

## esport per a tothom



L'activitat **Esport per a tothom** consisteix en mostrar i practicar diferents esports adaptats. Es tracta d'una activitat interessant tant per a alumnes amb discapacitat com sense discapacitat, ja que per als primers participar en l'àmbit de l'educació física els afavoreix el descobriment de les seves possibilitats i la identificació de les seves limitacions, i per als segons, és una manera d'adonar-se'n de les dificultats de mobilitat i les necessitats que tenen les persones amb discapacitat. Aquest és el primer pas cap a la reflexió i la solidaritat vers aquest col·lectiu.

### públic objectiu

Alumnes d'edats a partir de 8 anys.

Joves i adults.

### descripció de l'activitat

L'activitat consisteix en mostrar i practicar diferents esports adaptats. En funció de l'edat dels nens, del nombre de participants i del temps de què es disposa, es poden escollir més o menys esports. L'ideal és combinar tres modalitats esportives diferents.

L'elecció es fa entre els següents esports:

- Bàsquet en cadira de rodes
- Boccia
- Goalball
- Badminton
- Atletisme
- Slalom
- Tennis taula
- Voleibol asseguts

La combinació d'esports que es fa més habitualment és bàsquet en cadira de rodes, boccia i voleibol asseguts.

## objectius

- Fomentar la pràctica d'activitat física adaptada en nens/es, joves i adults amb discapacitat.
- Donar a conèixer als alumnes amb i sense discapacitat una alternativa més en l'àmbit de l'activitat física.
- Experimentar i conèixer les limitacions dels alumnes amb discapacitat a l'hora de practicar esport, i provocar la reflexió sobre com se'ls pot facilitar la pràctica de l'activitat física, adaptant les activitats i els espais.
- Verbalitzar els sentiments provocats per l'activitat i reflexionar sobre l'activitat física adaptada.
- Facilitar als professionals especialitzats en la direcció d'activitats esportives la inclusió d'alumnes amb discapacitat a l'àrea d'educació física.
- Valorar les capacitats i l'esforç dels esportistes amb discapacitat.

## metodologia de l'activitat

La jornada d'Esport Adaptat es desenvolupa al llarg d'un matí i/o tarda. La durada de l'activitat és aproximadament de 90 minuts per grup.

La sessió s'estructura de la següent manera:

- Presentació d'ECOM i de l'activitat
- Visionat d'un vídeo sobre esport adaptat (el passi del vídeo es fa per a tot el grup).
- Participació dels alumnes en 3 esports adaptats (el grup es divideix en 3 subgrups, A, B i C, un per a cada esport). Els subgrups roten pels 3 esports: bàsquet/eslàlom amb cadira de rodes, boccia i voleibol assegut, per exemple.
- Debat i conclusions (tot el grup alhora).

activitat	temps	espai	material	grup
<b>Presentació i Visionat vídeo</b>	26 min.	Sala de vídeo	TV i CD	Tot el grup
<b>Voleibol assegut</b>	18 min.	Gimnàs	Pilota vòlei i xarxa	Grups A, B, C
<b>Bàsquet/eslàlom</b>	18 min.	Pista exterior amb cistella de bàsquet	Cadires de rodes, pilota, cons, cistella	Grups B, C, A
<b>Boccia</b>	18 min.	Gimnàs o una aula	Joc de boccia	C, A, B
<b>Valoració</b>	10 min.			Tot el grup



## activitat física adaptada

### instal·lacions

Per al desenvolupament de l'activitat es requereix una sala audiovisual, un gimnàs o sala polivalent i un pati amb cistella de bàsquet.

### materials necessaris

#### A càrrec d'ECOM

- Cadires de rodes
- Joc de boccia
- 1 bossa amb material divers.

L'escola que sol·liciti aquesta activitat s'haurà de fer càrrec del transport d'aquests materials des de la seu d'ECOM fins al lloc on s'hagi de desenvolupar l'activitat. Caldrà que recullin el material abans de l'activitat a la seu d'ECOM (Gran Via de les Corts Catalanes, 562, pral. 2a, Barcelona) i que el retornin un cop finalitzada l'activitat.

#### A càrrec de l'escola

- Pilota de bàsquet
- Pilota de voleibol
- Xarxa
- Cons

### cost de l'activitat

Un cop rep el full de sol·licitud de l'activitat, ECOM contacta amb l'escola sol·licitant per consensuar l'activitat. Definida l'activitat, ECOM envia un pressupost a l'escola per a la seva aprovació.

### per a qualsevol aclariment

#### Elisabet Vergés

Tel.: 93 451 55 50

everges@ecom.cat

lleureiesport@ecom.cat



**ECOM ofereix la possibilitat d'adaptar aquesta activitat a les necessitats i/o requeriments dels sol·licitants.**