



DEPORTE ADAPTADO



1.- Presentación

El programa prebenjamín de los Juegos Escolares, pretende dar a conocer entre los más pequeños el **DEPORTE ADAPTADO**. Es una **práctica educativa** necesaria para el desarrollo de una formación deportiva integral del alumnado en las primeras etapas.

El deporte adaptado es una oportunidad que se ajusta a las capacidades de todas las personas, donde todos somos iguales. Podemos adaptar los materiales, los espacios, la normas, pero lo fundamental es la actitud de compresión y respeto hacia la diversidad de las personas.

En esta jornada vamos a practicar; atletismo, boccia, baloncesto en silla de ruedas, voleibol sentados, etcétera.

Este amplio abanico indica, que a pesar de tener algún tipo de discapacidad **el deporte, siempre es para todos.**

2. Objetivos

Los objetivos que se pretenden alcanzar con esta jornada, son:

- Dar a conocer el deporte adaptado entre **TODOS** los escolares, de una **manera accesible, fácil y divertida**.
- **Sensibilizar** al colectivo escolar de las diversidades existentes en la sociedad a través del deporte.
- **Concienciar** de las posibilidades que presenta el deporte para conseguir una **inclusión** plena de los colectivos de personas con algún tipo de discapacidad.
- **Experimentar** y conocer las principales actividades que integran el deporte adaptado.



DEPORTE ADAPTADO

3.- Propuesta de la actividad

Como en todas las jornadas del Programa Prebenjamín, para conseguir estos objetivos, se propone una actividad dinámica y formativa, en la que no es necesario que exista un conocimiento previo sobre este deporte, puesto que los escolares harán una sesión completamente educativa.

A través de distintas estaciones y actividades, en la jornada se trabajarán las características principales del deporte adaptado.

Es por eso que la sesión estará basada metodológicamente en los siguientes aspectos:

- **SOCIAL.** Relación entre iguales, trabajo en equipo, respeto hacia los compañeros, a la diversidad y hacia las reglas del juego.
- **GRUPAL.** Planteamiento de situaciones, en las que se tenga en cuenta la cooperación en grupo por encima de la individualidad.
- **LÚDICO.** Intentando trasladar el conjunto de pruebas del deporte adaptado como actividades divertidas, en situaciones de juego y que logren alcanzar un fin común y motivacional.
- **SENSIBILIDAD Y CONCIENCIACIÓN.** Hacia la diversidad y a la plena inclusión a través del deporte.
- **DESCUBRIMIENTO GUIADO.** A través de esta metodología conseguiremos que los escolares experimenten nuevas sensaciones, que solo se consiguen a través del deporte adaptado.

Para conseguir todos estos objetivos se propone la siguiente jornada, en dos grupos diferenciados por edad, que estará compuesta por las siguientes actividades:

1.- Recibimiento de participantes.



Los escolares irán entrando de forma ordenada marcada por los monitores, organizándoles en diferentes grupos, según las distintas actividades y estaciones. En el recibimiento se les enseñará las particularidades del deporte adaptado, así como las estaciones en las que está dividida toda la pista de juego.



DEPORTE ADAPTADO

2.- Calentamiento.

Antes de pasar a hacer las actividades previstas por estaciones organizaremos un calentamiento global en grupo, de forma participativa y lúdica. Una vez hayan calentado, les volveremos a dividir en 6 grupos, uno por estación, según el siguiente orden de las estaciones:

ESTACIÓN 1 Baloncesto en silla de ruedas

Jugamos a baloncesto sentados, los niños aprenderán el manejo de una silla de ruedas como medio de desplazamiento. Se propondrá un circuito para el uso correcto de la silla y experimentar formas diferentes respecto a la movilidad.



ESTACIÓN 2 Hockey interior

El hockey es un deporte específico para personas con discapacidad intelectual. El material que se utiliza para esta actividad son picas de diversos tamaños, según la altura y pastillas. En un principio, se harán pases por parejas para la familiarización con este deporte.



ESTACIÓN 3 Discapacidad sensorial

Es la posta intermedia, constituye la zona de relajación y reflexión sobre todas aquellas personas que ven de manera diferente sin utilizar el sentido de la vista, oyen de manera diferente y se comunican a través de la lengua de signos.

Se crea un circuito cerrado en donde los niños se pondrán un antifaz y utilizarán un bastón para el recorrido que deben de hacer con ayuda de las indicaciones verbales que recibirán de los compañeros. Gracias a esta actividad, podrán experimentar lo que siente una persona ciega en un lugar desconocido. Se pueden cambiar los materiales y el circuito para más variación y marcar el suelo para simular pasos de cebra.



DEPORTE ADAPTADO

ESTACIÓN 4 **Boccia**

En esta estación jugaremos y aprenderemos la “Boccia”, deporte específico para personas con movilidad reducida, similar a la petanca. Se trata de un juego de equipo con técnica y táctica muy particular en el que se trabaja la precisión, la cooperación y el compañerismo. Se propondrán juegos de precisión con retos asumibles y se fomenta la toma de decisiones adecuadas para sumar puntos.



ESTACIÓN 5 **Voley sentado y juegos cooperativos**

Se prepara una base con colchonetas de color verde. Jugamos con globos de pie, se hacen relevos alrededor de las colchonetas. Posteriormente, se explica que es el voleibol sentado y se lleva a cabo la actividad.

Para los juegos cooperativos, hacemos un circuito para que los niños se pasen la pelota, bien con las manos o los pies, y tienen que desplazarse por varios obstáculos, para finalmente hacer un lanzamiento a la diana.

ESTACIÓN 6 **Lanzamientos**

En esta actividad se ejecutarán diferentes lanzamientos, con las manos y los pies, por parejas utilizando las cintas cooperativas para, de esta manera, fomentar la coordinación y ejecutar un lanzamiento hacia la diana de colores.



Al finalizar la jornada, los escolares realizarán una pequeña parte de estiramientos y reflexiones sobre las sensaciones experimentadas en las distintas actividades.



PROGRAMA PREBENJAMÍN 2025/2026 UN MES, UN DEPORTE

DICIEMBRE: DEPORTE ADAPTADO

4.- ¿Cómo participar en la actividad?

Se convocan **60 plazas** en cada uno de los tres turnos, con los siguientes horarios.

(PABELLÓN DE LA ALAMEDILLA)

PARTICIPANTES Y HORARIOS				
GRUPOS	AÑOS DE NACIMIENTO	TURNOS	HORA DE COMIENZO	HORA DE FINALIZACIÓN
“A”	2020 / 2021 / 2022	1º	10:00 h.	11:00 h.
	2020 / 2021 / 2022	2º	11:15 h.	12:15 h
“B”	2018 / 2019	3º	12:30 h.	13:30 h.

Para poder participar en la actividad, es necesario que los centros escolares realicen la inscripción correspondiente en [DEBA](#) (en modalidad POLIDEPORTIVIDAD) y llenar la “[Ficha de Inscripción](#)”, a través del enlace anterior o bien a través de:

<http://deportes.cms.aytosa.inet/es/juegoscolares/programaprebenjamin/> dentro de los siguientes plazos: **jueves 4 de diciembre a partir de las 9:00 horas, hasta las 13:00 horas del miércoles 10 de diciembre.**

- La actividad se desarrollará el **sábado 13 de diciembre**.

*Para llenar el formulario de inscripción utilizar “**GOOGLE CHROME** o **MICROSOFT EDGE**”

Teniendo en cuenta las edades de los participantes, la capacidad de la instalación y los recursos empleados para la actividad, las plazas serán limitadas.

Las plazas se asignarán POR RIGUROSO ORDEN DE INSCRIPCIÓN, no aceptándose ninguna solicitud ni antes, ni después de los plazos señalados.