

www.ecomlab.cat

ECOMEDUCA

# POSA'T A PROVA

QUADERN PEDAGÒGIC  
PER A EDUCADORS

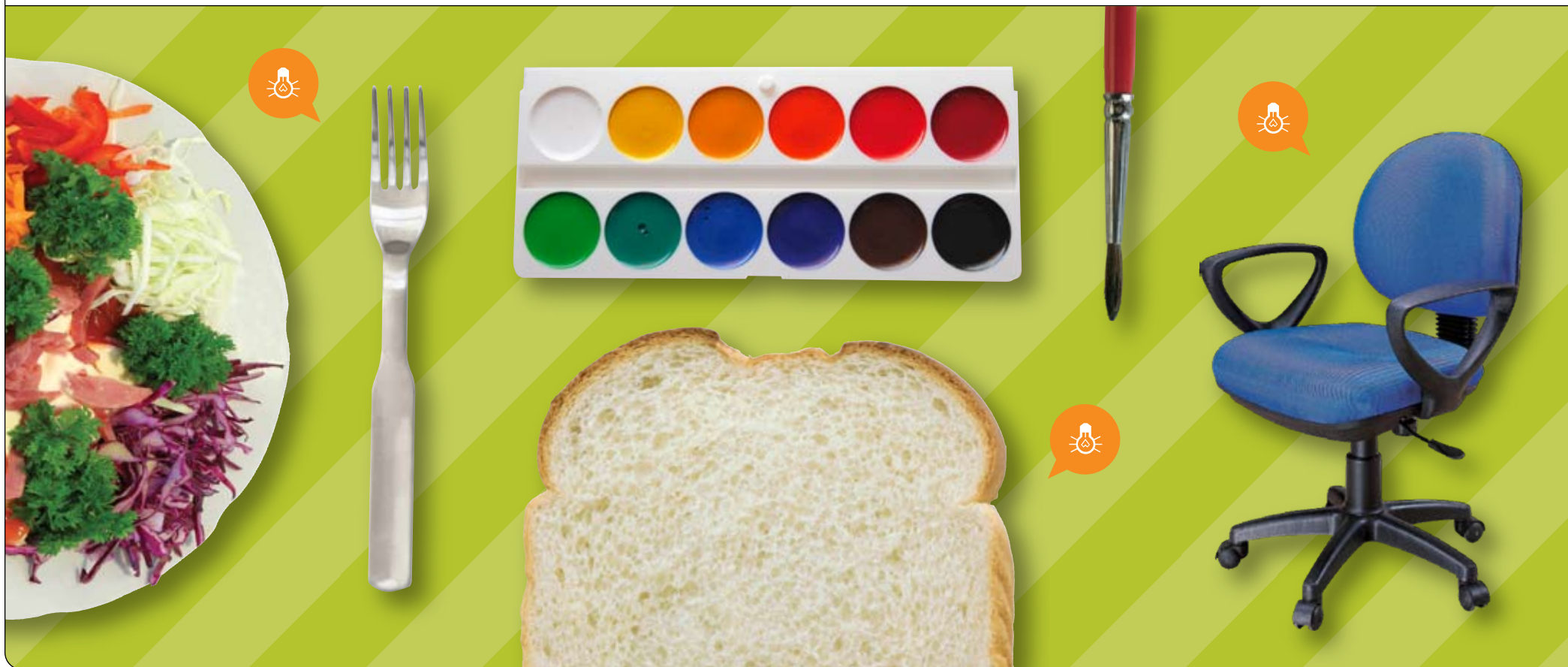
PER FER  
A L'AULA



**ACTIVITATS PER TREBALLAR A L'AULA EL TEMA DE LA DISCAPACITAT.**  
RECURSOS PER A INFANTS I ADOLESCENTS



POT SER DISTRIBUÏT, FOTOCOPIAT I UTILITZAT  
EN QUALSEVOL ÀMBIT EDUCATIU.



**A** Espanya hi ha més de tres milions i mig de persones amb discapacitat. Promoure la seva inclusió social és responsabilitat de tots i, en aquest context, l'educació formal i no formal tenen un paper primordial.

Els recursos que et proposem tenen com a objectiu treballar el **respecte per la diferència i la convivència en la diversitat**. Per sensibilitzar sobre la discapacitat, considerem que els nois i noies han de rebre informació sobre els tipus de discapacitats que existeixen, les causes, les dificultats i possibilitats de les persones que les tenen.

A partir d'aquí podem fomentar una nova manera d'entendre la vida, en la qual tots, més enllà de les diferències, hi tenim cabuda.



En aquest dossier us proposem **activitats i jocs** que no només serveixen per donar a conèixer les diferents discapacitats sinó que possibiliten que els propis alumnes, en certa manera, les **experimentin i visquin** en primera persona.

Crear un espai lúdic i creatiu on reflexionar sobre aquests temes és la millor manera de facilitar la integració i el desenvolupament d'actituds positives, lluny de la condescendència i dels prejudicis que neixen del desconeixement. És el **primer pas per canviar actituds i estereotips** sobre les persones amb discapacitat i continuar avançant cap a la inclusió real.



# Un entrepà especial



## OBJECTIUS

Conèixer els **impediments quotidians** amb els que es troben les persones amb discapacitat física.

Crear **empatia** cap a aquest col·lectiu a través de la pròpia experimentació i promoure actituds de col·laboració vers possibles companys amb alguna discapacitat.

## METODOLOGIA

### Hem de preparar un entrepà de Nocilla amb una sola mà.

La mà que no farem servir s'ha de ficar a la butxaca del pantalon o, si no en tenim, a l'esquena.

També es poden preparar altres menjars o realitzar altres activitats, fins i tot esportives, com jugar a tennis o a vòlei amb una sola mà.

Depèn de quan utilitzem l'activitat, podem fer **una única acció** (entrepà de Nocilla, per exemple) o una **gimcana** on han de passar per diferents proves a realitzar amb una sola mà.

## TEMES PER REFLEXIONAR

Moltes persones compten només amb una mà per fer totes les seves tasques diàries. Algunes han perdut un braç o una mà en un accident, altres tenen una discapacitat que els dificulta o impossibilita el moviment dels braços, però totes han après a **treure-li el màxim profit a les seves capacitats**: poden posar una rentadora, muntar en bicicleta, jugar a diversos esports, conduir un cotxe, etc.

Només necessiten que els estris i productes de la vida quotidiana estiguin **pensats per a que tots puguem fer-los servir**, sense limitacions.



## MATERIALS

Un pot de Nocilla, llesques de pa, plats de paper i un estri no punxegut (per evitar riscos) per untar.

La resta, en funció de les proves que s'organitzin per la gimcana.

## TEMPS



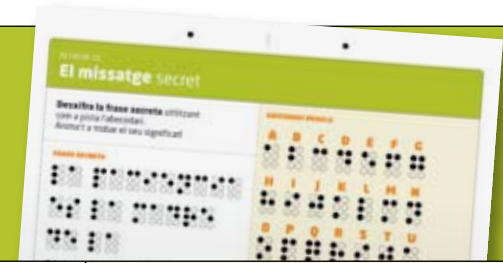
**Entrepà**  
30 minuts



**Gimcana**  
60 minuts

PER FER  
A L'AULA

# El missatge secret



## OBJECTIU

Conèixer el **sistema de lectura** de les persones amb

discapacitat visual i la seva **capacitat de superació.**

## METODOLOGIA

Cada alumne tindrà una còpia de la pàgina amb un **"missatge secret"**. Està escrit en una espècie de Braille, el sistema que les persones amb discapacitat visual fan servir per llegir. Aquest llenguatge es basa en sis punts, dels quals uns tenen relleu i els altres no. Les diferents combinacions de punts formen diferents lletres i paraules. En els nostres fulls els punts estaran pintats.

**Els nens rebran també l'abecedari en Braille** per poder desxifrar el missatge.

Després, es pot animar als alumnes a fer activitats extra, com intercanviar missatges en clau o enviar-ne un per correu postal a un amic, adjuntant en el sobre l'abecedari-traductor.

Però si comptem amb cartolina, feltre i un punxó es pot escriure amb relleu. Només cal tenir en compte que s'haurà d'escriure del revés, és a dir, d'esquerra a dreta i, si ho volem fer amb els ulls tancats, hauré de tenir també un regle, per no perdre la línia. Tot un repte!

## TEMES PER REFLEXIONAR

Les persones cegues o amb poca visió llegeixen d'una manera diferent a la d'aquelles que hi veuen sense cap dificultat, mitjançant el sistema Braille (que no és un alfabet ni un codi secret). En aquest sistema es parteix de la base de sis punts que, combinats de diferents maneres, determinen de quina lletra es tracta. Així, hi ha tot un abecedari fet de punts en relleu que les persones amb discapacitat visual poden "llegir" a través del tacte.

Amb Braille també es poden representar signes de puntuació, números, símbols matemàtics i fins i tot música.



## MATERIALS

Còpies del full amb la frase i de l'abecedari. Les trobareu a la pàgina següent.

## TEMPS



**Activitat**  
30 minuts



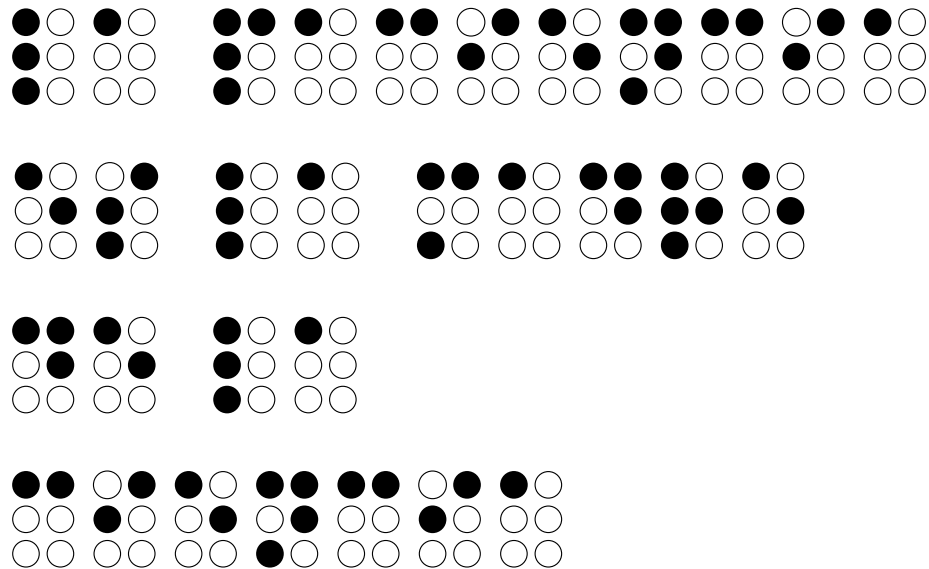
## TRADUCCIÓ DEL MISSATGE SECRET

"La paciència és la mare de la ciència"

# El missatge secret

**Desxifra la frase secreta** utilitzant com a pista l'abecedari.  
 Anima't a trobar el seu significat!

## FRASE SECRETA



## ABECEDARI BRAILLE

<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>
●○ ○ ○	●● ●○ ○	●● ○ ○	●● ●● ○	●○ ○● ○	●● ●○ ○	●● ●● ○
<b>H</b>	<b>I</b>	<b>J</b>	<b>K</b>	<b>L</b>	<b>M</b>	<b>N</b>
●○ ●● ○	○● ●○ ○	○● ●● ○	●○ ○ ●	●○ ●○ ●	●● ○ ●	●● ○ ●
<b>O</b>	<b>P</b>	<b>Q</b>	<b>R</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>U</b>
●○ ○● ●	●● ●○ ●	●● ●● ○	●○ ●● ●	○● ●○ ●	○● ●● ●	●○ ○ ●
<b>V</b>	<b>W</b>	<b>X</b>	<b>Y</b>	<b>Z</b>		
●○ ●○ ●●	○● ●● ○	●● ○ ●	●● ○ ●	●○ ○● ●		

# Tot va sobre rodes!



## OBJECTIUS

**Prendre consciència** de les possibilitats d'acció de les persones amb mobilitat reduïda.

Conèixer algunes de les **barreres arquitectòniques** amb les que s'enfronten les persones que van en cadira de rodes.

## METODOLOGIA

En aquesta activitat, els alumnes seuran en una cadira de rodes o amb rodes (com les d'oficina) i intentaran realitzar una **activitat quotidiana** sense aixecar-se d'aquesta.

Per exemple, recollir i guardar material de classe, sortir a la pissarra, etc. Interessa que hagin de fer-ho en llocs que estiguin molt alts o molt baixos per experimentar les dificultats que planteja no poder-se moure de la cadira.

## TEMES PER REFLEXIONAR

Quan l'entorn no és accessible, les persones que utilitzen cadira de rodes s'enfronten amb dificultats per realitzar les tasques quotidianes, ja que moltes coses estan ubicades a una alçada a la que no poden arribar, o els espais de pas són tant estrets que una cadira no hi pot passar.

**Aquestes situacions es donen a casa, a l'escola, a l'oficina, als comerços**, etc, i se solucionarien construint espais accessibles per a tots.



## MATERIALS

Una cadira amb rodes i material escolar

## TEMPS



**Activitat**  
45 minuts

PER FER  
A L'AULA

# Aquí hi pintes molt!



## OBJECTIU

Potenciar la **recerca de recursos** davant les dificultats,

com fan moltes persones amb discapacitats en el seu dia a dia.

## METODOLOGIA

L'alumne ha d'intentar **pintar un paisatge** (de muntanya, de mar...) o un dibuix senzill, agafant el pinzell amb els peus i **sense fer servir les mans** per res.

Es pot fer assegut al terra o en una cadira. Una altra opció és pintar agafant el pinzell amb la boca.

Podeu veure obres molt interessants a la web: [www.apbp-spain.com](http://www.apbp-spain.com)

## TEMES PER REFLEXIONAR

Les persones que no tenen o no poden fer servir els seus braços, han après a fer-ho **tot amb els peus o amb la boca**.

Es vesteixen, es dutxen, mengen, viatgen, estudien... fins i tot es dediquen a la pintura.

Hi ha grans pintors sense mans, que sostenen el pinzell amb la boca o amb els peus, i fan meravelles en el llenç.

## MATERIALS

Làmines de dibuix, pintures de colors, pinzells, recipients amb aigua i paper de diari per no tacar les taules o el terra.

## TEMPS



**Activitat**  
45 minuts

PER FER  
A L'AULA



# Canvi radical



## OBJECTIU

Reflexionar sobre les dificultats a les quals s'enfronten les persones amb discapacitat

visual i les **destreses que desenvolupen** per superar-les.

## METODOLOGIA

El desafiament serà **vestir-se amb els ulls embenats**, partint d'una pila de roba prèviament col·locada a una taula.

Ha de ser d'unes talles més grans que el que correspon als participants, de manera que se la puguin posar a sobre de la roba que porten.

Els alumnes hauran d'intentar recordar quines peces hi ha a la taula i, **mitjançant el tacte**, escollir una camisa o samarreta, uns pantalons, uns mitjons, unes sabates, etc. És una activitat que també es pot fer a casa, amb la pròpia roba.

## TEMES PER REFLEXIONAR

**Les mans són les grans aliades** de les persones amb discapacitat visual per realitzar totes les activitats quotidianes. A més del tacte, utilitzen molt la **memòria**, especialment per moure's per casa seva, per l'escola, a la feina, etc.

Cal reflexionar amb els alumnes sobre la importància que té **l'ordre** per una persona cega. Un petit canvi en la disposició de les coses, que nosaltres detectem amb un cop d'ull, pot significar per a una persona sense vista una total desorientació o bé pot fer-la ensopegar amb objectes que no sap que hi són.



## MATERIALS

Peces de roba (camises, samarretes, pantalons, faldilles, etc) d'un parell de talles més grans que les que porten habitualment els participants. Mocadors per tapar els ulls.

## TEMPS



**Activitat**  
45 minuts

PER FER  
A L'AULA



# Un cop de mà



## OBJECTIUS

Adonar-se de les **habilitats** que desenvolupen les persones amb discapacitat.

Conèixer i **desenvolupar habilitats pròpies, diferents** a les habituals.

## METODOLOGIA

Es tracta d'**escriure el propi nom o una frase amb la mà contrària** a la que habitualment es fa servir.

Pot ser una frase dictada o copiada del diari, o una frase relacionada amb la temàtica que estem treballant i que sorgeixi dels propis alumnes.

## TEMES PER REFLEXIONAR

Moltes persones que no poden moure o han perdut un dels seus braços i han après a fer-ho tot amb una sola mà, encara que no sigui la que feien servir habitualment.

Però, a més, qualsevol de nosaltres pot necessitar, encara que sigui temporalment, utilitzar la mà contrària (per exemple, si ens trenquem el braç o la mà que fem servir normalment per escriure, tallar el menjar o rentar-nos les dents...).

Convé reflexionar amb els alumnes sobre el fet que **tothom pot aprendre** a fer les coses que feia amb la mà dreta, amb la mà esquerra, només cal una mica de pràctica.

## MATERIALS

Paper i bolígraf

## TEMPS



**Activitat**  
30 minuts

PER FER  
A L'AULA

# Mmmm... què bo!



## OBJECTIU

Entendre **què podem fer** per ajudar les persones

amb discapacitat visual.

## METODOLOGIA

Al menjador de l'escola, els participants han de **menjar sense mirar el plat**, és a dir, sense saber on està cada aliment, el got o els coberts...

Per fer-ho, hauran de basar-se en el tacte, l'olfacte, etc.

Òbviament, aquesta activitat també es pot fer a casa o en parelles, de manera que un pugui indicar-li a l'altre què està menjant, en quin lloc del plat es troba cada cosa, etc.

## TEMES PER REFLEXIONAR

Els que tenen una discapacitat visual i no poden veure el que mengen, compten amb diverses eines: l'olfacte, el gust, el tacte... i l'ajuda dels que els envolten.

Si estem menjant amb algú que té una discapacitat visual, podem ajudar-lo d'una manera molt senzilla: **imaginant que el plat és un rellotge** i que li hem d'indicar el que té a cada "hora".

Per exemple, a les 12 estan els pèsols, a les 6, el filet, i a les 3, el puré de patates.



## MATERIALS

Un plat o dos de menjar per cada participant.

## TEMPS



**Activitat**  
60 minuts

PER FER  
A L'AULA

# Carrera d'obstacles



## OBJECTIU

Prendre consciència de les **barreres arquitectòniques** que hi ha en els espais més habituals, com l'escola o la llar.

## METODOLOGIA

**Farem un circuit a l'aula: primer, caminant, i després, en cadira de rodes.** Començarà fora de l'aula, per tal d'haver d'obrir la porta des de la cadira, i continuarà per un camí establert entre els pupitres i les cadires, que hauran d'esquivar-se per poder avançar. No farem servir el cronòmetre perquè no es tracta de córrer, sinó de **no ensopegar** amb res i fer de manera autònoma la major part del recorregut. Es treballarà per parelles per reforçar valors, com la cooperació.

## TEMES PER REFLEXIONAR

Reflexionarem sobre les diferències entre el recorregut caminant o en cadira i com **un entorn accessible** és aquell en el que tothom es pot moure sense dificultats, incloses les persones amb mobilitat reduïda.

Són llocs en el que, per exemple, les portes són el suficientment grans com per que passi sense problemes una cadira, hi ha rampes per salvar desnivells, els interruptors de la llum estan a una alçada accessible, etc.

Per aconseguir que tots tinguem les mateixes oportunitats, les llars, les escoles o els llocs de treball haurien d'estar adaptats, tant pel que fa a mobilitat

o accessibilitat com pel que fa a altres discapacitats, com la visual o l'auditiva.

Fóra bo també reflexionar sobre com els entorns accessibles són entorns més amables per a tothom. El fet que hi hagi rampes o ascensors i no escales és millor per als pares amb cotxets, pels que porten maletes o carrets de la compra, per la gent gran, els que van carregats amb paquets i pels usuaris de caminadors o bastons. De fet per a tothom, ja que són **elements de confort** que fan la vida menys cansada i més agradable.

## MATERIALS

Una cadira de rodes o amb rodes (com les d'oficina)

## TEMPS



**Activitat**  
45 minuts



# Les mans que parlen



## OBJECTIUS

Reflexionar sobre la diversitat i les diferents maneres de **comunicar-se** amb els altres.

Tenir una primera presa de contacte amb **l'alfabet manual**.

## METODOLOGIA

Cada alumne tindrà un full amb un **"missatge secret"** escrit amb dibuixos que representen l'alfabet manual i les correspondències amb el nostre abecedari.

El repte és descobrir què diu la frase fent servir com a guia l'abecedari. Quan estiguin familiaritzats amb l'abecedari, poden intercanviar missatges ocults entre ells.

## TEMES PER REFLEXIONAR

Totes les lletres que fem servir tenen una representació manual, és a dir, es poden **"dibuixar" amb les mans**. És el que es diu alfabet manual, dactilologia o lletrejat manual.

Actualment l'utilitzen les persones que tenen algun tipus de discapacitat relacionada amb la parla o l'oïda, però en els seus orígens també el feien servir persones oïents.

Resulta curiós saber que determinades **tribus ameríndies**, amb llengües diferents, feien servir signes com a mitjà de comunicació o que l'illa de **Manhattan** estava poblada antigament per una tribu en que la majoria dels seus membres eren sords

per causes hereditàries i que es comunicaven amb una llengua gestual.

No obstant, cal diferenciar entre llengua de signes i alfabet dactilològic. A la llengua de signes, cada concepte (no lletra) té un símbol o conjunt de símbols que transmet el seu significat. Només s'utilitza l'alfabet quan s'ha de lletrejar un nom propi, sigles o un concepte del qual desconeixem el símbol (neologismes, organismes oficials, conceptes tecnològics,...).

## MATERIALS

Còpies del full amb la frase i de l'abecedari dactilològic. Les trobareu a la pàgina següent.

## TEMPS



**Activitat**  
30 minuts

PER FER  
A L'AULA

## TRADUCCIÓ DEL MISSATGE SECRET

"Fent i desfent apren l'aprenent"

# Les mans que parlen

**Desxifra la frase secreta** utilitzant com a pista l'alfabet que et donem. Anima't a trobar el significat de la frase!

## FRASE SECRETA



## ABECEDARI DACTILOLÒGIC



# Carrera a cegues



## OBJECTIUS

Experimentar la discapacitat sensorial **en primera persona**.

Revaloritzar als **esportistes** que tenen discapacitat visual.

## METODOLOGIA

Hem de fer una carrera a cegues, en la qual els participants hauran de córrer en línia recta **amb els ulls embenats**, orientant-se només amb **el so del picar de mans** del monitor o mestre, que marcarà la trajectòria a seguir.

També els propis alumnes poden intercanviar rols i ser corredor, orientador, etc... Pot fer-se com a competició, però potenciant suficientment valors com la cooperació.

## TEMES PER REFLEXIONAR

En tot el món, milers d'esportistes i aficionats practiquen **esports adaptats**. Segons el tipus de discapacitat i les preferències de cadascú, resulta més aconsellable un que un altre.

Els esportistes professionals competeixen en les seves pròpies lligues i els millors participen en els **Jocs Paralímpics**.

## MATERIALS

Mocadors i un cronòmetre.

## TEMPS



**Activitat**  
45 minuts

