



## 1.- Presentación

**E**l programa prebenjamín de los Juegos Escolares, pretende con esta actividad, dar a conocer entre los más pequeños el **DEPORTE ADAPTADO**, como una **práctica polideportiva** necesaria para el desarrollo de una formación deportiva completa e integral de los escolares, así como educar en la sensibilidad de las diversidades de capacidades y discapacidades que existen en nuestra sociedad.

El deporte adaptado está estructurado, según los diferentes tipos de discapacidad. De esta manera se distinguen las especialidades según sea la discapacidad de las personas en: **física, intelectual, sensorial y mixta**, siendo a su vez la especialidad sensorial dividida en las secciones de personas sordas y ciegas y la especialidad de mixtos en la sección de personas con parálisis cerebral.

Gracias a esta estructuración, la oferta deportiva se logra adaptar a las particularidades de los diferentes colectivos y logra ser tan amplia y rica, que permite adaptarse también a las capacidades y gustos de los participantes.

Dentro de la especialidad de personas con **discapacidad física**, se pueden poner en práctica actividades como el bádminton, tenis o el baloncesto en silla de ruedas, además de otras actividades más particulares como la **boccia**.

En la especialidad de personas con **discapacidad intelectual**, encontramos una amplia gama de deportes adaptados, así como el fútbol-sala, el ciclismo o el esquí.

Por otro lado dentro de la especialidad de personas con **discapacidad sensorial** encontramos mucha variedad, según sea la adaptación para personas sordas o ciegas (goalball o torball). Al igual que en la sección de personas con parálisis cerebrales con una gran gama de actividades (atletismo, tenis, fútbol-7 o fútbol-sala).

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** a todo el 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.



### 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 se precisa de 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 principales actividades 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 consideración el grupo por encima de las individualidades.
- ✗ **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 motivante.
- ✗ **SENSIBILIDAD Y CONCIENCIACIÓN.** Hacia la diversidad y a la plena integración 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

y tal y como marquen 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.





## 2.- Calentamiento.

Antes de pasar a hacer las actividades previstas por estaciones organizaremos un calentamiento global en gran grupo, de forma participativa y lúdica a través de diferentes situaciones jugadas. Una vez hayan calentado, les volveremos a dividir en 7 grupos, uno por estación, según el siguiente orden de las estaciones:

### ESTACIÓN 1 Baloncesto en silla de ruedas o circuito con obstáculos

Jugamos a baloncesto sentados, primará el espíritu de equipo y 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 Boccia

En esta estación jugaremos y aprenderemos la “Boccia”, deporte específico para personas con movilidad reducida, similar a la petanca, juego de equipo con técnica y táctica muy particular. Se propondrán juegos de precisión con retos asumibles.



### ESTACIÓN 3 Juego de Búsqueda y Tesoros

Juego de búsqueda, coordinación, trabajo en equipo por relevos.

Llevamos tesoros escondidos, pequeñas piezas que los niños tienen que encontrar por equipos con un sistema de relevos. Por ejemplo, encontrar 7 piezas de color un equipo y 7 de color rojo el otro equipo. Agarrados de la mano conduciendo un balón, llevándolo entre los dos. (balón de f sala, de baloncesto). Trabajo de coordinación, memoria, cooperación.



ENERO: DEPORTE ADAPTADO

**ESTACIÓN 4 Circuito de sensaciones**

(Bancos, libro braille, elementos para tocar y oler).

Es la posta intermedia, zona de relajación y reflexión sobre el mundo de las personas que ven de manera diferente sin utilizar el sentido de la vista. Nos trasladamos a un sentir a través del tacto y del oído, descubrimos la lectura braille, a distinguir objetos con nuestras manos, a valorar nuestro sentido del olfato. Si se puede una pequeña guía por parejas.



**ESTACIÓN 5 Hockey interior y relevos con movilidad reducida**

Por compañeros o en solitario dificultando la tarea de caminar o correr, búsqueda de alternativas al desplazamiento habitual.

**ESTACIÓN 6 Voleibol sentados sobre colchonetas**

Nueva experiencia al poder utilizar solamente nuestras extremidades superiores para el desarrollo del juego. Con diferentes móviles, balones pluma, globos para que el juego pueda tener continuidad y capacidad de superación, intentaremos jugar al voleibol de



**ESTACIÓN 7 Juegos cooperativos**

Gymkana con distintos elementos y juegos cooperativos en la que se utilizarán porterías, cintas cooperativas, paracaídas, colchonetas de túnel, etc...

Al finalizar la jornada, los escolares realizarán una pequeña parte de estiramientos y de puesta reflexiva en común sobre las actividades que han hecho y de reflexiones sobre las sensaciones experimentadas en las distintas actividades.



**PROGRAMA PREBENJAMÍN 2024/2025  
UN MES, UN DEPORTE**

**ENERO: 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	TORNOS	HORA DE COMIENZO	HORA DE FINALIZACIÓN
"A"	2019 / 2020 / 2021	1ª	10:00 h.	11:00 h.
	2019 / 2020 / 2021	2º	11:15 h.	12:15 h.
"B"	2017 / 2018	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 rellenar la "[Ficha de Inscripción](#)", a través del enlace anterior o bien a través de:

<http://deportes.cms.aytosa.inet/es/juegos Escolares/programaprebenedamin/> dentro de los siguientes plazos: **jueves 9 de enero a partir de las 9:00 horas, hasta las 13.00 horas del miércoles 15 de enero.**

- La actividad se desarrollará el **sábado 18 de enero.**

**\*Para rellenar 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.**