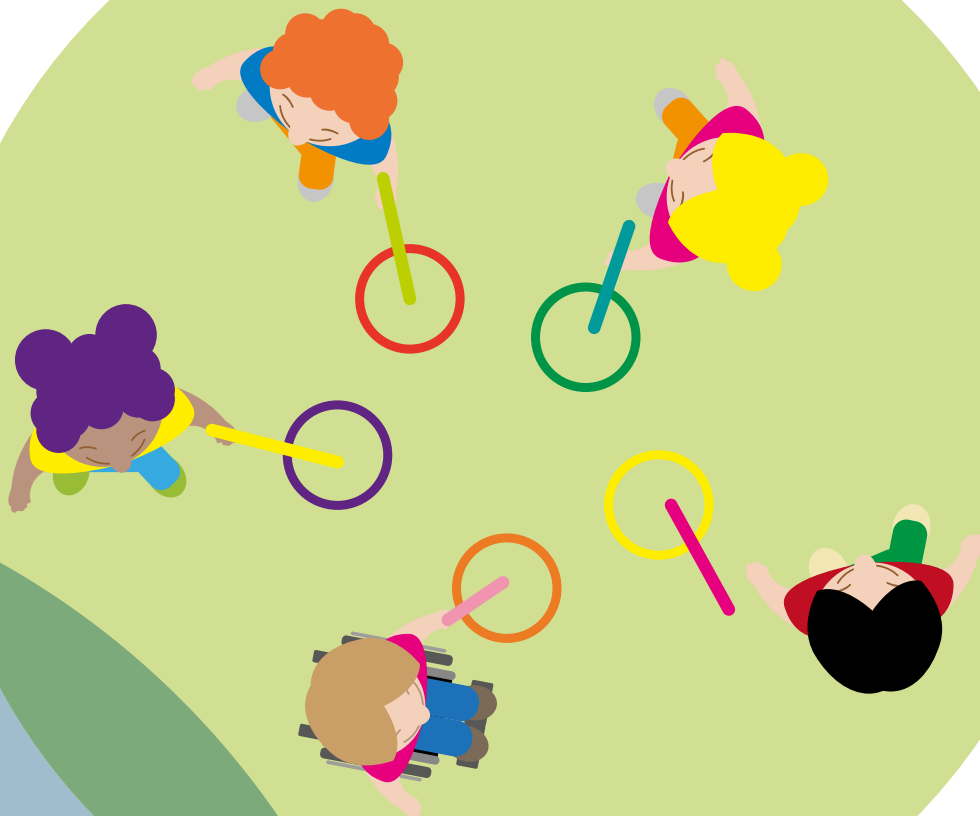




BARCELONA
ESPORT
INCLOU

Cooperar per incloure en l'activitat física i l'esport

50 propostes pràctiques





Cooperar per incloure en l'activitat física i l'esport

50 propostes pràctiques



**Ajuntament
de Barcelona**

Coordinació de la publicació:

Institut Barcelona Esports – Ajuntament de Barcelona

Autoria:

Txema Córdoba i Raül Romero

Il·lustracions:

Marc Sánchez

Correccions:

Xavier Vives

Disseny gràfic i maquetació:

Edu Pérez (Maper Disseny)

Producció:

Arts Gràfiques Alpres, S.L.

Dipòsit legal: B.17753-2016

Edició: Juliol de 2016



Fa anys que els professionals de l'educació treballen en favor de la inclusió del conjunt dels alumnes, siguin quines siguin les seves capacitats, i tenint en compte la diversitat funcional de tots ells. Curs rere curs, els docents i monitors adquireixen més eines per gestionar correctament aquesta diversitat i propiciar el desenvolupament de tots els nois i joves.

L'activitat física i l'esport són eines privilegiades per afavorir la inclusió en l'edat escolar. La idea d'educar des d'una perspectiva participativa i cooperativa per aconseguir el desenvolupament de cada noi i noia és present a la majoria dels nostres espais esportius. S'ha avançat molt, però encara queda molt per fer.

Aquesta guia "Cooperar per incloure en l'activitat física i l'esport" vol ser una ajuda per a tots els professionals que es dediquen a l'activitat física i l'esport en edat escolar a Barcelona. Ens apropa als avenços en la investigació que s'està duent a terme en aquesta matèria, però també inclou de manera detallada, propostes de joc cooperatiu pràctiques i detallades perquè es puguin aplicar amb cada grup de nens o joves. Són propostes que busquen, com diu la guia, que els nois no només progressin, sinó que es preocupin perquè els seus companys progressin amb ells.

Entre les 50 propostes, trobem jocs que tots coneixem als quals se'ls ha afegit noves normes, i jocs realment novedosos que sorprendran i divertiran als participants. Agafeu la guia, fullegeu-la i gaudiu-la. Estic segur que d'aquí en sortiran moltes idees perquè les activitats que plantegeu siguin divertides i a la vegada, els ajudi a créixer amb valors i sense que ningú quedi enrere.

David Escudé

Comissionat d'Esports de l'Ajuntament de Barcelona

Índex

A tall d'introducció.....	9
Inclusió: una paraula molt emprada i, alhora, molt desconeguda.....	11
Barreres i condicionants per a la inclusió en l'activitat física i l'esport.....	14
Premisses per a una activitat física i esportiva inclusiva.....	16
Pedagogia de la cooperació i de la inclusió. Dos termes indissociables.....	17
La pedagogia de la cooperació en l'activitat física i l'esport.....	19
Pautes per a la posada en pràctica de la pedagogia de la cooperació en l'activitat física i l'esport des d'una òptica inclusiva.....	27
A tall de conclusió.....	29
Bibliografia.....	30
Jocs inclusius en el medi aquàtic.....	33
Jocs cooperatius	
1. El Titànic.....	35
2. Desfer el nus.....	36
3. Surf.....	37
4. Esquí aquàtic.....	38
5. Els tapissos flotants cooperatius.....	39
6. Passar el cercol.....	40
7. La pissarra aquàtica.....	41
8. Els cavallets de mar.....	42
9. Transport de globus.....	43
Metodologies cooperatives. El conte motor	
10. La tribu dels indis.....	44
Metodologies cooperatives. Marcador col·lectiu	
11. Els metres, per al grup.....	46
Metodologies cooperatives. Jo faig, nosaltres fem	
12. Coreografia cooperativa.....	47
Metodologies cooperatives. Pensa, comparteix i actua	
13. La barca de globus.....	48
14. La torre.....	49
15. Salvem el material.....	50
Utilització d'elements cooperatius i participatius en activitats no cooperatives	
16. Waterpolo cooperatiu.....	51
17. El llop i les ovelles.....	52
18. Tocar i parar per parelles.....	53
19. Els submarins i la pilota nuclear.....	54

Jocs inclusius en el medi terrestre 55

Jocs cooperatius

20. Twister.....	57
21. Voleibol cooperatiu.....	58
22. La gran abraçada.....	59
23. El conte mut.....	60
24. Els robots.....	61
25. Tennis xarxa.....	62
26. Que no caigui la pica!.....	63
27. Les escultures cegues.....	64

Metodologies cooperatives. Marcador col·lectiu

28. El 21 cooperatiu.....	65
29. El repte dels punts.....	66
30. Superman.....	67

Metodologies cooperatives. Pensa, comparteix i actua

31. Xanques de colors.....	68
32. Creuar el riu.....	69
33. El tren cec i el maquinista mut.....	70
34. Equilibri amb pilotes.....	71

Metodologies cooperatives. Estil actitudinal

35. Sorramolls!.....	72
36. El pèndol.....	73
37. Corre amb el diari!.....	74
38. La trituradora.....	75
39. Tantes voltes com persones.....	76

Metodologies cooperatives. Ensenyament recíproc:

40. Circuits cooperatius.....	77
41. Jo la passo, nosaltres la passem.....	78

Utilització d'elements cooperatius i participatius en activitats no cooperatives:

42. Els indis.....	79
43. Els instruments de música.....	80
44. El mocador per parelles.....	81
45. Futbol per a tothom.....	82
46. Les quatre cantonades mudes.....	83
47. Les dues serps.....	84
48. Robacons.....	85-86
49. Takka.....	86-87
50. Xocar les pilotes.....	88

A tall d'introducció

“La clau sobre els grans problemes del món és que hem de tractar-los d’una manera col·lectiva. I com que no ens tornem col·lectivament més intel·ligents, estem condemnats.” (Douglas Carl Engelbart)

Quin és el paper dels docents d’educació física i dels tècnics d’esport que tracten amb persones en edat escolar? Davant d’aquesta pregunta, i segons el paradigma des del qual s’interpreti la realitat, amb freqüència es fan servir dues respostes: *ensenyar* o *educar*. Hi ha qui considera aquestes dues expressions com a sinònimes i hi ha qui les diferencia. Alhora, uns hi donaran un significat en funció de les seves veritats i uns altres hi donaran significats en bona part diferents. Per això, i per tal que el lector se situï sobre el paradigma des del qual es parteix en aquesta proposta, és important definir clarament aquesta qüestió.

Des de la nostra òptica, *educar* implica un compromís amb l’individu i, alhora, amb la societat. Per a *educar* és condició necessària promoure valors emmarcats en la cultura de la cooperació, on l’esforç propi contribueixi a l’èxit dels altres i on l’èxit dels altres també aportï beneficis a un mateix. En canvi, el verb *ensenyar*, des de la nostra perspectiva, es queda en l’individu. No implica utilitzar necessàriament la interdependència amb els altres com un fet imprescindible. Per això, malgrat la bona intenció del docent o tècnic, *ensenyar* acostuma a contribuir a desenvolupar d’una manera implícita valors més propers a l’individualisme i a la competició, inherents en el context capitalista en el qual ens trobem immersos actualment.

“El proceso cuyo propósito y funciones se establecen en un marco de relaciones entre el individuo y la sociedad a la que este pertenece (...). Por un lado, la educación ha de propiciar que el individuo pueda tener una existencia digna, plena y satisfactoria; por otro lado, la educación ha de promover el desarrollo, la prosperidad y el bienestar del grupo social al que pertenece (...) El propósito y funciones que cabe atribuir actualmente a la educación han de establecerse considerando conjuntamente al individuo y a la sociedad.” (Velázquez Buendía, 2007, p. 9)

Així, el docent o tècnic que utilitza l'activitat física i l'esport amb persones en edat escolar o amb adults que tenen uns objectius personals relacionats amb l'oci o la salut, ha d'enfocar la seva pràctica des d'un vessant més pedagògic i formatiu i, en aquest sentit, d'ara endavant l'anomenarem *educador*. El perfil al qual s'ha d'apropar aquest educador és el d'una persona amb una àmplia formació global, compromès amb el desenvolupament de valors positius i amb el canvi social, font d'estímuls per als participants, amb capacitat de lideratge i d'empatia, i que fomenti el treball en equip tot predicant amb l'exemple.

Per tant, el paradigma des del qual s'enfoca aquest treball és el d'una pràctica física i esportiva que prioritzi l'educació; és a dir, que contribueixi al desenvolupament integral de l'individu i, alhora, promogui beneficis al conjunt social on es troba immersa. Des d'aquest paradigma, i tenint en compte el context cada vegada més competitiu i individualista en què ens trobem, una de les funcions de la tasca d'aquest educador serà contribuir a la transformació de la societat per a fer-la més justa, acollidora, equitativa, digna, solidària i cooperativa. En definitiva, una societat que entengui com a principi bàsic la inclusió.

En aquest llibre s'aborda el repte que suposa la inclusió en les activitats físiques i, d'altra banda, es proposa la pedagogia de la cooperació com a model fonamental d'aquest procés. En primer lloc, es parla del concepte d'inclusió i es fa un petit repàs de la seva evolució, tant a nivell ètic com legislatiu. Seguidament, s'exposen algunes de les barreres i condicionants més freqüents amb què docents, educadors i tècnics es poden trobar a l'hora d'intentar plantejar les activitats físiques des d'una òptica inclusiva, com també les premisses que s'haurien de complir per a poder dissenyar tasques veritablement inclusives. Més endavant, s'exposa el terme *pedagogia de la cooperació* i es defensa com un procés educatiu vinculat al model inclusiu. Aquest plantejament pedagògic és analitzat a partir dels seus tres grans pilars: el joc cooperatiu, les metodologies cooperatives d'aprenentatge i la utilització d'elements cooperatius i participatius en propostes no cooperatives. Finalment, aquest marc teòric s'acompanya de cinquanta exemples de propostes lúdiques, tant en el medi aquàtic com en el terrestre, que es poden desenvolupar en qualsevol sessió en què l'activitat física sigui el mitjà fonamental.

Inclusió: una paraula molt emprada i, ahora, molt desconeguda

El terme *inclusió* comença a incorporar-se a la societat i al sistema educatiu cap al final dels anys vuitanta i començament dels noranta com un valor que pretén anar més enllà del concepte *integració* vigent fins aleshores. Aquest darrer concepte també havia suposat amb anterioritat un canvi de direcció important respecte al model segregador, tant respecte a la correcció de fortes desigualtats com pel que feia al reconeixement al dret a l'educació de les persones amb alguna discapacitat o amb risc d'exclusió. La superació del terme *integració* pel d'*inclusió* és definida per Ainscow (2001, p. 45) de la següent manera:

“La palabra “integración” suele utilizarse para aludir a un proceso de asimilación, en el que se apoya a cada niño para que pueda participar en el programa vigente (y prácticamente sin cambios) de la escuela, mientras que la palabra “inclusión” indica un proceso de transformación en el que las escuelas se desarrollan en respuesta a la diversidad de los alumnos que asisten a ellas.”

Alguns autors com ara Encarta, el posicionament del qual recull posteriorment Stainback (2001), reforcen el concepte d'inclusió com a procés de transformació del sistema educatiu tradicional cap a una escola de tots i per a tots.

“La educación inclusiva es el proceso a través del cual se ofrece a todos los niños y niñas, sin distinción por discapacidad, raza o cualquier otra diferencia, la oportunidad de continuar siendo miembros de la clase ordinaria, para aprender de sus compañeros, y conjuntamente con ellos, dentro del aula.” (Encarta, 1998; dins Stainback, 2001, p. 18)

Altres autors, com ara Parrilla (2002), no circumscriuen la inclusió únicament al context escolar, sinó que la defensen també com un fenomen social.

“La inclusión significa participar en la comunidad de todos en términos que garanticen y respeten el derecho, no sólo a estar o pertenecer, sino a participar de forma activa política y civilmente en la sociedad, en el aprendizaje en la escuela, etc.” (Parrilla, 2002, p. 18)

Un cop fet aquest recorregut per diferents perspectives de la inclusió, des del paradigma en el qual ens posicionem, entenem que aquesta implica una visió de la societat i de l'educació fonamentada en la diversitat i no pas en l'homogeneïtat. Un model que supera el model d'integració, en què la lluita es dirigeix contra la desigualtat i no contra la diversitat. Per això, el focus d'acció no es troba en l'alumne en qüestió, sinó que on s'ha d'incidir, i a la vegada

ha de ser susceptible de ser transformat, és en el context, ja sigui el grup, l'escola o la institució. Els processos d'inclusió es preocupen per identificar i eliminar les barreres amb què es troben els alumnes per a accedir, participar i progressar en el seu aprenentatge i, alhora, trobar els recursos que ho poden facilitar. Busquen, partint de l'equitat, donar una resposta educativa de més qualitat a totes les persones que participen en aquest procés, i no centrar-se únicament en unes poques.

La inclusió com a principi educatiu fa un salt de qualitat i notorietat, tot i que de manera no vinculant, en la Conferència mundial sobre necessitats educatives especials: accés i qualitat, organitzada per la UNESCO i el Govern espanyol l'any 1994 a la ciutat de Salamanca. Hi participen 92 governs i es consensua la *Declaración de Salamanca*, en la qual s'expressa el següent:

“Las personas con necesidades educativas especiales deben tener acceso a las escuelas ordinarias, que deberán integrarlos en una pedagogía centrada en el niño, capaz de satisfacer esas necesidades... Las escuelas ordinarias con esta orientación integradora representan el medio más eficaz para combatir las actitudes discriminatorias, crear comunidades de acogida, construir una sociedad integradora y lograr la educación para todos: además, proporcionan una educación efectiva a la mayoría de los niños y mejoran la eficiencia y, en definitiva, la relación costo-eficacia de todo el sistema educativo.” (UNESCO, 1994, p. 59-60)

Més d'una dècada després, aquest principi passa a ser un dret, amb la celebració a la seu de les Nacions Unides de la Convenció Internacional sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat. 158 països dels 192 estats membres, entre ells Espanya, signen la convenció i la fan vinculant a les lleis de l'estat. Respecte a l'educació, s'estableix el següent:

“Los Estados Partes reconocen el derecho de las personas con discapacidad a la educación. Con miras a hacer efectivo este derecho sin discriminación y sobre la base de la igualdad de oportunidades, los Estados Partes asegurarán un sistema de educación inclusivo a todos los niveles, así como la enseñanza a lo largo de la vida. (ONU, 2006, art. 24.1)

A l'Estat espanyol, amb la promulgació de la Llei orgànica d'educació (LOE) l'any 2006, es reflecteix la vinculació a aquesta convenció quan s'exposen els principis educatius sobre els quals s'ha de basar el sistema educatiu espanyol:

“La equidad, que garantice la igualdad de oportunidades, la inclusión educativa y la no discriminación y actúe como elemento compensador

de las desigualdades personales, culturales, económicas y sociales, con especial atención a las que deriven de discapacidad.” (LOE, 2006, cap.1, art.1)

I a casa nostra, aquest dret també apareix a la Llei d'educació de Catalunya (LEC):

“L'atenció educativa de tots els alumnes es regeix pel principi d'escola inclusiva. (LEC, art. 81.1) Els projectes educatius dels centres han de considerar els elements curriculars, metodològics i organitzatius per a la participació de tots els alumnes en els entorns escolars ordinaris, independentment de llurs condicions i capacitats.” (LEC, art. 81.2)

En aquestes tres últimes dècades, la inclusió educativa ha passat de ser un projecte basat en un valor ètic a ser reconeguda mundialment i a nivell legal en la gran majoria d'estats com un dret que tenen totes les persones, independentment de les seves característiques i diferències. És important destacar, tot i que pot semblar obvi, que quan es parla de totes les persones es fa referència a totes les persones, i no a totes excepte una petita part. En aquest projecte de transformació de les escoles i les institucions socials en contextos veritablement inclusius, és important, com assenyalen Pujolàs i Lago (2006), posar un nom a cada cosa i dir cada cosa pel seu nom. Així, *tots són tots*, i parlar d'inclusió parcial és un oxímoron, ja que no inclou una part, per molt petita que sigui, és excloure.

Malgrat aquesta construcció teòrica sorgida en les últimes dècades referent a la inclusió, a la pràctica, i fruit de la crisi de valors i de drets que es viu en les societats occidentals, la inclusió avança molt lentament; de fet, en molts casos s'ha quedat estancada i en d'altres fins i tot ha retrocedit cap a situacions que semblava que ja s'havien superat¹. En definitiva, partint de Pujolàs (2009), els motius pels quals s'hauria de promoure la inclusió tant social com educativa són:

- **Estar i aprendre junts és just.** És ètic i de justícia que es respecti a totes les persones el seu dret a l'educació, el seu dret a la igualtat d'oportunitats i el seu dret a participar en la societat. Si l'escola o la societat no atén tothom, les diferències es transformen en desigualtats, i això va en contra del dret que tenen totes les persones de ser ateses en la diversitat.

1. A Catalunya, el Síndic de Greuges l'any 2013 i la Federació d'Associacions de Mares i Pares d'Alumnes de Catalunya (FaPaC) el 2014, han denunciat un retrocés de l'escola inclusiva. Afirment que cada vegada s'escolaritzen menys alumnes amb necessitats educatives especials en els centres ordinaris i, paral·lelament, augmenten en els centres especials.

- **Estar i aprendre junts és necessari.** Aquest aspecte s'ha de considerar des de tres perspectives. En primer lloc, és necessari per a les persones amb discapacitat, ja que el contacte i la interacció constant amb altres persones propicien i estimulen l'aprenentatge i el desenvolupament. En segon lloc, també beneficia la resta de persones, atès que la presència d'una persona amb discapacitat i l'heterogeneïtat del grup estimulen l'aprenentatge de la resta i permeten desenvolupar les capacitats de comunicació, de raonament i de fer hipòtesis per a cercar possibles explicacions i solucions des de perspectives diferents. En tercer lloc, beneficia tota la societat, perquè es dona la possibilitat d'aprendre a aprendre junts, que puguin estar junts i que, tot i les diferències, puguin viure i conviure junts.
- **Estar i aprendre junts és possible.** És un repte, no un problema irresoluble. Si som capaços d'anar a l'espai, de veure a l'instant que passa en qualsevol indret del planeta i de parlar amb algú que es troba a milers de quilòmetres, no podem pas dir que és impossible educar tots els nens junts o fer activitats esportives inclusives, independentment de les capacitats dels participants. En aquest sentit, en els últims anys, l'Ajuntament de Barcelona, mitjançant el programa "Barcelona Esport Inclou"² ha posat en pràctica una important varietat d'experiències inclusives, amb resultats molt satisfactoris.

Avançar cap a una societat inclusiva que respecti i atengui totes les diferències i on aquestes esdevinguin un motiu d'enriquiment, només és possible si es construeix des d'una escola i unes institucions inclusives que no exclouin ningú i on les futures generacions aprenguin a conviure.

Barreres i condicionants per a la inclusió en l'activitat física i l'esport

Com s'ha indicat anteriorment, la inclusió suposa un canvi respecte a la integració quant al focus d'incidència, ja que de centrar els esforços en el tractament de les necessitats especials, l'atenció passa a dirigir-se a intentar eliminar les barreres amb què es troben les persones en les seves pràctiques

2. Programa desenvolupat per l'Institut Barcelona Esports en col·laboració amb l'Institut Municipal de Persones amb Discapacitat, que pretén enriquir la vida esportiva de la ciutat de Barcelona garantint el dret a la pràctica de l'esport de manera inclusiva en el col·lectiu de persones amb discapacitat, per tal de millorar la seva qualitat de vida i col·laborar en l'objectiu d'una societat normalitzadora i inclusiva, respectuosa amb la diversitat. www.bcn.cat/lesportinclou/ca/

físiques i que els impedeixen continuar progressant. En aquest sentit, es pretén valorar la persona per allò que pot arribar a ser, i no per allò que no pot arribar a aconseguir. Ríos (2009) analitza les barreres per a la participació i l'aprenentatge que poden afectar el procés d'inclusió en les activitats físiques. Aquests condicionants els agrupa en quatre categories:

- Condicionants infraestructurals: d'una banda, la manca de recursos econòmics per a atendre la diversitat i, de l'altra, aspectes relacionats amb l'accessibilitat i el disseny per a tothom, tant de les instal·lacions com del material que cal fer servir.
- Condicionants socials: el desconeixement, en el context escolar o social, de les característiques de les persones amb discapacitat pot influir negativament en l'actitud de la resta de l'alumnat o usuaris.
- Condicionants de les mateixes persones amb necessitats especials: hi ha persones que, per un seguit d'experiències negatives viscudes entorn de la seva discapacitat, presenten problemes d'automarginació, d'autoacceptació, d'atenció o de relacions socials.
- Condicionants de la pràctica docent: la infravaloració de l'activitat física en l'organització escolar, la formació de l'educador, el "factor família", l'actitud del grup, el diagnòstic i els informes mèdics, l'opinió dels fisioterapeutes i l'absència d'especialistes d'activitat física inclusiva en els equips d'assessorament psicopedagògic o en els equips multiprofessionals.

A aquests condicionants proposats per Ríos caldria afegir-n'hi dos més, basats en falses creences dels educadors: en primer lloc, la presència de persones amb necessitats especials pot influir negativament en el desenvolupament de l'activitat i, en segon lloc, des d'un punt de vista pedagògic, atorgar als continguts categoria de finalitat i no de mitjà.

Respecte al primer factor, existeix el dilema de saber si l'exigència d'igualtat en el grup deteriora la qualitat de la sessió (Mendoza, 2009). Aquest dilema es basa en una idea preconcebuda en molts educadors, que pensen que els participants més hàbils o avantatjats hi surten perdent. La qualitat de la sessió no depèn de les característiques dels participants, sinó de la metodologia pedagògica que es faci servir, i si aquesta té la intencionalitat d'estimular, de fer participar i de promoure els aprenentatges de tots els usuaris (Velázquez Callado, 2010; Pérez Pueyo, 2013a). La inclusió va dirigida a tothom i, per tant, els qui s'han de beneficiar d'aquesta metodologia són tots els participants i no solament uns pocs. D'aquesta manera, la funció de l'educador ha d'estar centrada a enderrocar barreres i no pas a construir murs, ni per a aquells que tinguin necessitats especials ni per a la resta.

Quant al segon factor, i des de la perspectiva escolar, un dels condicionants per a desenvolupar metodologies inclusives en l'àrea d'educació física és l'excessiva dependència de molts docents respecte als continguts curriculars. Quantes vegades hem escoltat si el currículum "t'obliga a treballar aquests continguts o aquests altres"? En alguns casos, fins i tot es dona més importància als continguts que als alumnes; per exemple, quan es prioritza "acabar el temari", en comptes que els alumnes dediquin el temps que necessitin per a aprendre. Els continguts, amb la legislació actual, no són una finalitat de l'educació. Són els mitjans i els recursos que s'utilitzen per a aconseguir la veritable finalitat del fet educatiu, que no és una altra que el desenvolupament de les competències bàsiques per part de l'alumnat (LOE, 2006; LEC, 2009; Pérez Pueyo, 2013b; LOMCE, 2013).

Premisses per a una activitat física i esportiva inclusiva

Com ja s'ha comentat més amunt, el terme *inclusió*, tot i fer-se servir cada vegada més, en funció de qui i com l'utilitzi, no acaba de referir-se al mateix concepte. L'àmbit de l'activitat física i l'esport no està exempt d'aquest fet i de vegades s'empra el terme *pràctica inclusiva* quan en realitat no ho és. Per a delimitar aquest concepte, Ainscow, Both i Dyson (2006) assenyalen que les pràctiques inclusives han de complir tres premisses:

- **Presència:** tots els participants han de compartir l'espai i ser presents en totes les activitats, situacions d'aprenentatge i experiències que es desenvolupin amb el seu grup de referència.
- **Participació:** tots els implicats han de participar en totes les activitats, situacions d'aprenentatge i experiències amb el seu grup de referència; no necessàriament de la mateixa manera, però, sinó atenent les capacitats i potencialitats de cadascú.
- **Progrés:** tots els participants en cadascuna de les activitats, situacions d'aprenentatge i experiències han d'aprendre i progressar en funció de les seves capacitats i potencialitats, que no ha de ser necessàriament de la mateixa manera per a tothom.

La inclusió és un procés i, com a tal, no estarà mai acabat del tot. No podem dir mai que ja som prou inclusius. Cal una revisió constant dels seus valors, de la seva organització i de les pràctiques que es duen a terme, tot buscant les estratègies més adequades per a donar resposta a la diversitat i per a aprendre de les diferències.

Pedagogia de la cooperació i de la inclusió. Dos termes indissociables

Per *pedagogia de la cooperació* s'entén el plantejament educatiu basat en la interacció entre persones a partir de propostes, estructures i activitats que assegurin una interdependència positiva entre els participants, els quals persegueixen un objectiu comú (Suárez Guerrero, 2010; Velázquez Callado, 2012). Així, en l'aprenentatge basat en situacions cooperatives s'espera que el participant aprengui el contingut tractat i, alhora, es preocupi i responsabilitzi que l'aprenguin els seus companys. És important diferenciar aquesta estructura de la individualista, en què cadascú treballa sol sense interactuar amb la resta (la interdependència és nul·la) i on l'objectiu a aconseguir és únicament individual. D'altra banda, també s'ha de diferenciar del model d'aprenentatge competitiu, en el qual els participants rivalitzen entre si (la interdependència que es dona és negativa) i l'objectiu només s'aconseguirà sempre i quan els companys no l'aconsegueixin.

La pedagogia de la cooperació cal situar-la dins una concepció socioconstructivista de l'aprenentatge.

“Los estudiantes construyen sus propias interpretaciones del mundo, a partir de sus conocimientos previos y de las experiencias que se derivan de sus interacciones con el entorno, especialmente a través de la interacción social.” (Velázquez Callado, 2012, p. 18)

“El aprendizaje despierta una serie de procesos evolutivos internos capaces de operar solo cuando el niño está en interacción con las personas de su entorno y en cooperación con algún semejante.” (Vigotsky, 2009, p. 138-139)

Des d'aquesta perspectiva, la pedagogia de la cooperació pot ser un sistema extraordinari que afavoreixi la construcció de veritables contextos inclusius, tant educatius com socials, ja que assumeix diferents valors propis d'un entorn inclusiu com ara el respecte per les diferències, la valoració de cada persona, la participació, l'equitat i la possibilitat d'èxit per a tothom. És una pedagogia que permet fer el salt a una educació i un tractament de l'activitat física i l'esport que fomenti la inclusió, la dignitat, el dret a ser diferents i la igualtat d'oportunitats, tot tenint en compte el respecte, el diàleg i l'ajuda mútua entre tots els participants.

Es pot afirmar, doncs, que la pedagogia de la cooperació i la inclusió són dos conceptes complementaris i indissociables. En aquest sentit, ambdós termes porten associats conceptes comuns:

- Donen els mateixos drets a tots els participants, tinguin necessitats 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.
- A més d'acollir la diferència, es tracta que aquesta esdevingui un enriquiment.
- Fomenten, d'una banda, la construcció i l'acceptació d'un mateix, amb les seves peculiaritats, habilitats i dificultats, i, de l'altra, el respecte i la valoració cap als altres.
- Impliquen un horitzó únic per a tothom, amb la capacitat, però, de construir camins adaptats a les necessitats i els interessos de cadascú.

Difícilment es pot avançar cap a la inclusió si les metodologies emprades es basen en activitats estructurades d'una manera competitiva o individual. La pedagogia de la cooperació es presenta, per tant, com un dels millors models per a afrontar el gran repte que suposa la inclusió (Pérez Pueyo, 2013a; Ainscow, 2012; Velázquez Callado, 2012; Ríos, 2009; Pujolàs, 2008).

Dins el context educatiu, l'Agència Europea per al Desenvolupament de l'Educació Especial va dur a terme estudis (2003, 2005) en 14 països europeus amb l'objectiu d'identificar una sèrie de característiques en els centres inclusius seleccionats i va assenyalar cinc factors que es poden considerar eficaços per a millorar la inclusió, tots ells vinculats al model pedagògic cooperatiu:

- Ensenyament cooperatiu: l'educador ha de cooperar i rebre un suport pràctic i flexible de diferents professionals.
- Aprenentatge cooperatiu: els alumnes que s'ajuden entre si, especialment en un sistema d'agrupament flexible i ben organitzat, es beneficien de l'aprenentatge conjunt.
- Solució cooperativa de conflictes: manera sistemàtica d'abordar el comportament inapropiat a l'aula que passa per establir un conjunt de regles clares a l'aula, acordades per tot l'alumnat, a més d'aplicar els adequats reforços positius i negatius en el comportament.

- Agrupaments heterogenis: agrupació d'alumnes de la mateixa edat en què existeixen diferents nivells. La base del concepte de grup amb diferents nivells és evitar els guetos i respectar les diferències naturals en les característiques dels alumnes.
- Enfocaments pedagògics eficaços: basats en el control, la diagnosi, l'avaluació i altes expectatives.

És interessant fer notar que les conclusions d'aquests estudis afirmen amb rotunditat que allò que és bo per als alumnes amb necessitats educatives especials també ho és per a la resta d'alumnes. Una afirmació que orienta cap al tipus de metodologies més apropiades per a abordar el procés d'aprenentatge de l'alumnat i que, a més, desmunta la falsa creença que la presència d'un alumne amb necessitats educatives especials a l'aula pot perjudicar la qualitat i el rendiment educatiu de la resta del grup.

La pedagogia de la cooperació en l'activitat física i l'esport

El paradigma a partir del qual cal posar en pràctica la pedagogia de la cooperació és aquell que entén que la principal finalitat de l'activitat física i l'esport és el desenvolupament integral de l'individu. Això requereix la relació entre tres conceptes: la *capacitat*, entesa com la potencialitat per a arribar a fer alguna cosa; la *competència*, entesa com la demostració d'allò que es pot arribar a aconseguir, i la *competència bàsica*, entesa com un conjunt de coneixements i aprenentatges generals que es desenvolupen des de la contribució de cadascuna de les matèries escolars (Pérez Pueyo, 2013a). És a dir, l'activitat física i esportiva entesa des d'una perspectiva educativa participativa que cerqui el desenvolupament integral a través de la capacitat motriu i corporal, que sigui inclusiva i comprensiva fent èmfasi en el treball en equip i cooperatiu a partir d'agrupacions heterogènies, que emprí metodologies no directives i enfocades a l'experimentació, la participació, la recerca i el descobriment, i que, sense menystenir els resultats, incideixi d'una manera important en els processos de desenvolupament personals i grupals (López, Monjas i Pérez, 2003).

L'aplicació de la pedagogia de la cooperació en les activitats físiques i esportives es fa 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 Callado, 2012). En la segona part d'aquest llibre es desenvolupa una proposta de 50 activitats lúdiques, tant aquàtiques com terrestres, classificades en funció d'aquests eixos.

Jocs cooperatius

Són activitats puntuals amb una estructura que provoca que tots els participants guanyin, o tots perdin. En cap cas no es pot donar la situació en què uns guanyin i uns altres perdin a la vegada. Són un recurs excel·lent, tot i que no l'únic, per a desenvolupar metodologies i estratègies d'aprenentatge cooperatives, però tenen com a objectiu principal la diversió. Sovint també es fan servir per a experimentar i desenvolupar un determinat valor. Velázquez Callado les defineix com:

“Ausencia de oposición en la actividad grupal, se derivan un conjunto de características que implican la inclusión de todos y cada uno de los jugadores, con independencia de sus características personales, su participación activa en el juego y la diversión sobre la base de superar retos que en ningún caso suponen sobresalir sobre otras personas.”
(Velázquez Callado, 2012, p. 45)

Metodologies cooperatives d'aprenentatge

S'entén per metodologies cooperatives d'aprenentatge aquelles situacions didàctiques en què, d'una manera intencionada, es promou la interacció simultània de tots els participants i la participació equitativa d'aquests, amb l'objectiu d'estimular el procés d'aprenentatge de cadascun dels participants, i on cadascú es corresponsabilitza alhora dels altres. La metodologia més coneguda és l'aprenentatge cooperatiu, però en l'última dècada, fruit de l'augment de la investigació i la pràctica en aquest camp de la pedagogia, n'han anat sorgint d'altres. Tot seguit es descriuen algunes de les més representatives.

■ Aprenentatge cooperatiu

És una metodologia que promou la interacció entre els estudiants per tal que s'ajudin i es responsabilitzin mútuament amb la finalitat d'aconseguir els objectius d'aprenentatge. Els germans David i Roger Johnson, dos dels investigadors més representatius en aquest camp, entenen que:

“El aprendizaje cooperativo es la utilización didáctica de grupos reducidos donde los alumnos trabajan juntos para maximizar su propio aprendizaje y el de los demás.” (Johnson, Johnson i Holubec, 1999, p. 14)

Aquests mateixos autors defineixen cinc components essencials que haurien de ser incorporats a l'aula per a aconseguir que el treball cooperatiu sigui eficaç (Johnson, Johnson i Holubec, 1999):

- **Interdependència positiva:** els esforços de cada participant no solament el beneficien a ell, sinó també als altres. L'objectiu és comú.
- **Responsabilitat individual i grupal:** el grup assumeix la responsabilitat d'aconseguir uns objectius i, alhora, cada membre es fa responsable de complir amb la tasca assignada.
- **Interacció estimuladora:** situacions en què els membres del grup hagin d'ajudar-se, animar-se, esforçar-se pel benefici mutu i incloure a tots.
- **Habilitats interpersonals i d'equip:** el grup ha d'aprendre i desenvolupar estratègies per a treballar en equip, com ara exercir el lideratge, prendre decisions, crear un clima de confiança i gestionar els conflictes d'una manera positiva.
- **Avaluació grupal:** s'analitza en quin grau s'estan assolint els objectius i s'estan mantenint relacions de treball eficaces.

A més d'aquests components, Pujolàs (2008) assenyala que en tota situació d'aprenentatge cooperatiu s'han de complir dos principis:

- **Participació igualitària:** tots els membres del grup han de participar de la manera més equitativa possible en el desenvolupament de la tasca.
- **Interacció simultània:** cal assegurar el màxim nombre de membres del grup participant a la vegada en l'aprenentatge.

A diferència d'altres metodologies cooperatives d'aprenentatge, en aquesta els grups es mantenen estables al llarg d'un cert període de temps i, per bé que hi ha un repartiment de rols entre els membres del grup, això no provoca cap diferència d'estatus.

A continuació es mostren diferents estratègies metodològiques d'aprenentatge cooperatiu en educació física. Cal destacar que la seqüenciació no és aleatòria, sinó que en primer lloc es proposen tècniques més senzilles, que poden ser de gran utilitat en grups que s'inicien en les metodologies cooperatives, i més endavant es proposen estructures més complexes, adients per a grups amb més experiència.

Ensenyament recíproc

Estratègia desenvolupada per Muska Mosston (Velázquez Callado, 2010) que consisteix a agrupar els alumnes en parelles i exposar una tasca a fer insistint en els elements que s'han de tenir en compte per a la seva realització. Un membre de la parella duu a terme la tasca i, alhora, va rebent

el *feedback* del seu company observador per a la seva correcta realització. Un cop domina la tasca, canvia el rol amb el seu company i passa a ser l'observador. Quan tots dos dominen la tasca, es mostra aquesta al professor perquè l'avaluï.

Marcador col·lectiu

Estratègia desenvolupada per Terry Orlick (Velázquez Callado, 2010) que consisteix a proposar una tasca per executar individualment o en petits grups, i que aquesta execució obtingui uns punts en funció d'uns criteris prèviament fixats. Aquesta puntuació s'afegirà al marcador col·lectiu del gran grup i es pot establir una recompensa en el cas d'assolir un objectiu prèviament determinat.

1-2-4

Estratègia desenvolupada per Pere Pujolàs (2008) que consisteix a proposar una tasca que pugui tenir una o més maneres de resoldre-la. Dins un equip de treball de quatre persones, individualment cadascú pensa en una possible resposta. A continuació els membres del grup s'uneixen en parelles i els dos membres de la parella s'intercanvien les respostes, les comenten i de dues en fan una. Finalment, s'uneix l'equip i les dues parelles mostren les respostes obtingudes. A partir d'aquí han d'elaborar entre tots la resposta més adient a la tasca que els ha estat encomanada.

Pensa, comparteix, actua

Estratègia desenvolupada per Steve Grinesky (Velázquez Callado, 2010) que consisteix a proposar un repte cooperatiu al grup, en què serà imprescindible la participació de tots els seus membres per a poder superar-lo. Cadascun dels participants pensa individualment possibles solucions, i el grup ha de provar com a mínim una proposta de cada membre. De totes les propostes, s'escull la que sembli més eficaç i s'assaja tantes vegades com faci falta per a superar el repte. Cal subratllar que Fernández Río i Velázquez (2005) han desenvolupat una interessant proposta pràctica a partir d'aquesta metodologia que han anomenat *reptes físics cooperatius*.

Jo faig, nosaltres fem

estratègia desenvolupada per Velázquez Callado (2010) que consisteix en la formació de grups heterogenis de quatre a sis persones als quals es proposa una tasca motriu oberta amb diferents formes d'execució. Cada membre del grup assaja diferents propostes i n'escull una o dues que sigui capaç de dominar. Seguidament es torna a unir el grup i cada membre ensenya a la resta com a mínim una d'aquestes propostes i, a més, es fa responsable que tot el grup les executi d'una manera correcta. El professor pot triar un membre del grup perquè mostri l'execució correcta de les diferents tasques proposades o pot demanar que les duguin a terme tots alhora.

Trencaclosques, puzle o jigsaw

estructura desenvolupada per Elliot Aronson (Pujolàs, 2008; Velázquez Callado, 2010) que consisteix a formar equips heterogenis de quatre o cinc persones i proposar una tasca que sigui susceptible de fraccionar-se en tantes parts com membres tinguin els grups. El professor dóna la informació de cada part a un membre del grup perquè la treballi i l'aprengui. Per això, cada alumne es reunirà amb altres membres d'altres grups que també hagin de treballar la mateixa part, formant així diferents grups d'experts, un per a cada tasca. Aquests grups intercanviaran la informació, treballaran els continguts i resoldran dubtes per tal d'arribar a ser experts de la seva part. Cada membre tornarà al seu equip d'origen i serà el responsable d'explicar als seus companys la part que ha preparat i, a més, es preocuparà que aquests també l'aprenquin.

Aquesta estructura és una de les més representatives de l'aprenentatge cooperatiu.

Enfocament inventiu de jocs

Estructura desenvolupada per Glenn Kirchner (Velázquez Callado, 2010) que consisteix a formar petits grups i proposar que inventin jocs a partir de quatre variables: nombre de jugadors, espai, material i regles. El grup inventa, posa en pràctica i mostra a la classe la seva proposta. Méndez (2004) desenvolupa una proposta basada en una estructura molt semblant, però, a diferència de l'anterior, es demana a l'alumnat que inventi jocs partint d'unes categories tàctiques dels jocs esportius que utilitzen un objecte mòbil: de diana, de blanc mòbil, de copejar, de camp dividit, de mur o paret, d'invasió, i els híbrids.

Projectes cooperatius

Estructura desenvolupada per Omeñaca, Puyuelo i Ruiz (2001) que consisteix a desenvolupar un projecte per part del gran grup, per bé que hi pot haver repartiment de tasques en petits grups. Aquest mètode busca la plena autonomia de l'alumnat en la gestió de les activitats físiques. El professor transfereix als alumnes decisions pròpies de la planificació i algunes de les que es desenvolupen al llarg del procés i l'avaluació, fet que afavoreix l'assoliment d'aprenentatges cooperatius per part de l'alumnat.

■ Estil actitudinal

Metodologia creada i desenvolupada per Pérez Pueyo (2005) que es basa en les actituds com l'element vertebrador del procés educatiu. Es pretén desenvolupar aquest procés des d'una perspectiva significativa que aconseguixi motivar més l'alumnat (Pérez Pueyo, 2013a). Es fonamenta a partir de tres components:

- **Activitats corporals intencionades:** donen una lògica interna a la proposta de tasques responnent a les preguntes “Per què?” i “Per a què?”. Es basen en principis inclusius, ja que no van adreçades només a una part de la classe, sinó que tots han de ser capaços de dur-les a terme. Són activitats que donen plaer i satisfacció un cop assolides en què es busca el ple desenvolupament de la personalitat, potenciar les relacions, reconèixer els propis límits i intentar superar-los, i promoure actituds de solidaritat i respecte, alhora que són un mitjà per a assolir l'autonomia, tant de l'alumne com del grup (Pérez Pueyo, 2013a, 2005).
- **Organització seqüencial cap a les actituds:** és una estratègia d'agrupament que no es preocupa per si el grup és heterogeni o no, sinó que parteix de l'afinitat de l'alumnat per a començar treballant generalment en parelles i grups de tres, i acabar treballant en gran grup, fet que contribueix a promoure els principis inclusius. Per tant, no hi ha estabilitat en la composició dels grups, sinó que aquesta és flexible i anirà canviant a mesura que transcorrin les sessions, sent els grups cada vegada més nombrosos fins a acabar en un sol grup, que serà el gran grup. El fet de formar les parelles o grups per afinitat i no per heterogeneïtat, que es pot donar o no, es justifica des del punt de vista del progrés de la capacitat afectiva i motivacional, que serà més eficaç per a reforçar l'autoestima del participant si aquest comença treballant amb algú amb qui comparteix algunes afinitats (Pérez Pueyo, 2013a, 2005).
- **Muntatges finals:** treballs que evidencien el procés i l'aprenentatge, tant individual com grupal. Són la manera d'aconseguir implicar tots els participants en un projecte que ofereixi la possibilitat de cooperar amb un objectiu comú (Pérez Pueyo, 2013a).

Un exemple d'aquesta metodologia són els reptes físics cooperatius de caràcter emocional (Pérez Pueyo, 2013c), en què els participants han d'afrontar diferents reptes, per a la qual cosa es requereix la implicació de la resta de companys. No és necessari un nivell d'habilitat alt; ara bé, com que aquests reptes impliquen situacions de risc (l'educador n'ha de ser conscient i establir mesures per a minimitzar-los al màxim), sí que cal valor per a superar-los.

■ Tutoria entre iguals

També coneguda com a *peer tutoring*, és una estratègia d'ús extens en contextos educatius anglosaxons. Consisteix en la formació de parelles d'alumnes amb una relació asimètrica, on l'un és el tutor i l'altre el tutoritzat, en funció de la competència que tinguin en la matèria o el contingut a

ensenyar. Tenen un objectiu comú, conegut i compartit, que s'ha d'aconseguir a partir d'un marc prèviament planificat (Duran i Vidal, 2004). D'aquesta manera es vol aconseguir que qui rep la tutorització aprengui gràcies al seu tutor, i que aquest també aprengui ensenyant.

En aquesta metodologia cooperativa d'aprenentatge els grups es mantenen estables al llarg d'un cert període de temps. D'altra banda, es fa un repartiment de rols entre els membres del grup i, en aquest cas, sí que es provoca una diferència d'estatus entre el tutor i el tutoritzat.

Utilització d'elements cooperatius i participatius en propostes no cooperatives

Tant en sessions d'educació física com en la pràctica de qualsevol esport, habitualment es desenvolupen activitats d'estructura competitiva, és a dir, situacions d'acció motriu en què hi ha una oposició per part d'un o més participants. Cal remarcar que no és incompatible utilitzar la pedagogia de la cooperació per a maximitzar l'aprenentatge dels continguts o valors que ens proposem i, alhora, dins aquest marc metodològic, fer servir activitats d'estructura competitiva. De fet, la competició ni és educativa ni no ho és, sinó que, senzillament, és un element propi de determinades activitats i jocs. En tot cas, serà la intencionalitat que donem a aquestes activitats el que farà que siguin educatives o no. En aquest sentit, també cal dir –i per això s'ha d'anar amb molta cura– que si la intencionalitat no és prou clara, no està ben definida o els participants no l'han interpretada correctament, fàcilment es generaran ambients hipercompetitius, escassament educatius i poc participatius. És l'educador, per tant, qui ha de donar a l'activitat o joc aquest caràcter formatiu, partint de l'educació en valors i la construcció integral de l'individu com a eix de tota acció. És totalment lícit i adequat ensenyar a competir i educar en la competició, sempre i quan, però, sigui un mitjà per a aconseguir autosuperar-se i no per superar els altres, per a assolir objectius formatius prèviament definits i per a aprendre a jugar sense trepitjar els drets dels altres en benefici propi. La finalitat de l'activitat esportiva en l'etapa escolar no ha de ser la competició, sinó la formació global de la persona, que anirà acompanyada del gaudi de la pràctica física. En definitiva, educar per a competir amb els altres, no contra els altres.

La transformació de l'estructura competitiva de diferents activitats i jocs en una estructura cooperativa pot provocar en alguns casos que perdin la seva essència. Per això, de vegades és més adequat conservar l'estructura de la tasca i relativitzar-ne el component competitiu. En aquest sentit, Velázquez Callado (2004) proposa generar situacions competitives dins estructures cooperatives en què l'activitat estigui per sobre del resultat i el més important

sigui participar. L'objectiu, per tant, no és eliminar la competició, sinó cercar alternatives que permetin relativitzar-la en benefici de la pràctica de l'activitat física.

L'aplicació d'elements cooperatius i participatius en activitats competitives afavoreix que aquestes, sense deixar de banda l'oposició que es dona entre els participants, siguin més participatives, augmentin el plaer i la satisfacció de jugar, potenciïn les relacions i promoguin actituds de solidaritat i respecte. Algunes d'aquestes propostes per desenvolupar són:

- **Tots marquen:** quan un jugador anota un punt, no pot tornar a intentar-ho fins que tots els seus companys no hagin anotat també un punt.
- **Tots puntuen:** per aconseguir que la puntuació d'un equip sigui vàlida, tots els seus components han d'haver anotat.
- **Equips petits:** reduir el nombre de jugadors per equip permet que hi hagi més participació.
- **Salvavides:** en jocs d'eliminació, permetre que un company pugui salvar el jugador eliminat o convidar-lo a continuar jugant.
- **Traspàs d'equip:** cada cert temps, prèviament acordat, dos jugadors canvien d'equip.

En aquesta línia, Orlick (2002) proposa la introducció de regles cooperatives en activitats d'estructura competitiva, com ara:

- **Tots toquen:** abans d'anotar un punt, tots els components de l'equip han d'haver tocat la pilota.
- **Tots juguen:** tots els jugadors intervenen a la vegada, sense reserves.
- **Tots escullen:** es formen els equips d'una manera no discriminatòria; per exemple, fent una pila de vambes de tots els jugadors i separant-les en dos grups.
- **En totes les posicions:** tots els jugadors tenen dret a jugar en totes les posicions i, per tant, cada cert temps s'ha de fer una rotació.
- **Assenyalar qui l'ha passada:** quan es fa una anotació, tot l'equip felicita qui ha fet l'última passada.

Carlos Velázquez (2004) aporta altres elements per donar un caire més participatiu a les activitats competitives:

- **Més mòbils:** introduir més pilotes en el joc per a permetre més participació de tots els jugadors.
- **Dificultats compensatòries:** es dificulta l'acció dels jugadors que ja han anotat, com per exemple passar, botar o llançar la pilota amb el peu o la mà no dominants.
- **Delimitar espais d'actuació:** el terreny de joc es divideix en parcel·les ocupades per un o dos jugadors de cada equip.
- **Qui anota, canvia:** cada jugador que anota un punt, canvia d'equip.
- **Tanteig per atzar:** quan un equip anota, es llança un dau i s'apunten tants punts com marqui aquest.
- **Més equips:** tres o quatre equips juguen a la vegada, ja sigui marcant en porteries o cistelles prèviament determinades, o en qualsevol de les dels altres equips.
- **Afavorir qui va perdent:** les anotacions d'un equip quan va perdent valen més punts que quan va guanyant.

Pautes per a la posada en pràctica de la pedagogia de la cooperació en l'activitat física i l'esport des d'una òptica inclusiva

per a desenvolupar metodologies basades en la cooperació i poder fer-ne un ús adequat i creatiu, cal que l'educador en conegui els principis teòrics bàsics que li serviran per a construir els pilars que hauran de sustentar la seva pràctica docent. Si es limita a fer una aplicació mimètica de les estratègies i els elements proposats anteriorment, correrà el risc que apareguin situacions no desitjades i contraproductives, pròpies d'agrupar l'alumnat sense una intencionalitat ben definida:

- Participants que no actuen i "s'amaguen" en el grup.
- Participants que assumeixen totes les responsabilitats sense permetre l'actuació dels altres.
- Aparició de conflictes destructius.
- Evasió de responsabilitats dirigint-les al grup.

Per a començar a aplicar un programa d'activitat física basat en la cooperació, destaquem, basant-nos en la proposta d'Antonio Solana (2007), una sèrie de premisses que ajudaran a assegurar aquest canvi tan substancial:

- Aplicar el programa d'una manera progressiva i continuada introduint cada vegada més tasques cooperatives.
- Esperar a veure'n els resultats a mitjà termini, ja que l'evolució dels alumnes comença a ser evident al cap de dos o tres mesos d'haver començat a aplicar el programa.
- Proposar activitats de fàcil realització a l'inici del programa per a incrementar la confiança dels participants.
- Posar atenció a la formació dels grups de treball i donar una estabilitat de dos o tres mesos.
- Al començament, formar grups reduïts de tres o quatre participants.
- Fer veure als participants que tots hi tenen una responsabilitat i que l'èxit d'un implicarà també l'èxit dels altres.
- Donar l'oportunitat que tots se sentin importants dins el grup.
- Proposar activitats que promoguin la reflexió en equip.
- Potenciar la presa de decisions conjunta fomentant una democràcia participativa.

Quan es fa ús de la pedagogia de la cooperació com a model inclusiu, l'acció educativa se centra en el grup i no pas en l'individu que té la necessitat específica. S'entén que el que és bo per a un, és bo també per a tots. Ara bé, ateses les característiques de moltes activitats i jocs, la participació de les persones amb alguna discapacitat motriu, visual, auditiva o cognitiva esdevé complexa. En aquest sentit, el Comitè Olímpic Espanyol ha publicat un projecte coordinat per Ríos, Ruiz i Carol (2014), que ha estat desenvolupat pel Grup de Treball d'Educació Física i Inclusió de l'Institut de Ciències de l'Educació de la Universitat de Barcelona. En aquest projecte es presenten models i pràctiques que faciliten estratègies i recursos per a fer efectiva la inclusió de les persones amb discapacitat en els programes d'educació física i en les activitats que es desenvolupen en els centres i clubs esportius. Així, s'hi descriuen cinquanta activitats habituals amb les adaptacions corresponents, si s'escauen, per a cadascuna de les discapacitats esmentades, que en molts casos poden inspirar l'educador a incloure la persona en qüestió.

A tall de conclusió

La inclusió no és una moda, sinó una evolució coherent del desenvolupament pedagògic i social, reforçada avui dia per un conjunt de lleis. Si en les activitats físiques i esportives s'aposta pel model d'aprenentatge cooperatiu, basat en la solidaritat, l'ajuda mútua, l'acceptació i valoració de les diferències, el respecte i la resolució dels conflictes d'una manera positiva, estarem contribuint decisivament a la construcció dels pilars bàsics d'una societat veritablement inclusiva en la qual no s'exclouï ningú i tothom participi, des de les seves inquietuds i possibilitats, a favor del bé comú.

En la construcció d'aquesta societat els educadors hi tenen un paper fonamental, i per això han de ser conscients que són un referent per a aquelles persones a les quals formen i cercar constantment que el que senten, el que diuen i el que fan arribi a coincidir. Els principis, les característiques i els objectius de la pedagogia de la cooperació potencien habilitats, destreses i valors per a afrontar amb èxit el repte de la inclusió.

Lògicament, l'activitat física i l'esport ofereixen un context excepcional per a afrontar aquest repte. De ben segur, en aquest camí apareixeran barreres i condicionants, però amb esforç, il·lusió i imaginació s'aconseguiran superar. L'educador no s'ha de frustrar si no aconsegueix a l'instant el que es proposava perquè la inclusió és un procés que no té final. Per tant, a allò que ha de donar importància l'educador és a intentar incloure, encara que sigui amb petites passes, i no aturar-se mai. Intentar-ho implica acció, l'acció implica moviment i, quan algú es mou, troba nous camins.

Bibliografia

- Agència Europea per al Desenvolupament de l'Educació Especial (2003): *Educación inclusiva y prácticas en el aula de educación primaria*. Madrid: Ministeri d'Educació.
- Agència Europea per al Desenvolupament de l'Educació Especial (2005): *Educación inclusiva y prácticas en el aula de educación secundaria*. Madrid: Ministeri d'Educació.
- Ainscow, M. (2001): "Escuelas inclusivas: aprender de la diferencia". Dins *Cuadernos de Pedagogía*, 307, p. 44-49.
- Ainscow, M., Both, T., i Dyson (2006): *Improving Schools, Developing Inclusion*. Nova York: Routledge.
- Ainscow, M. (2012): "Haciendo que las escuelas sean más inclusivas: lecciones a partir del análisis de la investigación internacional". Dins *Revista de Educación Inclusiva*, vol. 5, núm. 1, p. 39-49.
- Comitè Olímpic Espanyol (2014): *La inclusión en la actividad física y deportiva*. Badalona: Paidotribo.
- Duran, D., i Vidal, V. (2004): *Tutoría entre iguales: de la teoría a la práctica*. Barcelona: Graó.
- Fernández Río, J., i Velázquez Callado, C. (2005): *Desafíos físicos cooperativos*. Sevilla: Wanceullen.
- Johnson, D., Johnson, R., i Holubec, E. (1999): *Los nuevos círculos del aprendizaje. La cooperación en el aula y la escuela*. Buenos Aires: Aique.
- Llei orgànica 2/2006, de 3 de maig, d'educació (BOE de 4 de maig).
- Llei orgànica 8/2013, de 9 de desembre, per a la millora de la qualitat educativa (BOE de 10 de desembre).
- Llei 12/2009, de 10 de juliol, d'educació de Catalunya (DOGC de 10 de juliol).
- López, V. M., Monjas, R., i Pérez, D. (2003): *Buscando alternativas a la forma de entender y practicar la educación física escolar*. Barcelona: Inde.
- Mendoza, N. (2009): "La formación del profesorado en educación física con relación a las personas con discapacidad". Dins *Ágora para la EF y el Deporte*, 9, p. 43-56.

Omeñaca, R., Puyuelo, E., i Ruiz, J. V. (2001): *Explorar, jugar, cooperar*. Barcelona: Paidotribo.

ONU (2006): *Convenció Internacional sobre els Drets de les Persones amb Discapacitat*. Nova York. Disponible a: www.un.org/esa/socdev/enable/.

Orlick, T. (2002): *Libres para cooperar, libres para crear*. Barcelona: Paidotribo.

Parrilla, A. (2002): "Acerca del origen y sentido de la educación inclusiva". Dins *Revista de Educación*, 327, p. 11-29.

Pérez Pueyo, A. (2005): *Estudio del planteamiento actitudinal del área de educación física de la educación secundaria obligatoria en la LOGSE: una propuesta didáctica centrada en una metodología basada en actitudes*. Tesi doctoral. Lleó: Servei de Publicacions de la Universitat de Lleó.

Pérez Pueyo, A. (2013a): "El estilo actitudinal: una propuesta para todos y todas desde la inclusión en la educación física". Dins *Lúdica Pedagógica*, vol. 2, núm. 18, p. 81-92.

Pérez Pueyo, A. (coord.) (2013b): *Programar y evaluar competencias básicas en 15 pasos*. Barcelona: Graó.

Pérez Pueyo, A. (2013c): "Retos físicos cooperativos de carácter emocional". Dins *Tándem*, 43, p. 107-108.

Pujolàs, P. (2008): *9 ideas clave. El aprendizaje cooperativo*. Barcelona: Graó.

Pujolàs, P., i Lago, J. R. (2006): "Un nom per a cada cosa i cada cosa pel seu nom". Dins Lago, J. R., et al. (coord.) (2006): *Cap a una educació inclusiva*. Vic: Eumo.

Ríos, M. (2009): "La inclusión en el área de educación física en España. Análisis de las barreras para la participación y el aprendizaje". Dins *Ágora para la EF y el Deporte*, 9, p. 83-114.

Solana, A. (2007): *Aprendizaje cooperativo en las clases de educación física*. Sevilla: Wanceullen.

Stainback, S. (2001): "L'educació inclusiva: definició, context i motius. Components crítics en el desenvolupament de l'educació inclusiva". Dins *Suports. Revista Catalana d'Educació Especial i Atenció a la Diversitat*, 5, p. 18-31.

Suárez Guerrero, C. (2010): *Cooperación como condición social de aprendizaje*. Barcelona: UOC.

UNESCO (1994): “*Declaración de Salamanca*”. Dins *Conferencia Mundial sobre Necesidades Educativas Especiales: Acceso y Calidad*. Salamanca.

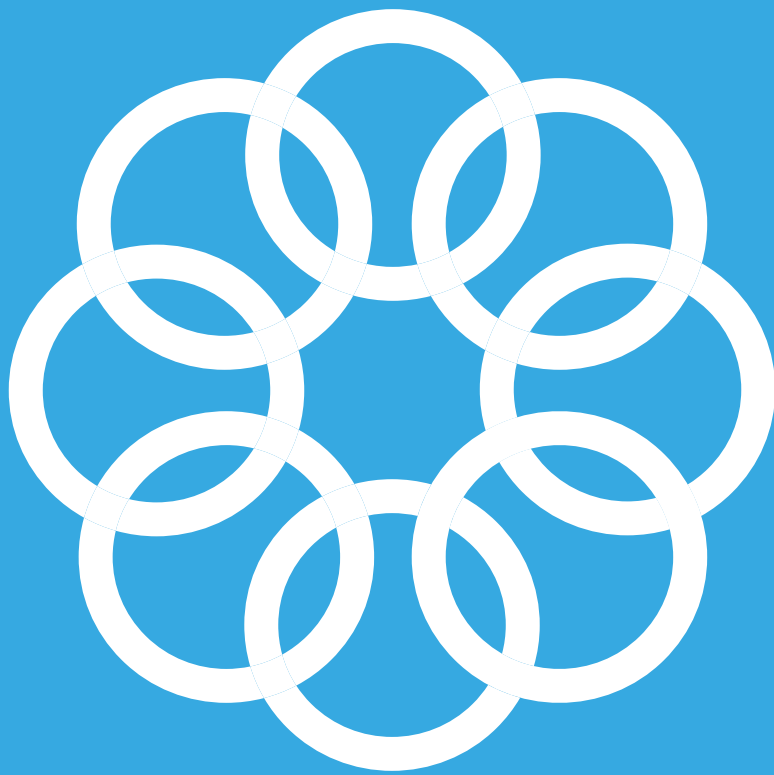
Velázquez Buendía, R. (2007): “¿Qué educación física?... ¿Qué educación?”. Dins *Tándem*, 23, p. 7-17.

Velázquez Callado, C. (2004): *Las actividades físicas cooperativas. Una propuesta para la formación en valores a través de la educación física en las escuelas de educación básica*. Mèxic D. F.: Secretaría de Educación Pública.
Velázquez Callado, C. (coord.) (2010): *Aprendizaje cooperativo en educación física*. Barcelona: Inde.

Velázquez Callado, C. (2012): *La pedagogía de la cooperación en educación física*. Mèxic: Colectivo La Peonza.

Vigotsky, L. M. (2009): *El desarrollo de los procesos psicológicos superiores*. Barcelona: Crítica.

**JOCS INCLUSIUS
EN EL MEDI AQUÀTIC**



JOCs COOPERATIUS

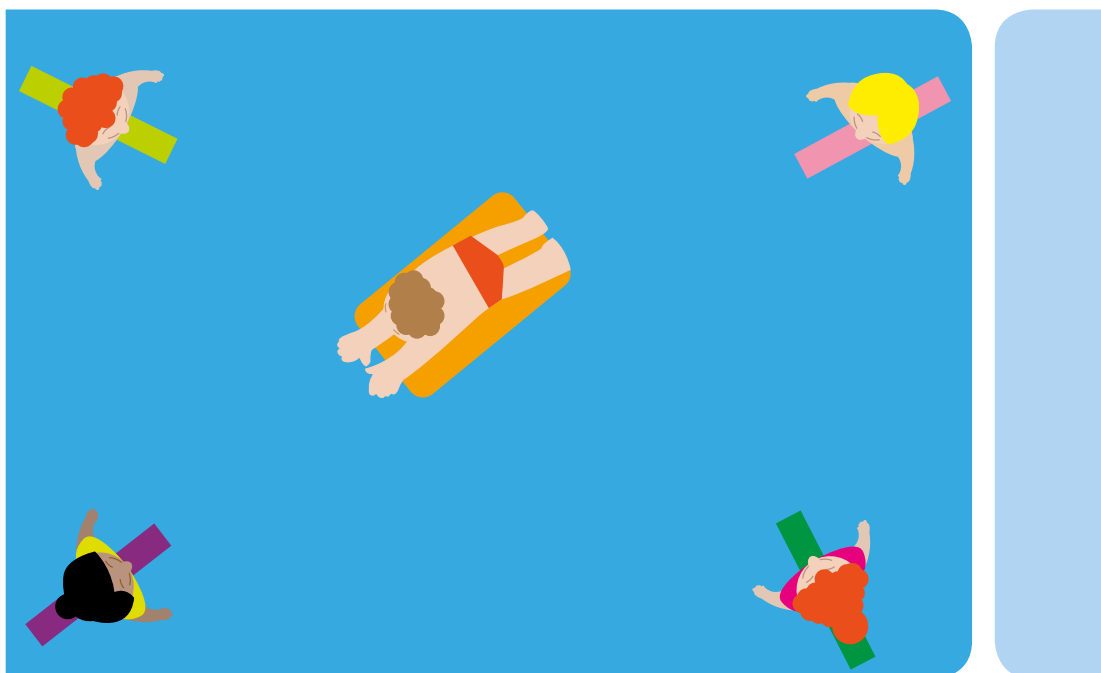
1. El titànic

Organització grupal: gran grup

Material: material de piscina

Descripció:

Els participants es distribueixen en dispersió per tota la piscina simulant que són naufragats després de l'accident del transatlàntic. Poden tenir material divers (xurros, pales...) per a aguantar-se a l'aigua com si fossin les restes del creuer i criden auxili perquè estan en una situació d'emergència. Un component del grup que és a fora de la piscina surt al rescat dels naufragats amb un matalàs flotant. Quan aconsegueix arribar al primer naufragat, aquest li fa una abraçada per agrair-li la feina i ja són dos els que van a buscar la resta de persones. El joc acaba quan tots els participants són rescatats i, entre tots, aconsegueixen sortir de la piscina.



JOCES COOPERATIUS

2. Desfer el nus

Organització grupal: grups a partir de 4 persones

Material: sense material

Descripció:

Tots els participants se situen en rotllana amb les espatlles en contacte. Quan rebin el senyal acordat, tancaran els ulls i posaran totes les mans en el centre de la rotllana. Les mans s'hauran d'agafar de dues en dues, amb les següents consignes: no es pot agafar la pròpia mà ni cap de les mans dels companys que estan immediatament a la dreta o l'esquerra. El repte serà que tot el grup, amb els ulls oberts i sense que ningú deixi anar la mà de l'altre company, aconseguixi deslligar tots els nusos i acabar fent una rotllana amb les mans agafades. En el cas que en algun moment algú deixi anar la mà, es tornarà a començar.



JOCS COOPERATIUS

3. Surf

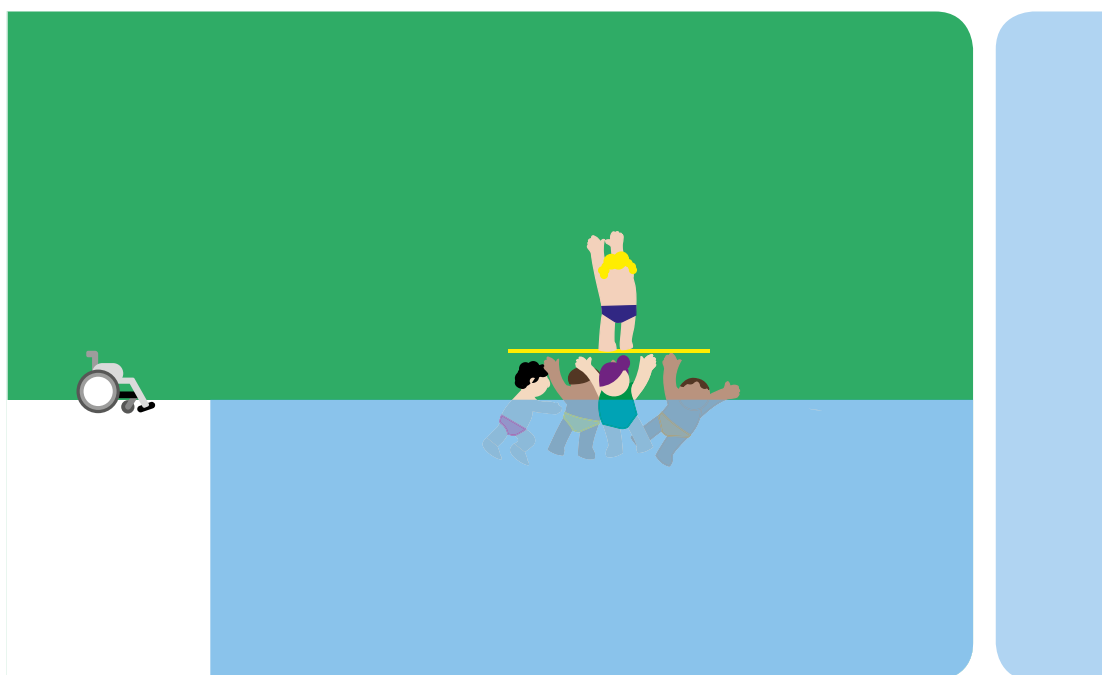
Organització grupal: gran grup

Material: un tapís flotant

Descripció:

Un participant es col·loca a sobre del tapís flotant com un surfista (és a dir, dret mirant cap a un costat, amb les cames doblegades baixant el centre de gravetat, l'esquena recta i els braços en posició de creu). La resta de participants es col·loquen al voltant del tapís i, quan rebin el senyal convingut, el desplaçaran per la piscina. Per a fer-ho a més velocitat, els transportadors poden portar aletes. El surfista ha d'intentar mantenir l'equilibri sense caure.

Observacions: Si el surfista té dificultats per a mantenir l'equilibri, pot ajupir-se, seure o agenollar-se.



JOCES COOPERATIUS

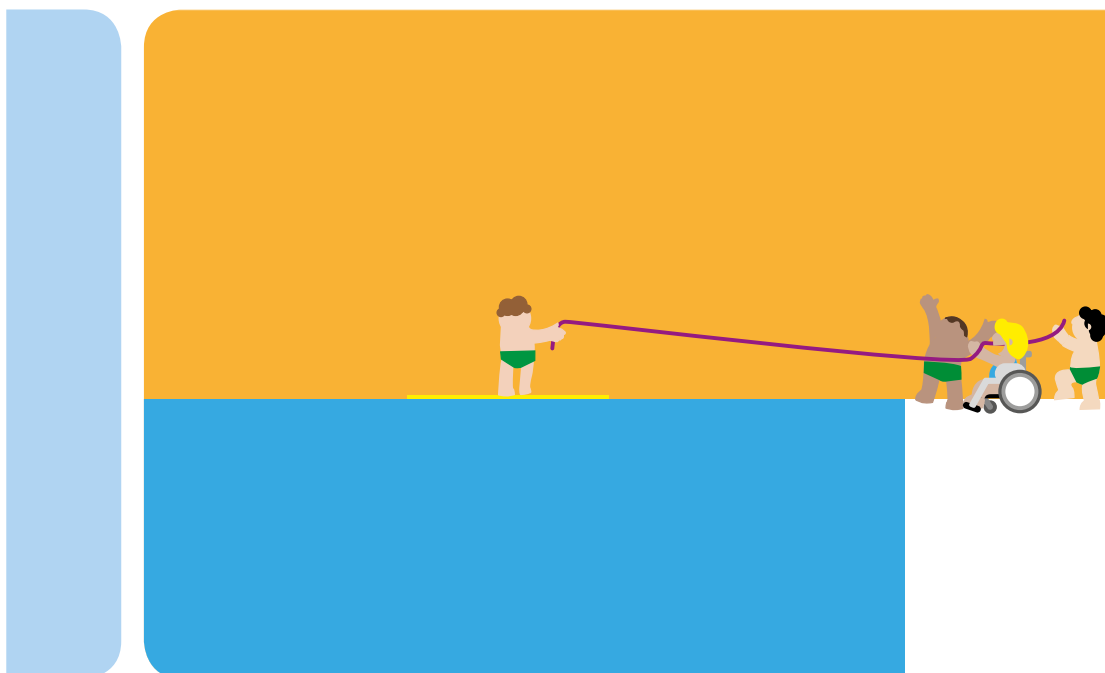
4. Esquí aquàtic

Organització grupal: grups a partir de 4 persones

Material: un tapís flotant i una corda

Descripció:

Un participant es col·loca dins la piscina a sobre d'un tapís flotant en posició d'esquí aquàtic (dret, mirant al davant, l'esquena i les cames rectes i agafant l'extrem d'una corda). Els altres participants es col·loquen fora de la piscina i agafen l'altre extrem de la corda. Quan aquests rebin el senyal convingut, hauran d'estirar progressivament la corda per a arrossegar el seu company fins a la vora de la piscina.



JOCs COOPERATIUS

5. Els tapissos flotants cooperatius

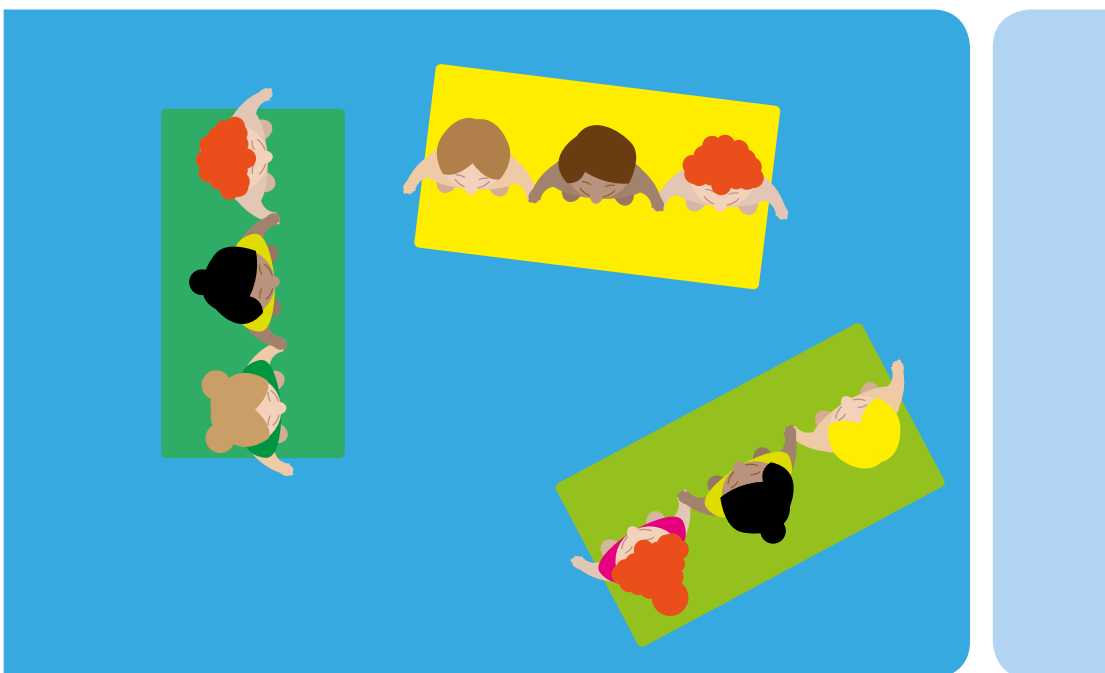
Organització grupal: gran grup

Material: tapissos flotants

Descripció:

Els participants giren en rotllana al voltant dels tapissos sense tocar-los i canten una cançó que coneguin tots. Quan rebin el senyal prèviament acordat, tots els participants hauran de pujar a sobre dels tapissos i mantenir l'equilibri. En el cas que algú no ho aconsegueixi, el grup no haurà assolit el repte. Cada vegada que el grup aconsegueixi que tots els seus membres estiguin a sobre dels tapissos es tornarà a repetir l'activitat, però amb un tapís menys.

Observacions: Amb grups experimentats es pot acordar un límit de temps per a pujar a sobre dels tapissos. Fora de la piscina també es podria jugar amb cercols o cadires.



JOCs COOPERATIUS

6. Passar el cercol

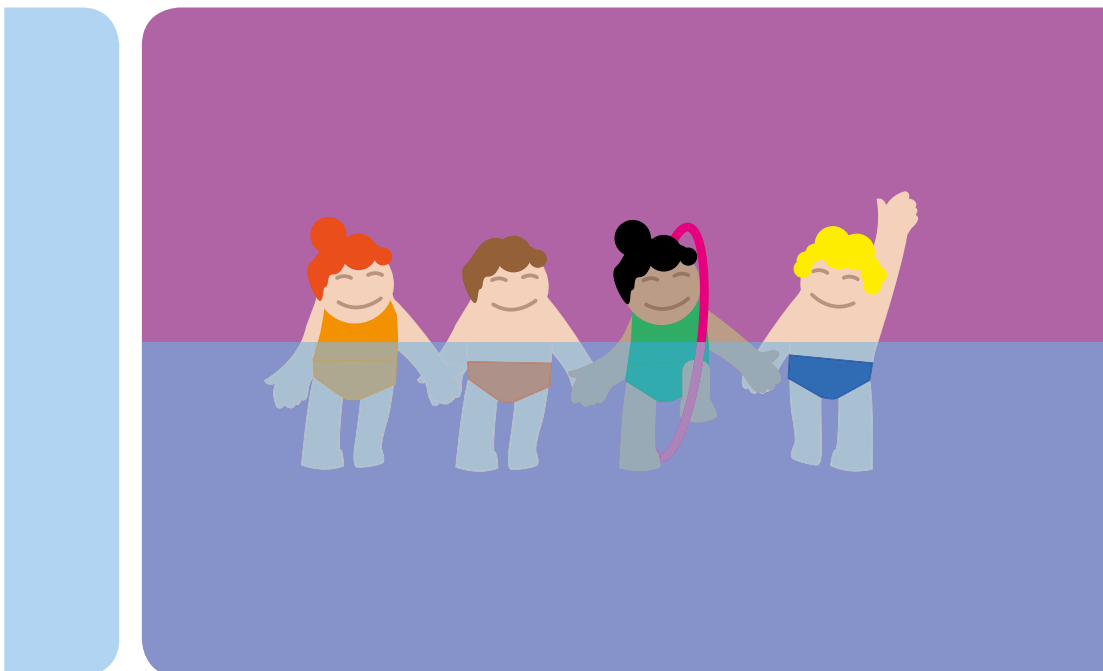
Organització grupal: grups a partir de 4 persones

Material: cercols

Descripció:

Els participants es col·loquen en cadena agafant-se les mans dins l'aigua. El participant que es troba en un extrem agafa un cercol i passa per dins d'aquest sense deixar anar la mà. El repte serà aconseguir que el cercol surti per l'altre extrem sense desfer la cadena.

Observacions: També es pot fer en rotllana i, per a dificultar-ho més, es poden afegir més cercols o fer que els participants no toquin a terra.



JOCs COOPERATIUS

7. La pissarra aquàtica

Organització grupal: gran grup

Material: sense material

Descripció:

Els participants s'organitzen en petits grups d'entre quatre i sis persones. Un cop dins l'aigua, cada grup haurà de decidir escriure, amb el cos, una paraula de més de quatre lletres. S'ha d'escriure lletra a lletra, i en cada lletra hi han de participar tots els membres del grup. Una persona des de fora de la piscina haurà d'endevinar quina paraula és.

Observacions: Una altra possibilitat és fer-ho en gran grup i que aquest formi la paraula sencera. Amb grups experimentats també es podria escriure la paraula en apnea, a sota de l'aigua, fent servir altres postures, a més de la dorsal i la ventral.



JOCES COOPERATIUS

8. Els cavallets de mar

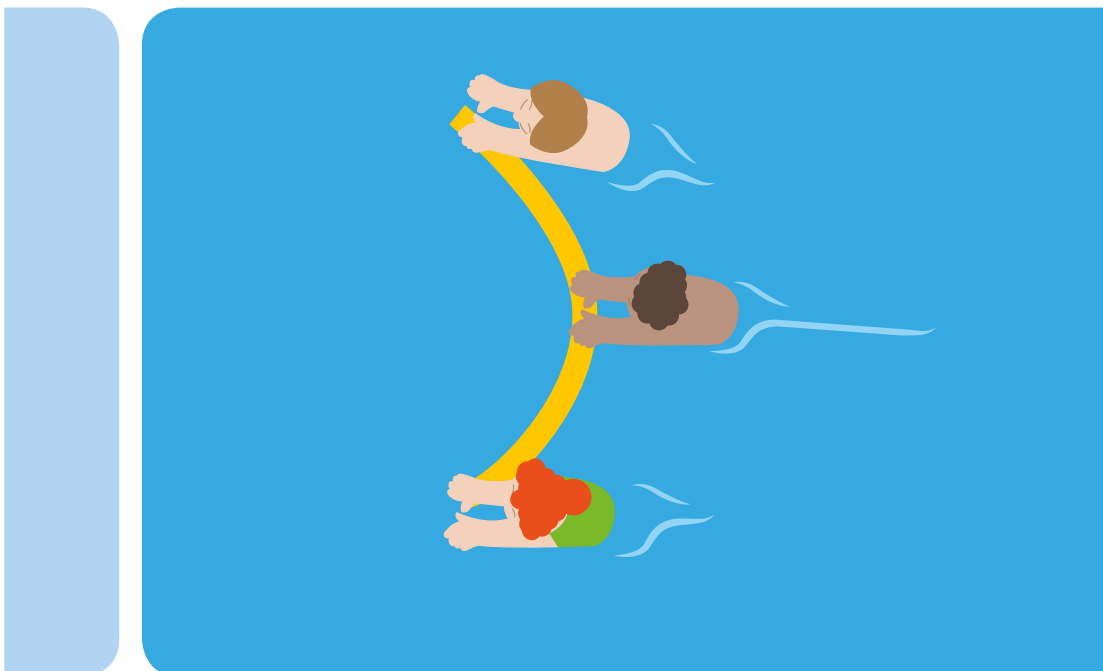
Organització grupal: grups de 3 persones

Material: un flotador de xurro per cada tres participants

Descripció:

Els participants s'organitzen en grups de tres, amb un xurro per a cada grup. Dos membres del grup faran de cavallets de mar i agafaran el xurro per les puntes. L'altre serà el genet, que agafarà el xurro pel centre amb els braços estirats, en posició ventral i fent apnea. Els cavallets hauran de desplaçar al genet per la piscina el temps que aquest aguanti la respiració.

Observacions: També és interessant fer-ho en posició dorsal. Amb grups experimentats es pot proposar fer un recompte dels metres que fa tot el grup amb un intent per participant.



JOCs COOPERATIUS

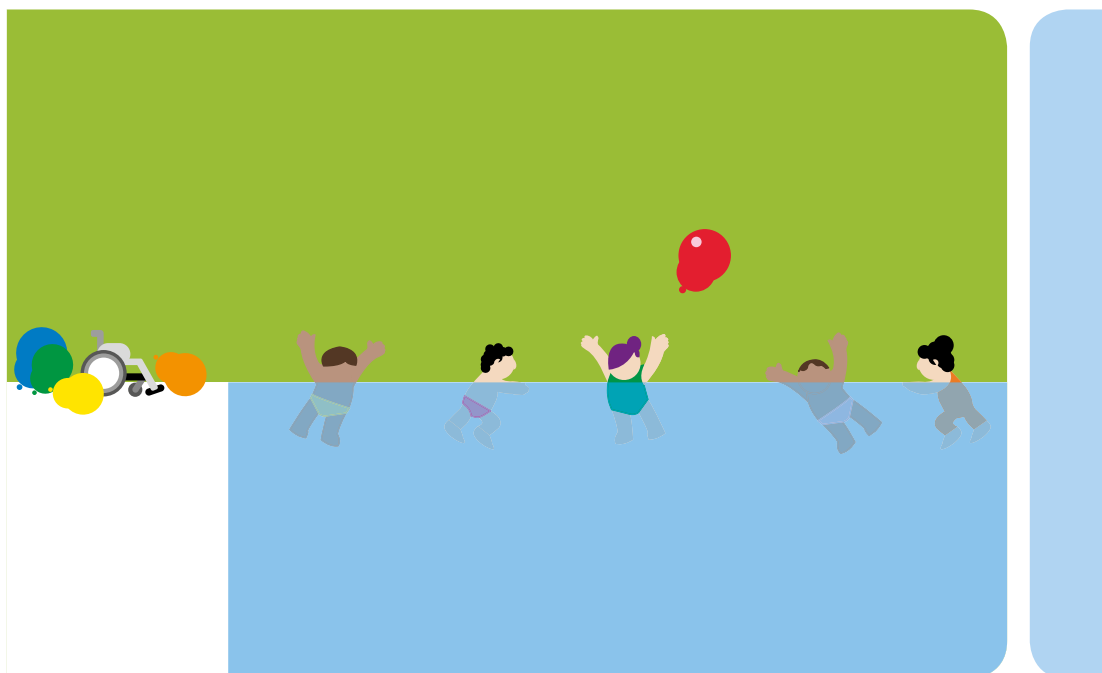
9. Transport de globus

Organització grupal: grups a partir de 4 persones

Material: globus

Descripció:

Els participants tenen el repte de transportar un globus colpejant-lo, de costat a costat de la piscina i sense que toqui l'aigua en cap moment. Tots els membres del grup l'han d'haver colpejat com a mínim una vegada. Si no es compleix alguna d'aquestes consignes, s'ha de tornar a començar. Quan ho aconsegueixen, s'introdueix un altre globus i es torna a repetir l'activitat, però ara amb dos globus. Posteriorment, amb tres, amb quatre... i així successivament.



METODOLOGIES COOPERATIVES

El conte motor

10. La tribu dels indis

Organització grupal: gran grup

Material: material de piscina

Descripció:

El conte motor consisteix a fer que els participants representin i vivenciïn el conte a partir de diferents activitats motrius relacionades amb la trama del conte. Perquè sigui cooperatiu, totes les activitats que es presenten han de tenir una finalitat conjunta o d'equip, és a dir, es tracta d'un repte col·lectiu en què no hi ha oposició entre els participants, sinó que tenen unes fites comunes.

Exemple de conte motor: "La tribu dels indis"

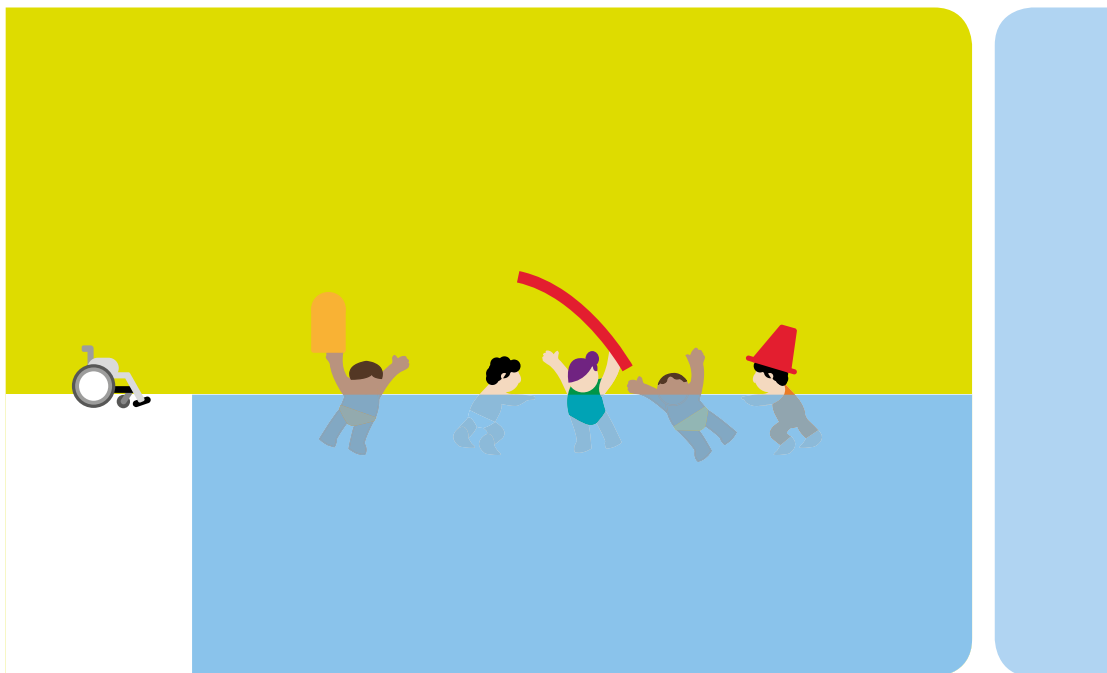
"Com cada dia abans de sortir a caçar, els indis del poblat fan una dansa tribal conjunta. Diuen que s'ho passen molt bé i que així gairebé segur que no tindran cap accident durant el trajecte". Els participants fan un ball conjunt guiats pel professor.

"Malauradament, tot just sortint, es troben amb un petit entrebanc: han de passar per dins d'una cova molt fosca i llarga. Per a evitar que ningú no es perdi ni passi por, decideixen que aniran tots junts donant-se les mans". Els participants, fent una cadena, han de passar d'un extrem a un altre de la piscina amb els ulls tancats.

"En sortir de la cova, han de fer una llarga caminada en què comptaran amb l'ajuda de cavalls". Els participants s'ajunten en grups de tres. Dos d'ells faran de cavalls i hauran de transportar nedant a la braça el tercer participant, que s'agafarà a les espatlles dels seus companys per a ser transportat.

“Després de caminar de valent, es troben una bruixa que els fa un encanteri maligne: no podran servir-se del tronc inferior, de manera que durant un temps hauran de desplaçar-se sense fer servir les cames. Per a desfer l'encanteri, tots junts s'han de desplaçar de punta a punta de la piscina per parelles i sense fer servir les cames”. Fan la prova en un ambient de solidaritat.

“Al final del dia, quan ja comença a fer-se fosc, decideixen tornar a casa. No han caçat res, però tornen feliços i contents perquè entre tots s'han ajudat i ningú no ha tingut cap accident. Decideixen tornar a fer la dansa per tal de celebrar que continuen tots junts un dia més”. Es clou l'activitat tornant a fer la dansa tribal, però ara amb més unió i joia que al principi.



METODOLOGIES COOPERATIVES

Marcador col·lectiu

11. Els metres, per al grup

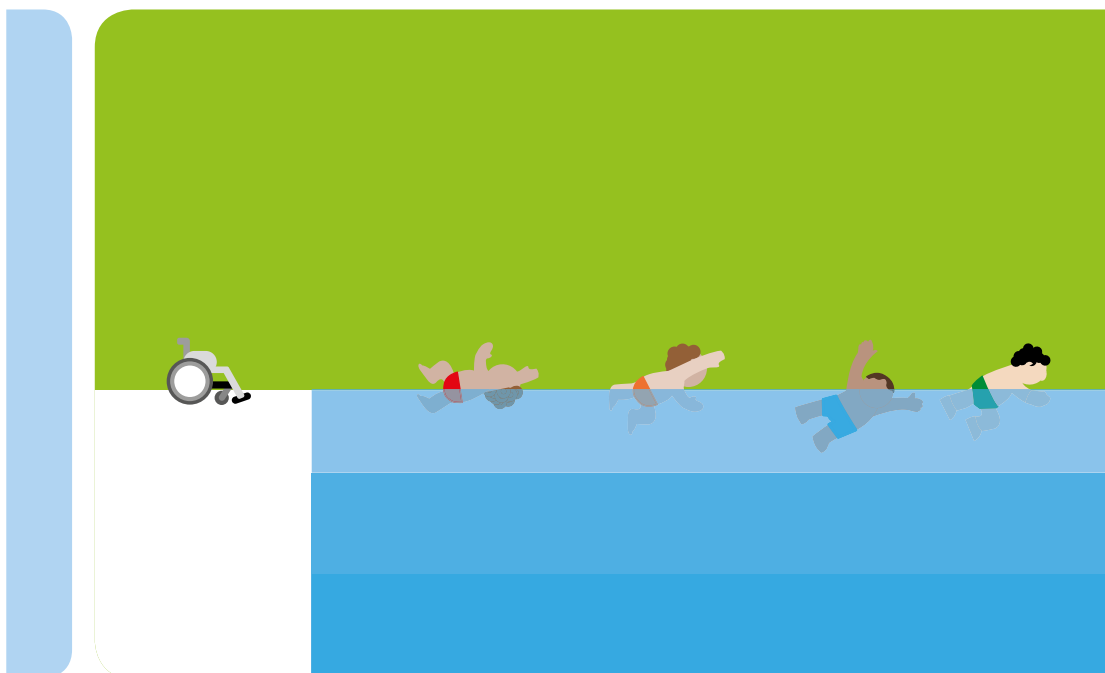
Organització grupal: gran grup

Material: sense material

Descripció:

Els participants tenen el repte d'intentar fer el màxim nombre de metres com a grup en un temps determinat (per exemple, 5 minuts). Els metres es van sumant de 25 en 25 i, per tant, en el moment d'acabar-se el temps el nombre que pujarà al marcador col·lectiu seran els metres fets fins a l'última vegada que s'ha tocat la paret.

Observacions: El grup s'ha d'organitzar sol, i això implica com es distribueixen per carrers, des d'on surten, qui va darrere de qui... A mesura que vagin fent aquesta activitat, podran anar provant estratègies més eficients.



METODOLOGIES COOPERATIVES

Jo faig, nosaltres fem

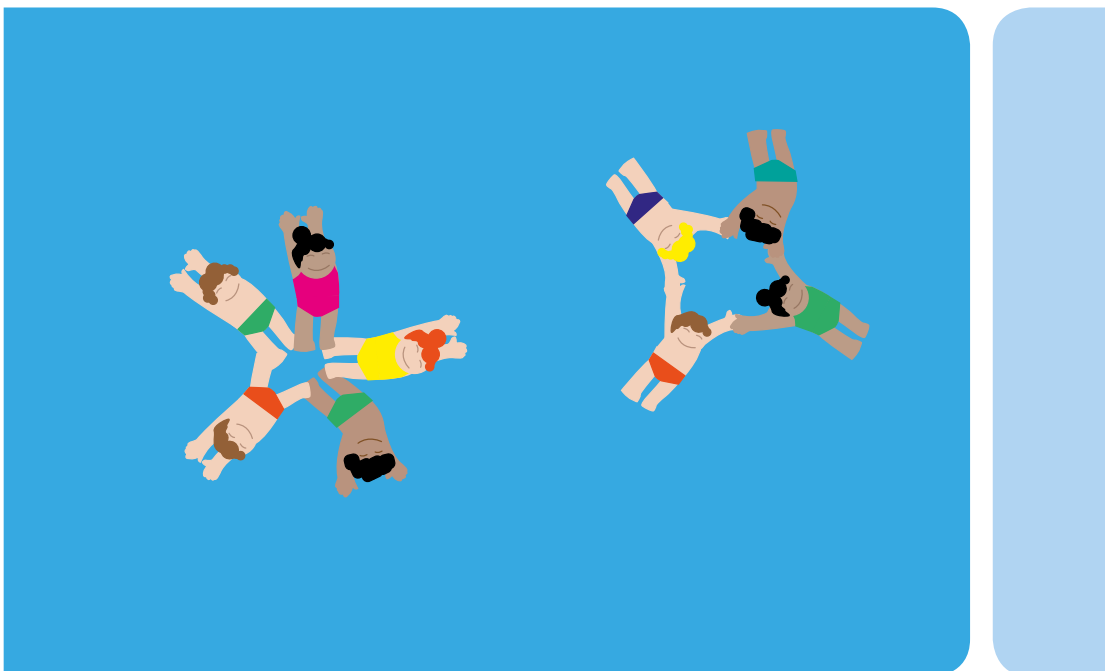
12. Coreografia cooperativa

Organització grupal: gran grup

Material: música

Descripció:

Es formen grups de quatre persones. Cada membre del grup practica fins a dominar un moviment o figura dins l'aigua. Amb els quatre elements creats per cadascun dels participants, el grup compon una petita coreografia amb la música que li han proporcionat. Un cop cada grup hagi dut a terme la seva coreografia, es faran quatre grups amb un representant de cadascun dels grups anteriors. Cada representant es responsabilitzarà que els companys del nou grup aprenguin la coreografia que havien creat amb anterioritat.



METODOLOGIES COOPERATIVES

Pensa, comparteix i actua

13. La barca de globus

Organització grupal: grups a partir de 3 persones

Material: una bossa gran d'escombraries i entre sis i deu globus per grup

Descripció:

Els participants disposen d'una bossa d'escombraries i de globus per a construir fora de la piscina una barca de globus. Un cop construïda, l'han de ficar a l'aigua i, amb tots els membres del grup a sobre, han d'intentar arribar a l'altra banda de la piscina.



METODOLOGIES COOPERATIVES

Pensa, comparteix i actua

14. La torre

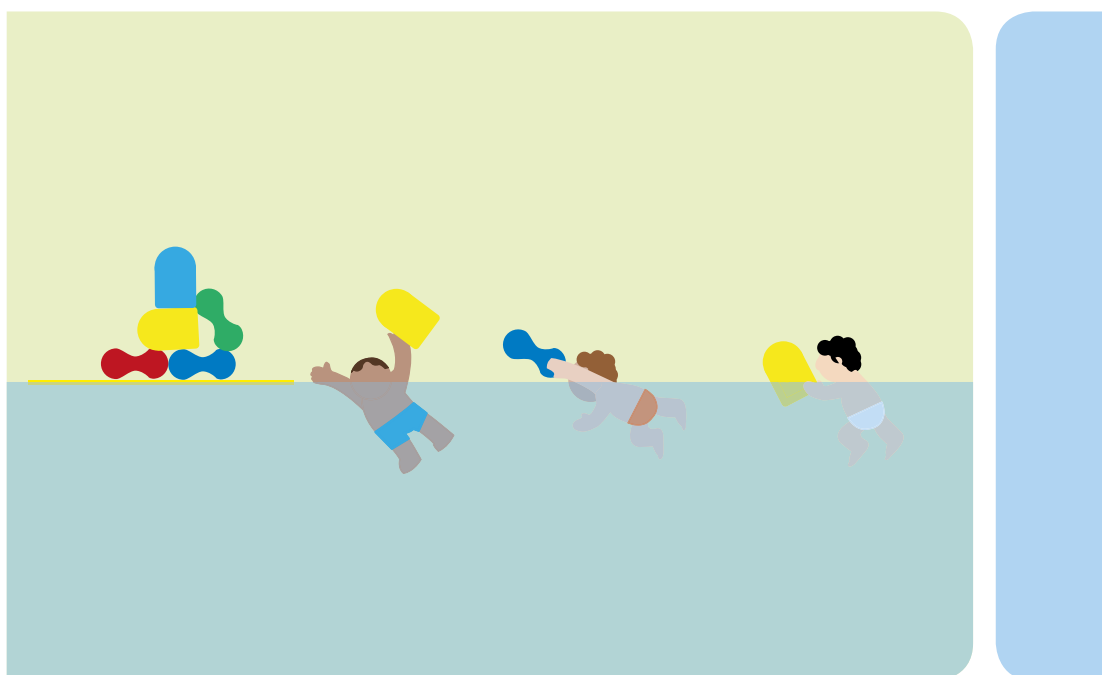
Organització grupal: gran grup

Material: pales de suro i flotadors de cames (pull buoys)

Descripció:

Els participants són en una banda de la piscina amb tot de pales de suro i flotadors de cames. En un temps determinat han d'aconseguir transportar aquest material a l'altra banda de la piscina i construir una torre a l'aigua que sigui tan alta com el participant més alt del grup. Cada participant només podrà transportar una pala o un flotador de cames per viatge.

Observacions: En el cas de voler incidir en algun element tècnic, es podria treballar el transport de les pales i els flotadors de cames d'una manera prèviament determinada.



METODOLOGIES COOPERATIVES

Pensa, comparteix i actua

15. Salvem el material

Organització grupal: gran grup

Material: pales de suro, flotadors de cames (pull buoys), tapissos flotants, xurros...

Descripció:

Els participants són en una banda de la piscina amb una gran quantitat de material. Han d'aconseguir transportar tot aquest material a l'altra banda de la piscina en un sol viatge, sense que el material toqui l'aigua i sense que els participants toquin a terra o a la paret de la piscina.

Observacions: Una variant seria que, en comptes de transportar el material, l'haguessin d'aguantar un temps determinat sense que toqui l'aigua.



UTILITZACIÓ D'ELEMENTS COOPERATIUS I PARTICIPATIUS EN ACTIVITATS NO COOPERATIVES

16. Waterpolo cooperatiu

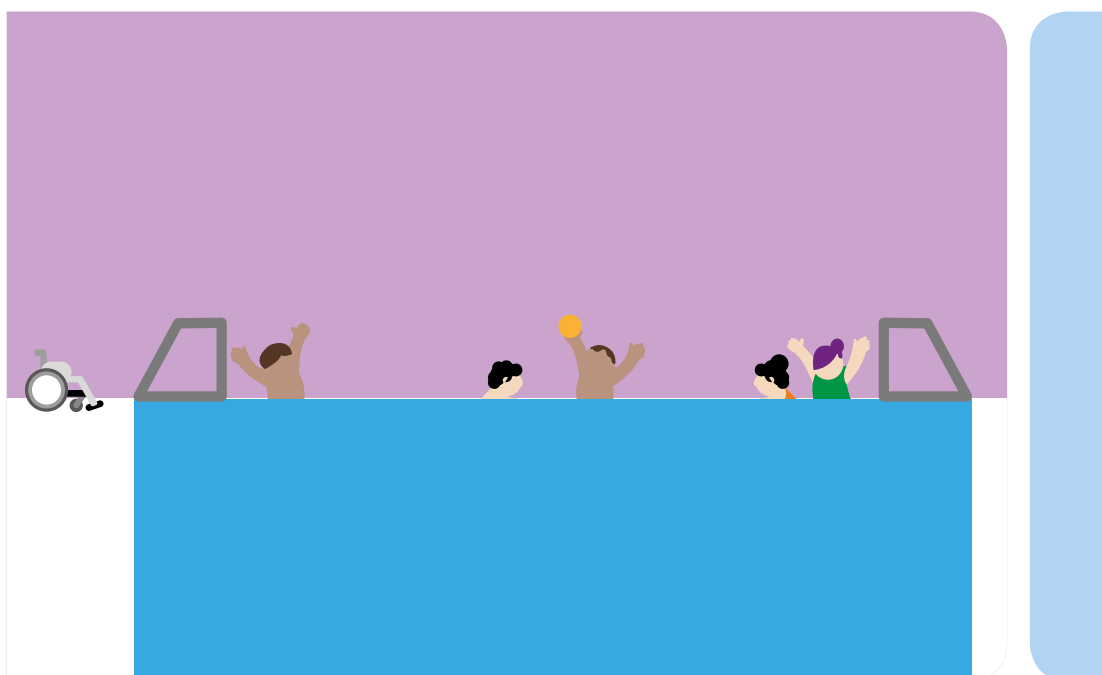
Organització grupal: grups de 8 persones

Material: dues porteries de waterpolo i una pilota

Descripció:

Es formen dos equips de quatre components cadascun. Cada equip ha d'intentar fer gol a l'altra porteria i, alhora, defensar la seva. Perquè el gol sigui vàlid abans han d'haver tocat la pilota tots els membres de l'equip.

Observacions: Per a facilitar que els participants no s'enfonsin, poden jugar amb un flotador de xurro com si fos un cavallet.



UTILITZACIÓ D'ELEMENTS COOPERATIUS I PARTICIPATIUS EN ACTIVITATS NO COOPERATIVES

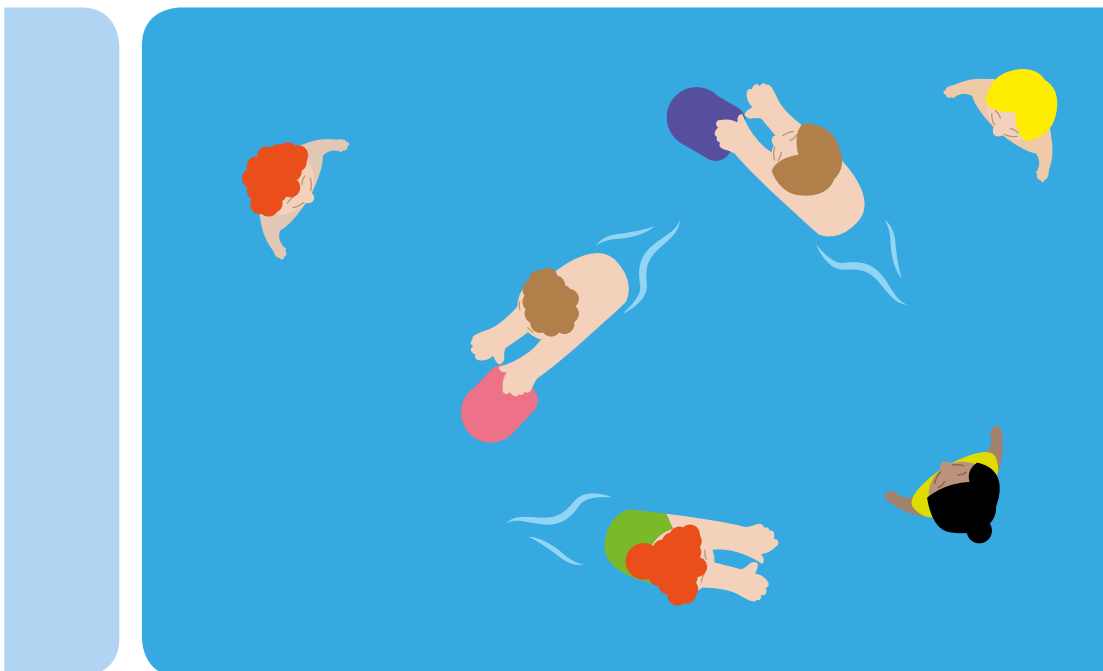
17. El llop i les ovelles

Organització grupal: gran grup

Material: tapissos flotants i xurros

Descripció:

Tres participants començaran fent de llops i la resta d'ovelles. Els llops, que porten una pala de suro per a distingir-se de les ovelles, han de perseguir i atrapar les ovelles. Quan això passa, es canvien els rols, és a dir, l'ovella es transforma en llop, i viceversa. Les ovelles, però, poden salvar-se en una zona de seguretat que serà a sobre d'un tapís flotant, tenint en compte que en cada tapís només poden haver-hi tres ovelles i que s'hi poden estar com a màxim 10 segons.



UTILITZACIÓ D'ELEMENTS COOPERATIUS I PARTICIPATIUS EN ACTIVITATS NO COOPERATIVES

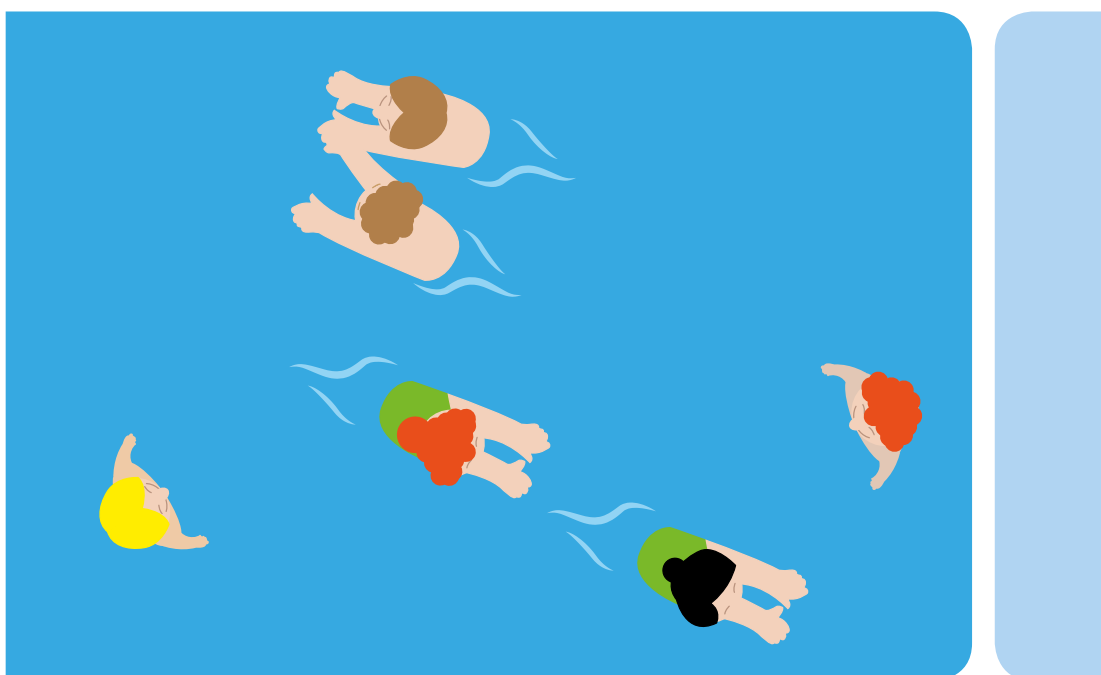
18. Tocar i parar per parelles

Organització grupal: gran grup

Material: sense material

Descripció:

El grup es dispersa per la piscina, excepte dues parelles que, agafant-se les mans, han d'intentar atrapar la resta de participants. Quan aconseguen tocar-ne un, aquest passa a formar part de la parella i el membre de la parella que feia més temps que havia estat atrapat queda alliberat.



UTILITZACIÓ D'ELEMENTS COOPERATIUS I PARTICIPATIUS EN ACTIVITATS NO COOPERATIVES

19. Els submarins i la pilota nuclear

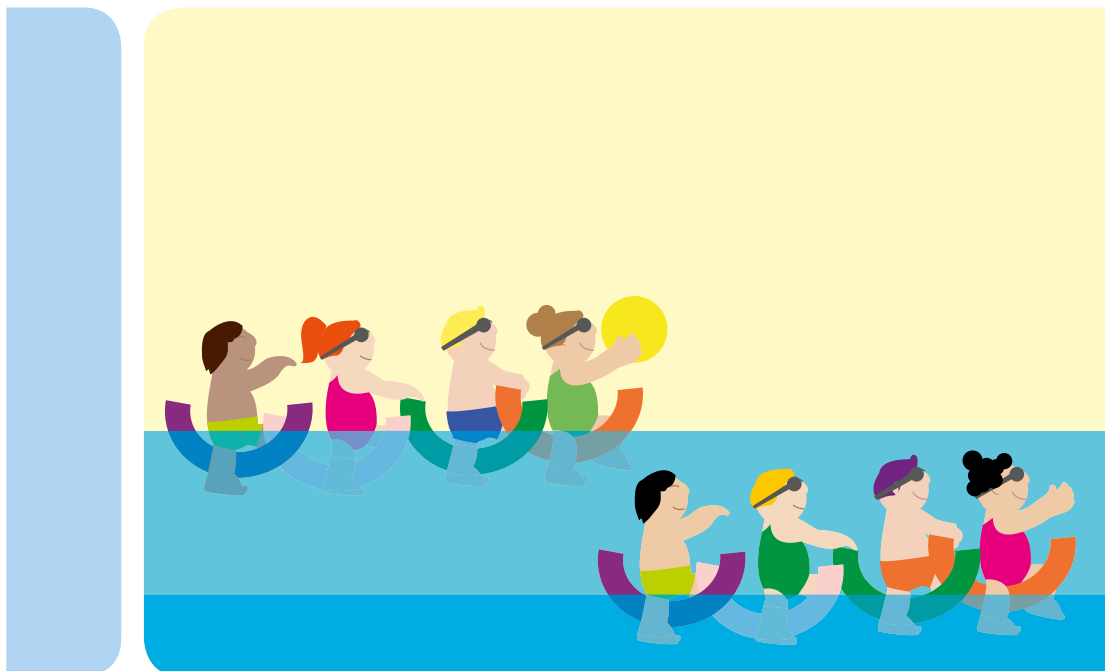
Organització grupal: gran grup

Material: ulleres fosques, xurros i una pilota

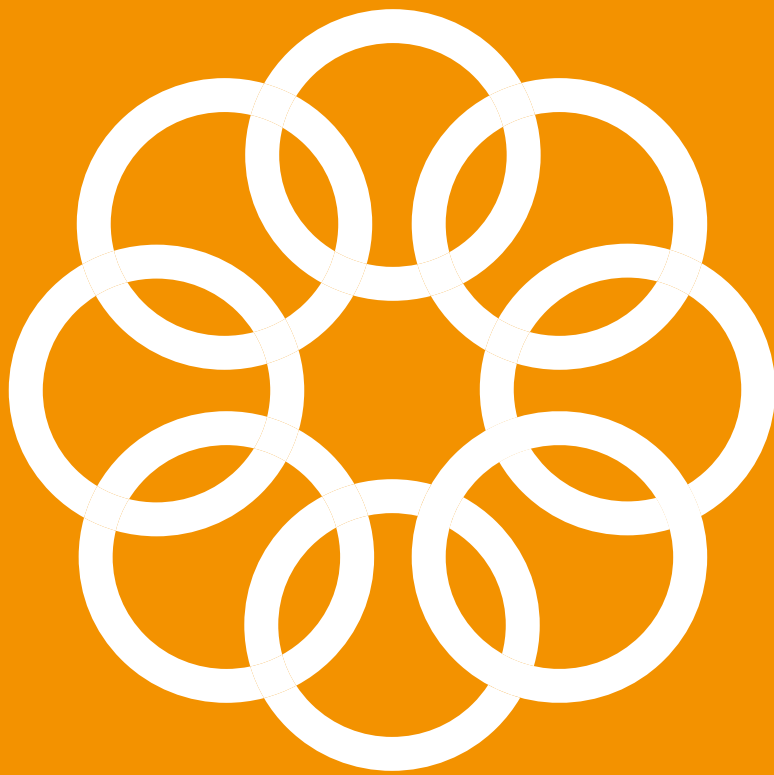
Descripció:

Els participants, en grups de quatre, i pujats cadascun d'ells en un xurro a manera de cavallet, formen una fila agafant-se al xurro de qui tenen al davant, simulant un submarí. Els tres primers porten posades unes ulleres fosques i no hi veuen, i l'últim serà el pilot. En un dels submarins el primer tripulant porta una pilota nuclear a les mans, i aquest submarí haurà de perseguir els altres per a tocar-los amb la pilota. Quan aconsegueixi tocar-ne un, li passarà la pilota i el nou submarí haurà d'intentar atrapar els altres, i així successivament.

Observacions: Per a tenir ulleres fosques, es poden pintar de negre ulleres de natació velles.



JOCES INCLUSIUS EN EL MEDI TERRESTRE



JOCS COOPERATIUS

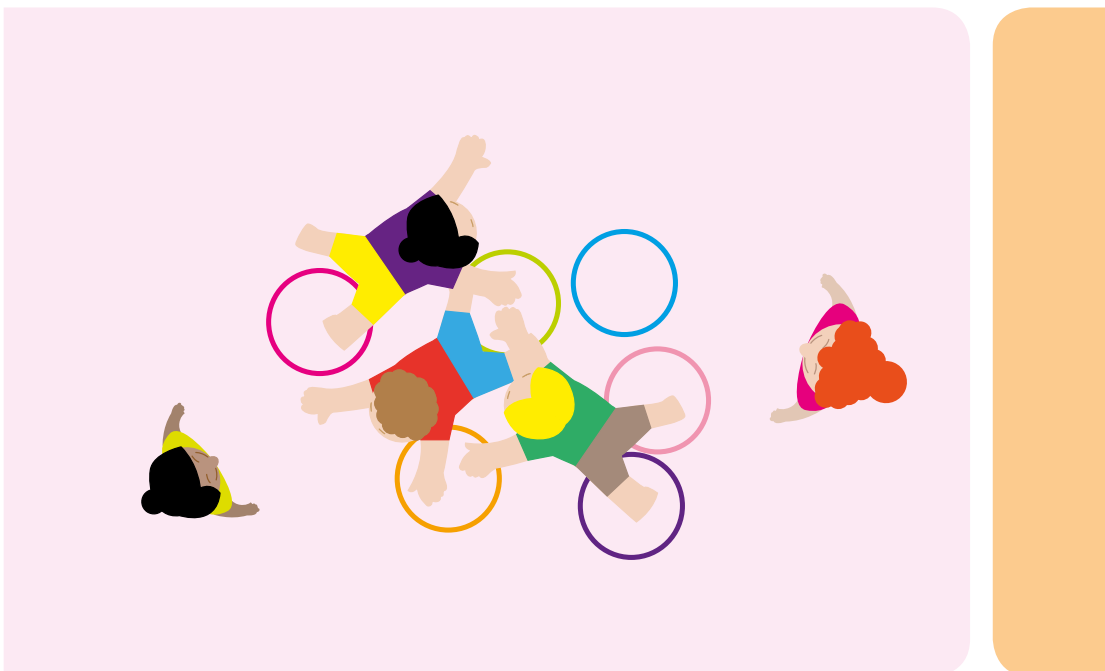
20. Twister

Organització grupal: grups de 4 persones

Material: cercles de diferents colors

Descripció:

Es col·loquen els cercles a terra tocant-se entre ells. A partir del senyal convingut, un membre del grup situat a fora del terreny de joc va dient consignes als altres participants com ara “mà dreta dins el cercle vermell” o “peu esquerre dins el cercle groc”. Els participants hauran de complir aquestes instruccions i, al mateix temps, ajudar també els seus companys. En el cas que alguna instrucció no pugui ser executada per part d'un o més membres del grup, el joc s'acabarà i es tornarà a començar. L'objectiu és aconseguir dur a terme el màxim nombre d'instruccions possible.



JOCES COOPERATIUS

21. Voleibol cooperatiu

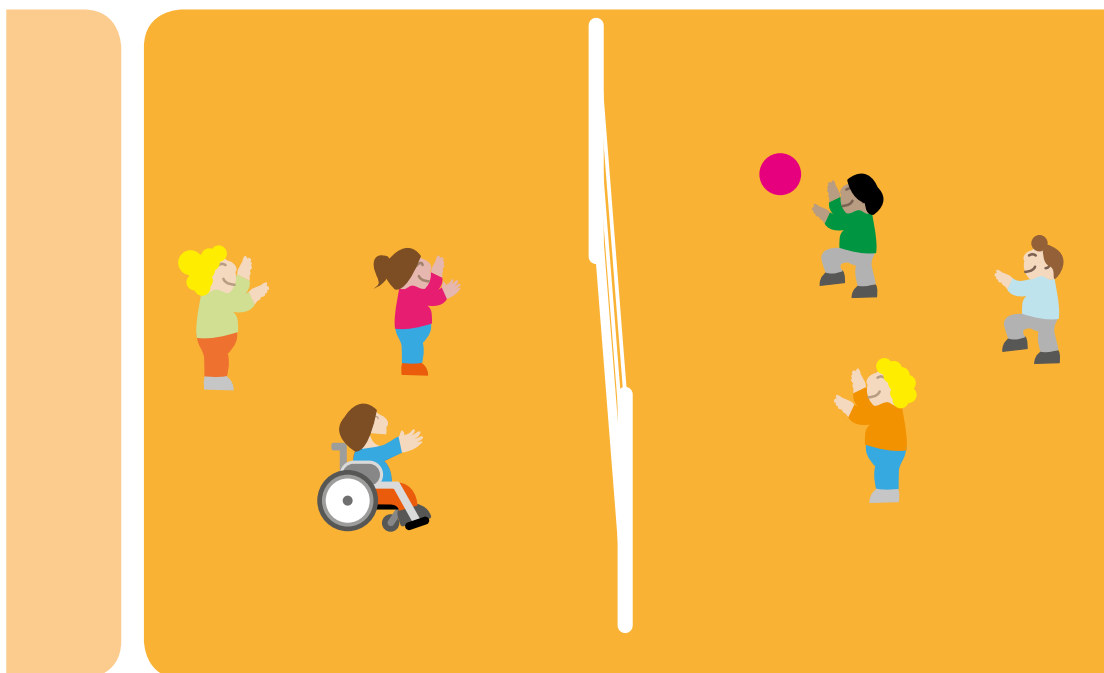
Organització grupal: grups de 6 persones

Material: una pilota de voleibol

Descripció:

Es col·loquen tres participants a cada costat de la xarxa. El repte serà aconseguir que la pilota creui de camp el màxim nombre de vegades possible fent servir les normes bàsiques del voleibol. A més, cada vegada que un dels participants toqui la pilota, haurà de canviar de camp i situar-se a l'altra banda de la xarxa.

Observacions: Es poden afegir altres dificultats com per exemple que juguin asseguts o que, en comptes de canviar de camp, hagin de donar una volta a la pista.



JOCS COOPERATIUS

22. La gran abraçada

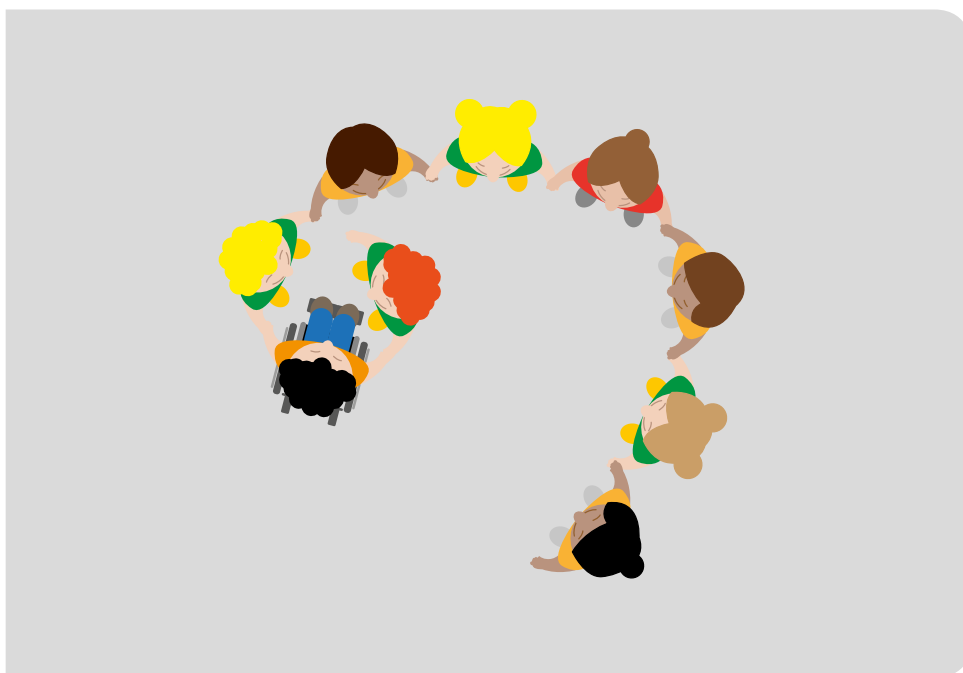
Organització grupal: gran grup

Material: sense material

Descripció:

Tots els participants formen una filera agafant-se les mans. El participant que és en un dels extrems, comença a donar voltes al company que es troba a l'altre extrem, de manera que es vagi formant una gran espiral i aquest quedi al centre. A mesura que es donin voltes i es vagi tensant la fila, el contacte entre els participants i, per tant, l'abraçada, serà més gran. El repte que es proposa és aconseguir fer la gran abraçada (fins que ja no es puguin donar més voltes) i desfer-la, sense que cap participant deixi anar cap mà de les que té agafades.

Observacions: Aquesta activitat és una bona eina per a acollir persones novingudes o per a mostrar afecte a algú que ho necessita.



JOCS COOPERATIUS

23. El conte mut

Organització grupal: grups de 3 a 6 persones

Material: material divers que pot escollir l'alumnat per a fer la representació

Descripció:

Sense parlar en cap moment, el grup haurà d'escollir un conte, decidir com representar-lo i, finalment, assajar aquesta representació i mostrar-la a la resta del gran grup. És important incidir que durant tota l'activitat no podran parlar ni als companys ni als mestres, però que es poden comunicar amb les altres parts del cos.

Observacions: Cal tenir en compte que com més material es faciliti, probablement més distorsions es generaran en aquest procés d'expressió corporal. Per tant, se'n podrà deixar si ho demanen i si s'escau, però serà bo posar-hi uns límits.



JOCS COOPERATIUS

24. Els robots

Organització grupal: gran grup

Material: sense material

Descripció:

Els participants s'ajunten en grups de tres. Un d'ells adquireix el rol de mecànic i els altres dos, de robots. Els robots no poden córrer, només caminar i tan sols poden anar endavant, sense girar en cap moment. Quan els robots ja no poden avançar més perquè han arribat als límits de la pista o han xocat amb altres robots, han de dir en veu alta el nom del seu mecànic, sense desplaçar-se del lloc. El mecànic haurà d'anar a girar-lo perquè es desplaci cap a una altra banda. Si no arriba a temps de girar el seu robot, que pot repetir el nom del mecànic fins a 10 vegades com a màxim, el robot s'haurà d'estirar a terra i esperar una abraçada del mecànic per a poder continuar jugant. Després d'un temps determinat, es canvien els rols.



JOCES COOPERATIUS

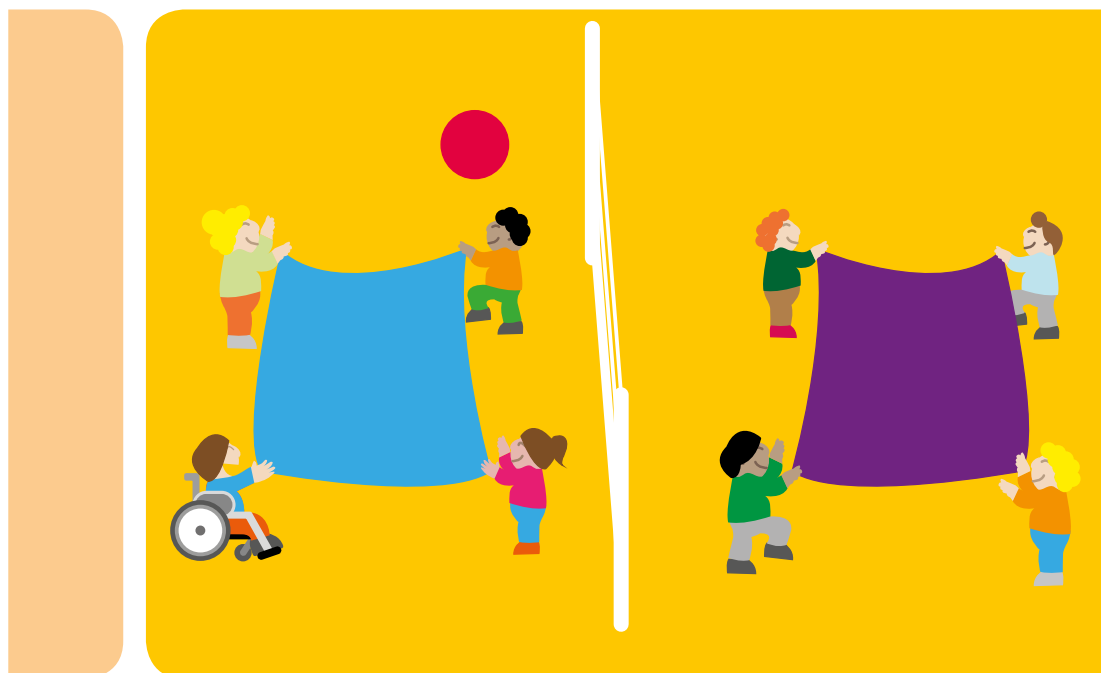
25. Tennis xarxa

Organització grupal: grups de 8 persones

Material: llençols i una xarxa de vòlei

Descripció:

Es col·loquen quatre participants en cada camp, disposats com si anessin a fer un partit de vòlei, però amb la diferència que tenen un llençol agafat per les puntes amb el qual hauran de llançar i també rebre la pilota. El repte és intentar arribar al màxim nombre de passades sense que la pilota toqui a terra.



JOCS COOPERATIUS

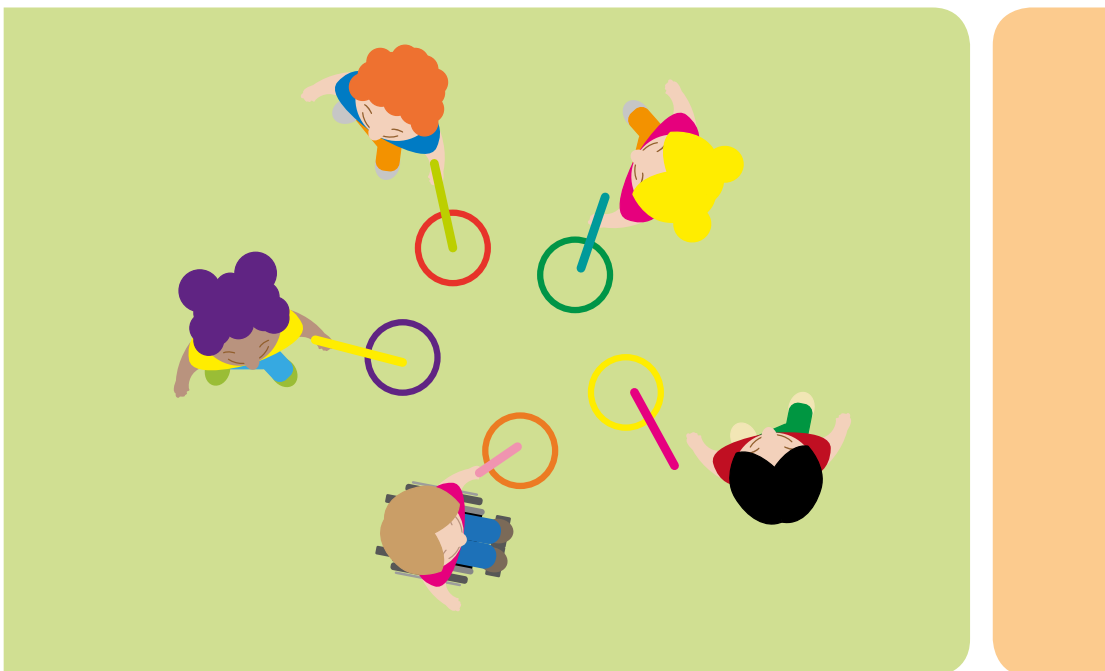
26. Que no caigui la pica!

Organització grupal: grups a partir de 4 persones

Material: una pica i un cercol per cada participant

Descripció:

Els participants es disposen en una circumferència o quadrat, separats entre ells uns 2 metres i aguantant una pica en posició vertical que es trobi dins el cercol corresponent. El repte serà aconseguir que tot el grup doni una volta sencera a la figura que han format sense que cap pica caigui a terra ni surti del seu cercol.



JOCES COOPERATIUS

27. Les escultures cegues

Organització grupal: grups de 3 persones

Material: antifàços

Descripció:

Un participant serà l'escultor, un altre serà el model i el tercer serà l'escultura. El model ha de restar immòbil en la postura que hagi triat. L'escultor, amb els ulls tapats, haurà d'anar palpant el model per a saber en quina posa està. D'aquesta manera, anirà construint amb l'escultura una figura al màxim de semblant al model.



METODOLOGIES COOPERATIVES

Marcador col·lectiu

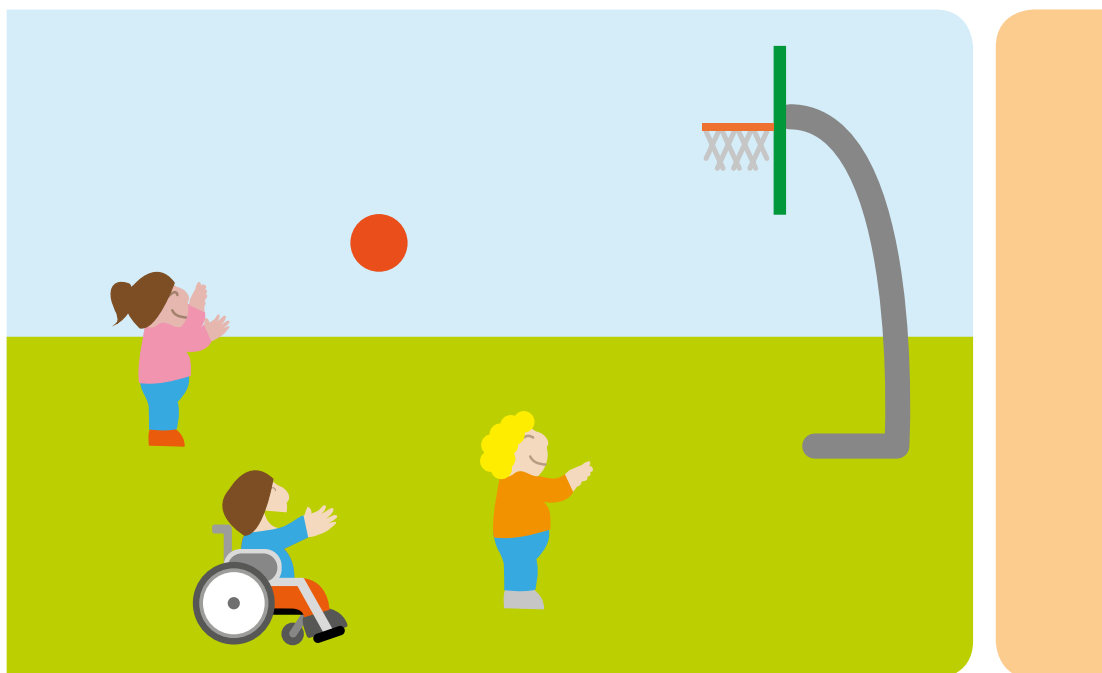
28. El 21 cooperatiu

Organització grupal: grups a partir de 3 persones

Material: una pilota i una cistella

Descripció:

Un participant llança a cistella des d'una zona acordada (per exemple, la línia de tir lliure). Si aconseguix encistellar, aconseguirà 2 punts per a l'equip i haurà de tornar a llançar des del mateix lloc. Si torna a fer cistella, sumarà 1 punt i tindrà dret a llançar una altra vegada. En el cas que no encistelli algun llançament, el següent component del grup haurà d'estar pendent d'agafar el rebot al més a prop possible de la cistella i llançar des d'aquest punt, i així successivament. L'objectiu del joc és arribar a 21 punts entre tots. Si la suma de cistelles passa dels 21 punts, el següent repte serà arribar a 31 punts. Si es passa dels 31 punts, caldrà arribar a 41 punts, i així successivament fins a aconseguir arribar a la desena més 1.



METODOLOGIES COOPERATIVES

Marcador col·lectiu

29. El repte dels punts

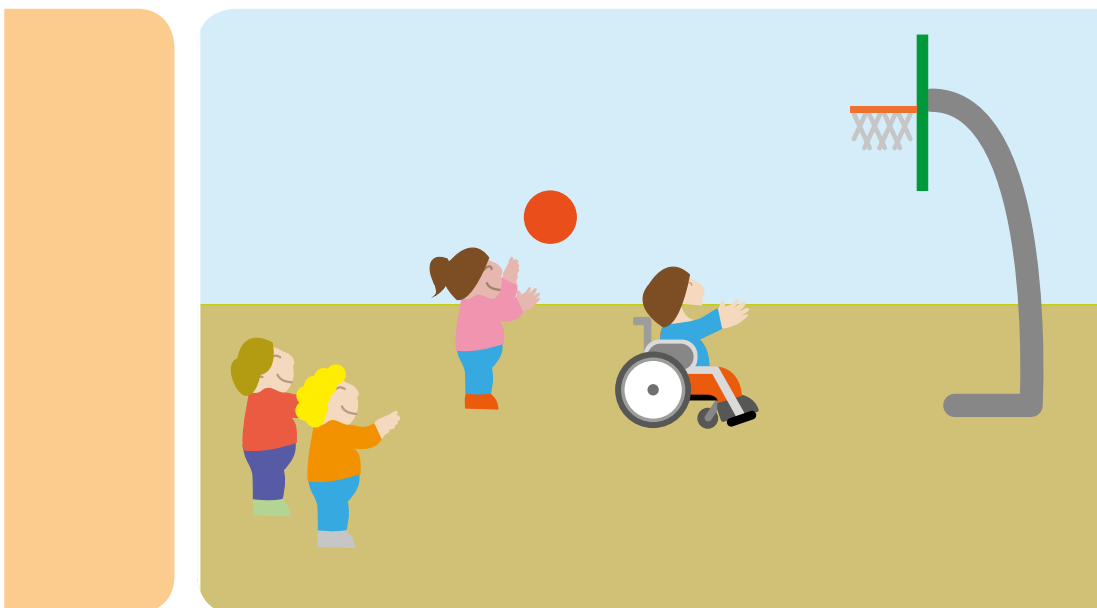
Organització grupal: gran grup

Espai: pista poliesportiva de bàsquet

Material: pilotes de bàsquet i cistelles

Descripció:

Els participants es disposen per parelles. Un d'ells porta una pilota de bàsquet i l'altre va al seu costat. A partir del senyal convingut, tots dos surten en direcció a la cistella i el qui té la pilota fa una entrada de bàsquet intentant encistellar-la. Si encistella, tot el grup aconsegueix 2 punts. En el cas que no encerti, si la persona que l'acompanya agafa el rebot abans que la pilota toqui a terra, aconseguiran sumar 1 punt. Després, els dos participants tornen al lloc d'inici i esperen un altre cop el seu torn, però canviant el rol de llançador i receptor. Quan acaba el temps acordat, es mira quants punts ha aconseguit tot el grup per tal de poder superar la puntuació en un altre intent. En funció del nombre de membres del grup, es poden fer servir totes les cistelles de què es disposi.



METODOLOGIES COOPERATIVES

Marcador col·lectiu

30. Superman

Organització grupal: grups de 4 persones

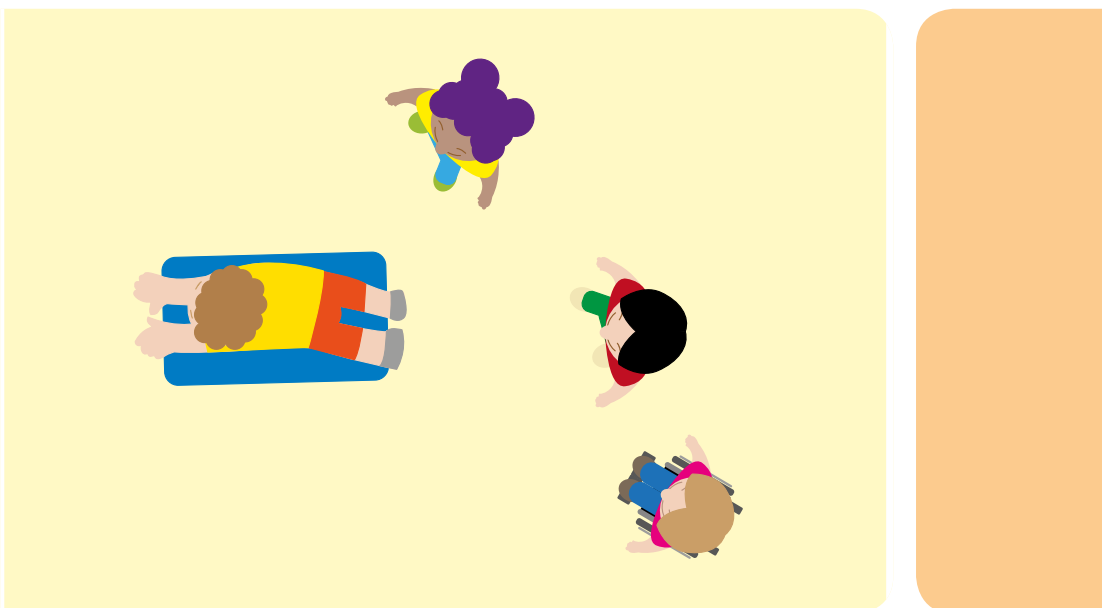
Espai: espai amb terra lliscant

Material: matalassos i cintes mètriques

Descripció:

Els participants es col·loquen a una distància d'uns 5 metres d'un matalàs que hi ha a terra. D'un en un, van corrent en direcció al matalàs i, quan hi són molt a prop, es llancen en posició ventral a la manera de Superman, provocant un arrossegament del matalàs fins que acaba frenant del tot. Després, el mateix participant que ha fet el salt mesura amb una cinta mètrica la distància que ha realitzat i l'apunta en un full d'anotacions del grup. Quan tots els components han fet tres salts, se sumen els millors resultats individuals de cada participant i s'obté un resultat grupal. Es torna a fer l'activitat intentant millorar el resultat anterior.

Observacions: També es pot proposar com a repte que l'equip transporti el matalàs d'un lloc a un altre fent servir la mateixa habilitat motriu.



METODOLOGIES COOPERATIVES

Pensa, comparteix i actua

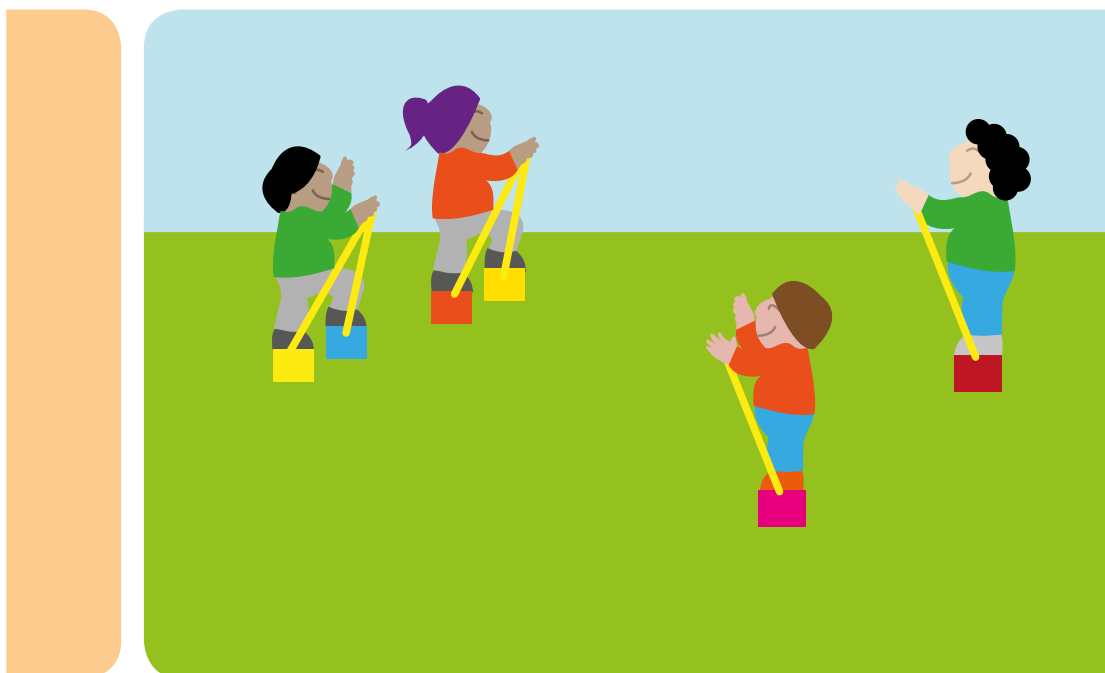
31. Xanques de colors

Organització grupal: grups a partir de 4 persones

Material: xanques petites de diferents colors

Descripció:

Els participants es posen xanques de diferents colors i es dispersen per un espai delimitat. L'objectiu del joc és que cada participant aconsegueixi dues xanques del mateix color intercanviant-les amb la resta de companys. Quan algú cau de les xanques i toca a terra, tot el grup ha de tornar a començar.



METODOLOGIES COOPERATIVES

Pensa, comparteix i actua

32. Creuar el riu

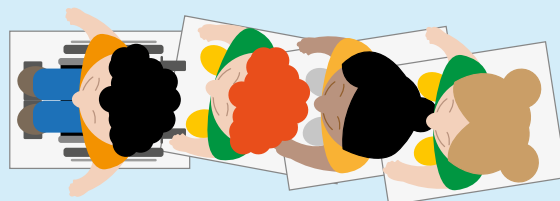
Organització grupal: grups a partir de 4 persones

Material: paper de diari

Descripció:

Els participants han d'aconseguir anar d'un extrem a un altre del gimnàs o de la pista poliesportiva sense que ningú toqui el terra en cap moment. Per a aconseguir-ho, tenen uns fulls de diari que hauran de desplaçar d'una manera coordinada entre ells per a anar avançant. Si algú toca el terra, tot el grup haurà de tornar a començar.

Observacions: El paper de diari no es pot arrossegar, sinó que ha de ser transportat entre tots els participants.



METODOLOGIES COOPERATIVES

Pensa, comparteix i actua

33. El tren cec i el maquinista mut

Organització grupal: grups de 4 persones

Material: antifàços i cons

Descripció:

Tots els participants es col·loquen en fila, agafats a la cintura o les espatlles de qui tenen al davant. Tots hauran de portar els ulls tapats amb un antifàç, excepte l'últim de la fila, que serà el maquinista, que sí que podrà veure, però no podrà parlar. El repte serà que tot el tren sense desfer-se sigui capaç de creuar un camp ple de cons, sense tocar-ne cap. El joc acaba quan tots els components del grup han passat pel rol de maquinista.



METODOLOGIES COOPERATIVES

Pensa, comparteix i actua

34. Equilibri amb pilotes

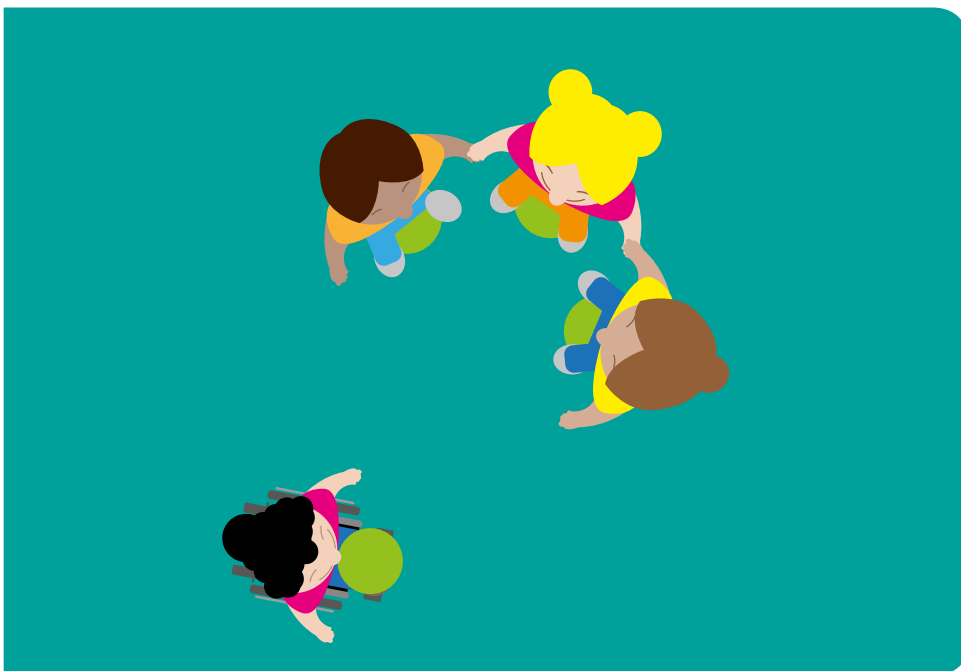
Organització grupal: grups de 4 persones

Material: una pilota de bàsquet o medicinal per participant

Descripció:

Es disposen tantes pilotes com participants. Aquests tenen el repte d'aconseguir mantenir-se tots en equilibri sense tocar a terra amb cap part del cos, únicament fent servir les pilotes, durant un temps delimitat (pot ser el temps que triguin a cantar una cançó coneguda per tots). No es pot fer servir cap altre material ni la paret.

Observacions: En el cas que hi hagi un participant amb cadira de rodes, el temps que hauran d'estar en equilibri pot ser el que aquest necessiti per a donar una volta al grup fent equilibri amb alguna pilota o qualsevol altre objecte.



METODOLOGIES COOPERATIVES

Estil actitudinal

35. Sorramolls!

Organització grupal: gran grup

Material: piques

Descripció:

Els participants es col·loquen en dues files paral·leles, enfrontades entre elles, i agafen una pica per parella, que han de subjectar amb força per a poder aguantar el pes d'una persona. D'un en un, tots els participants han de passar caminant per sobre de les piques, sense caure i ser absorbits pels sorramolls.



METODOLOGIES COOPERATIVES

Estil actitudinal

36. El pèndol

Organització grupal: grups a partir de 6 persones

Material: sense material

Descripció:

Es forma una rotllana de sis persones o més. Un altre participant, que serà el pèndol, es col·loca al centre amb els peus junts. Aquest es va deixant caure, sense moure els peus de terra, de manera que els qui són a la rotllana, amb suavitat, el vagin empentant d'un costat a un altre, sense deixar que caigui. Tots els participants han de passar pel rol de pèndol.



METODOLOGIES COOPERATIVES

Estil actitudinal

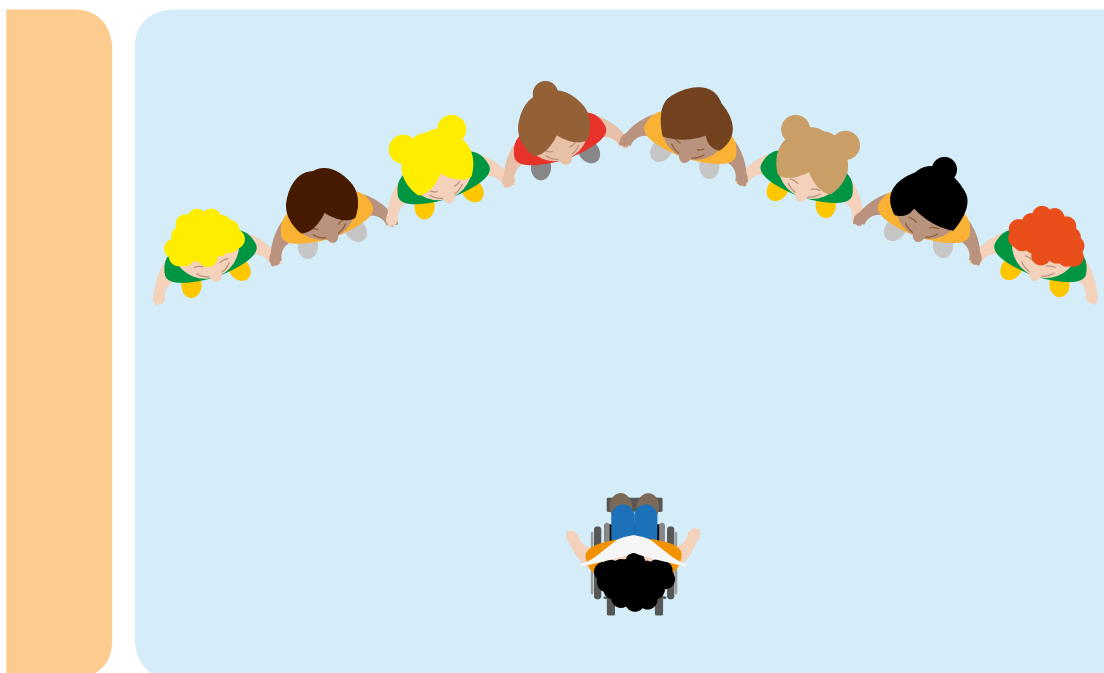
37. Corre amb el diari!

Organització grupal: gran grup

Material: fulls de diari

Descripció:

Un participant amb un full de diari es col·loca a uns 20 metres de distància de la resta del grup, que es disposarà en forma de V. Aquest participant s'haurà de posar el full de diari a la cara de manera que li impedeixi la visió i, sense tocar-lo amb les mans, haurà d'anar corrent tan ràpid com pugui fins a arribar a la resta de companys, que el rebran i l'acolliran. El repte serà aconseguir que tots els membres del grup ho facin sense que caigui el full de diari.



METODOLOGIES COOPERATIVES

Estil actitudinal

38. La trituradora

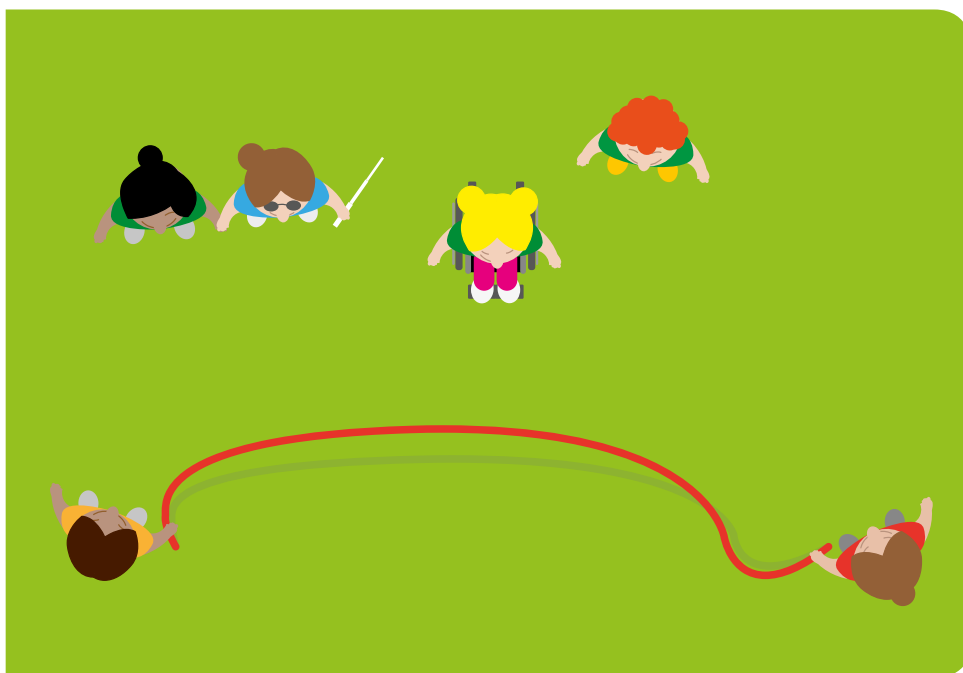
Organització grupal: gran grup

Material: una corda llarga

Descripció:

Dos participants agafen la corda i es col·loquen a uns 20 metres de la resta del grup fent-la girar caient cap on es troben els seus companys, com si fos una trituradora. Aquests, d'un en un o en grups donant-se les mans, hauran de passar corrents sense aturar-se i sense que la corda els toqui, ja que si no els pot triturar. El repte serà que tots els membres del grup siguin capaços de passar sense que la corda toqui ningú.

Observacions: Quan el grup ja domini aquest joc, s'hi podran afegir més cordes i fer el recorregut més llarg. També es pot fer girar la corda cap a l'altre costat, però en aquest cas els participants hauran de tenir en compte que, a més de passar corrents, hauran de saltar.



METODOLOGIES COOPERATIVES

Estil actitudinal

39. Tantes voltes com persones

Organització grupal: grups a partir de 6 persones

Material: una corda llarga per grup

Descripció:

Cada membre del grup haurà d'entrar a la corda i sortir-ne utilitzant només una volta d'aquesta. El repte serà aconseguir que en el mateix nombre de voltes com participants hi hagi, tots entrin i surtin de la corda (sense deixar passar corda), amb la condició que no poden saltar dues persones a la vegada.

Observacions: Cal tenir en compte que els qui fan girar la corda també són membres del grup i, per tant, també hauran de passar. A mesura que els grups dominin el joc, es podran proposar altres reptes com ara fer el 8, entrar 4 i donar una volta, entrar i canviar de posició...



METODOLOGIES COOPERATIVES

Ensenyament recíproc

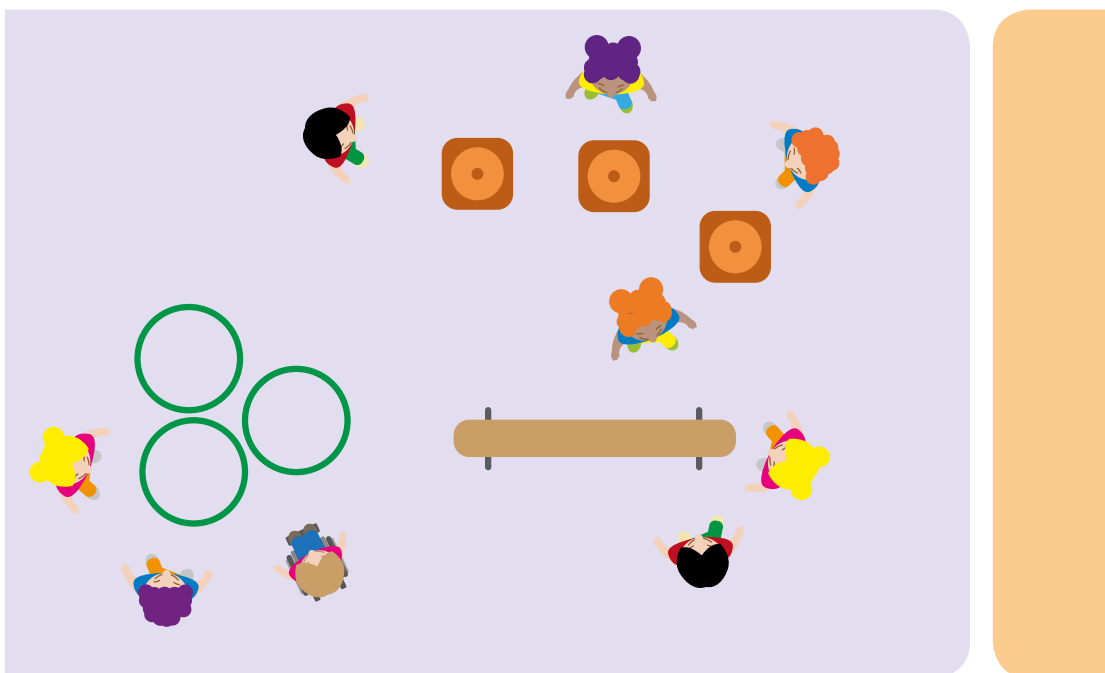
40. Circuits cooperatius

Organització grupal: gran grup

Material: material divers

Descripció:

Es formen petits grups a partir de tres participants. A cada grup se li assigna un espai i un material per a poder muntar un circuit d'habilitat que han de crear entre els diferents membres del grup. Un cop cada grup hagi construït el seu circuit i hagi practicat, es formaran nous grups en què hi haurà una persona de cada un dels primers grups. Aquí comença la segona part de la sessió: cada membre dels nous grups formats té la responsabilitat d'ensenyar el circuit que ha construït i practicat en el grup anterior i adaptar-lo, si cal, perquè tots els seus companys en puguin gaudir. L'activitat acabarà quan tots els grups hagin passat per tots els circuits.



METODOLOGIES COOPERATIVES

Estil actitudinal

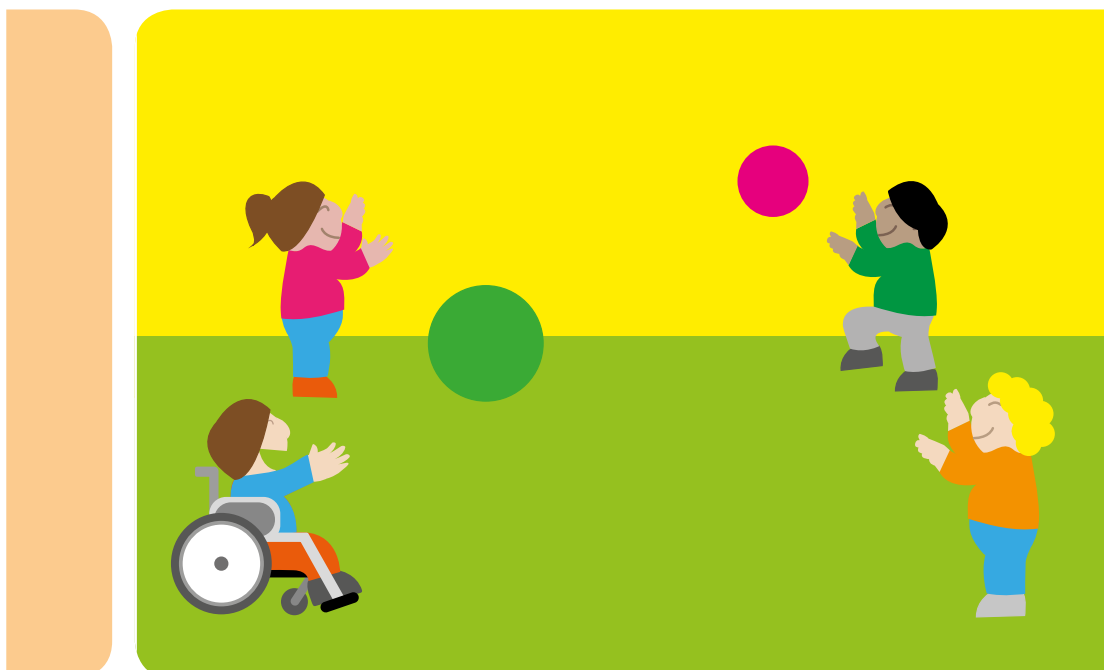
41. Jo la passo, nosaltres la passem

Organització grupal: gran grup

Material: pilotes d'handbol

Descripció:

Els participants es disposen per parelles, cadascuna amb una pilota. Cada membre de la parella assaja una manera de passar la pilota al seu company fins que li surt correctament. Un cop els dos membres de la parella dominen les dues propostes de passada, s'uneixen a una altra parella i els mostren les dues maneres de passar la pilota que han practicat. Posteriorment, s'uneixen dos grups de quatre, i així successivament. Cada participant té una doble responsabilitat: que els seus companys aprenguin la manera de passar que ell proposa i aprendre les propostes de la resta de companys.



UTILITZACIÓ D'ELEMENTS COOPERATIUS I PARTICIPATIUS EN ACTIVITATS NO COOPERATIVES

42. Els indis

Organització grupal: gran grup

Material: cons i pitralls de colors

Descripció:

Els participants es divideixen en tres equips, que es diferenciarien posant-se pitralls de colors diferents (per exemple, el vermell, el blau i el groc). Cada grup es col·loca en una zona circular feta amb cons del color del seu equip. És un joc de persecució a tres bandes, en què l'equip vermell intenta atrapar l'equip blau, l'equip blau, el groc, i l'equip groc, el vermell. Quan un participant és atrapat, se'l porta dins la zona del grup que el perseguia i no en podrà sortir fins que un membre del seu equip l'alliberi picant-li la mà. Quan hi ha més d'un participant atrapat a la mateixa zona, es pot fer una cadena per a salvar-se tots junts.



UTILITZACIÓ D'ELEMENTS COOPERATIUS I PARTICIPATIUS EN ACTIVITATS NO COOPERATIVES

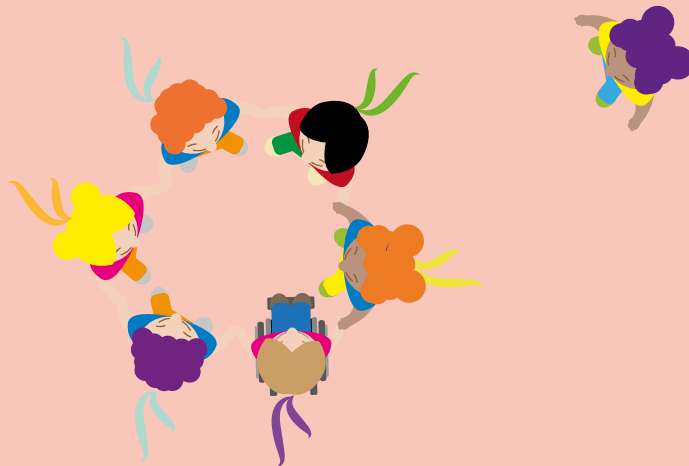
43. Els instruments de música

Organització grupal: grups a partir de 4 persones

Material: mocadors

Descripció:

Tots els membres del grup menys un es col·loquen en rotllana agafant-se les mans. Cadascun d'ells tria un nom d'instrument de música i es posa un mocador darrere, com si fos una cua, mentre el participant que no forma part de la rotllana se situa a una distància adient per a no escoltar-los. A partir del senyal convingut, aquest participant s'acosta a la rotllana i diu el nom d'un instrument. Si no correspon a cap persona del grup, torna a dir el nom d'un altre instrument, i així successivament fins que l'encerti. Aleshores el posseïdor d'aquest nom fa el so de l'instrument i el participant de l'exterior ha d'intentar prendre-li el mocador. Per a impedir-ho, els companys de la rotllana aniran girant.



UTILITZACIÓ D'ELEMENTS COOPERATIUS I PARTICIPATIUS EN ACTIVITATS NO COOPERATIVES

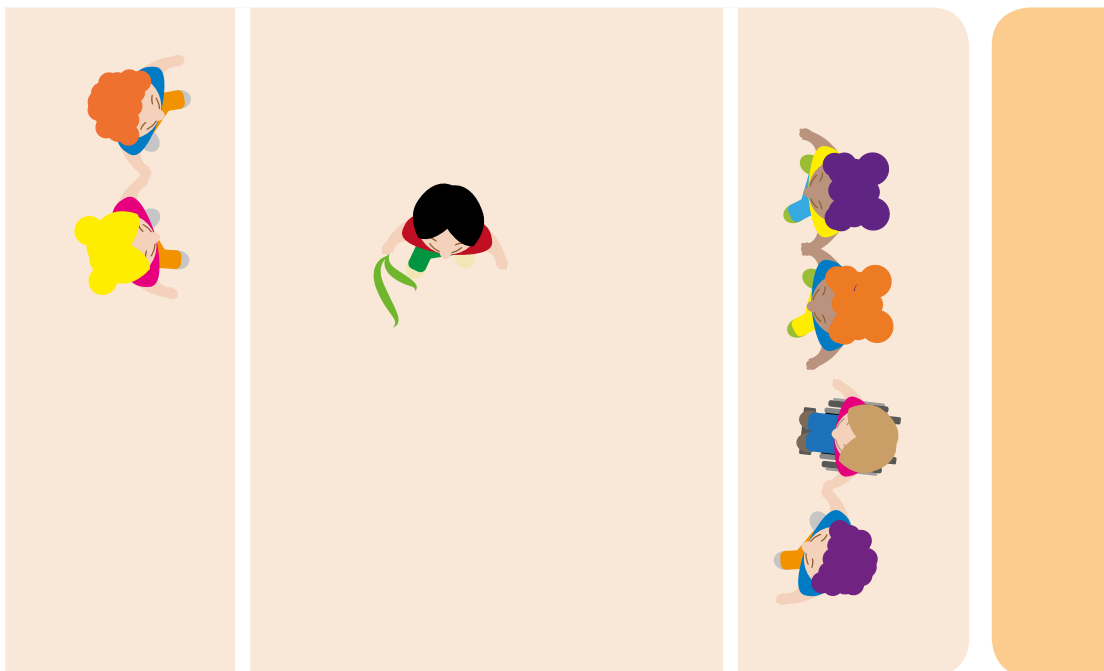
44. El mocador per parelles

Organització grupal: grups a partir de 7 persones

Material: un mocador

Descripció:

Els participants es divideixen en dos equips. Cada equip es posa en una banda del camp i, al mig, s'hi col·loca un altre participant, amb un mocador que li penja de la mà. El joc és com el del mocador tradicional, però ara els participants no correran sols, sinó per parelles agafant-se les mans. És a dir, la parella que agafi el mocador haurà de córrer fins a la seva zona sense que l'altra parella perseguidora els atrapi. No hi haurà eliminats ni presoners. Simplement, la parella que guanyi la jugada llançarà un dau i la puntuació que surti serà la que sumarà al marcador del seu equip. Amb aquesta estratègia, serà l'atzar qui decidirà quin equip aconsegueix més punts al final de la partida.



UTILITZACIÓ D'ELEMENTS COOPERATIUS I PARTICIPATIUS EN ACTIVITATS NO COOPERATIVES

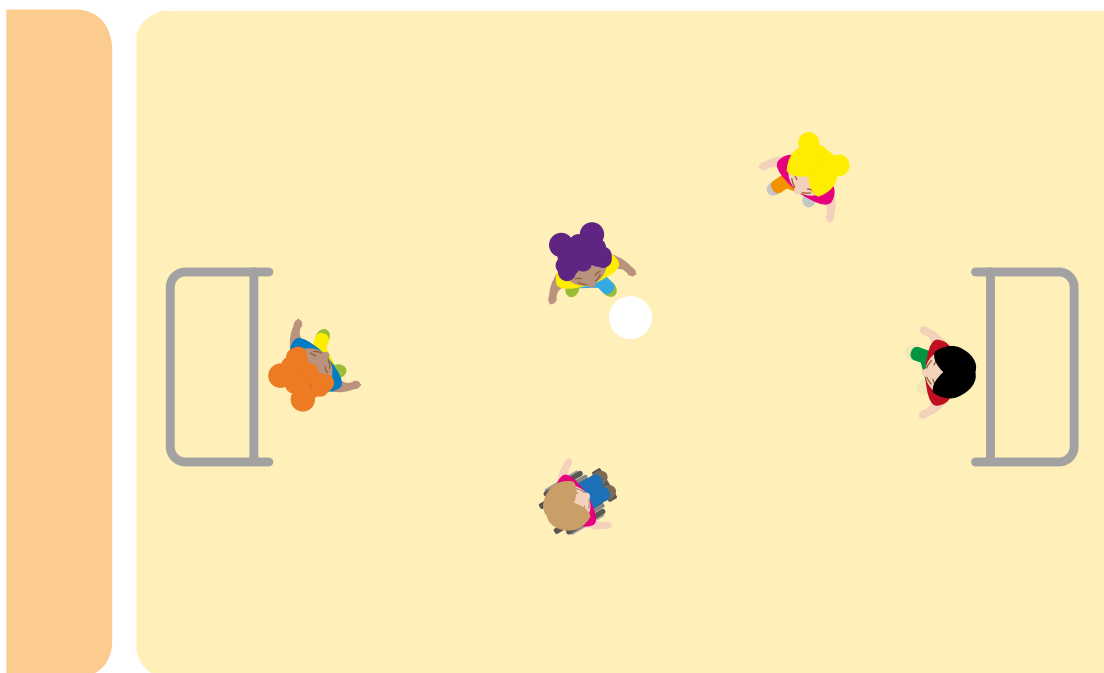
45. Futbol per a tothom

Organització grupal: gran grup

Material: pilotes de futbol i cons delimitadors

Descripció:

Es formen equips de tres o quatre persones per a jugar un partit de futbol. Quan un membre d'un equip fa un gol, no podrà tornar a xutar a porteria fins que tots els seus companys hagin fet també un gol.



UTILITZACIÓ D'ELEMENTS COOPERATIUS I PARTICIPATIUS EN ACTIVITATS NO COOPERATIVES

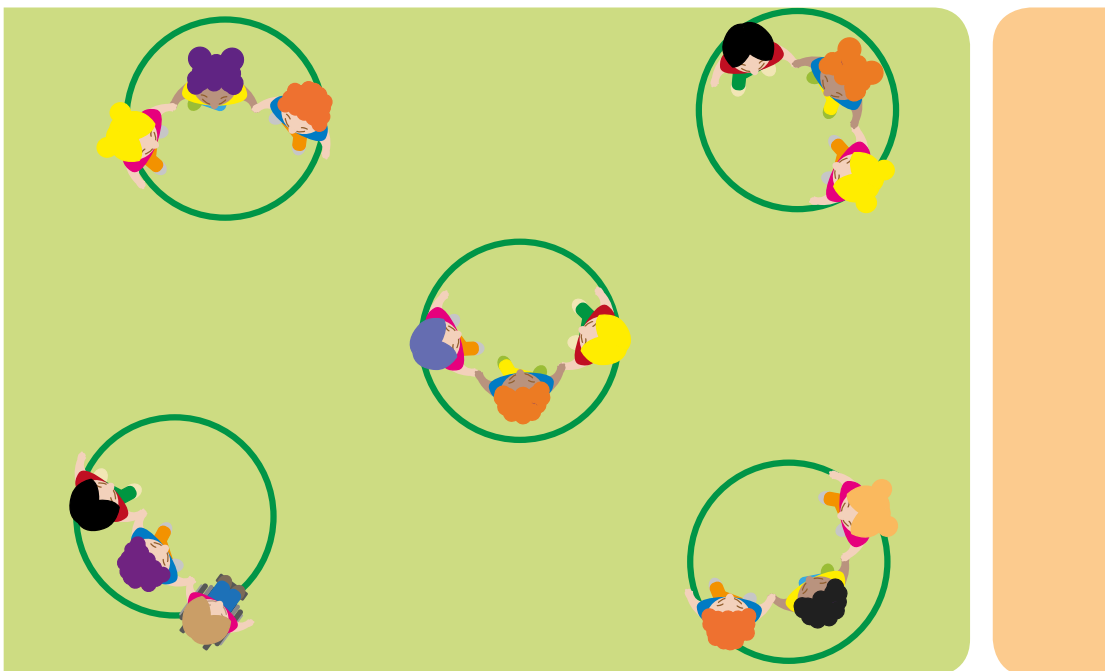
46. Les quatre cantonades mudes

Organització grupal: gran grup

Material: cercols

Descripció:

Es divideix el gran grup en cinc petits grups. Es crea un gran espai de joc en forma de quadrat, amb un cercle en cada vèrtex i un altre al mig del quadrat. Cada petit grup forma una cadena, sense que ningú pugui ultrapassar el seu cercle. Els grups que ocupen els cercles de les cantonades s'han de posar d'acord per a canviar-se de cercle intentant que el grup del centre no hi arribi abans. El grup que es quedi sense cercle, haurà d'anar al mig del quadrat per a continuar el joc. Només es podrà fer servir la comunicació corporal, és a dir, no es pot parlar en cap moment.



UTILITZACIÓ D'ELEMENTS COOPERATIUS I PARTICIPATIUS EN ACTIVITATS NO COOPERATIVES

47. Les dues serps

Organització grupal: grups a partir de 6 persones

Material: dos mocadors o dues cordes petites

Descripció:

Els participants es divideixen en dos grups i formen dues fileres agafant-se a les espatlles de qui tenen al davant, com si fossin una serp. El primer membre de la filera serà el cap de la serp, i haurà d'intentar agafar el mocador o la corda que porta l'últim membre de l'altra filera a la cintura a manera de cua de la serp. Alhora, també haurà de defensar la seva cua per tal que no sigui l'altra serp qui els agafi el mocador. S'ha d'intentar que la serp no es trenqui. Si això passa, caldrà tornar a començar.

Observacions: Com més llarga sigui la serp, més gran serà l'efecte fuetada que rebran els últims membres de la filera, dificultant així el dinamisme del joc.



UTILITZACIÓ D'ELEMENTS COOPERATIUS I PARTICIPATIUS EN ACTIVITATS NO COOPERATIVES

48. Robacons

Organització grupal: gran grup

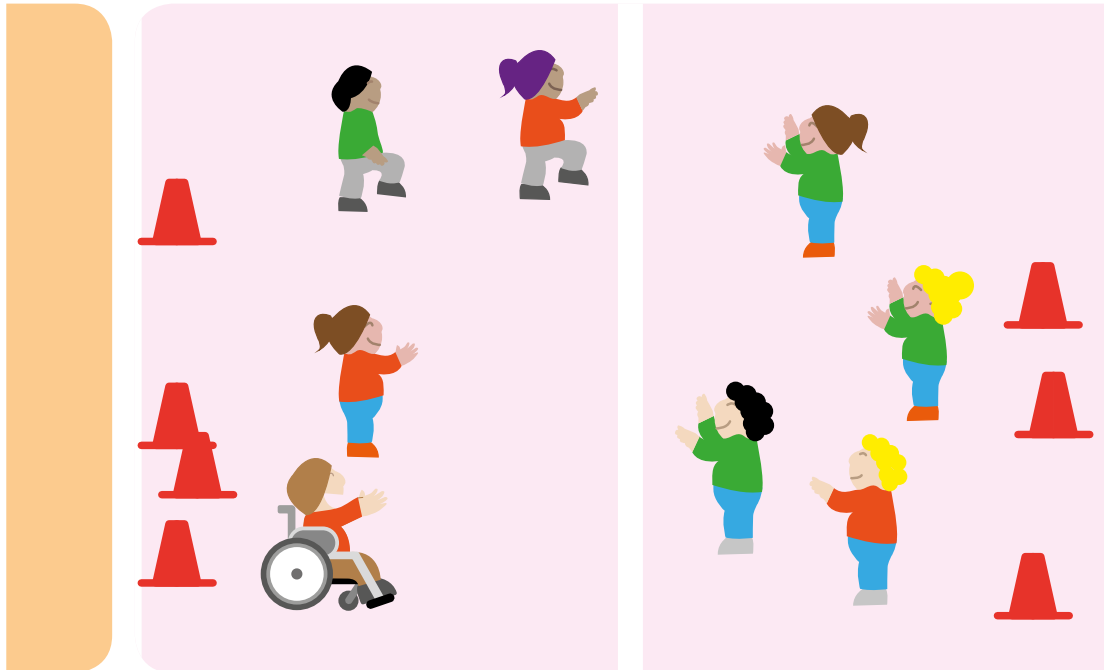
Material: vuit cons i pitralls per a diferenciar els dos equips

Descripció:

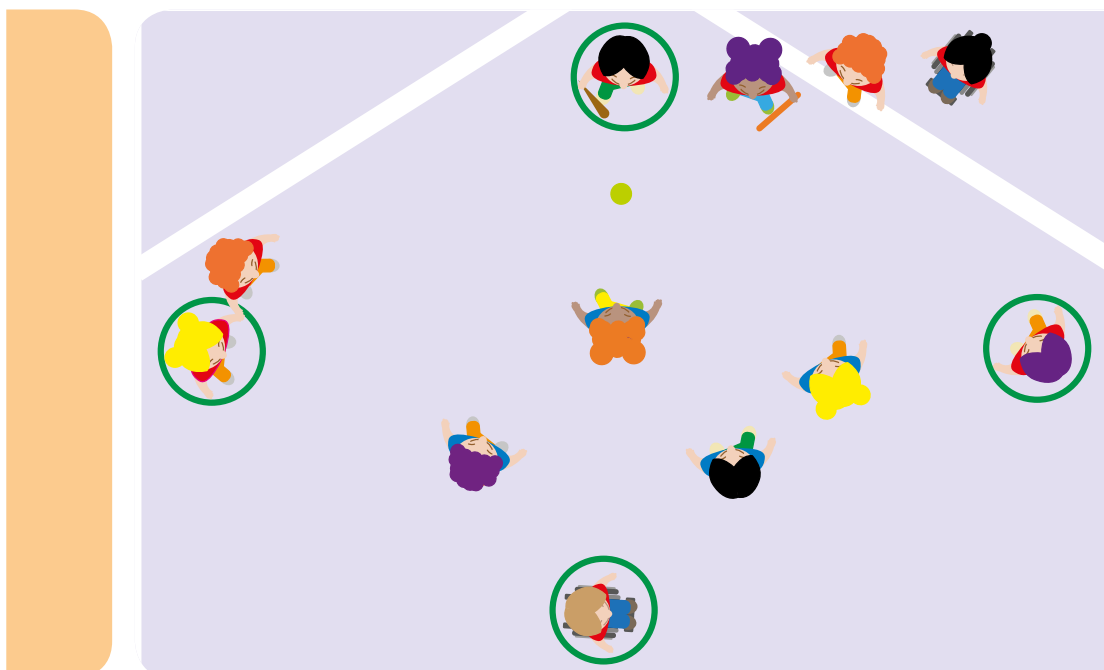
Es disposen dos equips, cadascun dels quals tindrà un territori delimitat i separat de l'altre per una línia divisòria. Darrere la línia de fons del territori cada equip tindrà quatre cons que haurà de defensar per tal que l'altre equip no els robi. Alhora, també haurà d'intentar robar els de l'altre equip. L'objectiu és aconseguir tenir els vuit cons darrere la línia de fons del seu territori. Quan un membre d'un equip envaeix l'altre territori i no traspassa la línia de fons, pot ser tocat per qualsevol dels defensors i, en aquest cas, haurà d'anar a agafar la mà del director de joc, que es troba en un costat del camp, a l'altura de la línia divisòria. Quan el director té en una mà un membre d'un equip i en l'altra mà un participant de l'altre equip, aquests dos es fan una abraçada i tornen al seu territori. En el cas de tocar un rival quan està transportant un con, aquest haurà de deixar el con allà on l'han tocat i fer el mateix que hem descrit abans.

Observacions: Per a relativitzar el caràcter competitiu del joc, quan dos participants (un de cada equip) són salvats, es poden intercanviar el pitrall i passar a formar part de l'altre equip.

48. Robacons



49. Takka



UTILITZACIÓ D'ELEMENTS COOPERATIUS I PARTICIPATIUS EN ACTIVITATS NO COOPERATIVES

49. Takka

Organització grupal: grups de 12 persones

Material: quatre cèrcols, quatre pitralls, un bat i una pilota

Descripció:

Els participants es disposen en tres equips de quatre membres, on dos dels equips seran bateadors i l'altre recollidor. De manera semblant al beisbol, un membre de l'equip recollidor llança la pilota i un membre d'un dels equips bateadors, després de colpejar-la, ha d'arribar a la base (cèrcol) abans que l'equip recollidor digui "takka". Per a poder dir-ho, la pilota ha d'haver passat per les mans dels quatre components de l'equip recollidor, l'últim dels quals és el que diu "takka". Si en el moment de dir "takka" el bateador no ha arribat a la base, no queda eliminat, sinó que resta "congelat" amb les cames obertes a mig camí entre les dues bases. El següent bateador, quan després de batre li toqui córrer cap a la base, ha de "descongelar" el seu company passant per sota de les seves cames i, si ho aconsegueix, han de continuar corrent agafats de les mans. Cada vegada que un bateador doni una volta al camp de joc i arribi a la base d'inici, pot tornar a colpejar amb el bat i continuar jugant. Si després de fer un cop de bat, un recollidor agafa la pilota abans que caigui a terra, el bateador queda "congelat" enmig de les dues primeres bases. Quan l'equip recollidor aconsegueixi que no hi hagi cap bateador a la base d'inici perquè aquests es troben a les altres bases o romanen "congelats", es farà un canvi de rols. Només un dels equips bateadors passarà a ser recollidor i l'equip recollidor passarà a ser part dels bateadors, amb l'equip que queda.

Observacions: Per a "descongelar" un jugador que no ha arribat a la base, es poden emprar altres habilitats com ara saltar per sobre, donar una volta, fer una abraçada...

UTILITZACIÓ D'ELEMENTS COOPERATIUS I PARTICIPATIUS EN ACTIVITATS NO COOPERATIVES

50. Xocar les pilotes

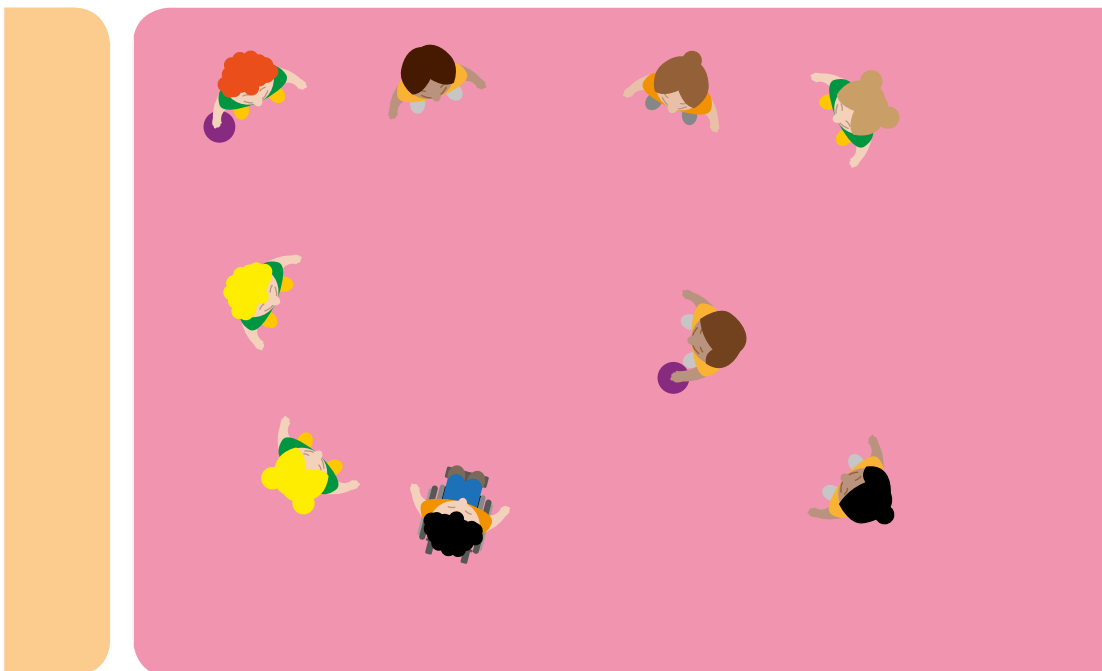
Organització grupal: grups a partir de 8 persones

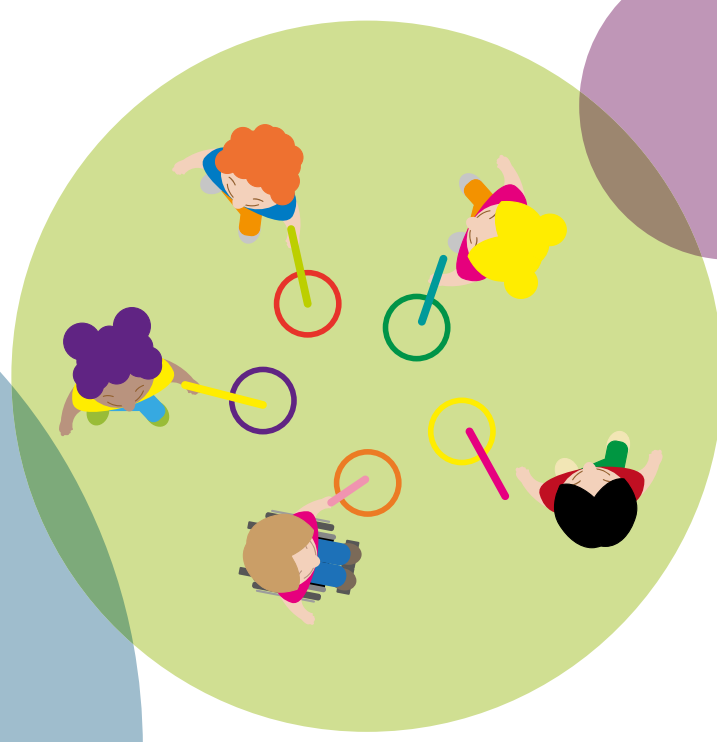
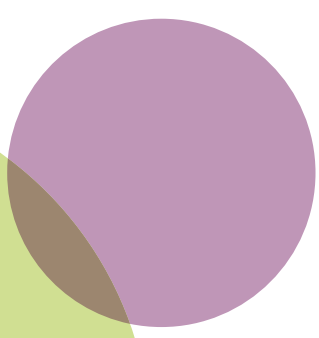
Material: dues pilotes de bàsquet i pitralls per a diferenciar els dos equips

Descripció:

Els participants es divideixen en dos equips. Cada equip disposarà d'una pilota, la possessió de la qual ha de conservar passant-la entre els seus membres. Quan un jugador té la pilota, no es pot desplaçar. Alhora, cada equip ha d'intentar robar la pilota de l'altre equip. L'objectiu dels dos equips és intentar aconseguir les dues pilotes i, un cop un dels equips tingui la possessió d'aquestes, fer-les xocar a l'aire. Si s'aconsegueix, el joc torna a començar, amb una pilota per a cada equip.

Observacions: Per a dificultar el joc, es pot introduir la norma que quan un jugador fa una passada, ha d'anar a abraçar-se a un company de l'altre equip, que no s'hi pot negar.





**Ajuntament
de Barcelona**