

L'oci, temps per a tothom: Plantejament d'un programa recreatiu al voltant de la "(Dis)-minució"

María Jesús Zea

*Mestra especialista en Educació Física
Coordinadora de Re-Crea. Anima-Expresa y Educa*

Paraules clau

oci, programa recreatiu,
disminució

Abstract

With the experience described we offer a way of living free time from an Educational-Recreational perspective that accepts diversity.

After considering the importance of leisure time for people with disabilities the article presents some proposals based on an expressive recreational methodology and with contents aimed at favouring normalisation and understanding of the fact that people who are different must have the same opportunities as the rest of society.

"... Des del punt de vista biològic no té errors, no hi ha minusvalidesa, no hi ha disfuncions.... En biologia no hi ha minusvalidesa.... És en l'espai de les relacions humanes on la persona definida com a limitada passa a ser limitada "

MATURANA (1989)

Resum

Amb aquesta experiència que a continuació plantejem invitem a vivenciar el temps lliure des d'una perspectiva Educativa-Recreativa de la mà de l'acceptació de la DIVERSITAT.

Després d'algunes reflexions que tracten de fonamentar la importància del temps d'oci en les persones amb disminució, pretenem en aquest article, fer conèixer algunes propostes que es nodreixen d'una metodologia Expressiva-Recreativa i d'un contingut temàtic que faciliten la normalització i ens porten a comprendre que totes les persones diferents han de tenir la mateixa oportunitat que la resta de la societat.

Introducció

Despertar la capacitat de gaudir d'un temps que la vida ens regala és feina de tots.

El temps d'oci ens presenta un ventall de possibilitats per al seu gaudi i vivència i ens proporciona l'oportunitat d'experimentar noves relacions entre totes les persones. I parlar de totes les persones és parlar de la diversitat, de la integració. En la societat hi ha grups diferents, persones, gustos i motivacions diferents, pensaments i punts de

vistes diferents. Però el principal és que davant la diferència tenim la necessitat i el dret de gaudir del temps lliure.

Com a educadors animadors hem d'aconseguir que allò que és diferent sigui motiu d'enriquiment i suscitar així aquest respecte cap a les persones amb disminució i aprendre a desenvolupar d'altres sensibilitats, d'altres formes de comunicació.

Valors com: la *creativitat*, *sociabilitat*, el *pensament crític*, estan en el centre de l'Educació en el temps lliure, als quals hem d'afegir especialment, el *respecte* i la *tolerància* en l'acceptació de la diversitat. I aquests són els beneficis que ens pot aportar l'oci ben entès, és a dir, des de la *creativitat* personal social i no des de la indústria del consum, a la millora de la nostra *qualitat de vida*.

Una experiència pràctica: temps lliure i diversitat

Desenvolupar un programa Educatiu-Recreatiu on totes les persones tenen cabuda ha estat sempre el nostre principal objectiu. Amb aquesta experiència, que a continuació descrivim, pretenem l'expansió de les persones disminuïdes cap a altres entorns diferents de l'habitual-familiar, amb el desig de proposar la vivència

de noves situacions que els afavoreixin cap a una més gran autonomia intel·lectual, física i emocional.

Sens dubte, la inquietud d'animadors professionals i voluntaris entusiastes que experimenten i reflexionen sobre la seva pròpia acció educativa ens ha portat a la necessitat d'enfocar els programes d'animació a la integració de tots els col·lectius.

Una safata de propostes en base a una experiència de cinema

El Programa

Aquest programa recreatiu s'estructura en base a un "CONTINGUT TEMÀTIC" denominat "DIES DE CINEMA" on els protagonistes són les persones disminuïdes, que tindran l'oportunitat de ser els actors principals de la seva pròpia pel·lícula. L'aspecte lúdic és l'eix regulador d'aquesta proposta educativa que es va desenvolupar en un període de vacances dels participants ...

Objectius

Els objectius que proposem ens serveixen de marc de referència per al programa que farem, ells ens guien en el procés.

Tenint en compte que el nostre principal objectiu és integrar a les persones amb disminució ens plantejem el següent:

- Fomentar les relacions interpersonals capacitant a tots a gaudir junts del temps d'oci.
- Facilitar activitats que siguin significatives i que conduixin al desenvolupament personal i a la qualitat de vida.
- Afavorir la salut integral i proporcionar el benestar físic i psíquic mitjançant propostes que indueixen a un encontre del cos amb la persona.
- Proporcionar oportunitats de participació activa en el temps lliure convertint els participants en protagonistes de la seva pròpia vida i companys de l'experiència.
- Potenciar el joc en grups com a forma de descobrir les qualitats i capacitats dels altres.

- Capacitar en la presa de decisions.
- Enfocar allò que és quotidià des d'una nova perspectiva que ens faci vivenciar valors renovellats.

Activitats

El programa en la seva totalitat s'estructura en diferents blocs d'activitats el contingut dels quals fa referència a un títol que agrupa la temàtica de "cinema" de cada dia:

- A) **Tallers Pràctics:** comprenen les activitats de caràcter manual i intel·lectual com el taller de l'artista (art plàstica), de premsa
- B) **Activitats Esportives-Recreatives:** Totes amb un alt component lúdic on preval una competició sana i cooperativa. En aquest bloc ens trobem amb jocs i esports tradicionals, alternatius, populars i activitats d'aventura.
- C) **Activitats Expressives:** engloben propostes de dansa en el medi natural, balls

de saló lúdic, expressió dramàtica, dansa recreativa i el que és característic és la metodologia expressiva que es farà servir en tot el programa.

- D) **Racó de la salut:** lloc on es convida el cos a sentir la relaxació, el massatge compartit ... El moment i la diversitat del grup marcaran la implicació.

- E) **Activitats aquàtiques:** En les quals s'integren les d'expressió aquàtica, dansa, "jocs passats per aigua"

L'aigua és un medi on ens sentim lleugers de la càrrega corporal, és un medi ideal per treballar propostes amb les persones disminuïdes.

- F) **Activitats Nocturnes:** En un programa d'aquestes característiques la nit és l'espai màgic on el grup es troba. Les dinàmiques de ritme, espectacles participatius, concursos són els que desperten al PROCÉS CREATIU. (Fig. 1).

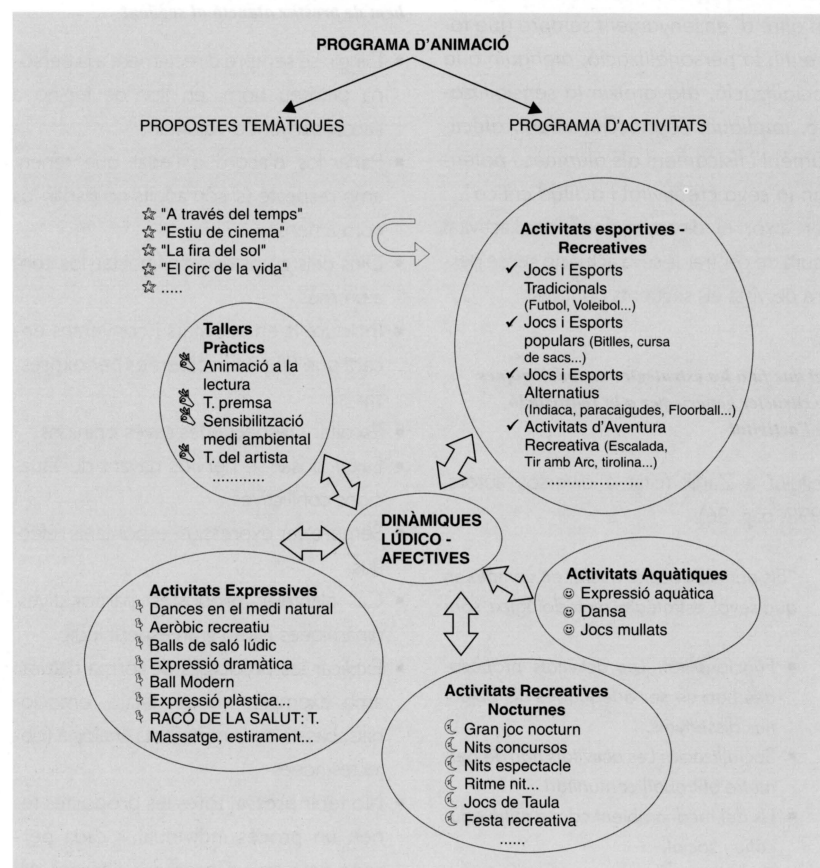


Figura 1.



Principis bàsics per a l'acció educativa en grups de persones amb disminució

Abans d'endinsar-nos en el desenvolupament del programa recreatiu puntualitzarem alguns aspectes importants a tenir en compte pel que fa referència als grups amb necessitats educatives especials.

Basem la dinamització en una METODOLOGIA EXPRESSIVA RECREATIVA (Montavez i Zea 1998, pàg. 29). "Aplicarem un estil o un altre d' ensenyament sempre que fomentin la personalització, atenguin a la socialització, afavoreixin la sensibilització, impliquin cognoscitivament, afectivament i físicament als alumnes i potenciïn la seva creativitat i actitud crítica". Per això, el dinamitzador/a de l'activitat haurà de centrar la seva actuació sense perdre de vista els següents principis:

Pel que fa a les estratègies metodològiques de caràcter genèric per a la realització de l'activitat

Seguint a Zarilli (citat a diversos autors, 1998, pàg. 86):

"Els principis bàsics a tenir en compte en qualsevol estratègia metodològica són:

- *Funcionalitat: Les activitats proposades han de ser adequades als objectius dissenyats.*
- *Socialització: Les activitats han de permetre el treball comunitari.*
- *Ús del medi ambient com a mitjà educatiu i social.*
- *Treball en grup, com a forma de comunicació.*

- *Individualització amb respecte a la persona.*
- *Transformació de la societat.*
- *Millora de la qualitat de vida, tots dos com objectius generals de tot grup de treball".*

Pel que fa a l'actitud del dinamitzador /a

- Ha d'estar basada en l'Aceptació i Tolerància de les diferències i limitacions.
- Transmetrem Respecte en tot moment fins i tot, quan ens hi dirigim tractant-los amb naturalitat i normalitat.
- Saber escoltar i estar receptatius a formes de comunicació no verbal.
- Assumir responsabilitats per donar les respostes necessàries en cada moment.
- Estar oberts a aprendre de les situacions que se'ns presentin i estar positius davant els problemes.
- Estar motivats per induir a la posada en pràctica de les dinàmiques.

Pel que fa a la forma de dirigir-se al grup hem de prestar atenció al següent

- Dirigir-se sempre directament a la persona pel seu nom, en lloc de fer-ho a l'acompanyant o voluntari.
- Parlar-los d'acord a l'edat que tenen, amb respecte (si són adults no parlar-los com a nens).
- Dins dels grups diversos tractar-los com a un més.
- Incloure'ls en activitats i converses encara que tinguin problemes per expressar-se.
- Escoltar i respectar les seves opinions.
- Evitar posar-se nerviós davant de situacions conflictives.
- Sempre ser expressius, espontanis i afectius.
- Cal plantejar propostes participatives, dinàmiques i amb gran esperit lúdic.
- Explicar les propostes de forma natural, amb exemples visuals, tàctils, emocionals, basats en la metàfora i analogia (objectes, idees ...).
- No tenir pressa, totes les propostes tenen un procés individual, i cada persona està en un moment diferent del procés.

- És fonamental el procés. Sense menysprear el resultat, estant oberts a qualsevol iniciativa o expressió individual i valorar-les.
- Mai no hi ha problemes sinó suports per crear i aprendre.
- La tècnica en Expressió és un alliberador de la creativitat, per això en alguns moments necessitem de la imitació i ho farem mitjançant propostes lúdiques diferents.
- Utilitzarem diferents llenguatges: la música, l'art plàstica, el moviment, l'expressió escrita com a recursos enriquidors.
- No perdre de vista que hem d'escoltar el que succeeix en cada moment de l'activitat, sense haver d'interrompre-la si algú es posa nerviós o té una crisi, doncs, per a això ens donen suport els voluntaris que solucionaran el problema. Si abandonem la dinàmica per atendre-ho és probable que es trenqui el procés.
- Que existeixi COOPERACIÓ en qualsevol proposta que es plantegi perquè tots sentin que han contribuït a la seva realització.
- Hem de felicitar i agrair la participació perquè se sentin protagonistes en cada moment.

En el plató de l'acció: desenvolupament del programa "DIES DE CINEMA"

Aquest programa es va dissenyar amb l'objectiu de facilitar algunes claus per a la cooperació i integració de les persones amb disminució en l'àmbit de l'oci i l'estructurarem en tres fases sense oblidar integrar els principis bàsics d'actuació exposats anteriorment:

Primera fase: preparació

- Elaboració d'una "Entrevista jugada".
- Recollida de dades sobre els gustos dels participants.

Els voluntaris comencen la seva tasca d'equip i dissenyen preguntes i fan de forma

lúdica l'entrevista entre els futurs actors i actrius (pròxims assistents al programa).

El resultat d'aquesta entrevista ens donarà idees que complementaran el programa específic i provocaran el seu interès. (Fig.2).

- Per als participants que tenen problemes de llenguatge farem servir d'altres mitjans per comunicar-nos: el dibuix, les imatges, els gestos ..., però ells també donaran la seva opinió.

Aquesta primera fase ens porta a observar com els gustos dels participants estan influïts excessivament pels mitjans de comunicació de masses i a posicionar-nos des d'una tensió crítica i subratllar els aspectes positius i fent broma al voltant dels negatius.

Segona fase: **disseny i desenvolupament del programa**

Des del moment en el qual els participants surten de la seva llar per llançar-se a l'aventura del cinema, ja tenen consciència i estan preparats, de la mà de la seva família i amics, per al somni del que seran protagonistes: "enregistrar la seva pròpia pel·lícula":

Programa: DIES DE CINEMA

Duració: 6 Dies

Contingut: Pel·lícula "L'aventura de la vida"

Primer dia:

Títol: "L'arribada dels artistes a ..."

ACTIVITATS:

- **Benvinguda afectiva.** "CONEIX L'ESPAI D'ACCIÓ".
És el moment d'obrir els braços per rebre els participants i introduir-los (encara que ja vénen preparats pels voluntaris) en el tema cinematogràfic presentant a la càmera (que viurà amb nosaltres), els directors d'escena (responsables del programa) i a tots els companys (actors i actrius del rodatge).
- Un joc d'orientació per grups ajudarà a familiaritzar-los amb l'espai.
- Espai de convivència: aquest espai inclourà els moments de menjar, descans i de son.

- **Activitats nocturnes:** "EL GRAN CAS-TING".

Consisteix a crear una dinàmica concurs on es busquen possibles personatges, temes, situacions descobrirem i aniran descobrint les seves múltiples possibilitats /capacitats (cantar, ballar, jugar, riure, cridar ...).

- **Espai de Convivència:** "SOMNI D'UNA NIT DE ... CINEMA".

Segon dia:

Títol: "Posem el peu en el plató del SUSPENSE"

ACTIVITATS:

Amb el lema "Alguna cosa bona succeirà avui ..." despertem al rodatge.

- **Espai de convivència.**

- **Activitats expressives:** DESPERTA EL TEU COS!: dinàmica expressiva per estirar els músculs, escalfar i practicar el somriure.

- **Activitats esportives:** La Presa "L'ESPORT ÉS SALUT" QUI ÉS L'ESPORTISTA?
Es distribuïran diferents espais de jocs modificats (futbol, bàsquet, volei, i un lloc per escollir "el meu esport favorit"). L'organització serà per grups que aniran giravoltant per experimentar les seves "noves" habilitats mentre la càmera busca imatges de l'esportista més ràpid, somrient, afectiu, juganer El canvi de grup (espai) anirà acompanyat d'una dinàmica.

Per acabar el matí, acomiadem l'esport amb *Aeròbic Recreatiu* centrat en l'estil "Olimpíada aeròbic". La coreografia es basarà en gests esportius de fàcil coordinació on el so i la veu integraran el moviment i cadascú u ho farà segons la seva capacitat.

- **Racó de la salut:** 2a Presa "EL DESCANS DE L'ARTISTA".
Prepararem el cos en el taller de massatge compartit: "Amb la incertesa que si respectem el silenci i escoltem la respiració ... alguna cosa bona succeirà avui ...".
- **Activitats aquàtiques:** 3a presa "A LA RECERCA DEL NAUFRAGI" ... Els jocs de

ENTREVISTA LÚDICA

- Quins són els actors o actrius que t'agraden més?
- Quina va ser l'última pel·lícula que vas veure vist en el cinema o TV
- Què et diverteix més les, pel·lícules d'humor, suspens, acció...?
- T'agradaria ser estrella per un dia?
- Si tinguéssim que gravar una pel·lícula, quina escolliries?

* És important que l'entrevistador adquireixi un rol

Figura 2.

flotació junt amb les dinàmiques de ritme a l'aigua ens acostaran a seguir la pista al naufragi.

- **Espai de convivència.**

- **Activitats nocturnes:** 4a Presa "DESCOBREIX EL MISTERI DE ...".

Mitjançant la dinàmica del Gran Joc de la Nit els participants trobaran amagats sota les estrelles diferents personatges màgics que aniran desxifrant-los el "Gran misteri". Algunes proves que faran demostrar el valor, l'amistat, la sensibilitat ... seran el regal per escoltar la història que té cadascú amagada.

I sota la consigna: **alguna cosa bona ha succeït avui...**, hem gaudit del dia i el concloem amb un aplaudiment.

- **Espai de convivència.**

Tercer dia:

Títol: "Ànim, enregistrem una aventura"

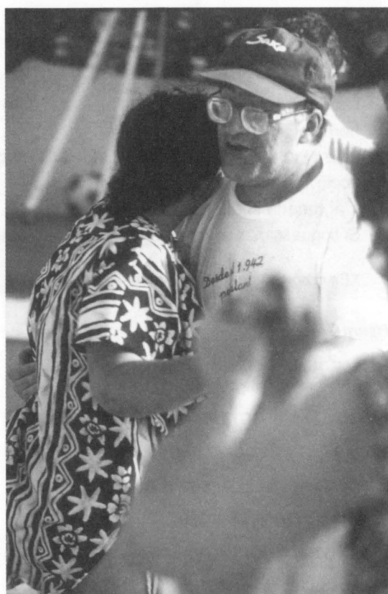
ACTIVITATS:

El rodatge comença amb "L'Aventura de conviure".

Estirem el cos amb estima i empenyem els companys al desdijuni amb els nostres sons. Durant el desdijuni narraran a tots el seu últim somni aventura.

- **Activitats alternatives:** Següent presa "AVENTURA'T A JUGAR".

Els materials alternatius, indies, discs voladors, pales Són l'excusa per jugar CONVIDAT. Mitjançant un sistema de joc s'organitzarà la dinàmica i perseguirem que la competició sigui un mitjà i no un fi i farem partícip a tots d'aquesta activitat física.



Gràcies a aquests sistemes tenim l'oportunitat d'organitzar els equips amb les característiques que desitgem. Després de la invitació, els jugadors crearan les seves pròpies regles i prendran decisions per avançar o retrocedir en el tauler col·lectiu.

El suport dels voluntaris en aquesta dinàmica serà fonamental per induir al descobriment del maneigament i facilitar les propostes.

- **Espai de convivència.**
- **Racó de la salut:** La respiració i la música ens faran recobrar les forces per continuar.
- **Aventura recreativa:** càmera acció UN EPISODI SELVÀTIC.
Les disfresses, les cançons, els aplaudiments seran l'impuls per confiar en l'èxit

de dur a terme aquestes activitats (escalada, tirolina ...) totes emmascarades amb situacions concretes: El rescat de la princesa (tirolina), el tresor de les estrelles (escalada) ...

- **Espai de convivència.**
- **Activitat nocturna:** "LA SELVA ES DESPERTA".
És una dinàmica recreativa, que s'organitza com una festa del joc on l'escenografia i una mostra d'estands que rondan al voltant de la vida selvàtica i els participants entren a la festa i vivencien el joc sorpresa.

Quart dia:

Títol: Càmera ... Acció "Una escena de terror"

ACTIVATIS:

- **Espai de convivència.**
- **Desperta el teu cos:** DANSA RECREATIVA.
La dansa de Frankenstein i la dansa del fantasma del mar despertaran els músculs i amb això descobriren nous personatges per a l'episodi del dia.
- **Joc populars:** "SENSE POR A JUGAR".
Un espai per vivenciar el joc popular en un lloc on el terror no té cabuda. L'enregistrament del moment més valent fa reviure els jocs del passat.
- **Espai de convivència.**
- **Expressió dramàtica:** "PERSONATGE EMMASCARAT".
Mitjançant la dinàmica expressiva se seleccionaran els diferents personatges de terror per donar-los vida. La dramàtica és un recurs fonamental per introduir-los en l'acció.
- **Tallers pràctics:** EL RACÓ DE L'ARTISTA.
Plàstica creativa. Un temps per crear amb les nostres mans, pintar, enganxar, retallar, i preparar el decorat i les disfresses per a la nit.
- **Espai de convivència.**
- **Nit del terror:** "EL MUSEU VIVENT".
Després de la caracterització dels personatges invitarem a la gent externa al grup a visitar el nostre museu. Tots tindran un paper a aconseguir. "L'estatisme" serà el protagonista. Les persones inquietes o

que tenen "hiperactivitat" seran les que dinamitzaran l'ambient.

Cinquè dia:

Títol: "L'humor s'esmuny al plató"

ACTIVATIS:

- **Espai de convivència.**
- **Activitats expressives:** Despertem amb riures i som... riures. El cos dansa al sol per prendre energies.
- **Tallers pràctics:** TALLER DE FANTASIES.
"A contar històries".
Els llibres seran els protagonistes per jugar-hi i animar a la lectura i a la imaginació. (Creativitat).
- **Activitats aquàtiques:** "CÒMICS A L'AIGUA" següent presa.
Els balls de saló en l'aigua seran la provocació prèvia per experimentar la sensació de flotar.
- **Espai de convivència.**
- **Racó de la salut:** "JOCS EN LA PELL".
Massatge i respiració apaivagaran el cansament i impulsaran a l'humor.
- **Tallers pràctics:** Taller de premsa cinematogràfica. "LA NOTÍCIA DE LA VIDA".
Entrevistar i buscar la vivència de cadascú en aquest encontre a l'aire lliure i crear el nostre petit noticiari per emportar-nos el record dels moments de cinema.
- **Activitat nocturna:** PLUJA D'ESTRELLES.
(Veure epígraf següent).
Consisteix en una dinàmica de tauler gegant on l'atzar ens dona l'oportunitat de ser grans estrelles, cantant, ballant, imitant ... Participem per grups avançant en el tauler.

Sisè dia:

Títol: "El lliurament dels OSCAR"

ACTIVATIS:

- **El desvetllament de les estrelles.**
El comiat dels participants es farà amb el lliurament dels oscar a tots per la seva actuació en la pel·lícula. "L'aventura de la vida".
Al millor humorista ... Al millor esportista ...
Tots portaran el seu Oscar a casa seva.

Concreció i desenvolupament d'una activitat del programa

- **NOM DE L'ACTIVITAT:** *Pluja d'Estrelles*.
- **TIPUS:** Activitat lúdica expressiva, englobada en els grans jocs d'atzar. Jocs de tauler.
- **RECURSOS:**
 - Un tauler pintat en tela.
 - Dau gegant.
 - Música.
 - Llistat de proves.
- **PREPARACIÓ:**
 - ◆ Elecció de la temàtica: En aquest cas, en estar ja submergits en el tema del cinema, i al final del programa, ens centrem en l'objectiu plantejat. El tauler, el nom del joc, l'ambientació i les proves aniran al voltant de l'ESTRELLAT. "Convertir els protagonistes en estrelles de la nit".
 - ◆ Disseny del tauler: Les caselles seran estrelles enumerades, ordenades en un camí que porta al bell mig del tauler. La resta del disseny anirà a càrrec del dibuixant.
 - ◆ Disseny de les proves:
 - S'elaboraran d'acord als següents blocs:
 - Artístiques: cantar, ballar ...
 - Habilitat: punteria, equilibri ...
 - Sensibilització: tacte, olfacte ...
 - Humor: imitació, disfressa ...
 - Proves comodins: seran aquelles amb les quals s'avança o es retrocedeix.
- **DINÀMICA:**
 - ◆ Distribució de grups de diferents "capacitats".
 - ◆ Presa de decisions:
 - Nom de la persona.
 - Caracterització.
 - ◆ i Comença el joc!
 - Tots els grups tiraran el dau un després d'un altre i situaran la seva fitxa al tauler.

- El dinamitzador llegeix la prova a cada grup mentre tots escolten.
- Temps per a preparació de la prova.
- Temps per fer-la.
- Tots opinem, valorems si la prova ha estat o no aconseguida.

El dinamitzador condueix i reconduïx la dinàmica en cada moment amb l'objectiu que en finalitzar el joc tots aconsegueixin ser guanyadors.

Aquest tipus d'activitat es desenvolupa dintre d'una competició sana on tots aspiren a ser estrelles mitjançant l'esforç cooperatiu.

Tercera fase: reflexió

Després de l'activitat i de la valoració de la seva experiència l'equip d'educadors animadors es reunirà per treure conclusions i reflexionar sobre l'actuació de cadascú en el procés.

Conclusions

La novetat de l'activitat, l'espai on es desenvolupa (fora de l'entorn familiar), la utilització de materials desconeguts i atractius, l'actuació de voluntaris i animadors que permet una atenció més individualitzada, la filosofia educativa-recreativa que embolcalla tota l'acció, influeixen positivament i ens porten a la consecució dels objectius plantejats.

Amb el desenvolupament d'aquesta proposta educativa hem tingut l'oportunitat d'experimentar la satisfacció de trobar un ambient normalitzat i integrat que enriqueix la nostra experiència en la vida i ens fa comprendre que totes les persones estem CAPACITADES per gaudir del temps d'oci. Com a eix metodològic central d'aquesta proposta assenyalarem, l'ACTITUD reflexiva,



flexible i dinàmica amb la qual l'educador/a animador s'enfronta a la diversitat, vivenciant i compartint una metodologia expressiva recreativa que ens condueix a l'EDUCACIÓ EN VALORS.

"Educar per al temps lliure des de la Recreació és educar per a tothom, amb l'objectiu de donar-li un nou sentit a allò que és quotidià des de la creació i l'autonomia personal."

Bibliografia

- BARTON, L. (1998), *Discapacidad y sociedad*. Madrid: Morata
- DIVERSOS AUTORS (1995), *Iguals, pero diferentes. Un modelo de integración en el tiempo libre*. Madrid: Popular S.A.
- DIVERSOS AUTORS (1998), *Ocio y personas con retraso mental*. Madrid: CCS.
- LÓPEZ MELERO, M. (1997), *En la diversidad y la diferencia en la ESO: retos educativos para el siglo XXI*. Archidona (Málaga): Aljibe.
- MATURANA, H. (1994), *El sentido de lo humano*. Santiago de Chile: Dolmen.
- MONTAVEZ, M. i ZEA, M. J. (1998), *Expresión Corporal. Propuestas para la acción*. Málaga: M.M. i M.J.Z
- MORA, J. i SALDAÑA, D. (1992), *Personas con minusvalías*. Madrid: Social.

Reportatge gràfic: nens de l'associació "A toda vela" d'Almería.