

## deporte para todos



La actividad **Deporte para todos** consiste en mostrar y practicar diferentes deportes adaptados. Se trata de una actividad interesante tanto para alumnos/as con discapacidad como sin discapacidad, ya que para los primeros participar en el ámbito de la educación física les favorece el descubrimiento de sus posibilidades y la identificación de sus limitaciones, y para los segundos, es una manera de concienciarse de las dificultades de movilidad y las necesidades que tienen las personas con discapacidad. Este es el primer paso hacia la reflexión y la solidaridad respecto a este colectivo.

### público objetivo

Alumnos/as de edades a partir de 8 años.

Jóvenes y adultos.

### descripción de la actividad

La actividad consiste en mostrar y practicar diferentes deportes adaptados. En función de la edad de los/as niños/as, del número de participantes y del tiempo de que se dispone, se pueden escoger más o menos deportes. Lo ideal es combinar tres modalidades deportivas diferentes.

La elección se puede hacer entre los siguientes:

- Básquet en silla de ruedas
- Boccia
- Goalball
- Handbol
- Pruebas de lanzamiento
- Slalom
- Tiro con arco
- Voleibol sentados

La combinación de deportes que se hace más habitualmente es básquet en silla de ruedas, boccia y voleibol sentados.

## objetivos

- Fomentar la práctica de actividad física adaptada en niños/as, jóvenes y adultos con discapacidad.
- Dar a conocer a niños/as con y sin discapacidad una alternativa más en el ámbito de la actividad física.
- Que niños/as con discapacidad física exploren sus propias capacidades ante la actividad física y el deporte.
- Experimentar y conocer las limitaciones de los/as niños/as con discapacidad tienen a la hora practicar deporte, y provocar la reflexión sobre cómo se les puede facilitar la práctica de la actividad física, adaptando las actividades y los espacios.
- Verbalizar los sentimientos provocados por la actividad y reflexionar sobre la actividad física adaptada.
- Facilitar a los profesionales especializados en la dirección de actividades deportivas la inclusión de alumnos/as con discapacidad en el área de educación física.
- Valorar las capacidades y el esfuerzo de los/as deportistas con discapacidad.

## metodología de la actividad

La jornada de Deporte para todos se desarrolla a lo largo de la mañana y/o tarde. La duración de la actividad es aproximadamente de 90 minutos por grupo.

La sesión se estructura de la siguiente manera:

- Presentación de ECOM y de la actividad.
- Visionado de un video sobre deporte adaptado (el pase del video se hace para todo el grupo a la vez).
- Participación de los/as alumnos/as en 3 deportes adaptados (el grupo se divide en 3 subgrupos, A, B y C, uno para cada deporte). Los subgrupos rotan por los 3 deportes: básquet/slalom con silla de ruedas, boccia y voleibol sentado, por ejemplo.
- Debate y conclusiones (todo el grupo a la vez).

actividad	tiempo	espacio	materia	grupo
<b>Presentación y visionado del video</b>	26 min.	Sala de vídeo	TV y CD	Todo el grupo
<b>Voleibol sentado</b>	18 min.	Gimnasio	Pelota de voleibol y red	Grupos A, B, C
<b>Básquet / Slalom</b>	18 min.	Pista exterior con cesta de básquet	Sillas de ruedas, pelota, conos, canasta	Grupos B, C, A
<b>Boccia</b>	18 min.	Gimnasio o aula	Juego de boccia	Grupos C, A, B
<b>Valoración</b>	10 min.			Todo el grupo

### instal·lacions

Para el desarrollo de la actividad se requiere una sala audiovisual, un gimnasio o sala polivalente y un patio con canasta de básquet.

### materiales necesarios

#### A cargo de ECOM

- Sillas de ruedas
- Juego de boccia
- Una bolsa con material diverso.

La escuela que solicite esta actividad tendrá que hacerse cargo del transporte de estos materiales desde la sede de ECOM hasta el lugar donde se tenga que desarrollar la actividad. Deberán recoger el material antes de la actividad en la sede de ECOM (Gran Via de les Corts Catalanes, 562, pral. 2a, Barcelona) y devolverlo una vez realizada la actividad.

#### A cargo de la escuela

- Pelota de básquet
- Pelota de voleibol
- Red
- Conos

### coste de la actividad

Una vez recibido el impreso de solicitud de la actividad, ECOM contacta con la escuela solicitante para consensuar la actividad. Definida la actividad, ECOM envía un presupuesto a la escuela para su aprobación.

### para cualquier duda

Elisabet Vergés

Tel.: 93 451 55 50.

[everges@ecom.cat](mailto:everges@ecom.cat)

[lleureiesport@ecom.cat](mailto:lleureiesport@ecom.cat)



**ECOM ofrece la posibilidad de adaptar esta actividad a las necesidades y/o requerimientos de los/as solicitantes.**



activitat física adaptada