

## ELEMENTOS Y RECURSOS PARA LA PROGRAMACIÓN

*Antonia de Febrer de los Ríos,*

*Angeles Soler Vila*



En este artículo intentaremos ofrecer la información necesaria a fin de que todas las personas interesadas en llevar a cabo un programa de este tipo dispongan de los elementos indispensables para confeccionar una programación.

En primer lugar, y con la finalidad de favorecer la comprensión del artículo, expondremos las líneas maestras de la concepción de una programación, nuestra concepción de la vejez y la implicación de la actividad corporal en los mayores. Seguidamente intentaremos enumerar aquellos criterios básicos para un desarrollo satisfactorio del programa, y también las formas idóneas de aplicación. En último lugar, recogeremos una propuesta de actividades y recursos susceptibles de utilización en un programa de actividades físicas para mayores.

### **¿Qué entendemos por programación?**

La programación constituye para todo animador una herramienta indispensable, siempre y cuando pretenda dar coherencia y criterios organizativos a su trabajo. Pese a esta premisa, la programación puede concebirse de dos modos distintos:

— Como una concepción "eficientista", la cual pretendería ayudarnos a organizar *lo que debemos hacer*. Dicha concepción obliga a establecer una jerarquización en los objetivos desde el más general a los más específicos u operativos, a fin de que estos últimos sean susceptibles de medición y posterior evaluación cuantitativa.

— Con una concepción orientada a ayudarnos a organizar *lo que queremos hacer*. En este caso el animador se ve obligado a comprender los mecanismos del pensamiento, a fin de asegurar la coherencia con sus planteamientos. Por otra parte se inclinará desde el objetivo más general a los más particulares, desde la sencillez a la complejidad, pero sin obsesionarse jamás por el hecho de que la for-

mulación corresponda o no a un objetivo general, específico, etcétera; y, sobre todo, jamás buscará una productividad medible. A nuestro modo de ver, este segundo planteamiento es el más adecuado ya que permite dejar de lado la creación de automatismos de formulación de objetivos y optar por un tratamiento más profundo de los mismos. En definitiva, pretende dar más importancia al fondo que a la forma. Esta perspectiva será la que enmarcará los planteamientos de nuestro artículo.

### **Cómo entendemos la vejez**

La vejez es una etapa más de la vida, con unos rasgos característicos -si bien no homogéneos para todo el mundo; a diferenciar de la senectud, que implica patología -enfermos los hay de todas las edades; y en la que toda persona puede y debe llevar una vida activa, no adaptándose pasivamente a la realidad social que se presenta al llegar la jubilación, sino configurando la propia existencia hasta el último aliento de vida. Por tanto, no entendemos la vejez como sinónimo de decrepitud.

### **Cómo entendemos el movimiento para los mayores**

La actividad corporal constituye un medio para facilitar un buen envejecimiento -tanto biológico, como psicológico y social-; es un medio para que cada uno, a partir del conocimiento de sus posibilidades y limitaciones, pueda mantener una vida autónoma, activa y creativa, relacionándose y comunicándose con los demás. En consecuencia, en nuestros programas, el movimiento no representa en ningún caso una finalidad en sí misma, ni recibirá un tratamiento terapéutico o de exclusivo mantenimiento.

### **Criterios básicos en la programación de actividades**

Este artículo se enmarca en un dossier monográfico en el que otros autores tratan específicamente de las características de los mayores, los objetivos a desarrollar a través de la actividad física y el método de trabajo a utilizar. Por tanto, si bien este conjunto de colaboraciones nos dispensan del tratamiento específico de dichos aspectos, no por ello dejaremos de explicar unos criterios básicos para ajustar los elementos estructurales del programa a su tratamiento.

#### *Respetar la heterogeneidad de los grupos*

El envejecimiento es un proceso diferencial -cada cual envejece en función de su propia historia de vida- el cual comporta una marcada heterogeneidad en los grupos.<sup>1</sup>

Por lo tanto, hay que prever por anticipado la viabilidad de elaboración de una respuesta motriz adecuada a la realidad corporal de todo el mundo. Así, todo trabajo ha de poder ser adaptable a las posibilidades y limitaciones de cada uno de los miembros del grupo.

#### *Tener en cuenta la falta de tradición "deportiva"*

Los mayores hoy en día no han tenido la posibilidad -salvo contadas excepciones- de realizar prácticas corporales de manera organizada.<sup>2</sup>

Ello comporta que la mayor parte de las personas que componen los grupos, en su período inicial, se sientan inseguras ante las propuestas de trabajo, por miedo al riesgo de accidentes, al ridículo, a no dar una respuesta motriz satisfactoria, etcétera.

En consecuencia, toda propuesta de trabajo ha de ir encaminada a dar confianza y seguridad al grupo.

#### *Tener en cuenta la progresiva pérdida de identificación con la imagen corporal real*

La vida supone una constante evolución, y por lo que respecta al propio cuerpo, esta evolución se refleja en una modificación -progresiva y sin bruscas rupturas- de la actitud corporal, de las capacidades psicomotrices y de la relación con el entorno.

Según se vivan estas modificaciones, puede producirse una ruptura del diálogo interno con el yo corporal, y como resultado la no identificación con el mismo.<sup>3</sup>

Por tanto, es imprescindible que toda propuesta de trabajo favorezca la integración y la aceptación de las modificaciones que comporta la vejez, con el fin de vivir y hacer actuar el presente corporal revalorizándolo, en lugar de negarlo; en definitiva, las iniciativas han de contribuir a la constante reelaboración de la imagen corporal real.

#### *Es preciso que los objetivos del programa respondan a las necesidades y motivaciones de las personas a las cuales va dirigido*

En el campo de la educación física hay tendencias que propugnan, a cualquier edad, la importancia del rendimiento y de la eficiencia del acto motor y proponen la aplicación de técnicas específicas para conseguir los objetivos programados, tendencias que suponen poner al individuo al servicio de la técnica.<sup>4</sup>

Los mayores, al realizar actividades corporales, no solamente pretenden alcanzar un mejoramiento de orden físico, sino también el bienestar psicológico y la relación con

los demás.<sup>5</sup> Creemos, pues, que hay que invertir este tipo de planteamiento y poner la técnica al servicio del individuo, con el fin de hacer prevalecer la vivencia corporal sobre el rendimiento.

#### *Hay que dar un tratamiento global a los objetivos del programa*

Si bien el conjunto de objetivos marcados para favorecer un buen envejecimiento pueden articularse en tres grandes apartados -biológico, psicológico y social-, no hay que caer en el error de tratarlos por separado.<sup>6</sup>

No es posible hallar una explicación satisfactoria a la problemática de la vejez partiendo de hechos aislados jubilación, envejecimiento del cuerpo, sedentarismo, falta de relación con el exterior, etc.-, sino contemplando la conjugación de todos esos hechos. Evidentemente, si la propia vejez se manifiesta como un cúmulo de situaciones convergentes, el tratamiento que hay que dar a cualquier programa que incida en ella ha de dar también un tratamiento global a sus objetivos.

#### *Permitir que cada participante escoja, después de haber explorado todo un abanico de posibilidades, los medios y la manera de desarrollar cualquier situación o tarea propuesta*

Las dificultades de orden físico, el no reconocimiento del yo corporal, la dificultad para comunicarse o expresarse a través del cuerpo, la tendencia a actitudes de dependencia, etcétera, son rasgos característicos de los mayores.

Las propuestas de trabajo han de incidir en todos estos aspectos de manera positiva. Para conseguirlo es preciso utilizar un método pedagógico que permita a cada individuo buscar constantemente nuevas vías de exploración y de investigación, tanto en el aspecto motor como organizativo. Dicho método favorecerá la independencia de los participantes respecto al animador; es decir, motivará a cada participante para que mantenga un papel activo dentro de la sesión.<sup>7</sup>

El método que proponemos, pues, es la pedagogía de la situación.<sup>6</sup>

#### *Es preciso que el animador mantenga frente al grupo una actitud en consonancia con el modelo pedagógico escogido*

La pedagogía de la situación implica que el animador:

- Esté constantemente atento y se muestre receptivo ante todas y cada una de las respuestas de cada miembro del grupo, para facilitar y/o abrir nuevas vías a la reso-

lución de los problemas planteados.

- Dé confianza y seguridad al grupo, estimulándolo, pero sin sobreproteger a nadie.

- Espere que cada participante elabore su respuesta, respetando el ritmo de cada cual.

- Sea el elemento catalizador que favorezca la buena dinámica del grupo -es evidente que el carácter se acentúa con el paso de los años.

Por tanto, aunque las respuestas sean lentas y costosas, el animador debe tener paciencia y mantener en todo momento su papel de guía, sin caer en el error de aportar él la solución al problema planteado, ya que esta actitud le aleja de la pedagogía de la situación.

#### *Motivar ha de ser la herramienta que utilice el animador para conseguir una buena dinámica de grupo*

El objeto de nuestro programa no consiste en buscar la eficiencia ni el rendimiento en el acto motor, ni pretende en ningún momento la aplicación de terapias localizadas.

Muy al contrario, aspira a que los mayores reencuentren la confianza y seguridad en su cuerpo, que vivan el movimiento como fuente de placer y lo utilicen como medio de comunicación y relación con los demás.

La forma de motivación más adecuada será a través de elementos lúdicos y recreativos, que potencien la interacción entre las personas del grupo. La propia actitud del animador, el trabajo por parejas y en pequeños grupos, la diversidad de material, la música, etcétera serán también elementos que contribuirán a la motivación y potenciarán la dinamización del grupo.

#### *Las actividades escogidas deben respetar los criterios básicos de la programación*

No hay actividades físicas específicas para los mayores. Cualquier manifestación corporal, ya sea a través de juegos libres o estructurados, gimnasia, danza, actividades acuáticas, actividades al aire libre, etcétera, es *a priori* válida, siempre y cuando respete los criterios básicos de la programación.<sup>10</sup>

#### *Cualquier actividad a desarrollar ha de ser coherente con el conjunto de actividades propuestas y mantener una continuidad y progresión dentro del programa*

Como decíamos antes, toda actividad ha de atenderse a los criterios básicos, pero las diferentes actividades escogidas no deben suponer al mismo tiempo una solución

de continuidad; es decir, el cambio de una actividad a otra no ha de suponer una ruptura ni en la consecución de los objetivos ni en la dinámica del grupo. La actividad es siempre un medio, nunca ha de suponer una finalidad en sí misma. Por otra parte, la "selección y mezcla" de estas actividades ha de respetar el criterio de progresión, tanto en la intensidad como en la dificultad de realización y organización del trabajo.

#### *La evaluación de la herramienta fundamental con el fin de llevar a cabo el seguimiento de todo el programa*

La evaluación reviste principal importancia cuando se centra en la globalidad del programa, en el animador y en la dinámica del grupo. Es el medio que no permite revisar constantemente todas las situaciones que se presenten, tanto técnicas como pedagógicas, a fin de examinar y rectificar, si es preciso, nuestro trabajo para conseguir la plena consecución del programa, o bien modificarlo en caso de que no responda a los planteamientos previstos.

Si, como antes decíamos, no pretendemos la eficiencia ni el rendimiento en el gesto, es evidente que estos aspectos no serán objeto de evaluación en nuestro programa. Es en este sentido que decimos NO a la evaluación con respecto a la norma, a las mediciones y a los tests. Además, ¿cómo podríamos determinar con este modelo de evaluación si se ha conseguido el equilibrio emocional o valorar la autonomía física y psicológica de los participantes? No son éstos objetivos cuantitativamente medibles. Por tanto, proponemos como forma de evaluación la constante observación por parte del animador, tanto de su actuación didáctica, como de las respuestas y vivencias del grupo, observación que, si recibe el refuerzo de una estructura metódica, es la mejor herramienta para realizar la evaluación cualitativa de todo el proceso.<sup>11</sup>

Las actividades que configuran el programa de SAFIVE están estructuradas en dos bloques: actividades básicas y actividades complementarias.

#### **Actividades básicas**

Entendemos por actividades básicas aquellas que aseguran en cada sesión un tratamiento global de los objetivos del programa y que son fácilmente realizables por el hecho de no comportar problemas de ubicación.

- *Formas de trabajo:* movimientos gimnásticos: juegos y formas juga-

das, expresión corporal, relajación, masaje, etcétera.

- *Recursos didácticos:* el material y la música.

Si bien es aconsejable la utilización de material en todas las sesiones, éste no ha de suponer nunca una finalidad en sí misma, sino un medio para conseguir una mejor naturalidad y amplitud en los movimientos, para crear un ambiente de trabajo lúdico, recreativo y participativo, y como una forma de motivación más.

Es importante que el material sea de uso cotidiano -con el fin de favorecer el nexo de unión entre la actividad y la vida diaria-, que sea confeccionado por ellos mismos, que se pueda almacenar fácilmente, que sea económico y que, pese a que la mayor parte del mismo haya sido confeccionado o aportado por cada participante, no sea particular sino del grupo.

Y, entre múltiples posibilidades, sugerimos a modo de ejemplo, botellas de plástico, trapos de colores, palos de escoba, papel pinocho, pelotas de diferentes dimensiones y densidades, envases de yogurts, toallas, saquitos de garbanzos, lentejas..., calcetines de colores, cojinetes, globos, gomas elásticas, dados de goma de espuma, tubos de cartón, sillas, paredes, etcétera. La música es un elemento importante en el trabajo corporal, por cuanto que puede ayudar a calmar, motivar, excitar, entusiasmar... a los participantes; si bien hay que precisar que una orientación incorrecta de la misma puede derivar en distracción y molestia.

La música puede utilizarse de diferentes maneras:

- Como fondo sonoro: música cambiante que ayude a la ejecución individual de un ejercicio determinado, al ritmo de cada uno.

- Como guía melódica: música adaptada a un ejercicio escogido, aprendido de manera que se consiga una ejecución homogénea de todo el grupo.

- Como medio de inspiración creativa: música que permita a cada uno de los participantes desarrollar la sensibilidad, receptividad, imaginación, iniciativa...

- Como estímulo para la relajación. Esta música podemos conseguirla a través de la voz, el canto, la percusión (manos, pies, instrumentos...) o bien las grabaciones.

**Actividades complementarias** Aunque todas las actividades cumplen los objetivos del programa, sus características y las dificultades de aplicación (instalaciones, material, desplazamiento...) a la hora de ponerlas en práctica dificultan su

realización de ordinaria. Y es únicamente en este sentido que las consideramos complementarias. Cualquiera de las actividades que configuran este bloque ha de estar relacionada con la actividad básica a fin de conseguir conjuntamente los mismos objetivos, por más que en cada una de ellas se utilicen diferentes formas de trabajo. A fin de facilitar la exposición y posterior lectura, hemos agrupado las actividades de este bloque en función de sus características y del lugar en que han de realizarse.

#### *Actividades al aire libre*

Caminar es el ejercicio más simple y natural, y constituye el mejor medio para los inconvenientes de la vida moderna. Dado que mejora la resistencia del organismo frente al esfuerzo, regula las funciones digestivas, aumenta la ventilación pulmonar, relaja física y psíquicamente, etcétera, permite mantenerse en forma a cualquier edad siempre y cuando se lleve a cabo periódicamente y en un ambiente sano, no contaminado, y al margen de ajetreos (circulación, aglomeraciones urbanas, etc.). En este sentido proponemos la naturaleza como mejor lugar para realizar las actividades al aire libre.

Tipos de actividades

• *Paseos.* De una duración de una hora y media a dos entre ida y vuelta, y con un descanso intermedio a fin de comer y realizar algún ejercicio y juegos. Recomendamos un itinerario sombreado, en dirección hacia un lugar que ofrezca un aliciente al grupo.

• *Marchas de orientación.* Con una duración de 10 km. con pausas cada media hora, y con un descanso intermedio para comer; la estructura del itinerario (salida y llegada de lugar diferente, salida y llegada al mismo lugar por el mismo o diferente recorrido) se escogerá en función de las posibilidades del grupo. Se aconseja aprovechar la actividad para confeccionar un herbario, realizar un recorrido artístico, etcétera, de acuerdo con los intereses del grupo.

• *Circuito natural.* La distancia total de esta actividad será de 1.500 m. y el número de estaciones oscilará entre 12/15, con unos intervalos entre las mismas de 100/150 m. El número de repeticiones en cada estación estará en función de la intensidad del trabajo a realizar.

• *Circuito Frisby.* Con la misma estructura que el circuito natural, habrá en cada estación un trabajo diferente a realizar, aprovechando las posibilidades del material (lanzarlo a una cierta distancia, hacer diana, superar un obstáculo, introducirlo por un agujero, etc.). Una

vez superado el trabajo, cada cual se encaminará a la próxima estación.

Aspectos a tener en cuenta para el buen funcionamiento

• Reconocer previamente el itinerario para comprobar el estado del terreno y modificarlo en caso de obstáculos.

• Prever las variaciones climatológicas y la indumentaria.

• Informar detalladamente a los participantes.

• Adecuar las distancias a las posibilidades del grupo.

• Buscar un ritmo que todo el mundo pueda mantener.

• No improvisar jamás.

Estas actividades no son aconsejables para aquellas personas que padezcan insuficiencia respiratoria, artrosis avanzada en las rodillas y/o caderas y dolencias en los pies que dificulten la marcha.

#### *Los juegos*

El juego es una forma agradable de expresar los sentimientos, el cual, al mismo tiempo que pone en movimiento la globalidad de la persona, cumple las fantasías y anhelos que la vida real impide conseguir y ayuda a establecer relaciones entre las personas que toman parte en él.

Muchas veces se cree que el juego es exclusivo de la infancia, afirmación contrapuesta a la realidad, ya que el hombre se complace en jugar desde el nacimiento hasta la muerte. Sin embargo, es cierto que cada etapa de la vida tiene unas características diferentes y, por tanto, hay unos anhelos y unos deseos diferenciados en cada grupo de edad, los cuales determinan plantear el juego de una manera diferente en la infancia que en la vejez.

Nuestro objetivo, al tratar de él como actividad importante dentro de nuestro programa, es proponer al anciano diferentes formas estructuradas de movimiento, las cuales le permitan no sólo desarrollar sus funciones fisiológicas, sino conocer mejor al mundo que le rodea, desarrollar sus capacidades de acción y adaptación a nuevas respuestas motrices, incrementar las capacidades de comunicación a partir del intercambio de vivencias e intereses y, en definitiva, abrir caminos a la propia capacidad creativa.

Aspectos a tener en cuenta al presentar los juegos a los mayores:

• Claridad en las normas.

• Asimilación de las normas por parte del grupo; es decir, ha de asegurarse su comprensión por cada uno de sus miembros.

• Seguridad de que ninguna persona quede fuera del juego por un problema de distribución numérica;

en caso de que no fuese posible, buscarle una tarea hasta que llegue el momento de integrarlo.

- Propuesta de juegos que puedan realizarse por parte de la totalidad del grupo; si una persona se halla con una imposibilidad de orden físico, conviene darle otras responsabilidades que podrían muy bien ser de orden organizativo.

- Existencia de suficiente cantidad de material para todo el mundo, en caso de que se utilice.

No hay juegos específicos para los mayores; por tanto, puede utilizarse cualquier tipo de juego, siempre y cuando sea adaptable a las posibilidades de cada grupo.

Normas mínimas para la adaptación de los juegos tradicionales y/o deportes:

- Mantener la esencia del juego -la gallinita ciega se juega con los ojos tapados, el fútbol con los pies-, porque de lo contrario se está creando un juego nuevo.

- Eliminar o limitar a través de las normas todos aquellos movimientos cuya ejecución pueda suponer un riesgo.

- No fomentar la competitividad ni sobrevalorar nunca a los vencedores frente a los perdedores.

- Evitar los juegos eliminatorios.
- Eludir las situaciones pueriles.

- Adaptar el material -densidad, tamaño-, modificar las medidas del terreno de juego y rebajar la altura de los obstáculos.

- Valorar la complejidad organizativa; ir siempre de lo más sencillo a lo más difícil.

- Simplificar las reglas y las normas de aplicación, bien cambiando el número de participantes, bien limitando la duración o bien utilizando variantes de juego.

En caso de utilizar juegos de estructura organizativa compleja, parece mejor dar al propio grupo -con la guía del animador- la responsabilidad de elaborar sus propias normas, lo cual permitirá no sólo agudizar su espíritu creativo, sino también asegurar la perfecta adecuación del juego a sus posibilidades.

#### *Actividades rítmicas*

Antes de empezar a hablar de las actividades rítmicas consideramos importante hacer unas consideraciones básicas entorno al ritmo y a su relación con el movimiento. Nuestra vida está llena de reciprocidades rítmicas: trabajo-reposo, actividad física-relajación... lo cual nos hace ver que el ritmo no existe tan sólo en música, sino que constituye también un fenómeno orgánico-fisiológico -no solamente lo oímos, sino que también lo vemos, disfrutamos de él y lo vivimos con todos nuestros sentidos. Es un

ejemplo de ello el hecho de que el corazón late con una cadencia determinada.

Cada movimiento implica un ritmo de ejecución personal, una función del *tempo*, entendido como regularidad de pulsaciones propias de cada individuo. El reconocimiento y la educación de este ritmo personal es de suma importancia, ya que el ritmo ayuda a relajar y automatizar los movimientos, con lo cual se consigue una mayor economía de los esfuerzos.

Al tratar en este bloque de actividades complementarias de las actividades rítmicas, plasmadas en el baile y en la danza, pretendemos -además de conseguir una mayor economía de movimientos- fomentar y aprovechar la gran motivación que supone para los mayores el hecho de danzar y bailar.

Tipos de actividades:

- Las danzas. Las danzas nos ofrecen la posibilidad de trabajar muchos aspectos, entre los cuales destacamos la educación del sentido del ritmo, el trabajo cardiovascular, la interconexión neuronal (memorización de los movimientos y de las secuencias de movimientos, adaptación de los movimientos a la música, coordinación de todos los movimientos realizados por todo el grupo) y la sociabilización. Normas mínimas para la adaptación de las danzas

Al presentar cualquier danza se ha de tener muy presente que no todas pueden ser realizadas por los mayores, al menos en su forma original, hecho que obliga a proceder a su adaptación.

Dichas adaptaciones podemos desglosarlas en los siguientes puntos:

- El cambio de figuras complejas por otras más sencillas.

- La utilización de figuras repetitivas.

- El recurso de ritmos lentos.

- El seguimiento de la coreografía clásica.

- El rechazo de los pasos que exigen una coordinación compleja, evitando al máximo los giros bruscos, porque producen mareo.

- La sencillez en la orientación.

#### *Encuentros con otros grupos*

El intercambio de experiencias motrices a través de encuentros entre diferentes grupos de actividades físicas cumple dentro del programa un claro objetivo sociabilizante.

#### *Actividades acuáticas*

Incluimos dentro de este grupo de actividades:

- Gimnasia y juegos en el agua.

- Baños de sol, aire y agua.

- Enseñanza de la natación.

No nos extendemos en este apar-

tado, que viene tratado específicamente en este dossier por Yves Camús.

#### **Aplicación del programa**

Dadas las características del grupo de población, creemos que todo programa de actividades físicas ha de respetar las siguientes fases de aplicación:

##### *Fase previa*

Es muy importante esta fase previa, ya que en ella se contemplan todos aquellos aspectos teóricos y técnicos que harán posible la viabilidad de la programación. El trabajo a realizar es el siguiente:

- Estudio de la población que configurará el grupo: hábitos, costumbres, idiosincrasia, etcétera.

- Revisión de locales, instalaciones y espacios al exterior susceptibles de ser utilizados para la práctica de la actividad.

- Interrelación con asistentes sociales, servicios sanitarios, responsables de instalaciones y entidades, para establecer los lazos necesarios al posterior desarrollo del programa de actividades.
- Elaboración de la programación.

##### *Fase de familiarización*

En esta fase se establece el primer contacto del grupo con la actividad y del animador con el grupo. La duración teórica de esta fase es de tres meses.

##### *Objetivos*

- Dar confianza y seguridad a cada individuo en la realización del trabajo.

- Crear una dinámica de grupo entorno a la actividad.

- Hacer reencontrar y/o descubrir el placer por el movimiento.

##### *Método de trabajo*

El método a utilizar será la pedagogía del modelo, ya que es el camino más rápido para conseguir los objetivos. Ahora bien, dentro de este método habrá que buscar aquellos estilos que potencien más el protagonismo del grupo por lo que a la toma de decisiones respecta, y habrá que tender hacia una pedagogía de la situación, esquema metodológico escogido.

##### *Actividades*

Utilizar preferentemente movimientos conocidos por los participantes y actividades de estructura simple (paseos, gestos utilitarios, formas de juego simples, gimnasia, actividades acuáticas, etc.). Es muy importante establecer desde un primer momento el lazo de la actividad con la vida cotidiana.

El material y la música desempeñarán un papel muy importante de cara a la motivación. El material

será sencillo, ligero y atractivo; en cuanto a la música, es aconsejable utilizar la de cadencia claramente marcada y que resulte familiar.

#### **Fase de consolidación**

##### *Objetivos*

- Iniciar a los participantes en la exploración de las posibilidades del cuerpo y del movimiento.

- Consolidar la dinámica del grupo.

- Potenciar la independencia del grupo para con el animador.

##### *Método*

Pedagogía de la situación.

##### *Actividades*

Pueden utilizarse actividades más estructuradas, en consonancia con la capacidad organizativa y las posibilidades de realización que cada grupo muestre (circuitos naturales, marchas de orientación, juegos y danzas colectivas, natación, etcétera, además de las ya utilizadas con anterioridad).

La aportación y/o confección del material por parte de los participantes será un nuevo elemento de motivación.

#### **Fase de estabilización**

Se pretende en esta fase que el programa no tenga solución de continuidad, es decir, que sea el propio programa el que actúe de feedback positivo para que el grupo continúe practicando. Su duración será ilimitada.

##### *Objetivos*

- Potenciar la exploración y el trabajo creativo en los participantes, tanto en relación con el acto motor, como en la propia organización de la actividad.
- Alcanzar la autonomía del grupo.

##### *Método de trabajo*

Pedagogía de la situación.

##### *Actividades*

Todo tipo de actividad. Una vez conocida toda la gama de posibilidades, será el grupo el que escoja en función de sus intereses. En este caso el animador actuará aportando las soluciones técnicas y potenciando las iniciativas del grupo.

##### *Periodicidad*

Este programa puede llevarse a cabo siempre y cuando se desarrolle durante todo el año, a razón de dos sesiones semanales -mínimo indispensable- de una hora y media de duración, tiempo durante el cual el animador tomará contacto con el grupo, se desarrollarán los contenidos a realizar en cada sesión, y se hará la posterior verbalización y valoración tanto por parte de los participantes como del ani-

mador.

Se han de intercalar las actividades básicas y las complementarias. En función del número de sesiones por semana hacemos la siguiente propuesta: realizar una de las actividades complementarias cada quince días o bien cada semana según que el programa sea de dos o tres sesiones semanales; el resto será de actividades básicas. Aconsejamos también realizar una actividad de larga duración (marcha de orientación, encuentros con otros grupos, etc.) cada trimestre.

Los criterios que nos animan a presentar un amplio abanico de actividades dentro de un mismo programa son diferentes. Por una parte creemos indispensable ofrecer actividades diferenciadas en su forma de organización y estructuración para que los participantes experimenten nuevas facetas de la actividad corporal, actividad que les facilitará la adquisición de nuevas vivencias, les ayudará a establecer nuevas relaciones y les evitará caer en la rutina. No pretendemos que los mayores se adapten a la actividad corporal, sino que mantengan y/o adquieran una constante actitud de adaptabilidad frente a cualquier situación.

Por otra parte, con nuestro programa de trabajo creemos contribuir a hacer que los mayores salgan de los espacios de gueto en los que hoy se ven reclusos (casas, hogares, centros recreativos, etc.) y recuperen todos los espacios colectivos que, como ciudadanos, también les pertenecen.

Consideramos asimismo que la inclusión de las actividades complementarias en el programa puede facilitar a los grupos que se hallan en fase de estabilización la posibilidad de continuar trabajando autónomamente durante el verano, período en el que por lo general el animador se aleja del grupo.

---