Juan Miguel Arráez Martínez,
Departament d'Expressió Musical, Plàstica i Corporal. Facultat de Ciències de l'Educació Universitat de Granada.

JOCS I ESPORTS ALTERNATIUS AMB DEFICIENTS PSÍQUICS

Resum

Les classes d'educació física, com les de qualsevol altra tasca del currículum escolar, poden tendir a rutinitzar-se a conseqüència de moltes situacions i/o factors que es poden plantejar en cada context escolar.
Després de fer unes reflexions, que miren de fonamentar i justificar la introducció dels jocs i esports alternatius en l'ensenyament de l'educació física en general, i en les classes amb nois amb dèficit mental en particular, pretenem en aquest article donar a conèixer les possibilitats que s'ofereixen al professor d'educació física i esportiva, que treballa amb aquesta mena d'alumnes, quan utilitza o posa en pràctica activitats, jocs o esports no convencionals.

***Paraules clau*: educació física especial, deficiència psíquica, jocs i esports alternatius.**

Introducció

Els darrers anys, l'àrea d'educació física s'ha vist inundada per una sèrie de continguts que s'han anat incorporant al currículum específic i tradicional d'aquesta matèria.
Això ha estat factible, d'una banda, perquè els continguts han tingut un caràcter molt obert, flexible, amb una gran capacitat d'adaptació a noves, imprevistes i forçades situacions, com l'escassetat de material i/o la precarietat de les instal.lacions quan n'hi ha.
De l'altra, sens dubte, la inquietud d'un professorat majoritàriament jove, entusiasta, que investiga, experimenta, analitza i reflexiona sobre la seva pròpia actuació docent, i que no s'ha resignat a servir o exercir de prolongador exclusiu de situacions heretades.
Aquesta situació s'està configurant sense que es menyspreï o marginin aquells altres jocs i esports, individuals o d'equip, la pràctica dels quals era i continua sent tradicional en els centres d'ensenyament.
En aquest context, sorgeixen els anomenats jocs i esports alternatius i la seva aplicació a l'àmbit escolar, aportant activitats motrius noves i situacions educatives enriquidores.
El cognom "*alternatius*" els ve donat perquè són *poc coneguts, no habituals* quant a la seva pràctica i, per tant, *nous*. La Reial Acadèmia de la Llengua Espanyola quan defineix la paraula alternatiu, en la seva tercera accepció fa referència a *opció entre dues o més coses*.

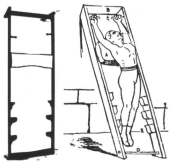
Els jocs i esports alternatius en el context social actual

"La pràctica motriu, entesa en un ampli sentit lúdic, potencia les relacions i interpretacions amb els altres, en un marc de participació i integració" (Currículum per a la Educació Primària. Àrea d'Educació Física. BOJA 20.6.1992).
L'anàlisi detinguda d'aquest paràgraf deixa entreveure, entre altres coses, el concepte d'esport per a tots (participació i integració), que com a objectiu té plantejat fer arribar els beneficis de la pràctica de l'activitat físico-esportiva a tots els nuclis de la població.
La societat actual s'encamina cap al que s'ha anomenat civilització de l'oci, cosa que propicia la recerca permanent de temps lliure, que ofereixi oportunitats de satisfer les nostres opcions.
Els educadors s'han de preparar i han de preparar els alumnes perquè sàpiguen afrontar aquest futur proper amb força temps lliure, fet-ne un ús adequat, evitant la desorientació i l'apatia pel desconegut i procurant que l'aprofitin de manera sana i positiva.
En el nostre camp, en l'àmbit de la pràctica de l'activitat físico-esportiva, això suposa anar prenent consciència i postura davant el que de manera tradicional i convencional s'ha estat realitzant.
Entre els objectius de l'àrea d'educació física, que amb caràcter prescriptiu apareixen al Decret 105/1992, de 9 de juny, d'educació primària de la Junta d'Andalusia, figura el de "*participar en jocs i altres activitats, establint relacions constructives i equilibrades amb els altres*".
Aquesta *participació* implica evitar en tot moment discriminacions per:

- Característiques personals.
- Condició social.
- Sexe.
- Nivell de destresa.

Així mateix es fa referència als continguts, al fet que els *jocs* que es programin continguin:

- Jocs tradicionals.
- Jocs populars.
- Jocs d'iniciació.
- Jocs d'adaptació.
- Jocs de recreació.



I és aquí on les activitats físiques de tipus alternatiu assoleixen la seva autèntica dimensió, i donen resposta eficaç i precisa a aquesta intenció educativa.

Aquestes activitats (jocs i/o esports) tenen un marcat caràcter *lúdic*, pel plantejament de situacions, la metodologia, els fins... i *recreatiu*, ja que se suposa que es desenvolupen en un ambient agradable i espontani, que tendeixi a satisfer necessitats psicobiològiques, d'entrenament, imaginació, socialització...

Si partim de la base que *tot* el que realitza la persona en el seu temps lliure li agrada i l'entreté, i és, per tant, una activitat recreativa, caldrà diferenciar, seguint Cutrera (1985), dues formes bàsiques recreacionals:

- *Passives:* l'actitud de la persona només és receptiva (lectura, televisió, espectacles, audicions musicals, etc.).
- *Actives:* la persona és actora del procés recreacional (pràctica de jocs o esports, interpretació musical, representació teatral, etc.).

D'aquesta manera, es pot considerar que una activitat reuneix característiques purament recreatives quan:

- Es descarta tota intencionalitat competitiva.
- S'escull i es practica lliurement.
- Es realitza en un clima i amb una actitud alegre, entusiasta i divertida.
- Es realitza desinteressadament, per la satisfacció que produeix.
- S'alliberen tensions pròpies de la vida quotidiana.
- S'actua sense por al fracàs i/o al ridícul.

La inclusió dels jocs i esports alternatius en el currículum d'educació física. Justificació

Pretenem exposar en aquest apartat una sèrie de raons que recolzen i argumenten sobradament la inclusió d'aquestes activitats en l'àmbit escolar.

- Es poden practícar en el medi escolar, per escasses i inadequades que siguin les instal.lacions.
- Presenten un aprenentatge fàcil des de la seva iniciació. Són habilitats senzilles que provoquen immediatament el pas a una situació real de joc.
- Es poden practicar sense distinció de sexes ni edats. Hi ha determinats gestos o habilitats que adquireixen abans les noies que els nois, o els petits que els grans, amb la qual cosa es materialitza el principi de la *compensació de desigualtats.*
- Es poden practicar sense tenir en compte el nivell de destresa de cada participant, almenys en la fase d'iniciació, i sobretot si s'elimina l'element competitiu.
- La seva intensitat és moderada perquè se sobrevalora més la cooperativitat que la competitivitat.
- L'assequibilitat dels materials, per la seva economia o per la possibilitat de fabricació "casolana".

A tot això caldria afegir l'oportunitat que ofereixen aquesta mena d'activitats als professors i als alumnes per trencar amb la monotonia i la rutina que suposen a vegades la pràctica d'activitats esportives més convencionals i tradicionals (cosa que no significa que s'hagin d'abandonar), i promoure en ells noves opcions per descobrir, crear, indagar... portant a terme una simbiosi en el camp de la motricitat, l'educació i el lleure i la recreació...

Necessitats especials i activitat física

L'activitat física adaptada està estretament lligada, i és interdependent, d'una banda a l'educació especial, i de l'altra a l'activitat física, i això és així per la resposta que ve obligada a donar als subjectes que presenten necessitats especials. Ens sembla oportú fer referència en aquest treball a la declaració de Sunberg, recollida per C. Simard (1987), sobre les accions i les estratègies proposades per a l'educació, la prevenció i la integració de persones amb handicap, i de l'articulat del qual ressaltem els següents:

Article 1: Cada persona amb handicap ha de poder exercir el dret fonamental d'accés a l'educació, la formació, la cultura i la informació.

Article 2: Els governs i les organitzacions nacionals i internacionals han d'assegurar la participació de les persones incapacitades. Un recolzament econòmic i pràctic ha de sorgir de les accions destinades a satisfer les necessitats de les persones amb handicap en els camps de l'educació i la salut, així com la constitució i el funcionament d'associacions, reagrupant aquestes persones entre si i/o els seus familiars. Aquestes associacions han de participar en la planificació i les decisions, en el camp que interessen les persones amb handicap.

Article 4: Els programes educatius, culturals i de formació, als quals seran cridades les persones amb handicap, han de ser fets i posats en marxa en una perspectiva d'educació permanent. A aquest efecte, cal prestar una gran atenció als aspectes educatius de la readaptació i de la formació professional.

Article 6: Els programes d'educació, de formació i de cultura s'han de dirigir a integrar les persones deficients en el mercat de treball i la vida quotidiana. Aquesta integració ha de començar tan aviat com sigui possible; per preparar-la, i mentre no està realitzada, les persones deficients han de rebre, sigui quina sigui la situació personal (a les institucions, la família, el medi escolar, etc.) una educació i una formació apropiades.

Article 8: La participació de la família en l'educació, la formació, el desenvolupament i la readaptació de totes les persones deficients ha de ser reforçada. Cal facilitar una assistència apropiada als familiars per tal d'ajudar-los a assumir les seves funcions en aquesta situació.



Article 9: Els educadors i professionals responsables dels programes educatius, culturals i d'informació també s'han de formar per poder tractar les situacions i les necessitats específiques de les persones amb handicap. Conseqüentment, la formació ha de tenir en compte aquesta necessitat i han de posar al dia els seus coneixements de manera periòdica.

Article 11: A les persones deficients se'ls ha de proporcionar les instal.lacions i els equipaments indispensables per a la seva educació i formació. Es recomana que aquests equipaments siguin fabricats als països en vies de desenvolupament.

Article 12: Tots els projectes d'urbanisme i d'habitabilitat humana han d'estar realitzats de manera que facilitin la integració i la participació de les persones amb handicap a totes els activitats de la comunitat, en particular en matèria d'educació i cultura.

El 1976, la UNESCO, a la Primera Conferència Internacional de Ministres i Líders/experts en Activitat Física, va establir que la persona amb handicap té drets específics en la pràctica de l'activitat física. Es va elaborar una carta internacional i en el seu article primer s'especifica que la pràctica de l'educació física i l'esport és un dret fonamental per a tots:

> "Tot ésser humà té el dret fonamental d'accedir a l'educació física i l'esport, que són indispensables per al desenvolupament de la seva personalitat. El dret de desenvolupar les aptituds físiques, intel.lectuals i morals per mitjà de l'educació física i l'esport ha de ser garantit, tant en el marc educatiu com en els altres aspectes de la vida social.
>
> "Cadascú, d'acord amb la tradició esportiva del seu país, ha de tenir totes les possibilitats de practicar l'educació física i l'esport, de millorar la condició física i d'assolir el nivell de *perfomance* esportiva corresponent a les seves capacitats.
>
> "Les condicions particulars s'han d'oferir als joves, i comprenen des dels nens en edat preescolar, a la gent gran i als incapacitats, per tal de permetre el desenvolupament integral de la seva personalitat, gràcies als programes d'educació física i d'esports adaptats a les seves necessitats".

Clermont Simard (1987) recull les propostes procedents de l'any internacional de persones amb handicap, per tal que siguin assumides per les institucions i els organismes competents, així com per la societat en conjunt, fent-ne ús i tenint-les en compte a l'hora d'elaborar els seus programes d'activitat física.

Aquestes propostes tenen estreta relació amb els principis fonamentals de l'educació especial i són:

Principi de participació

Cal assegurar la plena participació de persones amb handicap, així com de les seves associacions, en totes les decisions o actuacions que els afectin.

Principi d'integració

Les persones amb handicap s'hauran de beneficiar de tots els serveis i participar en totes les activitats que organitzi la col.lectivitat. Així mateix, les accions i estratègies de caràcter general, determinades pel conjunt de la col.lectivitat, tindran en compte degudament les persones discapacitades.

Principi de personalització

Les persones amb alguna mena d'handicap rebran de la col.lectivitat els serveis que els corresponguin, adaptats a les necessitats pròpies.

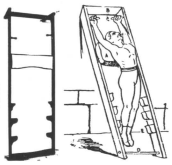
Principi de normalització

L'ús de mitjans i procediments ordinaris per a l'educació de les persones discapacitades farà que l'atenció que se'ls presti s'aproximi al màxim als criteris i programes ordinaris.

Principi de sectorització

La descentralització i la sectorització dels serveis haurà de permetre que les necessitats de les persones amb handicap siguin preses en consideració i satisfetes en el marc de la col.lectivitat a la qual pertanyin, és a dir, en el seu propi entorn familiar, social i cultural.

De manera complementària, s'haurà d'assegurar la *coordinació* dels diferents organismes i institucions que presten atenció a la persona amb deficiències, de manera que s'afavoreixi el desenvolupament global de la seva personalitat.



L'activitat física adaptada. Fonaments

L'*activitat física adaptada* té una història i una tradició. En efecte, aquesta disciplina va ser ja molt utilitzada com a mitjà preventiu i terapèutic en el camp de la salut des de les primeres civilitzacions conegudes.

La història demostra que, des de sempre, els pobles han buscat diferents formes d'activitat física per eliminar els mals, per millorar el valor o el rendiment de la població.

Aquestes diferents aplicacions de l'activitat física adaptada estan lligades als costums, les tradicions i el model d'educació de cada civilització. Així, es troben nombrosos exemples de la utilització de l'activitat física adaptada entre els pobles xinesos, hindús, grecs, romans i especialment alguns països van desenvolupar programes específics per a les persones que havien sofert alguna mena d'handicap a conseqüència de les grans guerres.

Als nostres dies hi ha cada vegada més interès i compromís, per part de les institucions, tant públiques com privades, i especialment per part dels professionals que, investigant, experimentant i posant en marxa programes d'actuació concreta, estan fent evolucionar un cos de coneixements científics que troben la seva aplicabilitat en les diverses poblacions especials, aconseguint que els seus efectes tinguin una incidència positiva en la persona humana.

Els objectius dels referits programes es dirigeixen a la *normalització i integració* de la persona deficient, utilitzant aportacions de la medicina, la teràpia ocupacional, mesures preventives i activitats físiques de caràcter recreatiu i competitiu.

Es pot afirmar que, d'un acostament tradicional a les persones discapacitades, de caràcter exclusivament preventiu i terapèutic, ens encaminem cap a un acostament de millora, de desenvolupament, de readaptació, d'educació i, finalment, d'optimisme i d'integració social d'aquestes persones, demostrant així que l'*activitat física adaptada* és un mitjà excel.lent per dur a terme els principis en què se sustenten les lleis que proclamen la inserció de persones amb alguna mena d'handicap, en els diferents àmbits de la societat (familiar, escolar, professional...).

Una experiència escolar

El context

Comprovades, després d'alguns anys d'implantació i experimentació en centres ordinaris, les excel.lències, quant a procés i resultats, de la pràctica dels jocs i esports alternatius amb nois i noies "normals", ens decidim a materialitzar un projecte llargament volgut, i que no és altre que el de dur aquesta enriquidora experiència als nois i noies que compten amb alguna mena de minusvalia i estan escolaritzats en centres d'educació especial.

Es va prendre la determinació de començar un treball amb subjectes deficients psíquics, després d'analitzar els avantatges i els inconvenients que això suposaria.

Presa aquesta decisió, es va procedir a seleccionar el lloc més idoni. Aquest lloc hauria de reunir algunes condicions que, sense ser extraordinàries, permetessin una acceptable posada en pràctica de les activitats prèviament programades, i que asseguressin una possible generalització dels resultats.

Calia doncs comptar amb els nois i les noies que havien de ser els protagonistes directes de l'experiència, amb el recolzament del centre com a institució, amb el professor d'educació física, i per descomptat amb els futurs professors en pràctiques que havien de ser els aplicadors directes del treball dissenyat.

Es va escollir un centre públic d'educació especial, el Jean Piaget d'Armilla (Granada), que reunia una sèrie de requisits mínims. Té un gimnàs de dimensions acceptables, així com unes adequades instal.lacions a l'aire lliure. El material que necessitàvem, el va adquirir el mateix centre. El professor d'educació física va acollir, des del primer moment, de bon grat i amb entusiasme la nostra proposta, i amb el recolzament de l'equip directiu i la inestimable col.laboració d'un grup d'alumnes de Magisteri de l'especialitat d'educació física... tot va començar.

Els alumnes tenen edats cronològiques que oscil.len entre els 16 i els 20 anys. La seva maduresa cognitiva i intel.lectual es pot situar entre els límits dels deficients lleugers (C.I. 69-50) i mitjans (C.I. 49-35). Realitzen durant el temps de permanència al centre escolar activitats, en tallers ocupacionals, de fusteria, enquadernació, telers, etc.

Tenen tres classes d'educació física i esports a la setmana, i realitzen amb gust aquesta activitat que trenca amb els espais i les activitats més convencionals i rutinàries, a més de menys actives.

La planificació

L'element central de la planificació dissenyada ha estat al voltant de la confecció d'un eix: *la unitat didàctica* (vegeu quadre 1).

Aquesta unitat recull des de la intencionalitat educativa (títol de la unitat didàctica), fins a l'avaluació, incloent a més els objectius, continguts, metodologia, temporització, instal.lacions i material a utilitzar, així com un apartat d'observacions, on s'havien de recollir els esdeveniments, anècdotes, èxits o fracassos temporals... que possibilitessin un *feedback*, amb vistes a la posada en pràctica de successives sessions.

- A la *unitat didàctica* es reflecteixen d'una manera global totes les intencions didàctiques que després es desglossen en cada una de les ses-

sions de treball diari. En total, s'han treballat quatre modalitats de *jocs i esports*, distribuïts de la manera següent: cinc sessions de *floorball*, cinc sessions de *frisbee*, cinc sessions de *pales*, quatre sessions d'*indiaca*.

- En la *sessió de treball* es recullen seqüenciats els objectius i continguts que emanen dels establerts en la unitat didàctica, així com altres dades més properes a la pràctica docent, com puguin ser el nombre d'alumnes, data de realització prevista, instal.lacions i material a utilitzar, etc. i especialment la descripció, representació gràfica i organització de les *activitats* (vegeu quadre 2).

UNITAT DIDÀCTICA

TÍTOL: **ELS JOCS ALTERNATIUS APLICATS A L'EDUCACIÓ ESPECIAL**

INFORMACIÓ GENERAL

CENTRE/ASSOCIACIÓ: _____

NOMBRE D' ALUMNES: _____ EDAT: _____ NIVELL: _____

NUCLIS DE CONTINGUT: Coneixements i desenvolupament corporal. Els jocs

OBJECTIUS: Conèixer altres maneres de jugar i fer esport
Millorar l'aptitud física i el desenvolupament corporal
Desenvolupar actituds de solidaritat i respecte cap als altres
Conèixer i cuidar l'entorn pròxim i el material esportiu

TEMPORITZACIÓ: Una sessió per setmana aplicada en dues parts d'una hora i quinze minuts. En total dinou sessions

DESENVOLUPAMENT DE LA UNITAT

NÚM. SESSIÓ	CONTINGUTS DE LA SESSIÓ
1ª a la 5ª	FLOORBALL
6ª a la 10ª	FRISBEE
11ª a la 15ª	PALES
16ª a la 19ª	INDIACA

METODOLOGIA: Instrucció directa. Representació de models. Assignació de tasques

AVALUACIÓ: Observació directa, sistemàtica i anotada

OBSERVACIONS: Es recolliran i s'anotaran al final de cada sessió

Quadre 1

El programa. Consideracions d'interès

Des del seu inici, el plantejament tenia un *objectiu* prioritari. No era cap altre que intentar que els nens amb deficiència mental s'impliquessin en tasques que no fossin exigents en el pla cognitiu i que, alhora, els motivessin prou com per provocar la seva participació i lliurament, en el pla motor. Per a això els vam propiciar situacions altament motivants, amb un gran component lúdico-recreatiu, i amb un nivell d'exigència adaptat a les possibilitats reals de cadascun.

Hi va haver, evidentment, alguns components del grup que van anar una mica a remolc dels altres. Això és fàcil d'entendre i d'acceptar, quan la deficiència mental va associada a altres minusvalies de tipus motor, fisiològic i fins i tot caracterial.

Va costar, en el treball planificat en les sessions, plantejar situacions diverses i tasques noves per a ells, que implicaven estratègies diferents a les que tradicionalment havien practicat. Canviar la pràctica habitual no és fàcil, especialment per a ells.

Les *informacions* tant inicials, com les que contínuament es donaven al llarg de la sessió, havien de reunir una sèrie de requisits perquè el missatge fos captat. Havien de ser *clares*, *precises*, *breus* i *freqüents*, i anar acompanyades sempre d'una demostració pràctica, en la qual el *model* era el professor, o un alumne avantatjat.

Els *continguts* han estat constituïts per un bloc didàctic de quatre jocs i/o esports no convencionals, les *pales*, el *floorball*, el *frisbee* i la *indiaca*, nous per a ells, i que apareixen reflectits en un altre apartat d'aquest treball, en el disseny de la unitat didàctica i les sessions de treball, on també apareixen estructurades les *activitats* corresponents.

En relació amb la *metodologia* emprada, ja reconeguda en la unitat didàctica i les sessions de treball, va estar més propera als estils de comandament directe i assignació de tasques que als planejaments de recerca, en els quals aquests nois troben més dificultat d'aprenentatge.



La utilització del *model* sovint es feia necessària, i era altament rendible atesa la ràpida resposta que s'obtenia en la pràctica imitada.
En la nostra reflexió, no podem oblidar la importància que ha tingut la utilització del *material específic* en l'èxit de l'experiència. Sens dubte, eren tota una novetat les *pales*, els *estics*, els *platets* i la *indiaca*. No els havien vist mai i això, cal dir-ho, va incrementar notablement el seu grau de motivació.
El model d'*avaluació* que vam utilitzar va ser l'*observació directa i sistemàtica*. El *feedback* era aplicat en el precís moment en què s'observava una conducta desviada. Per a això, sens dubte, és important crear una situació inicial d'acceptació mútua en el clima intragrup de la classe, de la qual passen a formar part els educadors, aliens al seu "món" en un primer moment.

Conclusions

Hem de reflectir a mode de conclusió l'alt grau de satisfacció amb què els alumnes han realitzat les tasques que se'ls proposava. En això ha influït d'una banda la novetat de l'activitat que, amb caràcter lúdico-esporitu, se'ls presentava. D'altra banda la utilització d'un material diferent, desconegut fins llavors, atractiu, suggeridor i fàcil de manejar.
A més, la presència d'altres persones que col.laboraven amb el seu professor habitual permetia una atenció més específica i individualitzada.
L'*actitud* positiva del professor d'educació física del centre va exercir una gran influència i va tenir un pes específic en el resultat final del treball, ja que va saber en tot moment servir de "catalitzador" entre els seus alumnes i els nous educadors, intervenint en el moment precís i involucrant-se en el procés ensenyament-aprenentatge com un alumne més.

Unitat Didàctica: ELS JOCS ALTERNATIUS APLICATS A L'EDUCACIÓ ESPECIAL

PLANIFICACIÓ DE LA SESSIÓ

SESSIÓ NÚM. _____ NOMBRE D'ALUMNES: _____ DATA: _____

OBJECTIUS:

CONTINGUTS:

INSTAL.LACIONS I RECURSOS:

SEQÜÈNCIA D'ACTIVITATS

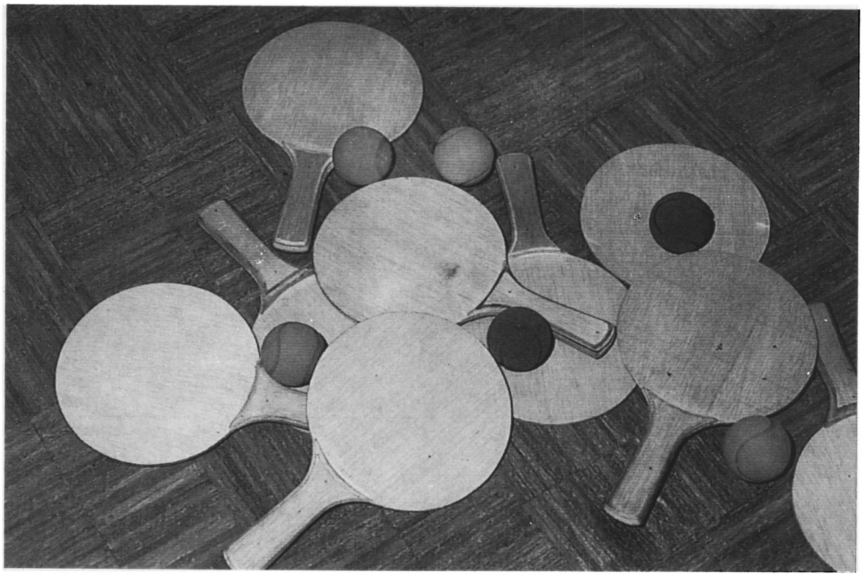
NÚM.	DESCRIPCIÓ	R. GRÀFICA	ORG.

OBSERVACIONS:

Quadre 2

L'èxit de l'experiència ens ha animat a ampliar la nostra proposta per als cursos successius. Així, pretenem oferir la possibilitat de practicar altres jocs i/o esports alternatius, que possibiliten al noi/noia l'ús del seu temps lliure de forma òptima i constructiva, i que els siguin útils a més com a transferència per a l'aprenentatge d'altres jocs o esports més complexos en la seva reglamentació, normativa i pràctica.
Finalment, només queda afegir una *autovaloració* especialment positiva en relació amb l'aspecte humà. El grau de relació afectiva que ha anat optimitzant el dia a dia ha suposat el major, més valuós i perdurable èxit per a ells i, sobretot, per a nosaltres.

JOCS I ESPORTS ALTERNATIUS



El joc de les pales

De forma general, el joc consisteix a copejar una pilota amb la pala, bé sigui dirigint-la contra una paret (frontó), o bé dirigint-la cap al company o contrincant de joc.

La pràctica escolar de les pales augmenta i millora la capacitat física dels alumnes i alhora desenvolupa els àmbits següents:

Àmbit motriu:

- La coordinació dinàmica general.
- La coordinació òculo-manual.
- La percepció espàcio-temporal.
- Les habilitats bàsiques.
- L'habilitat genèrica de copeig.
- La resistència aeròbica-anaeròbica alternant.
- La velocitat de reacció.
- La velocitat de translació.
- La força resistència.

Àmbit actitudinal:

- Afavoreix la coeducació.
- Relacions interpersonals dels alumnes.
- La comunicació i inserció social.
- Afavoreix el treball en parelles i grup.
- Estimula la sana competència.
- Propicia el gaudi i la diversió dels participants.
- Afavoreix la transferència positiva per a l'aprenentatge d'altres jocs esportius de pala, raqueta i bola.

Àmbit conceptual:

- Comprensió d'estratègies de decisió.
- Identificació d'habilitats bàsiques i genèriques posades en joc.
- Noves reglamentacions creades per ells.
- Coneixement de llocs per practicar aquestes activitats.

Es pot jugar a cobert en un petit gimnàs o a l'aire lliure en un pati o pista poliesportiva, a la sorra de la platja, en un frontó, o en qualsevol lloc lliure d'obstacles, on no molestem altres persones.

Les diferents modalitats de jocs, tenen característiques específiques de la zona, sistema de joc, climatologia... En la modalitat d'atac defensa, la distància entre els atacants i els defensors variarà segons el nivell de joc. Per al nivell d'iniciació una distància entre 6-8 metres i per al nivell d'avançat una distància entre 10-12 metres.

Material

El joc de les pales a nivell de material no pot ser més econòmic i senzill ja que únicament és imprescindible tenir unes pales i una pilota.

Les pales són diferents segons variïn els aspectes del joc següents: el lloc, la modalitat, el nivell d'habilitat en el joc i les característiques del jugador.

Les pales de platja: varien de forma segons el lloc geogràfic on s'utilitzi. En general són de superfície de copeig ampla, de mànec més aviat curt i lleugeres, tot i que també n'hi ha de mànec una mica més llarg.

Les pales de frontó: les més utilitzades són de superfície de copeig estreta, però gruixut de cantell i mànec llarg, i són més aviat pesades. Solen ser de fusta de faig, però també n'hi ha de fustes nobles com ara el roure.

La pala argentina: és una pala lleugera d'uns 50 cm de longitud i un pes de 450 a 500 grams. És una pala ampla, fina i lleugera, que permet molta mobilitat.

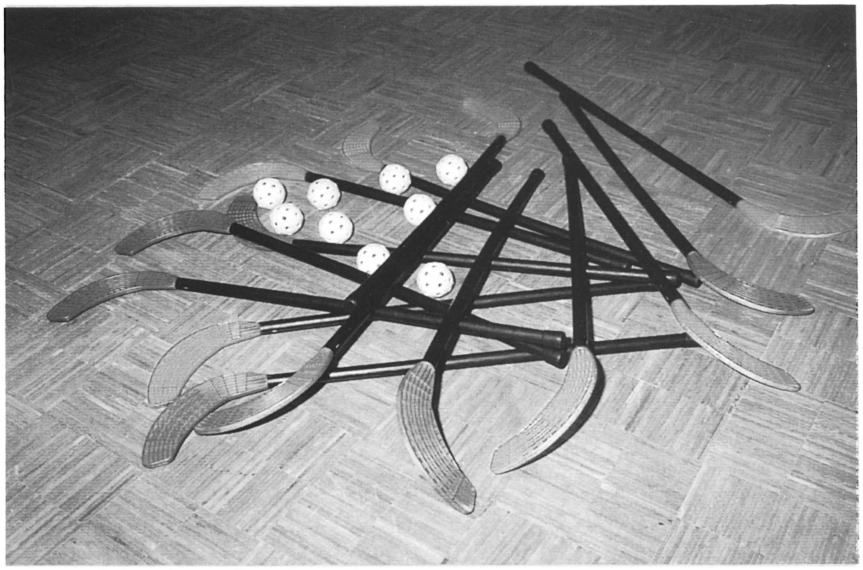
Les pales de tennis de taula: de forma arrodonida i molt petites. Els alumnes d'educació primària i educació especial poden utilitzar les pales petites i poc pesades i lleugeres del tipus tennis de taula i les de platja. En la modalitat d'atac defensa, les pales solen diferir quant a les seves dimensions: la pala d'atac: allargada i lleugera, té el centre de gravetat allunyat del mànec i la pala de defensa és més curta, ampla i pesada que la d'atac. Té el seu centre de gravetat prop del mànec.

Les pilotes: la més utilitzada és la de tennis, tot i que també se n'utilitzen altres com les de pell i les de goma, cautxú o gomaespuma, depenent de la modalitat practicada o l'escenari on s'hagi de jugar.

Per a la iniciació, quasi qualsevol pilota és vàlida, però quan els jugadors ja són bons executors és necessari una pilota que suporti bé els cops i que surti de la pala amb certa força.

Modalitats de joc

a) *A la platja amb sorra mullada:* dos jugadors que copegen la pilota a una distància àmplia (15 metres) i aprofi-



ten el bot de la pilota sobre la sorra dura.

De forma similar a la modalitat anterior però amb un terreny delimitat d'extensió variable, tractant de fer un punt al contrari, si aquest no aconsegueix tornar la pilota abans que efectuï el segon bot, o bé forçant una devolució que surti fora dels límits marcats al terreny.

Finalment, copejar la pilota amb direcció al cel, perquè la bola caigui vertical i el company de joc la impulsi alhora després d'haver-la deixat botar o no. Aquesta modalitat no té caràcter de competició reglada.

b) *A la platja a la sorra seca:* es juga per parelles o en grups sense bot de la pilota. Aquesta modalitat pot donar lloc a dues altres:

(1+1): la que consisteix a donar el major nombre de cops, que és molt difícil, i requereix una gran compenetració amb el company.

(1x1): la que adjudica a cada participant un dels rols següents: el pegador i el parador; el primer copeja la pilota tan fort com pot (sempre col.locat cap al receptor) i el segon té la missió de tornar la pilota, amortint el cop i baixant la velocitat de la pilota. En aquesta modalitat es tracta que hi hagi una paret o un mur que serveixi com a referència al qui "copeja" o "mata", a més d'evitar que la bola es desplaci, en cas d'errada, excessivament lluny.

c) *En frontó, ciment...* És el joc de pala basca. Hi ha diverses modalitats segons la pala però el plantejament sempre és el mateix, aconseguir la victòria fent punts copejant amb la pala la pilota contra la paret. Hi ha dos tipus de pala, la curta i l'argentina.

d) *El joc de palma curta.* És una modalitat que es juga en un camp de voleibol, amb pales de tennis de taula, usant com a mòbil un volant de bàdminton, tot i que també es puguin utilitzar pilotes de gomaespuma o de cautxú. Tractarem aquesta modalitat com un joc independent.

El joc del floorball

Podríem definir-lo com un joc esportiu col.lectiu, fàcil de jugar, cosa que propicia la participació de tots els alumnes, que es practica copejant una bola amb un estic, l'objectiu del qual és fer entrar la pilota a la porteria contrària copejant la bola amb l'estic.

El floorball actual és d'origen suec, adoptat per diferents països com a esport de grans possibilitats de relació, cooperació, treball en equip i competició.

La pràctica escolar del floorball augmenta i millora les capacitats físiques dels alumnes, desenvolupant alhora els àmbits següents:

Àmbit motriu:

- Les habilitats bàsiques de marxa i cursa.
- Les habilitats genèriques de conducció i copeig.
- L'equilibri dinàmic.
- La resistència aeròbica-anaeròbica.
- La velocitat de reacció.
- La velocitat de translació.
- La força resistència.
- La coordinació dinàmica general.
- La coordinació òculo-manual.
- La percepció espàcio-temporal.
- La dissociació segmentària.

Àmbit actitudinal:

- Relacions interpersonals dels alumnes.
- La comunicació i inserció social.
- Afavoreix el treball en grup.
- Estimula la sana competència.
- Propicia el gaudi i la diversió dels participants.
- Afavoreix la transferència positiva per a l'aprenentatge d'altres jocs esportius d'estic i bola.

Àmbit conceptual:

- Coneixement de normes i regles.
- Comprensió de tècniques, tàctiques i estratègies a emprar.
- Relació entre el floorball i altres jocs de conducció.

El floorball es practica en un espai rectangular, les dimensions del qual estaran compreses entre els 35-45 m de longitud i de 18 a 22 m d'amplada, en un terreny pla, envoltat d'una vorera o paret de 50 cm d'alçada.

En aquest terreny hi ha 2 porteries de dimensions 1,60 m d'amplada, 1,15 m d'alçada i 65 cm de profunditat.

L'àrea de porteria està marcada de color taronja i ha de mesurar 5 metres d'amplada per 4 de llargada des del límit posterior de la porteria. S'ha de pintar una línia de gol entre els pals, i des d'ella hi ha d'haver 3 metres a la



línia de l'àrea de porteries (entre els pals i aquesta línia de l'àrea) serà l'anomenada zona de gol.
El camp de joc pot ser cobert o a l'aire lliure, i la seva superfície pot ser de material sintètic o fusta —parquet— en sales cobertes i de ciment o asfalt a l'aire lliure.

Material

Stic, bola i porteria
Per a la pràctica del floorball seran necessaris pals o estics i boles, també poden servir pastilles en terrenys molt polits. Els estics són de plàstic dur, fort, però elàstic i lleuger, i per això són poc perillosos. El mànec ha de ser de forma rodona, la seva longitud no ha de sobrepassar els 95 cm, i el seu diàmetre és de 3,5 cm. La fulla no ha de ser afilada i el seu ganxo no ha de sobrepassar els 35 cm de llarg col.locat sobre una superfície plana. Té un pes de 380 grams.
Està prohibit reforçar l'estic o jugar amb un que sigui més llarg de la mesura reglamentària, així com jugar amb un ganxo massa ample.
La bola ha de ser rodona, també de plàstic, buida i ha de tenir 26 forats (la reglamentària), de color blanc i amb un diàmetre de 72 mm i un pes de 23 g.

Els jugadors

El nombre de jugadors ha de ser proporcional a les dimensions del terreny. 20 x 20 = 3 a 4 jugadors per equip. 40 x 20 = 4 a 5 jugadors per equip. 60 x 30 = 5 a 6 jugadors.
En competició es juguen en equips de 6, 5 jugadors de camp i 1 porter.
El porter juga sense estic i pot copejar, subjectar, llançar la bola amb qualsevol part del cos. Quan agafa la bola té 3 segons per sacar i ha de copejar al terra o en un lateral perquè la sacada es consideri vàlida. Se li permet jugar amb casc, careta, guants i genolleres.

Canvis

Es poden realitzar tots els que es vulguin, amb un nombre màxim de 17 jugadors en competició oficial.

L'àrbitre

Quan realitzem floorball de competició, és interessant que l'activitat sigui dirigida per un àrbitre, que serà l'encarregat d'aplicar la normativa i les decisions del qual han de ser acatades amb respecte.

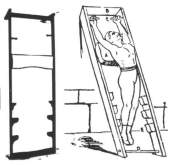
El partit

Durada: Oficialment 3 temps de 20 minuts cada un, amb descans intermedi de 5 minuts.
Per a l'aplicació escolar, aconsellable 2 temps de 15 minuts amb descans de 5 minuts. No hi ha temps morts. Es para el rellotge quan hi ha una lesió, un penal, un gol o es trenca el material.
Quan acaba el partit, si ho fa en empat es juga una pròrroga de 5 minuts, si persistís es llança una tanda de 5 penals de forma consecutiva cada equip; si encara persisteix l'empat es llancen penals alterns, fins que un equip marqui el desempat.

El joc de la indiaca

El joc consisteix bàsicament a llançar la indiaca copejant-la amb la mà i passant-la per sobre la xarxa central del terreny de jocs, perquè caigui al terra dins els límits del camp contrari abans que el jugador adversari pugui copejar-la i tornar-la novament al nostre camp.
Tot i que la indiaca permet variades possibilitats de joc, no hi ha dubte que a poc a poc i conforme avancem en experiències pràctiques amb els alumnes, es poden anar creant noves modalitats de joc.
La pràctica de la indiaca millora les capacitats dels alumnes i desenvolupa especialment els àmbits següents:
Àmbit motriu:

- Coneixement de l'esquema corporal.
- L'equilibri dinàmic.
- La coordinació dinàmica general.
- La coordinació òculo-manual.
- La percepció espàcio-temporal.
- Les habilitats bàsiques.
- L'habilitat genèrica copeig.
- La resistència aeròbica.
- La velocitat de reacció.
- La velocitat de translació.



	LLARG	AMPLE	XARXA	PALS
INDIVIDUALS	10 m	4.5 m	1.83 m	1.85 m
DOBLES	13.4 m	6 m	2 m	2 m
EQUIPS DE 5 JUGADORS	16 m	6 m	2.15-2.20 m	2.35 m
EQUIPS DE 6 JUGADORS	18 m	9 m	2.15-2.20 m	2.35 m

Quadre 3

Àmbit actitudinal:
- Relacions afectives entre els participants.
- La comunicació i inserció social.
- Afavoreix el treball en grup.
- Estimula la sana competència.
- Propicia el gaudi i la diversió dels participants.
- Afavoreix la transferència positiva per a l'aprenentatge d'altres jocs esportius de copeig, com el bàdminton, les pales, el voleibol...

Àmbit conceptual:
- Capacitat d'observació.
- Anàlisi i interpretació del joc.
- Coneixement de regles, tècniques bàsiques i normatives.

La pista o camp de joc és un terreny pla, de forma rectangular i dividit en dues parts iguals per una xarxa central.

Les seves mides poden variar de 10 a 18 metres de llargada per 4,5 a 9 m d'amplada, delimitat per línies pintades o adherides al sòl. L'altura dels pals i la xarxa també és susceptible de variació, i pot anar des d'uns pals de 1,85 m d'altura fins als 2,35 m i una xarxa de 1,83 m a 2,5 m d'altura.

Tot i que com veiem el camp té unes mesures establertes, podem utilitzar un camp de bàdminton (fins i tot sense variar l'altura de la xarxa d'1,52 m) també podem jugar en un camp de voleibol, sobretot si juguem en equips de sis jugadors.

En les classes d'educació física amb nombrosos alumnes es poden improvisar terrenys de joc reduïts, amb mesures o sense, amb xarxa o sense (a diferents altures), amb cordes o gomes elàstiques. Com a norma, les mesures del camp i l'altura de pals i xarxa variaran en relació amb el nombre de jugadors (quadre 3).

No obstant això, podem adaptar aquestes mesures segons les nostres necessitats, però si organitzem algun campionat o torneig com a activitat complementària a la unitat didàctica en la qual s'ensenyi la indiaca, seria convenient adoptar les mesures indicades en el quadre anterior, ja que són les reglamentàries en les competicions oficials d'indiaca.

Material

Indiaca i xarxa o corda.

Hi ha tres menes d'indiaca: indiaca *turnier*, indiaca *play*, indiaca *tennis*.

Indiaca *turnier*: és el tipus d'indiaca amb què juguen els professionals, és per tant una indiaca reglamentada per a la competició, esport competitiu, que no és el nostre cas.

La seva forma és com una espècie de pilota plana d'uns 70 mm de diàmetre per 20 mm de gruix, és de gomaespuma premsada recoberta de pell sintètica o de cuir. Unit a la part de pilota o part inferior de la indiaca estan les plomes de colors que tenen una longitud de 20 cm en un nombre de tres o quatre plomes, és la part superior, aquesta va lligada a la inferior per una espècie de coll de plàstic o goma, dins el qual van enganxades les plomes.

Indiaca *play*: la seva part superior és igual que l'anterior; està formada per tres o quatre plomes que estan enganxades i subjectes a la part inferior per una forta goma. Aquesta part inferior té forma de saquet o *diabolo*, està fet de gomaespuma i amida uns 6 cm de diàmetre per uns 10 cm de longitud. És una indiaca menys pesada que la professional i el seu fi principal és la recreació, la diversió, per la qual cosa és ideal per a la iniciació i molt pràctica en el camp educatiu.

Indiaca *tennis*: és una variant de les dues modalitats anteriors en la qual s'utilitzen per jugar dues raquetes de plàstic dur però molt lleugeres, amb les quals es copeja la indiaca; aquesta modalitat té una gran similitud amb el bàdminton.

Els jugadors

El nombre de jugadors de cada equip dependrà de la modalitat elegida. En competició el més normal és el joc d'individuals, de dobles o bé el 3 x 3, 4 x 4, 5 x 5 i 6 x 6. I lògicament qualsevol de les modalitats anteriors però mixt.

La variant de joc que s'adapta més bé a les característiques de la indiaca, és la que es realitza formant equips de dos jugadors en un camp similar al del bàdminton.

Els tocs els anomenem "devolucions" i poden fer-se amb una o dues mans, d'esquerra o dreta, per sota o per sobre, sense restriccions.

En el desenvolupament del joc s'utilitza una gran riquesa de moviments, cosa que propicia tocs i cops suaus i forts, freqüents canvis de posicions en el camp, tàctica d'atac o ofensiva amb ràpides pujades a la xarxa, deixades deixant la indiaca morta prop de la xarxa en el camp contrari, devolucions flotants, etc.

El joc del frisbee

El joc consisteix bàsicament a llançar el frisbee, com una primera aproximació a aquest. Tot i que cal considerar que jugar al frisbee és més que llançar el disc un jugador sol o amb companys, ja que si consistís només a llançar i rebre perdria gran poder d'atracció, perquè es consideraria molt semblant a altres jocs de llançament i recepció de pilota.

Si es juga entre dos companys, s'ha de tenir un objectiu clar: el llançament perquè el company pugui rebre'l. Per realitzar aquesta acció és necessari llançar perfectament el disc i que planegi en direcció correcta. Aquestes condicions constitueixen ja una dificultat i sabem que l'interès d'un joc, sigui de les característiques que sigui, rau en la dificultat o facilitat d'aprenentatge.

La pràctica del joc amb el frisbee millora les capacitats dels alumnes i alhora desenvolupa els àmbits següents:

Àmbit motriu:

- L'equilibri dinàmic.
- La coordinació dinàmica general.
- La coordinació òculo-manual.
- La percepció espàcio-temporal.
- Les habilitats bàsiques i genèriques.
- La resistència aeròbica.
- La velocitat de reacció.
- La velocitat de translació.

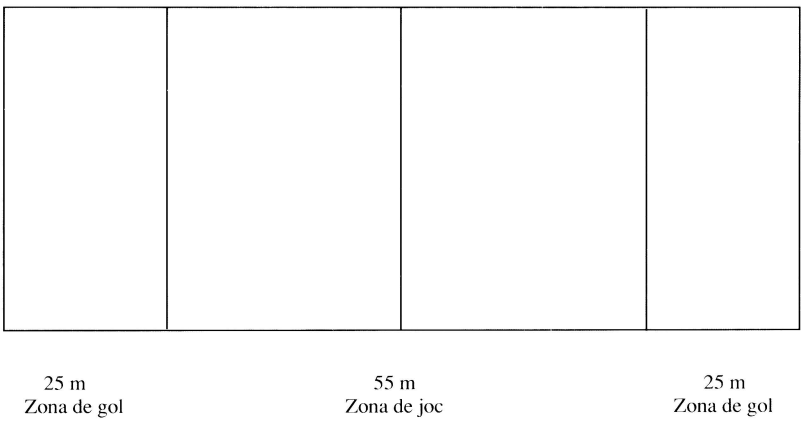
Àmbit actitudinal:

- Relacions afectives entre els participants.
- La comunicació i inserció social.
- Afavoreix el treball en grup.
- Estimula la sana competència.
- Propicia el gaudi i la diversió dels participants.

Àmbit conceptual:

- Capacitat d'observació.
- Anàlisi i interpretació del joc.
- Coneixement de regles, tècniques bàsiques i normatives.

Com a activitat purament recreativa, el frisbee es pot jugar a qualsevol lloc que ofereixi amplitud i amb mancança d'obstacles. Camps d'altres esports, la platja o altres zones d'esbarjo lliures d'obstacles es poden utilitzar per a la pràctica del frisbee com a joc recreatiu.



Quadre 4



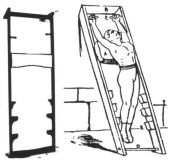
Quan juguem amb el frisbee a alguna modalitat competitiva, com ara el *ultimate* o el *guts*, cada joc té les seves pròpies dimensions reglamentàries, així com les seves regles que ampliarem en l'apartat corresponent.

Material

Un frisbee o disc. Els discos són fets de polietilè. És la matèria idònia, flexible, que no es trenca. El primer disc de Morrisson era de baquelita com hem indicat, material que es trenca fàcilment. A més d'aquest material es comercialitzen altres frisbees en materials més lleugers tals com la gomaespuma, que ofereixen menys perill de xocs sobretot amb principiants.

El joc

Per descomptat podem jugar de maneres molt diverses, com hem vist en les pràctiques. Qualsevol mena de joc amb pilota es pot realitzar amb el frisbee amb les limitacions que el seu vol



imposa, però si volem jugar de forma més oficial, podem acollir-nos a les regles de l'*ultimate*, del *guts* i del *doble disc*.

L'*ultimate*: és el més popular dels jocs amb el frisbee. Es pot dir que l'*ultimate* és un esport de moviment ràpid, competitiu, en què no hi ha contacte entre els jugadors i que es desenvolupa entre dos equips de set components cada un.

L'objectiu de l'*ultimate* és guanyar punts mitjançant l'obtenció de gols. El disc pot ser passat solament, i un gol es marca quan un jugador agafa amb èxit el disc llançat per un company d'equip en la zona final. El guanyador és aquell que assoleix el major nombre de punts al final del temps reglamentari.

El camp d'*ultimate* està format per una zona rectangular, anomenada de joc, de 55 m de llarg per 35 m d'amplada i per dues zones finals o de gol de 25 per 35 m una a cada extrem de la zona de joc (vegeu quadre 4).

El *guts*: també és un joc d'equip que consisteix a intentar passar un llançament del disc per mitjà d'una línia humana (equip contrari) situada a una distància de 14 metres, sense que els jugadors d'aquesta línia puguin capturar el disc. Si el disc passa la zona de gol o en l'intent de capturar-lo cau al terra es comptabilitza un punt per a l'equip que ha executat el llançament. Cada equip el componen 5 jugadors en línia, situats dins la zona de gol, separats entre si per la longitud dels seus braços.

El partit es juga a 21 punts, amb dos d'avantatge.

El camp de joc té dues zones de gol de 10 metres d'amplada per 3 de llargada, separades entre si per un espai de 14 metres de llarg per 10 d'ample.

Se sol jugar amb el frisbee de 119 g.

El *doble disc:* aquesta modalitat es juga per parelles, i cada una està en possessió d'un disc dins el seu camp. Quan l'àrbitre dóna el senyal, el joc comença mitjançant llançaments simultanis de discos a discreció fins que es produeix un punt o un nul, això és quan un disc cau dins els límits del camp contrari (el qual val un punt) o si el disc surt fora (és un punt per a l'equip contrari).

Un partit de doble disc es disputa a tres jocs de 15 punts cada joc i que s'ha de guanyar per un avantatge de dos punts.

El terreny de joc consta de dues zones o camps quadrats de 12 per 12 metres de llargada i amplada, separats per un espai de 15 metres de llargada per 12 d'amplada.

Bibliografia

ARRÁEZ, J.M.; AMBEL, L.; RODRíGUEZ, A.; MARTíN, A.M. (1993) *La Mejora de la Condición Física en los Deficientes psíquicos*, Unisport, Màlaga.

ARRÁEZ MARTÍNEZ, J.M. (1994) Apunts de l'assignatura "Educación física para los alumnes con necesidades educativas especiales", Facultat de Ciències de l'Educació, Universitat de Granada.

CUTRERA, J.C. (1985) *Técnicas de Recreación*, Stadium, Buenos Aires, Argentina.

DECRETO DE EDUCACIÓN PRIMARIA, Aspectos Generales. BOJA núm. 6. (20/6/92). Consejería de Educación y Ciencia, Sevilla.

DECRETO DE EDUCACIÓN PRIMARIA. Anexo de Educación Física. BOJA Núm. 56. (20/6/92). Consejería de Educación y Ciencia. Sevilla.

HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, J. (1993) "Un modelo para la integración en el deporte", ponència presentada en les X Jornades UNISPORT sobre Activitat Física Adaptada, Còrdova.

ORLICK, T. (1986) *Juegos y Deportes Cooperativos*, Popular, Madrid.

ORLICK, T. (1990) *Libres para cooperar, libres para crear*, Paidotribo, Barcelona.

RUIZ ALONSO, G. (1991) *Juegos y Deportes Alternativos*, Editorial Deportiva Agonos, Lleida.

RUIZ VÁZQUEZ, P.M. (1992) "Actividades físicas alternativas, 1ª parte", *Revista Espacio y Tiempo*, núm. 8/9. Almeria.

RUIZ VÁZQUEZ, P.M. (1992) "Actividades físicas alternativas, 2ª parte", *Revista Espacio y Tiempo*, núm. 10/11. Almeria.

SIMARD, C. (1987) *Activité physique adaptée*, Gaëtan Morin editeur, Québec, Canadà.

TORRES, J.; RIVERA, E. (1994) *Juegos y Deportes Alternativos y Adaptados en Educación Primaria*, Rosillo's, Granada.

UNESCO (1982) *Informations sur le projets et activités de l'UNESCO dans le domaine de l'education speciale des handicapés pendant l'anné 1981*. Suisse, Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture.

REPORTATGE GRÀFIC: ALUMNES DEL C. P. D'EDUCACIÓ ESPECIAL "JEAN PIAGET" D'ARMILLA (GRANADA)