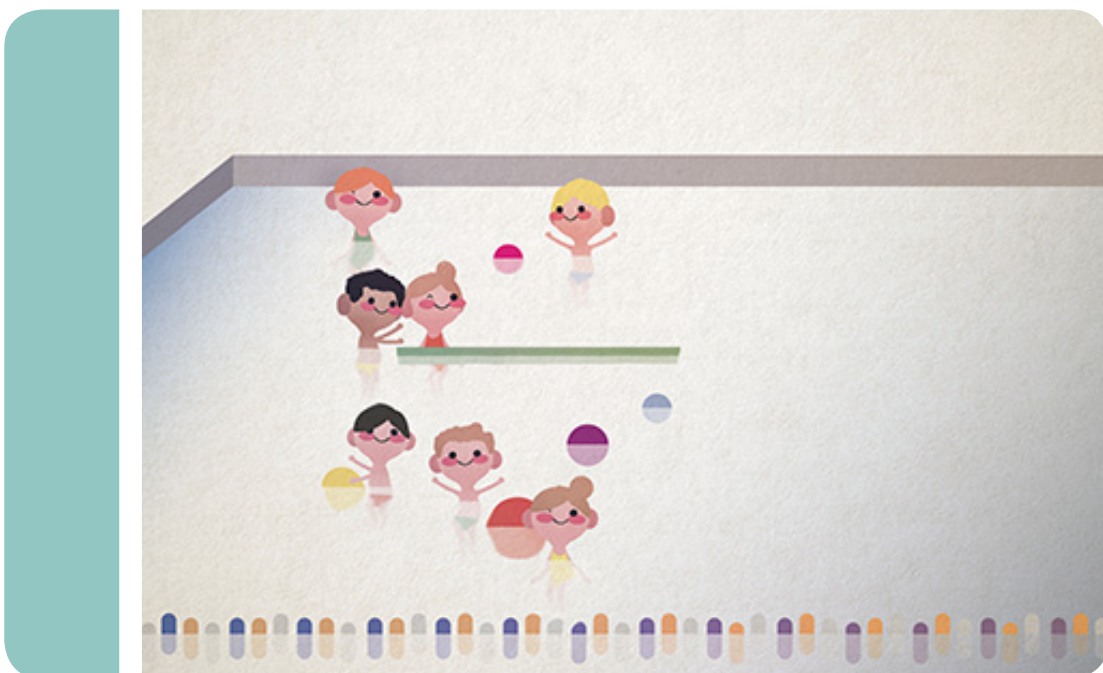
**MATERIAL:** Pilotes. Objectes (xurros, pales, etc.).

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Tothom del grup en dispersió per la piscina. S'omple la piscina de pilotes i altres objectes (xurros, matalassos, pales, etc.). El repte consisteix en buidar la piscina de tot el material, amb la consigna que tothom ha de treure com a mínim una peça. Després de diverses execucions, el grup ha de procurar millorar les distàncies aconseguides.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i en l'execució de la tasca. Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen aquest rol de company o de companya col·laboradora.





## PASSADES DE PILOTA

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu medi aquàtic.

**MATERIAL:** Pilotes. Cistelles i/o porteries .

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

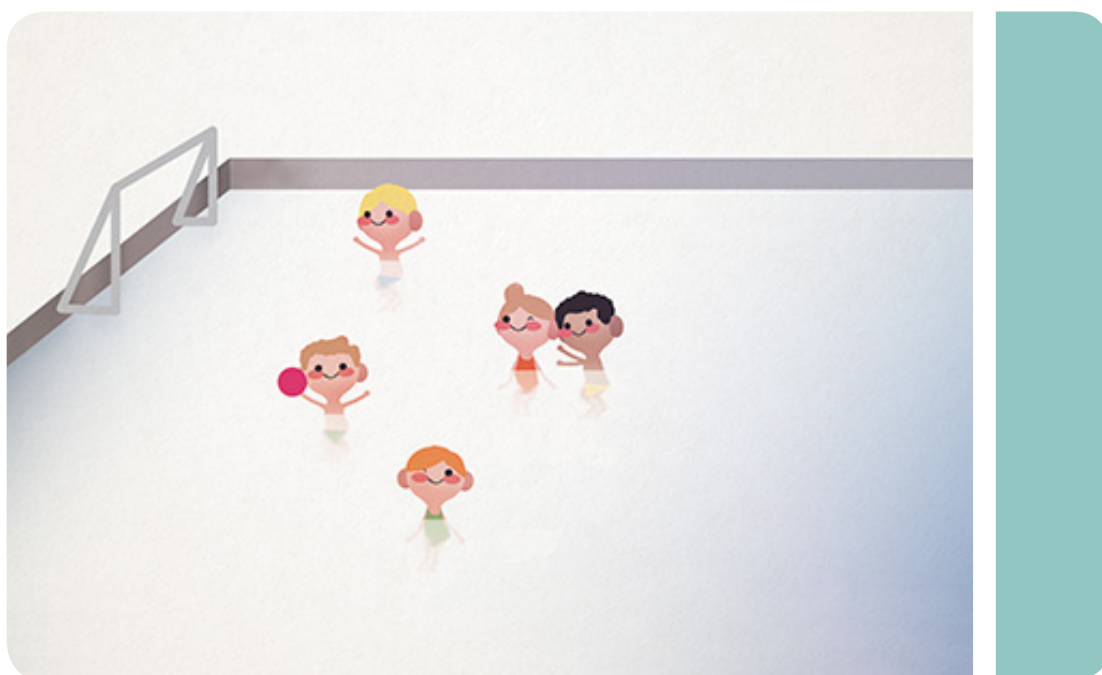
Tothom del grup en dispersió per la piscina. El repte consisteix en passar-se la pilota i fer gol o cistella. La pilota no pot tocar l'aigua. Si la pilota toca l'aigua caldrà tornar a començar.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es convida al grup a provar, reflexionar, col·laborar, etc. per trobar la millor estratègia organitzativa i poder superar el repte. La persona educadora ha de guiar al grup en aquest camí.

Una possibilitat que pot facilitar la superació del repte és que la persona que presenta pluridiscapacitat iniciï el joc amb l'ajut en el desplaçament i en l'acció d'un company o companya col·laboradora.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## OMPLIR LA GALLEDA

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu medi aquàtic.

**MATERIAL:** Pales de piscina. Gots de plàstic.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

Es divideix el grup en subgrups de quatre o cinc components.

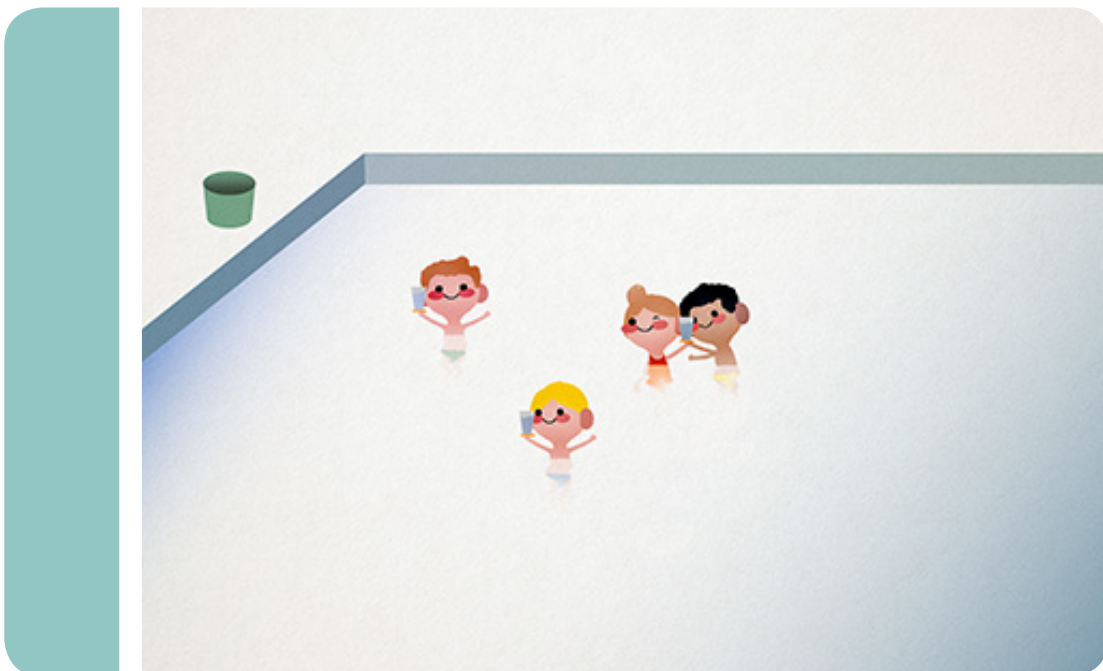
El repte consisteix en omplir una galleda d'aigua fent una cursa de relleus, transportant de forma individual un got ple d'aigua damunt d'una pala de piscina, d'un extrem de la piscina a l'altre.

El repte se supera quan s'aconsegueix omplir la galleda que hi ha a l'arribada.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i en l'execució de la tasca.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen aquest rol de company o de companya col·laboradora.



## BUFAR PILOTES

**TIPOLOGIA:** Joc cooperatiu medi aquàtic.

**MATERIAL:** Pilotes de tennis taula. Galleda.

### DESCRIPCIÓ DEL JOC

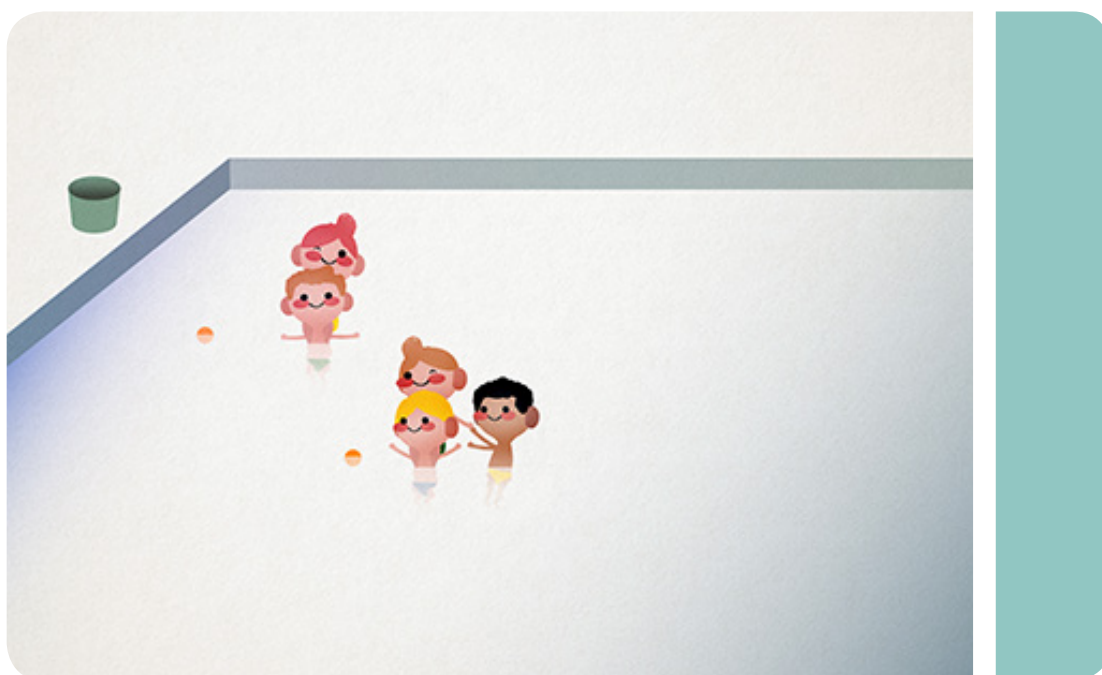
El grup es distribueix en parelles i una persona de les persones puja a collibè de l'altra. Mentre es desplacen, els i les participants han de traslladar d'un extrem de la piscina a l'altre una pilota de ping-pong, bufant-la, fins a deixar-la a la galleda situada al final del recorregut.

### ESTRATÈGIES INCLUSIVES

Qui no pugui bufar, desplaçarà la pilota amb la part del cos que també li suposi un repte (mà, cap, colze, etc.).

Es requereix un company o companya que ajudi a la que presenta pluridiscapacitat en els desplaçaments i en l'execució de la tasca.

Es demanarà al grup que s'organitzi per tal d'anar canviant les persones que executen aquest rol de company o de companya col·laboradora.





## BIBLIOGRAFIA

Ainscow, M., Echeita, G. (2010). La Educación Inclusiva como derecho. Marco de referencia y pautas de acción para el desarrollo de una revolución pendiente. *Actas II Congreso Iberoamericano de Síndrome de Down*.

Alba, C., Sánchez, P., Sánchez, J.M., Zubillaga, A. (2013). Pautas sobre el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA). Obtenido en: <http://www.udlcenter.org>

Arribas, H., Fernández, D. (2015). *Deporte adaptado y escuela inclusiva*. Barcelona: Graó.

Aucouturier, B. (2012). *L'enfant terrible. Qué hacer con el niño difícil en la escuela*. Barcelona: Graó.

Escandell, S. (2013). *Estratègies per optimitzar el temps de pràctica motriu en les sessions d'Educació Física*. Treball de Final de Grau de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport Universidad de Vic. Obtenido en: [http://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/2466/trealu\\_a2013\\_escandell\\_sergi\\_estrategies\\_optimitzar.pdf?sequence=3&isAllowed=y](http://repositori.uvic.cat/bitstream/handle/10854/2466/trealu_a2013_escandell_sergi_estrategies_optimitzar.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

Fundesplai (2007). Assemblees per educar en valors de democràcia i participació. Obtenido en: <https://escoles.fundesplai.org>

Freire, P. (1975). *Pedagogía del oprimido*. México: Editorial Siglo XXI.

Generalitat de Catalunya (2015). *Currículum Educació Primària*. Barcelona: Departament d'Ensenyament

Jofre, A. (2009). El reto de la integración del deporte adaptado en el deporte convencional. Toledo: *Actas. 1ª Conferencia Nacional de Deporte Adaptado*.

Larraz, A. (2008). *Valores y dominios de acción motriz en la programación de educación física para la educación primaria*. Huesca: Seminario Internacional de Praxiología Motriz.

López Pastor, V.M. (2006). *La evacuación en Educación Física: revisión de los modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa: la evaluación formativa y compartida*. Buenos Aires: Miño y Dávila.

López, V.M., Monjas, R., Pérez, D. (2003). *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la Educación Física Escolar*. Barcelona: INDE.

Omeñaca, R., Ruiz, J.V. (1999): *Juegos cooperativos y Educación Física*. Barcelona: Paidotribo.

Ovejero, A. (1990). *El aprendizaje cooperativo. Una alternativa eficaz a la enseñanza tradicional*. Barcelona: PPU.

Pujolàs, P. (2008). Cooperar i aprendre i aprendre a cooperar: el treball en equips cooperatiu com a recurs i com a contingut. *Suports, núm. 1, vol. 12*.

Río, J.F. (2017). El Ciclo del Aprendizaje Cooperativo: una guía para implementar de manera efectiva el aprendizaje cooperativo en educación física. *Retos, núm. 32, julio/diciembre, 2017, pp. 264-269*.

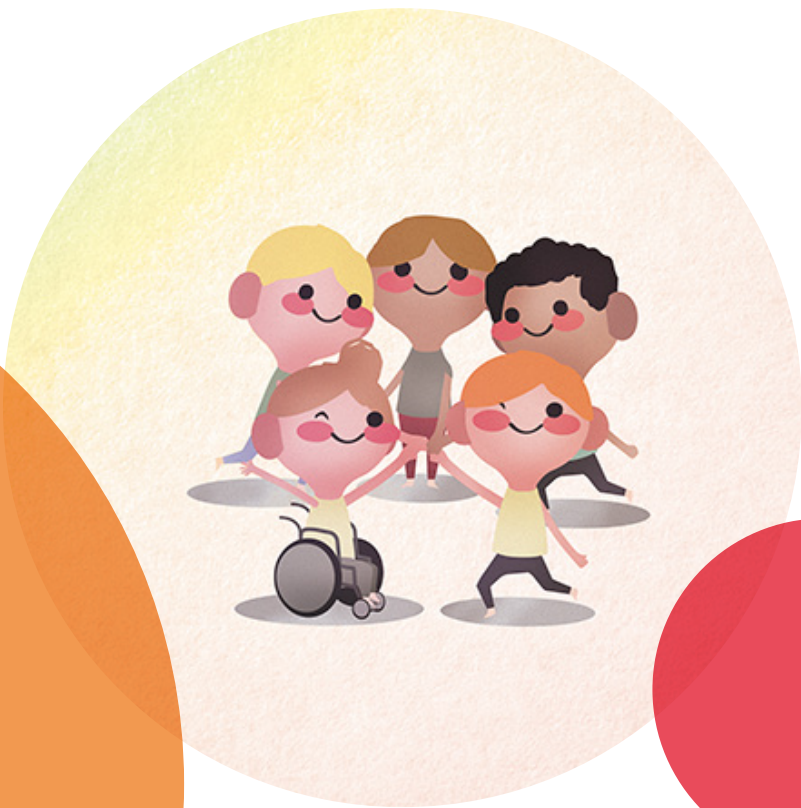
Ríos, M. (2009). La inclusión en el área de Educación Física en España. Análisis de las barreras para la participación y el aprendizaje. *Ágora para la Educación Física y el Deporte, núm. 9, pp. 83-11*.

Velázquez, C. (2015). Aprendizaje cooperativo en Educación Física: estado de la cuestión y propuesta de intervención. *Retos, núm 28, pp. 234-239*.

Williams, S., Shellenberger, S. (1994). *How Does Your Engine Run? A leader's guide to the Alert Program for self-regulation*. TherapyWorks. Albuquerque: TherapyWorks.

Wakefield, M.A. (2011): Universal Design for Learning guidelines version 2.0. Obtenido en:  
<http://www.udlcenter.org/aboutudl/udlguidelines>





**Ajuntament  
de Barcelona**