

UNIVERSIDAD DE VALLADOLID

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y TRABAJO SOCIAL

GRADO EN EDUCACIÓN PRIMARIA

MENCIÓN EN EDUCACIÓN ESPECIAL

TRABAJO DE FIN DE GRADO

**OCIO Y DISCAPACIDAD INTELECTUAL.
PROPUESTA EDUCATIVA PARA
TRABAJAR LAS HABILIDADES
SOCIALES.**

Autora: LAURA VIDAL ESCUDERO

Tutora académica: CAROLINA SÁNCHEZ GIL

Curso 2015/2016

RESUMEN

El siguiente Trabajo de Fin de Grado se centra en el ocio y tiempo libre de las personas con discapacidad intelectual, entendiendo el mismo como uno de los medios más apropiados para poner en práctica habilidades sociales. A través de la propuesta educativa que aparece detallada en el presente documento (destinada a personas con discapacidad intelectual de grado leve o moderado), se pretende favorecer el desarrollo integral de los participantes, facilitando oportunidades de ocio de las que muchas veces no disfrutan, bien por las barreras arquitectónicas del entorno, o bien por las barreras sociales.

Palabras clave: ocio, tiempo libre, discapacidad intelectual, habilidades sociales, barreras arquitectónicas, barreras sociales.

ABSTRACT

The following End-of-Degree Project focuses on the leisure and free time among people with an intellectual disability, constituting it one of the more appropriate ways of putting into practice some social abilities. Throughout the educational design that appears with very detail in this document (which is destined for people with a mild or moderate intellectual disability), the aim is to assist the comprehensive development of the participants, making easier at the same time some more leisure opportunities which they do not usually benefit from, in terms of the architectural barriers of the surroundings or because of the social barriers.

Keywords: leisure, free time, intellectual disability, social abilities, architectural barriers, social barriers.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	4
1. JUSTIFICACIÓN	6
2. OBJETIVOS	7
2.1. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	7
3. MARCO TEÓRICO	8
3.1. CONCEPTO Y EVOLUCIÓN DEL OCIO	8
3.1.1. EL OCIO Y EL TIEMPO LIBRE	9
3.1.2. LA EDUCACIÓN EN EL OCIO	10
3.2. CONCEPTO DE DISCAPACIDAD INTELECTUAL	12
3.3. OCIO DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL	16
3.3.1. EL DERECHO AL OCIO	18
3.4. EL OCIO COMO MEDIO PARA DESARROLLAR HABILIDADES SOCIALES	21
4. PROPUESTA EDUCATIVA	22
4.1 JUSTIFICACIÓN	22
4.2. DESTINATARIOS	23
4.3. CARACTERÍSTICAS DEL CENTRO	23
4.4. OBJETIVOS GENERALES	24
4.5. METODOLOGÍA	24
4.6. ORGANIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN	25
4.7. ACTIVIDADES	27
4.8. EVALUACIÓN	50
5. REFLEXIONES FINALES	51
6. BIBLIOGRAFÍA	53
ANEXOS	57

INTRODUCCIÓN

Este Trabajo de Fin de Grado, cuyo título es *Ocio, habilidades sociales y discapacidad intelectual*, pretende ser un medio para concienciar a los leyentes de las dificultades con las que se encuentran las personas con discapacidad para realizar diferentes funciones o acceder a determinados servicios. Este documento está centrado, dentro del campo de las discapacidades, en la discapacidad intelectual.

En primer lugar se encuentra la justificación de la elección de dicho tema; como futura maestra que soy, considero muy importante que se favorezca el desarrollo integral de las personas atendiendo el mismo desde diversos ámbitos. Además, como Monitora de Ocio y Tiempo Libre y Monitora de Jóvenes con Necesidades Especiales, el ocio y el tiempo libre me parece el medio idóneo para ello, puesto que se crea un ambiente distendido en el que las personas actúan con naturalidad y trabajan no sólo aspectos sociales y afectivos, sino también aspectos físicos y cognitivos.

A continuación aparecen los objetivos que pretendo conseguir con la elaboración de este Trabajo, siendo el principal concienciar a la sociedad de las dificultades que poseen las personas con discapacidad intelectual, y favorecer así su situación social y sus oportunidades de ocio.

Más adelante se desarrolla el marco teórico, donde se exponen los que he considerado los cuatro puntos clave en la primera parte de este trabajo:

1. El concepto y la evolución del ocio, donde, en primer lugar, se establece una diferencia entre el ocio y el tiempo libre, y en segundo lugar, se habla sobre la educación en el ocio.
2. El concepto de la discapacidad intelectual, donde se detalla el concepto de dicho trastorno, así como los diferentes niveles de gravedad.
3. El ocio en las personas con discapacidad intelectual, donde se informa de su situación actual y las dificultades que poseen. También se habla del ocio como derecho fundamental de todas las personas, incluidas las personas con discapacidad intelectual.
4. El ocio como medio para desarrollar habilidades sociales, puesto que, como se ha mencionado previamente, se crean ambientes de gran confianza donde se actúa con naturalidad y se interactúa constantemente con las demás personas.

En el siguiente apartado aparece detallada la propuesta educativa, para la cual he tomado como referencia el Centro de Educación Especial (específico de discapacidad intelectual) donde realicé mi período de prácticas correspondiente al Practicum II. Durante ese período formé parte de un grupo de actividades extraescolares compuesto por 12 participantes, en el cual me he basado y me ha servido de inspiración.

Dicha propuesta está planificada para realizarse en 13 sesiones distribuidas en siete fines de semana, siendo el primero de ellos el primer fin de semana de la primavera, y el último, el último fin de semana antes del final de curso.

A lo largo de las 13 sesiones se practicarán diferentes deportes alternativos, y otros deportes más comunes; también se realizarán talleres o visitas culturales al exterior del Centro, pretendiendo así que se comuniquen con personas ajenas a él y que no tengan discapacidad, favoreciendo la normalización y aceptación en la sociedad.

Por último se exponen las reflexiones finales y las conclusiones que, tras la elaboración de este trabajo, he observado, analizado, y he podido extraer.

1. JUSTIFICACIÓN

Actualmente, el ocio es considerado algo primordial en la sociedad, y, sobre todo, en la infancia y la juventud, puesto que contribuye de gran manera al desarrollo de las personas en estas etapas tan importantes. Es por ello que, con el paso de los años, cada vez adquiere más relevancia.

He querido profundizar en el campo del ocio en las personas con discapacidad porque, además de haber estudiado Educación Primaria con mención en Educación Especial y haber realizado el Practicum II en un centro específico de discapacidad intelectual, soy monitora de Ocio y Tiempo Libre, y monitora de Jóvenes con Necesidades Especiales.

Con este Trabajo de Fin de Grado pretendo, por tanto, relacionar ambos campos: el ocio y la discapacidad, más concretamente la discapacidad intelectual.

Considero de gran importancia, como futura maestra pero también como monitora de ocio, que la educación se trabaje y desarrolle no sólo en el ámbito formal, sino también en el no formal; desde mi punto de vista, el primero está más centrado en el desarrollo curricular y cognitivo de los individuos, y el segundo, sin embargo, en los aspectos sociales. No obstante, ambos tienen en común una base en la educación y en el desarrollo integral de las personas.

Es sabido que las personas con discapacidad no disfrutan de las mismas oportunidades de ocio que el resto de la población. Este colectivo es muchas veces rechazado o, simplemente, no goza de la misma accesibilidad, bien por barreras arquitectónicas o bien por las barreras sociales. Sin embargo, no es menos evidente que estas personas poseen el mismo derecho a disfrutar de actividades de ocio que el resto de la población. Entonces, ¿qué medidas se podrían tomar para solventar este problema? ¿Cómo se podría intervenir y facilitar, así, esas oportunidades de ocio?

Lo ideal sería llegar al término conocido como *ocio inclusivo*, donde todas las personas tuvieran igualdad de condiciones y no existiera ningún tipo de barrera, pudiendo así realizar actividades conjuntas en ambientes normalizados. Ahora bien, mi propuesta se focaliza en el ocio para personas con discapacidad intelectual, dado que voy a tomar como referencia para la elaboración de este trabajo un grupo de alumnos y alumnas del Centro de Educación Especial donde realicé el Practicum II.

Durante mis prácticas pude formar parte, en actividades extraescolares, de un grupo mixto formado por 12 personas, cuyas edades estaban comprendidas entre los 12 y los 21 años (correspondientes a Educación Básica Obligatoria y Transición a la Vida Adulta).

Todos los días dedicábamos una hora a realizar diferentes actividades: juegos conjuntos, psicomotricidad, natación, etcétera. Fue entonces cuando me di cuenta de lo necesario que es trabajar con este colectivo las habilidades sociales, y considero que el ocio es el medio idóneo para su puesta en práctica; presentarse, escuchar, iniciar y mantener una conversación, dar las gracias, disculparse, empatizar, dialogar, pedir ayuda y/o ayudar, expresar sentimientos y comprender los de los demás y autocontrolarse son sólo algunas de las habilidades que se pueden desarrollar en este ámbito.

El ocio ofrece a las personas una perfecta oportunidad para conocer gente, para mejorar las relaciones interpersonales y para practicar dichas habilidades en un ambiente de distensión y confianza, y donde pueden comportarse de manera natural.

2. OBJETIVOS

Con la elaboración de este Trabajo de Fin de Grado me he propuesto como objetivo principal aumentar el conocimiento sobre las personas con discapacidad intelectual y concienciar a la sociedad sobre su situación en el ocio y tiempo libre.

2.1. Objetivos específicos

Para dar solución a este objetivo general, expongo los siguientes objetivos específicos:

1. Respetar las diferencias y características individuales, evitando la discriminación de las personas con discapacidad.
2. Aumentar la autoestima y autodeterminación de las personas con discapacidad intelectual.
3. Dar a conocer el ocio como un derecho fundamental de las personas con discapacidad.
4. Proporcionar información acerca de los beneficios que el ocio aporta a las personas con discapacidad.
5. Procurar situaciones en las que se pongan en práctica habilidades sociales.

3. MARCO TEÓRICO

3.1. Concepto y evolución del ocio

El ocio es aquel tiempo libre que se emplea en actividades que resultan satisfactorias para la persona, y que se realizan de forma totalmente voluntaria.

Esta idea la defiende Trilla (citado en Padrón, 2014, p.13), que entiende el ocio como forma de utilizar el tiempo libre mediante una ocupación autotélica y autónomamente elegida y realizada. Este autor afirma que esta experiencia personal realizada en el tiempo libre se desarrolla en la cultura, el deporte, el turismo y la recreación.

Además, esas actividades elegidas libremente están designadas para el disfrute personal, satisfaciendo las necesidades personales de cada individuo (Dito, Prieto y Yuste, 2004).

La realización de estas experiencias gratificantes proporciona beneficios en las personas que las experimentan. Como dice Muñoz (2012), los propios individuos identifican y experimentan esos beneficios, los cuales pueden ser de carácter físico, psicológico (emocional, cognitivo y conductual) y social; todos ellos adquieren gran importancia en el desarrollo humano.

Llull Peñalba (citado en Muñoz, 2012, p.2) habla sobre las implicaciones del ocio. Señala que es un recurso importante para el desarrollo personal, social y económico, y que alivia la insatisfacción, el estrés, el aburrimiento, la falta de actividad física, la falta de creatividad y la alienación.

El ocio ha estado presente desde los orígenes del ser humano. A lo largo de la historia las diferentes culturas y sociedades han conocido el ocio y el tiempo libre, aunque con variaciones dependiendo del momento histórico, de la moralidad y de la legislación vigente (Vicente, 2015). Desde Grecia, considerada cuna del ocio, hasta nuestra época actual, tanto la concepción del ocio como las posibilidades del mismo han evolucionado notablemente.

Como afirman Aristegui y Silvestre (2012), el papel del ocio es cada vez más importante en las vidas de las personas y se ha convertido en un valor cada vez máspreciado. Resumen las funciones del ocio con las “tres Ds”: Descanso, Diversión y Desarrollo.

La importancia del ocio en la actualidad radica en los siguientes aspectos: a) es un derecho humano que favorece el desarrollo de las personas, b) aporta calidad de vida, ya que produce tanto bienestar físico como emocional y c) es una experiencia humana integral, puesto que influye en todos los ámbitos de la vida (Guirao y Vega, 2012).

3.1.1. El ocio y el tiempo libre

El tiempo libre es definido por Trilla (citado en Muñoz, 2012, p.2) como un tiempo exento de obligaciones que una persona tiene para sí misma o para hacer aquello que desea. Es aquél que queda después de cumplir con todas las obligaciones tanto laborales, como sociales o vitales.

El tiempo libre es aquel que está a disposición personal; tiempo en el que no hay ocupación, ni exigencias ni compromisos sociales, familiares o laborales. Son los tiempos en los que actuamos según nuestra propia voluntad, nuestros impulsos y según nuestros deseos e inclinaciones, y en los que la persona se siente libre en un sentido ambivalente: *libre de* y *libre para* (Vicente, 2015). El autor afirma que el ocio es aquello que se desea hacer en el tiempo libre, y que eso conlleva al conocimiento de uno mismo y la identificación de las actividades que mayor satisfacción pueden generar.

La diferencia entre los conceptos ‘ocio’ y ‘tiempo libre’ muchas veces no se aprecia ni se tiene en cuenta. Tal y como señala Lázaro (2004), el ocio consiste en una forma de utilizar el tiempo libre, independientemente de la actividad que se realice, y con la que se pretende el logro de placer o satisfacción.

Vicente (2015) encuentra tres formas de emplear los términos ocio y tiempo libre:

1. Como sinónimos: identificando o unificando la idea del ocio a la del tiempo libre y utilizándolos conjuntamente.
2. Como antónimos: cuando el concepto de ocio se opone al de tiempo libre, o viceversa.
3. Como significados diferentes: Considerando tiempo libre como el marco formal en el que se puede desarrollar el ocio, el cual, a su vez, da sentido al tiempo libre.

TIEMPO	NO DISPONIBLE	TRABAJO	TRABAJO REMUNERADO O ESCUELA TRABAJO DOMÉSTICO OCUPACIONES PARALABORALES
		OBLIGACIONES NO LABORALES	NECESIDADES BIOLÓGICAS BÁSICAS OBLIGACIONES FAMILIARES OBLIGACIONES SOCIALES
	DISPONIBLE	OCUPACIONES AUTOIMPUESTAS	ACTIVIDADES RELIGIOSAS ACTIVIDADES VOLUNTARIAS DE TIPO SOCIAL FORMACIÓN INSTITUCIONALIZADA
		TIEMPO LIBRE	OCUPACIONES NO AUTOTÉLICAS TIEMPO LIBRE ESTÉRIL O DESOCUPADO OCIO

Figura 1. División tradicional de los tiempos humanos (Llull, 1999)

3.1.2. La educación en el ocio

El ocio no es solo una forma de diversión, también es un medio para lograr una educación y formación integral de las personas. También contribuye, según Muñoz (2012), al desarrollo de valores como la creatividad, la solidaridad o la tolerancia, entre otros.

Esta idea la refleja también Padrón (2014), quien dice que la educación en el ocio potencia el desarrollo de valores y actitudes en la persona, así como la transmisión de conocimientos y habilidades que le permitan la mejora de su calidad de vida a través del desarrollo personal, social, físico, emocional e intelectual.

Weber (citado en Padrón, 2014, p.13) considera la educación en el ocio como un hecho imprescindible, puesto que la persona necesita una formación para usar de forma razonada su tiempo libre, convirtiendo éste en momentos con sentido y gratificantes que permitan una existencia en armonía.

En la Carta Internacional para la Educación del Ocio (1993) se plasma lo siguiente:

La educación del ocio juega un papel clave en la reducción de diferencias en los estatus de ocio, y a la hora de garantizar igualdad de oportunidades y recursos

(...). La educación del ocio es un proceso continuo de aprendizaje que incorpora el desarrollo de actitudes, valores, conocimiento, habilidades y recursos de ocio.

En dicho documento también se afirma que el ocio es un área específica de la experiencia humana que favorece la creatividad y disfrute, y proporciona una mayor felicidad. Es, además, un derecho humano básico que combate el estrés y la insatisfacción.

Vicente (2015) enumera una serie de objetivos que se pretenden lograr mediante la educación en el ocio. Estos objetivos se podrían resumir de la siguiente manera:

1. Desarrollar la responsabilidad de la persona, para que ésta sea consecuente de sus actos.
2. Desarrollar la autonomía.
3. Desarrollar la creatividad y la imaginación a través de actividades que le permitan expresarse libremente.
4. Desarrollar la capacidad de socialización e integración.
5. Desarrollar el espíritu crítico a través de discusiones en grupo, diálogos o asambleas.
6. Desarrollar la capacidad de comunicación: gestual, plástica, oral, musical, dramatización, escrita, audiovisual, etc.

Como ya se ha mencionado previamente, el ocio mejora la calidad de vida y contribuye al desarrollo integral de la persona. Esto es debido al fomento de las habilidades sociales y de las relaciones interpersonales, así como al aumento de la autonomía, de la autoestima y del estado de ánimo, y el sentimiento de pertenencia a una comunidad que nos permite vivir nuevas experiencias, en nuevos espacios y junto a personas distintas (Madariaga, 2011).

En un campo tan importante no debe pasar desapercibida la figura del monitor/a o animador/a, persona experta en su trabajo y que ha de estar en continua formación, encargada de animar, formar y educar a los individuos, así como de controlar las relaciones que suceden en el grupo y de solventar de manera objetiva cualquier problema o situación.

3.2. Concepto de discapacidad intelectual

La discapacidad intelectual es un trastorno que se encuentra dentro de los Trastornos del Desarrollo Neurológico, según la clasificación realizada por la Asociación Americana de Psiquiatría (2013).

Este trastorno está caracterizado por las limitaciones del funcionamiento individual dentro de un contexto social, lo que representa una desventaja sustancial para el individuo (Schalock, 2009). La discapacidad intelectual, que se origina antes de los 18 años, está caracterizada por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en el comportamiento adaptativo, dentro del cual se encuentran las habilidades prácticas, sociales y conceptuales.

La discapacidad intelectual puede presentar cuatro grados diferentes, siendo estos: leve, moderado, grave y profundo. Se miden según las características de la conducta adaptativa, las cuales se muestran en las siguientes tablas (Asociación Americana de Psiquiatría, 2013):

Tabla 1. Nivel leve de discapacidad intelectual: dominio conceptual, social y práctico.

DOMINIO CONCEPTUAL	En niños de edad preescolar puede no manifestarse diferencias conceptuales. Existen dificultades en el aprendizaje relativas a la lectura, la escritura, la aritmética, el tiempo o el dinero, y se necesita ayuda en uno o más campos para cumplir las expectativas relacionadas con la edad. En adultos, existe alteración del pensamiento abstracto, la función ejecutiva y de la memoria a corto plazo, así como del uso funcional de las aptitudes.
DOMINIO SOCIAL	Inmadurez en cuanto a las relaciones sociales en comparación con los grupos de edad similar. La comunicación, la conversación y el lenguaje son más concretos o inmaduros de lo esperado por la edad. Puede haber dificultades de regulación de la emoción y el comportamiento de forma apropiada. Comprensión limitada del riesgo en situaciones sociales; el juicio social es inmaduro para la edad y el individuo corre el riesgo de ser manipulado por los otros (ingenuidad).
DOMINIO PRÁCTICO	El individuo puede funcionar de forma apropiada a la edad en el cuidado personal. Necesitan cierta ayuda con tareas de la vida cotidiana complejas.

	<p>En la vida adulta, la ayuda es necesaria en la compra, el transporte, la organización doméstica, en el cuidado de la familia y de los hijos, la preparación de los alimentos y la gestión bancaria y del dinero. Las habilidades recreativas son similares a las de los grupos de la misma edad, aunque necesitan ayuda en su organización. Generalmente necesitan ayuda para tomar decisiones legales y sobre el cuidado de la salud, y para aprender a realizar de manera competente una vocación que requiere habilidad.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabla 2. Nivel moderado de discapacidad intelectual: dominio conceptual, social y práctico.

DOMINIO CONCEPTUAL	<p>Durante el desarrollo, las habilidades conceptuales de los individuos están notablemente retrasadas en comparación con sus iguales. El lenguaje y las habilidades pre académicas se desarrollan lentamente. La lectura, la escritura, las matemáticas y la comprensión del dinero evolucionan lentamente. El desarrollo de las aptitudes académicas está en un nivel elemental y se necesita ayuda para todas las habilidades académicas, en el trabajo y en la vida personal. Se necesita ayuda continua diaria en tareas de la vida cotidiana.</p>
DOMINIO SOCIAL	<p>El individuo presenta notables diferencias respecto a sus iguales en cuanto al comportamiento social y comunicativo a lo largo del desarrollo. El lenguaje hablado es funcional para la comunicación social, pero es mucho menos complejo que en sus iguales. La amistad con los iguales está afectada por limitaciones de la comunicación o sociales. Los individuos pueden no percibir o interpretar con precisión las señales sociales. El juicio social y la capacidad para tomar decisiones son limitados, y necesitan apoyo.</p>
DOMINIO PRÁCTICO	<p>El individuo puede responsabilizarse de sus necesidades personales, como comer o vestirse, y de las funciones excretoras y la higiene como un adulto, aunque se necesita un período largo de aprendizaje y tiempo para</p>

	<p>que el individuo sea autónomo en estos campos. Los adultos pueden participar en todas las tareas domésticas, aunque se necesita un período largo de aprendizaje y ayuda continua. Se puede asumir un cargo independiente en trabajos que requieran habilidades conceptuales y de comunicación limitadas, pero se necesita ayuda considerable para administrar las responsabilidades complementarias (programación, transporte, beneficios sanitarios y gestión del dinero). Pueden llevar a cabo una variedad de habilidades recreativas. Pueden presentar comportamientos inadaptados.</p>
--	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Tabla 3. Nivel grave de discapacidad intelectual: dominio conceptual, social y práctico.

DOMINIO CONCEPTUAL	<p>Las habilidades conceptuales están reducidas. El individuo tiene poca comprensión del lenguaje escrito o de conceptos que implican números, cantidades, tiempo y dinero. Requiere un grado notable de ayuda para la resolución de problemas durante toda la vida.</p>
DOMINIO SOCIAL	<p>El lenguaje hablado está bastante limitado en cuanto a vocabulario y gramática. El habla puede consistir en palabras sueltas o frases y se puede complementar con medidas de aumento. El habla y la comunicación se centran en acontecimientos cotidianos, y son más generales en la comunicación social. Los individuos comprenden el habla sencilla y la comunicación gestual. La relación con los miembros de la familia y otros parientes son fuente de placer y de ayuda.</p>
DOMINIO PRÁCTICO	<p>El individuo necesita ayuda para todas las actividades de la vida cotidiana, como comer, vestirse, bañarse y las funciones excretoras. Necesita supervisión constante. No puede tomar decisiones responsables en cuanto al bienestar propio o de otras personas. En la vida adulta, necesita apoyo y ayuda constante en la participación en tareas domésticas, de ocio y de trabajo. La adquisición de habilidades en todos los dominios implica un aprendizaje a largo plazo y ayuda constante.</p>

Tabla 4. Nivel profundo de discapacidad intelectual: dominio conceptual, social y práctico.

DOMINIO CONCEPTUAL	Las habilidades conceptuales implican el mundo físico y procesos no muy simbólicos. El individuo puede utilizar objetos dirigidos a un objetivo para el cuidado de sí mismo, el trabajo y el ocio. Se pueden haber adquirido algunas habilidades visoespaciales, como la concordancia y la clasificación basada en características físicas. La existencia concurrente de alteraciones motoras y sensitivas puede impedir un uso funcional de los objetos.
DOMINIO SOCIAL	El individuo tiene una comprensión muy limitada de la comunicación simbólica en el habla y la gestualidad. El individuo puede comprender algunas instrucciones o gestos sencillos. Expresa sus deseos y emociones mediante comunicación no verbal y no simbólica. Disfruta de la relación con miembros de la familia y cuidadores, da inicio y responde a interacciones sociales a través de señales gestuales y emocionales. La existencia concurrente de alteraciones sensoriales y físicas puede impedir muchas actividades sociales.
DOMINIO PRÁCTICO	El individuo depende de otros para todos los aspectos del cuidado físico diario, la salud y la seguridad. Los individuos sin alteraciones físicas graves pueden ayudar en algunas de las tareas de la vida cotidiana en el hogar. Acciones sencillas con objetos pueden ser la base de la participación en algunas actividades vocacionales con alto nivel de ayuda continua. Las actividades recreativas se basan en escuchar música, ver películas, salir a pasear o participar en actividades acuáticas, todo ello con la ayuda de otros. La existencia concurrente de alteraciones físicas y sensoriales es un impedimento frecuente para la participación en actividades domésticas, recreativas y vocacionales.

3.3. Ocio de las personas con discapacidad intelectual

El ocio en nuestra sociedad, tal y como señala Gorbeña (citado en Dito et al., 2004, p.2), es una realidad de innegable importancia, donde la integración de las personas con discapacidad varía dependiendo del ámbito; esta realidad está lejos de ser normalizada, es decir, todavía queda mucho por delante para equiparar la igualdad de condiciones a las del resto de los ciudadanos.

Para el desarrollo de las personas con discapacidad intelectual, el ocio adquiere una gran importancia; gracias a él, estas personas adquieren el sentido de pertenencia, de aceptación, de relación personal, de interdependencia y de consideración de todos los agentes implicados en la comunidad (Muñoz, 2012).

Además, Lázaro (2008) expone una serie de beneficios directos como son el incremento de la autoeficacia, el conocimiento más profundo de los recursos comunitarios, una red de amistades más amplia y compacta, una técnica más depurada para las habilidades sociales, la educación en valores y relaciones interpersonales, así como la mejora de la salud física y mental, a los que se sumarían aquellos mencionados en el párrafo anterior.

Sin embargo, las condiciones de accesibilidad de la oferta de ocio actual muchas veces resultan insuficientes, puesto que no cumplen las condiciones necesarias para la libre y plena participación; a pesar de haber avanzado notoriamente, todavía persiste la existencia de barreras internas y externas. Defiende Compton (citado en Padrón, 2014, p.14) que la inclusión crea oportunidades, y permite valorar a la persona y aceptar la diversidad, haciendo primar el término de igualdad y el interés sincero de unos por otros, y creando un clima de comunicación sin juicios ni prejuicios.

Es por ello que surge la necesidad de crear un modelo de ocio inclusivo, en el que se adopten medidas con el objetivo de conseguir la participación de personas con alguna discapacidad en una sociedad plenamente madura y responsable.

El ocio participa en la mejora del bienestar emocional, de las relaciones sociales y en el desarrollo de competencias de las personas con discapacidad intelectual. Sin embargo, y como ya se ha mencionado previamente, la existencia de barreras contribuye a que los niños y niñas con discapacidad tomen menos parte en actividades sociales y recreativas,

provocando así una limitación en el desarrollo de habilidades cognitivas y sociales (Badía y Longo, 2009).

Además de las barreras existen otras causas que impiden a las personas con discapacidad alcanzar una óptima calidad de vida mediante el ocio, como son la escasez de recursos o servicios inadecuados de apoyo, a pesar de lo positivo que resulta para ellas.

Madariaga (2009) afirma que la calidad en el ocio es un hecho fundamental e indispensable para poder gozar de estas experiencias con plenitud, y recalca su importancia en la vida de las personas, con discapacidad o sin ella.

Según los estudios realizados por Vicente (2015), las principales actividades que las personas con discapacidad intelectual realizan en su tiempo libre se resumen en ver la televisión, escuchar la radio y la práctica de deportes; las actividades que implican desplazamientos (visitar museos, ir al teatro, bibliotecas, asistir a cursos, etc.) son menos frecuentes. Además, otorgan gran importancia al ocio, valorándolo como elemento importante en sus vidas, como una oportunidad para entablar nuevas amistades, y como una oportunidad para el desarrollo personal, aprendiendo cosas nuevas y compartiendo el tiempo con otras personas.

En relación con el ocio, el primer problema que se plantea es la escasa posibilidad que estas personas tienen de salir de casa para ir con amigos, tanto si es para ir a un bar, cafetería, cine o discoteca, como si es para practicar algún deporte en instalaciones públicas. Además, Gutiérrez (citado en Lázaro, 2008, p.419) destaca el gran número de personas con discapacidad que no realizan actividades fuera de su hogar, y que dedican la mayoría de su tiempo libre a ver la televisión o escuchar música. Como señala este autor, el problema radica en las barreras, tanto físicas como sociales, que existen en el ambiente y dificultan su integración.

Este colectivo es considerado como vulnerable en relación con las actividades de ocio y tiempo libre, y no poseen las mismas posibilidades de participar en él como las personas sin discapacidad debido a la falta de accesibilidad en muchas de las actividades, lo que perjudica la integración y la plena participación en la comunidad.

Las familias con algún hijo con discapacidad intelectual manifiestan la escasez de relaciones sociales del mismo. Afirman que en la etapa de educación infantil y educación primaria las relaciones sociales con sus iguales son más frecuentes, pero a medida que

avanzan en edad va aumentando el déficit de amistades, así como la escasa participación en actividades de ocio y las significativas limitaciones en las habilidades adaptativas al entorno (Badía & Longo, 2009). Esta falta de amigos suele dificultar a las personas con discapacidad intelectual el poder disfrutar de un ocio normalizado, y por ello, tienden a participar en actividades de ocio segregadas, organizadas y planificadas desde los centros de Día.

Madariaga (2009) señala la importancia de las asociaciones en este campo. Éstas son consideradas el pilar de los programas de ocio para las personas con discapacidad, y son las encargadas de proporcionar y facilitar experiencias y vivencias de ocio.

Las asociaciones entienden el ocio como un derecho del que toda persona debe gozar, tanto con discapacidad como sin ella. Se guían por unos principios mediante los que desarrollan y garantizan este derecho, los cuales se exponen a continuación (Vicente, 2015):

- Normalización
- Integración
- Inclusión
- Autodeterminación
- Utilización de todos los recursos comunitarios
- Responder a las necesidades de las personas con discapacidad
- Responder a las necesidades y demandas de las familias

3.3.1. El derecho al ocio

El ocio está reconocido como uno de los derechos básicos de todas las personas, tal y como afirman múltiples autores (Muñoz, 2012; Lázaro, 2008; Padrón, 2014 y Vicente, 2015).

Sin embargo, a pesar de ser reconocido como tal, las personas con discapacidad han tenido que luchar a lo largo de la historia para conseguir justicia e igualdad, y para que sus logros sean valorados de la misma forma que los de las personas sin discapacidad; esto es lo que se conoce como ‘ocio justo’, entendido como aquel ocio que reconoce e implica a todas las personas y ofrece una gran posibilidad de opciones a todos los

individuos sin distinción (Lázaro, 2008). Este concepto está evolucionando con el paso de los años; en las últimas décadas se ha estado viviendo un cambio muy notorio e importante respecto a la forma de percibir y tratar a las personas con discapacidad, y cada vez se habla más sobre los ‘Derechos Humanos’.

Muñoz (2012) señala que ya desde 1984 se plasmaba en la Declaración de los Derechos Humanos el derecho al descanso, a la limitación del tiempo de trabajo y a disfrutar de un cierto tiempo libre.

Los Derechos Humanos se dividen en tres generaciones o etapas. La primera de ellas comprende los derechos clásicos civiles y políticos, recogidos en las constituciones nacionales (derecho a la vida, derecho a la intimidad, derecho a la libertad, etc.); la segunda se centra en los derechos sociales, para cuyo cumplimiento se requiere la actuación del Estado (derecho al trabajo, derecho a la asistencia social, derecho a una vivienda, derecho a la educación, etc.); y la tercera generación recoge, entre otros, el derecho a la paz, derecho a ser diferente y derecho a la autodeterminación de los pueblos. Esta última, aunque no de forma específica, comprende el *derecho al ocio* bajo otros epígrafes además de los ya mencionados, como son el ‘derecho al desarrollo’ y el ‘derecho a la calidad de vida’ (Lázaro, 2008).

El artículo 24 de la Declaración de los Derechos Humanos expone que el ocio es un derecho básico del que nadie debe ser privado por razones de discapacidad, género, orientación sexual, edad, etnia, o cualquier otra cualidad personal; también afirma que el ocio permite y favorece el desarrollo de las personas, y que “toda persona tiene derecho al tiempo libre, y particularmente a una limitación razonable de la jornada de trabajo, y a unas vacaciones pagadas”. Cuenca (citado en Lázaro, 2008, p.12) afirma que es en esta generación cuando se justifica la importancia del ocio en el desarrollo personal y colectivo, así como la necesidad del Derecho al Ocio como un medio de expresión corporal.

La Carta Internacional para la Educación del Ocio, aprobada por World Leisure and Recreation Association (1993), afirma que el ocio es un derecho humano básico. Esta idea, según Vicente (2015), es defendida también en la Declaración de Sao Paulo, donde se señala el derecho al ocio y la recreación de todas las personas, por medio de acciones políticas y económicas sostenibles e igualitarias.

El mismo autor menciona la Ley 7600 de “Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad”, del año 1996, en la que se ratifica que la accesibilidad a las actividades culturales, deportivas o recreativas, debe ser posible para todas las personas, y las instituciones que lo organicen, tanto públicas como privadas, han de facilitar los medios técnicos necesarios para asegurar el disfrute de todas las personas y prevenir cualquier acto discriminatorio que niegue la posibilidad de realizar estas actividades a las personas con discapacidad.

En la Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea (2000) destaca el artículo 21 del capítulo III, el cual está dedicado a la igualdad y prohíbe la discriminación a causa de la discapacidad. También destaca el artículo 26, en el que se reconocen los derechos de las personas con discapacidad y la necesidad de garantizar su independencia y su integración tanto social como profesional, así como su participación en la vida de la comunidad.

La Convención de Naciones Unidas sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (2006) desarrolla medidas de no discriminación y de acción positiva, para poder garantizar la participación y plena inclusión en la sociedad de las personas con discapacidad. En el artículo 30 se reconoce el derecho de este colectivo a la participación en la vida cultural, en actividades recreativas y en el deporte con las mismas condiciones que el resto de las personas.

En España se pueden encontrar diversas leyes sobre la igualdad de derechos para todos los individuos. El artículo 43.3 de la Constitución Española (1978) expone que “los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio”. El artículo 44 de la misma dice que “los poderes públicos promoverán y tutelarán el acceso a la cultura, a la que todos tienen derecho”.

La LISMI, Ley 13/1982 del 7 de abril, de Integración Social de los Minusválidos, expone en el artículo 52.5 que las actividades de Ocio y Tiempo Libre, deportivas y culturales, constituyen un ámbito más de integración, por lo que deberán desarrollarse en instalaciones con medios ordinarios de la comunidad (Vicente, 2015).

La Ley 51/2003, de 2 de diciembre, de Igualdad de Oportunidades, no Discriminación y Accesibilidad Universal de las Personas con Discapacidad, desarrolla medidas con la

finalidad de prevenir o corregir el trato menos favorable de las personas con discapacidad en comparación con personas sin discapacidad, en situaciones análogas o comparables.

Como señala Vicente (2015), entre las normativas más actuales que favorecen el ocio como experiencia humana integral y como un derecho fundamental de toda persona, que garantizan la participación e igualdad de oportunidades de todos los individuos, se encuentran la Estrategia Española sobre Discapacidad (2012-2020) (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2012), y la Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad y de su Inclusión Social (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2013).

3.4. El ocio como medio para desarrollar habilidades sociales

Tamarit (2013) identifica las relaciones sociales como una de las necesidades fisiológicas básicas, consecuencia de nuestra naturaleza social. En este apartado se pueden incluir las necesidades de:

- Relación (amistad),
- Participación (inclusión grupal),
- Aceptación social.

El ser humano tiene la necesidad de relacionarse por naturaleza, de agruparse y de ser parte de una comunidad. Este autor menciona las tres necesidades psicológicas básicas que el ser humano tiene para lograr una vida feliz, siendo la tercera en la que se debe hacer más hincapié en relación a este ámbito:

1. Necesidad de autonomía: en el sentido de elección y voluntad en la regulación de la conducta.
2. Necesidad de competencia: relacionado con la eficacia individual en ámbitos internos y externos.
3. Necesidad de relación/conexión con otros: sentimiento de pertenencia de un grupo con el que se sentirse conectado.

Dentro de las necesidades derivadas de las habilidades adaptativas en las personas con discapacidad intelectual, se encuentran las habilidades sociales, las cuales están relacionadas con intercambios sociales con otros individuos, y entre las que se incluyen: iniciar, mantener y finalizar una conversación; reconocer nuestros sentimientos y comprender los de los demás; regular el comportamiento de uno mismo; ayudar: adecuar la conducta a las normas, etcétera (Antequera et al., 2014).

Xabier Etxeberría (2004, p.72) en su artículo, plasma la siguiente frase:

No somos felices solos. En nuestra felicidad hay siempre dimensiones relacionales, la vida lograda implica vida lograda con otros. Esto significa que la plenitud de la realización de nuestra vida se juega en medida importante en la calidad y variedad de nuestras relaciones: con iguales y con diferentes; con marcada carga afectiva o con carga más bien cognitiva, o laboral, etc. Evidentemente, esto también se aplica a las personas con discapacidad. Su diferencia, tal como es procesada por la sociedad y tal como puede ser resentida por los afectados, tiende a provocar con frecuencia fenómenos de aislamiento, o de reagrupamiento institucional sólo entre semejantes, o de reducidos lazos afectivos.

El ocio, por tanto, puede ser considerado uno de los mejores medios para trabajar y desarrollar las habilidades sociales en las relaciones interpersonales. Mediante la educación no formal, los individuos actúan con más soltura y normalidad, lo que favorece sus actos comunicativos en situaciones cotidianas.

4. PROPUESTA EDUCATIVA

4.1 Justificación

Desde el comienzo de este Trabajo de Fin de Grado se ha hablado sobre la falta de oportunidades de ocio que poseen las personas con discapacidad intelectual, así como las numerosas barreras arquitectónicas y sociales de las que están rodeados.

Con esta propuesta pretendo facilitar a este colectivo esas oportunidades para relacionarse, conocer gente y poder desarrollarse tanto de forma social como personal.

Más adelante se exponen una serie de actividades cuyo objetivo no es sólo lograr diversión en los participantes, sino también favorecer su desarrollo integral, consiguiendo para ello un clima propicio donde se puedan establecer relaciones interpersonales en las que poner en práctica esas habilidades sociales que tan necesarias resultan.

4.2. Destinatarios

Para la elaboración de esta propuesta me he basado en un grupo de alumnos y alumnas con el que estuve trabajando durante mi período del Practicum II (del 22 de febrero del 2016 al 12 de mayo del mismo año).

Este grupo estaba formado por 12 miembros, cuyas edades radicaban entre 12 y 21 años. Todos ellos tenían discapacidad intelectual (de grado leve o moderado) y pertenecían a las etapas educativas de Educación Básica Obligatoria y Transición a la Vida Adulta.

La propuesta puede aplicarse, por tanto, a cualquier grupo de entre 10 y 15 participantes que tengan una edad dentro de ese intervalo y que también tengan discapacidad intelectual, de grado leve o grado moderado.

4.3. Características del centro

El Centro en el que realicé mis prácticas se dedica a la atención de personas con discapacidad intelectual. Su carácter es privado y sin ánimo de lucro, aunque el Área Educativa posee un concierto pleno.

Cuenta con 135 profesionales y 40 voluntarios para dar atención a 300 usuarios en diferentes sectores: un colegio de educación especial, un centro de día asistencial, tres centros ocupacionales, un centro especial de empleo, tres residencias y nueve viviendas en núcleos urbanos. Además, cuenta con un Plan Individualizado de Prestación de Apoyos.

Su misión es mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad intelectual y también la de sus familias, así como la de otros colectivos en situación de dependencia

que puedan ser objeto de atención de la organización a través del desarrollo de apoyos y servicios que se adecúen a sus necesidades.

El Centro posee un alumnado procedente de toda la provincia de Valladolid. La procedencia sociocultural del alumnado es muy variada; a él acuden tanto hijos de familias desestructuradas con un nivel socioeconómico bastante bajo como hijos de familias de un nivel muy alto, como jefes de empresas o altos puestos de trabajo.

Tiene un servicio de Deporte, Natación, Ocio y Tiempo Libre, a través del cual se contribuye a la mejora de la socialización, la autonomía, los aprendizajes instrumentales básicos y las posibilidades expresivas, cognitivas, comunicativas, lúdicas y de movimiento.

4.4. Objetivos generales

Los objetivos generales que pretendo conseguir con esta propuesta son los siguientes:

1. Desarrollar habilidades sociales en las personas con discapacidad intelectual.
2. Facilitar oportunidades de ocio para las personas con discapacidad intelectual.
3. Fomentar la interacción y cooperación entre los diferentes miembros del grupo.
4. Potenciar al máximo las capacidades y habilidades de cada miembro del grupo.
5. Crear hábitos saludables y de actividad física.

En cada una de las sesiones de la propuesta se detallan los objetivos específicos que concretan estos objetivos generales.

4.5. Metodología

Se seguirá una metodología activa y participativa, que despierte el interés de los participantes y favorezca su aprendizaje; se deberá motivar a los miembros del grupo durante el desarrollo de las actividades.

También se pretende una función socializadora, dinámica y lúdica, estableciendo como valor fundamental el respeto hacia los demás, así como al material del que se dispone.

Se tendrá en cuenta la diversidad del grupo, atendiendo a su edad y valorando positivamente su heterogeneidad, orientando en todo momento los procesos de interacción y comunicación entre los miembros que lo forman.

Se seguirán los principios de socialización y de creatividad, para favorecer la interacción de los miembros del grupo con sus compañeros y la espontaneidad de los mismos en las diferentes actividades. Se persigue conseguir un clima de afecto y seguridad, para favorecer que los participantes se sientan cómodos y puedan expresar sus sentimientos o emociones sin tener miedo de burlas o juicios por parte de los demás.

Los monitores llevarán a cabo una función ejemplificadora, mostrando a los chicos y chicas las mejores técnicas y estrategias de comunicación, y sirviendo de referencia para los mismos.

Se llevarán a cabo actividades fuera del Centro, para favorecer la comunicación e interacción con personas ajenas a él, pretendiendo de esta forma fomentar la normalización e integración de las personas con discapacidad en la sociedad.

4.6. Organización y temporalización

La propuesta consta de 13 sesiones, correspondientes a siete fines de semana. Se comenzará el primer fin de semana de la primavera y se desarrollará en fines de semana alternos hasta la última sesión, que corresponde al último fin de semana antes del final del curso. Para ejemplificar la propuesta, utilizaré como referencia el calendario del año 2017:

Marzo							Abril							Mayo							Junio						
Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do	Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sa	Do
		1	2	3	4	5						1	2						6	7						3	4
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		

Figura 2. Distribuciones de sesiones de la propuesta.

Las sesiones correspondientes a los viernes están orientadas a juegos y al deporte, puesto que se consideran medios óptimos no sólo para desarrollarse físicamente sino también socialmente, fomentando la cooperación y trabajo en equipo.

El horario de los viernes será de 16:00 a 20:00 horas, y se dividirá en dos partes:

1. De 16:00 a 17:45 → dedicado a un deporte alternativo, para dar a conocer deportes inusuales que llamen la atención y aumenten la motivación del grupo.
2. De 18:30 a 20:00 → dedicado a un deporte más común, para que puedan conocerlo más profundamente y puedan practicarlo siempre que deseen.

De 17:45 a 18:30 se dejará tiempo libre para merendar y para que se relacionen libremente. La merienda deberán llevarla ellos.

Los sábados el horario será de 10:30 a 20:00, y se realizarán actividades culturales o talleres. Algunos sábados se llevarán a cabo actividades fuera del Centro, para favorecer las relaciones con personas que no tengan discapacidad y para aumentar su motivación y que las sesiones no resulten rutinarias. De 14:00 a 15:30 se dejará tiempo para comer y disfrutar del tiempo libre; de 17:45 a 18:30 también se dejará tiempo para merendar (la comida y merienda deberán llevarla ellos).

DEPORTES Y JUEGOS
 ACTIVIDADES CULTURALES Y TALLERES
 EXCURSIÓN FIN DE SEMANA

ACTIVIDADES / SEMANA	MARZO		ABRIL				MAYO				JUNIO			
	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5		SEMANA 6		SEMANA 7	
	25	26	8	9	22	23	6	7	20	21	3	4	17	18
PARACAÍDAS														
CURSO DE COCINA														
TIRO CON ARCO / VOLEIBOL														
TALLERES ECOLÓGICOS														
INDIACAS / ZUMBA														
MUSEO DE ESCULTURA														
WATERPOLO / JUEGOS ACUÁTICOS														
TALLER DISEÑO DE CAMISETA														
BOCCIA / BALONMANO														
TEATRO ZORRILLA														
GOALBALL / TENIS														
PISCINA MUNICIPAL														
MATALLANA														

Tabla 5. Planificación de actividades por semana y día.

Se requerirá una autorización del padre, madre, o tutor/a legal de cada uno de los integrantes del grupo, que les dará permiso para realizar todas las actividades propuestas, tanto dentro como fuera del Centro.

Además, se deberá abonar 40€ mensuales por persona a un número de cuenta correspondiente al grupo de Ocio y Tiempo Libre del Centro. Con este dinero se contratarán los servicios necesarios para las actividades (el transporte público no entra dentro del precio, por lo que los días que se realicen visitas al exterior del Centro, deberán llevar bonobus o dinero propio).

El encargado o encargada del grupo de Ocio deberá ser Monitor/a de Ocio y Tiempo Libre titulado, y deberá tener también el título de Coordinador. Esta persona ha de entregar ambos títulos cuando se realice su contrato.

4.7. Actividades

A continuación aparecen detalladas las 13 sesiones en tablas esquemáticas de elaboración propia:

Tabla 6. Sesión 1.

Actividad: Juegos con el paracaídas.
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> - Crear un clima de confianza entre los participantes. - Contribuir a la participación activa de todos los participantes. - Mejorar la motricidad y las habilidades físicas. - Favorecer el desarrollo cognitivo y matemático.
Temporalización: Esta sesión se llevará a cabo el viernes del primer fin de semana de la primavera, y durará toda la tarde.
Material: Paracaídas. Balones de diferentes tamaños (mínimo seis balones).
Espacio: Polideportivo.

Desarrollo de la actividad:

Se comenzará la sesión explicando qué es el paracaídas y los usos que se le dan, así como su funcionamiento. Se realizarán diversos juegos a lo largo de la tarde, que irán aumentando progresivamente en dificultad:

a) *Nos cambiamos de sitio*: nos pondremos todos alrededor del paracaídas extendido, cogiendo el mismo por los bordes exteriores. Sujetamos la tela a la altura de la cintura, y sin mover los pies, bajamos nuestras manos y la tela hasta el suelo, para después elevarla con gran impulso, intentando formar una bóveda que se mantenga durante varios segundos. Hay que repetirlo varias veces para familiarizarse con el movimiento.

Cuando se haya cogido práctica, determinadas personas tendrán que correr por debajo de la bóveda para cambiarse el sitio con otras personas, según haya indicado el monitor en las instrucciones (por ejemplo: “los que tengan gafas que se cambien de sitio”). Se repetirá varias veces, y después se irá complicando: con nombres de frutas que el monitor asignará a cada uno del grupo, números, animales, etcétera. Puede complicarse también calculando el número mediante operaciones matemáticas sencillas (“ $9 - 4 = ?$ ”).

Si algún miembro del grupo quiere decir quién se cambia, el papel puede ir rotando, y no ser únicamente el monitor el encargado.

b) *¿Nos conocemos bien?*: debe hacerse una carpa con el paracaídas, elevando la tela por encima de la cabeza, por detrás de la espalda y llevarla hasta la parte posterior de las rodillas; de esta forma, las personas quedarán por debajo del paracaídas. Hay que sentarse en el suelo, pillando el borde del paracaídas por el interior, y quedando así la forma de una seta.

Alguien se quedará fuera, y alguna persona de las de dentro tendrá que sacar un pie o una mano. El chico o la chica que esté fuera deberá adivinar el nombre de la persona que ha sacado la mano o el pie. Puede complicarse si los de dentro se intercambian, por ejemplo, una chaqueta. Otra variante es que la persona de fuera deberá tocar, a través de la tela, la cabeza de alguien del interior, intentando adivinar quién es.

c) *Marquemos goles*: nos colocamos todos alrededor del paracaídas y, agarrándolo por los bordes exteriores, lo sujetamos a la altura de la cintura. Se divide al grupo por la mitad: los de un lateral deberán intentar marcar un gol a los del otro equipo, consiguiendo que el balón se salga del paracaídas por el lateral contrario; el equipo del otro lateral hará lo mismo (véase imagen a continuación). Ambos equipos deberán intentar que el balón no se salga del paracaídas por su lado, para que no les marquen gol.

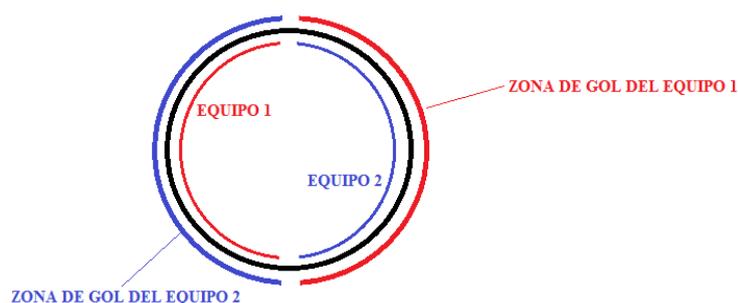


Figura 3. Imagen explicativa del juego (elaboración propia).

d) *Patata caliente*: los miembros del grupo sujetan el paracaídas a la altura de la cintura, agarrándolo por el extremo. Algunos de los participantes sujetarán el paracaídas con una mano, y en la otra mano tendrán que sujetar una pelota. Cuando el monitor haga una señal, las pelotas se irán pasando de uno a otro, por todos los miembros del grupo. Cuando el monitor grite “¡patata caliente!”, los participantes alzarán el paracaídas para hacer la bóveda, y las personas que en ese momento tengan una pelota en la mano deberán correr por debajo del paracaídas para ocupar el puesto de otra de las personas.

e) *El tiburón*: nos sentaremos todos alrededor del paracaídas, cogiendo la tela por los bordes. Las piernas deberán estar estiradas y por debajo de la tela, de forma que solo se vea a las personas de cintura para arriba. La tela hay que moverla arriba y abajo, haciendo pequeñas ondas.

Una persona hará el papel de tiburón, y deberá ir “nadando” por debajo de la tela; otra persona hará de salvavidas, que permanecerá de pie.

El objetivo es que el tiburón, agarrando de las piernas de sus compañeros y compañeras, y tirando de ellos hacia el interior, consiga que todos sus compañeros queden bajo el paracaídas (cuando alguien es arrastrado hacia adentro, ayudará al tiburón con su misión). Por su parte, el salvavidas debe intentar que las personas no sean arrastradas hacia adentro, tirando de ellas hacia el exterior; las personas que sean salvadas ayudarán ser convertirán en salvavidas.

f) *La piedra y las pepitas de oro*: sujetamos el paracaídas a la altura de la cintura, y encima de la tela colocamos seis balones, de los cuales, al menos uno, se deberá distinguir de los demás. Ese balón será la piedra, y el resto serán las pepitas de oro. El objetivo es introducir todas las pepitas de oro por el agujero central del paracaídas, haciendo movimientos con éste para facilitarlos. Si la piedra entra por el agujero central, o cae fuera

del paracaídas, se vuelve a comenzar. Para complicarlo, se puede poner un límite de tiempo, o pueden introducirse más piedras o más pepitas de oro.

g) *El gato y el ratón*: todos los miembros del grupo se sentarán alrededor del paracaídas, agarrándolo con las manos. Uno de los participantes, que hará de ratón, se meterá por debajo del paracaídas y tendrá que huir de otra persona, que hará de gato, el cual irá a gatas por encima de la tela. Las personas que están sentadas deberán agitar y mover mucho el paracaídas, para generar olas y dificultar al gato que cace al ratón. Cuanto más agachado vaya el ratón, más difícil será localizarle.

Justificación:

Los juegos con el paracaídas son grupales y cooperativos, además de ser muy divertidos. De esta forma, los chicos y chicas del grupo aprenderán a relacionarse y a trabajar juntos de forma activa y entretenida. Además, con tantos movimientos, es un medio muy adecuado para trabajar la motricidad.

Tabla 7. Sesión 2.

Actividad: Curso de cocina: recetas de la primavera.

Objetivos específicos:

- Fomentar la autonomía enseñando hábitos de cocina.
- Desarrollar hábitos de higiene.
- Conocer los beneficios de los alimentos y la forma correcta de cocinarlos.
- Mejorar la motricidad fina.

Temporalización:

Sábado, de 10:30 a 20:00. Se harán varios talleres:

El primero, de 12:00 a 13:45

El segundo, de 15:30 a 18:00

El tercero, de 18:30 a 19:45

Entre taller y taller se dejarán 15 minutos libres para recoger y preparar los utensilios e ingredientes de la siguiente receta.

De 18:00 a 18:30 se podrá merendar o disfrutar del tiempo libre.

De 19:45 a 20:00, se recogerán los utensilios utilizados y se prepararán para volver a casa.

<p>Material:</p> <p>Utensilios de cocina necesarios para cada receta, ingredientes (todo ello aportado por la Escuela Internacional de Cocina).</p>
<p>Espacio:</p> <p>Instalaciones de la Escuela Internacional de Cocina: Plaza la Siega, 1, 47009 Valladolid.</p>
<p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>Se acudirá por la mañana directamente al punto de encuentro: Escuela Internacional de Cocina, a las 10:30. Previamente se habrá acordado con el encargado de la Escuela de Cocina los horarios y la planificación de la jornada.</p> <p>Allí nos reuniremos con la persona encargada del taller: primero expondrá una charla sobre los alimentos, la correcta forma de cocinar y sus beneficios, y posteriormente, se comenzarán los talleres:</p> <p style="padding-left: 40px;">El primero, de 12:00 a 13:45: Pechuga de pollo con alcaparras y limón.</p> <p style="padding-left: 40px;">El segundo, de 15:30 a 18:00: Lasaña de pollo con verduras.</p> <p style="padding-left: 40px;">El tercero, de 18:30 a 19:45: Mini charlotas con espárragos.</p> <p>Cada miembro del grupo deberá llevar tres <i>tuppers</i> pequeños para guardar sus raciones y poder llevarlas a casa, pudiendo así compartir sus aprendizajes con su familia y enseñarles el resultado.</p>
<p>Justificación:</p> <p>Las personas con discapacidad intelectual suelen necesitar supervisión a la hora de cocinar, por lo que ésta es una buena ocasión de mejorar su autonomía y sus técnicas culinarias divirtiéndose, motivándose y trabajando todos juntos, y podrán ayudarse unos a otros en caso de necesidad de ayuda.</p> <p>Además, también estará el monitor correspondiente y el encargado de cocina para intervenir siempre que sea necesario.</p> <p>De esta forma, podrán trabajar y desarrollar su motricidad fina y podrán poner en práctica habilidades sociales a lo largo de todo el día.</p>

Tabla 8: Sesión 3.

<p>Actividad: Tiro con arco y voleibol.</p>
<p>Objetivos específicos:</p> <p>- Desarrollar la habilidad y precisión de los participantes.</p>

- Contribuir al desarrollo físico.
- Valorar la actividad física como medio de disfrute y desarrollo personal.
- Conocer las reglas y el funcionamiento básico del Tiro con Arco.
- Conocer las reglas y el funcionamiento básico del Voleibol.
- Desarrollar el pensamiento táctico y la capacidad de toma de decisiones.

Temporalización:

Durante la primera mitad de la tarde (16:00 – 17:45) se realizará tiro con arco.

Después de la merienda (18:30 – 20:00) se realizará voleibol.

Material:

Para el tiro con arco se necesitarán arcos, flechas y dianas, además de un monitor profesional, todo ello proporcionado por la Delegación Provincial de Valladolid de Tiro con Arco.

Para el voleibol se necesitará un balón para cada dos, y una red grande.

Espacio:

Ambos deportes se podrán realizar tanto en el patio como en el interior del polideportivo, dependiendo de la climatología.

Desarrollo de la actividad:

1. Primera mitad: previo al día de la actividad, el monitor responsable se pondrá en contacto con la Delegación Provincial de Valladolid de Tiro con Arco para contratar el servicio de un monitor profesional, quien acudirá al Centro con los materiales necesarios para la actividad.

Dicho monitor llevará planificada una sesión de 1 hora y 45 minutos en la que explicará a los miembros del grupo el objetivo, el funcionamiento, las reglas y las técnicas básicas del tiro con arco; además, también se realizarán ejercicios para poner en práctica los contenidos que han sido explicados, haciendo partícipes de la actividad a todos los integrantes del grupo.

2. Segunda mitad: el monitor/a del grupo comenzará exponiendo a los participantes en qué consiste el voleibol, así como sus reglas y algunas técnicas. Posteriormente, se pondrán en práctica los contenidos; se realizarán algunos ejercicios de toma de contacto con el deporte, y se culminará la sesión con un partido amistoso, adaptando los diferentes ejercicios al número de participantes. Los ejercicios previos al partido serán:

a) Para iniciarse en el voleibol, los participantes se dividirán por parejas, y cada miembro de la pareja se situará a uno de los lados de la red. Con un balón, deberán hacer el mayor número de toques posible pasándose el balón entre los dos y sin que el balón toque el suelo.

b) Se juntarán dos parejas, y se colocarán una a cada lado de la red. Deberán pasarse el balón entre los cuatro miembros, y sin que toque el suelo, hacer el mayor número de toques posibles. El balón ha de pasar por los dos miembros de la pareja antes de pasarlo al otro campo.

c) Se colocarán igual que antes, pero en vez de tener que hacer el mayor número de toques, deberán cooperar los dos miembros de cada pareja para meter punto a la pareja contraria.

d) En grupos de seis, un trío a cada lado de la red. Deberán hacer jugadas de tres toques y meter punto en el campo contrario.

e) Se divide al grupo total en dos equipos, uno a cada lado de la red. A cada equipo se le da un balón, el cual deberá pasarse por todos los componentes antes de que el último que lo toque lo lance al otro campo para intentar meter punto. De esta forma, los participantes deberán estar atentos al balón que está en juego en su campo pero también al balón del adversario, para evitar que marquen punto. Gana el equipo que consigue cinco puntos.

f) Partido final. Dos equipos, cada uno de seis jugadores (se adaptará el número de jugadores dependiendo del número de miembros que tenga el grupo). Cada uno de los equipos se colocará a un lado de la red: tres de los jugadores formarán la línea delantera, que será de ataque, y otros tres detrás, que actuarán como defensas. Se jugará al mejor de cinco sets; un set se gana cuando se alcanza o se superan 25 puntos, con una ventaja de dos.

Justificación:

Gracias a este tipo de deportes, el desarrollo físico de los participantes irá aumentando progresivamente, así como el gusto por la práctica deportiva al realizarse de forma divertida y grupal. Todos los miembros del grupo estarán integrados y se podrán ayudar unos a otros, sin que nadie se sienta excluido.

Desarrollarán también su capacidad de abstracción y táctica, elaborando hipótesis y estrategias durante el juego.

Tabla 9. Sesión 4.

<p>Actividad: Talleres ecológicos: jabón y papel reciclado.</p>
<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Concienciar sobre la importancia de la ecología y el medio ambiente. - Fomentar el uso de materiales reciclados. - Desarrollar las habilidades manipulativas. - Desarrollar la motricidad fina.
<p>Temporalización:</p> <p>Por la mañana se realizará el taller del jabón ecológico, y por la tarde se realizará el de papel reciclado.</p>
<p>Material:</p> <p>Guantes y gafas protectoras para los talleres (deberán llevarlas de casa).</p> <p>Para el jabón ecológico: aceite usado y colado (2 litros y medio;), agua (2 litros y medio) y sosa cáustica (medio kilo). Recipientes de plástico, y palos de madera. Colorantes, aromatizantes y moldes al gusto.</p> <p>Para el papel reciclado: papel usado, recipientes grandes, licuadora, espátula, rodillo y agua.</p>
<p>Espacio:</p> <p>Es conveniente realizar los talleres en un espacio amplio y ventilado.</p>
<p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>a) Elaboración del jabón ecológico: todos deberán ponerse las gafas y los guantes protectores antes de comenzar el taller. Para la elaboración del jabón se seguirán los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Diluir la sosa cáustica en el agua, agregándola lentamente y con cuidado, puesto que la reacción química produce vapores que pueden ser tóxicos y se libera mucho calor. 2. Verter lentamente el aceite sobre la mezcla anterior. Remover con un palo de forma constante y en el mismo sentido (en caso contrario, el jabón puede cortarse). 3. Calentar la mezcla hasta alcanzar la temperatura de ebullición, y mantenerlo así durante dos horas. 4. Cuando la temperatura de la mezcla ronde los 40°C, agregar los colorantes y aromatizantes. 5. Volcar la mezcla en los moldes y dejar endurecer, aproximadamente 30 días.

<p>Durante el tiempo de espera, el monitor o monitora podrá realizar juegos o dinámicas.</p> <p>b) Elaboración de papel reciclado. Se deberán seguir los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Cortar en trozos pequeños el papel usado, empleando las manos para ello. 2. Poner a remojo el papel en un recipiente con abundante agua, durante un período de dos horas. 3. Licuar el papel: se realizará poco a poco. Se colocarán puñados de papel dentro de la licuadora, y siempre con abundante agua (más agua que papel). Se licuará durante un minuto aproximadamente, y se colocará el producto obtenido en un recipiente. Repetir el proceso con todo el papel. 4. Se cogerá del recipiente papel licuado, y se colocará sobre una superficie plana y limpia. Se puede dar la forma que se desee, y ha de intentar que quede una capa lo más fina posible, con la ayuda de un rodillo. 5. Habrá que dejar que se seque. Mientras tanto, se tendrá que revisar con frecuencia para evitar que se pegue a la superficie, haciendo uso de una espátula de cocina. Cuando el papel esté duro y totalmente seco, estará listo para usarse.
<p>Justificación:</p> <p>Me ha parecido adecuado este taller para concienciar a los chicos y chicas sobre la importancia que tiene el medio ambiente, y que, por tanto, debemos cuidarlo y ser responsables con él. Además, es la forma idónea de desarrollar las habilidades manipulativas, así como la motricidad fina, de una manera entretenida que suele resultar muy interesante y llamativa.</p>

Tabla 10. Sesión 5.

<p>Actividad: Indiacas y zumba.</p>
<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contribuir al desarrollo físico. - Valorar la actividad física como medio de disfrute y desarrollo personal. - Desarrollar el pensamiento táctico y la capacidad de toma de decisiones. - Conocer el funcionamiento de las indiacas como deporte alternativo. - Utilizar la danza como medio potenciador del desarrollo motriz.

Temporalización:

Esta sesión se llevará a cabo el viernes por la tarde.

En la primera parte (16:00 – 17:45) se trabajará con las indiacas, y después de la merienda, de 18:30 a 20:00, se continuará con el baile.

Material:

Indiacas, una red grande. Aparato reproductor de música con altavoces.

Espacio:

Primera parte: pista polideportiva o patio, dependiendo de la climatología.

Segunda parte: pista polideportiva o gimnasio.

Desarrollo de la actividad:

Se comenzará la tarde introduciendo a los chicos y chicas del grupo en el deporte alternativo de la indiacas. Se explicará en qué consiste, y cómo se golpea la indiacas. Seguidamente, se pondrán en práctica las explicaciones mediante diferentes ejercicios y juegos:

a) Pases por parejas: divididos por parejas, deberán pasarse la indiacas de uno a otro sin que ésta caiga al suelo, pudiendo utilizar para ello diferentes partes del cuerpo.

b) Juego de los diez pases: colocados todos en un círculo, hay que conseguir realizar diez pases entre todos los jugadores sin que la indiacas toque el suelo. Si se cae, se vuelve a empezar. Se puede adaptar el número de pases al número de jugadores que haya, teniendo que tocar todos la indiacas mínimo una vez.

c) Cazamariposas: se colocarán todos los jugadores en fila india, menos uno, el cual tendrá un cubo y se colocará de frente a la fila. Los jugadores de la fila, cada uno con una indiacas, deberán golpear la indiacas cuando sea su turno, e intentar encestar en el cubo que tiene la persona de enfrente (esta persona puede mover el cubo para facilitarlos). Se realizarán varias rondas y se rotará el cubo.

d) Cruzar el campo: de forma cooperativa entre todos los jugadores, se tienen que pasar la indiacas golpeándola correctamente y, sin que caiga al suelo, conseguir pasar de un extremo del campo al otro. No se puede golpear la indiacas dos veces seguidas, y todos tienen que golpearla al menos una vez. Si la indiacas se cae, se vuelve a empezar.

e) Volei-indiacas: se jugará un partido de voleibol con dos equipos, pero con una indiacas en vez de con un balón. La indiacas debe pasar al otro campo sin tocar el suelo, y se puede dar máximo tres toques por equipo.

A las 18:30 se continuará con zumba. El monitor o monitora deberá llevar música y coreografías preparadas, y todos juntos las bailarán.

Justificación:

Es importante que los chicos y chicas abran su mente y se dejen llevar. Para ello propongo estas dos actividades: la indiana es un deporte aeróbico que pocas veces se tiene la oportunidad de practicar y que además mejora mucho la condición física, y el baile es un medio muy motivante para desarrollarse motrizmente. Ambas actividades fomentan la adquisición de reflejos y ritmo.

Tabla 11. Sesión 6.

Actividad: Museo de escultura.
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">- Valorar y respetar el patrimonio cultural de la ciudad.- Fomentar actitudes cívicas de respeto y cuidado del entorno.- Generar la curiosidad y el gusto por el arte.- Desarrollar la imaginación, creatividad y expresividad.
Temporalización: <p>Esta sesión se llevará a cabo un sábado, y se dividirá en turno de mañana y turno de tarde.</p>
Material: el facilitado por el museo.
Espacio: Museo Nacional de Escultura, Valladolid.
Desarrollo de la actividad: <p>La visita al Museo Nacional de Escultura de Valladolid, previamente contratada y planificada, se realizará de la siguiente manera:</p> <p>Por la mañana se realizará una visita guiada por las salas del museo; el guía explicará el significado de las obras del museo y hará partícipes a todos los miembros del grupo, favoreciendo su aprendizaje y generando motivación.</p> <p>Se proporcionará al grupo una sala para poder comer.</p> <p>Por la tarde se hará un recordatorio de las obras que se han visto por la mañana, y se realizará un taller: “<i>Los árboles del paraíso</i>”. En este taller, propio de la primavera, se contará una historia sobre el árbol del paraíso; con ella se descubrirá que ese árbol no era en realidad un manzano, sino un granado. Posteriormente, se buscará su representación en</p>

las obras del Museo y, después, el grupo creará su propio jardín en el paraíso con granadas en los árboles.

Este taller lo facilita el propio Museo como actividad gratuita.

Justificación:

La elección de la actividad en este museo en concreto viene dada, en primer lugar, por ser el Museo Nacional de Escultura y tener grandes obras maestras de numerosos escultores; y en segundo lugar, por la gran accesibilidad que ofrece a las personas con necesidades especiales, siendo la normalización uno de sus principales compromisos. Los principales grados de accesibilidad que ofrece son para necesidad física, auditiva, visual, idiomática e intelectual, además de numerosos bancos, sillones y zonas de descanso a lo largo del recorrido.

Tabla 12. Sesión 7.

Actividad: waterpolo y juegos acuáticos.
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">- Desarrollar la habilidad y precisión de los participantes.- Contribuir al desarrollo físico.- Valorar la actividad física como medio de disfrute y desarrollo personal.- Trabajar la natación y desplazamiento acuático.- Mejorar la capacidad respiratoria.- Conocer las reglas y el funcionamiento básico del Waterpolo.
Temporalización: <p>En la primera mitad de la tarde se practicará waterpolo. Después de merendar, se realizarán juegos acuáticos.</p>
Material: <p>Balones de plástico (aproximadamente 10). Dos colchonetas.</p>
Espacio: <p>Piscina climatizada del Centro, poco profunda.</p>
Desarrollo de la actividad: <p>Durante la primera mitad de la sesión se jugará al waterpolo. El monitor o monitora explicará cómo se juega este deporte y las reglas correspondientes. Se realizarán unos</p>

juegos previos para introductorios del deporte, y, por último, se jugará un partido. Los juegos serán los siguientes:

a) Se formarán dos equipos con igual número de jugadores, y se colocarán cada uno en un lado de la piscina. Cada equipo tendrá cinco balones, y deberá pasarlos al campo contrario superando a las personas que hagan de defensas, que estarán colocadas en una fila para evitar que los balones contrarios entren en su campo. Para ello, deberán interceptar pases o hundir al poseedor del balón.

b) Se formarán dos grupos con diferente número de miembros (7 - 2, 8 - 3...). El equipo con más miembros formará un círculo, dentro del cual estarán los del equipo menor. En el centro del círculo habrá un aro flotando. Los jugadores del exterior deben encestar el balón en el aro, y los jugadores que están dentro del círculo tienen que impedirlo.

c) Los dos equipos de la actividad 1. Se utilizarán las cuatro esquinas de la piscina: en las dos esquinas de un lado se colocarán 5 balones (los balones de una esquina para cada equipo), y en las dos esquinas del otro lado, un aro que flote (haciendo de porterías de los equipos). Los jugadores de cada equipo deberán ir a por sus balones, e intentar introducirlos en la portería contraria; los contrarios deberán hacer lo mismo e impedir que marquen en su portería.

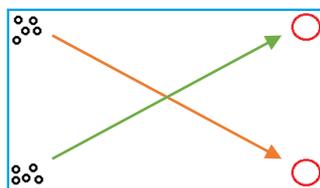


Figura 4. Imagen explicativa del juego (elaboración propia).

d) Partido de waterpolo. Cada equipo tendrá un campo y una portería, y deberá marcar en la portería contraria los máximos goles posibles durante 4 períodos de 7 minutos cada uno (pueden adaptarse los tiempos).

En la segunda mitad de la sesión se realizarán juegos acuáticos:

1. Pilla-pilla en el agua. También se puede hacer el juego de la cadeneta.
2. Carrera de buceo. Se harán dos equipos y se colocarán en fila india, en un extremo de la piscina. Todos deberán abrir las piernas. El último de la fila debe pasar buceando por dentro de las piernas de los de su equipo, y se colocará el primero. Así sucesivamente, hasta llegar al otro extremo de la piscina.

3. Los reyes. Dos equipos, uno a cada extremo de la piscina. En cada equipo habrá una persona que será el rey o la reina, y estará sentado en una colchoneta sin poder moverse. Los demás miembros del equipo deberán nadar hasta el extremo de la piscina donde está el rey o reina del otro equipo, y conseguir arrastrar la colchoneta hasta su campo; a su vez, deberán impedir que los del equipo contrario se lleven a su rey o reina. Gana el equipo que antes consiga arrastrar al rey/reina contrario hasta su campo.

Justificación:

Los juegos y actividades en el agua resultan muy beneficiosos, no sólo por el trabajo en equipo y la cooperación que llevan consigo, sino también el gran beneficio físico que suponen; los músculos se ejercitan en gran medida a través de la natación, y también lo hace la capacidad respiratoria.

Tabla 13. Sesión 8.

Nombre de la actividad: Taller: diseño de una camiseta.
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none"> - Potenciar la creatividad y la imaginación. - Mejorar las habilidades manipulativas. - Desarrollar la motricidad fina.
Temporalización: <p>Esta sesión se realizará un sábado: por la mañana se irá a un Centro Comercial para comprar los elementos necesarios para el taller, y por la tarde, de nuevo en el Centro, se realizará el taller.</p>
Material: <p>Papel de periódico, pintura de tela, una camiseta (mejor si es blanca o de un color claro), pinceles, trozos grandes de cartón, lapiceros.</p>
Espacio: <p>Por la mañana se irá al Centro Comercial Vallsur (Paseo de Zorrilla, Valladolid). Por la tarde, se realizará el taller en un aula con mesas dentro del Centro Escolar.</p>
Desarrollo de la actividad: <p>Por la mañana se irá al Centro Escolar y desde allí, todos juntos, cogerán el autobús urbano (u otro medio de transporte, dependiendo de la disponibilidad) para ir al Centro Comercial Vallsur. Una vez allí, deberán elaborar una lista de la compra con los materiales que se</p>

necesitan comprar para el taller: pintura de tela y una camiseta para cada uno. De forma grupal, irán entrando en las diferentes tiendas o supermercados que sean necesarios. Una vez hayan terminado de comprar, comerán todos juntos en algún bar/restaurante dentro del Centro Comercial, o cercano a él.

Por la tarde, de vuelta al Centro Escolar, cada uno se encargará de diseñar su camiseta al gusto, cada uno como quiera. Los pasos a seguir son los siguientes:

1. Cubrir la superficie con papel de periódico, para evitar posibles manchas con la pintura.
2. Colocar un trozo de cartón dentro de la camiseta. De esta forma, al pintar la tela, la pintura sobrante la absorberá el cartón, lo que impedirá que la pintura traspase la tela y manche la otra parte de la camiseta.
3. Realizar con un lapicero el boceto o dibujo que se quiera pintar. El diseño es totalmente libre.
4. Pintar el dibujo con diferentes colores. Es importante esperar a que un color se seque, antes de pintar con el siguiente; en caso contrario, pueden mezclarse y estropear el dibujo. Una buena idea es pintar todas las partes del dibujo que lleven el mismo color a la vez, así no habrá que esperar y cambiar con mucha frecuencia.
5. Dejar secar la pintura completamente.
6. Retirar el cartón del interior de la camiseta.

Justificación:

El taller del diseño de la camiseta me parece una idea muy original para desarrollar la creatividad y las destrezas manipulativas. Es una actividad muy entretenida y divertida, y al terminar, resulta muy satisfactorio poder ponerse la camiseta con el propio diseño.

Tabla 14. Sesión 9.

Nombre de la actividad: Boccia y balonmano.

Objetivos específicos:

- Desarrollar la habilidad y precisión de los participantes.
- Contribuir al desarrollo físico.
- Valorar la actividad física como medio de disfrute y desarrollo personal.
- Conocer las reglas y funcionamiento básico de deportes adaptados: boccia.
- Conocer las reglas y el funcionamiento básico del balonmano.

Temporalización:

Esta sesión se llevará a cabo el viernes por la tarde.

En la primera parte (16:00 – 17:45) se explicará qué es la boccia y cómo se juega, y después de la merienda, de 18:30 a 20:00, se procederá de igual manera con el balonmano.

Material:

Para la boccia: una o dos sillas, un tubo grande de cartón (en lugar de la rampa de metal correspondiente), tres pelotas de tres colores diferentes y una pelota diferente (diez en total). Si se precisan más, pueden utilizarse más pelotas.

Para el balonmano: al menos 7 u 8 balones de balonmano.

Espacio:

Pista polideportiva o patio, dependiendo de la climatología.

Desarrollo de la actividad:

Primera parte de la tarde: el monitor o monitora explicará al grupo qué es la boccia y cómo se juega. Se hablará también sobre la discapacidad motora y la relación que tiene con este deporte. Para jugar, se colocarán por parejas y jugarán por turnos: a través del tubo de cartón, el monitor/a dejará caer la pelota que hará de bola principal. Posteriormente, primero un miembro de cada pareja asumirá el papel de persona con movilidad reducida y se sentará en la silla; la otra persona de la pareja deberá colocar el tubo tal y como la persona de la silla indique mediante gestos con la cabeza, y esta última, soltará la bola por el tubo, intentando dar a la bola principal, o quedar lo más cerca de ella posible. Después, se intercambiarán los papeles. Se realizarán varias rondas hasta la hora de merendar.

Segunda parte de la tarde: el monitor/a comenzará explicando cómo se juega al balonmano y cuáles son sus reglas básicas. Se realizarán varios juegos para introducirse, y se terminará jugando un partido. Los ejercicios previos al partido pueden ser los siguientes:

- a) En grupos de cuatro, con un balón por grupo. Practicar pases, primero en círculo cercano, pero que se va abriendo cada vez más, por lo que los pases deberán ser más largos.
- b) Igual que el ejercicio anterior, pero un único grupo con todos los miembros del grupo, y con dos balones en juego. Puede añadirse otro balón si se desea, para hacerlo más dinámico.
- c) Partido: se divide al grupo en dos equipos. Cada uno tendrá un campo, y una portería. El objetivo es pasarse el balón de unos a otros, intentando que no sea interceptado por

<p>alguien del otro equipo, y marcar gol en la portería contraria. El balón debe pasar por todos los componentes del equipo antes de ser lanzado a portería.</p>
<p>Justificación:</p> <p>Durante esta sesión, los componentes del grupo no sólo podrán disfrutar y divertirse practicando deportes, y conociendo otros deportes nuevos (en este caso la boccia, deporte paralímpico), sino que también se podrá reflexionar sobre las oportunidades (o falta de ellas) que tienen las personas con discapacidad motora. Además, los materiales necesarios para poder jugar a la boccia en el Centro son comunes (puesto que no se jugará con los profesionales) por lo que no hará falta contrataciones externas.</p>

Tabla 15. Sesión 10.

<p>Nombre de la actividad: Teatro Zorrilla.</p>
<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Valorar y respetar el arte y la cultura nacional. - Generar la curiosidad y el gusto por el arte y la dramatización. - Desarrollar la imaginación, creatividad y expresividad.
<p>Temporalización:</p> <p>Esta sesión se llevará a cabo un sábado, y se dividirá en turno de mañana y turno de tarde.</p>
<p>Material: guion de obra de teatro, facilitado por el Teatro Zorrilla.</p>
<p>Espacio:</p> <p>Teatro Zorrilla (Calle Real 9, Valladolid). Salón de actos del Centro Escolar.</p>
<p>Desarrollo de la actividad:</p> <p>Por la mañana, se quedará directamente en la puerta del Teatro Zorrilla a las 10:30. Una vez allí, se podrán visitar las diferentes salas de exposiciones y se verá también una obra de teatro (las entradas se comprarán con antelación).</p> <p>Después de la obra de teatro, se ofrecerá a los participantes la oportunidad de hablar con algunos de los actores o actrices de la obra que se ha visto (siempre y cuando estos estén dispuestos), y se le dará a cada componente del grupo un pequeño guion resumido de dicha obra (un detalle proporcionado por la organización del propio Museo, y planificado con anterioridad con el monitor-coordinador del grupo de ocio).</p>

Ese guion se utilizará por la tarde: se volverá al Centro a comer, y después, se repartirán los papeles de los actores y actrices entre los diferentes miembros del grupo. Durante la tarde se escogerá una de las escenas principales y se ensayará repetidas veces.

Este sábado, de forma especial, las familias irán al Centro a las 19:00 horas en vez de a las 20:00 horas, con motivo de poder ver la representación final de la escena que ha sido ensayada durante la tarde.

Justificación:

La elección de este teatro en concreto ha sido por la gran oferta de accesibilidad que tiene respecto a las personas con necesidades especiales, siguiendo el proyecto denominado “Cultura sin barreras”: pretende acercar a las personas con diversidad funcional a las actividades culturales desde ambos lados del escenario.

El hecho de poder representar frente a las familias la escena que han estado ensayando a lo largo de la tarde, aumenta la motivación e implicación de los participantes en las actividades. También se potencia así la desinhibición y el gusto por el arte, y se mejora la capacidad de expresión.

Tabla 16. Sesión 11.

Nombre de la actividad: Goalball y tenis.
Objetivos específicos: <ul style="list-style-type: none">- Desarrollar la habilidad y precisión de los participantes.- Contribuir al desarrollo físico.- Valorar la actividad física como medio de disfrute y desarrollo personal.- Conocer las reglas y funcionamiento básico de deportes adaptados: goalball.- Conocer las reglas y el funcionamiento básico del tenis.
Temporalización: <p>Esta sesión se llevará a cabo el viernes por la tarde.</p> <p>En la primera parte (16:00 – 17:45) se explicará qué es el goalball y cómo se juega, y después de la merienda, de 18:30 a 20:00, se procederá de igual manera con el tenis.</p>
Material: <p>Para el goalball: balones sonoros y antifaces. Los balones sonoros serán proporcionados para esta actividad por la Diputación de Valladolid (Servicio de Deportes y Ocio Activo).</p> <p>Para el tenis: una raqueta para cada uno, y pelotas de tenis. Una red.</p>

Espacio:

Primera parte: polideportivo o gimnasio.

Segunda parte: pista polideportiva o patio.

Desarrollo de la actividad:

Durante la primera parte de la tarde se introducirá a los miembros del grupo al deporte paralímpico denominado goalball. Se les explicará en qué consiste pero, antes de realizar un partido final, se jugará a un juego para que se familiaricen con el sonido y con el balón: deberán colocarse en dos filas, y situarse una frente a la otra a una distancia de 10 metros aproximadamente. Se sentarán en el suelo con las piernas abiertas, y, todos con un antifaz puesto, deberán realizar pases con el balón sonoro. De esta forma, irán familiarizándose y mejorando en su orientación gracias al sonido de los cascabeles.

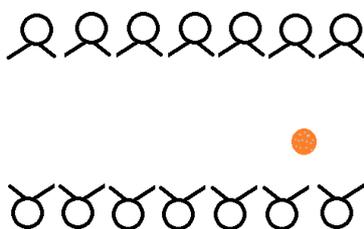


Figura 5. Imagen explicativa del juego (elaboración propia).

Tras realizar este juego durante un período de tiempo suficiente, se harán dos equipos. Se señalarán dos porterías utilizando dos bancos de referencia para cada una de ellas. Los miembros de cada equipo se colocarán de defensas en sus respectivas porterías (todos los jugadores con el antifaz puesto); el objetivo es que uno de un equipo, lanzando el balón sonoro por el suelo (está prohibido lanzarlo por arriba), debe intentar marcar gol en la portería contraria, pero los del otro equipo, siguiendo el sonido del cascabel, deben impedirlo. La persona del equipo contrario que coja el balón, lanzará a la portería del otro equipo, y así sucesivamente. El equipo que más goles marque en un período de tiempo que marque el monitor/a, será el equipo ganador.

Después de merendar se jugará al tenis. El monitor o monitora explicará cómo se juega y cuáles son las reglas básicas. Para iniciarles en este deporte, se realizarán unos juegos:

- a) Carrera de relevos. Se harán tres grupos, y cada uno formará una fila india. El primero de cada fila deberá ir dando toques a la pelota con su raqueta hasta un punto, y volver a la fila sin que se le caiga la pelota. Cuando llegue a la fila, sale el segundo, y así sucesivamente. En caso de que se caiga la pelota, vuelve al principio de la fila y comienza de nuevo. El equipo cuyos componentes realicen antes el recorrido, gana.

<p>b) El círculo. Todos los jugadores formarán un círculo amplio, en el medio del cual se colocará el monitor/a. El monitor o monitora, con su raqueta, pasará la pelota a uno de los participantes, y éste deberá devolvérsela; a continuación, pasará la pelota al siguiente, y así sucesivamente. Cuando la pelota ya haya pasado por todos, el monitor podrá pasar la pelota aleatoriamente por las personas del círculo, por lo que será más dinámico, aumentará la concentración y la diversión.</p> <p>c) Partido de tres. Se realizarán tres grupos (pueden servir los grupos de la primera actividad), pero sólo dos de ellos jugarán el partido; mientras tanto, los miembros del tercer equipo podrán observar a sus adversarios, y aprender diferentes tácticas. Jugarán partidos de 5 minutos: el equipo que más puntos marque en ese tiempo, quedará en la pista, y el otro será sustituido por el equipo que estaba fuera. Se realizará esto varias veces, hasta que se termine el tiempo. El equipo que más partidas seguidas haya aguantado en la pista, será el ganador.</p>
<p>Justificación:</p> <p>Durante esta sesión, los componentes del grupo no sólo podrán disfrutar y divertirse practicando deportes, y conociendo otros deportes nuevos (en este caso el goalball, deporte paralímpico), sino que también se podrá reflexionar sobre las oportunidades (o falta de ellas) que tienen las personas con discapacidad visual.</p>

Tabla 17. sesión 12.

<p>Nombre de la actividad: visita a la piscina municipal.</p>
<p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Contribuir al desarrollo físico y social. - Valorar la actividad física como medio de disfrute y desarrollo personal. - Trabajar la natación y desplazamiento acuático. - Interactuar con personas del entorno, ajenas al Centro. - Favorecer la normalización e inclusión de las personas con discapacidad en la sociedad.
<p>Temporalización:</p> <p>Esta salida durará todo el sábado, con el horario de siempre.</p>
<p>Material:</p> <p>Toallas, bañador, gorro de piscina, gafas de buceo (opcional), crema solar y gorra.</p>

Espacio:

Instalaciones de las Piscinas Municipales de Laguna de Duero.

Desarrollo de la actividad:

El punto de quedada a las 10:30 será el Centro Escolar. A las 11:00 se cogerá el autobús que lleva hasta Laguna de Duero (cuya parada está justo en la puerta del Centro), y una vez que se llegue, irán todos juntos hasta las piscinas municipales.

Las entradas las comprará el monitor encargado. A lo largo del día tendrán tiempo libre para poder bañarse, comprar en el bar, jugar unos con otros, etcétera. Se comerá aproximadamente a las 14:00 horas, el bocadillo o comida que deberán haber llevado en su mochila. Hasta las 16:30 horas no se podrán bañar, y se hará tiempo hasta que haga la digestión: se realizarán grandes juegos para dinamizar y en los que jueguen todos juntos. A las 19:00 horas se cogerá el autobús de vuelta, y el punto de recogida por parte de las familias será, una vez más, el Centro.

Justificación:

Esta sesión se llevará a cabo en la piscina municipal de Laguna de Duero debido a su cercanía con el Centro y la buena comunicación mediante transporte público.

Se realizará este sábado en concreto, puesto que es el penúltimo fin de semana de la propuesta y las temperaturas serán buenas.

Considero que esta sesión puede aportar numerosos beneficios a las personas del grupo: el hecho de ir a una piscina pública, y poder relacionarse con gente externa al Centro, supone para ellos un aumento de autoestima y motivación. Además, se podrán poner en práctica las habilidades sociales que se han ido trabajando en las sesiones anteriores, pero en esta ocasión, con personas nuevas.

Tabla 18. Sesión 13.

Nombre de la actividad: Excursión de fin de semana a Matallana.

Objetivos específicos:

- Desarrollar habilidades manipulativas y la motricidad fina.
- Fomentar los hábitos de autonomía y cuidado personal.
- Potenciar la creatividad y la imaginación.
- Concienciar sobre la importancia de la ecología y el medio ambiente.
- Fomentar el uso de materiales reciclados.

- Fomentar actitudes cívicas de respeto y cuidado del entorno.
- Valorar y respetar el patrimonio cultural de la comunidad.

Temporalización:

Esta sesión se desarrollará a lo largo del viernes por la tarde y el sábado completo (con pernocta en las instalaciones de Matallana).

Material:

Proporcionado por la Diputación de Valladolid desde el propio centro de Matallana.

Espacio:

Finca Coto Bajo de Matallana (Villalba de los Alcores, Valladolid): ecotono entre Tierra de Campos y Montes Torozos.

Desarrollo de la actividad:

El viernes a las 16:00 horas se cogerá un microbús contratado con destino a Matallana, que partirá desde el Centro.

La visita se dividirá en dos partes: viernes por la tarde y sábado por la mañana. Se pernoctará en la hospedería de la finca, en la que también se incluyen los desayunos, comidas y cenas (la merienda del viernes la llevará cada uno en su mochila). En compañía del grupo siempre habrá dos monitores de la Diputación, responsables del mismo y que se encargarán de las visitas y los talleres (la ratio es 1 monitor por cada 7 participantes, pudiendo ser por cada 8 dependiendo del nivel de gravedad de la discapacidad).

El viernes se llegará a la finca a las 17:00 horas aproximadamente. Una vez allí, los monitores de Matallana les guiarán hasta las habitaciones de la hospedería, para que puedan dejar las maletas. Seguidamente, se realizará una dinámica de presentación y se comenzará la visita: se explicarán las maquetas correspondientes para la visita guiada que tendrá lugar a continuación por los restos arqueológicos de la finca. Se visitará también el Taller de la Lana, donde se visualizará un cortometraje-documental sobre las técnicas de esquila y los procesos por los que pasa la lana una vez extraída. Una vez visto, se podrán ver y tocar hasta 20 razas diferentes de ovejas, cuyas cuadras se encuentran muy cerca del Taller de la Lana. Cerca también se encuentra el voladero y el palomar, que también se visitarán.

Una vez terminada la visita guiada, se podrá merendar y habrá tiempo libre en el parque hasta la hora de cenar.

Después de cenar, se realizará la velada en la bodega de la finca: furor. Los monitores contratados se encargarán de animar y generar diversión al grupo durante la velada. Tras

la velada, cada uno dormirá en su habitación correspondiente (son habitaciones de 6 camas: dormirán entre 1 y 5 del mismo género por habitación, y los dos monitores de la finca y el monitor o monitora del grupo, se repartirán entre las habitaciones).

A las 09:00 se despertarán, y tendrán tiempo hasta las 10:00 para desayunar, ordenar su habitación y colocar la ropa de nuevo en la maleta, dejando todo recogido y preparado. Las maletas las llevarán al aula de los talleres y las dejarán agrupadas.

A las 10:00 comenzará el taller: elaboración de un marco de fotos utilizando cartón reciclado, el cual decorarán con témperas y plastilina, al gusto. Se les proporcionará también la foto que deberán pegar en el centro del marco: los dos burros más característicos de la finca.

De 11:30 a 12:00 podrán almorzar y disfrutar de tiempo libre. A las 12:00 se realizará una ruta de 2 kilómetros hasta el mirador del monte más cercano (comunicado con la finca por un camino ancho y bien cuidado). Una vez allí, podrán almorzar y disfrutar de la naturaleza. Se realizarán juegos y dinámicas para acercar a los participantes a la naturaleza y a los Montes Torozos, y aproximadamente a las 14:30 se comerá en los merenderos (bocadillos preparados que repartirán los monitores de Matallana). A las 16:00 se realizará la vuelta a la finca.

A las 17:30 comenzarán los paseos en calesa, con un recorrido que bordea la finca y permite ver diversos animales (burros, caballos, ovejas...).

Tras el paseo en calesa, disfrutarán de tiempo libre en el parque hasta las 19:00 horas. A esa hora, recogerán sus pertenencias y subirán en el microbús, para volver al Centro, donde serán recogidos por sus respectivas familias.

Justificación:

Esta excursión a Matallana la he propuesto porque, como bien he mencionado anteriormente, me dedico al ocio y al tiempo libre, y he trabajado muchos días en esta finca como monitora. Sé por experiencia que los chicos y chicas disfrutan en gran cantidad, y que este acercamiento a la naturaleza supone para ellos una desconexión total de la vida urbana y un gran desarrollo personal y de su autonomía.

4.8. Evaluación

Se realizará una evaluación inicial, una evaluación continua y una evaluación final. Los cuestionarios y fichas que se pase a los participantes, se rellenarán de forma anónima, a fin de conseguir unas valoraciones más objetivas.

a) Evaluación inicial:

En la primera sesión se pasará a los participantes un cuestionario inicial para conocer sus ideas previas y preferencias sobre el ocio y el tiempo libre. Serán preguntas sencillas, mediante las cuáles se podrá saber cuáles son sus gustos e intereses.

(Ver Anexo I).

b) Evaluación continua:

En los últimos diez minutos de cada sesión se pasará a los participantes una ficha de evaluación sobre la sesión, para poder saber si se han divertido y si les ha gustado. Por otra parte, el monitor o monitora deberá observar la actitud de los participantes durante el desarrollo de la sesión, y al final de la misma, deberá rellenar una ficha de autoevaluación para comprobar si se han conseguido los objetivos propuestos, y en qué grado de consecución.

(Ver Anexo II y Anexo III, respectivamente).

c) Evaluación final:

Comparando las fichas de evaluación de cada sesión, se hará una evaluación final para analizar si los objetivos propuestos al comienzo de la propuesta se han cumplido y para comprobar si los participantes han evolucionado (fichas individuales para cada participante). También se podrán anotar observaciones de mejora para la siguiente ocasión.

(Ver Anexo IV).

5. REFLEXIONES FINALES

Como se mencionó al principio de este documento, Trilla (citado en Padrón, 2014, p.13) entiende el ocio como una experiencia temporal realizada en el tiempo libre, mediante la cual se desarrolla la cultura, el deporte, el turismo y la recreación; además, Muñoz (2012) afirma que conlleva beneficios de carácter físico, psicológico y social para los individuos.

Es por ello que, en mi propuesta, he pretendido abarcar todos los campos mencionados en el párrafo anterior. En las 13 sesiones planificadas, hay actividades de deportes clásicos, deportes alternativos y deportes adaptados; otras actividades nos acercan a la cultura mediante visitas a museos o teatros; y otras, como la excursión a Matallana, nos acercan a tierras y lugares que antes, probablemente, no conocíamos.

Debo añadir que, al estar todo organizado para llevarse a cabo en fines de semana alternos, considero que puede resultar más motivante para los participantes, puesto que no da tiempo a que se cansen ni a crear monotonía o aburrimiento. Además, la gran variedad de recursos utilizados y de actividades propuestas, no resulta tampoco rutinario.

Antequera et al. (2014) consideran las habilidades sociales un apartado importante que debe ser trabajado en las personas con discapacidad intelectual; algunas de ellas, como iniciar o mantener una conversación, comprender los sentimientos de los demás, ayudar, autocontrolarse o adecuar la conducta a las normas, son aspectos básicos que he pretendido trabajar en las actividades que he planteado. A lo largo de las mismas, los chicos y chicas que participen irán progresando constantemente en sus habilidades sociales, lo que será muy beneficioso para ellos en el presente, y también de cara al futuro.

Esta propuesta educativa ha sido realizada con la pretensión de ser llevada a cabo, aunque no ha sido posible. En mi opinión, se trata de unas actividades que se encuentran al alcance de todos, que no tienen un coste alto y que se pueden adaptar perfectamente a las características y necesidades individuales. Se han tenido en cuenta aspectos como las edades y los intereses propios de las mismas, el coste económico, la accesibilidad de los lugares que se visitan, el tiempo disponible, las instalaciones y recursos, la climatología, etcétera, con el objetivo de que todos, por igual, puedan participar y puedan divertirse a la vez que se desarrollan.

Durante el tiempo que he estado planificando las actividades he contado con algunas facilidades, pero también con algunas dificultades. Dentro de las primeras incluiría que, gracias a las prácticas que realicé en el centro de discapacidad intelectual, he podido imaginar cómo sería realizar con los usuarios todas estas actividades, sabiendo de primera mano cuáles podrían ser sus ventajas y sus carencias; también, como monitora de Ocio y Tiempo Libre, he podido servirme de juegos o recursos con los que ya he trabajado.

Centrándome ahora en las dificultades diré que, al ser 13 sesiones y numerosas actividades dentro de las mismas, en algunos momentos me ha resultado difícil adecuarme a los tiempos y realizar una planificación correcta sin pasar detalles por alto.

Para concluir, añadiré que esta propuesta para mí tiene gran significado, puesto que en ella he volcado todo mi interés, mis gustos y mis pasiones.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Antequera Maldonado, M., Bachiller Otero, B., Calderón Espinosa, M. T., Cruz García, A., Cruz García, P. L., García Perales, F. J., ... Ortega Garzón, R. (2014). *Manual de Atención al Alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo derivadas de Discapacidad Intelectual*. Andalucía: Consejería de educación, Dirección General de Participación e Innovación Educativa.
- Aristegui, I, y Silvestre, M (2012). El ocio como valor en la sociedad actual. *Arbor. Revista de Ciencia, Pensamiento y Cultura*, 188 (754), 283-291. Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC).
- Asociación Americana de Psiquiatría (2013). Trastornos del desarrollo neurológico. *Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales* (5^a ed.). Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Badía Corbella, M., y Longo Araújo de Melo, E. (2009). El ocio en las personas con discapacidad intelectual: participación y calidad de vida a través de las actividades de ocio. *Siglo Cero: Revista Española Sobre Discapacidad Intelectual*, 40(231), 30–44.
- Carta de los Derechos Fundamentales de la Unión Europea. (2000). Recuperado de http://www.europarl.europa.eu/charter/pdf/text_es.pdf
- Constitución Española de 27 de Diciembre de 1978. Artículos 43.4 y 44
- Convención Internacional de las Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con discapacidad. Diario de las Naciones Unidas (2006). Recuperado de <https://www.boe.es/boe/dias/2008/04/21/pdfs/A20648-20659.pdf>
- Dito Lahuerta, E., Prieto Fernández, L., y Yuste Pereda, V. J. (2004). El ocio y el tiempo libre como claves integradoras en el deficiente mental. *Revista interuniversitaria de formación del profesorado*, 18(2), 181–196. Recuperado de http://www.aufop.com/aufop/uploaded_files/articulos/1219075994.pdf

- Etxeberría, X. (2004). Ética y discapacidad. *Siglo Cero: Revista Española Sobre Discapacidad Intelectual*, (210), 68-79. Recuperado de <http://sid.usal.es/idocs/F8/ART6734/experiencias4.pdf>
- Guirao, I y Vega, B. (2012). *Ocio Inclusivo. Servicio de Ocio Inclusivo. Cuadernos de buenas prácticas*. Madrid: FEAPS.
- Lázaro Fernández, Y. (Ed.). (2004). *Ocio, inclusión y discapacidad*. Bilbao: Universidad de Deusto; Deustuko Unibertsitatea. Recuperado de <http://www.deustopublicaciones.es/deusto/pdfs/ocio/ocio28.pdf>
- Lázaro Fernández, Y. (2008). El derecho al ocio de las personas con discapacidad en la normativa autonómica española. *Educacion Y Diversidad = Education and Diversity: Revista Inter-Universitaria de Investigación Sobre Discapacidad E Interculturalidad*, (2), 167–212.
- Ley 13/ 1982, de 7 de abril, de Integración Social de los Minusválidos. (BOE núm. 103, 30 de abril de 1982).
- Ley 7600, de 1996, de Igualdad de Oportunidades de las Personas con Discapacidad. Recuperado de <http://www.munialajuela.go.cr/app/documentos/LEY7600.pdf>
- Ley 51/2003, de 2 de diciembre, de Igualdad de Oportunidades, No Discriminación y Accesibilidad Universal de las Personas con Discapacidad. (BOE núm. 289, 3 de diciembre 2003).
- LLull Peñalba, J. (1999). *Teoría y práctica de la educación en el tiempo libre*. Madrid: CCS.
- Madariaga, A. (2009): *Ocio y Discapacidad el reto de la inclusión*. Ponencia presentada en el encuentro DINAMIA 2009 e-dinamia: ocio y tecnología, Mayo. Elche.
- Madariaga, A. (2011). *Los servicios de ocio de las asociaciones de discapacidad. Análisis de la realidad y propuesta de recorrido hacia la inclusión*. Bilbao: Universidad de Deusto. Recuperado de http://sid.usal.es/idocs/F8/FDO26310/Madariaga_Ortuzar.pdf

- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (2012). Estrategia Española sobre Discapacidad (2012-2020).
- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (2013). Ley General de derechos de las personas con discapacidad y de su inclusión social.
- Muñoz Corvalán, J. L. (2012). El ocio y el tiempo libre en la sociedad actual. *Contribuciones a Las Ciencias Sociales.*, 8. Recuperado de <http://www.eumed.net/rev/cccss/21/jlmc.pdf>
- Padrón Robaina, A. (2014). Trabajando por un ocio inclusivo (Trabajo fin de grado). Las Palmas de Gran Canaria: Universidad de las Palmas de Gran Canaria. Recuperado de <http://acceda.ulpgc.es/handle/10553/15634>
- Ruiloba Arce, M. M. (2014). Ocio inclusivo para personas con discapacidad intelectual (Trabajo fin de grado). Valladolid: Universidad de Valladolid. Recuperado de <https://uvadoc.uva.es/handle/10324/38/browse?type=author&order=ASC&rpp=20&value=Ruiloba+Arce%2C+Marta+Mar%C3%ADa>
- Schalock, R. L. (2009). La nueva definición de discapacidad intelectual, apoyos individuales y resultados personales. *Siglo Cero: Revista Española Sobre Discapacidad Intelectual*, 40(229), 22–39.
- Tamarit, J. (2013). Vida familiar, relaciones interpersonales y habilidades sociales. *Fundación Mapfre: Escuela de familias*, 12. Recuperado de http://discapacidad.fundacionmapfre.org/escueladefamilias/es/imagenes/Mod2-Tema2-Cap1_tcm207-36883.pdf
- Vicente Calderón, P. (2015). *El ocio en las personas con discapacidad intelectual: un acercamiento al ocio inclusivo*. (Tesis doctoral). Murcia: Universidad de Murcia. Recuperado de <http://www.tdx.cat/handle/10803/313237>
- World Leisure and Recreation Association, WRLA. (1993): *Carta Internacional para la Educación del Ocio*. Seminario de WRLA sobre Educación del Ocio, Jerusalén.

Recuperado de <http://www.asociacionotium.org/wp-content/uploads/2009/03/cartade-la-educacion-del-ocio.pdf>

ANEXOS

ANEXO I

Tabla 19. Cuestionario inicial.

¿Eres o has sido miembro de algún grupo de ocio o de alguna asociación?	
¿Qué sueles hacer en tu tiempo libre?	
¿Qué actividades realizas con tus amigos y amigas?	
¿Te gusta el deporte? ¿Practicas o has practicado alguno?	
¿Qué actividades te gustaría hacer durante los fines de semana con tus compañeros de este grupo?	

ANEXO II

Tabla 20. Fichas de evaluación de los participantes.

¿Te lo has pasado bien, te has divertido?	
¿Qué es lo que más te ha gustado de lo que hemos hecho hoy?	
¿Hubieras cambiado algo?	
¿Te has sentido cómodo con tus compañeros y compañeras?	
Cosas que quieras añadir:	

ANEXO III

Tabla 21. Autoevaluación del monitor.

¿Se han cumplido los objetivos propuestos?	
¿Crees que los participantes se han divertido?	
¿Has notado mejoría en las relaciones sociales de los miembros del grupo?	
Posibles mejoras:	

ANEXO IV

Tabla 22. Evaluación final de cada participante.

Nombre:				
ÍTEM A EVALUAR	MUCHAS VECES	ALGUNAS VECES	POCAS VECES	NUNCA
Ha participado de manera activa en las actividades.				
Ha cooperado y trabajado en equipo con sus compañeros.				
Sabe cómo entablar relaciones interpersonales.				
Tolera y respeta a los demás.				
Ayuda a sus compañeros cuando lo necesitan.				
Ha aumentado en autonomía personal.				
Sigue las normas básicas de educación.				
Observaciones:				