

# ELEMENTS I RECURSOS PER LA PROGRAMACIÓ

*Antònia de Febrer de los Ríos i Àngels Soler Vila, membres de SAFIVE, Societat per les Activitats Físiques dels Vells*

L'assumpció d'uns criteris bàsics pel desenvolupament del programa i respectar les formes idònies per la seva aplicació són indispensables per a dur a bon terme una proposta d'activitats

Amb aquest article, intentarem oferir-vos la informació necessària a fi que totes les persones interessades a dur a terme un programa d'aquest tipus disposin dels elements indispensables per confeccionar una programació.

En primer lloc, i amb la finalitat d'afavorir la comprensió del conjunt de l'article, exposarem les línies mestres de la concepció d'una programació, la nostra concepció de la vellesa i la implicació de l'activitat corporal en la gent gran. Seguidament intentarem enumerar aquells criteris bàsics per a un desenvolupament satisfactori del programa i també les formes idònies d'aplicació. En darrer terme, recollirem una proposta d'activitats i recursos susceptibles d'utilització en un programa d'activitats físiques per a la gent gran.

## Què entenem per programació

La programació és una eina indispensable a tot animador, sempre i quan pretengui donar coherència i criteris organitzatius al seu treball. Malgrat aquesta premissa, la programació es pot concebre de dues maneres distin-tes:

— Com una concepció "eficientista", la qual pretendria ajudar-nos a organitzar *el què hem de fer*. Dita concepció obliga a establir una jerarquització en els objectius des del més general als més específics o operatius, a fi que aquests últims siguin susceptibles de mesura i Posterior avaluació quantitativa.

— Com una concepció orientada a ajudar-nos a organitzar *el què volem fer*. En aquest cas l'animador es veu obligat a comprendre els mecanismes del pensament, a fi d'assegurar la coherència amb els seus plantejaments. D'altra banda s'inclinarà des de l'objectiu més general als més particulars, des de la senzillesa a la complexitat, però sense obsessionar-se mai pel fet que la formulació correspongui o no a un objectiu general, específic, etcètera; i, sobretot, no cercarà mai una productivitat mesurable.

Al nostre entendre, aquest segon plantejament és el més adient, ja que permet deixar de banda la creació d'automatismes de formulació d'objectius i optar per un tractament més profund d'aquests. En definitiva, pretén donar més importància al fons que no pas a

la forma. Aquesta perspectiva serà la que emmarcarà els plantejaments del nostre article.

## Com entenem la vellesa

La vellesa és una etapa més de la vida, amb uns trets característics —en- cara que no pas homogenis per a tot- hom—; a diferenciar de la senectut, que implica patologia —malalts n'hi ha de totes les edats—; i en la qual tota persona pot i ha de dur una vida activa, no adaptant-se passivament a la realitat social que es presenta en arribar la jubilació, sinó configurant la pròpia existència fins a l'últim alè de vida. Per tant, no entenem la vellesa com a sinònim de decrepidud.

## Com entenem el moviment per a la gent gran

L'activitat corporal és un mitjà per facilitar un bon envelliment —tant bio- lògic, com psicològic i social—; és un mitjà perquè cadascú, a partir del coneixement de les seves possibilitats i limitacions, pugui mantenir una vida autònoma, activa i creativa, relacionant-se i comunicant-se amb els al- tres. Conseqüentment en els nostres

---

## ***La vellesa és una etapa més de la vida que cal diferenciar de la senectut, ja que això últim implica un cert nivell de patologia***

programes, el moviment no representa mai una finalitat en si mateix, ni tindrà un tractament terapèutic o exclusivament de manteniment.

### **Críteris bàsics en la programació de l'activitat**

Aquest article està emmarcat dins d'un dossier monogràfic en el qual d'altres autors tracten específicament les característiques de la gent gran, els objectius a desenvolupar a través de l'activitat física i el mètode de treball a utilitzar. Per tant, si bé aquesta munió de col·laboracions ens dispensen del tractament específic dels dits aspectes, no per això deixarem d'explicar uns críteris bàsics per tal d'ajustar els elements estructurals del programa a llur tractament.

*Respectar l'heterogeneïtat dels grups*  
L'envelliment és un procés diferencial — cadascú envelleix en funció de la seva pròpia història de vida— el qual comporta una marcada heterogeneïtat en els grups.<sup>1</sup>

Per tant s'ha de preveure d'antuvi la viabilitat d'elaboració d'una resposta motriu adequada a la realitat corporal. Així, tot treball ha de poder ser adaptable les possibilitats i limitacions de cadascun dels membres del grup.<sup>1</sup>

*Tenir en compte la manca de tradició "esportiva"*

La gent gran d'avui no ha tingut la possibilitat —amb comptades excepcions— de realitzar pràctiques corporals de manera organitzada.<sup>2</sup> Això, comporta que la major part de les persones que componen els grups, en el seu període inicial, es trobin insegures davant les propostes de treball, per por al risc d'accidents, al ridícul, a no donar una resposta motriu satisfactòria, etc.

Conseqüentment, tota proposta de treball ha d'anar encaminada a donar confiança i seguretat al grup.

*Tenir en compte la progressiva pèrdua d'identificació amb la imatge corporal real*

La vida suposa una constant evolució, i en el que fa referència al propi cos, aquesta evolució es reflecteix en una modificació —progressiva i sense trencaments bruscs— de l'actitud corporal, de les capacitats psicomotrius i de la relació amb l'entorn.

Segons com siguin viscudes aquestes modificacions, es pot produir un trencament del diàleg intern amb el jo corporal, i com a resultat la no identificació amb aquest.<sup>3</sup>

Per tant, és imprescindible que tota proposta de treball afavoreixi la integració i l'acceptació de les modificacions que comporta la vellesa, per tal de viure i fer actuar el present corporal tot revaloritzant-lo en comptes de negar-lo; en definitiva, les iniciatives han de contribuir a la constant reelaboració de la imatge corporal real.

*Cal que els objectius del programa responguin a les necessitats i motivacions de les persones a les quals va dirigit*

Dins del camp de l'educació física hi ha tendències que propugnen, a qualsevol edat, la importància del rendiment i l'eficiència de l'acte motriu i proposen l'aplicació de tècniques específiques per aconseguir els objectius programats, tendències que impliquen posar l'individu al servei de la tècnica.<sup>4</sup>

La gent gran, en realitzar activitats corporals, no pretén únicament aconseguir una millora d'ordre físic, sinó també el benestar psicològic i la relació amb els altres.<sup>5</sup> Per tant creiem, doncs, que s'ha d'invertir aquests tipus de plantejament i posar la tècnica al servei de l'individu, per tal de fer prevaler la vivència corporal davant el rendiment.

*Cal donar un tractament global als objectius del programa*

Si bé el conjunt d'objectius marcats per afavorir un bon envelliment es poden articular en tres grans apartats

—biològic, psicològic i social—, cal no caure en l'error de tractar-los per separat.<sup>6</sup>

No és possible trobar una explicació satisfactòria a la problemàtica de la vellesa partint de fets aïllats —jubilació, cos envellit, sedentarisme, manca de relació amb l'exterior, etc.—, sinó contemplat la conjugació de tots els fets. Evidentment, si la mateixa vellesa es manifesta com un cúmul de situacions convergents, el tractament que s'ha de donar a qualsevol programa que hi incideixi ha de donar també un tractament global als seus objectius.

*Permetre que cada participant esculli, després d'haver explorat un ventall de possibilitats, els mitjans i la manera de desenvolupar qualsevol situació o tasca proposada*

Les dificultats d'ordre físic, el no reconeixement del jo corporal, la dificultat per comunicar-se o expressar-se a través del cos, la tendència a actituds dependents, etc., són trets característics de la gent gran.

Les propostes de treball han d'incidir en tots aquests aspectes de manera positiva. Per aconseguir-ho cal utilitzar un mètode pedagògic que permeti a cada individu cercar constantment noves vies d'exploració i investigació, tant en l'aspecte motriu com organitzatiu. Dit mètode afavorirà la independència dels participants respecte de l'animador; és a dir, motivarà a cada participant perquè mantingui un paper actiu dins la sessió.<sup>7</sup> El mètode que proposem, doncs, és la pedagogia de la situació.<sup>8</sup>

*Cal que l'animador mantingui enfront del grup una actitud en consonància amb el model pedagògic escollit*  
La pedagogia de la situació implica que l'animador:

- Estigui constantment atent i sigui receptor de totes i cadascuna de les respostes de cada membre del grup, per facilitar i/o obrir noves vies a la resolució dels problemes plantejats.

---

## **La gent gran que practica activitats corporals no només pretén una millora física, sinó també un benestar psicològic un mitjà de relació social**

---

- Doni confiança i seguretat al grup, estimulant-lo, però sense sobre protegir ningú.
- Espera que cada participant elabori la seva resposta, respectant el ritme de cadascú.
- Sigui l'element catalitzador que afavoreixi la bona dinàmica del grup — és manifest que el caràcter s'accentua amb el pas dels anys.

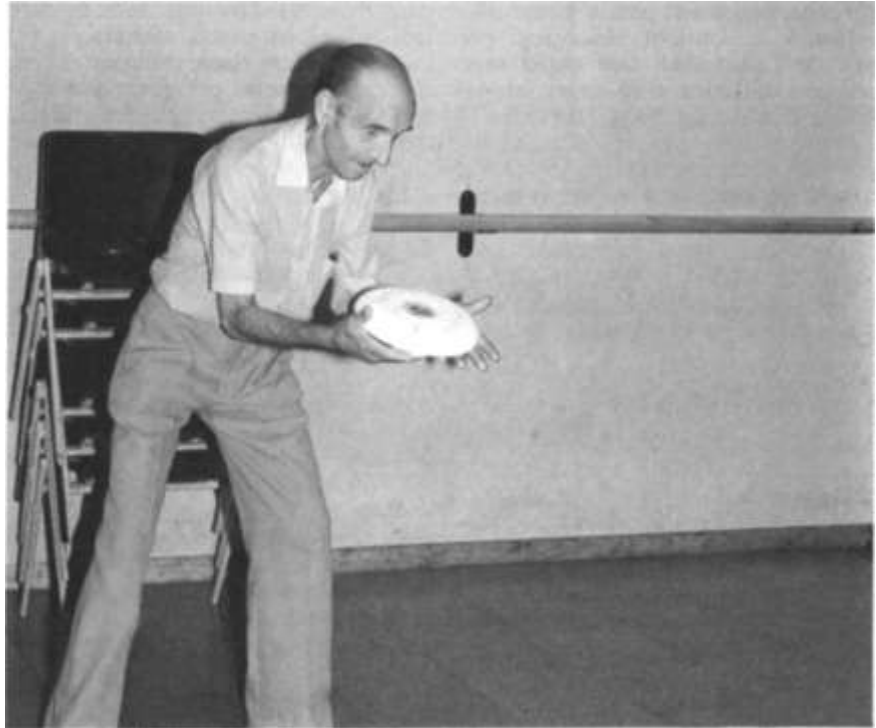
Per tant, encara que les respostes siguin lentes i costoses, l'animador ha de tenir paciència i mantenir en tot moment el seu paper de guia, sense caure en l'error d'aportar ell la solució al problema plantejat, ja que aquesta actitud l'allunyaria de la pedagogia de la situació.<sup>9</sup>

*Motivar ha de ser l'eina que utilitzi l'animador per aconseguir una bona dinàmica de grup*

L'objecte del nostre programa no és cercar l'eficiència ni el rendiment en l'acte motriu, ni pretén en cap moment l'aplicació de teràpies localitzades. Ben al contrari, aspira a què la gent gran trobi la confiança i seguretat en el seu cos, que visqui el moviment com a font de plaer i l'utilitzi com a mitjà de comunicació i relació amb els altres.

La forma de motivació més adient serà a través d'elements lúdics i recreatius, que potenciïn la interacció entre les persones del grup. La pròpia actitud de l'animador, el treball per parelles i en petits grups, la diversitat de material, la música, etc., seran també elements que contribuïran a la motivació i potenciaran la dinamització del grup.

*Les activitats escollides han de respectar els criteris bàsics de la programació* No hi ha activitats físiques específiques per a la gent gran. Qualsevol tipus de manifestació corporal, bé sigui a través de jocs lliures o estructurats, gimnàstica, dansa, activitats aquàtiques, activitats a l'aire lliure, etc., és a priori vàlida, sempre i quan respecti els criteris bàsics de la programació.<sup>10</sup>



*Qualsevol activitat a desenvolupar ha de ser coherent amb el conjunt d'activitats proposades i mantenir una continuïtat i progressió dins del programa*

Com dèiem abans, tota activitat ha d'atènyer-se als criteris bàsics, però les diferents activitats escollides no deuen suposar alhora una solució de continuïtat; és a dir, el canvi d'una activitat a una altra no ha de suposar un trencament ni en la consecució dels objectius ni en la dinàmica del grup. L'activitat és sempre un mitjà, mai ha de suposar una finalitat en si mateixa. D'altra banda, la "tria i barreja" d'aquestes activitats ha de respectar el criteri de progressió, tant en la intensitat com en la dificultat de realització i organització del treball.

*L'avaluació és l'eina fonamental per tal de fer el seguiment de tot el programa*

L'avaluació revesteix principal importància quan es centra en la globalitat del programa, en l'animador i en la dinàmica del grup. És el mitjà que ens permet revisar constantment totes les situacions que es presenten, tant tècniques com pedagògiques, a fi d'examinar i redreçar, si cal, el nostre treball per tal d'aconseguir la plena consecució del programa, o bé modificar-lo *en cas* que no respongui als plantejaments previstos.

Si com dèiem abans, no pretenem l'eficiència ni el rendiment en el gest, és evident que aquests aspectes no seran objecte d'avaluació en el nostre programa. És en aquest sentit que diem NO a l'avaluació respecte a la norma, les medicions i als tests. A més a més, ¿com podríem determinar amb aquest model d'avaluació si s'ha aconseguit l'equilibri emocional o valorar l'autonomia física i psicològica dels participants? Aquests no són ob-



jectius mesurables quantitativament. Per tant, proposem com a forma d'avaluació la constant observació per part de l'animador, tant de la seva actuació didàctica, com de les respostes i vivències del grup, observació la qual, si es veu reforçada per una estructura metòdica, és la millor eina a l'abast per realitzar l'avaluació qualitativa de tot el procés.<sup>11</sup>

Les activitats que configuren el programa de SAFIVE estan estructurades en dos blocs: activitats bàsiques i activitats complementàries.

### Activitats bàsiques

Entenem per activitats bàsiques aquelles que assegurin en cada sessió un tractament global dels objectius del programa i que són fàcilment realitzables pel fet de no comportar problemes d'ubicació.

*Formes de treball:* moviments gimnàstics, jocs i formes jugades, expressió corporal, relaxació, massatge, etc.

*Recursos didàctics:* El material i la música

Si bé és aconsellable la utilització de material en totes les sessions, aquest no ha de suposar mai una finalitat per si mateixa, sinó un mitjà per aconseguir una major naturalitat i amplitud en els moviments, per a crear un ambient de treball lúdic, recreatiu i participatiu, i com una forma de motivació més.

És important que el material sigui d'ús quotidià —per tal d'afavorir el nexa d'unió entre l'activitat i la vida diària—, que sigui confeccionat per ells mateixos, que es pugui emmagatzemar fàcilment, que sigui econòmic i que, malgrat que la major part hagi estat confeccionat o aportat per cada participant, no sigui particular sinó del grup. I, entre múltiples possibilitats, suggerim a tall d'exemple, ampolles de plàstic, draps de colors, pals d'escombra, paper Pinotxo, pilotes de diferents dimensions i densitats, envasos de iogurts, tovalloles, saquets de cigrons, lleties..., mitjons de colors,

coixinets, globus, gomes elàstiques, daus de goma d'escuma, tubs de cartró, cadires, les parets, etcètera.

La música és un element important en el treball corporal per quant pot ajudar a calmar, motivar, excitar, entusiasmar... els participants; si bé cal precisar que una orientació incorrecta d'ella pot derivar en distracció i molèstia.

La música pot ésser utilitzada de diferents maneres:

—Com a fons sonor: música canviant que ajudi a l'execució individual d'un exercici determinat, al ritme de cadascú.

—Com a guia melòdica: música adaptada a un exercici escollit, après de manera que s'aconsegueixi una execució homogènia de tot el grup.

—Com a mitjà d'inspiració creativa: música que permeti a cada participant desenvolupar la sensibilitat, receptivitat, imaginació, iniciativa...

—Com a estímul per a la relaxació.

Aquesta música la podem aconseguir a través de la veu, el cant, la percussió (mans, peus, instruments...) o bé les gravacions.

### Activitats complementàries

Si bé totes les activitats que presentarem poden acomplir per si mateixes els objectius del programa, les seves característiques i les dificultats d'aplicació (instal·lacions, material, desplaçament...) en endegar-les dificulten llur realització de manera habitual. I és únicament en aquest sentit que les considerem complementàries.

Qualsevol de les activitats que configuren aquest bloc ha d'estar relacionada amb l'activitat bàsica per tal d'aconseguir conjuntament els mateixos objectius, encara que en cadascuna d'elles s'utilitzin diferents formes de treball.

A fi de facilitar l'exposició i posterior lectura, hem agrupat les activitats d'aquest bloc en funció de les seves característiques i del lloc on han de realitzar-se.

### Activitats a l'aire lliure

Caminar és l'exercici més simple i natural, i constitueix el millor remei per als inconvenients de la vida moderna. Donat que millora la resistència de l'organisme a l'esforç, regula les funcions digestives, augmenta la ventilació pulmonar, relaxa físicament i psíquica, etcètera, permet mantenir-se en forma a qualsevol edat sempre i quan es faci periòdicament i en un ambient sa, no contaminat, i al marge d'aldarulls (circulació, aglomeracions urbanes, etc.). En aquest sentit proposem la natura com a millor lloc per realitzar les activitats a l'aire lliure.

*Tipus d'activitats*

• **Passejades.** D'una durada d'una hora i mitja a dues entre anada i tornada, i amb un descans entremig a fi de menjar i fer algun exercici o jocs. Recomanem un itinerari ombrejat, en direcció a un lloc amb al·licient per al grup.

• **Marxes d'orientació.** Amb una duració de 10 km amb pauses cada mitja hora, i amb descans entremig per dinar; l'estructura de l'itinerari (sortida i arribada de diferent lloc, sortida i arribada al mateix lloc pel mateix o diferent camí) s'escollirà en funció de les possibilitats del grup. S'aconsella aprofitar l'activitat per confeccionar un herbari, fer un recorregut artístic, etcètera, d'acord amb els interessos del grup.

• **Circuit natural.** La distància total d'aquesta activitat serà de 1.500 m i el nombre d'estacions oscil·larà entre 12/15, amb uns intervals entre elles de 100/150 m. El nombre de repeticions en cada estació estarà en funció de la intensitat del treball a realitzar.

• **Circuit Frisby.** Amb la mateixa estructura que el circuit natural, en cada estació hi haurà un treball diferent a realitzar tot i aprofitant les possibilitats del material (llençar-lo a una certa distància, fer diana, sobrepassar un obstacle, introduir-lo per un forat, etc.) Una vegada superat el treball, cadascú s'encaminarà a la pròxima estació.

---

***És indispensable aconseguir  
un nivell alt de naturalitat,  
un ambient de treball lúdic  
recreatiu i participatiu***

---



## **Cal una constant avaluació que sorgeixi de l'observació de les respostes i de les vivències del grup**

### *Aspectes a tenir en compte per al bon funcionament*

- Reconèixer prèviament l'itinerari per tal de comprovar l'estat del terreny i modificar-lo en cas d'obstacles.
- Preveure les variacions climatològiques i la indumentària.
- Informar detalladament els participants.
- Adequar les distàncies a les possibilitats del grup.
- Buscar un ritme que tothom pugui mantenir.

- No improvisar mai.

Aquestes activitats no són aconsellables per aquelles persones que pateixin d'insuficiència respiratòria, artrosi avançada en genolls i/o malucs i dolències en els peus que dificultin la marxa.

### **Els jocs**

El joc és una forma agradable d'expressar els sentiments, la qual, tot i posant en moviment la globalitat de la persona, aconsegueix les fantasies i anhels que la vida real impedeix d'aconseguir i ajuda a establir relacions entre les persones que hi prenen part. Moltes vegades hom creu que el joc és exclusiu de la infantesa, afirmació contraposada a la realitat, ja que l'home es complau a jugar des del naixement fins a la mort. És cert, però, que cada etapa de la vida té unes característiques diferents i, per tant, hi ha uns anhels i uns desitjos diferenciats en cada grup d'edat, els quals determinen plantejar el joc d'una manera diferent a la infantesa que a la vellesa. El nostre objectiu, en tractar-lo com a activitat important dins el nostre programa, és proposar a l'ancià diferents formes estructurades de moviment, les quals li permetin no solament desenvolupar les seves funcions fisiològiques, sinó conèixer millor el món que l'envolta, desplegar les seves capacitats d'acció i adaptació a noves respostes motrius, incrementar les capacitats de comunicació a partir de l'intercanvi de vivències i interessos i, en definitiva, obrir camins a la seva capacitat creativa.

### *Aspectes a tenir en compte en presentar els jocs a la gent gran*

- Claredat en les normes.
- Assimilació de les normes pel grup; és a dir, ha d'assegurar-se la seva comprensió per cadascun dels seus membres.
- Seguretat de que cap persona quedi fora del joc per un problema de distribució numèrica; en el cas que no fos possible, cercar-li una tasca fins que arribi el moment d'integrar-lo.
- Proposta de jocs que puguin ser realitzats per la totalitat del grup; si una persona es trobés amb una impossibilitat d'ordre físic, és convenient donar-li altres responsabilitats que bé podrien ser de tipus organitzatiu.
- Existència de suficient quantitat de material per a tothom, en cas d'utilitzar-ne.

No existeixen jocs específics per a la gent gran; per tant, es pot utilitzar qualsevol tipus de joc, sempre i quan sigui adaptable a les possibilitats de cada grup.

### *Normes mínimes per a l'adaptació dels jocs tradicionals i/o esports*

- Mantenir l'essència del joc —la gallineta cega es juga amb els ulls tapats, el futbol amb els peus—, perquè altrament s'està creant un nou joc.
- Eliminar o limitar a través de les normes tots aquells moviments l'execució dels quals pugui suposar risc.
- No fomentar la competitivitat ni sobrevalorar mai els guanyadors enfront dels perdedors.
- Evitar els jocs eliminatòris.
- Eludir les situacions puerils.
- Adaptar el material —densitat, grandària—, modificar les mides del terreny de joc i abaixar l'alçada dels obstacles.
- Valorar la complexitat organitzativa; anar sempre del més senzill al més difícil.
- Simplificar les regles i les normes d'aplicació, be canviant el nombre de participants, bé limitant la durada o bé utilitzant variants de joc.

En cas d'utilitzar jocs d'estructura organitzativa complexa, sembla millor donar al propi grup —amb la guia de animador— la responsabilitat d'elaborar les seves normes, la qual cosa permetrà no solament aguditzar el seu esperit creatiu, sinó també assegurar la perfecta adequació del joc a les seves possibilitats.

### **Activitats rítmiques**

Abans de començar a parlar de les activitats rítmiques creiem important fer unes consideracions bàsiques entorn del ritme i de la seva relació amb el moviment.

La nostra vida està plena de reciprocitats rítmiques: treball-repòs, activitat física-relaxació... la qual cosa ens fa veure que el ritme no existeix solament en la música, sinó que constitueix també un fenomen orgànicofisiològic —no solament l'oïm, sinó que també el veiem, en fruïm i el vivim amb tots els nostres sentits. N'és un exemple el fet que el cor bateja amb una cadència determinada.

Cada moviment implica un ritme d'execució personal, una funció del *tempo*, entès com a regularitat de pulsacions pròpies de cada individu. El reconeixement i l'educació d'aquest ritme personal és molt important ja que el ritme ajuda a relaxar i automatitzar els moviments, amb la qual cosa s'aconsegueix una major economia dels esforços.

Quan tractem en aquest bloc d'activitats rítmiques, plasmades en el ball i la dansa, pretenem —a més d'aconseguir una major economia de moviments— fomentar i aprofitar la gran motivació que suposa per a la gent gran el fet de dansar i ballar.

### *Tipus d'activitats*

- Les danses. Les danses ens ofereixen la possibilitat de treballar molts aspectes, entre els quals destaquem l'educació del sentit del ritme, el treball cardiovascular, la interconnexió neuronal (memorització dels moviments i de les seqüències de movi-

## **Les activitats corporals han de permetre a l'ancià desplegar les seves capacitats d'acció, d'adaptació a noves propostes motrius, de comunicació i d'intercanvi**

ments, adaptació dels moviments a la música, coordinació de tots els moviments realitzats per tot el grup) i la socialització.

### **Normes mínimes per a l'adaptació de les danses**

En presentar qualsevol dansa s'ha de tenir ben present que no totes poden ser realitzades per les persones grans, almenys en la seva forma original, fet que obliga a dur-ne a terme l'adaptació. Dites adaptacions podem desglossar-les en els següents punts:

- El canvi de figures complexes per altres de més senzilles.
- La utilització de figures repetitives.
- El recurs de ritmes lents.
- El seguiment de la coreografia clàssica.
- El rebuig dels passos que exigeixin una coordinació complexa, tot evitant al màxim els girs bruscos, perquè produeixen mareig.
- La senzillesa en l'orientació.

### **Trobades amb altres grups**

L'intercanvi d'experiències motrius a través de trobades entre diferents grups d'activitats físiques aconsegueixen dins del programa un clar objectiu sociabilitzant.

### **Activitats aquàtiques**

Incloem dins d'aquest grup d'activitats:

- Gimnàstica i jocs a l'aigua.
- Banys de sol, aire i aigua.
- Ensenyança de la natació.

No ens estenem en aquest apartat, que és tractat específicament en aquest dossier per Yves Camús.

## **Aplicació del programa**

Donades les característiques del grup, creiem que tot programa d'activitats físiques ha de respectar les següents fases d'aplicació:

### **Fase prèvia**

És molt important aquesta fase prè-



via, ja que s'hi contemplen tots aquells aspectes teòrics i tècnics que faran possible la viabilitat de la programació. El treball a realitzar és el següent:

—Estudi de la població que configurarà el grup: hàbits, costums, idiosincràcia, etcètera.

—Revisió de locals, instal·lacions i espais a l'exterior susceptibles de ser utilitzats per a la pràctica de l'activitat.

—Interrelació amb assistents socials, serveis sanitaris, responsables d'instal·lacions i entitats per tal d'establir els lligams necessaris al posterior desenvolupament del programa d'activitats.

—Elaboració de la programació.

### **Fase de familiarització**

En aquesta fase s'estableix el primer contacte del grup amb l'activitat i de l'animador amb el grup. La duració teòrica d'aquesta fase és de tres mesos.

#### **Objectius**

- Donar confiança i seguretat a cada individu en la realització del treball.
- Crear una dinàmica de grup entorn de l'activitat.
- Fer retrobar i/o descobrir el plaer pel moviment.

#### **Mètode de treball**

El mètode a utilitzar serà la pedagogia del model, ja que és el camí més ràpid per aconseguir els objectius. Ara bé, dins d'aquest mètode s'hauran de cercar aquells estils que potenciïn més el

# No s'ha de pretendre L'adaptació a l'activitat corporal, sinó el manteniment de l'adaptabilitat motriu enfront de qualsevol situació

protagonisme del grup quant a la presa de decisions, i s'haurà de tendir cap a una pedagogia de la situació, esquema metodològic escollit.

## Activitats

Utilitzar preferentment moviments coneguts pels participants i activitats d'estructura senzilla (passejades, gestos utilitaris, formes de joc simples, gimnàstica, activitats aquàtiques, etc.). És molt important establir des d'un primer moment el lligam de l'activitat amb la vida quotidiana. Úsica jugaran un paper molt important per a la motivació. El material serà senzill, lleuger i atractiu; quant a la música, és aconsellable utilitzar la de cadència clarament marcada i que resulti familiar.

## Fase de consolidació

En aquesta fase s'afiançarà el programa. La seva durada serà d'un any aproximadament.

## Objectius

- Iniciar els participants en l'exploració de les possibilitats del cos i del moviment.
- Consolidar la dinàmica del grup.
- Potenciar la independència del grup envers l'animador.

## Mètode

Pedagogia de la situació

## Activitats

Es poden utilitzar activitats més estructurades, en consonància amb la capacitat organitzativa i les possibilitats de realització que mostri cada grup (circuitos naturals, marxades d'orientació, jocs i danses col·lectives, natació, etcètera, ultra les ja utilitzades amb anterioritat). L'aportació i/o confecció del material per part dels participants serà un nou element de motivació.

## Fase d'estabilització

En aquesta fase es pretén que el programa no tingui una solució de continuïtat, és a dir, que sigui el mateix programa qui actuï de feedback positiu perquè el grup continuï practicant. La seva durada serà il·limitada.

## Objectius

- Potenciar l'exploració i el treball creatiu en els participants, tant pel que fa a l'acte motriu, com en la pròpia organització de l'activitat.
- Aconseguir l'autonomia del grup.

## Mètode de treball

Pedagogia de la situació.

## Activitats

Tot tipus d'activitat. Un cop conegut tot el ventall de possibilitats, serà el grup qui esculli en funció dels seus interessos. En aquest cas l'animador actuarà aportant les solucions tècniques i potenciant les iniciatives del grup.

## Periodicitat

Aquest programa es pot dur a terme sempre, quan es desenvolupi durant tot l'any, a raó de dues sessions setmanals —mínim indispensable— d'una hora i mitja de duració, temps durant el qual l'animador prendrà contacte amb el grup, es desenvoluparan els continguts a realitzar en cada sessió, i es farà la posterior verbalització i valoració tant per part dels participants com de l'animador. S'han d'intercalar les activitats bàsiques i les complementàries. En funció del nombre de sessions per setmana fem la següent proposta: realitzar-ne una d'activitats complementàries cada quinze dies o bé cada setmana segons que el programa sigui de dues o tres sessions setmanals; la resta serà d'activitats bàsiques. Aconsellem també realitzar una activitat de llarga durada (marxa d'orientació, trobades amb d'altres grups, etc.) cada trimestre. Els criteris que ens animen a presentar un ampli ventall d'activitats dins d'un mateix programa són diferents. D'una banda creiem indispensable oferir activitats diferenciades en la seva forma d'organització i estructuració per tal que els participants experimentin noves facetes de l'activitat corporal, activitat que els facilitarà l'adquisició de noves vivències, els ajudarà a establir noves relacions i els evitarà caure en la rutina. No prete-

nem que la gent gran s'adapti a l'activitat corporal, sinó que mantingui i/o adquireixi una constant actitud d'adaptabilitat enfront de qualsevol situació.

D'altra banda, amb el nostre programa de treball creiem contribuir a fer que la gent gran surti dels espais de ghetto on avui es troba reclosa (casals, esplais, etc.) i recuperi tots els espais col·lectius que, com a ciutadans, també els pertanyen.

Considerem a més a més, que la inclusió de les activitats complementàries dins del programa pot facilitar als grups que estan en fase d'estabilització la possibilitat de continuar treballant autònomament durant l'estiu, període en el qual generalment l'animador s'allunya del grup.

## NOTES:

1. LEHR, U., *Psicología de la senectud*. Biblioteca de psicología núm 60, Barcelona Herder, 1980.
2. 5. Informació obtinguda a través d'enquestes realitzades per SAFIVE. De FEBRER, A. i SOLER, A., *Las actividades físicas para la tercera edad*. Comunicació presentada en el I Simposio Nacional "El deporte en la Sociedad Española Contemporánea", Madrid, 1983.
3. SORIA, A., "Valoración del pasado", Revista "Anymo" núm 3, edicions de SAFIVE, Barcelona, 1985. CAMUS, Y., "Gerontologia educativa y deportiva", Revista "Anymo" núm 8-9, ed. SAFIVE, Barcelona, 1983. LEHR, U., *op. cit.*
4. 6. De FEBRER, A., "La programación", Revista "Anymo" núm 3, ed. SAFIVE, Barcelona, 1985. IMERONI, A., "Apunts del seminari d'activitats físiques per a la gent gran", ed. ESPORT-3, Sant Feliu de Llobregat — Barcelona, 1986. CARRERA, I., "Mantenir les aptituds físiques, un pla de treball per a la tercera edat", *Apunts núm 1*, Edicions INEFC, Barcelona, 1985. GIMENO SACRISTIKN, J., *La pedagogia por objetivos: una obsesión por la eficiencia*. Madrid: Morato, 1982.
7. SOLER, A., FEBRER, A., *Pedagogia del model/pedagogia de la situació: actitud de l'animador d'activitats físiques enfront dels grups de gent gran*. Comunicació presentada al Congrés "L'educació física avui", Barcelona, 1986. MOSSTOP, M., *La enseñanza de la educación física*. Buenos aires: Paidós, 1978.
9. VAYER, P. y ROICIN, Ch., "L'animateur face au group" Revista *Le Courrier du Corps*, núm 55, Sassenage, 1985.
10. Revista *Anymo del número 1 al 10*. PIERON, M., *Analyse de renseignement des activités physiques*. Lieja: Ed. Ministère de l'Éducation Nationale et de la Culture Française, 1982. MACCARIO, B., *Théorie et pratique de l'évaluation dans la pédagogie des A.P.S.* Paris: Vigot, 1982.