



---

# Alumnat amb discapacitat motriu: inclusió en l'educació física

Producte de coneixement de la comunitat virtual d'aprenentatge sobre la revisió fisioterapèutica dins del nou marc d'actuació en l'àrea de l'educació física



---

### **Autores**

- Emma Puerto Linares (EAP T-02 Baix Camp, Cambrils)
- Raquel Alcayde Barral (EAP B-10 Osona, Vic)

### **Equip assessor**

- Merche Ríos Hernández (Facultat d'Educació, Universitat de Barcelona)
- Raül Romero Muñoz (Escola Els Pinetons, Ripollet)
- Carles Yepes Baldó (Institut Guttmann, Badalona)

### **Col·laboradores**

- Neus Artiga Galindo (EAP B-38 Anoia, Igualada)
- Montserrat Bigorra Solanes (EAP T-04 Tarragonès-A, Tarragona)
- Lucía de los Santos Hurtado (EAP B-23 Baix Maresme, Alella)
- Sonia Higuera López (EAP T-07 Tarragonès-B, Tarragona)

### **Participants en la comunitat virtual**

- Raquel Alcayde Barral (EAP B-10 Osona, Vic)
- Júlia Aloy Garcia (EAP B-24 Alt Maresme, Pineda de Mar)
- Neus Artiga Galindo (EAP B-38 Anoia, Igualada)
- Montserrat Bigorra Solanes (EAP T-04 Tarragonès-A, Tarragona)
- Anna Casas Gelabert (EAP B-06 Bages, Manresa)
- Susanna Chertó Mulet (EAP T-08 Montsià, Amposta)
- Sonia Higuera López (EAP T-07 Tarragonès-B, Tarragona)
- Anna Monedero Ramírez (EAP B-24 Alt Maresme, Pineda de Mar)
- Manel Pujol Obiol (EAP L-07 Pla d'Urgell, Mollerussa)
- Emma Puerto Linares (EAP T-02 Baix Camp, Cambrils)
- Laura Santiago Peces (EAP T-06 Baix Penedès, el Vendrell)
- Lucía de los Santos Hurtado (EAP B-23 Baix Maresme, Alella)
- Maria Carme Serra Rifà (EAP B-10 Osona, Vic)
- Roser Roig Trenchs (EAP T-06 Baix Penedès, el Vendrell).

## Índex

1. Marc institucional i formació permanent.....	5
1.1 La pràctica reflexiva: aprenem i millorem la pràctica professional .....	5
1.2 El treball col·laboratiu: l'aprenentatge situat i la comunitat de pràctica.....	5
1.3 La comunitat virtual: de la planificació a l'execució.....	6
1.4 Sobre aquest producte de coneixement.....	6
1.5 L'aula inclusiva i l'atenció fisioterapèutica .....	7
1.6 Estructura del document .....	7
2. El nou marc d'actuació i les funcions del personal fisioterapeuta en el context de l'escola inclusiva.....	9
2.1 Evolució de les funcions del personal fisioterapeuta en el nou marc de l'escola inclusiva.....	9
2.2 Escola inclusiva: inclusió de l'alumne o alumna que presenta discapacitat motriu en l'àmbit de l'educació física.....	10
3. Barreres per a la participació i l'aprenentatge de l'alumnat amb discapacitat motriu en l'àmbit de l'educació física.....	13
3.1 Condicionants socials.....	13
3.2 Condicionants estructurals i de recursos humans.....	13
3.3 Condicionants de l'alumne o alumna amb discapacitat motriu .....	14
3.4 Valoració de l'àmbit d'educació física i el paper del o de la fisioterapeuta en els centres escolars .....	14
3.5 Formació dels docents d'educació física i dels fisioterapeutes.....	14
3.6 Idiosincràsia dels docents i dels fisioterapeutes .....	15
3.7 La família .....	15
3.8 L'actitud del grup classe .....	16
3.9 El diagnòstic i els informes mèdics .....	16
3.10 El suport al o a la docent des dels equips d'atenció psicopedagògica .....	16
3.11 Estratègies organitzatives del Departament d'Educació .....	17
4. Classificació funcional de la discapacitat motriu i estratègies inclusives en l'àmbit de l'educació física .....	18
4.1 Classificació funcional .....	18
4.2 Orientacions generals per a totes les categories .....	21
4.3. Estratègies específiques per a cada categoria .....	24
4.4 La cooperació com a eina educativa inclusiva .....	29
5. El currículum. Jocs, estratègies i variants .....	34
Annex 1: relació de les variants cooperatives/participatives/inclusives dels jocs proposats amb les capacitats a l'educació infantil en el currículum competencial.....	118

Annex 2: relació de les variants cooperatives/participatives dels jocs proposats amb les competències bàsiques a les quals contribueix en l'educació primària en el currículum competencial .....	119
Annex 3: relació de les variants cooperatives/participatives dels jocs proposats amb les competències bàsiques a les quals contribueix en l'educació secundària en el currículum competencial .....	120
6. Bibliografia.....	121

## 1. Marc institucional i formació permanent

### 1.1 La pràctica reflexiva: aprenem i millorem la pràctica professional

La innovació metodològica en la formació permanent dels professionals d'atenció educativa demana crear noves formes d'aprenentatge basades en la reflexió sobre la pràctica professional (Schön, 1998). El Pla de gestió del coneixement i l'aprenentatge del Departament d'Educació orienta la formació específica del personal d'atenció educativa i d'administració i serveis, fonamentada en l'aprenentatge situat, com a model d'aprenentatge social i contextualitzat en situacions de la pràctica professional. Del Pla sorgeixen dues modalitats formatives: les comunitats de pràctica i les comunitats d'aprenentatge.

Les comunitats de pràctica són una eina de gestió del coneixement que estimula la formació i l'aprenentatge de grups organitzats a partir de la cooperació i la col·laboració en experiències, informació i coneixements de manera estructurada i limitada en el temps sobre qüestions pràctiques.

L'any 2016, el Servei de Formació i el Servei d'Atenció a la Diversitat i la Inclusió del Departament d'Educació van elaborar col·laborativament estratègies formatives amb l'objectiu de donar resposta a diverses necessitats dels professionals d'atenció educativa. Així, quant a la formació permanent dels fisioterapeutes adscrits als centres educatius, els territoris fan arribar diverses demandes, una de les quals és la formació per a la revisió fisioterapèutica dins del nou marc d'actuació en l'àrea de l'educació física. Aquesta necessitat es tradueix en una comunitat virtual de pràctica que es desenvoluparà al llarg d'un any.

### 1.2 El treball col·laboratiu: l'aprenentatge situat i la comunitat de pràctica

Les comunitats de pràctica sorgeixen com una modalitat formativa a partir del model pedagògic de l'aprenentatge situat. L'aprenentatge situat és un paradigma basat en la relació entre l'aprenent i l'entorn, i també amb la interrelació entre individus. Dins d'aquest entorn, l'aprenentatge esdevé significatiu gràcies al context sociocultural en què es troba.

El cas d'aquesta comunitat virtual de pràctiques esdevé el tipus d'activitat formativa més adient per dur a terme un treball de col·laboració, atès que es reconstrueix el coneixement professional a través de la interacció entre els participants i els experts (aprenentatge dialògic) i la posada en comú d'experiències i coneixements, en què el punt de mira és la mateixa pràctica, i el mecanisme de millora, la reflexió sobre aquesta. El resultat final és el producte de coneixement que es presenta.

El disseny i l'estructura de la comunitat de pràctica es basa en les tres dimensions esmentades per Wenger (1998): compromís, imaginació i alineació.

D'una banda, el compromís de tots els participants és un aspecte fonamental per a l'aprenentatge, i es basa no tan sols en el compromís d'estar actius sinó també en la

disponibilitat per ajudar-se els uns als altres, a fer tasques conjuntes, a negociar i a fer valoracions i avaluacions conjuntament.

D'altra banda, sense imaginació l'aprenentatge no es desenvoluparà amb totes les seves possibilitats i en un context prou ampli. La imaginació inclou la reflexió, l'exploració i l'orientació.

Finalment, junt amb el compromís i la imaginació, l'alineació connecta l'aprenentatge amb les tasques i els seus resultats, que van més enllà del compromís. L'alineació ve donada per la convergència, és a dir, una direcció, una visió comunes, uns interessos compartits, la coordinació pel que fa al mètode de treball, la planificació de tasques, horaris i dates, i la comunicació, la tramesa d'informació i les negociacions.

### **1.3 La comunitat virtual: de la planificació a l'execució**

Aquesta comunitat es va desenvolupar en un format semipresencial. La programació de les sessions presencials es va adequar a les necessitats canviants de la mateixa comunitat.

Odissea, la plataforma de la formació virtual del Departament d'Educació, va ser la plataforma virtual que es va fer servir per a la redacció col·laborativa del producte de coneixement i la posada en comú d'informacions, percepcions, experiències i opinions dels participants; i el wiki, l'eina col·laborativa.

El document final, per tant, pretén ser un instrument d'orientació per als fisioterapeutes, basat en una revisió de la intervenció professional en l'àmbit de l'educació física, per tal d'atendre els alumnes amb discapacitat motriu des de la perspectiva de l'aula inclusiva.

### **1.4 Sobre aquest producte de coneixement**

A diferència de les activitats de formació contínua tradicionals (cursos, seminaris, tallers, etc.), les comunitats d'aprenentatge i de pràctica que es creen sota el marc del Pla de gestió del coneixement i l'aprenentatge del Departament d'Educació tenen un resultat d'aprenentatge significatiu: el producte de coneixement. Aquest producte final, elaborat col·laborativament per tots els participants de la comunitat virtual, té un objectiu finalista: ser un instrument de millora de la pràctica professional per al col·lectiu fisioterapeuta dels centres educatius públics del Departament d'Educació, en què s'identifiquin criteris d'atenció consensuats (tant d'assessorament als professionals com de l'atenció als alumnes), que ens serveixi de guia per portar a terme aquesta atenció.

Per tal d'arribar a assolir el producte, es van descriure els objectius d'aprenentatge següents:

- Revisar la bibliografia existent sobre metodologies inclusives dins de l'assignatura d'educació física.
- Conèixer els nivells de classificació funcional dels alumnes segons el seu desplaçament i la capacitat manipuladora.

- Fer un recull d'estratègies metodològiques i recursos entre els fisioterapeutes del territori per donar atenció als alumnes amb necessitats educatives especials motrius dins les sessions d'educació física, acollint-nos al nou marc d'actuació.
- Conèixer estratègies per afavorir la participació de l'infant de forma activa.

## 1.5 L'aula inclusiva i l'atenció fisioterapèutica

L'article 1 del Decret 150/2017, de l'atenció educativa als alumnes en el marc d'un sistema educatiu inclusiu, afirma que "L'atenció educativa a l'alumnat comprèn el conjunt de mesures i suports destinats a tots els alumnes, amb la finalitat d'afavorir el seu desenvolupament personal i social i perquè avancin en l'assoliment de les competències de cada etapa educativa i la transició a la vida adulta, en el marc d'un sistema educatiu inclusiu." Un dels suports específics són els mateixos professionals d'atenció educativa.

Així mateix, el Decret esmenta les funcions que, com a Administració educativa, cal desenvolupar, entre les quals destaca "garantir la formació necessària als professionals dels centres" (art. 5). Per tant, els projectes educatius esdevenen en el marc de col·laboració de tots els professionals i amb lideratge distribuït, tenint en compte que els alumnes s'escolaritzen en centres ordinaris, prioritàriament.

L'any 2017, els fisioterapeutes dels equips d'atenció psicopedagògica (EAP) van començar a implementar un nou marc d'actuació professional. Aquest nou marc entén l'atenció com un recurs que se centra en els alumnes i en l'aula, i que té en compte el context.

L'educació física ha estat des de sempre una de les assignatures clau per a la tasca dels fisioterapeutes en l'entorn educatiu. La participació de l'infant amb diversitat funcional d'una forma activa en aquesta àrea s'obté sovint fent modificacions i adaptacions dels jocs, els esports o les sessions. Poder donar resposta als dubtes del mestre o la mestra d'educació física amb diferents opcions d'adaptacions pot afavorir una participació més activa de l'infant en les sessions.

## 1.6 Estructura del document

El document està estructurat bàsicament en tres parts diferenciades.

En la primera, es descriu l'evolució de les funcions del personal fisioterapeuta als centres educatius, des de la creació d'aquest perfil professional en el context educatiu fins avui, i es fa èmfasi en el marc d'intervenció i la seva implementació en l'àmbit de l'educació física.

En la segona part, s'exposen arguments que es basen en la reflexió de la pràctica sobre la inclusió educativa; el concepte d'educació física i la participació dels alumnes amb discapacitat motriu en aquest àmbit, i les barreres percebudes i les estratègies universals i/o metodologies que es poden treballar amb els docents i amb els alumnes durant les classes, les quals es classifiquen mitjançant la diversitat de nivells funcionals amb què es pot trobar el personal fisioterapeuta, respecte dels alumnes amb discapacitat motriu.

A l'últim, el document fa una reflexió centrada en el currículum d'educació física i exposa una llista d'estratègies i jocs que es poden utilitzar en les aules d'educació física. Aquesta llista no és un recurs pedagògic tancat, sinó que vol ser un punt de partida per anar avançant en l'estratègia inclusiva d'aquesta matèria amb alumnes amb discapacitat motriu.



## 2. El nou marc d'actuació i les funcions del personal fisioterapeuta en el context de l'escola inclusiva

L'acompanyament que es fa als infants ha de poder ser inclusiu, i ha de vetllar per la seva presència, participació i progressió. De fet, ja ho defensaven Ainscow, Both i Dyson (2006), en el marc d'una educació física dins l'entorn escolar, i també es disposa, com a premissa indispensable, en el Decret d'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu. Cal que es fomenti que els infants a qui atenem tinguin l'oportunitat d'aprendre les capacitats i limitacions del seu cos, i d'aprendre amb els companys i amb el grup. Aprendre a conviure a l'escola és, sens dubte, un inici per a una societat que respecti la diversitat.

### 2.1 Evolució de les funcions del personal fisioterapeuta en el nou marc de l'escola inclusiva

D'acord amb el marc d'actuació, els fisioterapeutes del Departament d'Educació són "uns professionals de suport a la docència que formen part de l'equip d'assessorament psicopedagògic". Però no sempre ha estat així: fins al 2015 la intervenció del o de la fisioterapeuta havia estat guiada pel marc d'actuació elaborat pel Departament d'Educació al juny del 2001-2003, quan molts fisioterapeutes estaven adscrits als centres d'educació especial (CEE).

Els primers fisioterapeutes del Departament s'ubicaven als CEE, ja que l'alumnat amb discapacitat motriu estava escolaritzat habitualment en aquests centres. Amb la integració als centres escolars ordinaris (CEO), va caldre que el o la fisioterapeuta del centre d'educació especial s'hi desplaçés. Amb l'augment del nombre d'alumnes amb discapacitat motriu escolaritzats als centres ordinaris, es van començar a crear places de fisioterapeutes en els EAP, amb l'objectiu d'atendre'ls, tot fent itinerància. En aquell moment s'actuava d'acord amb el marc d'actuació del 2003, amb intervencions aïllades dins del centre escolar, amb hores setmanals programades segons el diagnòstic i la valoració de les capacitats motrius de cada infant. Però, a diferència dels CEE, com que habitualment només hi havia un sol alumne o alumna aïllat al centre, no es preveia aquesta atenció dins l'horari d'aula. Així, es treia l'infant de l'aula per fer-li tractament, amb la qual cosa s'escollia, sovint, l'hora d'educació física, pensant que era l'assignatura que més s'assemblava a la nostra tasca o l'assignatura on li seria més difícil executar pràctiques (o també, l'hora del pati o al migdia, si es quedava a dinar). Tot plegat es feia amb la idea d'afectar com menys millor els aprenentatges escolars.

Però, de mica en mica ens vam anar adonant que el resultat de la intervenció del personal fisioterapeuta era poc significatiu si no es tenia en compte l'entorn. Una, dues o tres hores d'atenció eren insuficients si es feien aïllades del món real que envoltava l'alumne o alumna. Amb la publicació del Decret de l'escola inclusiva del Departament d'Educació, els avenços en teories de l'aprenentatge motriu (teoria dels sistemes dinàmics, la neuroplasticitat, les teories sobre l'aprenentatge motor), dels models teòrics del desenvolupament en els infants (aproximació ecològica del desenvolupament humà, teoria sistèmica i model transaccional del desenvolupament) i el canvi de mirada vers la discapacitat amb l'aparició de la Classificació internacional del funcionament, de la discapacitat i de la salut, CIF (OMS, 2001), la nostra manera d'actuar va anar canviant cap a una visió més global i a partir de l'entorn escolar.

I va sorgir, finalment, la revisió del marc d'actuació (2015), amb què es va iniciar una mirada més positiva cap a la discapacitat i les diferents capacitats (no tant en els dèficits) que pot tenir una persona per funcionar i participar en l'entorn.

Ens hem adonat que conèixer els diferents entorns de treball i de relació dels alumnes, i intervenir-hi, pot ajudar a reduir les barreres que es poden presentar en l'aprenentatge i la participació dels alumnes. Poder crear una intervenció centrada en l'entorn i basada en les rutines i les activitats del context escolar és, actualment, el nostre gran repte: la capacitació de l'entorn, la inclusió real de l'alumnat amb discapacitat motriu en les aules i en la societat.

Per tant, la nostra intervenció en l'educació física cal que se centri en la col·laboració amb el o la docent per identificar les múltiples oportunitats d'aprenentatge de l'infant o jove a qui fem el seguiment, i minimitzar les barreres que li dificultin la participació i l'accés a l'aprenentatge. Els fisioterapeutes som professionals de suport que col·laborem en l'establiment d'objectius de l'àmbit i en la planificació d'activitats (materials, suports, metodologies) perquè aquestes generin entorns de participació, aprenentatge i relació. I, tot plegat, assessorant sobre la discapacitat motriu, l'estructura i la funció; les mesures preventives que cal tenir en compte, i fent propostes de millora en l'atenció als alumnes amb discapacitat motriu mitjançant la valoració de les seves capacitats motrius.

Tot i així, l'experiència de camp ha demostrat que l'aplicació del nou marc és desigual en els territoris i, per tant, cal treballar per avançar en la superació de les barreres que la impedeixen i per assolir els objectius marcats en el Decret de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu.

## **2.2 Escola inclusiva: inclusió de l'alumne o alumna que presenta discapacitat motriu en l'àmbit de l'educació física**

El sistema educatiu de Catalunya (Llei 12/2009, de 10 de juliol, d'educació) està inspirat en la inclusió escolar i la cohesió social, com a principis que permeten encaminar la societat a afavorir un ple desenvolupament personal, professional i social de totes les persones en els diversos àmbits de la vida.

En el Decret 150/2017, sobre el sistema educatiu inclusiu, s'identifiquen els principis que impliquen una *escola per a tothom* i la definició d'escola inclusiva: "Una escola inclusiva és aquella en la qual poden aprendre junts alumnes diferents, una escola que no exclou ningú, perquè no hi ha diferents categories d'estudiants, només hi ha una sola categoria d'alumnes, sense cap mena d'adjectius, que evidentment són diferents. A l'escola inclusiva només hi ha alumnes, a seques, sense adjectius; no hi ha alumnes corrents ni alumnes especials, sinó simplement alumnes, cadascú amb les pròpies característiques i necessitats. La diversitat és un fet natural, és la normalitat: el més normal és que siguem diferents (afortunadament)". (Pujolàs i Lago, 2006, citat pel Departament d'Ensenyament, 2015e, p. 8.)

D'aquesta manera, amb la diversitat normalitzada, serà possible que tots els alumnes aconseguixin els objectius educatius que són necessaris per desenvolupar-se dins la societat i, al mateix temps, construirem una societat més inclusiva.

Per tot plegat, cal una metodologia d'aula inclusiva, és a dir, tal com també defensa Ainscow (2010), serà primordial que en les propostes que es facin a l'aula es promogui la **presència**, la **participació** i el **progrés** de tot l'alumnat, sense excepció.

Així, basant-nos en les 3p, el primer pas per a la inclusió és la **presència** de l'alumne o alumna a l'aula. D'altra banda, aquesta presència ha d'anar acompanyada de la participació, que s'ha d'entendre de forma activa (Ríos, 2009), ja que la participació passiva a les aules dona lloc a una falsa inclusió, tal com expressa Ríos (1998), és a dir, quan la interacció entre l'alumne o alumna amb dificultats i la resta del grup és molt reduïda. La inclusió i la participació són dos conceptes que no es poden concebre de manera aïllada o independent.

Finalment, no ens hauríem de quedar amb la idea que l'alumne o alumna participi i prou, cal que hi hagi aprenentatge per part seva, una **progressió**. Per tant, cal plantejar-se quines capacitats i limitacions presenta, quins objectius li demanarem i com els treballarem, i finalment de quina manera els avaluarem. Però no cal perdre de vista que l'àmbit de l'educació física, tot i que és el que més se centra en el desplegament i l'adquisició de capacitats motrius, parteix, com la resta d'àmbits (tal com especificarem en l'últim apartat d'aquest document) del concepte integral de la persona, cercant l'autoconeixement i la millora de l'adaptació a l'entorn físic i social (Ríos, 2013).

Durant el treball que s'ha portat a terme a la comunitat virtual ens hem adonat que és imprescindible conèixer el currículum d'educació física per tal de poder col·laborar, com a fisioterapeutes, en la inclusió dels alumnes a qui atenem en aquest àmbit. Coneixent els continguts, hem vist que no n'hi ha cap que sigui contraproductiu; en tot cas, ens podem trobar continguts motrius específics que certs alumnes amb discapacitat motriu no podran fer. Però, tal com estableix l'article 50 de la Llei 14/2010, del 27 de maig, els infants i els adolescents amb discapacitat tenen dret a accedir a l'educació obligatòria en les mateixes condicions que els altres membres de la comunitat, sense exclusió per raó de discapacitat. Per tant, les seves dificultats motrius no són motiu per no participar en aquesta àrea o matèria; l'exempció no es concedeix. En cas que un alumne o alumna no pugui accedir a algun contingut específic, cal elaborar un pla individualitzat (PI), en què han de quedar reflectits els continguts que l'alumne o alumna treballarà. El o la fisioterapeuta hi pot col·laborar en l'establiment d'objectius, els quals cal que siguin funcionals, concrets, possibilistes i avaluables.

També considerem que els beneficis que aporta l'educació física a l'alumnat amb discapacitat motriu són els mateixos que aporten a la resta d'alumnes, perquè no tots els continguts clau de les competències fan menció a l'activitat física, sinó també a l'esforç i la superació, a la cooperació i el respecte, als hàbits saludables, a la consciència del propi cos, a la comunicació i llenguatge, als valors, etc. Però pel que fa a l'activitat física en si, tal com es reflecteix en la llicència d'estudi consultada (Carol, 2004), en general també l'exercici físic que s'adreça a les persones amb poca mobilitat i independència es dirigeix a combatre tots els trastorns que produeix la immobilització (pèrdua del to muscular, atròfia muscular, actituds vicioses, etc.). Per tant, els continguts que fan referència a l'activitat física són també un benefici elemental per als alumnes amb discapacitat motriu.

Tot i així, en el sistema educatiu inclusiu actual encara ens trobem amb barreres per a la participació i l'aprenentatge, també en l'àmbit de l'educació física. Avui dia encara podem trobar diversitat en alumnes amb discapacitat motriu pel que fa al grau d'adquisició, aprofitament, participació i satisfacció dels continguts, que dependrà molt de l'entorn, de la sensibilitat i del model pedagògic emprat.

### 3. Barreres per a la participació i l'aprenentatge de l'alumnat amb discapacitat motriu en l'àmbit de l'educació física

Durant el procés de desenvolupament de la comunitat virtual, es van compartir experiències professionals respecte a la presència del personal fisioterapeuta en l'àrea o matèria d'educació física i la inclusió de l'alumne o alumna a qui fèiem seguiment. Les realitats podien diferir molt d'un professional a un altre, depenent del territori, de l'experiència pròpia en aquesta àrea, de la programació docent i del centre escolar, entre altres raons. Però en la revisió del treball que s'ha portat a terme s'ha detectat que la majoria de barreres tenien a veure amb la participació i l'aprenentatge dels alumnes. En aquest apartat, les hem volgut exposar i hem proposat possibles mesures per minimitzar-les (físiques, socials i actitudinals), ja que també tenen a veure amb les mateixes actuacions professionals.

Hem agrupat les barreres segons el tipus de condicionant, d'acord amb la classificació realitzada per Ríos (2014), però obviant els mateixos condicionants dels centres esportius, ja que les funcions del personal fisioterapeuta se centra en la intervenció en l'aula dels centres educatius ordinaris. Al mateix temps, i per aquest motiu, se'ns genera la necessitat d'adaptar el nom d'algun condicionant i de crear-ne de nous (que hem anomenat *condicionants organitzatius*).

#### 3.1 Condicionants socials

Dins la societat educativa encara trobem desconeixement sobre la discapacitat motriu. El tret més diferenciat potser seria el tipus de relació que la majoria empren en un primer contacte, per exemple, en comunicar-se amb l'alumne o alumna amb discapacitat motriu com si es tractés d'un infant molt més petit del que és.

Un altre reflex de la societat seria la sorpresa i la incomprensió dels infants davant una manera de moure's diferent.

Tal com defensa l'informe *Repensar l'educació: vers un bé comú mundial?* (2015) de la UNESCO, el sistema educatiu és precisament la base per generar una societat inclusiva on la diversitat es visqui com una normalitat. Per tant, cal que tota la comunitat educativa siguem agents impulsors d'aquest canvi, tal com ja hem reflexionat en l'apartat 3 d'aquest document (escola inclusiva).

#### 3.2 Condicionants estructurals i de recursos humans

Tot i que en l'anàlisi que s'ha fet no s'ha identificat cap barrera derivada de l'accessibilitat als centres escolars, sí que es fan habitualment adaptacions/modificacions de l'espai per tal que l'alumne o alumna pugui accedir als espais esportius del centre escolar (pista exterior, vestuaris, etc.).

Així mateix, els recursos humans emprats (vetlladors, auxiliars, personal de suport, etc.) a l'aula d'educació física, sí que són, sovint, un determinant per a la inclusió de l'alumne o alumna a

qui es fa el seguiment. Així i tot, cal tenir en compte que la presència d'un persona adulta de suport pot anar en detriment de l'oportunitat d'oferir la col·laboració entre iguals i/o de potenciar l'autonomia de l'alumnat. Per tant, és important valorar adequadament cada circumstància de manera personalitzada per determinar el tipus i la intensitat de suport necessari per a la seva participació i el progrés.

### **3.3 Condicionants de l'alumne o alumna amb discapacitat motriu**

La predisposició del mateix alumnat, la seva actitud i l'acceptació de la seva discapacitat, són factors clau. En l'àmbit de l'educació física, és on més es posen de manifest les seves dificultats. A vegades ens trobem que és el mateix alumne o alumna qui no vol assistir a l'aula d'educació física. En aquests casos cal cercar el motiu per donar-hi resposta: manca un treball d'autoacceptació i/o autoestima? Apareixen pors? La metodologia que s'empra a l'aula i les activitats que es proposen són realment inclusives i n'afavoreixen la participació?

### **3.4 Valoració de l'àmbit d'educació física i el paper del o de la fisioterapeuta en els centres escolars**

Sovint encara hi ha clautres que entenen l'àrea o la matèria d'educació física com aquella on es fa esport, sense tenir en compte tot el vessant educatiu; d'altra banda, també hi ha centres i/o professionals que encara veuen el o la fisioterapeuta del Departament com el professional sanitari que va al centre educatiu a tractar l'alumne o alumna amb discapacitat motriu i esperen, per tant, que el treguin de l'aula.

Segons la nostra experiència, la millor manera d'adonar-se de la necessitat del canvi és experimentant-lo; és actuant que podem demostrar els avantatges de romandre dins l'aula, treballant conjuntament amb el o la docent. Però per arribar en aquest punt és necessari que el centre sigui coneixedor de les nostres funcions actuals i ens ho permeti. Un bon moment per transmetre-les és en la signatura del pla de treball del centre, conjuntament amb els professionals del nostre equip i de l'equip directiu del centre o en les comissions d'atenció a la diversitat (CAD) que es fan al centre escolar.

### **3.5 Formació dels docents d'educació física i dels fisioterapeutes**

El desconeixement crea por, i la por crea rebuig a allò que ens la genera. Per tant, un primer pas essencial és tenir coneixement. El o la fisioterapeuta cal que tingui coneixements del currículum i el o la docent que tingui coneixements de la patologia (capacitats, limitacions i contraindicacions). Només si es fa un treball conjunt, amb escolta, empatia i reflexió compartida, les pors es dissolen i el coneixement d'ambdós professionals augmenta.

Com exposarem en el següent apartat d'estratègies d'intervenció inclusives, la metodologia emprada pel o per la docent és un factor decisiu en l'èxit de la inclusió. Per tant, cal que els docents estiguin formats en metodologies d'aprenentatge que afavoreixin la inclusió de tots els

alumnes. I, al mateix temps, el o la fisioterapeuta podrà col·laborar amb el o la docent per tal de trobar conjuntament estratègies en què l'alumne o alumna participi activament sense haver de sacrificar els objectius de treball del grup i ajudar-lo a identificar objectius avaluables ajustats a les seves capacitats.

Alguns professionals resolen l'accés de l'alumnat amb discapacitat motriu a l'assignatura d'educació física teoritzant-ne la pràctica; és a dir, que en comptes de fer-lo present a l'aula amb la resta de companys, li requereixen la realització d'un treball escrit o li avaluen només la part teòrica de l'assignatura (en cas que n'hi hagi). O, fins i tot, encara algú es planteja l'exempció de l'àrea o la matèria, proposta que, en aquests casos, queda desestimada per la mateixa normativa actual (com hem esmentat en l'apartat 3 sobre l'escola inclusiva, i en aquests casos cal elaborar un pla individualitzat).

Així, és essencial la formació permanent per anar millorant i assolint competències professionals i per saber donar resposta a les necessitats dels alumnes des de la perspectiva de l'escola inclusiva.

### **3.6 Idiosincràsia dels docents i dels fisioterapeutes**

Tot i estar desenvolupat el nou marc d'actuació del personal fisioterapeuta, hi ha pràctiques professionals que continuen traient l'alumnat de l'aula de manera sistemàtica.

Cada professional té les seves peculiaritats, però segurament és conseqüència de la por al canvi. El perfil professional del o de la fisioterapeuta s'origina en l'àmbit sanitari, i la mateixa pràctica i els coneixements apresos a la universitat fan que ens sentim més còmodes com a professionals de la salut.

Tanmateix, el mateix desconeixement de l'àmbit educatiu i també el desconeixement de les funcions del personal fisioterapeuta per part dels equips directius i docents, dificulten avançar en la intervenció educativa centrada en la inclusió dels alumnes amb discapacitat motriu. Per tant, cal una mirada comuna per part de tota la comunitat educativa envers la tasca que es fa amb aquest tipus d'alumnes.

Cal veure la inclusió com un repte. La predisposició i l'actitud del personal docent i d'atenció educativa davant les capacitats de l'infant i com s'entenen els seus límits, són importants per preservar un progrés en l'aprenentatge, ja que afavoreixen l'assoliment de les competències dels alumnes i no els limiten.

### **3.7 La família**

A vegades són les mateixes famílies qui demanen que l'infant no faci la matèria d'educació física. Segons la nostra experiència, sol ser per por a possibles lesions o empitjorament del quadre que presenta, per falta de coneixement dels continguts d'educació física i/o per desconeixement d'altres maneres d'enfocar-la, com les que proposem en aquest document.

És important preservar una comunicació assertiva amb les famílies per transmetre'ls la importància de la relació entre iguals en aquesta àrea i explicar-los quins objectius es treballaran i amb quines estratègies d'aprenentatge, i consensuar-los a través del pla individualitzat. Una altra possible solució, pel que fa al desconeixement de l'àmbit, pot ser oferir una sessió oberta a les famílies.

### **3.8 L'actitud del grup classe**

El nivell de sensibilització dels companys d'aula varia molt segons el treball previ que s'ha fet en aquest aspecte, però normalment les situacions en què més observem la discriminació o el rebuig d'un alumne o alumna és quan l'activitat que es proposa és competitiva (moment en què, sovint, companys que l'acullen en altres circumstàncies escolars passen a fer-lo invisible) o quan es modifiquen o s'adapten les activitats mal plantejades que van en detriment del grup (i els companys passen a veure l'alumne amb discapacitat motriu com a responsable d'aquell canvi). Per tant, la metodologia emprada i el treball previ de sensibilització del grup són decisius per abordar aquest condicionant. Parlarem més extensament d'aquest aspecte en l'apartat 4 del document.

### **3.9 El diagnòstic i els informes mèdics**

És fonamental disposar dels informes mèdics actualitzats de l'alumne, així com mantenir una coordinació sistemàtica amb l'equip mèdic que fa el seguiment, perquè ens puguin indicar les recomanacions que considerin necessàries en l'entorn escolar i durant l'activitat física. És vital compartir aquesta informació (amb el consentiment de la família) amb els professionals educatius que atenen l'alumne o alumna amb discapacitat motriu. La falta de coneixement del diagnòstic genera pors que poden ser infundades i, aquestes, una atenció poc inclusiva.

En algun moment és possible que arribin informes mèdics a mans del personal fisioterapeuta, en què l'especialista indica que l'infant no pot fer educació física. És possible que es descrigui aquesta indicació per desconeixement de l'àrea o matèria basant-se en la idea que es tracta tan sols de fer preparació física i/o esport des d'un plantejament competitiu. Aquest fet ens evidencia, una altra vegada, la necessitat de coordinació amb els professionals mèdics per tal d'explicar quin tipus d'activitats es porten a terme a les sessions d'educació física i els seus objectius.

### **3.10 El suport al o a la docent des dels equips d'atenció psicopedagògica**

Actualment, en els EAP, la persona referent per assessorar en la inclusió de l'alumnat amb discapacitat motriu en l'àmbit de l'educació física és el o la fisioterapeuta. Cal considerar, però, aquesta coordinació des d'un punt de vista col·laboratiu, en què cada professional (docent i fisioterapeuta) aporta els seus coneixements i treballen plegats per assolir un mateix objectiu: la participació de l'alumne o alumna i el seu progrés com a persona.



### 3.11 Estratègies organitzatives del Departament d'Educació

L'horari del o de la fisioterapeuta pot esdevenir un condicionant: fins a la implementació del nou marc, tenia al centre escolar un horari molt fraccionat i rígid, en què de vegades coincidia l'atenció de fisioteràpia amb l'àrea o la matèria d'educació física. L'aplicació d'un horari d'atenció flexible al centre escolar ens obre la porta a poder oferir i atendre les demandes i/o necessitats que sorgeixen durant el curs vers l'alumnat amb discapacitat motriu. No es tracta d'assistir durant tot el curs a l'àrea o matèria d'educació física, sinó de fer una intervenció que capaciti i apoderi l'entorn (docents i companys).

Així mateix, un altre condicionant és que els docents poden canviar d'un curs a un altre. Quan això passa es perd un treball de sensibilització, de coneixement de l'alumne o alumna i de les seves capacitats, i també el recorregut de les adaptacions que s'han fet per millorar-ne la participació. Així i tot, des d'una visió positiva de la mobilitat docent, cal ser conscients que s'estan creant xarxes d'experiències que poden ajudar altres professionals.

## 4. Classificació funcional de la discapacitat motriu i estratègies inclusives en l'àmbit de l'educació física

### 4.1 Classificació funcional

Classificar les capacitats segons la funcionalitat ens ajuda a tenir una visió general de les possibles barreres que ens podem trobar en cada categoria o grup i, així, extreure'n les estratègies més habituals que es poden utilitzar per orientar dins l'àmbit de l'educació física. Sovint, però, les millors són les que sorgeixen del mateix grup d'alumnes, ja que són les més probables que les adoptin en el temps de lleure o en moments que no tenen una persona adulta que els guiï.

Les categories que esmentarem a continuació es basen en classificacions funcionals pròpies de l'esport per a persones amb discapacitat, amb la intenció de poder garantir equitat en els resultats i la igualtat d'oportunitats entre els esportistes amb discapacitats diferents. L'última revisió bibliogràfica (Ríos, Bonany, Blanco i Carol, 2014) ens ofereix una nova classificació més actual que la treballada a la comunitat virtual (Ríos i Carol, 2001). La classificació en què ens basem l'exposem tot seguit, fent una pinzellada de les característiques funcionals i els aspectes generals que cal considerar de cada categoria en l'educació física i dels possibles diagnòstics que ens podem trobar a cada grup.

**A.** Alumnes que fan ús d'una cadira de rodes manual autopropulsable<sup>1</sup> i que la dirigeixen sense dificultat ja que tenen un bon control de tronc, bona mobilitat a les extremitats superiors i capacitat de prensió, però presenten limitació a les extremitats inferiors.



Cal destacar que són alumnes hàbils amb la cadira de rodes i que poden ser ràpids en els desplaçaments, però que –en els girs amb la cadira– poden requerir més espai i més temps. A l'hora de frenar, si porten molta velocitat, allarguen la distància del trajecte.

En aquesta categoria ens podem trobar alumnes amb discapacitat motriu originada per la malaltia de Legg-Perthes (de forma temporal), lesions medul·lars que cursin amb paraplegia, espina bífida alta, amputacions d'extremitats inferiors i paràlisi cerebral amb control de tronc.

**B.** Alumnes que fan ús d'una cadira de rodes manual (autopropulsable o passiva)<sup>2</sup> i que, en cas que s'autopropulsin, ho fan amb lentitud i dificultat amb ajuda dels braços o dels peus. El control de tronc és inferior a la categoria anterior i la capacitat de moviment i precisió a les extremitats superiors és més reduïda.



1. Imatge de cadira de rodes manual, recuperada del magatzem d'icones catalanes (<http://www.xtec.cat/dnee/mic/>).

2. Imatge de cadira de rodes passiva, adaptada de la imatge de cadira de rodes amb motor extreta del magatzem d'icones catalanes (<http://www.xtec.cat/dnee/mic/>).

Cal tenir en compte que el lliandar a la fatiga pot ser més fràgil; el seu ritme de desplaçament és menor, i s'observen dificultats quan s'han de desplaçar per terrenys irregulars o amb desnivell. Se solen desplaçar amb l'assistència d'una tercera persona.

Podem incloure en aquest grup persones que presenten paràlisi cerebral en forma de tetraparèsia.

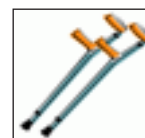
**C.** Alumnes que fan ús de cadira de rodes amb motor.<sup>3</sup> La capacitat de moviment d'extremitats superiors i inferiors és molt reduïda i presenten dificultats en el control del tronc. La seva capacitat respiratòria i verbal també es pot veure compromesa.



És important tenir en compte que en aquest grup poden ser molt ràpids en el desplaçament si tenen bon domini de la cadira.

Com a exemples podem establir: malalties neuromusculars degeneratives en fase avançada (AME, Duchenne, etc.), artrogriposi severa amb afectació de les quatre extremitats, etc.

**D.** Alumnes que fan ús d'una o dues crosses<sup>4</sup> i alumnes que requereixen el suport d'un ajut tècnic per al desplaçament de tipus caminador.<sup>5</sup> També s'inclouen en aquesta categoria els alumnes amb dèficit d'equilibri en la deambulació, tot i que no utilitzin ajudes tècniques.



Solen ser més lents en els desplaçaments. En els casos que fan ús d'ajuts tècnics, poden mostrar dificultats en les activitats on cal la bipedestació i l'ús de les dues mans alhora. Cal tenir en compte que en casos d'alumnes amb amputacions o malaltia de Perthes, per exemple, si el seu domini de les crosses és òptim poden tenir bona resposta davant els desplaçaments, però, tot i que en aquests casos no hi ha afectació pel que fa a les extremitats superiors, sí que poden presentar dificultats en l'acció en les quals requereixin desplaçament i manipulació al mateix temps, ja que tenen les mans ocupades.



En el cas dels alumnes que no utilitzen ajuts tècnics, ens podem trobar que no presentin dificultats manipuladores afegides i es puguin desplaçar sense suports, tot i que és probable que el seu desplaçament sigui més lent, descoordinat o bé caiguin fàcilment. També es poden cansar abans.

En ambdós casos pot ser que utilitzin fèrules a les extremitats inferiors. Cal valorar en cada cas si les mantenen a educació física o no (a educació infantil sovint fan treball descalços a terra, fet que els pot limitar certes accions, per exemple).

3. Imatge de cadira de rodes amb motor, recuperada del magatzem d'icones catalanes (<http://www.xtec.cat/dnee/mic/>).

4. Imatge de crosses, recuperada del magatzem d'icones catalanes (<http://www.xtec.cat/dnee/mic/>).

5. Pictograma de caminador recuperat del portal aragonès de comunicació augmentativa i alternativa (<http://www.arasaac.org/index.php>).

Les afectacions que representarien aquesta categoria serien les següents:

- Amb suports tècnics: tetraparèsia/tetraplegia, amputació d'una extremitat, malaltia de Perthes unilateral (no recolzen l'extremitat afectada), espina bífida mitjana, diplegia, lesions del cervellet que cursen amb atàxia greu, etc.
- Sense suports tècnics: neuropatia sensitivomotora desmielinitzant, com ara Charcot-Marie-Tooth, retard psicomotor lleu (síndrome de Down, retard de desenvolupament sense etiologia clara), malalties minoritàries, lesions del cervellet que cursen amb atàxia, pseudoartrosi/artrosi que afecta alguna articulació d'extremitats inferiors, etc.

**E.** Alumnes amb perfil hemiplègic. Són alumnes amb un hemicòs que mostra dificultats funcionals mentre que l'altre hemicòs potser no en mostra. L'equilibri i la manipulació es poden veure afectats per l'asimetria postural i les alteracions en el to muscular que presenten.

També poden ser més lents en els desplaçaments i es poden arribar a cansar abans. Si porten fèrula, ortesi de moviment dinàmic (DMO) o altres suports ortèsics, tant en extremitat superior com en l'extremitat inferior afectada, segons l'edat i l'activitat s'ha de valorar si cal mantenir-la o no. En principi, es veuran afectades les activitats bimanuals.

Són alumnes que presenten hemiplegia (paràlisi cerebral que afecta un hemicòs), ja sigui dreta o esquerra.

Així mateix, hi ha alumnes amb certes alteracions motrius que no correspondrien a cap categoria de la classificació esmentada o que, segons l'evolució d'aquesta, correspondrien a l'una o l'altra. En aquests casos, cal mirar quin nivell funcional coincideix en característiques funcionals i portar a terme les estratègies que es proposin en aquella categoria, que poden ser:

- Paràlisi braquial obstètrica: la pèrdua de funcionalitat sols se situa en una extremitat superior, a la qual pot afectar de manera molt severa o sols lleument. En aquests casos, cal utilitzar les estratègies descrites en el grup E, però sols ens caldran les que fan referència a l'extremitat superior afectada, ja que l'extremitat inferior està preservada.
- Artrogriposi: és un trastorn que es caracteritza per contractures congènites (existents ja al naixement) de dues o més articulacions. La funcionalitat dels alumnes que la presenten depèn de la quantitat d'articulacions que es trobin afectades. Així, segons el grau d'afectació, ens podem trobar diferents nivells de funcionalitat. Per tant, cal fer les adaptacions que coincideixin amb les característiques esmentades a cada grup.
- Artritis idiopàtica juvenil/infantil: es tracta d'una malaltia reumatològica que afecta les articulacions de manera inflamatòria, que causa dolor, rigidesa i disminució de la mobilitat. Es manifesta en brots. Així doncs, ens podem trobar que, en una situació de brot, l'alumne o alumna vingui a l'escola amb cadira de rodes i, en altres moments, tingui la funcionalitat de totes les articulacions preservades. Per tant, caldrà realitzar les estratègies d'una categoria o d'una altra segons sigui la realitat del moment. Cal tenir en compte que el moviment els és favorable sempre que no hi hagi dolor, i que, com indicació general, cal evitar la sobrecàrrega o l'impacte sobre les articulacions.

I, finalment, sovint també ens trobem altres afectacions que no són motrius (no afecten el moviment) i que, per tant, no estarien dins la classificació. Cal tenir-ne en compte certes precaucions:

- Osteogènesi imperfecta: són alumnes molt funcionals, però cal estar atents al menor signe de dolor, perquè els seus ossos són més fràgils. És important estar atents als xocs i als girs sobre el mateix eix (torsions), perquè és la situació en què es produeix més estrès sobre l'os i més possibilitat de fractura.
- Insensibilitat congènita al dolor (neuropatia hereditària sensitiva autosòmica): aquesta afectació es caracteritza per la no presència de sensibilitat al dolor. Per tant, no hi ha afectació de la funcionalitat, però cal prestar atenció quan observem alguna topada i/o caiguda (per verificar que no hi ha hagut lesió) i/o si observem algun signe d'inflamació o moviment anòmal (moviment antiàlgic).
- Acondroplàsia: és una displàsia esquelètica (creixement ossi anormal) per una alteració genètica, que es caracteritza pel fet de presentar les extremitats més curtes respecte del cap i del tronc. La funcionalitat no es troba compromesa, però sí que hauríem de tenir en compte que, com que són alumnes de baixa estatura, fan passes més curtes i en els desplaçaments poden tardar més a recórrer una distància. A l'educació infantil se sol observar un retard del desenvolupament motriu. Cal evitar rotacions sobre el cap, com quan es fa la tombarella. En períodes postquirúrgics d'allargament d'ossos porten fixadors externs.

## 4.2 Orientacions generals per a totes les categories

En revisar el document de la comunitat virtual, hem observat que hi ha consideracions importants que cal tenir en compte i estratègies inclusives que són comunes a qualsevol de les categories. És important esmentar-les abans de proposar-ne les concretes per a cada nivell.

- Sovint la discapacitat motriu pot comportar alteracions de la comunicació i la parla i/o anar-hi acompanyada. En aquests casos, cal vetllar per facilitar i normalitzar l'ús dels SAAC (sistemes augmentatius i alternatius de la comunicació) dins el grup i cal recordar donar l'espai i el temps necessari a l'alumne o alumna per poder-se expressar. En cas que en l'activitat proposada s'utilitzin imatges, cal potenciar l'ús d'aquestes icones, sobretot si és l'eina comunicativa d'algun alumne a l'aula. Cal tenir en compte que els SAAC també són una font de coneixement complementària en la comunicació oral per a la resta del grup classe i que, si cal, podem fer ús d'objectes reals per facilitar la comprensió.
- Cal tenir en compte que hi ha alumnes usuaris de diferents ajudes tècniques que en varien l'ús segons el tipus de desplaçament que fan (per exemple, caminador per a petits desplaçaments i espais interiors, i cadira de rodes per a llargs recorreguts i espais exteriors). En aquests casos, cal utilitzar l'ajuda tècnica que els faciliti més la participació en cadascuna de les activitats esportives que es proposin. I, davant d'activitats en què l'objectiu sigui treballar una habilitat motriu concreta, cal usar l'ajuda que més els faciliti aquesta finalitat; és a dir, que —per a un mateix alumne o alumna— segons l'activitat plantejada i el suport tècnic que utilitzi, cal aplicar les estratègies d'una categoria o d'una altra.

- Segons l'activitat podem valorar la possibilitat de fer la tasca a terra per tal d'igualar habilitats, sempre que faciliti la participació i no vagi en detriment de l'objectiu de treball plantejat en l'àmbit de l'aula ni de la seguretat dels participants.
- Tenir cura del llenguatge que utilitzem, per exemple, cal utilitzar la paraula *moure's/ desplaçament* en comptes de *caminar*; també cal evitar la nomenclatura de jocs violents (com ara, *matar*).
- Quan en l'activitat es proposi l'ús de cercols com a espai limitador al terra (en circuits, per saltar, per entrar/sortir de l'espai, etc.), es poden dibuixar amb guix o substituir per ratlles de diferents colors, marcades amb cinta adhesiva. D'aquesta manera eliminarem la barrera d'obstacles per als alumnes per als quals és un impediment i els evitarem possibles relliscades. Pel mateix motiu, en activitats on calguin senyalitzacions que delimitin diferents zones, es poden marcar amb guix al terra o aprofitar les línies de les àrees de joc del camp de basquet, handbol, etc.
- Quan es fa una activitat en què l'objectiu que cal treballar és una habilitat motriu específica que un alumne o alumna no pot practicar/assolir totalment per les seves característiques, cal que aquest participi igualment de l'activitat conjuntament amb el grup, però establint un sistema de codis: quan la resta faci aquella habilitat en concret, l'alumne o alumna n'ha de fer una altra que sigui capaç de fer, que tingui la possibilitat de progrés i que sigui avaluable. Una altra estratègia possible per a aquesta mateixa circumstància, o en cas de practicar certs esports, pot ser organitzar la sessió per estacions i que, cada cert temps, es canviï d'estació. D'aquesta manera, si hi ha alguna pràctica motriu que algun infant no pugui fer es pot ubicar en una sola estació i així aquest pot portar a terme la resta d'estacions, repetir-ne alguna i obviar-ne la inaccessible.
- Quan en una activitat veiem que calen moltes adaptacions en el grup classe o que són molt significatives a causa de les adaptacions indispensables per a la participació d'un alumne o alumna en concret, podem pensar a fer la mateixa activitat dividint el grup en tants subgrups o estacions com creguem necessari. D'aquesta manera, tan sols en un subgrup es farien les modificacions específiques de l'activitat. En aquest cas, els companys del subgrup haurien d'anar canviant. Aquesta estratègia també es pot utilitzar en activitats de rapidesa, on algun infant necessiti més lentitud en el joc, presenti fatiga, etc. Així, per exemple, en la situació d'un partit, es pot proposar fer dos partits simultanis: un amb adaptacions i l'altre sense. En aquest cas, l'alumne o alumna amb discapacitat motriu repetiria el partit amb adaptacions de la normativa.
- La lentitud d'execució motriu és una de les característiques dels alumnes amb discapacitat motriu, per la qual cosa en certes activitats finalitzen la tasca molt més tard que la resta de grup, i en queden exclosos. En aquests casos, aconsellem disminuir la tasca a l'alumne o alumna (ja sigui demanant-li menys ítems, reduint-li l'espai de desplaçament, etc.) de tal manera que la iniciï i l'acabi amb els companys, o utilitzar el temps com a variable (ja sigui per augmentar-lo o disminuir-lo). El o la docent també cal que consideri aquesta lentitud i no donar la consigna següent fins que tots els alumnes no hagin acabat l'anterior. Finalment, en les situacions on la lentitud no exclogui l'infant, cal deixar-li més temps.
- Per aquest mateix motiu de lentitud, ens podem trobar dificultats en la participació en jocs on la rapidesa és un factor important, com pot ser en jocs d'equip amb passada de pilota o jocs en què cal atrapar algú o alguna cosa. En aquests casos, tal com especificarem en diferents propostes de jocs en l'última part del document, podem fer ús de l'estratègia de l'estop, que es basa a paralitzar el contrincant durant el temps estipulat, per tal que l'alumne o alumna

amb discapacitat motriu tingui temps de fer l'acció. Cal evitar abusar d'aquesta estratègia, ja que té l'hàndicap que limita les possibilitats motrius de la resta del grup.

- En situacions que valorem de risc pot ser necessària l'estratègia de la figura de l'*ombra* (un adult se situa a prop de l'alumne o alumna per tal de protegir-lo davant caigudes o desequilibris que es puguin generar pel moviment de l'activitat) o potser tan sols cal suport visual i oral de la persona adulta, però permetent sempre la llibertat de treball de l'alumne per potenciar-ne l'autonomia i el coneixement i l'acceptació de les pròpies característiques i limitacions.
- Cal tenir en compte la possibilitat de variar o adaptar el material. És a dir, en activitats on s'usin pilotes, volants, indiaques, etc., segons les dificultats que observem, podem canviar aquest material per un altre de més lleuger (pilotes més toves o d'escuma, globus, doble globus, etc.) o més lents (pilotes desinflatades, de drap, globus, etc.). D'altra banda, en activitats on s'utilitzin cistelles, xarxes, porteries, etc., aquestes es poden modificar en alçada, mida o forma.
- En jocs de llançament amb punteria, si tan sols donem una opció de diana, restringim molt l'encert i la puntuació. En casos que s'observin problemes en aquest aspecte, podem optar per proporcionar puntuacions multinivell (diferents alçades, forats més grans o més petits, diferents distàncies, diana dibuixada a terra, etc.).
- A l'hora de formar grups es poden produir situacions en què certs alumnes se sentin rebutjats, perquè sempre siguin els últims a ser escollits. Per aquest motiu, fora bo utilitzar criteris de formació i organització de grups que no siguin discriminatoris, com els que se cinten més endavant en l'apartat "La cooperació com a eina inclusiva".
- En el cas de jocs competitiu, l'estratègia més factible és equiparar les condicions de pràctica (Ríos, Blanco, Bonany, Carol i Córdoba, 2014), ja sigui afegint habilitats motrius al contrincant directe o facilitant la funció a l'alumne o alumna amb discapacitat motriu per donar les mateixes oportunitats a tots els jugadors, i/o afegir, a l'activitat, elements cooperatius i participatius que anul·lin el component competitiu. Si és possible, l'ideal seria transformar el joc competitiu a cooperatiu sempre que no en perdi l'essència. Tal com veurem més endavant, la metodologia cooperativa és la metodologia d'aprenentatge que més ens permet afavorir la inclusió de tots els alumnes, sobretot en grups que encara no tenen una bona competència social ni capacitat de resoldre conflictes. Al contrari, si prèviament el grup ha estat educat en valors que fomenten la solidaritat i el respecte a partir d'activitats cooperatives o competitives participatives, la competició ja no serà exclusiva.
- Quan fem adaptacions, per norma general, cal evitar incapacitar la resta de companys o disminuir-ne el potencial motriu. També cal considerar la possibilitat d'utilitzar estratègies que puguin utilitzar la resta de companys.
- Aplicar el principi de no permissivitat: tots els alumnes tenen drets i obligacions durant l'activitat que han de complir, no s'ha d'excloure d'aquest principi els alumnes que presenten discapacitat motriu.
- Respecte al suport humà, com ja hem esmentat en l'apartat de barreres per a la participació i l'aprenentatge, cal anar valorant (docent i fisioterapeuta) en quins moments ha d'intervenir el suport humà i si és necessari. En cas afirmatiu, i sempre que sigui possible, cal prioritzar un company o companya que col·labori per fer aquest suport.
- Les adaptacions les ha de conèixer tot el grup classe i s'han d'explicar dins la mateixa descripció de la tasca. Tampoc no cal que siguin exclusives de l'alumne o alumna amb



discapacitat motriu, sinó que poden ser compartides amb altres companys. Cal recordar-les als alumnes durant la sessió i repetir-les sovint. Si és necessari, cal parar el joc.

- Tal com ja hem fet incís a l'inici d'aquest apartat, cal normalitzar que sigui el mateix alumne o alumna i/o tot el grup classe qui proposi les adaptacions que cal fer. Les adaptacions haurien de ser validades per l'alumne o alumna destinatari i respectar les seves preferències. També fora bo que aquestes siguin universals, és a dir, que es puguin utilitzar en diferents jocs de característiques similars. D'aquesta manera, encara facilitarem més que els alumnes utilitzin aquestes eines, espontàniament, fora de l'entorn escolar en situacions on no hi hagi un persona adulta dirigint l'activitat.

### 4.3. Estratègies específiques per a cada categoria

Per poder dur un ordre en les estratègies per a la inclusió de l'alumnat que presenta discapacitat motriu, hem treballat les adaptacions o estratègies a partir de la classificació funcional inicialment esmentada i segons la modificació de l'espai, el material utilitzat, la normativa del joc o l'activitat aplicada, l'habilitat motriu que es porta a terme, el suport humà i altres aspectes que cal tenir en compte en els grups que han estat necessaris.

La pretensió de les estratègies que es proposen no és fer-les totes a la vegada, ni fer totes les possibilitats que s'ofereixen. La millor adaptació de la tasca o l'activitat és optar per allò que més s'assembla a l'activitat proposada, i no allunyar-la artificialment de la proposta del o de la docent (amb canvis de normes, material, espai, etc.).

#### 4.3.1 Estratègies per a la inclusió del grup A

- 1) Espai per preservar una bona participació amb la cadira
  - Podem augmentar, per exemple, l'espai entre alumnes o disminuir l'espai de treball (en situacions de desplaçaments amb resistència, per exemple).
  - Canviar les trajectòries que comportin gir en activitats on es valori la velocitat per trajectòries sense canvis de sentit, ja que per fer-les amb cadira de rodes es necessita més temps.
- 2) Material
  - Com que presenten bona manipulació a les extremitats superiors no cal un material especial quan es treballi estàticament. En activitats amb desplaçament, però, cal valorar si l'alumne o alumna pot traslladar el material mentre autopropulsa la cadira; en cas que no pugui, cal canviar-lo o mirar la manera de fixar-lo a la cadira, com seria el cas d'un estic d'hoquei.
  - En jocs de punteria o amb alçada, es pot baixar la xarxa o la cistella per donar més possibilitats d'èxit.
- 3) Normativa
  - En jocs d'atrapar i parar:
    - Introduir la consigna "un metre de distància" (quan és perseguidor i està a un metre de distància del company o companya, pot dir el seu nom, i es considera tocat);



- Fer ús de les “zones refugi” o “zones casa”, o augmentar-les si ja n’hi ha de proposades en l’activitat.
  - En la pràctica d’esports concrets (bàsquet, hoquei, etc.), aplicar la normativa de l’esport adaptat per a l’alumne o alumna i per a la resta, si es fan algunes sessions de sensibilització.
  - En situacions competitives, fer ús d’elements cooperatius, col·laboratius i/o participatius, tal com s’explicarà en l’apartat de pedagogia de la cooperació.
- 4) Habilitats
- Es poden aplicar dificultats que equiparin les condicions de pràctica en el contrincant directe o modificar les habilitats motrius (per als qui dominen la tècnica, es pot afegir una dificultat o fer-ne un altra). Cal tenir en compte que les habilitats que es treballin en extremitats inferiors, l’alumnat amb discapacitat motriu d’aquesta categoria les ha de treballar i avaluar en extremitats superiors. Així, per exemple:
    - En salt de llargada, agafar màxima velocitat amb la cadira i deixar d’autopropulsar-se en la línia de salt (i mesurar els metres desplaçats).
    - En treballs d’equilibri, en funció de l’edat i l’autonomia de l’alumne o alumna, practicar el cavallet amb la cadira.
    - En objectius de salt d’obstacles, aconseguir superar obstacles funcionals (de la mateixa altura que una vorera del carrer o rampes, per exemple).
- 5) Suport humà
- En aquest grup, normalment l’alumne o alumna sap fer les transferències de manera autònoma. Si pot, cal el suport de la persona adulta. També cal valorar la possibilitat de tenir un company o companya que col·labori en activitats concretes, com ara fer passades, i en què té en compte agafar la pilota del terra i donar-li en cas que calgui.

#### 4.3.2 Estratègies per a la inclusió del grup B

- 1) Espai
- Es poden considerar les mateixes estratègies que en el grup A, però tenint en compte que, tant si l’alumne o alumna es desplaça amb cadira passiva com amb autopropulsable, ho fa amb més dificultats que en el grup anterior. Aquestes es minimitzen si es preveu fer-ho en terreny regular (pla i llis).
- 2) Material
- Es poden utilitzar pilotes d’escuma o de diferents mides per tal de facilitar la recepció i les passades.
  - En jocs d’atrapar, podem facilitar-li un xurro de piscina perquè li sigui més fàcil arribar a tocar el contrincant o lligar un mocador a la cadira, que cal que el contrincant li deslligui perquè consti com a “atrapat”. A causa de les dificultats de precisió i moviment, podem arribar a valorar la introducció d’una rampa (o canaleta) en activitats de punteria.
- 3) Normativa
- En casos d’alumnes amb cadira de rodes passiva, que no es poden desplaçar sense suport, cal tenir en compte que l’objectiu de treball és sovint diferent a la resta; pot ser d’estimulació basal en funció de les seves capacitats, cas en què ens podem basar en la

piràmide del desenvolupament humà (Lázaro i Berruezo, 2009). Aquest treball vestibular no ha de ser una proposta de treball aïllada i diferenciada de la resta del grup, sinó que la participació i la presència dins el grup s'ha de mantenir igualment, incloent aspectes basals dins el joc.

- En jocs d'atrapar, si l'alumne o alumna es desplaça amb cadira autopropulsable ho fa de manera lenta. En el rol d'atrapador es pot reduir l'espai de joc i, en el rol d'atrapat, es pot fer ús de zones de refugi per refugiar-se, o augmentar-les si ja existeixen, de la mateixa manera que en el grup A. També li podem donar més vides.
- Com en el cas del grup A, cal introduir la consigna "un metre de distància" (quan és perseguidor i s'està a un metre de distància del company, l'alumne o alumna pot dir el seu nom i es considera tocat).

#### 4) Habilitats

- Podem afegir habilitats motrius als adversaris directes o canviar la destresa motriu (tres salts abans de sortir, sortir des de terra en comptes de dret, etc.), però només en el cas dels adversaris directes, perquè si no sacrificaríem les habilitats i els aprenentatges del grup.
- Podem simplificar l'activitat a l'alumne o alumna amb discapacitat si cal, o treballar objectius basals en els alumnes greument afectats a través d'una proposta participativa conjunta amb el grup classe, tal com hem mencionat en la normativa.

#### 5) Suport humà

- Si disposem d'un adult, cal que aquest vetlli perquè l'alumne o alumna participi en el joc amb la màxima autonomia que pugui, però en aquesta categoria segurament també haurà de supervisar i/o donar suport en les transferències i, si el joc ho requereix, acostar a l'alumne o alumna materials com la canaleta.

#### 6) Altres

- Ús de la figura del locutor (*speaker*): en els jocs on puguin passar accions darrere de l'alumne o alumna (joc del pitxi, per exemple), hi pot haver un company o companya que vagi informant del que passa per evitar que miri enrere o cap als costats, en cas que presenti dificultats per mirar i seguir el joc.

### 4.3.3 Estratègies per a la inclusió del grup C

#### 1) Espai

- En principi no hi ha problemes en l'espai, així i tot sempre és més facilitador ubicar l'activitat en un terreny pla i llis, ja que les cadires amb motor convencionals no són accessibles en certs terrenys irregulars.

#### 2) Material

- A trets generals, podem utilitzar les mateixes estratègies que en el grup anterior, ja que la manipulació i el transport del material possiblement s'hauran d'adaptar.

#### 3) Normativa:

- En jocs de defensa i atac, es pot afegir l'estratègia de no poder cobrir l'alumne o alumna amb cadira de rodes més de "x" segons, tot deixant-li una distància "x" per facilitar la passada o per prevenir topades.

- En situacions competitives, fer ús d'elements cooperatius/col·laboratius i/o participatius, tal com s'explica en l'apartat de pedagogia de la cooperació.
- En jocs d'atrapar, no es preveu lentitud en el desplaçament, ja que les cadires amb motor tenen diverses velocitats. Segons el domini d'aquesta, pot dur una velocitat disminuïda perquè la lentitud es fes evident. En aquest cas, es recomana el següent:
  - a) Com en la categoria anterior, si anés molt lent en el rol d'atrapador, es pot reduir l'espai i quan el persegueixen fer ús de zones refugi o, si ja existeixen, afegir-ne més. També podem donar-li més vides.
  - b) Per tal d'atrapar-lo amb toc de pilota, cal que la pilota toqui una part de la cadira, concretada a l'inici de l'activitat (roda dreta, esquerra, part de darrera, etc.).
  - c) Per atrapar es pot augmentar la dificultat al contrari per igualar la capacitat; per exemple, en el joc del mocador, el contrari ha de fer més recorregut i amb diverses dificultats (salts, girs, etc.).
  - d) Fer ús de l'estratègia del metre de distància per atrapar: quan l'alumne sigui a un metre de distància d'un company, pot dir el nom d'aquest i el company ha de parar, i queda atrapat.

#### 4) Habilitats

- Com en la categoria anterior, podem afegir habilitats als adversaris directes o canviar la destresa motriu o, també, simplificar l'activitat a l'alumne o alumna amb discapacitat motriu si és necessari.

#### 5) Suport humà

- Com en el grup anterior, segurament cal disposar d'una persona adulta per al suport a les transferències.

#### 6) Altres

- Podem proposar la figura del locutor, com en la categoria anterior.

### 4.3.4 Estratègies per a la inclusió del grup D

#### 1) Espai

- Prioritzar terrenys llisos i sense obstacles.
- Podem reduir l'espai que ha de recórrer l'alumne o alumna amb discapacitat motriu (per exemple, en el cas d'una cursa o una activitat en parelles), l'espai entre els alumnes (en el cas de xuts, passades, jocs de punteria, etc.) o delimitar l'espai de joc segons el nivell d'afectació de l'equilibri, la fatiga i la resistència.

#### 2) Material

- L'activitat manual pot estar compromesa en els alumnes que facin ús d'un ajut tècnic, així:
  - En les activitats amb pilotes es poden fer servir pilotes més toves o una mica desinflades o pilotes petites que es puguin agafar amb una mà mentre amb l'altra fa suport per mantenir-se dempeus.
  - Si cal, oferirem un recolzament posterior a la paret o disposarem d'una cadira per si cal oferir-la a l'alumne o alumna en moments puntuals on es vulgui donar estabilitat per fer llançaments precisos amb les mans. En cas d'utilitzar cadira de rodes, cal fer

les adaptacions proposades en les categories A o B (segons l'habilitat en extremitats superiors).

- En alumnes que no fan ús d'ajuts tècnics per desplaçar-se, també podem utilitzar les adaptacions suggerides, com el suport posterior, i l'ús de materials tous amb facilitació de la prensió i de poc pes. Si hi ha moltes caigudes, com a prevenció es pot valorar utilitzar material de protecció com ara genolleres, colzeres, casc, etc.

### 3) Normativa

- En els jocs de tocar i parar:
  - En alumnes amb risc de caiguda, podem aplicar l'estratègia del metre de distància tant si és perseguidor com perseguit i que només calgui dir el nom en veu alta de l'alumne o alumna que hauria de ser tocat. D'aquesta manera, quan és perseguidor li facilitem la tasca i quan és perseguit evitem que es desequilibri en ser tocat.
  - Segons la capacitat d'equilibri, potser sols seria necessari indicar als companys que quan el toquin ho facin amb suavitat o es pot donar l'opció que l'alumne o alumna porti un mocador lligat fluix en l'ajut tècnic (o en el cos en cas que no n'utilitzi) i quedi atrapat quan se li estiri el mocador.
  - Oferirem zones de "refugi" on aquest alumne no pugui ser agafat o tocat en els jocs de persecució o en els jocs competitiu (o les augmentarem si ja n'hi ha). També podem donar més "vides" en els jocs d'eliminació.
- En jocs on hagin d'atacar i/o defensar, podem fer ús de l'estratègia del "metre de distància", com a premissa de seguretat; és a dir, a un radi d'aquesta distància no es pot posar cap company o companya.
- En activitats de punteria: podem escurçar la distància entre els alumnes en cas de treballar les passades amb la pilota o escurçar la distància amb el material en cas de treballar la punteria (cons, cistella, etc.).

### 4) Habilitats

- També podem variar petites accions, simplificant l'habilitat, segons les capacitats de l'alumne o alumna amb discapacitat motriu, com fer les recepcions amb un bot previ, per exemple.

### 5) Suport humà

- En cas necessari, es demanarà suport a un company o companya col·laborador i el suport de la persona adulta en cas de voler treballar les transferències de terra a dempeus i a la inversa. Pot ser necessària la figura d'ombra explicada en les orientacions generals.

### 6) Altres

- Ús de la figura del locutor com en les categories anteriors, en aquest grup, amb l'objectiu d'evitar desequilibris i poder seguir el joc.

#### 4.3.5 Estratègies per la inclusió del grup E

##### 1) Espai

- Com en les categories anteriors, prioritzarem terrenys llisos i sense obstacles tot i que la funcionalitat dels alumnes amb hemiparèsia pot ser molt eficient en els desplaçaments i, en aquest grup, potser serà més relatiu tenir-ho en compte.

- Si el desplaçament que fan és inestable o lent respecte de la resta, podem reduir l'espai de joc o de treball.

## 2) Material

- Per facilitar la manipulació dels materials: fer ús de pilotes de diferents mides (grans per a activitats bimanuals on poden fer ús de l'extremitat parètica per subjectar-les, petites per a activitats unimanuals) o de diferents textures, sacs de sorra, etc.

## 3) Normativa

- En principi poden seguir l'activitat proposada donant una mica més de temps si són alumnes que es cansen abans o són lents.
- Com que en activitats de llançaments i recepcions poden tenir més dificultats, els podem donar més temps o simplificar-los les tasques si cal (per exemple, el rebot a terra facilita la recepció de les pilotes).

## 4) Habilitats

- En activitats on es treballa l'habilitat bimanual, cal valorar si li demanarem bimanual o sols si li valorarem amb la mà no afectada (segons sigui l'objectiu que ens plantegem amb l'alumne o alumna).
- Com en els grups anteriors, simplificarem les tasques sempre que calgui, sobretot en habilitats que incloguin coordinació, velocitat i càrregues sobre extremitat afectada.

## 5) Suport humà

- Demanar col·laboració a un company o companya, si cal.

## 4.4 La cooperació com a eina educativa inclusiva

### 4.4.1 Pedagogia de la cooperació

La pedagogia de la cooperació és un plantejament educatiu en què els participants persegueixen un objectiu comú i, a través de propostes, estructures i activitats educatives concretes, s'aconsegueix una interacció i una interdependència positiva entre si (Suárez, 2010; Velázquez, 2012).

La pedagogia de la cooperació i la inclusió són dos conceptes complementaris i indissociables, ja que tots dos donen els mateixos drets a tots els participants, tinguin necessitats educatives especials o no; suposen un context d'acollida i d'igualtat d'oportunitats; entenen la diversitat com un pilar bàsic en l'aprenentatge i en la construcció social; acullen la diferència, que esdevé un enriquiment; fomenten l'acceptació i la construcció de si mateix i el respecte i la valoració cap als altres, i impliquen un horitzó únic per a tothom (Córdoba i Romero, 2016).

L'aplicació de la pedagogia de la cooperació en les activitats físiques i esportives s'efectua a partir de tres grans eixos: els jocs cooperatius, les metodologies d'aprenentatge cooperatiu i la utilització d'elements cooperatius i participatius en propostes no cooperatives (Velázquez, 2012).

## Joc cooperatiu

Els jocs cooperatius són activitats lúdiques col·lectives en què no hi ha oposició entre accions dels participants, és a dir, no hi ha competició, o tots guanyen o tots perden. L'objectiu és la diversió i la participació, i l'avaluació del grau d'adquisició dels objectius motrius i socials treballats és opcional (Velázquez, 2014). Tal com expressen Omeñaca i Ruíz (2001, p. 22): “El joc cooperatiu planteja una activitat col·lectiva lúdica i interdependent que demana col·laboració, ajuda recíproca, comunicació i coordinació d'accions entre els participants en la recerca i posada en pràctica de solucions motrius que donin resposta a les situacions o als problemes que suscita el joc.”

En el treball, vam poder detectar que, sovint, el concepte *comunitat virtual de pràctica* es confonia amb el d'aprenentatge cooperatiu. Cal destacar que, tot i que és un primer pas cap a una metodologia cooperativa d'aprenentatge i que ambdós coincideixen en algunes característiques, els jocs cooperatius són activitats puntuals que no han de derivar sempre cap a un canvi de metodologia d'aprenentatge a l'aula.

## Metodologies cooperatives d'aprenentatge

Actualment hi ha diverses metodologies cooperatives d'aprenentatge, però nosaltres ens centrarem en l'*aprenentatge cooperatiu*, ja que “és la metodologia que assegura l'atenció a la diversitat a les aules i possibilita aprendre junts alumnes diversos, siguin quines siguin les seves característiques individuals i personals. Però, s'ha d'entendre no només com a mètode a aplicar sinó com un objectiu i contingut més del currículum, és a dir, com una capacitat més a assolir per part de tots els alumnes al llarg de l'educació obligatòria” (Riera, 2010, p. 93). Per tant, no tan sols comporta una millora dels alumnes en els aprenentatges de continguts curriculars sinó l'adquisició de valors i hàbits de relació social vinculats a la pràctica d'actituds col·laboratives, solidàries i d'ajuda mútua.

Per tal que es doni un aprenentatge cooperatiu, cal que hi siguin presents uns *elements fonamentals* (Johnson, Johnson i Holubec, 1999):

- i. Interdependència positiva: l'èxit de cada membre de l'equip depèn de la resta de membres i a la inversa, és a dir, que cada component del grup ha de ser conscient que el seu èxit individual depèn de l'èxit dels altres.
- ii. Responsabilitat individual i grupal: cada membre ha de ser responsable de si mateix i, alhora, el grup s'ha de responsabilitzar de l'assoliment de l'objectiu. Cal ser molt conscient i valorar tant el progrés realitzat pel grup com per cada membre individual.
- iii. Interacció estimuladora / interacció social promotora: cadascú col·labora en els èxits dels altres compartint els recursos existents, animant-se, ajudant-se i alegrant-se mútuament per l'esforç d'aprendre i avançar junts. En un *jo* col·lectiu en lloc d'un *jo* individual.
- iv. Habilitats interpersonals i grupals: els alumnes no sols han d'aprendre continguts acadèmics sinó també habilitats socials i personals per poder col·laborar conjuntament amb els seus companys i mestres. S'utilitza el diàleg, el consens i la reflexió dels alumnes.

- v. **Avaluació grupal:** participació activa dels alumnes en l'avaluació dels processos de treball cooperatiu, tant en la valoració dels aprenentatges i les circumstàncies d'èxit o dificultats de cadascun dels seus membres, com de la participació i la interacció de cada alumne o alumna amb la resta.

Kagan (1992) encara afegeix un sisè element a tenir en compte: igualtat d'oportunitats, és a dir, que tots els alumnes tinguin les mateixes possibilitats de participar dins el seu propi grup.

A més, també cal destacar que els grups, caracteritzats normalment pel fet de ser heterogenis, se solen mantenir estables al llarg d'un cert temps, i cadascun dels components solen adquirir uns rols concrets, però sense que aquests impliquin una diferència d'estatus entre si (Omeñaca i Ruíz, 2001).

Implementar l'aprenentatge cooperatiu a l'aula no és fàcil ni és una tasca que es pugui realitzar d'un dia per l'altre si es vol fer amb èxit. Cal convenciment, perseverança, coneixements i temps. Fernández-Río (2017) proposa *tres fases d'implementació en l'educació física*:

- 1a fase. L'objectiu d'aquesta fase és la cohesió del grup classe; és a dir, que els alumnes aprenguin a treballar amb els diferents companys de l'aula creant subgrups diversos que aniran variant de components d'una activitat a l'altra. Aquest treball demana conèixer-se més a si mateix i els altres, disminuir distàncies físiques entre si i augmentar la confiança en l'altre. El paper del o de la docent encara és el de líder, i es fa una assemblea al final de la sessió.
- 2a fase. Es tracta de realitzar l'aprenentatge cooperatiu com un contingut per ensenyar i aprendre; és a dir, es fan activitats utilitzant diferents estratègies simples d'aprenentatge cooperatiu, en què l'objectiu és que l'alumnat s'adoni dels avantatges de treballar amb aquesta metodologia i aprengui a fer-ho. Els grups continuen sent flexibles, però en alguna sessió ja pot començar a passar, totalment o parcialment, que es mantinguin dins del mateix subgrup. El o la docent fa de guia i apareix la coavaluació.
- 3a fase. S'entra en aquesta fase quan l'alumnat ja té prou experiència de treball en contextos cooperatius per utilitzar l'aprenentatge cooperatiu com un recurs d'ensenyament-aprenentatge. En aquesta fase ja es fan estructures de classe on es proposen activitats en què els estudiants han de cooperar sí o sí per treballar/aconseguir un contingut/repte en concret, i en què l'aprenentatge cooperatiu passa a ser un recurs per aconseguir-ho. En aquesta fase, els grups són fixos i s'aconsella que els estructurin el o la docent tenint en compte les sinergies existents en el grup classe perquè els grups siguin heterogenis i no hi hagi relacions entre alguns dels components que puguin desequilibrar el grup (pel fet de tenir molta relació o mala relació). El o la docent és l'observador i es du a terme avaluació de rols.

Un cop s'arriba a aquesta fase, hi ha autors (Ríos, Romero i Bonany, 2016) que reflexionen sobre la necessitat d'una quarta fase, en la qual s'avalui la transferència d'aquest aprenentatge en la vida quotidiana de l'alumnat fora de l'aula.

Hi ha diverses *estratègies metodològiques d'aprenentatge* en educació física, però nosaltres tan sols n'esmentarem tres, les treballades en la comunitat virtual de pràctica: ensenyament recíproc, marcadors col·lectius, i pensa, comparteix, actua.



- Ensenyament recíproc (Mosston, 1978): es fa en parelles. El o la docent explica una tasca a realitzar descrivint els elements necessaris per aconseguir-la. Un membre de la parella fa la tasca mentre l'altre li dona la retroacció d'allò que observa i com poder-la millorar. Seguidament, quan ha aconseguit fer la tasca correctament, canvien de rol. I, quan els dos ho han aconseguit, li ensenyen al o a la docent perquè els avalui. És una estratègia a utilitzar en la segona fase, esmentada anteriorment.
- Marcador col·lectiu (Orlick, 1990): l'objectiu és aconseguir un resultat de puntuació de tot el grup classe. Aquesta puntuació sorgeix de la puntuació obtinguda individualment o de petits grups en fer una tasca encomanada pel o per la docent, amb criteris de puntuació prefixats. Aquesta estratègia també es trobaria dins la segona fase.
- Pensa, comparteix, actua (Grineski, 1996): el o la docent planteja un repte/problema als alumnes, que han d'aconseguir solucionar com a grup. Però, primerament, han de pensar individualment possibles solucions i després exposar-les i debatre-les amb el seu grup. A l'últim, caldrà que provin almenys una proposta de cadascun dels components del grup per, finalment, escollir la més adequada. Aquesta estratègia ja es trobaria en la tercera fase d'implementació.

### Ús d'elements cooperatius i participatius en propostes no cooperatives

Amb el treball de la comunitat virtual de pràctica ens vam adonar que moltes de les activitats proposades pels mestres de les aules on assistíem amb l'alumne o alumna amb discapacitat motriu tenien una estructura competitiva (consistent en l'enfrontament, individual o per equips, d'una sèrie d'adversaris, en una o més proves, per determinar-ne un guanyador) o es jugava a esports que de si ja són competitius. Tal com ja hem esmentat al llarg del document, aquest tipus d'activitat dificulta molt la inclusió de l'alumnat amb qui intervenim. Però no sempre es pot o està indicat transformar completament l'estructura de l'activitat proposada pel o per la docent per una estructura cooperativa. En aquests casos, el més adequat és l'ús d'elements cooperatius i participatius, en què l'objectiu no és eliminar la competició sinó relativitzar-la o minimitzar-la.

La primera barrera que trobem a l'hora de fer l'activitat és la formació de grups. Per tal de formar i organitzar grups que no siguin discriminatoris, podem utilitzar alguna de les estratègies següents:

- Numerar consecutivament (p. ex., de l'1 al 6) i agrupar els alumnes amb el mateix número.
- Fer un joc previ d'agrupament (p. ex, joc dels paquets) fins al nombre necessari per a cada grup.
- Escollir dos capitans, i la resta d'alumnes escullen amb quin capità volen anar.
- Que els grups els facin els alumnes mateixos però amb criteris fixos (amb fórmules com més equilibradores millors), com poden ser, companys no habituals (més responsables o autònoms, etc.).

Pel que fa a l'activitat en si, podem utilitzar les següents estratègies o elements participatius i/o cooperatius (Velázquez, 2004; Romero, 2016):

- Tan sols puntua si tots marquen.



- Afegir la norma que tothom de l'equip ha de participar abans de poder puntuar (per exemple, abans de xutar una pilota a porteria, tothom de l'equip ha hagut de tenir la pilota en possessió abans, si no, no puntua).
- Introduir l'atzar per resoldre situacions (per exemple, utilitzant un dau quan s'encistella o es fa gol i aconseguint aleshores la puntuació que surt al dau; el pedra, paper, tisora quan hem de jugar a jocs de perseguir, etc.).
- Augmentar o disminuir el nombre de companys a l'equip per equiparar les condicions de pràctica o donar més possibilitats de participació (en cas de disminuir).
- Quan un jugador/a anota amb el seu equip, passa a ser de l'equip contrari. O, cada un cert temps pactat, "x" nombre de jugadors canvien d'equip.
- Acabar sense fi: com és el cas de l'atrapada, que el joc no té final.
- En activitats de porteria o cistella (futbol, bàsquet, hoquei, etc.), podem variar el sistema de puntuació del joc (si toca cercle o porteria, 2 punts; si entra, 3 punts, etc.).
- Qui marca es queda estàtic fins que acabi la jugada següent o fins que el seu grup no faci un altre gol o encistelli.
- Afegir més material (p. ex., més pilotes) al joc.
- Afegir dificultat motriu als jugadors que ja han anotat.
- Delimitar espais d'actuació de tal manera que en cada espai sols hi hagi un nombre reduït de participants de cada equip.
- Reduir al màxim les possibilitats de victòria.
- La puntuació del grup és la del participant amb menys puntuació.
- Treball per diferents racons/estacions (estratègia explicada en orientacions generals per a tots els nivells).

## 5. El currículum. Jocs, estratègies i variants

Amb el treball realitzat a la comunitat virtual de pràctica ens vam adonar que molts dels jocs que ens trobàvem a les aules d'educació física en les diferents etapes educatives, eren de difícil accés a l'alumnat a qui nosaltres fèiem seguiment. Per aquest motiu i, gràcies als aprenentatges adquirits durant la comunitat virtual, vam voler fer un llistat d'aquests jocs segons l'objectiu clau que es treballava i plantejar possibles estratègies inclusives específiques per a cada joc i per a cada categoria funcional, per facilitar l'accessibilitat i la participació de l'alumnat amb discapacitat motriu a l'activitat. Inicialment es va fer segons la classificació treballada a la comunitat virtual (Ríos i Carol, 2001) i, en aquest nou document, hem utilitzat la més actual (Ríos, Carol, Blanco i Bonany, 2014), tal com ja hem esmentat a l'apartat de classificació (apartat 4).

El Decret 119/2015, de 23 de juny, ens ha aportat un canvi essencial quant al currículum: els objectius generals de les diverses àrees es converteixen en fites de caràcter competencial en què el protagonista de l'entorn d'aprenentatge és l'alumne o alumna, desenvolupant les seves capacitats i habilitats personals i socials per fer front a la societat actual i futura. Tal com s'especifica, "l'aprenentatge no es concreta només en les àrees considerades tradicionalment bàsiques sinó que incorpora totes les dimensions de la persona, tant les individuals com les socials, i per tant inclou tot un conjunt de capacitats que afavoreixen l'assoliment d'objectius personals i socials que preparen els alumnes per donar respostes innovadores en una societat canviant i en evolució constant" (Generalitat de Catalunya, 2017a, p. 7).

Així doncs, els currículums de l'educació obligatòria inclouen les vuit competències bàsiques (transversals) que ha d'assolir l'alumnat en finalitzar l'educació bàsica. El currículum s'organitza en àmbits que uneixen les diferents àrees de coneixement (a primària) i les matèries (a secundària obligatòria). En el cas de l'àmbit d'educació física, tan sols conté l'àrea o la matèria d'educació física. En cada àmbit s'estableixen les competències pròpies agrupades en dimensions. En l'educació física s'inclouen vuit competències pròpies classificades en quatre dimensions (dues competències en cada dimensió), que no són idèntiques a primària i a secundària.

Respecte del segon cicle d'educació infantil, no parlem de competències a adquirir, sinó de capacitats a desenvolupar per poder afavorir el desenvolupament integral de l'alumne o alumna, les quals es treballen en espais d'aprenentatge i interrelacionant les tres àrees de desenvolupament entre si. En el Decret 181/2008, de 9 de setembre, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments del segon cicle de l'educació infantil, es defineixen les nou capacitats per desenvolupar, fins al punt que sigui possible per a cada infant.

Per tant, entenem que un currículum per competències (a primària i secundària) significa ensenyar a aprendre i seguir aprenent al llarg de tota la vida com, també, que una competència és la capacitat d'activar els aprenentatges per fer front a situacions diverses i actuar-hi eficaçment. I, finalment, que les competències plantejades en l'àmbit de l'educació física desenvolupades amb propostes de continguts clau, també són objecte d'aprenentatge dels alumnes amb discapacitat motriu, però sense oblidar que, tal com especifica el Decret 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu

inclusiu (p. 3), “els alumnes amb necessitats específiques de suport educatiu, a més de les mesures i suports universals, poden necessitar mesures i suports addicionals i, o també, intensius.”

Per tot plegat, i en consonància amb el document, hem volgut ampliar aquest últim apartat de jocs, on no tan sols exposem els diferents jocs que habitualment ens trobem a les aules amb propostes d'estratègies didàctiques i/o metodològiques inclusives i específiques per a cada categoria funcional, sinó que també plantejem, com a mesura universal, possibles variants cooperatives i/o participatives per a cada joc.

Tant les propostes més específiques per cada categoria funcional com les variants cooperatives/participatives/inclusives, es poden entendre com un punt de partida, un punt de suport per al personal fisioterapeuta i docent en l'àrea o matèria.

Segurament, es poden trobar mil maneres de millorar-les, ja que l'experiència, la imaginació i la normalització de les estratègies obren un gran ventall per explorar. Finalment, i gràcies a l'aportació de Raül Romero, relacionem aquestes variants cooperatives/participatives/inclusives amb el currículum competencial del qual deriven mitjançant tres quadres annexos (un per a cada etapa educativa).

## **Continguts clau proposats**

### **I. Consciència i control del cos: esquema corporal, lateralitat, respiració/relaxació**

- I.1 Simó diu
- I.2 Seguir el rei
- I.3 Relaxació/estiraments

### **II. Equilibri estàtic i equilibri dinàmic**

- II.1 Joc de l'equilibri
- II.2 Acrosport
- II.3 Joc de les estàtues

### **III. Orientació espaciotemporal**

- III.1 Mar i muntanya
- III.2 Parelles d'animals
- III.3 En busca del tresor

### **IV. Desplaçament i velocitat**

- IV.1 Cercles de colors
- IV.2 Cistell de fruites
- IV.3 El contrari
- IV.4 S'acaben les piles del robot
- IV.5 Relleus

### **V. Salts i girs**

- V.1 Com se salta?
- V.2 Salts per relleus

V.3 La corda cooperativa

V.4 Salt de llargada

#### **VI. Manipulació/experimentació amb diferents materials**

VI.1 Construïm un bosc encantat

VI.2 La pilota que vola / Fem volar el globus!

VI.3 A netejar la casa!

#### **VII. Bot**

VII.1 El joc del rei

VII.2 Circuit d'obstacles

VII.3 Bàsquet

#### **VIII. Tir, llançament i passada (coordinació ull-mà)**

VIII.1 El joc del cuc

VIII.2 Tir a la torre

VIII.3 El joc de les 10 passades

#### **IX. Elements i tècniques artístiques de l'expressió i la comunicació corporal**

IX.1 El joc de les emocions

IX.2 La foto

IX.3 Fem cinema!

#### **X. Jocs populars / esports individuals / esports col·lectius**

X.1 La xarranca, joc popular

X.2 Bàdminton

X.3 Futbol

#### **XI. Resolució de situacions motrius / coordinació motriu / ritme i moviment**

XI.1 El Joan petit quan balla

XI.2 Ens congelem!

XI.3 Ballem zumba!

#### **XII. Força**

XII.1 Travessar el riu

XII.2 Lluita estàtica

XII.3 Passeig en barca

#### **XIII. Resistència**

XIII.1 Cursa de llançadora (course Navette) o test de Cooper

XIII.2 Les paraules

XIII.3 Persecució per parelles / empaitar

#### **XIV. Flexibilitat**

XIV.1 Test de flexibilitat

#### **XV. Activitats al medi natural**

XV.1 Sortida al voltant del centre per treballar la tardor

XV.2 Sortida d'orientació





## I. Consciència i control del cos: esquema corporal, lateralitat, respiració/relaxació

### I.1 Simó diu (educació infantil)

*Material:* no es necessari.

*Descripció de l'activitat:* els alumnes fan les accions que diu el mestre o mestra, per exemple: tocar-se el cap, tocar la panxa d'un company o companya, picar-hi de mans, etc.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	En aquest grup no calen adaptacions.
<b>B</b> 	Si té grans dificultats pot fer l'activitat amb la part del cos que té mobilitat: indicar amb la mirada o amb el cap la part que es demana; si té capacitat manipuladora, pot utilitzar un complement per assenyalar la zona (com pot ser un xurro de piscina o una pica), segons les seves capacitats motrius.  Una altra possibilitat, a infantil, ja que es treballa la consciència corporal, pot ser que tot el grup faci l'activitat a terra, asseguts o estirats, sempre que no es limiti la resta del grup i es faci de forma puntual. Segurament l'alumne o alumna amb discapacitat motriu necessitarà un suport posterior o de la persona adulta.
<b>C</b> 	Si té grans dificultats pot fer l'activitat amb la part del cos que té mobilitat: indicar amb la mirada o amb el cap la part que es demana; si té capacitat manipuladora pot utilitzar un complement per assenyalar la zona (com pot ser un xurro de piscina o una pica), segons les capacitats motrius.
<b>D</b> 	Cal que faci l'activitat amb un suport posterior (recolzat a la paret) o assegut en una cadira per alliberar les mans de l'ajuda tècnica i/o per millorar l'estabilitat en cas de manca d'equilibri.  Una altra possibilitat seria que tot el grup fes l'activitat a terra asseguts o estirats, però tenint en compte les observacions fetes al grup B.
<b>E</b>	Es toca la part del cos amb la mà més hàbil. Si hi ha un mínim moviment en la mà parètica, potser ens interessarà que també ho assenyali amb aquesta.

*Variante cooperativa/participativa:*

- En gran grup: les accions, no les diu el mestre o la mestra sinó els alumnes (i tots els alumnes han de fer de "Simó" almenys una vegada). Es dona la consigna als alumnes que tothom ha de poder fer l'acció, i es pot oferir/inventar variants entre tots si veuen que a un company o companya no li és possible. No es pot canviar d'acció fins que tots hagin aconseguit fer-la (amb variant o sense). L'objectiu és aconseguir dir "Simó diu" tantes vegades com alumnes siguin i que tots ho aconseguixin.





- També es pot fer en petit grup (2 o 3) amb les mateixes consignes.
- Variant *participativa* en petit grup: tots tenen 5 punts, i cada cop que un alumne o alumna no executa correctament una acció, se li treu un punt. Quan a algun alumne li queden 0 punts, la resta de participants ha de pensar una prova (assequible i dins de les seves capacitats però que li comporti un repte). Si la supera pot seguir jugant, si no, ha de tornar a fer-la i/o el grup ha de tornar a pensar una altra prova. Nota: l'essència d'aquest joc és competitiva, i aquesta proposta és una alternativa per mantenir aquesta sensació de guanyar/perdre però potenciant la participació.
- Una altra possibilitat és que el grup en si tingui 5 punts. Quan un falla, com que són un equip, se li resta un punt a tot el grup. De la mateixa manera, quan un encerta, se li suma un punt a tot el grup. El repte és estar el màxim temps que es pugui sense que el grup arribi a 0 punts.

## I.2 Seguir el rei (educació primària)

*Material:* no és necessari.

*Descripció de l'activitat:* grups de quatre. Es decideix un rei per cada grup. Tots els components del grup se situen en fila amb el rei al capdavant. El rei és qui mana i tots els moviments que faci han de ser imitats pels companys de grup, que el segueixen en fila. Al cap d'una estona, es canvia de rei i aquest passa a ser l'últim de la fila, i així successivament fins que ho hagin fet tots.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	<p>Conscienciar el grup de les capacitats dels seus companys i que el rei pensi a fer moviments que tothom del grup pugui fer. En cas que facin un moviment només de cames, es pot recordar als alumnes que hi afegixin un moviment de braços, així l'alumne o alumna d'aquesta categoria pot fer aquesta part.</p> <p>Si no, també es pot aplicar un codi de possibles moviments quan imita el rei en accions que no pot fer, i intentar que els seus moviments s'assimilin tant com es pugui als que fa el grup (per exemple, fer un salt i aixecar els braços).</p> <p>Quan fa el rol de rei, en principi, no aplicarem el codi per tal de respectar les seves capacitats individuals i permetre-li explorar-les.</p>
<b>B</b> 	<p>Conscienciar el grup de les capacitats dels seus companys i que el rei pensi a fer moviments que tothom del grup pugui fer.</p> <p>També podem aplicar el sistema de codi d'accions de la mateixa manera que en el grup anterior.</p> <p>Si l'alumne o alumna amb discapacitat motriu és usuari de cadira passiva i no hi ha cap persona adulta que li pugui oferir suport, cal tenir en compte que mai no podrà anar al final de la fila, ja que necessitarà algú que el propulsi. Una altra opció pot ser fer l'activitat en el grup de quatre en rotllana en comptes de tren, sense moure's del lloc (tipus joc del mirall).</p> <p>Una altra opció pot ser dividir la classe en dues i fer dues activitats de seguir el rei: l'una, la tradicional i, l'altra, fent un treball d'expressió gestual en rotllana (ganyotes, picar l'ullet, etc.), però recordant anar canviant els grups perquè tothom aprengui les diferents maneres de fer el joc i no es vegin limitades les seves capacitats.</p>
<b>C</b> 	<p>Conscienciar el grup de les capacitats dels seus companys i que el rei pensi a fer moviments que tothom del grup pugui fer.</p> <p>També podem aplicar el sistema de codi d'accions.</p> <p>Una altra opció seria dividir la classe en dos, com en el grup B, utilitzant les mateixes estratègies proposades.</p>
<b>D</b> 	<p>Conscienciar el grup de les capacitats dels seus companys i que el rei pensi a fer moviments que tothom del grup pugui fer.</p> <p>També podem aplicar el sistema de codi d'accions en els casos que es necessiti acció de mans i l'alumne les necessiti per al suport tècnic (crosses, caminador, etc.) en el desplaçament. El codi pot ser fer accions amb les extremitats inferiors en comptes d'extremitats superiors o també podem posar cadires per l'espai i que l'alumne o alumna faci certs moviments assegut.</p>

### *Estratègies per a la inclusió*

<b>E</b>	Conscienciar el grup de les capacitats dels seus companys i que el rei pensi a fer moviments que tothom del grup pugui fer.
----------	---

#### *Variante cooperativa:*

- En grups, es passa un full amb diverses consignes del rei (com uns reptes). Es donen més consignes que el nombre de persones que conformen el grup: fer peu coix, saltar endavant, etc., i els deixem uns minuts per practicar. Després, davant del grup classe, cada membre ha de representar una consigna que imitaran la resta. Cada consigna realitzada de manera correcta puntua en un comptador comú. El repte és aconseguir "x" punts. Si hi ha un alumne o alumna que presenta moltes dificultats, es pot fer que un membre del grup digui la consigna i un altre la representi (la mateixa consigna per a tots els grups). El pròxim dia que juguïn a aquest mateix joc, els mateixos alumnes poden escriure les consignes.







### I.3 Relaxació/estiraments (educació secundària)

*Material:* no és necessari.

*Descripció de l'activitat:* es tracta de l'última part que se sol fer a les sessions d'educació física a secundària, la part dels estiraments i la relaxació. De totes maneres, és una part prou important perquè no tan sols es faci al final de la sessió, sinó que també es tracti d'un contingut en si.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	Es pot aconsellar al o a la docent que l'ordre dels estiraments que indiqui sigui progressiu de la regió caudal a la cranial o a la inversa, de tal manera que l'alumne o alumna pugui fer una sèrie d'estiraments assegut a la cadira i una altra a terra (i no haver d'anar fent la transferència a cada nou estirament).
<b>B</b> 	Pot fer tots els estiraments a terra amb el suport d'una persona adulta per fer la transferència. Un múscul es pot estirar des de moltes posicions, per exemple, el quàdriceps es pot estirar en bipedestació, sedestació, a terra, etc.  També podem proposar que tots els alumnes facin els estiraments amb la mateixa posició que l'alumne o alumna amb dificultats motrius, per participar de la mateixa manera.
<b>C</b> 	Pot fer tots els estiraments a terra amb el suport d'una persona adulta per fer la transferència i donar-li suport en els estiraments si cal. Un múscul es pot estirar des de moltes posicions, per exemple, el quàdriceps es pot estirar en bipedestació, sedestació, a terra, etc.  També podem proposar que tots els alumnes facin els estiraments amb la mateixa posició que l'alumne o alumna amb dificultats motrius, per participar de la mateixa manera.
<b>D</b> 	Pot fer els estiraments a terra o a la paret amb suport posterior, sense separar-lo dels companys (desplaçant tot el grup classe a la paret per fer els estiraments). En cas que l'acció de l'estirament augmenti molt la tensió i el mal posicionament de la resta del cos, aconsellarem que els faci assegut (a terra), per oferir més confort.
<b>E</b>	En els estiraments del tren superior és possible que augmenti molt la tensió i el mal posicionament de l'hemicòs amb menys mobilitat, i aconsellarem que els faci assegut per oferir més confort.  En els del tren inferior cal valorar la possibilitat d'orientar el o la docent que proposi de fer-los a terra (no a les espatlles o similars) a tot el grup classe.

*Variant cooperativa:*

- Es poden fer els estiraments en petit grup o per parelles, escollint entre els diversos estiraments apresos, la progressió i la postura. Tots han d'estirar i supervisar l'estirament del company o companya per arribar a una progressió. Es pot omplir un full de coavaluació en funció de diferents variables: grau d'execució, grau de flexibilitat, grau de millora, etc., després de diversos dies (p. ex.).





## II. Equilibri estàtic i equilibri dinàmic

### II.1 Joc de l'equilibri (educació infantil)

*Material:* materials diversos d'aula.

*Descripció de l'activitat:* es fan parelles. Els nens es dispersen per l'aula (podem posar música i donar-li un aire més lúdic). El mestre o la mestra, al llarg de la sessió, va dient diferents consignes. En cada consigna diu un material i una part del cos (p. ex., llibre al cap). Han de mantenir la posició uns segons. A cada consigna, un membre de la parella fa la posició i l'altre l'ajuda (ja sigui col·locant el material, animant-lo o fent indicacions verbals). Els rols s'intercanvien (podem donar l'oportunitat que ho gestionin ells mateixos). Cal donar temps.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	<p>Es pot fer la tasca en cadira de rodes o sense. En cas que es faci sense cadira, l'alumne o alumna és a terra i es recomana que la parella estigui en la mateixa posició per facilitar la tasca. Tot i que és més inclusiu que, en aquest cas, tots els alumnes del grup classe facin l'activitat a terra, cal valorar si això és possible sense limitar el potencial del grup i tenir en compte de fer-ho d'aquesta manera sols puntualment per no limitar la resta de companys.</p> <p>També es pot optar per buscar un material que pesi una mica, que no rellisqui i que s'adapti a les diferents parts del cos (saquet), o de fàcil prensió, com un cercol petit.</p>
<b>B</b> 	<p>Es pot fer la tasca en cadira de rodes o sense. Si optem per fer l'activitat fora de la cadira de rodes, cal buscar un suport posterior, ja que el control de tronc sol ser pobre. Cal prioritzar la postura que faciliti més l'assoliment de la consigna i tenir en compte el component inclusiu esmentat en el grup A.</p> <p>També es pot optar per buscar un material que pesi una mica, que no rellisqui i que s'adapti a les diferents parts del cos (saquet), o de fàcil prensió, com un cercol petit.</p>
<b>C</b> 	<p>Es pot fer la tasca en cadira de rodes o sense. Si optem per fer l'activitat fora de la cadira de rodes, cal buscar un suport posterior, ja que el control de tronc sol ser pobre. Cal prioritzar la postura que faciliti més l'assoliment de la consigna i tenir en compte el component inclusiu esmentat en el grup A.</p> <p>També es pot optar per buscar un material que pesi una mica, que no rellisqui i que s'adapti a les diferents parts del cos (saquet), o de fàcil prensió, com un cercol petit.</p>
<b>D</b> 	<p>Si li costa mantenir l'equilibri en bipedestació, podem buscar una paret on recolzar-se, una cadira on seure per alliberar les mans o un company o companya que li ofereixi el suport necessari.</p> <p>També es pot optar per buscar un material que pesi una mica, que no rellisqui i que s'adapti a les diferents parts del cos (saquet), o de fàcil prensió, com un cercol petit.</p>
<b>E</b>	<p>Potser tindrà dificultats per posar-se els materials en alguna part del cos. El material es pot adaptar com en els casos anteriors i es pot buscar un suport o canviar la postura (assegut) per fer l'acció plantejada.</p>

*Variante cooperativa:*





- Podem fer grups de quatre alumnes, amb consignes proposades pels mateixos alumnes i, si tots els companys aconseguen fer l'activitat, es puntuja. Al final de la sessió es compta quants punts han aconseguit entre tots els grups i es registren, com a marcador col·lectiu. Les consignes han d'incloure materials diversos, diferents parts del cos i diferents postures.
- En edats primerenques cal potenciar també la lliure exploració i que els alumnes busquin els seus propis reptes (equilibris, pujar, saltar, desplaçar-se, etc.). El professor o la professora pot guiar, per exemple: de quines maneres podem treballar l'equilibri amb un llibre? Amb quines parts del cos?
- En cicles superiors, es pot afegir que, després d'efectuar cada consigna, qui ha donat la consigna canvia de grup (en mode rotatiu), i així consecutivament fins que tots els components de cada grup ja hagin fet el rol de donar consigna, moment en què acaba el joc. D'aquesta manera no hi ha sentiment de pertinença a un petit grup sinó al grup classe.
- Una altra proposta pot ser fer diverses estacions on hi hagi diferents consignes ja establertes en un full, per exemple: estació del braç dret, estació del cap, estació de la cama, etc. Com més consignes efectuïn, més punts obtenen. Es pot proporcionar un full d'autoavaluació i coavaluació com a grup i utilitzar un marcador comú de puntuació de tot el grup classe.
- Els alumnes mateixos poden crear estacions o proves on es treballin totes les parts del cos, pactades prèviament amb el professor o la professora. D'aquesta manera dotarem els alumnes de responsabilitat, autonomia i gestió de la tasca.

## II.2 Acrosport

**Material:** suport gràfic amb vídeos o fitxes d'exemples de possibles figures a fer segons el nombre d'alumnes, per poder fer les figures segons la progressió que es vulgui plantejar.

**Descripció de l'activitat:** l'acrosport consisteix en la formació de figures d'equilibri que impliquen cooperació entre persones. Algunes són individuals, d'altres per parelles i d'altres amb tres persones o més.

### Estratègies per a la inclusió

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	Es pot fer la tasca en cadira de rodes o sense.  Si es fa amb cadira de rodes, aquesta seria el punt de recolzament dels companys. Hem de recordar als alumnes que la cadira sempre ha d'estar frenada i que la resta d'infants no pugin a llocs que es poden trencar o que puguin comportar un risc de caiguda, com ara els pedals.
<b>B</b> 	Podem proposar les mateixes estratègies que en el grup A.
<b>C</b> 	Podem proposar les mateixes estratègies que en el grup A.
<b>D</b> 	Segons la posició que adquireixi en la figura, necessitaria suport dels ajuts tècnics, o amb el suport del company o companya seria suficient. Si no presenta bona estabilitat en postures com quadrupèdia, cavaller, etc., cal evitar les posicions de càrrega central i s'ha d'optar més per posicions on faci de crossa o reforç extern. Cal valorar també les ubicacions d'alçada (segon o tercer pis de l'acrobàcia, per exemple).  En alumnes amb dèficit d'equilibri, segons les habilitats de l'alumne o alumna, nivell de força i resistència, cal determinar el lloc més adient en cada figura. La proposta hauria de sortir dels alumnes i ser supervisada pel o per la docent.  També es pot considerar la possibilitat d'oferir una cadira per si volen fer alguna construcció en sedestació.
<b>E</b>	Si no presenta bona estabilitat en postures com ara quadrupèdia, cavaller, etc., cal evitar les posicions de càrrega central i optar més per posicions on faci de crossa o reforç extern. Així i tot, cal prioritzar que siguin els mateixos alumnes qui decideixin per tal que siguin capaços d'acceptar el seu rol i conèixer per si mateixos les seves capacitats i adaptacions.  Cal evitar fer càrrega en l'hemicòs afectat (millor si aquest queda a la part externa de la figura).  També es pot considerar la possibilitat d'oferir una cadira per si volen fer alguna construcció en sedestació.

*Variante cooperativa:*

- L'acrosport ja és una activitat motriu cooperativa. L'objectiu és la finalització de la figura amb la participació de tots els membres de l'equip sense puntuació. Es pot demanar com a tasca final la realització d'una coreografia amb figures d'acrosport (deixant llibertat a l'alumnat o simplement demanat "x" figures de parelles, de tres, etc.) amb la música que hagin triat.
- Es pot proposar un dossier amb "rols" en funció de les diferents capacitats de cadascú: rol de pilar, d'enganxa, de suport i de seguretat. Seria interessant que tothom passi, si és possible, per tres dels cinc rols proposats en totes les figures plantejades.



### II.3 Joc de les estàtues (educació infantil o primària)

*Material:* no és necessari.



*Descripció de l'activitat:* és una activitat que es pot dur a terme en tota l'etapa escolar. Es pot començar de manera molt senzilla i fer-la més complexa en funció del domini dels alumnes, l'edat, etc. Quan sona la música, els alumnes es desplacen lliurement per l'espai. Quan deixa de sonar, aquests s'han de quedar quietes mantenint la posició com si fossin estàtues. El joc es pot complicar:

- Quan sona la música es pot demanar als alumnes que es desplacin d'alguna manera determinada (de talons, com els pingüins, etc.).
- Quan hagin de fer d'estàtues, els podem donar consignes (p. ex., mà dreta enlaire).
- Podem marcar un ritme amb la música i que els alumnes l'hagin de seguir.
- El manteniment de la posició pot ser variable (p. ex., el temps).
- L'objectiu d'estàtua es pot canviar per un altre: fem figures d'acrosport!

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	<p>Desplaçaments:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• De puntetes/talons: buscarem un moviment que l'alumne o alumna pugui fer i que s'assimili al que s'ha demanat; per exemple, es pot demanar que posi els peus en aquella posició, o que inclini el pes del cos cap endavant o enrere, o que basculi la pelvis en aquesta direcció. Establirem un sistema de codis.</li><li>• Laterals: es demana a l'alumne o alumna que passi una roda per una línia marcada al terra (la consigna per a la resta d'alumnes pot ser que passin de costat per una línia). O bé li farem traspassar el pes del cos d'un hemicòs a l'altre (demanant-li que intenti tocar quelcom que li quedi prou lluny per crear un desequilibri).</li><li>• Superar obstacles: els pot esquivar, per exemple.</li></ul> <p>Manteniment de la posició:</p> <p>Es poden fer activitats d'equilibri amb la mateixa cadira (fer el cavallet si té prou domini, per exemple) utilitzant el sistema de codi quan la posició d'equilibri involucri quelcom més que el cap o les extremitats superiors.</p> <p>En cas que l'alumne o alumna tingui mobilitat en extremitats inferiors, davant d'equilibris on intervinguin les extremitats inferiors (mantenir-se a peu coix, per exemple), també es pot valorar la possibilitat que faci una activitat d'extremitats inferiors similar (aixecar el peu —extensió de genoll— i mantenir la posició, per exemple).</p>
<b>B</b> 	<p>Podem proposar les mateixes adaptacions que en el grup A. En funció de les seves habilitats, caldria prendre una mesura o una altra, tenint en compte la fatiga, la por, etc., i demanar-li un moviment que sigui capaç de fer i s'assimili al màxim al que s'ha demanat al grup. Establirem un sistema de codis.</p>

### Estratègies per a la inclusió

<b>C</b> 	<p>Podem proposar les mateixes adaptacions que en grups anteriors.</p> <p>Durant el desplaçament, si li és possible, podem demanar-li que mogui alguna part més del seu cos, ja que la cadira és amb motor.</p>
<b>D</b> 	<p>Tant en els desplaçaments com en el manteniment d'una posició, podem tenir en compte o no l'ajuda tècnica.</p> <p>Els alumnes que deambulen sense ajuts tècnics poden fer l'activitat sense adaptacions. Però cal tenir en compte la lentitud en el desplaçament i la dificultat de mantenir l'equilibri a l'hora de demanar figures complicades.</p>
<b>E</b>	<p>En principi, en els desplaçaments mentre sona la música, no trobarem dificultats de participació però hi pot haver habilitats limitades en algunes consignes (desplaçament de talons, mà plègica enlaire, etc.). Si l'habilitat motriu plantejada quan es fa l'estàtua no és factible, es pot adaptar amb alguna de les propostes de les categories anteriors.</p> <p>Calen més o menys suports segons si es demana el treball de l'hemicòs amb menys mobilitat o l'altre.</p>

#### Variant cooperativa:

- Quan deixi de sonar la música, tenen cinc segons per quedar-se com una estàtua. Per cada alumne que compleixi la tasca, se sumaria un punt a un marcador col·lectiu, i poden col·laborar entre si. També podem valorar el desplaçament o el manteniment de la posició i donar puntuació des que aconseguen la posició fins que ja no la mantenen (o el desplaçament). Podem acabar la sessió en rotllana i comentar com ha anat per potenciar la comunicació entre iguals o fer una representació gràfica o construcció.
- També podem afegir, avisant prèviament: "Quan pari la música, per fer l'estàtua, heu d'agrupar-vos en formacions de quatre persones i, entre tots, només podeu tocar al terra dos peus i tres mans", per exemple. O, per parelles, un membre de la parella pot proposar una estàtua i l'altre, imitar-la. Després es canviarien els papers.





### III. Orientació espaciotemporal

#### III.1 Mar i muntanya (educació infantil)

*Material:* guix per senyalitzar les diferents zones dibuixant-les a terra (o aprofitar les línies de les àrees de camp, si n'hi ha). D'aquesta manera evitarem obstacles que interfereixin en els desplaçaments.

*Descripció de l'activitat:* prèviament a l'inici del joc, s'han d'establir dues zones diferenciades al llarg de la sala, que anomenarem "mar" i "muntanya". Els alumnes, segons les indicacions del o de la docent, s'han de desplaçar a una zona o a l'altra amb rapidesa, evitant equivocar-se. Una variant del joc és l'anomenat "terra, mar i aire", on hi ha tres zones diferenciades per les quals s'han de desplaçar.

#### Estratègies per a la inclusió

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	<p>Els alumnes són d'educació infantil i possiblement encara no tinguin gaire destresa amb la cadira de rodes a l'hora d'autopropulsar-se, per aquest motiu ens caldrà fer adaptacions a diferents nivells:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Espai: podem situar les zones diferenciades més properes per reduir el recorregut de l'alumne usuari de cadira de rodes o posar més opcions de terra i mar (una zona més propera i una de més llunyana).</li><li>• Habilitats: en ser un joc de desplaçament, possiblement arribarà més tard, per tant, donarem més temps.</li></ul>
<b>B</b> 	<p>Fariem les mateixes adaptacions que en el grup A. Però en casos en què l'alumne o alumna no es pugui desplaçar autònomament amb la cadira, ha de rebre suport humà, ja sigui d'un company o companya o l'ajut d'una persona adulta que l'anirà desplaçant segons les indicacions (o codi) prèviament pactades que faci l'alumne o alumna (amb la veu, el cos, els ulls, mitjançant pictogrames, etc.), segons les seves capacitats), seguint les consignes del o de la docent. Per exemple:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quan el mestre diu "mar", es posa les mans al cap, i quan diu "muntanya", a les cames.</li><li>• Donar-li dos mocadors, de diferent color, un per a cada mà (segons les seves habilitats, l'agafaria o el portaria lligat). Un mocador seria "terra" i l'altre, "mar".</li></ul>
<b>C</b> 	<p>En principi, no ha de necessitar cap adaptació, però com que es tracta d'alumnat d'infantil, pot ser que encara no se li permeti anar a alta velocitat amb la cadira (per falta de destresa) i que, per tant, necessiti l'adaptació de l'espai, com en el grup A.</p>
<b>D</b> 	<p>És molt possible que no calgui cap adaptació però si li cal per la rapidesa del joc, podem situar les zones diferenciades més properes per reduir el recorregut de l'alumne o alumna.</p>
<b>E</b>	<p><i>A priori</i> no cal cap adaptació, però si el joc és molt ràpid podem modificar l'espai com en grups anteriors.</p>



*Variant cooperativa:*





- Es pot demanar que facin l'activitat agafats de la mà, com una sola línia. El repte és aconseguir desplaçar-se tots alhora. Es pot afegir un objecte que puguin transportar segons l'edat (per exemple, P3, agafats de les mans; P4, una corda, o P5, un cèrcol).
- Es poden fer grups de 4-5 persones, i que sigui un membre del grup qui doni les ordres "mar i terra" i les altres segueixin les consignes. Com al joc de "Simó diu", cada alumne té 5 punts i, quan un falla, se li resta el punt. Si un queda a zero, els altres components del grup proposen una prova d'acord amb les seves capacitats. Si la supera, segueix jugant (tots començarien de nou) i si no, la torna a fer o bé el grup canvia de prova. Tothom ha de passar pel rol de "donar la consigna".
- Una altra possibilitat és que entre tots els membres del grup tinguessin 5 punts. Quan un falli, com que són un equip, se li resta un punt a tot el grup. De la mateixa manera, quan un encerta, se li suma un punt a tot el grup. El repte és mantenir-se tant de temps com es pugui sense que el grup arribi a 0 punts.

### III.2 Parelles d'animals (educació primària)

*Material:* mocadors per tapar els ulls.

*Descripció de l'activitat:* tots els alumnes porten els ulls tapats. El mestre o la mestra diu el nom d'un animal a cada alumne o alumna de manera que un mateix animal el tinguin dos alumnes. Cada nen va fent el crit o soroll de l'animal que se li ha assignat i es va desplaçant pel gimnàs o la pista esportiva intentant trobar la seva parella guiant-se per l'oïda. Els alumnes es poden desplaçar segons l'animal que tinguin assignat o com el mestre o la mestra indiqui (per terra o dempeus).

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<p><b>A</b></p> 	<p>En cas que es decideixi que tots els animals es desplacin pel terra, el nostre alumne o alumna també es desplaça pel terra ja que en aquesta categoria hi pot haver desplaçament gatejant, rastrejant o culejant.</p> <p>En cas de fer l'activitat drets, cal que el mestre o la mestra o el o la professional de suport estigui pendent per evitar que els alumnes xoquin amb la cadira.</p>
<p><b>B</b></p> 	<p>En alumnes que siguin capaços d'autopropulsar-se amb la cadira de rodes, tot i que ho facin amb dificultat, no cal fer cap adaptació, excepte l'esmentada en el grup A.</p> <p>L'alumnat amb cadira passiva necessita el suport de la persona adulta o d'un company o companya col·laborador. Per tal d'indicar cap on creu que s'ha de desplaçar, ho pot fer com li sigui més fàcil (amb la veu, fent un senyal, etc.).</p> <p>En cas que es decideixi que tots els animals es desplacin pel terra, cal valorar si l'alumne o alumna és capaç de desplaçar-se pel terra, ja que en aquest grup pot ser que no tingui cap tipus de desplaçament autònom. En cas que no es pugui desplaçar pel terra, cal fer ús de la cadira de la mateixa manera que es proposa quan es fa l'activitat drets.</p>
<p><b>C</b></p> 	<p>En cas que es decideixi fer l'activitat dempeus, cal configurar la cadira amb motor a velocitat mínima i que el mestre o la mestra o el o la professional de suport estigui pendent per evitar que els alumnes xoquin amb la cadira.</p> <p>En cas que es decideixi que tots els animals es desplacin pel terra, cal valorar si l'alumne o alumna és capaç de desplaçar-se pel terra, ja que en aquest grup pot ser que no tingui cap tipus de desplaçament autònom. En cas que no es pugui desplaçar pel terra, cal fer ús de la cadira de la mateixa manera que es proposa quan es fa l'activitat drets.</p>
<p><b>D</b></p> 	<p>El fet de portar els ulls tapats pot crear inestabilitat i inseguretat al nen/a que necessita ajuts tècnics per desplaçar-se o que té problemes d'equilibri. Per tal d'evitar el component d'inseguretat, en alguns casos, cal que una persona adulta o un company o companya col·laborador posi la mà sobre l'espatlla de l'alumne o alumna.</p> <p>En cas que es decideixi que tots els animals es desplacin pel terra, el nostre alumne també es desplaça pel terra, ja que en aquest grup hi ha capacitat de desplaçament gatejant, rastrejant o culejant. La sensació d'inseguretat minva en aquestes posicions.</p>
<p><b>E</b></p>	<p>Ens podem trobar en la mateixa situació d'inseguretat que en el grup D si l'activitat es decideix fer dempeus. En aquest cas, farem servir la mateixa estratègia.</p>

*Variante cooperativa/participativa:*




- Han d'aconseguir que tot el grup classe trobi la seva parella abans d'"x" minuts. Un cop acabada l'activitat, es fa una assemblea per reflexionar com ho haguessin pogut fer amb menys temps i es pot repetir l'activitat per donar una segona oportunitat, amb el repte de millorar el temps.
- Quan un membre del grup ha trobat la seva parella, pot ajudar una altra persona a trobar la seva parella, sigui el mateix animal o no.

### III.3 En busca del tresor (educació infantil o primària)


*Material:* un tresor amagat.

*Descripció de l'activitat:* el joc consisteix a trobar, per parelles, un objecte (tresor) que prèviament s'ha amagat. Un membre de la parella sap on és el tresor i guia el seu company o companya, que porta els ulls tapats o tancats. L'alumne o alumna guia es posa al darrere amb les mans sobre les espatlles del seu company o companya (alumne guiat) i el guia prement l'espatlla dreta o l'esquerra segons vulgui dirigir-lo. Una variant del joc és que l'alumne o alumna guia doni ordres verbals.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	<p>Si l'alumne o alumna que autopropulsa la cadira de rodes és guiat, no necessita cap adaptació.</p> <p>Quan sigui el guia, l'alumne guiat porta la cadira de rodes i el guia (usuari de cadira de rodes) li diu amb la veu cap on ha d'anar. En cas que no valorem com a positiu que l'alumne guiat propulsi la cadira del company o companya, també tenim diverses opcions, depenent de l'habilitat o la capacitat cada alumne.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Recolzar les mans a nivell de la zona lumbar del seu company o companya per guiar-lo (en aquest cas hi perdria el contacte quan hi hagi el desplaçament).</li><li>• Per evitar xocs amb la cadira de rodes, pot guiar el seu company o companya amb l'ajuda d'un xurro de piscina en lloc de fer-ho amb la mà, per tal de separar-se una mica de la cadira. També podem retirar, durant el joc, el reposapeus i així disminuir la distància entre ell o ella i el company o companya que va al davant i minimitzar riscos (en aquest cas també hi perdria el contacte quan hi hagi desplaçament).</li></ul>
<b>B</b> 	<p>Si l'alumne o alumna és capaç de desplaçar-se amb la seva cadira, encara que sigui mínimament, farem les mateixes adaptacions que en el grup A.</p> <p>En cas de ser usuari de cadira passiva, necessitarem algú que porti la cadira, que pot ser el mateix company o companya de l'activitat. D'aquesta manera, quan és l'usuari de la cadira qui guia, indica al seu company o companya (que va amb els ulls tapats) amb la veu cap on vol que dirigeixi la cadira i, quan és el guiat, va ell o ella amb els ulls tapats indicant amb la veu cap on creu que ha de dirigir la cadira el company o companya (segons li hagi tocat espatlla dreta o l'esquerra).</p>
<b>C</b> 	<p>Quan sigui l'alumne o alumna guiat no necessita cap adaptació.</p> <p>Quan sigui el guia, en cas que tingui funcionalitat en ambdues mans, pot dirigir el seu company amb l'ajuda d'un xurro de piscina en lloc de fer-ho amb la mà, per tal de no apropar-se tant amb la cadira al company o companya.</p> <p>En cas de no poder manipular un xurro de piscina, retirariem el reposapeus durant el joc per disminuir la distància entre ell o ella i el company o companya que va al davant i minimitzar riscos.</p> <p>Posariem sempre la cadira amb motor a velocitat mínima.</p>

*Estratègies per a la inclusió*

<b>D</b> 	<p>Quan sigui l'alumne o alumna guiat necessita la supervisió d'una persona adulta o del company o companya mateix, per evitar la sensació d'inseguretat i l'augment de la inestabilitat pel fet de tenir els ulls tancats o embenats.</p> <p>Quan sigui l'alumne o alumna guia, si és capaç de desplaçar-se amb el suport de les espatlles del seu company o companya sense l'ajut tècnic, hi pot participar sense adaptacions. Si no, pot dirigir el seu company o companya amb la veu (dreta, esquerra, seguir recte, etc.). En ambdós casos, cal demanar al company que es desplaci amb lentitud.</p>
<b>E</b>	<p>Quan sigui l'alumne o alumna guiat, no necessita cap adaptació.</p> <p>Quan sigui el guia, pot dirigir el seu company o companya fent-li les pressions amb una mà i establint un nou codi. En cas de fer les pressions amb la mà amb menys mobilitat, si hi ha limitacions articulars, no cal que les faci a l'alçada de les espatlles, ja que serveix qualsevol zona de contacte amb l'altre alumne.</p>

Variante cooperativa:

- Han d'intentar no xocar amb cap altra parella. Si ho aconsegueixen, punt per al grup classe! Podem anar augmentant la dificultat disminuint l'espai de joc.
- El tresor té un cademat amb una combinació de números. L'objectiu és trobar els números entre tota la classe. Es divideix el grup classe en grups més petits. Cada grup ha de buscar un número. Cada grup es posa en fila amb els ulls tancats, excepte un company o companya que sap on és el número i que és qui ha de guiar el seu grup mitjançant estímuls tàctils fins al lloc on és amagat el número. Per tant, aquest se situa l'últim de la fila i els altres han d'anar transmetent els estímuls (de darrera a davant, fins a arribar al primer). Els números que troba cada equip constitueixen la clau per obrir el cademat. Entre tots els equips, han de buscar la combinació per obrir-lo i aconseguir el tresor.

## IV. Desplaçament i velocitat





### IV.1 Cercles de colors (educació infantil)

*Material:* cinc guixos de diferents colors (vermell, blau, verd, groc i marró).

*Descripció de l'activitat:* dibuixarem cercles de diferents colors i mides al terra, diversos de cada color. A cada alumne o alumna se li assigna un color. Els alumnes van caminant per la sala o se situen on el mestre o mestra els indiqui.

El mestre o mestra diu un color i els alumnes que tenen assignat aquell color han de córrer i col·locar-se dins el cercle corresponent, i així successivament amb tots els colors.

#### *Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	<p>En aquest grup l'única adaptació és que l'alumne o alumna posa una roda de la cadira dins el cercle dibuixat o aproxima la cadira al cercle (segons el seu domini i la quantitat d'alumnes que tinguin aquell color).</p> <p>Per tal que tots els alumnes estiguin sota les mateixes regles, podem dir que només posin un peu dins el cercle i, en cas d'anar amb cadira de rodes, una de les rodes, vigilant de no posar-la sobre el peu d'un company o companya.</p>
<b>B</b> 	<p>Igual que en el grup A, no cal que l'alumne o alumna entri totalment la cadira dins el cercle, només n'hi ha prou que posi una roda o s'hi approximi. També podem establir el canvi de norma esmentat en el grup A per a tot el grup.</p> <p>Si l'alumne no es pot autopropulsar amb la cadira, pot ser acompanyat pels companys.</p> <p>Una altra opció és que el joc es fes en parelles, d'aquesta forma tothom el portaria a terme de la mateixa manera.</p>
<b>C</b> 	<p>Fariem les mateixes adaptacions que en el grup A, amb la diferència que li demanarem que posi dins el cercle sols una de les rodes petites. Cal recordar a l'infant que limiti la velocitat de la cadira.</p>
<b>D</b> 	<p>En aquest grup cal tenir en compte que la velocitat no és la de carrera. Per tant, li demanarem que vagi com més ràpid millor, dins les seves possibilitats.</p> <p>Sempre que sigui possible, esperarem que l'alumne o alumna entri dins el cercle, ja que pot ser ajudat pels companys. Si tot i això no és viable, tan sols posant un bastó o part de l'ajuda tècnica és suficient.</p> <p>Els alumnes amb marxa sense ajuts tècnics, en principi, no necessiten altres adaptacions que les ja esmentades.</p>
<b>E</b>	<p>Li podem demanar que vagi com més ràpid millor, dins les seves possibilitats, i potenciar que pensi estratègies per aconseguir arribar al cercle de la manera més ràpida que pugui, com per exemple situant-s'hi més a prop.</p>

*Variante cooperativa:*





- Els alumnes no saben quin color se'ls ha assignat, el mestre o la mestra els enganxa una cartolina d'aquell color a la part posterior del cos. Quan el mestre o la mestra diu el color, tots els companys han d'avisar els companys que veuen que tenen assignat aquell color. Entre tots han d'aconseguir que tots els alumnes estiguin al cercle que els pertoqui en el mínim temps que es pugui.
- També podem afegir la possibilitat de la consigna: tot el grup classe dins el cercle vermell (p. ex.). D'aquesta manera s'han d'agrupar, compartint els cercles d'aquell color determinat.
- També es poden anar esborrant cercles del terra i proposar com a repte que tots els membres de la classe estiguin dins dels cercles, sense que cap alumne o alumna en quedi fora, en el mínim nombre de cercles que es pugui (per anar augmentant la incertesa es van esborrant els cercles d'un en un).

## IV.2 Cistell de fruites (educació infantil)

*Material:* cercols o guixos de colors.

*Descripció de l'activitat:* formem una rotllana gran amb cercols de diferents colors o preferiblement els dibuixem amb els guixos al terra, amb un alumne dins cadascun. A cada alumne o alumna se li assigna una fruita (llimona-groc, maduixa-vermell, pera-verd, etc.) i, quan el mestre o mestra digui el nom d'una fruita en concret, han de canviar de lloc corrents els alumnes assignats amb la fruita que s'ha dit. Quan es digui "cistell de fruites", tots els alumnes han de canviar de lloc.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	En aquest grup no calen adaptacions, tan sols indicar que no cal que entri dins el cercol, només que hi col·loqui una de les rodes davanteres.
<b>B</b> 	En cas de l'alumne usuari de cadira passiva, ho podem fer prioritàriament per parelles o, si no, amb el suport d'una persona adulta. Tampoc no cal que entri dins el cercol, només que hi col·loqui una de les rodes davanteres.  Es pot valorar la possibilitat, en el moment de fer canvi, de demanar que tots els alumnes es desplacin per fora de la rotllana de cercols i l'alumne o alumna amb discapacitat motriu, per dins.
<b>C</b> 	En principi, en aquest grup no calen adaptacions, tan sols, com en els casos anteriors, no cal que entri dins el cercol, només que hi col·loqui una de les rodes davanteres.
<b>D</b> 	En principi, en aquest grup no calen adaptacions.  En cas que vegem que li resulta difícil, podem proposar les estratègies esmentades en el grup B.
<b>E</b>	En principi, en aquest grup no calen adaptacions.  En cas que vegem que li resulta difícil, podem proposar les estratègies esmentades en el grup B.

*Variante cooperativa:*

- El treball cooperatiu que es pot fer en aquest joc seria treballar amb els alumnes la importància que tots els alumnes aconseguixin estar en el cercol que els pertoca com més ràpidament millor. És a dir, fer-los veure que la importància del joc no és que individualment trobin un cercle lliure ben ràpid, sinó ser estratègics perquè tots els companys puguin canviar de cercol alhora i ràpidament.
- Una altra proposta pot ser que hi hagi tants cercols com alumnes i quantificar els colors que es necessiten segons l'associació de fruita-color establerta. A partir d'aquí, se'ls demana el repte següent: no repetir mai de cercol, no canviar simultàniament amb un company o



companya i, tot plegat, dins un temps màxim establert per a tot el grup classe. Quan el mestre o la mestra digui "cistell de fruites", han d'aconseguir canviar de cercol i no repetir-ne cap, però aquesta vegada en 5 segons més que en el temps establert anteriorment.





- Com a repte, podem anar traient/esborrant cercles, tot indicant que cap alumne pot quedar fora d'un cercle, tal com s'ha proposat en una de les variants del joc anterior. El repte és en quin nombre mínim de cercles són capaços de ser tot el grup classe sense deixar cap alumne o alumna fora.

### IV.3 El contrari (educació primària)

*Material:* no és necessari.

*Descripció de l'activitat:* els alumnes han de fer l'acció contrària a la indicada pel mestre o la mestra (endavant/endarrere, ràpid/lent, cap a la dreta / cap a l'esquerra, etc.). El mestre o mestra ha de procurar dir desplaçaments que puguin dur a terme tots els alumnes en funció de les seves característiques. S'han de fer tranquil·lament, sense córrer i per tot el gimnàs, perquè l'alumnat usuari de cadira de rodes, bastons o qualsevol ajuda tècnica es pugui moure sense dificultat. Cal determinar un temps de pausa entre consigna i consigna, determinat per una música.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	En aquest grup no calen adaptacions específiques.  En cas que observem que l'alumne o alumna requereix una distància de seguretat, la determinarem per evitar xocs.
<b>B</b> 	En cas d'usuaris de cadira passiva, cal una persona de suport que desplaci la cadira segons li indiqui l'alumne o alumna en qüestió (comunicant-li, segons les seves capacitats, amb la mirada, amb plafó, amb la veu, etc.).
<b>C</b> 	En aquest grup no calen adaptacions específiques.  En cas que observem que l'alumne o alumna requereix una distància de seguretat, la determinarem per evitar xocs.
<b>D</b> 	En aquest grup no calen adaptacions específiques.  En cas que observem que l'alumne o alumna requereix una distància de seguretat, la determinarem per evitar xocs.
<b>E</b>	En aquest grup no calen adaptacions específiques.

*Variante cooperativa/participativa:*





- Els alumnes se situen en línia, agafats de la mà o molt a prop l'un de l'altre i tenen el repte de fer tots junts, com si fossin un de sol, els moviments indicats pel mestre o la mestra (cal que es posin d'acord entre si per avançar al mateix ritme i ajudar els companys que mostrin més dificultats en la lateralitat o el desplaçament).
- En grups reduïts, les consignes les poden donar els alumnes mateixos. Tothom ha de passar pel rol de "dir les consignes". També es poden donar punts als participants, tal com ja s'ha explicat en el joc de "Simó diu".

#### IV.4 S'acaben les piles del robot (educació primària)

*Material:* no és necessari.

*Descripció de l'activitat:* els alumnes fan veure que són robots i es van movent per la sala ràpidament, segons les seves possibilitats. A poc a poc les piles es van acabant i el seu desplaçament es torna més lent, fins a quedar-se quietes. Quan el mestre o la mestra els toca, poden tornar a caminar perquè tenen les piles carregades.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	En aquest grup no calen adaptacions específiques.
<b>B</b> 	En el cas d'alumnes amb cadira de rodes passiva, que no es puguin desplaçar autònomament, podem proposar que moguin les parts del cos que puguin a màxima velocitat i, a mesura que se'ls acabin les piles, s'han d'anar movent més a poc a poc, igual que la resta amb el desplaçament. En aquest cas no es treballa l'objectiu de desplaçament però sí el de velocitat. Es pot combinar aquest moviment de les extremitats amb el desplaçament de la cadira de rodes per part d'un company o mestre de suport, així també es treballarà la sensació de velocitat en moviment.
<b>C</b> 	En aquest grup no calen adaptacions específiques. L'alumne o alumna treballa la capacitat de control de la velocitat de la cadira.
<b>D</b> 	En aquest grup no calen adaptacions específiques. Si l'alumne o alumna es mostra cansat, li facilitarem una cadira perquè es recolzi i/o pugui seure.
<b>E</b>	En aquest grup no calen adaptacions.

*Variant cooperativa/participativa:*

- El repte comú pot ser que tots vagin a la mateixa velocitat i alenteixin també el ritme tots junts. Una manera divertida de fer-ho pot ser jugant a ser vikings (fent veure que remen per arribar a un lloc en concret). Posarem tots els alumnes asseguts en un banc, agafant una pica com si fos un rem (o reutilitzant material de rebuig com pot ser el tub del paper de cuina, o imaginar-s'ho), el mestre o la mestra diu si venen onades o mar tranquil·la i cal remar més ràpid o més lent, a ritme de timbal, i els alumnes han d'aconseguir organitzar-se per anar al ritme proposat, tots alhora. Treballaríem el component de velocitat (però no el de desplaçament).
- Grups de tres: un membre del grup té el rol de "propietari" i els altres dos, el de robots (només poden caminar i no poden girar), que es desplacen de manera separada en trajectòries diferents. Quan un dels robots xoca amb els límits de l'espai o amb un altre

robot, com que no poden girar, crida al "propietari" (10 vegades i en càmera lenta) per tal que el vinguin a girar i així poder seguir avançant. El "propietari" sí que pot córrer. Es tracta que, durant un temps acordat prèviament, a cap "propietari" se li acabin les piles dels seus robots. A un robot se li acaba la pila si arriba a 10 les vegades que crida el nom del seu propietari i no li ha donat temps d'arribar. Aquest nombre el podem augmentar en casos de desplaçament lent i/o mobilitat reduïda.

- Variant: quan a un robot se li acaba la pila, el "propietari" ha d'anar a buscar una pila al professor o la professora, aquest/a li diu una operació mental matemàtica senzilla i, si l'encerta, li dona la pila. En aquesta variant també podem afegir la cooperació de tot el grup classe proposant-los el repte que han d'aguantar "x" minuts sense que a cap robot de la classe se li acabin les piles.




## IV.5 Relleus (educació secundària)

*Material:* no és necessari.


*Descripció de l'activitat:* l'aula es divideix en tres o quatre equips que es col·loquen en fila. No hi ha testimoni a passar-se sinó que es dona pas al company o companya següent amb algun senyal: dient el seu nom quan estigui al seu costat, picant-se de mans entre si, tocant-li l'espatlla, entre d'altres.

La línia de sortida es marca amb cinta adhesiva i, a la distància de la línia de sortida que el professor o la professora consideri oportuna, posem un con que determina on han de donar la mitja volta.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	<p>Podem proposar diverses opcions:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Augmentar el nombre de participants en els equips contraris.</li><li>• Reduir el recorregut de l'alumne o alumna amb discapacitat motriu o augmentar el recorregut del contrincant directe.</li><li>• Augmentar el nombre de repeticions dels equips contraris.</li><li>• Si és prou hàbil i ràpid amb la cadira, però perd temps en el gir, es pot demanar al company o companya contrari que efectuï una acció motriu quan arribi al con, per exemple, que els contrincants directes dels altres equips hagin de fer "x" salts (amb anterioritat determinarem el temps que tarda l'alumne o alumna a donar la volta al con i el seu equivalent en salts dels seus companys).</li><li>• També podem canviar l'habilitat motriu del contrincant directe durant el desplaçament de tal manera que disminueixi la velocitat (ziga-zaga, desplaçament enrere, etc.) o afegir-hi una habilitat motriu prèviament a la sortida i així compensar el temps d'arrencada amb la cadira. En cas d'utilitzar aquesta estratègia, cal tenir en compte la posició de l'alumne o alumna amb discapacitat motriu dins el seu equip, ja que és més fàcil utilitzar-la si és el primer de la fila (si està pel mig és complicat identificar qui són els contrincants directes). Però, d'altra banda, la posició més inclusiva és no estar ni el primer ni l'últim, ja que, segurament, quan participi l'alumne o alumna amb discapacitat motriu el grup s'endarrerirà i, en aquestes posicions, es farà més evident, fet que pot anar en detriment de la seva inclusió per part dels companys. Així que cal valorar cas per cas i, com sempre, prioritzar la decisió del grup per tal que busquin les seves pròpies estratègies.</li></ul>
<b>B</b> 	<p>En el cas d'usuari amb cadira passiva, surt en parella (canviant de company o companya cada vegada).</p> <p>Es poden utilitzar les mateixes estratègies comentades en el grup A.</p>
<b>C</b> 	<p>La velocitat no és un problema, en canvi, podem trobar alentiment en els girs. En aquest cas, li demanarem que el faci voltant el con.</p> <p>Es poden utilitzar les mateixes estratègies comentades en el grup A.</p>

*Estratègies per a la inclusió*

<b>D</b> 	Es poden utilitzar les mateixes estratègies comentades en el grup A.
<b>E</b>	Es poden utilitzar les mateixes estratègies comentades en el grup A si el ritme és lent.

*Variant cooperativa/participativa:*

- Els equips no són fixos, és a dir, canvien de participants. Quan un alumne o alumna passa el relleu al company o companya, no torna a la mateixa fila, sinó a la del costat esquerre/dret. No hi ha cap equip guanyador. El relleu acaba quan arriba l'últim. Han d'acabar a la fila on han començat. Es calcula el temps i el repte grupal a batre podria ser reduir-lo, fent ús de l'estratègia del marcador col·lectiu.
- Per tal d'evitar la competició entre files, també podem afegir que cada fila faci una tasca diferent (marxa endavant, marxa enrere, ziga-zaga, etc.).
- Les proves per fer dins del relleu també poden ser cooperatives (portar una pilota entre dos sense fer servir les mans, anar agafats de la mà, etc.).



## V. Salts i girs

### V.1 Com se salta? (educació infantil)



*Material:* cercols, piques i cordes.

*Descripció de l'activitat:* s'escampen cercols, piques i cordes pel gimnàs o la sala. Els cercols se salten amb els peus junts, les piques, amb un salt lliure (com vulgui l'alumne o alumna), i les cordes, a peu coix. Per tant, han de memoritzar com se salta cada material.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<p><b>A</b></p> 	<p>Per facilitar l'accés als cercols i a les piques, es poden dibuixar els cercles i les línies de les piques a terra (o fer-los amb cinta adhesiva).</p> <p>Cal establir un sistema de codis, ja que l'alumne o alumna d'aquest grup no pot fer el salt. Per a cada salt proposat amb els diferents materials, s'estableix un codi diferent, com poden ser diferents habilitats amb la cadira de rodes (girs, entrar dues rodes, etc.). Cal tenir en compte que no estem treballant l'objectiu del salt sinó el domini de la cadira de rodes i també cal avaluar-lo.</p> <p>Una altra estratègia, en comptes d'adaptar un circuit on hi ha accions motrius que l'alumne no pot fer, pot ser organitzar la sessió per estacions i que, cada cert temps, es canviï d'estació. D'aquesta manera, el salt es pot ubicar en una sola estació i així l'alumne o alumna pot fer la resta d'estacions, repetint-ne alguna i obviant-ne la inaccessible.</p>
<p><b>B</b></p> 	<p>Per facilitar l'accés als cercols i a les piques, es poden dibuixar els cercles i les línies de les piques a terra (o fer-los amb cinta adhesiva).</p> <p>Si es pot propulsar amb peus o mans podem proposar el sistema de codis del grup anterior.</p> <p>Si li costa autopropulsar-se, cal establir un sistema de codis: per a cada salt proposat amb els diferents materials s'estableix un codi diferent, com poden ser diferents habilitats motrius amb extremitats superiors o extremitats inferiors, segons la capacitat motriu de l'alumne o alumna. Cal tenir en compte que no estem treballant l'objectiu del salt sinó la millora d'unes habilitats motrius concretes i també cal avaluar-ho.</p> <p>Si és un alumne o alumna usuari de cadira de rodes passiva, cal que una persona adulta o company o companya l'acompanyi en el desplaçament. En cas que sigui un company, aquest va canviant.</p> <p>També es pot utilitzar l'estratègia de les estacions explicada a l'apartat anterior.</p>

### Estratègies per a la inclusió

<p><b>C</b></p> 	<p>Per facilitar l'accés als cercles i a les piques, es poden dibuixar els cercles i les línies de les piques a terra (o fer-los amb cinta adhesiva).</p> <p>Cal establir un sistema de codis ja que l'alumne o alumna d'aquest grup no pot fer el salt. Per a cada salt proposat amb els diferents materials, s'estableix un codi diferent, com poden ser diferents habilitats amb la cadira amb motor (tipus eslàlom amb el material plantejat a tot el grup classe) o diferents habilitats motrius amb extremitats superiors o inferiors, segons la capacitat motriu de l'alumne o alumna. Cal tenir en compte que no estem treballant l'objectiu del salt sinó el domini de la cadira amb motor o la millora d'unes habilitats motrius concretes, i també cal avaluar-ho.</p> <p>També es pot utilitzar l'estratègia de les estacions.</p>
<p><b>D</b></p> 	<p>Per facilitar l'accés als cercles i a les piques, es poden dibuixar uns cercles i les línies de les piques a terra (o fer-los amb cinta adhesiva).</p> <p>Cal valorar si és capaç de fer el salt amb l'ajuda tècnica. En cas que no pugui, cal establir un sistema de codis, com pot ser sobrepassar les diferents línies sense trepitjar-les. En cas d'alumnes amb problemes d'equilibri sense ajuda tècnica, si tenen capacitat de recolzament unipodal, es pot no variar el material i demanar-li la superació dels obstacles.</p> <p>En ambdós casos, cal tenir en compte que no estem treballant l'objectiu del salt sinó el recolzament unipodal (que és una prèvia del salt a peu coix) i/o l'equilibri, i també cal avaluar-ho.</p> <p>També es pot utilitzar l'estratègia de les estacions.</p>
<p><b>E</b></p>	<p>Cal valorar si l'alumne o alumna és capaç de fer el salt. En cas que no pugui, li podem demanar la superació d'obstacles com en el grup D amb problemes d'equilibri.</p>

#### Variant cooperativa/participativa:

- Proposem que sigui el grup classe qui munti un circuit amb els diferents materials, amb la premissa del treball del salt o de les prèvies. Cal recordar-los que ha de ser un circuit accessible per a tothom. El o la docent ha d'avaluar el circuit mitjançant uns ítems pactats prèviament amb els alumnes i la capacitat de buscar adaptacions per a la persona que no pugui saltar.
- Grups de quatre: cada grup té el mateix nombre de material (3 cercles, 2 piques i 2 cordes). Es munta un circuit tenint en compte alternatives inclusives per si les característiques dels participants ho fan necessari. Un membre del grup fa de "professor/a" i observa si els seus companys de grup fan el circuit amb les premisses de salt i prèvies pactat. Es canvien els rols cada tres series de salts.






## V.2 Salts per relleus (educació primària)


*Material:* cercols / cinta adhesiva i cons.

*Descripció de l'activitat:* es tracta del mateix joc proposat en l'apartat IV.5 (desplaçaments i velocitat, relleus), però amb la variant de l'objectiu a treballar, en aquest cas, el salt. Es posa davant de cada grup una filera de 5-6 cercols. Quan ho ordena el mestre o la mestra, el primer de cada grup surt en direcció als cercols, que ha de passar saltant (a peus junts, peu coix, salt de granota, etc.). Quan arribi al final ha de donar la volta al con i tornar al grup, i donar pas al següent de la seva fila.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	<p>Les estratègies generals del relleu en si són les ja explicades en l'apartat IV.5.</p> <p>En comptes de cercols podem dibuixar cercles amb guix o delimitar l'espai amb cinta adhesiva.</p> <p>L'alumne o alumna no és capaç de fer el salt. Per tant, cal establir un sistema de codis i que treballi habilitats amb la cadira que pugui fer de manera autònoma, com poden ser: demanar-li que abans de passar a l'altre espai s'aturi completament dins l'espai delimitat, que giri sobre si mateix a cada cercol, que faci un eslàlom amb els cercols o que faci el cavallet. Cal tenir en compte que no estem treballant l'objectiu del salt sinó el domini de la cadira de rodes i també cal avaluar-lo.</p>
<b>B</b> 	<p>Les estratègies generals del relleu en si són les ja explicades en l'apartat IV.5.</p> <p>L'alumne o alumna no és capaç de fer el salt. Per tant, cal establir un sistema de codis i que treballi diferents habilitats motrius amb extremitats superiors o inferiors, segons la capacitat motriu de l'alumne o alumna. Cal tenir en compte que no estem treballant l'objectiu del salt sinó la millora d'unes habilitats motrius concretes i també cal avaluar-les.</p> <p>En cas d'un usuari de cadira de rodes passiva, cal que una persona adulta o company o companya l'acompanyi en el desplaçament. En cas que sigui un company o companya, aquest aniria canviant.</p>
<b>C</b> 	<p>Les estratègies generals del relleu en si són les ja explicades en l'apartat IV.5.</p> <p>Per a les estratègies del salt podem utilitzar les mateixes que les proposades en el grup A.</p> <p>En comptes de cercols podem dibuixar cercles amb guix o delimitar l'espai amb cinta adhesiva, com en el grup A.</p>

### Estratègies per a la inclusió

<b>D</b> 	<p>Les estratègies generals del relleu en si són les ja explicades en l'apartat IV.5.</p> <p>En comptes de cercols podem dibuixar cercles amb guix o delimitar l'espai amb cinta adhesiva.</p> <p>Cal valorar si l'alumne o alumna és capaç de fer el salt amb l'ajuda tècnica. En cas que no pugui, cal establir un sistema de codis, com pot ser sobrepassar les diferents línies sense trepitjar-les, limitar el nombre de vegades que se li permet recolzar la crossa o ajuda tècnica entre cercol i cercol.</p> <p>En cas d'un alumne o alumna amb problemes d'equilibri sense ajuda tècnica, si té capacitat de recolzament unipodal, es pot no variar el material i demanar-li que passi els cercols sense trepitjar-los.</p> <p>En ambdós casos, cal tenir en compte que no estem treballant l'objectiu del salt sinó el recolzament unipodal (que és una prèvia del salt a peu coix) i/o l'equilibri, i també cal avaluar-ho.</p>
<b>E</b>	<p>Les estratègies generals del relleu en si són les ja explicades en l'apartat IV.5.</p> <p>Cal valorar si l'alumne o alumna és capaç de fer el salt. En cas que no pugui, li podem demanar la superació d'obstacles com en el grup D amb problemes d'equilibri.</p>

#### Variant cooperativa:





- Proposem la mateixa variant que en l'activitat de relleus (apartat IV.5).
- A més de les adaptacions esmentades en l'apartat IV.5, es pot afegir que cadascun dels integrants faci el desplaçament de diferent manera (salt amb peus junts, salt a peu coix, ziga-zaga, etc.). S'ha de fer un sistema de rotacions i l'equip on hi ha l'infant amb discapacitat motriu s'ha d'organitzar de tal manera que aquest faci el desplaçament de la manera que pugui (p. ex., en ziga-zaga, en cas de ser usuari de cadira).
- Cada grup de quatre munta un circuit amb cercles dibuixats i amb la consigna següent: en els cercles de color vermell només es pot posar un peu (o una roda de la cadira) i als altres, dos peus (les dues rodes). Cal que els grups pensin en l'accessibilitat del circuit per a tot el grup classe. Tots els grups han de provar els circuits dels altres grups.

### V.3 La corda cooperativa (educació secundària)

*Material:* cordes.

*Descripció de l'activitat:* en petit grup han de fer tants salts com siguin capaços de fer. Tots els components del grup han de saltar i passar per la posició de remada i, tot plegat, sense que la corda deixi de remar. No hem de limitar el nombre de salts, així cada grup trobarà el seu límit i tots assoliran el repte. Es fa una sumatòria de tots els salts de tots els grups en què es divideixin.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	<p>Quan hagi de saltar: si és prou hàbil, ha de calcular quin és el moment idoni per passar sense que la corda el toqui. Tot i que sempre que es pugui cal que sigui el grup mateix qui cerqui la millor estratègia, una opció pot ser demanar als qui remen que, quan hagi de passar l'usuari de cadira, ho facin amb els braços elevats, de manera que pugui passar per sota o que passi com més a prop millor dels qui remen.</p> <p>A l'hora de remar: en principi no necessita adaptació, ja que hi ha funcionalitat en extremitats superiors.</p>
<b>B</b> 	<p>Quan hagi de saltar: es pot demanar als qui remen que, quan hagi de passar l'usuari de cadira, ho facin amb els braços elevats, de manera que pugui passar per sota o que passi com més a prop millor dels qui remen. Tenint en compte que, sempre que es pugui, cal que sigui el grup mateix qui cerqui la millor estratègia.</p> <p>En cas d'alumne usuari de cadira passiva, cal que faci l'activitat amb un company o companya amb les adaptacions esmentades anteriorment, però és l'alumne o alumna amb cadira qui dona l'ordre de passar.</p> <p>A l'hora de remar: si per l'afectació en extremitats superiors no pot remar, no és indicat fixar o lligar la corda a la cadira, ja que l'alumne usuari de cadira estaria en risc en cas que l'alumne o alumna que salta trepitgi la corda (ja que s'enduria la cadira). Difícilment l'infant d'aquesta categoria pot assolir aquest rol. Com que es tracta d'un repte cooperatiu, cal que els mateixos alumnes busquin la solució per assolir el repte complet, com pot ser que un company o companya ajudi a donar la corda "mobilitzant" el braç de l'infant amb discapacitat motriu.</p>
<b>C</b> 	<p>Quan hagi de saltar: si és hàbil amb la cadira amb motor, podem plantejar-ho com en el grup A.</p> <p>A l'hora de remar ens trobarem en la mateixa situació que en B.</p>
<b>D</b> 	<p>Quan hagi de saltar: es pot demanar als qui remen que mantinguin la corda a terra o a una alçada que l'alumne o alumna usuari d'ajudes tècniques pugui passar sense dificultats i intenti superar-la.</p> <p>Si és prou hàbil, podem demanar que intenti passar-la com en el grup A.</p> <p>A l'hora de remar: cal oferir-li un suport, ja sigui recolzant l'esquena a la paret o assegut en una cadira (perquè tingui els braços lliures en cas d'ús d'ajudes tècniques i no perdi l'equilibri).</p>
<b>E</b>	<p>Quan hagi de saltar: qualsevol de les adaptacions anteriors són adequades.</p> <p>A l'hora de remar: ho pot fer amb la mà més funcional.</p>

*Variante cooperativa:*





- El joc ja és un repte cooperatiu en si, i cal que la solució la busquin els mateixos alumnes amb l'ajuda del mestre o la mestra, si cal.

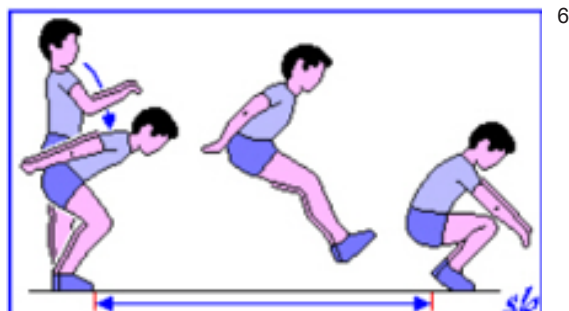
## V.4 Salt de llargada

*Material:* cinta mètrica.

*Descripció de l'activitat:* els alumnes, en fila, salten endavant d'un en un, tan endavant com puguin. Es mesura la distància longitudinal saltada.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	Valorarem la distància a què és capaç de desplaçar-se amb la cadira amb un sol cop de braç.
<b>B</b> 	En cas que pugui autopropulsar la cadira, encara que sigui amb dificultats, podem proposar les mateixes estratègies que en el grup A. O, si té desplaçament però és molt lent, es pot mirar la distància recorreguda en "x" segons, i així mesurarem la velocitat, no la capacitat de remada o l'impuls dels braços.  En cas de no tenir capacitat de desplaçament autònom, cal treballar i avaluar un altre objectiu utilitzant el sistema dels codis, perquè pugui participar en l'activitat amb els companys. Una opció és llençar una pilota de boccia des de la línia de batuda i intentar ficar-la a diferents cercols; cada cercol equival a una distància acordada prèviament.
<b>C</b> 	Marquem a terra una línia de sortida i una d'arribada (a pocs metres de distància) i li demanem que s'aturi com més a prop millor d'aquesta línia (valorarem la capacitat de frenada de la cadira en un punt concret).  També podem valorar altres opcions, com ara tirar un saquet de sorra, pilota o pilota de boccia, mesurar la distància de llançament i equiparar-la a la d'un salt.
<b>D</b> 	Valorarem quina és la distància màxima que pot avançar els peus fent ús de l'ajuda tècnica.
<b>E</b>	No es necessiten adaptacions en aquest grup.



6. Imatge recuperada de <<http://4.bp.blogspot.com/-7L2BcRKHhHA/TIN791tzUki/AAAAAAAAAuw/i34tvM74bk0/s1600/salto+horizantal+dibujo.jpg>>.

*Variante cooperativa:*

- Repte comú. La suma de distàncies fetes pels alumnes ha d'arribar a un mínim; per exemple, podem sumar les distàncies per fer la cursa familiar del poble, que és d'1 km.
- O, en grups de quatre, fer la suma del millor salt de tots els seus components i després tornar-lo a fer superant el seu propi rècord. O, si volem afegir un repte més "oficial", han de superar el rècord del món (masculí o femení) sumant el millor resultat de cada component del grup de quatre, o aproximar-s'hi al màxim possible.





## VI. Manipulació/experimentació de diferents materials

### VI.1 Construïm un bosc encantat (educació infantil)

*Material:* cercols, pilotes, cubs, cilindres, teles, nines, material per fer construccions de fusta, matalassos, cordes, etc. També podem aportar material reciclat.

*Descripció de l'activitat:* construïm un bosc encantat que es representarà amb materials i circuit de manipulació. Prèviament es pot explicar un conte on es parli d'un bosc encantat. En acabar l'explicació del conte del bosc encantat, es repassen les normes per poder jugar en l'espai de sala. La persona adulta ha de donar idees sobre com utilitzar les teles, per exemple, per crear arbres, per tal d'incentivar els alumnes a crear. Entre tots els nens i nenes es crea el bosc fent ús del material disponible. Els grups es formen segons les preferències dels infants, que decideixen quins materials faran servir. Posteriorment, poden visitar els espais creats. Finalment, a la rotllana, cada nen explica allò que ha fet i amb qui ha treballat.

#### Estratègies per a la inclusió

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	En aquest grup no calen adaptacions, l'alumne o alumna pot decidir si vol treballar amb la cadira o a terra. Si decideix el desplaçament amb la cadira i no arriba a algun material, els companys el poden ajudar.
<b>B</b> 	També li podem oferir fer l'activitat a terra o a la cadira: <ul style="list-style-type: none"><li>• En cas que esculli anar a buscar i transportar els materials, si l'infant no es pot autopropulsar amb la cadira, podem comptar amb la col·laboració dels companys.</li><li>• Si escull treballar a terra, com que poden ser alumnes amb més dificultats en extremitats superiors, s'ha de tenir cura de posar a l'abast els materials i oferir-li un bon posicionament per capacitar-li al màxim la manipulació.</li></ul>
<b>C</b> 	També li podem oferir fer l'activitat a terra o a la cadira: <ul style="list-style-type: none"><li>• Si decideix fer el desplaçament amb la cadira i no arriba a algun material, demanarem col·laboració als companys.</li><li>• Si escull el treball a terra, tindrem en compte les estratègies del grup.</li></ul>
<b>D</b> 	En aquest nivell no calen adaptacions. En cas que tingui dificultats per transportar el material, pot portar algun recipient per transportar-lo o demanar col·laboració als companys.
<b>E</b>	En aquest grup no calen adaptacions.

#### Variant cooperativa:

- La proposta de joc ja és cooperativa, ja que, entre tots, construeixen un bosc. Cal incentivar que no es quedin fent una construcció ells sols, sinó que ho facin pensant en la construcció final conjunta.

- Per evitar que els grups siguin sempre els mateixos (els amics juguen i munten les construccions amb els amics), es pot indicar que al final de la sessió han d'haver muntat tres construccions diferents com a mínim (arbre, cabana i riu, per exemple) i han d'haver treballat amb cinc persones diferents de la classe, i que tres siguin persones amb qui no estiguin acostumades a jugar.







## VI.2 La pilota que vola! / Fem volar el globus! (educació primària)

*Material:* pilotes de platja o globus inflats.

*Descripció de l'activitat:* es creen grups de treball de sis alumnes, distribuïts pel o per la docent. Tres nens estan asseguts a la cadira i els altres tres, a terra. Deixem escollir als alumnes la preferència (terra o cadira).

- 1a part: repartim dues pilotes de platja o dos globus inflats per grup que s'han d'anar passant (tots els alumnes l'han d'anar tocant). La consigna és que les pilotes o els globus no han de tocar el terra.
- 2a part: amb la mateixa distribució dels grups, es reparteixen tres pilotes de platja o globus per grup, que s'han d'anar passant procurant que no caiguin.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	En aquesta categoria, en què el control de tronc és bo, no calen adaptacions. L'infant hi pot participar tant des de la cadira com des de terra.
<b>B</b> 	L'alumne o alumna hi pot participar tant des de la cadira com des de terra. En cas que decideixi participar des de terra, cal buscar la manera que tingui una sedestació estable i pugui utilitzar les extremitats superiors amb la màxima habilitat. S'ha de prioritzar l'ús del globus perquè és més lleuger i lent en la trajectòria que no pas la pilota de platja.
<b>C</b> 	Podem fer ús de les mateixes estratègies que en el grup B.
<b>D</b> 	En aquest grup funcional no calen adaptacions, ja que l'alumne o alumna hi pot participar tant des de la cadira com des de terra. Si decideix participar des de terra, es pot valorar la possibilitat que estigui recolzat a la paret perquè tingui més estabilitat.
<b>E</b>	En aquest grup funcional no calen adaptacions.

*Variant cooperativa:*





- En comptes de fer grups de sis, juga tota la classe junta. L'objectiu és el mateix, evitar que la pilota de platja o el globus caigui a terra. La distribució la decideixen els mateixos alumnes (asseguts a terra, en cadira, en rotllana, dues rotllanes, etc.). El repte és aconseguir fer l'activitat amb el màxim de pilotes de platja o globus alhora.

### VI.3 A netejar la casa! (educació primària)

*Material:* pilotes de diferents mides i materials.

*Descripció de l'activitat:* els alumnes han de formar dos equips, es divideix la meitat de l'espai, una part per a cada equip, determinant les distàncies que s'han d'abastar i considerant les característiques de tot l'alumnat. Tots els alumnes són a terra. Es dota d'una pilota cada alumne o alumna. Guanya l'equip que tingui més neta la casa (menys pilotes al seu terreny). Només es pot llençar l'objecte amb les mans.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	<p>Si es considera necessari, els companys d'equip han de compartir les pilotes amb l'alumne o alumna amb discapacitat motriu o, perquè tot l'alumnat hi pugui participar, les pilotes han de ser tocades per dos alumnes del mateix equip abans de retornar-les a la casa de l'equip contrari.</p> <p>També li podem proporcionar una raqueta o estic perquè li sigui més senzill arribar a terra.</p>
<b>B</b> 	<p>En aquest grup hi ha dificultat en el control de tronc. Cal valorar la possibilitat de fer l'activitat des de la cadira o a terra recolzat a la paret (en tots dos casos amb companys col·laboradors al costat, que varien). Cal valorar des de quina posició hi ha més participació.</p> <p>Si l'alumne o alumna és assegut al terra, li podem dibuixar un quadrat de 2x2 m. Totes les pilotes que entrin en aquest quadre serien per a ell o ella.</p> <p>Perquè tot l'alumnat hi pugui participar, les pilotes han de ser tocades per dos alumnes del mateix equip abans de retornar-les a la casa de l'equip contrari.</p>
<b>C</b> 	<p>Podem utilitzar les mateixes estratègies que en el grup B.</p>
<b>D</b> 	<p>En aquest grup no calen adaptacions.</p>
<b>E</b>	<p>En aquest grup no calen adaptacions.</p>

*Variante cooperativa/participativa:*

- En comptes de fer dos equips, tan sols n'hi ha un, el grup classe sencer. Tota la classe se situa davant de la paret, a una distància marcada per una línia dibuixada pel mestre o la mestra, que delimita el camp dels participants. Cal que tirin les pilotes contra la paret però que no retornin al camp (si no toquen la paret, el mestre o la mestra les retorna al camp dels participants). Si retornen, les han de tornar a llençar contra la paret i així fins passat "x" temps, quan es doni per finalitzada l'activitat. El grup classe ha d'aconseguir el màxim de pilotes en el camp de la paret. Es pot repetir l'activitat el mateix dia o en dies posteriors per millorar la puntuació.

- Altres variants no cooperatives però que eliminen el component competitiu, poden ser:
  - Al principi de la sessió, cada grup s'assigna números per a cada participant. És a dir, si hi ha un grup de 12 persones, cada alumne té un número de l'1 al 12 (per exemple, el Joan, l'1, la Maria, el 2, etc.). Durant el desenvolupament de l'activitat, el mestre o la mestra va dient en veu alta aleatòriament els números. Quan diu un número, els alumnes que tenen aquest número s'intercanvien de grup (per exemple: el 3, doncs el 3 de l'equip A va a l'equip B, i el 3 de l'equip B va al grup A).
  - El mestre o la mestra atura el joc i introdueix el factor atzar, hi ha dues targetes: 1 (guanya l'equip que té més pilotes al camp) i 2 (guanya l'equip que té menys pilotes al camp). Un alumne ha d'agafar una targeta i així es decideix quin equip guanya.
- Una altra variant pot ser que tots els alumnes se situïn en una meitat de la pista i hagin de ficar les pilotes dins la porteria, tirant des de mig camp. Uns quants voluntaris tornen les pilotes que no han entrat. Es pot fer per temps, intentant superar el temps grupal cada vegada.




## VII. Bot

### VII.1 El joc del rei (educació infantil)

*Material:* pilota.

*Descripció de l'activitat:* el joc consisteix que tots els alumnes han d'imitar el que fa el rei. El rei és el mestre o la mestra. Es col·loquen en filera darrere del rei i cadascun porta una pilota. El mestre o la mestra, en funció del nivell d'educació infantil, introdueix la pilota i el bot i els alumnes la imiten. Després es pot optar perquè algun altre alumne sigui el rei amb la pilota i que tots el segueixin.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	<p>L'activitat es fa amb la cadira de rodes. En principi es considera que l'alumne o alumna pot aprendre bé el bot des de la cadira, botant pel costat.</p> <p>Potser es troba amb la dificultat de desplaçar-se i botar la pilota a la vegada, com molts alumnes d'educació infantil. En aquest cas, cal indicar-li que pari i ho faci amb les dues mans a la vegada, i després continuï amb l'autopropulsió de la cadira i/o podem fer un grup de treball paral·lel, que faci el bot sense desplaçament, en rotllana, per exemple. Els companys d'aquest grup de treball van variant.</p>
<b>B</b> 	<p>En aquesta categoria, l'alumne o alumna presenta dificultats per desplaçar-se autònomament amb la cadira. Per aquest motiu, sols pot treballar el bot sense desplaçament. Per tant, es pot proposar fer un grup de treball paral·lel que faci el bot sense desplaçament, en rotllana, per exemple. Els companys d'aquest grup van variant.</p> <p>En principi, també presenta dificultats en l'habilitat del bot. Una possibilitat pot ser treballar amb una pilota unida a una corda, així l'alumne o alumna porta lligada la corda a la mà i treballa el toc amb un globus.</p>
<b>C</b> 	<p>Si presenta moltes dificultats en el bot, podem variar l'habilitat i que ho faci amb dues mans a la vegada estàticament i després continuï amb el desplaçament.</p> <p>També podem valorar el tipus de pilota i buscar-ne alguna que li sigui fàcilment manipulable. Si no pot botar de cap manera, optarem per fer tocs amb un globus o una pilota lligada a la cadira, com en el grup anterior.</p>
<b>D</b> 	<p>Perquè pugui manipular lliurement la pilota amb les mans, podem proposar l'ús d'una cadira de rodes autopropeulsable en comptes de les seves ajudes tècniques de desplaçament habituals.</p> <p>En cas que no en tingui o no la vulgui, pot compartir pilota amb un company o companya. Per facilitar-li la manipulació, intentarem establir al màxim el cos. Una possibilitat pot ser fer l'activitat recolzat a la paret o assegut. Per poder fer desplaçament durant l'activitat, una altra opció pot ser posar cadires per l'espai i que el bot el faci sols quan arriba a una cadira.</p> <p>En ambdós casos, per tal d'evitar que tot el grup classe deixi de treballar el bot amb desplaçament, es pot fer un grup de treball paral·lel, on no hi hagi desplaçament i es faci l'activitat estàtica. Es pot fer en rotllana, per exemple. Els companys van canviant.</p>

*Estratègies per a la inclusió*

<b>E</b>	L'alumne o alumna pot aprendre a botar la pilota amb una mà. Si la mà afectada és funcional, ho pot intentar amb les dues.
----------	--

*Variant cooperativa/participativa:*

- Per afavorir el ritme de tots els alumnes, el rei es pot situar al mig del gimnàs o de la pista i la resta d'alumnes es posen al voltant, fent una rotllana, en filera horitzontal o dispersos per l'espai de joc. Els participants s'han d'apropar al rei fent la consigna que ha dit.
- En grups, es passa un full en blanc on els alumnes han de proposar diverses consignes del rei (com uns reptes). Han de proposar més consignes que el nombre de persones que conformen el grup. Cal que siguin consignes en què intervingui el bot o les prèvies per aprendre a fer-lo. Seguidament, s'intercanvien el full de consignes amb els altres grups. Se'ls deixa uns minuts per practicar. Després, davant del grup classe, cada membre ha de representar una consigna. Cada consigna realitzada correctament puntua en un comptador comú. El repte és aconseguir "x" punts. Si hi ha un alumne o alumna amb moltes dificultats, un membre del grup pot dir la consigna i un altre la representa (la mateixa consigna per a tots els grups).
- Es pot muntar una coreografia en "petit" grup amb el bot de la pilota. Després s'ajunten les petites coreografies de cada subgrup i s'obté una coreografia de grup.

## VII.2 Circuit d'obstacles (educació primària)

*Material:* pilota per botar i material per al circuit.

*Descripció de l'activitat:* es fa un circuit que consta de quatre parts. A la primera, l'alumne o alumna ha de caminar botant la pilota amb la mà dreta; a la segona, amb la mà esquerra; a la tercera, ha de fer un circuit d'eslàlom on hi ha desplaçament i bot de pilota i, a la darrera part, ha de seguir una línia recta botant la pilota.

En funció de si són de primer, segon o tercer cicle, es pot anar abaixant o apujant el nivell.




Per suavitzar el nivell, es pot botar amb les dues mans o fer-ho amb la mà dominant.

A la darrera part es poden posar dues línies per passar pel mig.


Per augmentar la dificultat en els més grans, es poden demanar que es desplacin enrere en les tres primeres parts i, en l'última, en comptes de seguir una línia, es pot posar una seqüència de cercols i haver de caminar amb un peu dins de cadascun mentre es bota la pilota.

Per agilitar l'activitat, es poden fer grups de diversos alumnes perquè un faci el circuit i els altres ajudin a recollir la pilota.

### *Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	En principi, l'alumne o alumna pot fer l'exercici amb la cadira de rodes. La dificultat que es pot trobar és botar a la vegada que s'ha d'autopropulsar. Es pot permetre que no faci desplaçament en el moment de botar. En la part dels cercols s'ha de mantenir el desplaçament en la línia inicial proposada en l'activitat (o dibuixar els cercols amb guix i que l'infant d'aquest nivell es desplaci en línia recta).
<b>B</b> 	Valorem la capacitat de bot des de la cadira. Si no la pot botar, mirem de canviar la pilota fins a trobar-ne una fàcilment manipulable. Si tampoc no pot, podem proposar fer el mateix circuit però amb el sistema de codis, fent una habilitat motriu diferent en cada part. En aquest cas no es treballaria el bot però sí la millora de l'habilitat motriu demanada. Una altra opció és anar deixant pilotes de bocca o similar (pilotes d'arròs, de sorra, etc.) al costat dret, al costat esquerre, etc., és a dir, el mateix que fan la resta però sense fer la recepció (ja que el material proposat no bota).  Si és usuari de cadira passiva, cal que hi col·labori un company o companya (que va canviant) o que hi hagi una persona adulta de suport per als desplaçaments. Establirem també el sistema de codis esmentat.
<b>C</b> 	Valorarem la capacitat de bot des de la cadira. Si no la pot botar, mirarem de canviar la pilota per una de fàcilment manipulable o que pari la cadira per controlar-la millor. Si tampoc no pot, podem proposar fer el mateix circuit amb la cadira i amb la pilota sobre les cuixes, excepte en els cercols, que mantenim la línia com en el grup A. Una altra opció és anar deixant pilotes de bocca o similars (pilotes d'arròs, de sorra, etc.), al costat dret, al costat esquerre, etc., és a dir, el mateix que fan la resta però sense fer la recepció (ja que el material proposat no bota).  En aquest cas no es treballa el bot però sí la millora del domini del desplaçament amb la cadira amb motor.

*Estratègies per a la inclusió*

<p><b>D</b></p> 	<p>L'infant usuari de croses o caminador té dificultat per botar la pilota amb desplaçament. Per tant, podem proposar que faci el circuit com la resta però amb la pilota en una bossa o en la cistella del caminador i que, al final i/o al principi de cada part, practiqui el bot (la primera, amb la mà dreta, la segona, amb la mà esquerra i, les dues darreres, el bot amb dues mans).</p> <p>En cas de problemes d'equilibri però sense l'ús d'ajudes tècniques, pot fer l'activitat amb la col·laboració d'un company o companya (que ha de variar) o amb una persona adulta de suport. Una opció també pot ser posar cadires per l'espai i que faci el bot quan arribi a aquestes cadires.</p>
<p><b>E</b></p>	<p>En principi, aquest infant presenta dificultats amb el bot amb la mà plègica. El més senzill és permetre el bot sempre amb la mà hàbil i, si té habilitat, animar-lo perquè ho provi amb la mà plègica o amb les dues mans alhora.</p>

*Variant cooperativa:*


- Són els mateixos alumnes qui creen el circuit. El mestre o la mestra ha de valorar l'originalitat, la proposta amb estratègies en què tot l'alumnat hi pugui participar (estratègies universals) i el treball del bot (o de les prèvies). Després, cada subgrup ha de provar les creacions dels altres subgrups sota la supervisió d'algun representant que hagi creat el circuit.

### VII.3 Bàsquet (educació secundària)

*Material:* pilota de bàsquet, cistelles de bàsquet i pista de bàsquet.




*Descripció de l'activitat:* esport en què prenen part dos equips de cinc jugadors que cerquen introduir amb les mans una pilota dins la cistella defensada per l'equip contrari.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<p><b>A</b></p> 	<p>Tot i que preferiblement podem proposar el treball de l'habilitat amb la pilota en comptes d'un partit, hem de preveure aquesta possibilitat. En les diverses situacions que es poden produir al partit, podem trobar:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desplaçament amb pilota: l'alumne o alumna es desplaça en cadira de rodes amb la pilota sobre les cuixes. Es proposa la normativa específica del reglament de bàsquet adaptat, que és: cada "x" braçades amb la cadira de rodes, ha de botar la pilota, si no, és falta.</li><li>• Passada i recepció de la pilota: inicialment podem utilitzar l'estratègia de l'"estop" (quan algú digui "estop" tothom queda congelat i l'alumne o alumna pot llançar o rebre la pilota sense interferències afegides). En cas que llanci la pilota i toqui l'equip contrari, la pilota queda en possessió d'aquest. Si veiem que s'abusa d'aquesta estratègia, cal limitar el nombre de vegades que la pot utilitzar.</li><li>• Interceptar la pilota: pot interceptar la pilota dient el nom de l'adversari quan el tingui a menys d'1,5 m o posant-se en la línia de la passada.</li><li>• Tir a cistella: quan l'alumne o alumna tingui la pilota, cal mantenir un metre de distància d'ell o d'ella. Si les cistelles són molt altes i no arriba bé a encistellar, es pot optar per puntuar quan la pilota toqui al quadrat. Si tot i així és difícil, cal mirar de proporcionar algun sistema més baix perquè hi arribi (cèrcol penjat, cistell de pilotes just a sota de la cistella de bàsquet, etc.).</li><li>• Un contra un: quan l'alumne o alumna sigui l'atacant, mantenim la normativa específica que cada "x" braçades (normalment dues, ja que és el que disposa el reglament de bàsquet adaptat) ha de botar com a mínim un cop la pilota i el seu defensor s'ha de mantenir a un metre de distància.</li></ul>



Estratègies per a la inclusió

<p><b>B</b></p> 	<p>Com en el grup A, preferiblement proposarem el treball de l'habilitat amb la pilota en comptes d'un partit, però, en cas de partit, en les diverses situacions que es poden produir, podem proposar que, quan l'alumne o alumna tingui la pilota, cal mantenir-se a un metre de distància d'ell o d'ella:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desplaçament amb pilota: en cas que vagi amb cadira de rodes manual però li sigui difícil autopropulsar-se, es pot proposar que es quedi en una part del camp (defensa o atac i anar-ho combinant) i que els desplaçaments siguin més petits. Però, en aquest cas, s'ha de fer obligatòria l'opció de "tots toquen la pilota" abans de llençar, perquè, si no, segurament no participarà mai en el joc de manera activa.</li><li>• Passada i recepció: ho pot fer segons la capacitat funcional. Quan li passin la pilota també s'ha de mirar de fer-ho amb un bot a terra prèviament o fer-li l'entrega directament. També podem fer ús de l'estratègia de l'"estop" esmentada abans.</li><li>• Interceptar la pilota: utilitzarem les mateixes propostes que en el grup anterior.</li><li>• Tir a cistella: podem proposar les mateixes estratègies que en el grup A.</li><li>• Un contra un: si no pot botar la pilota, la pot portar a les cames i cal insistir en els canvis de direcció i girs amb la cadira. Quan defensi, mantindrem un metre de distància.</li></ul>
<p><b>C</b></p> 	<p>Com en el grup A, preferiblement proposarem el treball de l'habilitat amb la pilota en comptes d'un partit, però, en cas de partit, en les diverses situacions que es poden produir, podem proposar que, quan l'alumne o alumna tingui la pilota, cal mantenir-se a un metre de distància d'ell o d'ella:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desplaçament amb pilota: podem proposar les mateixes estratègies que en el grup B.</li><li>• Passada i recepció de la pilota: podem proposar les mateixes estratègies que en el grup B.</li><li>• Interceptar la pilota: podem proposar les mateixes estratègies que en el grup B.</li><li>• Tir a cistella: podem proposar les mateixes estratègies que en el grup A.</li><li>• Un contra un: podem proposar les mateixes estratègies que en el grup B.</li></ul>
<p><b>D</b></p> 	<p>Com en el grup A, preferiblement proposarem el treball de l'habilitat amb la pilota en comptes d'un partit, però, en cas de partit, en les diverses situacions que es poden produir, podem proposar el següent:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• En aquest nivell, si l'alumne o alumna té cadira de rodes valorarem la possibilitat que vagi amb aquesta, ja que li permetrà la manipulació de la pilota, però sempre valorant-ho a favor de la participació i l'activitat física, per evitar l'acomodació. En aquest cas, farem les adaptacions del grup A.</li><li>• En cas que no en faci ús, es pot proposar permetre-li el desplaçament de la pilota amb els peus, ja que les mans les té ocupades amb l'ajut tècnic per al desplaçament. Aquesta estratègia la veurem més idònia en el treball d'habilitats en petit grup.</li><li>• En ambdós casos, quan l'infant tingui la pilota, cal mantenir-se a un metre de distància d'ell.</li><li>• També es poden posar cadires per l'espai que no entorpeixin el joc. Quan l'infant s'assegui en una, es fa la regla de l'"estop" i se li ha de passar la pilota. L'alumne o alumna decideix quina és la millor opció (llançar, passar, etc.). En defensa també podem fer les mateixes adaptacions que en el grup A per poder interceptar passades.</li></ul>

### Estratègies per a la inclusió

<b>E</b>	<p>Com en el grup A, preferiblement proposarem el treball de l'habilitat amb la pilota en comptes d'un partit, però, en cas de partit, en les diverses situacions que es poden produir, podem proposar el següent:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Desplaçament amb pilota: fa el desplaçament sense canvi de mà. Si no es pot desplaçar botant la pilota, se li pot permetre agafar la pilota i fer cinc passes sense botar, parar, i fer algun bot perquè no faci falta i poder continuar.</li><li>• Passada i recepció de la pilota: per fer la passada es posa de cara als companys. Quan li passin la pilota, es pot fer amb un bot a terra prèviament o donar-li, si cal.</li><li>• Tir a cistella: proposem les mateixes estratègies que en el grup A.</li><li>• Interceptar la pilota: proposem les mateixes estratègies que en el grup A.</li><li>• Un contra un: condueix la pilota amb la mà més hàbil. Quan defensi, mantindrem el metre de distància.</li></ul> <p>També es poden utilitzar qualsevol de les estratègies esmentades en els grups funcionals anteriors en cas que es consideri necessari.</p>
----------	---

*Variant cooperativa/participativa:* en tractar-se d'un esport, competitiu per si mateix, és complicat proposar una variant cooperativa, ja que els esports són activitats de col·laboració-oposició (Velázquez, 2012); és a dir, encara que hi hagi col·laboració entre components del mateix equip, continua havent-hi la competició entre equips (dos termes que s'exclouen l'un a l'altre per definició). Per tant, parlar de jocs de cooperació i competició és contradictori. Per aquest motiu, podem proposar estratègies que disminueixin el component competitiu i l'ús d'elements participatius o cooperatius:

- En general: cada cop que un jugador/a marca cistella, canvia d'equip. Tot puntua. Si toquen el pal de la cistella, suma 1 punt; el tauler, 2 punts; el quadrat o la cistella, 2 punts, i si fan cistella, 4 punts. A l'alumne o alumna amb dificultats motrius se li pot oferir una puntuació diferent.
- Introduir la norma de "tots toquen": tothom ha d'haver tocat pilota abans de poder encistellar. Si tots els participants de l'equip no han tocat la pilota no se suma el punt de la cistella.
- En una situació de partit, es poden fer quatre equips. El primer partit, l'equip 1 i 2 en formen un, i el 3 i 4, un altre. Juguen en contra. El segon partit, l'equip 1 i 3 en formen un, i l'equip 2 i 4, un altre, etc.
- Atzar: quan un equip marca una cistella, es tira un dau, i així s'obté la puntuació.





## VIII. Tir, llançament i passada (coordinació ull-mà)

### VIII.1 Joc del cuc (educació infantil)

*Material:* pilotes toves.

*Descripció de l'activitat:* la classe es divideix en cinc equips (formats per uns cinc alumnes). Cada equip es col·loca en filera, drets. El primer de cada equip té una pilota i la passa al següent de la manera que s'indiqui (passada frontal amb les dues mans, fent un bot, passada només amb una mà, etc.). Quan la pilota arribi a l'últim, aquest es posa el primer de la filera i torna a començar. El joc acaba quan tothom ha passat pel primer lloc de la filera. Els nens es col·loquen a una distància aproximada entre ells d'1 m / 1,5 m.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	No cal fer cap adaptació específica per a aquest grup.
<b>B</b> 	L'infant amb discapacitat inicia l'acció i si les seves capacitats no li permeten fer la passada sencera, és ajudat per l'alumne receptor.  Si l'infant mostra dificultats per agafar la pilota quan li passin els companys, aquests es poden apropar per deixar-li a sobre les cames o passar-li a una distància tan petita que li permeti agafar-la sense tantes dificultats.  També cal tenir en compte que segurament necessita el suport de la persona adulta o del company o companya en el desplaçament cap al primer lloc de la filera.
<b>C</b> 	Depenent de les seves capacitats no cal cap adaptació, però si cal podem fer les esmentades en el grup B.
<b>D</b> 	El cuc, puntualment, es pot fer amb tots els alumnes asseguts a terra, per tenir les mans lliures. Cal valorar si aquesta adaptació la farem sols en el seu equip o en tot el grup classe.  També es pot valorar la possibilitat de fer servir una cadira per a l'alumne o alumna i que els seus companys li avancin quan hagi de ser el primer del cuc.  En cas que mostri dificultat en les passades per l'aire, podem proposar que passi la pilota rodolant per terra.
<b>E</b>	En principi no cal cap adaptació, tan sols tenir en compte l'habilitat en l'extremitat superior afectada per incloure-la sempre que sigui possible en la recepció de la pilota. El llançament, segurament el pot fer amb l'extremitat més hàbil.

*Variante cooperativa/participativa:*

- Les quatre fileres estan disposades en paral·lel. Comencen a jugar amb la premissa que el primer de cada equip, quan passa la pilota, passa a la fila del costat dret o esquerre, a l'últim lloc. Tots han de passar per totes les files abans que arribin a l'altre costat de la sala. També podem canviar la disposició inicial i fer que les fileres estiguin com els quatre punts cardinals i arribin al centre.
- Com s'ha dit en un altre joc, quan l'últim participant de tots arribi al final, es para el temps. El grup ha de superar diverses vegades el seu temps grupal (marcador col·lectiu).





## VIII.2 Tir a la torre (educació primària)

**Material:** pilotes, cilindre, cinta adhesiva i guix (en cas que no hi hagi marques al terra de la sala).

**Descripció de l'activitat:** el joc consisteix que els alumnes han d'aconseguir tocar amb una pilota les marques d'un cilindre situat a 3, 4 o 5 m de distància (depenent de l'edat). Aquestes marques del cilindre es poden fer amb una cinta adhesiva de color marcant una línia a 20 cm, 80 cm i 150 cm d'alçària des del terra.

Els alumnes es col·loquen en fila, a una determinada distància del cilindre, i llencen la pilota intentant tocar la marca del cilindre que indiqui el mestre o la mestra, que també ha d'indicar si el llançament s'ha de fer amb una mà, amb dues mans o fent un bot. Cada vegada que un alumne o alumna aconsegueixi tocar la marca indicada, aconsegueix un punt.

### Estratègies per a la inclusió

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	No cal fer adaptacions.
<b>B</b> 	Podem reduir la distància inicial per obtenir més oportunitats d'èxit. A mesura que l'alumne o alumna s'allunyi del cilindre, pot llançar la pilota amb l'ajuda d'alguna superfície que li faci de canaleta de llançament (un cartró doblegat en forma de V, per exemple), que li col·locarà una persona adulta o un company.  L'objectiu és simplement tocar el cilindre i, si ho aconsegueix, obté un punt.  Demanarem la col·laboració d'un company o companya per recollir la pilota del terra.
<b>C</b> 	Podem utilitzar les mateixes estratègies del grup B, si cal.
<b>D</b> 	L'alumne usuari d'ajuts tècnics requereix un suport posterior o seure en una cadira per tal d'alliberar les mans i fer el llançament. Si no pot fer-ho, buscarem el llançament amb el peu.  Aconsegueix un punt si toca el cilindre.
<b>E</b>	Pot fer els llançaments només amb la mà dominant però, per aconseguir el punt, ha de tocar la marca que indiqui el mestre o la mestra.

### Variant cooperativa:

- Podem fer el marcador col·lectiu: els punts aconseguits van al còmput total de la classe. Per decidir la manera de llançar, es pot fer una roda giratòria que marqui el tipus de llançament (com el Twister). Al final de la sessió, en rotllana, el grup pot comentar diferències o percepcions (amb quin llançament tenien més destresa, per exemple).

- Una altra opció pot ser tenir diversos cilindres a la sala (un mínim de cinc). El mestre o la mestra cronometra el temps. Han d'aconseguir, entre tot el grup classe, arribar a "x" punts. En acabar, es fa una assemblea per reflexionar com ho podien haver fet més ràpid i es repeteix l'activitat per millorar la marca.

### VIII.3 El joc de les 10 passades (educació secundària)



*Material:* pilota.

*Descripció de l'activitat:* el grup classe es divideix en tres equips d'uns deu alumnes cadascun. Juguen dos equips i l'altre s'espera mirant com es desenvolupa el joc. L'objectiu és aconseguir que l'equip faci 10 passades entre els seus jugadors sense que la pilota sigui interceptada per l'equip rival, amb la condició que tots els membres de l'equip han d'haver fet com a mínim una passada. Cada 10 passades es compta 1 punt. El nombre de passades, el va comptant l'equip que té la pilota, en veu alta. En cas que l'equip contrari agafi la pilota abans de la passada número 10, la pilota passa a l'equip contrari i es comencen a comptar les passades des d'1. La pilota només es pot interceptar a l'aire o quan rodi per terra, mai no es pot prendre de les mans d'un company o companya. Quan un jugador/a té la pilota a les mans no es pot desplaçar (sí que pot pivotar sobre un peu) i tampoc no pot passar la pilota al jugador/a que li acaba de passar. Els contraris no poden tocar el jugador/a que té la pilota i han de deixar al seu voltant una distància de com a mínim mig metre (la distància d'un braç). Quan un equip fa 1 punt, el contrari passa a fer d'observador i el que s'esperava entra a jugar.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	<p>Farem ús de l'estratègia del metre de distància durant tot el joc per evitar xocs entre els jugadors.</p> <p>Quan li passin la pilota, el company o companya diu el seu nom perquè així ningú intercepti la pilota durant la trajectòria. També es pot plantejar que li llancin la pilota fent un bot abans d'arribar al receptor/a (passada picada) o rodant pel terra.</p> <p>Quan tingui la pilota, se li pot permetre rotar sobre el seu eix, sense que es produeixi un desplaçament lineal.</p> <p>Si cal, quan llanci la pilota podem utilitzar l'estratègia de dir "estop", i tots els companys queden immòbils fins que la pilota arribi al company o companya destinat.</p> <p>Per interceptar la pilota, pot dir el nom del company o companya quan el tingui a menys d'1,5 m de distància i es considera interceptada, o bé pot posar-se en la línia de passada.</p>
<b>B</b> 	<p>Quan des del seu equip li passin la pilota, es pot permetre que la passada li facin deixant la pilota sobre les seves cames i qui li faci la passada pugui fer tres passes com a màxim amb la pilota a les mans per arribar-hi. Quan aquest alumne o alumna estigui fent les tres passes, el joc queda aturat, és a dir, els contraris no poden interceptar la pilota. Per indicar l'aturada del joc, cal que el company o companya digui el nom de l'alumne o alumna abans de fer les passes.</p> <p>Quan alumne o alumna tingui la pilota, pot cridar "estop" i tots els jugadors de l'equip contrari s'han de quedar immòbils durant 5 segons. Aquest alumne pot llençar la pilota rodolant pel terra i només en el cas que la pilota toqui un jugador/a contrari aquest la pot agafar i la pilota passa a l'altre equip.</p> <p>També podem fer ús de l'estratègia del metre de distància durant tot el joc per evitar xocs entre els jugadors.</p> <p>Per interceptar la pilota, pot dir el nom del company o companya quan el tingui a menys d'1,5 m de distància i es considera interceptada o bé es pot posar en la línia de passada.</p>

### Estratègies per a la inclusió

<b>C</b> 	<p>En funció de les seves capacitats, es poden portar a terme les mateixes estratègies que en el grup B o A.</p> <p>Si així i tot no té prou capacitat manual, es pot considerar passada quan tingui la pilota i s'acosti a un company o companya.</p> <p>Si s'acosta a un metre de l'adversari/ària i diu el seu nom, podem considerar que ha interceptat la pilota.</p>
<b>D</b> 	<p>Es poden utilitzar les mateixes adaptacions que en el grup B, però en comptes de deixar-li la pilota sobre les cuixes, li deixen dins la cistella del caminador o, en cas de ser usuari de croses, en una bossa.</p> <p>Per interceptar la pilota, pot dir el nom del company o companya quan el tingui a menys d'1,5 m de distància i es considera interceptada o bé es pot posar en la línia de passada.</p>
<b>E</b>	<p>En principi no cal cap tipus d'adaptació si la pilota es pot agafar amb una sola mà. En cas que no sigui possible, cal fer un canvi de material per una pilota més petita i de bona subjecció.</p> <p>Podem establir un metre de distància, si cal.</p>

#### Variant cooperativa/participativa:

- Quan un equip aconsegueix 10 passades, tira un dau per obtenir una puntuació. Les puntuacions obtingudes es van sumant i, al final de la sessió, s'ofereix la puntuació total. En un altra sessió es pot proposar el repte de millorar la marca entre tots. Els equips no són estables: cadascun dels components té un número; després de cada tir amb el dau, el o la docent diu un o dos números per intercanviar-se d'equip (si porten peto, se'l canvien).
- No es fan equips. Tot el grup classe juga a les "x" passades. El nombre "x" és igual al nombre d'alumnes de l'aula. Han d'aconseguir, amb el mínim temps possible, fer les "x" passades sense que cap alumne passi la pilota més d'una vegada. En cas que un alumne que ja ha tocat pilota, repeteixi, se sumen segons al resultat final. Al final del joc, es fa una assemblea per reflexionar sobre com podien haver tardat menys temps i es repeteix la jugada si creuen que poden millorar el marcador (cal que tot el grup busqui estratègies per superar-se).
- Disminuir el nombre de jugadors, per exemple, tres en cada equip. Si A i li passa la pilota a B, B li ha de passar a C. B no li pot tornar a passar a A si abans la pilota no l'ha tocada C. Això en cada jugada.



## IX. Elements i tècniques de l'expressió i la comunicació corporal





### IX.1 El joc de les emocions (educació infantil)

*Material:* targetes impreses amb diferents tipus d'emocions bàsiques, amb un mínim de dues còpies de cada emoció i almenys tantes targetes com infants hi hagi a l'aula. Seria bo que aquestes targetes fossin símbols de sistemes augmentatius i alternatius de comunicació (SAAC). Reproductor d'àudio.

*Descripció de l'activitat:* tots asseguts en rotllana. Cadascú pren una de les targetes i la representa al grup. Amb el suport del o de la docent i del grup s'associa cadascuna de les targetes a una emoció, un gest i una expressió corporal (aquestes dues últimes atenent la diversitat de formes d'expressió individuals). Un cop reconegudes les emocions, es barregen totes les targetes i cada alumne o alumna en pren una a l'atzar. Els alumnes es mouen per la sala al ritme de la música. Quan la música para, tots paren de moure's i el o la docent pot donar diverses consignes segons la maduresa del grup:

- Es mouen i representen només els d'una emoció determinada.
- Es mouen i representen tots, i s'han d'agrupar els de la mateixa emoció.

#### *Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	Si l'alumne o alumna presenta dificultats per asseure's a terra o fer les transferències en la situació inicial de rotllana a terra i es preveu que aquesta part duri més de 10 minuts, s'estableix la zona de rotllana amb cadires o bancs per tal d'anivellar l'alçada dels participants. En alumnes acceptats i inclosos pel grup, aquesta estratègia pot no ser necessària.
<b>B</b> 	S'estableix la zona de rotllana amb cadires o bancs en les mateixes circumstàncies que en el grup A.
<b>C</b> 	S'estableix la zona de rotllana amb cadires o bancs en les mateixes circumstàncies que en el grup A.
<b>D</b> 	Si l'infant presenta dificultats per asseure's a terra o fer les transferències en la situació inicial de rotllana a terra i es preveu que aquesta part duri més de 10 minuts, es pot establir la zona de rotllana amb cadires o bancs ja esmentada en els grups anteriors, i proporcionar-li un banquet petit o recolzament posterior a la paret que li faciliti el manteniment de la posició. Si l'infant presenta dificultats per representar l'emoció estant dempeus, se li pot oferir el recolzament a la paret o una cadira d'aula.
<b>E</b>	En aquest grup no es requereix cap adaptació.

*Variante cooperativa:*

- Hi ha un total de cinc emocions repetides en tantes targetes com alumnes hi hagi (per exemple, si hi ha 30 alumnes, 6 targetes de cada emoció). Cada emoció té un número (1-2-3-4-5-6) escrit a la part del darrere de la targeta. Tots asseguts en rotllana. El mestre o la mestra mostra cadascuna de les 6 targetes model i, entre tots, cal que associïn cadascuna de les targetes a una emoció i un gest i una expressió corporal (atenent la diversitat de formes d'expressió individual). Seguidament, cada alumne agafa una targeta a l'atzar i es dispersen per l'aula. Quan el mestre o la mestra digui un número, tots els alumnes que tinguin la targeta amb aquell número, el representen. El repte és que la resta d'alumnes han d'endevinar quina emoció representen. Després de cada representació, cal canviar targetes.





## IX.2 La foto (educació primària)

*Material:* reproductor de CD, cordes, cadires, pals, pilotes, etc.

*Descripció de l'activitat:* per fer aquesta activitat, comença a sonar la música i cada alumne o alumna balla lliurement per l'espai al seu ritme.

Quan la música deixi de sonar, el o la docent dona la consigna de nombre (alumnes per grup) i motiu de la foto (per exemple, esports, vida quotidiana, oficis, etc.). Cada grup es reuneix i pensa una composició fotogràfica segons el motiu proposat pel o per la docent, durant 5-10 minuts. Seguidament, l'escenifiquen i la resta de grups han d'endevinar què estan representant.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
A 	No cal cap adaptació.
B 	A l'inici de l'activitat, l'alumne o alumna pot ballar autopropulsant la cadira amb els braços o els peus. Si presenta greus dificultats per desplaçar-se amb la cadira, pot comptar amb la col·laboració d'un company o companya.
C 	No cal cap adaptació.
D 	No cal cap adaptació.
E	No cal cap adaptació.

*Variante cooperativa:*

- En una altra sessió, es pot demanar que ells mateixos facin grups de quatre alumnes (suggerint-los que facin el grup amb companys amb qui no es relacionin normalment). Hi ha quatre capses amb diferents materials (amb un contingut diferent en cada capsa). S'ha de donar un temps perquè puguin representar una composició fotogràfica lliure (és a dir, que escullin ells el tema).
- Com que en aquesta primera part del joc han cooperat en petit grup, es pot proposar una segona part del joc on tot el grup classe hagi d'entrellaçar les diferents "fotografies" fent-ne una sola història i representar-li al mestre o la mestra i a la classe paral·lela, o fent una fotografia de record per a l'aula, o també fer la fotografia d'un altre grup.





### IX.3 Fem cinema! (educació secundària)

*Material:* poden disposar del material i mobiliari de l'espai d'educació física i, si es troba adequat, d'una càmera.

*Descripció de l'activitat:* es reparteix tot el grup classe amb petits grups de treball equitatius en nombre. El o la docent proposa un motiu per al curt temàtic (per exemple, curt sobre la vida a l'institut, curt "Trenquem amb la mala maror", curt de la família, curt de la diversitat funcional, etc.).

Cada grup es reuneix, crea i interpreta una dramatització amb mímica d'uns 5 minuts segons el motiu proposat pel o per la docent. El grup disposa de mitja sessió per preparar-la. Al final de la sessió cada grup l'ha de representar a tota la classe i la resta de grups han d'endevinar què estan representant. Al final de cada representació, o bé al final de la sessió, es pot donar un espai de reflexió dels temes tractats (com s'han sentit els diferents personatges, com s'han resolt els conflictes de l'escena, etc.). Si no es disposa de temps i s'han filmat, es pot utilitzar com a material de treball en sessions de tutoria.

#### *Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
A 	No cal cap adaptació.
B 	Si l'alumne o alumna presenta greus dificultats per desplaçar-se amb la cadira, pot comptar amb la col·laboració d'un company o companya.
C 	No cal cap adaptació.
D 	No cal cap adaptació.
E	No cal cap adaptació.

#### *Variante cooperativa:*

- Com que en aquesta primera part han cooperat en petit grup, es pot plantejar la mateixa proposta de variant del joc anterior: proposar una segona part del joc on tot el grup classe hagi d'entrellaçar les diferents filmacions fent-ne una sola història, o bé fer-ne una de nova entre tots.



## X. Jocs populars / esports individuals / esports col·lectius

### X.1 La xarranca, joc popular (educació infantil)

*Material:* guix per dibuixar al terra.




*Descripció de l'activitat:* es dibuixen 10 caselles numerades al terra, per on han de saltar els jugadors per ordre després de tirar-hi una pedra plana que cal recollir mentre se salta a peu coix. Per torns, es tira una pedra plana a la casella que toca. Es comença per la casella número 1 i es va pujant. Cal que la pedra caigui dins la casella, sense tocar les vores. Aleshores, es fa el recorregut de la manera següent: cal passar per totes les caselles, successivament, saltant-se la casella que té la pedra, a peu coix, sense trepitjar les línies ni tocar amb l'altre peu a terra. En arribar a la darrera casella, l'infant es gira amb un salt i torna fins al principi. Quan és a la casella anterior d'on hi ha la pedra, cal que s'ajupi, l'agafi i torni amb la pedra al principi. Si durant aquest recorregut en algun moment el jugador/a toca amb l'altre peu a terra o trepitja una ratlla o, en llençar la pedra, no encerta bé la casella corresponent, li passa el torn. Si fa tot el recorregut, continua amb la casella següent fins que les ha fetes totes. Guanya qui primer fa tot el recorregut.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<p><b>A</b></p> 	<p>Es pot modificar l'estructura del dibuix de la xarranca perquè les caselles siguin prou àmplies perquè l'alumne o alumna que es mou amb cadira de rodes hi pugui entrar. També ha de ser una xarranca amb trajectes més lineals.<sup>7</sup></p> <p>En principi pot llençar la pedra sense problemes.</p> <p>Com que no pot saltar, podem proposar que faci una propulsió o empenta amb les rodes per cada casella, intentant quedar-se a cada casella sense aixafar les vores amb aquesta propulsió (seria com fer punteria amb la seva cadira).</p> <p>Quan hagi de passar per la casella de la pedra, ha de fer la propulsió molt més forta per avançar-la. Quan sigui el moment d'agafar la pedra, si no té prou habilitat per agafar-la, potser necessitarà la col·laboració d'un company o companya o una persona adulta.</p> 

7. Imatge recuperada de <https://ca.wikipedia.org/wiki/Xarranca>.

### Estratègies per a la inclusió

<p><b>B</b></p> 	<p>La modificació de l'espai és la mateixa que en el grup A, però canviant l'estructura del dibuix.</p> <p>Es pot proposar al grup de treball utilitzar una xapa o un altre material més lleuger que la pedra per poder-lo llençar amb més facilitat. Així i tot, possiblement, requerirà alguna altra adaptació: posar la xapa al reposabraços i llençar-la amb el gest d'extensió de l'índex, per exemple. Per a les caselles més allunyades, també es pot valorar permetre-li apropar-se a la casella per llençar o fer-ho amb pilota tova, tipus <i>boccia</i> i canaleta.</p> <p>Si l'alumne o alumna usa cadira passiva i no es pot autopropulsar ni amb els peus, es prioritza l'objectiu de llençar. Per anar de casella en casella, el pot portar un company o companya mentre ell o ella compta o indica el sentit del trajecte.</p> <p>Quan sigui el moment d'agafar la pedra, en funció de les capacitats de l'alumne o alumna, es poden fer servir dos imants, un lligat amb una corda, i ha de recollir l'imant de terra amb ajuda d'aquest altre. Però si no té prou habilitat per agafar-la de cap manera, necessitarà la col·laboració d'un company o companya o d'una persona adulta.</p>
<p><b>C</b></p> 	<p>La modificació de l'espai és la mateixa que en el grup A, però canviant l'estructura del dibuix.</p> <p>Per al llençament i la recollida de la pedra o la xapa, es poden proposar les mateixes estratègies que en el grup B, depenent de les capacitats de l'alumne o alumna.</p> <p>El desplaçament de casella a casella, cal que el faci a poc a poc per no passar-se de la casella.</p>
<p><b>D</b></p> 	<p>Potser cal adaptar el llençament. En aquest cas, ho pot fer de la manera que li sigui més efectiva (de baix cap a dalt, de dalt cap a baix, com si llancés bales, etc.) o acostar-se fins a la casella i deixar anar la pedra. Pot requerir un suport posterior per poder tenir alguna mà lliure: cul a la paret (a l'inici), suport posterior de la persona adulta, una cadira on seure, etc.</p> <p>En principi pot fer salts amb el suport del caminador o dels bastons. Si aquests salts poden ser a peu coix, perfecte, si no, també es poden donar com a vàlids petits saltirons.</p> <p>Per agafar la pedra, en funció de les capacitats de l'infant, pot requerir l'estratègia dels imants ja esmentada i/o el suport posterior d'una persona adulta o que li agafi un company o companya.</p>
<p><b>E</b></p>	<p>És possible que tingui dificultats en el salt a peu coix. Es permet el salt que li sigui més funcional.</p>

#### Variant cooperativa:





- No jugarem de manera individual, sinó col·lectiva. És a dir, comença un alumne en l'1, i quan erri o acabi amb l'1, continua el següent allà on s'hagi quedat el company o companya anterior. El repte és aconseguir el màxim de xarranques completades entre tots en "x" temps. Per tal que el joc sigui àgil, sense temps d'espera, es poden dibuixar amb guix diverses xarranques i així disminuirà el nombre d'alumnes estàtics esperant torn.

## X.2 Bàdminton (educació primària)

*Material:* raquetes i volants de bàdminton, xarxa.

*Descripció de l'activitat:* esport amb raqueta on dos equips, formats per un o dos jugadors, juguen situats en una pista rectangular dividida per una xarxa. Es juga amb tantes raquetes com participants hi hagi i un volant. Els jugadors han de colpejar amb les raquetes el volant perquè aquest arribi, per sobre de la xarxa, a l'altre costat de la pista, al sector de l'oponent. El punt acaba quan el volant toca el terra, després de passar la xarxa.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	Possiblement l'alumne o alumna ha de tenir un espai més reduït, estar més a prop de la xarxa o de la línia de separació dels camps en cas que s'entreni sense xarxa.  Sempre que sigui possible, es juga amb la raqueta, però es valora canviar el volant per materials més lleugers (un globus, per exemple) si això permet més encerts en la recepció i/o el llançament.
<b>B</b> 	Podem proposar fer una subestació i que: <ul style="list-style-type: none"><li>• es canviï el volant per un globus i es jugui en equip i sense raquetes, així els companys de l'equip li poden passar el globus.</li><li>• jugui amb una raqueta júnior d'iniciació, que tenen el mànec més curt i, per tant, en facilita el domini.</li></ul> En aquest grup, ja que solen tenir poca força, ho farem sense xarxa o amb una xarxa més baixeta.
<b>C</b> 	Podem proposar les mateixes adaptacions que en els grups A o B segons la funcionalitat de les extremitats superiors.  En alumnes amb molt poca funcionalitat d'extremitats superiors, es poden proposar activitats en petits grups de conduccions i petits cops, mantenint la raqueta, i intentar que la pilota, la indiaca, el globus, el volant, etc., no caigui.
<b>D</b> 	Es pot valorar entrenar en petit grup i reduir l'espai o fer grups per fer entrenaments de llançament i recepció.  Podem optar per fer l'activitat drets o en sedestació en una cadira.  També es pot valorar la modificació de material com en les categories anteriors (canviant el volant pel globus per facilitar el joc).
<b>E</b>	En aquest grup funcional no calen modificacions significatives, ja que són alumnes que, en principi, fan ús de l'hemicòs més hàbil per utilitzar la raqueta.

*Variante cooperativa:*


- Es poden crear diferents estacions. Els alumnes se separen en grups. A cada estació hi ha un repte a batre entre tots els membres del grup d'aquella estació i que dona un total de punts. Cada "x" temps hi ha canvi d'estació, per exemple, en una estació, s'ha d'aconseguir el màxim de passades sense que el volant toqui a terra. El repte final és sumar el màxim de punts entre tots els grups en totes les estacions.

### X.3 Futbol (educació secundària)

*Material:* pilota de futbol, porteries i camp de futbol.




Descripció de l'activitat: esport jugat entre dos equips d'11 jugadors amb una pilota esfèrica. Es juga en un camp rectangular, amb una porteria a cadascun dels costats del camp. L'objectiu del joc és introduir la pilota dins la porteria contrària (marcar un gol), impulsant-la amb el peu o qualsevol altra part del cos, excepte les mans. Un dels 11 jugadors de cada equip, que rep el nom de porter, és l'únic que pot tocar la pilota amb les mans.

#### *Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<p><b>A</b></p> 	<p>El treball en estacions o petits grups pot oferir més estratègies per a la inclusió d'aquests alumnes, ja que aquest esport no afavoreix la pràctica inclusiva d'alumnes en cadira de rodes. També es pot fer servir l'opció dels "multicamps", és a dir, en un camp es fa futbol i, en l'altre, qualsevol altre esport d'equip més accessible, com ara el bàsquet, el corfbol, l'handbol, etc.</p> <p>També es pot fer una adaptació al lateral de la cadira per poder controlar millor la pilota i els seus tocs, i així també evitem que es bloquegi sota el reposapeus de la cadira. I podem optar per pilotes més grans o pels suports de fusta que s'utilitzen al <i>futman</i> (futbol adaptat).</p> <p>Altres propostes que podem proposar segons el rol i les capacitats de l'alumne o alumna són:</p> <p>En el rol de passar la pilota: quan els companys fan el xut es pot demanar que la pilota vagi rodant pel terra, que no facin passades a l'aire. Quan sigui l'infant amb discapacitat motriu qui aconseguix fer una passada es compten fins a 5 s esperant que la pilota arribi al lloc esperat i, si un cop passats aquests segons no arriba, continua el joc.</p> <p>En el rol de robar la pilota: l'infant amb discapacitat motriu, quan estigui a un metre de distància, diu el nom del rival i es dona per presa la pilota.</p> <p>Rol d'evitar que li robin: l'alumne o alumna té la pilota sobre les cuixes i el rival s'ha de posar cara a cara i dir-li el nom. Si ho aconseguix li pot treure la pilota.</p> <p>La persona amb poca mobilitat pot fer driblatges per evitar tenir cara a cara el seu rival. Si és a prop de la porteria, pot tirar amb la mà per intentar fer gol o, si és lluny, pot passar la pilota a un company o companya. Durant aquests 5 s, els altres li poden robar la pilota, cara a cara i dient-li el nom.</p> <p>Rol de marcar un gol: es pot permetre que faci el xut amb les mans.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Quan la persona amb discapacitat té la pilota sobre les cuixes, té 5 segons per fer el que vulgui amb la pilota.</li><li>• En cas de fer xuts a porteria, pot cridar alguna paraula pactada abans de fer-ho i el porter es congela en estop.</li></ul> <p>Quan l'alumne o alumna tregui de banda, el contrari deixa 5 m de distància.</p> <p>En jocs de control i passada (tipus "rondo"), podem utilitzar una raqueta de tennis per facilitar que arribi a la pilota.</p>



*Estratègies per a la inclusió*

<b>B</b> 	<p>Com en el grup A, el treball en estacions, petits grups o “multicamp” pot oferir més estratègies per incloure aquests alumnes, ja que aquest esport no afavoreix la pràctica inclusiva d'alumnes en cadira de rodes.</p> <p>També podem intentar algunes de les adaptacions proposades anteriorment en el grup A, però en casos de molta afectació d'extremitats superiors i de tronc no són possibles. En aquests casos, podem oferir activitats paral·leles, proposar estacions multiesport i que l'alumne o alumna amb discapacitat motriu faci algun altre esport, com pot ser la <i>boccia</i>.</p>
<b>C</b> 	<p>En aquest grup utilitzarem les mateixes estratègies que en el grup B.</p>
<b>D</b> 	<p>Segons les capacitats que presentin, amb l'ús d'ajuts tècnics poden jugar, però cal tenir en compte que la posició dins l'equip sigui com més participativa millor.</p>
<b>E</b>	<p>En principi, en aquest grup funcional no es requereix cap adaptació, però cal tenir en compte que la posició dins l'equip sigui com més participativa millor.</p>

*Variante cooperativa/participativa:* en tractar-se d'un esport en si mateix competitiu, és complicat fer una variante cooperativa real.

- L'opció que podem proposar és utilitzar les estratègies universals esmentades en l'apartat 5, que disminueixen o anul·len el component competitiu.
- Futbol a tres bandes: es munta una tercera porteria al camp de futbol, i les porteries queden en forma de triangle. Cada equip defensa una porteria i ha de fer gol a qualsevol de les altres dues. Guanya l'equip que primer aconsegueixi que tots els seus components hagin marcat un gol. Es juga amb tres pilotes al mateix temps. Els porters també han de marcar.
- Una altra versió és que el temps para quan l'última persona dels tres equips ha marcat un gol. Evidentment, ningú no es pot deixar marcar gol. Han de superar el temps grupal les diverses vegades que es faci el joc.





## XI. Resolució de situacions motrius / coordinació motriu / ritme i moviment

### XI.1 El Joan petit quan balla (educació infantil)

*Material:* equip de música.

*Descripció de l'activitat:* els alumnes es disposen tots junts en cercle al centre de la sala i se'ls explica la dinàmica del joc. El joc consisteix que tot el grup camina en cercle seguint el ritme de la cançó, marcant el ritme tot picant de mans, fins al moment que la cançó marca la part del cos que diu "El Joan Petit quan balla". Aleshores tots els nens paren i es miren entre si per mostrar als altres la part del cos que s'ha de moure.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	<p>En aquest grup la dificultat es manifesta en el moment de moure el tren inferior.</p> <p>L'infant amb discapacitat motriu es pot assenyalar la part del tronc inferior que cal moure o moure-se-la ell o ella mateix amb les mans.</p> <p>També es pot treballar en parelles, col·laborant per tocar o moure la part del cos que es canta a la cançó. O bé, si és necessari, pot ser una persona adulta de suport qui mogui la part afectada.</p>
<b>B</b> 	<p>En aquesta categoria és possible que l'alumne o alumna no es pugui desplaçar autònomament amb la cadira, per tant, necessita la col·laboració d'un company o companya per fer-ho.</p> <p>En aquest cas també es pot fer l'activitat en parelles, i tots dos col·laboren per tocar o moure, si és possible, la part afectada.</p> <p>En ambdós casos (en grup disposats en rotllana o parelles) també es pot indicar que tots els alumnes hagin de tocar la part citada del seu company o companya de la dreta o de l'esquerra. L'infant amb discapacitat és ajudat per l'alumne que ha de ser tocat per ell, apropant-li la part del cos per fer-li més accessible.</p>
<b>C</b> 	<p>Podem utilitzar les estratègies dels grups A o B, segons les capacitats motrius de l'infant.</p> <p>Cal que l'alumne o alumna graduï la velocitat de la cadira a la del grup classe.</p>
<b>D</b> 	<p>Durant el desplaçament, s'adapta el ritme sempre que sigui possible.</p> <p>En cas d'ús de caminador o crosses, no pot fer el desplaçament i picar de mans a la vegada, per tant, no se li ha de demanar. En aquests casos, també s'ha de vetllar per mantenir una distància prudencial entre companys.</p> <p>En el moment de moure una part del cos, la persona adulta ha de fer supervisió per preveure possibles pèrdues d'equilibri o, en cas de dur caminador amb seient, permetre que s'assegui.</p>
<b>E</b>	<p>En aquest nivell no calen adaptacions, però cal tenir en compte que l'hemicòs afectat té menys equilibri i que, segurament, picarà de mans amb l'extremitat superior afectada en pronació en la majoria dels casos.</p>

*Variants cooperativa/participativa:*





- Quan parin per fer el gest de la part del cos proposada, podem demanar als infants que proposin diferents maneres de moure-la. El repte pot ser aconseguir, entre tots, més de tres maneres diferents per a cada part del cos.
- La roda de moviments. Tots en rotllana i un proposa un moviment que la resta ha d'imitar, fent com una onada. Tots han de passar pel rol de "proposar moviment".

## XI.2 Ens congelem! (educació primària)

*Material:* equip de música.

*Descripció de l'activitat:* els alumnes es disposen dispersats per tota sala i se'ls explica la dinàmica. El joc consisteix que tot el grup classe balli al ritme de la música, caminant i desplaçant-se per tot l'espai de l'aula disponible. El o la docent para la música i tots els alumnes s'han de "congelar" i quedar-se quiets com estàtues en la posició que estiguin fins que torni a sonar la música. Cada vegada que torni a començar la música es canvia de cançó i d'estil musical, per marcar les variacions de ritme: rock-and-roll, *dance*, salsa, etc.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	En aquest grup funcional no calen adaptacions, només cal vigilar la distància amb els companys per no entorpir-se entre si.
<b>B</b> 	L'adaptació dependrà del grau de funcionalitat amb la cadira. Si necessita ajuda per autopropulsar-se, se li pot oferir la col·laboració d'un company o companya. Si l'afectació de les extremitats superiors i inferiors és greu, es pot remarcar el treball del cap, les expressions facials, etc. I, en cas que es cregui necessari, el company o companya pot tocar o moure passivament les extremitats superiors.
<b>C</b> 	En cas de cadira de rodes amb motor, hem de vigilar el control de la velocitat de desplaçament de la cadira per l'aula.
<b>D</b> 	En cas que utilitzi algun ajut tècnic, cal vigilar la distància amb els companys per no entorpir-se entre si. En cas de preveure pèrdues d'equilibri, primer hem d'oferir l'aprenentatge de l'autoregulació de l'alumne o alumna per vetllar per la seva autonomia.
<b>E</b>	En aquest grup funcional no calen adaptacions.

*Variant cooperativa:*





- Quan pari la música, tenen "x" segons per congelar-se. Un cop acabat aquest temps, si algun alumne està en moviment, la classe no supera el repte.
- En comptes de ballar per qualsevol lloc de la sala, podem proposar ballar tots junts fent una coreografia senzilla que s'ha d'anar inventant tot el grup classe. Quan el mestre o la mestra pari la música, s'han de quedar congelats. Per assolir el repte, han de quedar tots en la mateixa posició.
- Per parelles, cadascú balla al seu ritme i en la part de la pista que vulgui, sense estar junts. Quan el mestre o la mestra digui "congelats", els dos han de quedar congelats amb la mateixa figura; per exemple, si un fa una figura de gos, l'altre company o companya, a l'altra punta de la pista, ha d'estar fent la figura de gos. Cada vegada li toca a un inventar-se la figura.

### XI.3 Ballem zumba! (educació secundària)

**Material:** un equip de música i un projector o PDI (pissarra digital interactiva) on es pugui mirar la coreografia en un vídeo.

**Descripció de l'activitat:** els alumnes es disposen dispersats per l'aula, davant la pantalla de paret i se'ls explica la dinàmica, la qual consisteix que tot el grup ha de ballar al ritme de la música i la coreografia marcada d'un ball de zumba. El professor o la professora també marca la coreografia, ensenyant primer els passos lentament per aprendre la coreografia i, a mesura que es vagi assolint, s'incrementa la velocitat i els compassos per seguir la coreografia a temps real.

#### Estratègies per a la inclusió

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	<p>En aquesta categoria no calen adaptacions, però cal vigilar la distància amb els companys per no entorpir-se entre si. En coreografies estàtiques, l'alumne o alumna balla al ritme de la música, fent moviments de braços, cap i tronc. Per tal que l'infant en qüestió se senti dins el grup i també estigui treballant, el mestre o la mestra ha d'implicar sempre moviments de les extremitats superiors quan faci una proposta de moviment d'extremitats inferiors.</p> <p>Quan la coreografia impliqui desplaçaments, els prioritzarem tenint en compte que l'infant no pot fer desplaçaments laterals, però sí girs amb la cadira.</p>
<b>B</b> 	<p>L'adaptació depèn del grau de funcionalitat amb la cadira: si no es pot autopropulsar, s'ofereix el treball amb un company o companya col·laborador.</p> <p>Cal vigilar la distància amb els companys per no entorpir-se entre si. En coreografies estàtiques, l'alumne o alumna balla al ritme de la música, fent moviments de braços, cap i tronc. Si l'afectació és greu cal remarcar el treball del cap i de les expressions facials. També cal que el mestre o la mestra afegeixi sempre en els moviments els que l'alumne o alumna pot fer, tal com hem comentat en el grup A.</p> <p>Quan la coreografia impliqui desplaçaments, els hem de prioritzar, tenint en compte que l'infant pot fer desplaçaments endavant combinats amb girs amb la cadira, comptant amb un company o companya col·laborador.</p>
<b>C</b> 	<p>Podem utilitzar les mateixes estratègies dels grups A o B.</p>
<b>D</b> 	<p>En aquesta categoria les dificultats es poden manifestar a seguir el ritme, en el desplaçament amb l'ajut tècnic i en la capacitat de mantenir l'equilibri i la mobilitat de les cames.</p> <p>En cas d'una acció que coordini desplaçament i moviment d'extremitats superiors, cal prioritzar el desplaçament.</p> <p>També es pot valorar la possibilitat de pactar amb l'alumne o alumna que faci la sessió assegut en una cadira, ja que els moviments de zumba acostumen a ser ràpids i se li pot fer costós seguir-los.</p> <p>Cal tenir en compte la distància entre companys si fan ús d'ajut tècnic.</p>
<b>E</b>	<p>En aquest grup no calen adaptacions.</p>

*Variante cooperativa:*

- El grup classe escull una cançó (o bé el o la docent). La tasca consisteix a crear una coreografia entre tot el grup classe. Es poden separar en grups i demanar que cadascun pensi moviments de ball per a una part en concret de la cançó. Sumant totes les propostes dels grups es fa la coreografia de tota la classe i, per aprendre el ball, cada grup ensenya a la resta de companys la seva coreografia (tenint present les capacitats de cada company o companya).




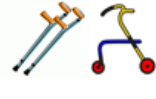
## XII. Força

### XII.1 Travessar el riu (educació secundària)

*Material:* sis màrfegues.

*Descripció de l'activitat:* es divideix el grup classe en dos equips, i cada equip té tres màrfegues disposades al terra. La prova consisteix que els dos equips han d'arribar a la meta sense trepitjar el terra amb els peus. El o la docent dona el senyal. Guanya l'equip que arribi abans a la meta.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	En aquest grup no calen adaptacions, l'alumne o alumna en cadira de rodes pot passar per sobre de la màrfega. Si presenta alguna dificultat, sempre podem comptar amb un company o companya col·laborador. Cal vigilar que les rodes davanteres no quedin "clavades" a la màrfega pel risc de caiguda que comporta.
<b>B</b> 	En cas que l'alumne o alumna tingui dificultats per autopropulsar la cadira, hem de comptar amb un company o companya col·laborador. Com en la categoria anterior, cal vigilar que les rodes davanteres no quedin "clavades" a la màrfega pel risc de caiguda que comporta.
<b>C</b> 	En aquesta categoria no calen adaptacions.
<b>D</b> 	L'alumne usuari de caminador pot participar en l'activitat en el desplaçament, i potser en el transport de la màrfega ajudant amb una mà. Si és usuari de dues crosses, pot fer el desplaçament de màrfega a màrfega. En aquest cas difícilment pot ajudar el seu equip a transportar la màrfega, però no s'ha de tenir en compte. Si és capaç de desplaçar-se amb una sola crossa o bastó, mirarem que col·labori en el procés de transportar-la amb la mà que té lliure. Depenent del gruix, la densitat i el material de cobertura de la màrfega, cal anar molt en compte amb les pèrdues d'equilibri en caminar sobre les màrfegues.
<b>E</b>	No calen adaptacions.

*Variante cooperativa:*

- En comptes de fer dos equips, se'n fa un de sol. Tota la classe ha d'aconseguir arribar al final del trajecte marcat sense trepitjar el terra. Com que són més alumnes, hem d'augmentar la quantitat de material. A més de les màrfegues, també els podem oferir papers de diari, totxanes, etc.
- Es pot afegir un joc dins del mateix joc: passar algunes proves. Si les executen bé, poden tenir més material per passar. Si fallen, podem treure material. Per exemple,

si aconseguixen cantar tots junts una cançó, els podem donar un maó més o una màrrega. Si un no vol cantar, per exemple, perquè està enfadat i no vol col·laborar, podem treure al grup un maó dels que ja tenen.







## XII.2 Lluita estàtica (educació secundària)

*Material:* una màrfega per a cada parella.

*Descripció de l'activitat:* per parelles, els alumnes es col·loquen estirats en una màrfega. Quan el o la docent doni el senyal, s'han d'incorporar i intentar desplaçar l'altre company o companya fora de la màrfega. El company o companya que toqui el terra primer, queda eliminat.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	L'alumne o alumna fa tota l'activitat en la posició que tingui més control (decúbit, sedestació al terra, etc.) i el seu company o companya es posa en la mateixa posició. També podem afegir una dificultat al company o companya: per guanyar-lo, cal que aconseguixi fer-lo fora de la màrfega totalment (i no tan sols una part del cos).
<b>B</b> 	Si l'alumne o alumna està molt afectat, triarem la postura de decúbit supí o decúbit pron. El seu company o companya ha de participar en la mateixa posició. Canviarem el tipus de repte: donar la volta al company o companya. Podem fer assolir els dos rols o només un, segons les habilitats en el tren superior. Així, quan hagi de donar la volta al company o companya, aquest no oposa resistència i es pot donar per bo només el desplaçament d'una part del cos. Quan li hagin de donar la volta, ha d'oferir la màxima resistència.
<b>C</b> 	Es poden utilitzar les estratègies dels grups A i B.
<b>D</b> 	Es pot proposar que l'alumne o alumna triï postura (en sedestació o de genolls) i que el seu company o companya hagi de competir en la mateixa posició. També podem afegir una dificultat al company o companya, com en el grup A: per guanyar-lo, cal que aconseguixi fer-lo fora de la màrfega totalment (i no tan sols una part del cos).
<b>E</b>	Podem utilitzar les mateixes estratègies que en el grup D.

*Variant cooperativa:*





- El o la docent presenta una estructura pesant al mig del gimnàs o la sala. Entre tots han d'aconseguir desplaçar-la a l'espai que indiqui.

### XII.3 Passeig en barca (educació secundària)

*Material:* diverses cordes i una màrfega per grup.

*Descripció de l'activitat:* es fan grups de treball o equip de dos o tres d'alumnes. Cal que cada equip lligui cordes a un matalàs. Un alumne s'asseu a la màrfega i la resta l'ha d'arrossegar. Guanya qui arribi abans a la meta.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<p><b>A</b></p> 	<p>Hem d'esperar que el grup busqui possibles solucions. En cas necessari, podem orientar el grup amb idees com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'alumne usuari de cadira autopropulsada es pot col·locar assegut a la màrfega per ser transportat.</li> <li>• Pot participar en el transport de la màrfega posant-se-la sobre les cuixes o, també, agafant una corda molt llarga i que l'alumne o alumna amb discapacitat motriu estiri des de la línia d'arribada.</li> </ul>
<p><b>B</b></p> 	<p>Com en el grup A, hem d'esperar que el grup busqui possibles solucions. En cas necessari, podem orientar el grup amb idees com:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En cas que tingui poc control de tronc, es pot col·locar en decúbit supí o decúbit pron per ser transportat a la màrfega.</li> <li>• Per transportar la màrfega, podem utilitzar la mateixa idea de la corda llarga que en el grup anterior, sempre que sigui capaç d'estirar-la.</li> </ul>
<p><b>C</b></p> 	<p>Podem aplicar les estratègies dels grups A i B.</p>
<p><b>D</b></p> 	<p>Per ser transportat a la màrfega, pot fer-ho en decúbit o assegut.</p> <p>Per ajudar a transportar el company o companya a la màrfega, cal tenir en compte el seu ritme i la dificultat de desplaçament. Per tant, cal valorar les possibilitats d'adquirir aquest rol. Si la corda és molt llarga, podem utilitzar la mateixa estratègia que en grups anteriors.</p>
<p><b>E</b></p>	<p>Per ser transportat a la màrfega, pot fer-ho en decúbit o assegut.</p>

*Variante cooperativa:*

- En comptes de fer diferents grups, tot el grup classe fa un mateix grup, el qual ha de transportar diverses màrfegues a la vegada amb materials o companys a sobre. Han d'arribar a la meta i travessar-la alhora. El o la docent pot especificar el nombre d'alumnes que han de ser transportats, o mantenir els diferents grups però fent el marcador col·lectiu.
- Una persona puja al matalàs de seguretat i la resta de la classe l'arrossega com si fos una taula de surf.





### XIII. Resistència

#### XIII.1 Cursa de llançadora (course navette) o test de Cooper (educació secundària)

*Material:* cronòmetre i centímetre.

*Descripció de l'activitat:* desplaçament d'un punt a un altre situats a 20 m de distància entre si i fent el canvi de sentit al ritme indicat per un senyal sonor que es va accelerant progressivament. El test de Cooper és una cursa sense parada.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	Com que l'alumne o alumna que es desplaça en cadira de rodes autoproductible perd temps en els canvis de sentit, en la cursa de llançadora cal proposar-li l'activitat en forma de quadrat en comptes de línia recta. Segons les capacitats de l'alumne o alumna, la velocitat, la destresa, el sobreesforç, el tipus de dificultat motriu, etc., mantenim la distància de 20 m o la disminuïm de tal manera que requereixi un esforç però que sigui possible i avaluable.
<b>B</b> 	En cas que l'alumne o alumna pugui autoproductir la cadira, fem la mateixa adaptació que en el grup A (tenint en compte que segurament caldrà disminuir la distància). En l'infant que es desplaça en cadira de rodes passiva, no es pot valorar la resistència de desplaçament. Per tant, cal proposar fer una activitat paral·lela de resistència en petit grup significativa per a tots, de manera que l'alumne o alumna participi activament en una activitat mentre que d'altres fan la cursa de llançadora o el test de Cooper.
<b>C</b> 	En l'alumne usuari de cadira amb motor, no té sentit valorar la resistència amb aquest tipus de desplaçament, ja que la velocitat i la resistència no depenen de les seves capacitats sinó de les de la cadira. Per tant, es pot plantejar alguna estació paral·lela compartida amb els seus companys de resistència muscular, velocitat de reacció o alguna altra capacitat condicional.
<b>D</b> 	Cal disminuir la distància de la prova a les seves capacitats. En alumnes amb desplaçament molt lent, si hi ha possibilitat d'utilitzar una cadira de rodes autoproductible, es pot valorar l'opció, conjuntament amb l'alumne o alumna, d'accedir a l'activitat amb aquest tipus de desplaçament i fer les adaptacions proposades en els grups A o B segons les seves capacitats.
<b>E</b>	Segons la velocitat en el desplaçament, optem per disminuir la distància de la cursa de llançadora o el barem del test de Cooper.

*Variante cooperativa:*

- Seguint la pràctica de Meritxell Monguillot i Carles Zurita, docents d'educació física a secundària, podem fer la suma dels metres realitzats de tota la classe i així veurem quina muntanya podem haver pujat entre tots (<https://sites.google.com/site/udcooperativajuntsfinslevereest/home>).
- Fer la cursa de llançadora o el test de Cooper entre tot el grup classe per aconseguir una puntuació de grup en comptes d'individual. En el cas de la cursa de llançadora,





podem dividir la classe en dos grups, i cada grup es col·loca en cadascuna de les puntes de la cursa perquè quan l'alumne o alumna que està participant en aquell moment arriba a la punta, surti un altre company o companya. En el cas del test de Cooper, es pot canviar el participant cada mitja volta o cada "x" temps (i el següent ha de començar en el punt on acaba l'anterior). En ambdós casos no s'està treballant la resistència sinó la pràctica de la cursa de llançadora o el test de Cooper.

### XIII.2 Les paraules (educació secundària)

*Material:* camp de bàsquet, de cistella a cistella. El camp és el foli i els alumnes, el bolígraf.

*Descripció de l'activitat:* en grups de quatre alumnes. Tots es posen en fila darrere del primer, que dirigeix el grup. El primer, mitjançant la seva trajectòria, va escrivint una paraula que la resta de grup ha d'endevinar. Qui endevini la paraula, passa a ser el primer del grup.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	No cal cap tipus d'adaptació si la velocitat de desplaçament amb la cadira és la mateixa que la de la resta.  En cas que la velocitat sigui inferior a la de la resta, en el seu grup es pot proposar que els altres components facin alguna habilitat motriu bàsica al mateix temps que es desplacen per tal de disminuir el ritme. En aquest cas, cal que els grups siguin rotatius.
<b>B</b> 	Un company o companya col·labora propulsant-li la cadira si l'infant no n'és capaç.  Si és el primer de la fila, segons les característiques de l'infant, pot anar guiant amb la veu el company o companya que propulsa la cadira per fer la trajectòria de la paraula que tingui en ment.
<b>C</b> 	No cal cap tipus d'adaptació ja que la velocitat de desplaçament la pot adaptar amb la velocitat de la cadira amb motor.
<b>D</b> 	En principi no calen adaptacions si la velocitat de desplaçament és la mateixa que la de la resta.  En cas que la velocitat sigui inferior a la de la resta, utilitzarem la mateixa estratègia que en el grup A.
<b>E</b>	En principi no calen adaptacions si la velocitat de desplaçament és la mateixa que la de la resta.  En cas que la velocitat sigui inferior a la de la resta, utilitzarem la mateixa estratègia que en el grup A.

*Variante cooperativa:*



- Entre tot el grup classe han de pensar quatre paraules que representin quatre conceptes apresos a classe en relació amb la resistència. S'han de dividir en quatre grups i representar-les tal com indica el joc. Cal que tinguin present que tots els grups han d'estar treballant la resistència (és a dir, que han de ser capaços d'organitzar els grups segons les diferents capacitats). Es valora la coherència de les paraules representades amb la temàtica de la resistència i la capacitat de cooperació.

### XIII.3 Persecució per parelles / empaitar (educació secundària)

*Material:* no és necessari.

*Descripció de l'activitat:* per parelles, un alumne o alumna ha de seguir l'altre fins atrapar-lo en un temps màxim. Un cop atrapat o passat el temps, es canvia el rol.

*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<p><b>A</b></p> 	<p>Quan l'usuari de cadira de rodes ha d'atrapar el company o companya, utilitzarem l'estratègia del metre de distància (dir el nom del company o companya quan el tingui a una distància pactada). Si tot i així no el pot atrapar, afegirem habilitats motrius a l'alumne o alumna que ha de ser atrapat (desplaçar-se a peu coix, fent salts, córrer enrere, etc.). També es pot disminuir l'espai de pràctica cada 30 segons, així acabarem en un espai més reduït on té més possibilitats d'enxampar-lo.</p> <p>Quan l'usuari de cadira de rodes ha de ser atrapat, se li poden donar més vides que als companys o es pot dificultar la manera d'atrapar-lo, com, per exemple, oferint-li zones "refugi" on no se'l pugui atrapar.</p>
<p><b>B</b></p> 	<p>Quan l'usuari de cadira de rodes ha d'atrapar el company o companya, utilitzarem l'estratègia del metre de distància (dir el nom del company o companya quan el tingui a una distància pactada). Si tot i així no el pot atrapar, afegim habilitats motrius a l'alumne o alumna que ha de ser atrapat (desplaçar-se a peu coix, fent salts, córrer enrere, etc.). També es pot disminuir l'espai de pràctica cada 30 s, així acabarem en un espai més reduït on té més possibilitats d'enxampar-lo.</p> <p>Quan l'usuari de cadira de rodes ha de ser atrapat, se li poden donar més vides que als companys o es pot dificultar la manera d'atrapar-lo, com, per exemple, oferint-li zones "refugi" on no se'l pugui atrapar.</p> <p>En cas d'un infant amb cadira de rodes passiva, es pot jugar en grup de tres perquè aquest sigui empès i així treballar un objectiu vestibular, però anant molt en compte amb els acompanyaments pel risc de caiguda que hi ha en els jocs de persecució. S'ha de fer en un espai molt reduït i controlat.</p>
<p><b>C</b></p> 	<p>Quan l'usuari de cadira de rodes ha d'atrapar el company, utilitzarem l'estratègia del metre de distància (dir el nom del company o companya quan el tingui a una distància pactada) per tal d'evitar topaments amb la cadira.</p> <p>En aquest grup funcional, en principi, la velocitat no és un hàndicap, ja que amb la cadira amb motor la pot regular, però cal tenir en compte si la velocitat de la cadira és adient quant a seguretat.</p>
<p><b>D</b></p> 	<p>Segons la destresa (rapidesa) en el desplaçament, pot requerir més o menys adaptacions, però si reduïm l'espai de pràctica, també podem reduir les adaptacions.</p> <p>Quan l'alumne o alumna ha d'atrapar el company o companya, pot dir "estop" quan el tingui a una distància prudencial i fer tres passes fins al company o companya. Si el toca, l'ha atrapat.</p> <p>Quan l'usuari de bastons o caminador ha de ser atrapat, se li poden donar més vides que als companys o es pot dificultar la manera d'atrapar-lo, com per exemple, oferint-li zones "refugi" on no se'l pugui atrapar.</p>
<p><b>E</b></p>	<p>Podem utilitzar les mateixes estratègies que en el grup D.</p>

*Variant participativa:*

- Tot i que ja és un joc molt participatiu i infinit per si mateix, per tal d'afavorir la relació entre els diferents alumnes de l'aula, podem proposar que el temps sigui variable (en un primer moment pot ser més llarg, després més curt, etc.), de manera que cada vegada que s'esgoti tots els alumnes juguin a "pedra, paper, tisora" amb la parella que jugaven i vagin canviant el rol. Després es faria canvi de parelles de manera aleatòria: amb el que tingui més a prop, al darrere, etc. Hem d'intentar jugar tots amb tots.

## XIV. Flexibilitat

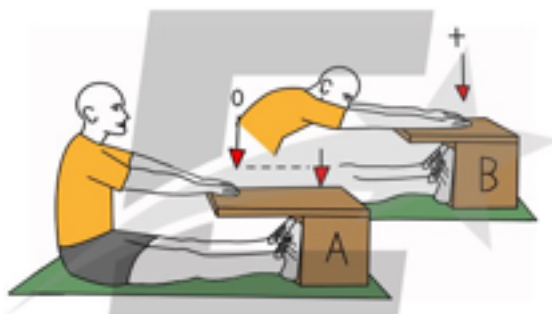
### XIV.1 Test de flexibilitat (educació secundària)

*Material:* banc suec o calaix de 35 cm de llargada, 45 cm d'amplada i 32 cm d'alçària.

La placa superior del banc ha de tenir 55 cm de llargada i 45 cm d'amplada. Aquesta placa ha de sobresortir per davant en el costat on es recolzen els peus, ja que el valor 0 de la placa ha de coincidir en el lloc on es recolzen els talons. La placa ha de tenir unes mesures en centímetres perquè puguem veure quina és la marca. A partir d'aquí, hi ha centímetres positius (si passem del 0) i centímetres negatius (en cas que no arribem a tocar-nos els peus amb les mans).

*Descripció de l'activitat:* es passa la prova de **flexió de tronc d'assegut** (test de *sit and reach*)<sup>8</sup>, que és una mesura comuna de flexibilitat i, concretament, mesura la flexibilitat de la part baixa de l'esquena, dels extensors de maluc i dels flexors de genolls. Consisteix a seure a terra amb les cames estirades cap endavant. S'ha de fer sense sabates. Les plantes dels peus es col·loquen plans contra el banc suec. Ambdós genolls han d'estar bloquejats i pressionats a terra. Amb els palmells cap avall, i les mans de costat a costat, l'alumne o alumna flexiona el tronc cap a endavant al llarg de la línia de mesurament al màxim possible. Cal assegurar-se que les mans romanen al mateix nivell, i no arribi una més endavant que l'altra.





Després d'una mica de pràctica, es passa la prova. Cal que es mantingui aquesta posició per un o dos segons, mentre es registra la distància. No hi poden haver moviments bruscos.



8. Imatge de sit and reach, recuperada de <http://www.musculacion.com/musculacion/eres-flexible-descubrelo>.



*Estratègies per a la inclusió*

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	Entenem que és una prova molt específica i que si no es pot arribar a fer en les condicions estàndards que es demanen, no la podem donar per vàlida. Per tant, no podem fer adaptacions.  D'altra banda, si el que es busca és avaluar la flexibilitat de la part baixa de l'esquena dels extensors de maluc i dels flexors de genolls, podem pensar en una altra eina d'avaluació, segurament valorant separatament la flexibilitat de cadascuna de les parts.
	Tenim la mateixa situació que en el grup A.
<b>C</b> 	Tenim la mateixa situació que en els grups A i B.
<b>D</b> 	Segurament ens trobarem en la mateixa situació que en els casos anteriors ja que són alumnes que poden tenir algun escurçament en la musculatura valorada, per tant la seva flexibilitat estaria reduïda.
<b>E</b>	A causa de l'hemiparèsia, segurament presentarà un hemicòs més escurçat que l'altre i el resultat pot variar a cada hemicòs. Per tant, segurament cal canviar l'eina de valoració com en els casos anteriors, però també es pot valorar la possibilitat de passar la prova tenint en compte l'hemicòs sense afectació si el pot posicionar com demana la prova.

*Variant cooperativa:*

- Farem la suma de tots els resultats obtinguts pels alumnes de la classe i, en les sessions següents, es demanarà com a objectiu a batre superar el resultat anterior.





## XV. Activitats al medi natural

### XV.1 Sortida als voltants del centre per treballar la tardor (educació infantil i primària)

*Material:* es necessiten unes cistelles o bosses per al material que es reculli durant la sortida.

*Descripció de l'activitat:* l'objectiu de l'activitat és fer desplaçaments per diferents terrenys i observar l'entorn, i fer un treball posterior de manipulació al centre, en aquest cas sobre la tardor (amb el material recollit, fent pòsters, decoracions, etc.). Aquest material de tardor es pot combinar amb material reciclat per fer el producte final.

#### Estratègies per a la inclusió

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<b>A</b> 	<p>Cal prioritzar entorns accessibles i propers al centre (com ara parcs adaptats).</p> <p>Els infants més petits poden necessitar suport físic de l'auxiliar. Els més grans possiblement són més hàbils i amb la supervisió de l'auxiliar ja en tindran prou si el terreny no és molt irregular.</p> <p>Es pot proposar l'ús de materials de préstec ideals per al desplaçament per muntanya, com la cadira tot terreny tipus Joëlette o la tercera roda (<i>freewheel</i>).</p>
<b>B</b> 	<p>Cal prioritzar entorns accessibles i propers al centre (com ara parcs adaptats).</p> <p>Requereixen suport de l'auxiliar. L'infant pot portar una de les cistelles i anar indicant als companys on hi ha algun material susceptible de ser recollit.</p> <p>En algun cas, es pot valorar que la cadira la propulsi un company o companya i l'auxiliar supervisi o es pot proposar l'ús de materials de préstec ideals per al desplaçament per muntanya, com la cadira tot terreny tipus Joëlette o la tercera roda (<i>freewheel</i>).</p>
<b>C</b> 	<p>Respecte de l'accessibilitat, cal prioritzar el mateix que en els grups anteriors.</p> <p>En cas d'alumnes amb cadira de rodes amb motor, si el recorregut o itinerari no té gaire desnivell, l'auxiliar sols fa supervisió visual.</p>
<b>D</b> 	<p>Els infants amb caminador requereixen una supervisió intensiva de l'auxiliar per evitar caigudes. Cal pensar en algun sistema de cistella acoblada al caminador per transportar el material recollit.</p> <p>En cas d'ús de crosses, pot fer l'activitat sota la supervisió de l'auxiliar i anar indicant als companys on hi ha material de la temàtica a recollir (en cas que ell o ella no pugui) i/o donant el material que reculli als companys, compartint la cistella (si no ho pot transportar en una bossa).</p> <p>Els infants amb poc equilibri també poden necessitar el suport de l'auxiliar, i pot compartir la cistella amb algun company o companya que col·laboraria amb ell o ella en la recollida del material.</p> <p>Es pot valorar, amb alumnes amb un desplaçament excessivament lent o que es fatiguin amb moltíssima facilitat, fer l'activitat amb cadira de rodes (si se'n disposa). En aquest cas, farem les mateixes adaptacions que en els grups A o B.</p>
<b>E</b>	<p>En cas necessari, pot compartir cistella amb un company o companya per tenir les mans lliures, i sempre sota la supervisió de l'auxiliar.</p>

*Variante cooperativa:*





- L'activitat per si mateixa ja és cooperativa, ja que tot el que es recull és per al grup classe i entenem que el disseny del pòster i la decoració també ho és.

## XV.2 Sortida d'orientació (educació secundària)

*Material:* cada grup necessita un mapa, una bossa per emmagatzemar quelcom i una brúixola.

*Descripció de l'activitat:* l'objectiu de l'activitat és fer desplaçaments per diferents terrenys i aconseguir orientar-se en l'entorn. Es reparteixen diferents balises o marques pels voltants i es marquen al mapa. Cada grup rep un mapa, una brúixola i una bossa. No és una cursa, es tracta de localitzar totes les marques i anar com un equip, sense deixar a ningú enrere.

### Estratègies per a la inclusió

Categoria funcional	Estratègies per a la inclusió
<p><b>A</b></p> 	<p>Preferiblement, cal tenir en compte que el terreny estigui habilitat per circular amb cadira de rodes. Podem trobar exemples a <a href="https://parcs.diba.cat/web/itineraris/itineraris-adaptats">https://parcs.diba.cat/web/itineraris/itineraris-adaptats</a> i utilitzar cadires de préstec tot terreny tipus Joëlette, una tercera roda (<i>freewheel</i>) o una bicicleta de mà (<i>handbike</i>).</p> <p>Si el terreny no és gaire irregular no necessita adaptació, però si és molt irregular en algun tram pot necessitar el suport d'una persona adulta.</p> <p>Els materials d'orientació els pot portar a sobre o, si cal, acoblats a la cadira.</p>
<p><b>B</b></p> 	<p>Podem utilitzar les mateixes estratègies que en el grup A, tot i que si s'usen cadires tot terreny hem de valorar la de tipus Jöelette en terrenys accidentats, i es necessitaria el suport de dos adults.</p> <p>En cas de no poder fer ús de la cadira tot terreny, es requereix el suport d'una persona adulta, però no pot accedir a terrenys molt irregulars o amb grans desnivells.</p> <p>L'alumne o alumna pot portar la brúixola per anar indicant la direcció, o fer la cerca de les marques de manera visual quan sigui a prop del punt marcat al mapa.</p>
<p><b>C</b></p> 	<p>Podem fer ús de les mateixes estratègies del grup B.</p> <p>Si el terreny permet anar amb cadira de rodes amb motor, la persona adulta de suport fa una supervisió visual intensiva.</p>
<p><b>D</b></p> 	<p>Prioritzarem itineraris accessibles com en els grups anteriors. En cas que no ho siguin:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fa la ruta amb el suport motriu d'una persona adulta per itineraris amb desnivells i pedres, i sota la seva supervisió en itineraris amb poc desnivell.</li> <li>• Si pot portar brúixola o mapa, ho porta i, si no, un company o companya pot col·laborar portant-li els estris. L'alumne o alumna amb discapacitat motriu també pot participar observant i intentant localitzar les marques (anar observant i veure si localitza les marques) que han de buscar.</li> <li>• Si és usuari de caminador, requereix una supervisió intensiva de la persona adulta de suport per evitar caigudes. Es pot mirar d'acoblar la brúixola al caminador amb cinta aïllant o brides.</li> </ul> <p>Es pot valorar, amb alumnes que tinguin un desplaçament excessivament lent o que es fatiguin amb moltíssima facilitat, fer l'activitat amb cadira de rodes (si se'n disposa). En aquest cas farem les mateixes adaptacions que en el grup A o B.</p>
<p><b>E</b></p>	<p>Pot requerir suport de l'auxiliar o d'algun company o companya si el terreny és molt irregular.</p>

*Variant participativa:*

- Podem proposar que siguin els alumnes qui organitzin una cursa d'orientació i/o geocerca (geocaching)<sup>9</sup>. En aquest cas cal usar dispositius mòbils amb connexió a Internet.
- En grups de quatre, cada grup amaga una prova. Després, els altres grups han de trobar-les.

---

9. Definició del TERMCAT ([https://www.termcat.cat/ca/cercaterm/geocaching?type=basic&thematic\\_area=&language=](https://www.termcat.cat/ca/cercaterm/geocaching?type=basic&thematic_area=&language=)).

## Annex 1: relació de les variants cooperatives/participatives/inclusives dels jocs proposats amb les capacitats a l'educació infantil en el currículum competencial

Nom del joc	Capacitat	Ha de ser capaç de...	Àrea	Cicle	Bloc	Continguts
<b>I.1 Simó diu</b>	Aprendre a conviure i habitar el món	Comportar-se d'acord amb unes pautes de convivència que el portin cap a una autonomia personal, cap a la col·laboració amb el grup i cap a la integració social	Descoberta de si mateix/a i dels altres	Educació infantil	Joc i moviment	Gust i valoració del joc, exploració sensorial i psicomotriu com a mitjà del gaudi personal i de relació amb si mateix/a, amb els altres i amb els objectes
<b>II.1 Joc d'equilibri</b>	Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma	Progressar en el coneixement i el domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, i adonar-se de les seves possibilitats	Descoberta de si mateix/a i dels altres	Educació infantil	Joc i moviment	Domini progressiu de les habilitats motrius bàsiques: coordinació, to muscular, equilibri, postures diverses i respiració
<b>II.3 Joc de les estàtues</b>	Aprendre a ser i actuar d'una manera cada vegada més autònoma	Progressar en el coneixement i domini del seu cos, en el moviment i la coordinació, i adonar-se de les seves possibilitats	Descoberta de si mateix/a i dels altres	Educació infantil	Joc i moviment	Exploració de moviments en relació amb si mateix/a, els altres, els objectes i la situació espaciotemporal, i avançar en les possibilitats expressives del propi cos

## Annex 2: relació de les variants cooperatives/participatives dels jocs proposats amb les competències bàsiques a les quals contribueix en l'educació primària en el currículum competencial

Nom del joc	Competències bàsiques a les quals contribueix	Àmbit	Dimensió	Continguts clau	Competència	Cicle	Continguts
<b>I.2 Seguir el rei</b>	Competència d'aprendre a aprendre	Educació física	Activitat física	Consciència i control del cos Lateralitat	Resoldre situacions motrius de manera eficaç en la pràctica d'activitats físiques	Educació primària (cicle inicial)	El cos: imatge i percepció Principals parts del cos Experimentació del cos en postures corporals diferents
<b>II.2 Acrosport</b>	Artística i cultural	Educació física	Expressió i comunicació corporal	Elements i tècniques de l'expressió i la comunicació corporal Cooperació i respecte	Prendre part en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal per afavorir la relació amb els altres	Educació primària (cicle superior)	Elaboració i creació de balls, danses i coreografies senzilles
<b>III.2 Parelles d'animals</b>	Competència social i ciutadana	Educació física	Expressió i comunicació corporal	Elements i tècniques de l'expressió i la comunicació corporal Cooperació i respecte	Comunicar vivències, emocions i idees utilitzant els recursos expressius del propi cos	Educació primària (cicle mitjà)	Interpretació de situacions que comportin comunicació corporal
<b>III.3 En busca del tresor</b>	Competència social i ciutadana	Educació física	Expressió i comunicació corporal	Elements i tècniques de l'expressió i la comunicació corporal Cooperació i respecte	Prendre part en activitats col·lectives d'expressió i comunicació corporal per afavorir la relació amb els altres	Educació primària (cicle superior)	Valoració dels recursos expressius i comunicatius del cos

### Annex 3: relació de les variants cooperatives/participatives dels jocs proposats amb les competències bàsiques a les quals contribueix en l'educació secundària en el currículum competencial

Nom del joc	Competències bàsiques a les quals contribueix	Àmbit	Dimensió	Continguts clau	Competència	Curs	Continguts
<b>I.3 Relaxació/estiraments</b>	Autonomia i iniciativa personal	Educació física	Activitat física saludable	Qualitats físiques La sessió i el pla de treball	Aplicar un pla de treball de millora o manteniment de la condició física individual amb relació a la salut	Primer	Condió física i salut Qualitats físiques bàsiques Principis d'adaptació, continuïtat i progressió
<b>IV.5 Relleus</b>	Interacció amb el món social i cultural	Educació física	Esport	Esports individuals Esports d'equip	Valorar els efectes d'un estil de vida actiu a partir de la integració d'hàbits saludables en la pràctica d'activitat física	Tercer	Aspectes tècnics, tàctics i reglamentaris dels esports col·lectius en situació de competició
<b>V.3 La corda cooperativa</b>	Interacció amb el món social i cultural	Educació física	Esport	Esports col·lectius Esports individuals	Posar en pràctica els valors propis de l'esport en situació de competició	Quart	Resolució de conflictes i esport
<b>V.4 Salt de llargada</b>	Aprendre a aprendre	Educació física	Esport	Esports individuals Esports col·lectius	Aplicar de manera eficaç les tècniques i tàctiques pròpies dels diferents esports	Segon	Aportació individual a l'equip



## 6. Bibliografia

AINSCOW, Mel; ECHEITA, Gerardo. "La educación inclusiva como derecho. Marco de referencia y pautas de acción para el desarrollo de una revolución pendiente". Ponència al II Congreso Iberoamericano de Síndrome de Down (Granada, 2010).

CAROL, Neus. "Necessitats educatives específiques dels alumnes amb discapacitat física a l'àrea d'educació física a secundària: Definició de competències bàsiques per cada bloc de continguts" [en línia]. Barcelona, 2004. Treball amb llicència d'estudis.

<http://www.xtec.cat/sgfp/llicencies/200304/memories/787m.pdf>

CENTRE UNESCO DE CATALUNYA. Repensar l'educació. Vers un bé comú mundial? 2a ed. rev. Barcelona: Centre UNESCO de Catalunya; Fundació Jaume Bofill, 2015. També disponible en línia a:

<https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000244219>

COMUNITAT VIRTUAL D'APRENENTATGE. "Comunitat virtual d'aprenentatge per a la revisió de l'actuació del fisioterapeuta en l'àrea d'educació física". Odissea Xtec Moodle. [Apunts de sessions presencials, 2016-2017]

CÓRDOBA, Txema; ROMERO, Raül. Cooperar per incloure en l'activitat física i l'esport. 50 propostes pràctiques. Barcelona: Institut Barcelona Esports, 2016. També disponible en línia a:

[http://www.bcn.cat/lesportinclou/pdf/guia\\_aprenentatge\\_cooperatiu\\_accessible.pdf](http://www.bcn.cat/lesportinclou/pdf/guia_aprenentatge_cooperatiu_accessible.pdf)

"Decret 181/2008, de 9 de setembre, pel qual s'estableix l'ordenació dels ensenyaments del segon cicle de l'educació infantil". Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, núm. 5216 (16.9.2008). També disponible en línia a:

<http://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/5216/1017382.pdf>

"Decret 119/2015, de 23 de juny, d'ordenació dels ensenyaments de l'educació primària".

Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, núm. 6900 (26.6.2015). També disponible en línia a:

<http://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/6900/1431926.pdf>

"Decret 150/2017, de 17 d'octubre, de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu. Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, núm. 7477 (19.10.2017).

També disponible en línia a:

<http://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/7477/1639866.pdf>

FERNÁNDEZ-RÍO, Javier. "El Ciclo del Aprendizaje Cooperativo: una guía para implementar de manera efectiva el aprendizaje cooperativo en educación física". Retos [en línia], núm. 32 (2017), p. 264-269.

<https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/51298>

GENERALITAT DE CATALUNYA. "Actuacions dels fisioterapeutes dels equips d'assessorament i orientació psicopedagògica (EAP)" [en línia]. Barcelona: Departament d'Ensenyament, 2015a.

<https://espai.educacio.gencat.cat/Departament/Ambits-treball/Serveis-educatius/EAP/Normativa-protocols/>

GENERALITAT DE CATALUNYA. "Plans individualitzats" [en línia]. Barcelona: Departament d'Ensenyament, 2015b.

<http://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/diversitat-i-inclusio/atencio-educativa-als-alumnes/pla-de-suport-individualitzat-pi/>

GENERALITAT DE CATALUNYA. "Competències bàsiques de l'àmbit de l'educació física. Identificació i desplegament a l'educació secundària obligatòria" [en línia]. Barcelona: Departament d'Ensenyament, 2015c.

<http://ensenyament.gencat.cat/ca/departament/publicacions/colleccions/competencies-basiques/eso/ambit-educacio-fisica/>

GENERALITAT DE CATALUNYA. "Normativa i orientacions dels Serveis Educatius" [en línia]. Barcelona: Departament d'Ensenyament, 2015d.

[https://documents.espai.educacio.gencat.cat/IPCNormativa/DOIGC/ORG\\_Serveis\\_educatius.pdf](https://documents.espai.educacio.gencat.cat/IPCNormativa/DOIGC/ORG_Serveis_educatius.pdf)

GENERALITAT DE CATALUNYA. "De l'escola inclusiva al sistema inclusiu" [en línia]. Barcelona: Departament d'Ensenyament, 2015e.

<http://ensenyament.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/inclusio/escola-inclusiva.pdf>

GENERALITAT DE CATALUNYA. "Documents per a l'organització i la gestió dels centres. Concreció i desenvolupament del currículum de l'educació infantil i primària" [en línia]. Barcelona: Departament d'Ensenyament, 2016a.

[https://documents.espai.educacio.gencat.cat/IPCNormativa/DOIGC/CUR\\_Infantil\\_primaria.pdf](https://documents.espai.educacio.gencat.cat/IPCNormativa/DOIGC/CUR_Infantil_primaria.pdf)

GENERALITAT DE CATALUNYA. "Documents per a l'organització i la gestió dels centres. Concreció i desenvolupament del currículum competencial i l'orientació educativa a l'ESO" [en línia]. Barcelona: Departament d'Ensenyament, 2016b.

[https://documents.espai.educacio.gencat.cat/IPCNormativa/DOIGC/CUR\\_ESO.pdf](https://documents.espai.educacio.gencat.cat/IPCNormativa/DOIGC/CUR_ESO.pdf)

GENERALITAT DE CATALUNYA. "Documents per a l'organització i la gestió dels centres. Concreció i desenvolupament del currículum del batxillerat" [en línia]. Barcelona: Departament d'Ensenyament, 2016c.

[https://documents.espai.educacio.gencat.cat/IPCNormativa/DOIGC/CUR\\_Batxillerat.pdf](https://documents.espai.educacio.gencat.cat/IPCNormativa/DOIGC/CUR_Batxillerat.pdf)

GENERALITAT DE CATALUNYA. "Currículum i orientacions: educació infantil segon cicle" [en línia]. Barcelona: Departament d'Ensenyament, 2016d.

<http://ensenyament.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/curriculum/curriculum-infantil-2n-cicle.pdf>

GENERALITAT DE CATALUNYA. "El currículum de l'Educació Secundària Obligatòria. Curs 2016-2017" [en línia]. Barcelona: Departament d'Ensenyament, 2016e.

<http://xtec.gencat.cat/ca/curriculum/eso/curriculum/>

GENERALITAT DE CATALUNYA. "Competències bàsiques de l'àmbit de l'educació física. Identificació i desplegament a l'educació primària". Barcelona: Departament d'Ensenyament, 2016f.

<http://ensenyament.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/competencies-basiques/primaria/ambit-educacio-fisica.pdf>

GENERALITAT DE CATALUNYA. "Currículum Educació Primària". Barcelona: Departament d'Ensenyament, 2017a.

<http://ensenyament.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/colleccions/curriculum/curriculum-ed-primaria.pdf>

GENERALITAT DE CATALUNYA. "Decret de l'atenció educativa a l'alumnat en el marc d'un sistema educatiu inclusiu". Barcelona: Departament d'Ensenyament, octubre 2017.

<http://ensenyament.gencat.cat/web/.content/home/departament/publicacions/a-cop-ull/decret-inclusiu.pdf>

JOHNSON, D.; JOHNSON, R.; HOLUBEC, E. Los Nuevos círculos del aprendizaje. La cooperación en el aula y la escuela. Buenos Aires: Aique, 1999.

KAGAN, S. Cooperative learning. San Juan Capistrano, CA: Kagan Cooperative Learning, 1992.

LÁZARO, Alfonso; BERRUEZO, Pedro Pablo. "La pirámide del desarrollo humano". Revista Iberoamericana de Psicomotricidad y Técnicas Corporales [en línia], núm. 34 (2009), vol. 9, núm. 2, p. 15-42.

<http://www.colegiogloriafuertes.es/articulos/articulo2piramide.pdf>

"Llei 12/2009, del 10 de juliol, d'educació". Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, núm. 5422 (16.7.2009). També disponible en línia a:

<http://portaldogc.gencat.cat/utillsEADOP/PDF/5422/950599.pdf>

"Llei 14/2010, del 27 de maig, dels drets i les oportunitats en la infància i l'adolescència".

Diari Oficial de la Generalitat de Catalunya, núm. 5641 (2.6.2010). També disponible en línia a:

<https://www.parlament.cat/document/nom/TL115.pdf>

OMEÑACA, Raúl; PUYUELO, Ernesto; RUÍZ, Jesús Vicente. Explorar, jugar, cooperar. Barcelona: Paidotribo, 2001.

RIERA, Gemma. "Avaluació d'un programa didàctic per ensenyar a aprendre de manera cooperativa". Universitat de Vic, 2010. [Tesi doctoral]

RÍOS, Merche. "La inclusión en el área de educación física en España. Barreras para la participación y el aprendizaje". Ágora para la EF y el Deporte, núm. 9 (2009), p. 83-114.

RÍOS, Merche. "Definició d'educació física". Apunts de l'assignatura Joc i Esport dels estudis d'Educació Social (2013). Barcelona: Universitat de Barcelona. [Document inèdit]

RÍOS, Merche; BONANY, Tate; BLANCO, Antonio; CAROL, Neus. El juego y los alumnos con discapacidad. Barcelona: Paidotribo, 1998.

RÍOS, Merche; ROMERO, Raül; BONANY, Tate. "Inclusión del alumnado con pluridiscapacidad mediante actividades y metodologías cooperativas". Actes 10è Congrés Internacional d'Activitats Físiques i Cooperatives, 2016, p. 72- 85. Bellaterra: ICE, UAB.

RÍOS, Merche; RUIZ, Pedro; CAROL, Neus (coord.). La inclusión en la actividad física i deportiva. Barcelona: Paidotribo, 2014.

ROMERO, Raül. "Estratègies d'inclusió per a alumnat amb discapacitat motriu a les sessions d'educació física". Apunts acadèmics, 2016.

SCHÖN, Donald. El profesional reflexivo. Cómo piensan los profesionales cuando actúan. Barcelona: Paidós, 1998.

SERVICIO DE INFORMACIÓN SOBRE DISCAPACIDAD. "Clasificación CIF (OMS)" [en línia].  
<http://sid.usal.es/listado.aspx?id=13>

SUÁREZ GUERRERO, Cristóbal. Cooperación como condición social de aprendizaje. Barcelona: UOC, 2010.

VELÁZQUEZ CALLADO, Carlos. Las actividades físicas cooperativas. México D.F.: Secretaría de Educación Pública, 2004.

VELÁZQUEZ CALLADO, Carlos. Pedagogía de la cooperación en educación física. Laguna del Duero: La Peonza, 2012.

VELÁZQUEZ CALLADO, Carlos. "Aprendizaje cooperativo: Aproximación teórico-práctica aplicada a la Educación Física". EmásF, Revista Digital de Educación Física, any 5, núm. 29 (2014).

WENGER, Etienne. "Communities of practice and social learning systems". Organization, vol. 7, núm. 2 (maig 2000), p. 238.