



Universidad de Valladolid  
Facultad de Educación y Trabajo Social  
Grado en Educación Social  
Curso 2019-2020

## Trabajo de Fin de Grado

# **Campus deportivo inclusivo para la mejora de la calidad de vida de personas con discapacidad intelectual**

Autor

Santiago Recio Barquín

Tutor

José Javier Callejo González

Julio, 2020

# **RESUMEN**

El presente trabajo de fin de grado consiste en el diseño de un campus multideportivo de carácter lúdico e inclusivo que busca mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de exclusión social que sufren las personas con diversidad funcional, al tiempo que se inculcan valores para la convivencia en sociedad y hábitos de vida saludables relacionados con la actividad deportiva.

Con ese fin, se ha analizado previamente la situación en la que se encuentran las personas con discapacidad y los retos que actualmente presenta su plena inclusión en la sociedad, especialmente en el ámbito del ocio y tiempo libre. Al mismo tiempo se ha puesto en valor la figura del educador social como profesional cualificado para abordar dichas necesidades desde una perspectiva respetuosa con la dignidad y los derechos fundamentales de las personas.

Palabras clave: Inclusión social, discapacidad intelectual, actividad física, calidad de vida, educación.

# **ABSTRACT**

The present end-of-degree project consists of the design of an inclusive and recreational multi-sport campus that seeks to improve the quality of life and reduce the risk of social exclusion suffered by people with functional diversity, while instilling values for the coexistence in society and healthy lifestyle habits related to sports activity.

To this end, the situation of people with disabilities and the challenges that their full inclusion in society currently presents has been previously analyzed, especially in the field of leisure and free time. At the same time, the figure of the social educator has been valued as a qualified professional to address those specific needs from a perspective that respects the dignity and fundamental rights of people.

Key words: Social inclusion, intellectual disability, physical activity, quality of life, education.

# ÍNDICE

1. <b>INTRODUCCIÓN</b> .....	4
2. <b>OBJETIVOS DEL TFG</b> .....	5
3. <b>JUSTIFICACIÓN</b> .....	6
3.1 LA DIVERSIDAD FUNCIONAL Y SU CONCEPTUALIZACIÓN .....	6
3.2 DISCAPACIDAD INTELECTUAL .....	9
3.3 IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL .....	10
3.4 HACIA UN OCIO INCLUSIVO .....	13
3.5 SITUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA.....	19
3.6 MARCO LEGAL .....	20
3.7 IMPORTANCIA DEL EDUCADOR SOCIAL EN ESTE PROYECTO .....	21
4. <b>MARCO TEÓRICO DE LA INTERVENCIÓN</b> .....	23
5. <b>DISEÑO DEL PROYECTO: CAMPUS DEPORTIVO EN VALLADOLID</b> ..	28
5.1 OBJETIVOS .....	28
5.2 DESTINATARIOS.....	29
5.3 PROGRAMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES/CAMPUS.....	30
5.4 ESTRUCTURA DE LAS SESIONES.....	47
5.5 RECURSOS HUMANOS.....	49
5.6 TEMPORALIZACIÓN .....	49
6. <b>CONCLUSIONES</b> .....	52
7. <b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	54

# 1. INTRODUCCIÓN

El presente Trabajo de Fin de Grado surge de la convicción y la certeza de que la actividad física y deportiva puede tener consecuencias altamente positivas sobre la calidad de vida de las personas y, en particular, la de las personas con discapacidad intelectual; tanto en lo concerniente a un desarrollo personal y social óptimo, como al aprovechamiento y la mejora de sus capacidades a nivel físico.

Si bien es cierto que en la actualidad ya se están llevando a cabo multitud de iniciativas relacionadas con la actividad deportiva destinadas a este colectivo, resulta igualmente cierto que muchas de ellas no logran alcanzar por completo el objetivo de la inclusión en la sociedad de aquellos a quienes va dirigido, ya que pecan de constituir una oferta de ocio paralela a la de la población general, reproduciendo dinámicas segregativas.

Es por esto que surge la iniciativa alrededor de la cual se articula este trabajo, la de llevar a cabo la creación de un campus deportivo mixto en la ciudad de Valladolid, dirigido tanto a la población general como, de forma específica, a personas con una discapacidad intelectual diagnosticada de leve a moderada.

Sirva este proyecto para dar visibilidad y romper con la estigmatización que pesa sobre las personas con diversidad funcional, introduciendo el deporte como herramienta igualitaria y de inclusión social, y haciendo hincapié en las capacidades y el potencial que este colectivo alberga.

Asimismo, a nivel personal, espero que la realización de este proyecto sirva para completar mi formación universitaria en Educación Social, y me especialice en el ámbito de la diversidad funcional, en el cual deseo continuar desarrollando mi formación profesional en un futuro.

## 2. OBJETIVOS DEL TFG

- Acercamiento profesional a la discapacidad intelectual, a sus problemáticas y a las necesidades y demandas que presentan en la actualidad las personas con discapacidad intelectual en el campo del ocio y la actividad física o deportiva.
- Actualizar y poner en práctica las competencias propias de la Educación Social y reivindicar el papel del Educador social en el trabajo con las personas con discapacidad intelectual.
- Todo ello, con el objetivo final de diseñar una propuesta de intervención que a través de la actividad física trate de dar respuesta a algunas de las necesidades y demandas que presentan las personas con discapacidad intelectual en materia de inclusión social.

## 3. JUSTIFICACIÓN

### 3.1 LA DIVERSIDAD FUNCIONAL Y SU CONCEPTUALIZACIÓN

La imagen que la sociedad y sus medios de comunicación han reflejado acerca de las personas con diversidad funcional ha ido variando a lo largo del tiempo, atravesando distintas fases. Basándonos en el estudio de (Barriga, 2007) advertimos una evolución que va desde una situación de clara exclusión y discriminación, pasando por una “fase compasiva o filantrópica” durante la primera mitad del siglo XX en la que la discapacidad “continúa siendo percibida como una desgracia, que genera compasión y determina el nacimiento de iniciativas caritativas o de benevolencia” principalmente por parte de organizaciones religiosas o asociaciones de familiares, otra fase de reconocimiento de derechos que se extiende hasta la década de los años ochenta, en la que se acepta que “los problemas asistenciales de este sector incumben a toda la sociedad y a las Administraciones como gestoras de los intereses públicos”, hasta llegar a la etapa de integración y reconocimiento de los derechos individuales de los discapacitados con la promulgación de la Ley 13/1982, de 7 de abril, de Integración Social de los Minusválidos y el “reforzamiento de las organizaciones representativas” de este colectivo.

Actualmente y desde la entrada del nuevo siglo, nos encontramos en una nueva fase, la “etapa de igualdad” que se inicia con la celebración del Año Europeo de la Discapacidad en 2003, acompañado de “una apuesta decidida para el avance de la imagen social de las personas con discapacidad”.

El desarrollo de dicha imagen social de la discapacidad ha ido avanzando de forma paralela junto con el trato que la sociedad ha dispensado a este colectivo, cuya evolución puede resumirse, basándonos en (Palacios & Romañach, 2008) en tres modelos: el primero, de prescindencia, en el que se hace una interpretación religiosa del origen de la discapacidad, siendo estas personas consideradas innecesarias para la sociedad. El segundo, rehabilitador, trasladó la atribución causal de lo religioso a lo científico, y ya no consideraba a las personas con diversidad funcional inútiles, siempre y cuando éstas fueran “rehabilitadas”. Por último, el denominado modelo social,

considera las causas que dan lugar a la diversidad funcional como sociales, y se estima que estas personas pueden contribuir en igualdad de condiciones a la sociedad desde la valoración y el respeto; es un modelo relacionado con la incorporación de ciertos valores a los derechos humanos, que busca “potenciar el respeto por la dignidad humana, la igualdad y la libertad personal, propiciando la inclusión social”.

Sin embargo, y aunque esta evolución pueda parecer tranquilizadora e invitar al optimismo, aún queda mucho trabajo que hacer, ya que el análisis de nuestra realidad social nos hace detectar grandes incoherencias que reflejan el arraigo que el modelo rehabilitador aún tiene en nuestra sociedad y en el trato que ésta proporciona a las personas con diversidad funcional, no cabe duda de que aún queda camino por recorrer para alcanzar una situación en la que podamos afirmar que nuestra sociedad es efectivamente inclusiva para con todos sus miembros.

Antes de aventurarnos a establecer definiciones más concretas, hemos de tener en cuenta que debido a esa compleja combinación de factores como son las diferencias personales y los diversos contextos físicos, emocionales, sociales y culturales desde los que cada persona percibe y evalúa una determinada situación, resulta difícil llevar a cabo una clasificación universal y transcultural de la discapacidad, es decir, “La discapacidad y su construcción social varían de una sociedad a otra y de una a otra época, y van evolucionando con el tiempo” (Üstün, 2001/2001).

De hecho, se podría argumentar que el tratar de establecer una clasificación universal de la discapacidad es producto de un punto de vista cultural concreto, en este caso el occidental, muy unido a las ciencias biomédicas y a las concepciones individualistas de la personalidad; cuando en realidad la discapacidad se define siempre en función de las expectativas puestas en el funcionamiento de las personas, es decir, qué se espera o no que puedan hacer. Hecho que descansa en la evidencia sociológica y antropológica de que la interpretación que tanto las personas con discapacidad como los profesionales que las atienden hacen de la salud, o la falta de la misma, se encuentra afectada por sus propias creencias culturales.

Es debido al progresivo avance teórico que las ciencias de la salud han experimentado en relación con el campo de las discapacidades, las cuales poco a poco han ido adoptando enfoques más novedosos e integradores, que organizaciones como la OMS

han debido actualizar sus publicaciones al respecto con el fin de llevar a cabo análisis cada vez más precisos, con el objetivo último de que ello redunde en la mejora del desempeño de los profesionales de la salud, y por ende en el beneficio de la población destinataria de su labor.

Uno de los elementos básicos respecto al cual se ha centrado esta continua reconstrucción, que parte de la identificación de las barreras tanto sociales como físicas que experimentan las personas con discapacidad, es el de pasar de una conceptualización individual que identificaba la discapacidad con la enfermedad, a una estructural en el que “las personas son consideradas discapacitadas por la sociedad más que por sus cuerpos” (OMS, Clasificación internacional del funcionamiento de la discapacidad y de la salud : CIF, 2001) centrada en la igualdad de oportunidades y que pone el foco en la participación social como elemento vital para que la persona con discapacidad se desarrolle plenamente como sujeto de derechos, y también de obligaciones (Hernández, 2015).

Ambas concepciones, aunque a primera vista pudieran ser analizadas como opuestas, deben ser consideradas de forma equilibrada, ya que como hemos dicho, la discapacidad se concibe como una interacción dinámica entre los estados de salud y los factores contextuales.

La definición de la discapacidad que la propia OMS formula en su web (OMS, 2020) es la siguiente:

Abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Las deficiencias son problemas que afectan a una estructura o función corporal; las limitaciones de la actividad son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las restricciones de la participación son problemas para participar en situaciones vitales. Por consiguiente, la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive.

A continuación se incluye una clasificación básica donde se cataloga la discapacidad tanto en función de a qué ámbito afecta, como a la gravedad de la misma.

El Informe Mundial sobre la Discapacidad (OMS, 2011) distingue entre:

- Discapacidad sensorial: Referida a aquellas personas que presentan deficiencias en alguno de los sentidos, así como en su capacidad de comunicación mediante el lenguaje.
- Discapacidad física: Desventaja resultante de una imposibilidad que limita o impide el desempeño motor de la persona afectada.
- Discapacidad intelectual: Caracterizada por limitaciones significativas tanto en el funcionamiento intelectual como en la conducta adaptativa.

Existen además cuatro grados con los que se cuantifica hasta qué punto las condiciones anteriormente expuestas pueden afectar a la persona: leve, moderado, grave y profundo. Estos niveles de gravedad se definen en función del funcionamiento adaptativo, y no según las puntuaciones del cociente intelectual (CI), porque es el funcionamiento adaptativo el que determina el nivel de apoyos requerido (American Psychiatric Association, 2014).

### **3.2 DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

Dicho esto, debemos buscar un mayor nivel de concreción que haga referencia al tipo específico de discapacidad en la que nos centraremos, la intelectual. Verdugo y Schalock (2010) la definen como: “La discapacidad intelectual se caracteriza por limitaciones significativas tanto en funcionamiento intelectual como en la conducta adaptativa tal y como se ha manifestado en habilidades adaptativas conceptuales, sociales y prácticas. Esta discapacidad se origina antes de los 18 años.” (p.12).

Dicho lo cual, en este mismo documento encontramos una serie de puntualizaciones que conviene tener en cuenta para aclarar el contexto en el cual dicha definición está planteada. (Verdugo & Schalock, 2010) refieren que:

En primer lugar, debemos partir de la consideración de que en las personas, las limitaciones coexisten con las capacidades, y el hecho de poner el foco en una u otra

cuestión determinará el resultado de nuestros análisis y conclusiones al respecto de la población con diversidad funcional.

En segundo lugar, hemos de tener presente que las limitaciones en el funcionamiento deben considerarse dentro de un contexto comunitario similar en cuanto a la edad y cultura de las personas a las que nos referimos, por ello, una evaluación válida ha de tener en cuenta la diversidad cultural y lingüística, así como las diferencias en comunicación y en aspectos sensoriales, motores y conductuales.

Por último, debemos saber que un propósito importante de la descripción de limitaciones es el desarrollo de un perfil de necesidades de apoyo, ya que si se mantienen unos apoyos personalizados apropiados durante un determinado periodo de tiempo, la vida de la persona con discapacidad intelectual generalmente mejorará.

### **3.3 IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN LAS PERSONAS CON DIVERSIDAD FUNCIONAL**

La definición que la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2010) hace de la actividad física es la de “cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos que exija gasto de energía”. De este modo, no sólo incluye el ejercicio, sino también otras actividades en las que está implicado el movimiento como el trabajo, el juego o las actividades domésticas.

Hoy en día conocemos la importancia del deporte como base de una vida plena y saludable debido a los grandes beneficios que nos aporta, tanto a nivel físico como psicológico. Según la OMS, la falta de actividad física es el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial.

Sabemos que un nivel adecuado de actividad física reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatías, accidentes cerebrovasculares, diabetes y varios tipos de cáncer, mejora la salud ósea y la funcionalidad corporal, y resulta determinante para el gasto energético ayudando a tener un peso saludable (OMS, 2010).

Por si todo ello fuera poco, cuando la actividad física se torna en práctica deportiva, adquiere además el estatus de instrumento que da lugar a la transmisión de valores y la adquisición de competencias útiles para afrontar mejor distintas situaciones de la vida diaria, contribuyendo así al desarrollo personal de quienes la practican. Hecho que resulta especialmente positivo cuando hablamos de población con discapacidad, a quienes el deporte permite sentirse integrados dentro de un grupo –ser uno más del equipo– previniendo situaciones de discriminación que tristemente resultan tan habituales desde las primeras etapas de la infancia de la persona con diversidad funcional.

La práctica deportiva tiene un impacto muy beneficioso en las personas con discapacidad intelectual, así como en la disminución del estigma asociado a éstas, lo que se debe en gran medida a la oportunidad que brinda para trabajar las interacciones sociales, constituyendo así una gran herramienta de integración, al aprovechar este tipo de prácticas como “situación ideal para que la persona pueda introducirse en un contexto normalizado en la actividad lúdica, en la que ejerce nuevos roles con valores como la cooperación o el espíritu de equipo y la deportividad, entre otros, yendo en cualquier caso en dirección favorable hacia la lucha contra el estigma que rodea este tipo de trastornos.” (Royo, 2018)

Como indica (González, 2017) en las sociedades occidentales la actividad física es utilizada en multitud de proyectos con un objetivo social como herramienta para la prevención, rehabilitación e integración de las personas debido a sus diversos beneficios ya no sólo a nivel físico, sino también en lo psicológico (debido a la relación existente entre la actividad físico-deportiva y la mejora de la autoestima y el autoconcepto, que a su vez están relacionados con los niveles de satisfacción vital) y lo social.

Sabemos que la actividad física favorece mayores niveles de confianza, habilidades sociales y autoestima, e influye de forma positiva en la salud, la participación y la calidad de vida en general (Aguilar, 2017) especialmente en el caso de adolescentes con discapacidad intelectual, en quienes el tiempo dedicado al ocio activo es un predictor de mayores niveles de autodeterminación, así como de mejoría en problemas como la apatía, la falta de iniciativa, la baja autoestima, las alteraciones del sueño y el aislamiento social. Además, “la práctica deportiva se encuentra fuertemente asociada

con el desarrollo de un sentido de identidad y pertenencia, confianza y apoyo social”, constituyéndose así como “un medio a través del cual atacar la vulnerabilidad que obstaculiza la participación” (Gallego, Alcaráz, Aguilar, Cangas, & Martínez, 2016).

En otro estudio acerca del deporte y la inclusión social en personas con trastorno mental grave (Galán, Castillo, & García, 2020) se apunta que el deporte adaptado a esta población está generando “un cambio en la forma de atender sus necesidades, abriendo el abanico de posibilidades a una atención multidisciplinar”. Ello implica entender la actividad física como un instrumento de normalización social con el que poder potenciar la estimulación, recuperación o refuerzo de aspectos de carácter transversal, combatiendo “la falta de información y la ignorancia que llevan al pesimismo sobre la capacidad y posibilidad de inclusión social”.

Es precisamente por nuestro conocimiento de los beneficios potenciales que la actividad física alberga en lo que a habilidades sociales se refiere, debido a que “ofrecen un ambiente favorable para la adquisición de actitudes, valores y comportamientos individuales y colectivos, que se consideran positivos desde el punto de vista cultural” (Escartí, Gutiérrez, & Pascual, 2005) que nuestro interés por la misma como sociedad se encuentra en constante aumento, siendo percibida como una necesidad para la mejora de nuestra salud individual y colectiva.

La discapacidad intelectual implica ciertas limitaciones con respecto a la asimilación de las habilidades necesarias para el afrontamiento del día a día de una persona, tales como el razonamiento, el pensamiento abstracto, la resolución de problemas, la planificación o el aprendizaje. Sin embargo, a pesar de que esta condición pueda dificultar a las personas el hecho de aprender, comprender y comunicarse, la organización (Plena Inclusión, s.f) nos recuerda que:

- Las personas con discapacidad intelectual son ciudadanos y ciudadanas como el resto.
- Cada una de estas personas tienen capacidades, gustos, sueños y necesidades particulares, como cualquiera de nosotros.
- Todas las personas con discapacidad intelectual tienen posibilidad de progresar si le damos los apoyos adecuados.

Es debido a este último punto que resulta tan relevante la existencia de proyectos deportivos inclusivos que acojan a población de estas características, ya que a pesar de que la práctica deportiva se populariza cada vez más, no todas las personas cuentan con las mismas oportunidades ni visibilidad a la hora de practicarlo.

Hecho que se refleja en el Informe Olivenza (Jiménez & Huete, 2016) cuyo eje de inclusión social, dedicado al ejercicio de derechos de ciudadanía, evidencia una desventaja del 31,4% por parte de las personas con discapacidad con respecto a la población general y, dentro de este eje, en el apartado dedicado a la participación y relaciones sociales, el cual incluye el indicador de “acceso a actividades de ocio sin dificultades”, se señala una desventaja cercana al 70%.

Por su parte, el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, publicó una encuesta sobre los hábitos deportivos de personas con discapacidad en el que se refleja que mientras que entre un 8 y un 10% de la población padece algún tipo de discapacidad, sólo el 0,5% practica algún tipo de actividad físico-deportiva reglada, lo cual contrasta con el 15% de la población sin discapacidad que realiza este tipo de prácticas (Consejo Superior de Deportes, 2010).

### **3.4 HACIA UN OCIO INCLUSIVO**

La UE, que fijó la inclusión social como uno de sus objetivos principales dentro del marco de las once prioridades de la política de cohesión para el período 2014-2020, la define como “un proceso que asegura que aquellas personas que están en riesgo de pobreza y exclusión social, tengan las oportunidades y recursos necesarios para participar completamente en la vida económica, social y cultural disfrutando un nivel de vida y bienestar que se considere normal en la sociedad en la que ellos viven” (Unión Europea, 2010).

(Dattilo, 2004) se refiere a la inclusión en estos términos:

Del término inclusión se trasluce que todos merecemos que nos den una oportunidad con el fin de formar parte de una comunidad desde los albores de nuestra vida. La inclusión no implica que exista un estado de segregación, sino

más bien que los seres humanos tienen el derecho de ser incluidos en oportunidades y responsabilidades que se ofrecen en su comunidad. La cuestión ya no radica en saber «¿cómo integramos a quienes han sido anteriormente excluidos?», sino más bien en saber «¿cómo desarrollamos un sentido de comunidad y apoyo mutuo que fomente el éxito entre todos los miembros de la comunidad? Si somos capaces de desarrollar un sentimiento de comunidad y apoyo dentro de nuestros servicios de ocio, las personas prosperarán y se logrará el objetivo de la inclusión; de este modo, todos podemos ser “uno más desde el principio” (p.65)

Y es que si queremos que las personas con discapacidad alcancen una situación de ciudadanía plena, siendo parte activa de su comunidad, es imprescindible que la sociedad asegure el cumplimiento de las condiciones necesarias para ello. A continuación, se exponen los tres elementos básicos para el alcance de dicho estatus de ciudadanía según (Guirao & Vega, 2012):

- Ejercicio de derechos: No se trata de promulgar nuevas leyes, sino de asegurar el cumplimiento y ejercicio de los derechos básicos en igualdad con el resto de ciudadanos.
- Sentido de pertenencia: Nuestro sentido de pertenencia a una comunidad se construye a partir de nuestras experiencias, del lugar dónde vivimos y de las personas que conocemos; pero la esencia de comunidad se fundamenta en cómo nos sentimos en ella. Formar parte de una comunidad es estar en los lugares en los que está el resto de las personas, y tener redes sociales y relaciones establecidas en igualdad, reciprocidad, confianza y respeto.  
La Convención de Naciones Unidas (2006) [...] admite que “la promoción del pleno goce de los derechos humanos y las libertades fundamentales por las personas con discapacidad y de su plena participación tendrán como resultado un mayor sentido de pertenencia de estas personas y avances significativos en el desarrollo económico, social y humano de la sociedad, así como en la erradicación de la pobreza.
- Participación: Participar significa [...] ser protagonista de lo que ocurre alrededor. Las personas con discapacidad suelen encontrarse con mayores obstáculos para su participación plena y efectiva en la sociedad, en las mismas

condiciones que las demás. [...] las personas con discapacidad deben tener la oportunidad de participar activamente en los procesos de adopción de decisiones sobre políticas y programas, incluidos los que les afectan directamente. (p.24-25)

La sociedad en que vivimos ha experimentado grandes cambios en los últimos tiempos que han hecho que nuestra consideración del concepto de ocio varíe enormemente y le sea otorgada una gran importancia, hasta el punto de haberse convertido en una parte imprescindible de nuestras vidas. Lo consideramos un derecho por ser una experiencia que contribuye a nuestra calidad de vida y nos pone en contacto tanto con los demás como con nuestras propias emociones. (Cuenca, 2004) lo define como:

Una experiencia integral de la persona y un derecho humano fundamental. Una experiencia humana compleja (direccional y multidimensional), centrada en actuaciones queridas (libres, satisfactorias), autotélicas (con un fin en sí mismas) y personales (con implicaciones individuales y sociales). También es un derecho humano básico que favorece el desarrollo y del que nadie debería ser privado. (p.21)

Cuando hablamos del ocio y la diversidad funcional, no debemos caer en la trampa muy habitual de la homogeneización, ya que se trata de personas con intereses y deseos variados; personas cuyo ocio se encuentra afectado por la misma diversidad de factores que el del resto de la población, y que encuentran en él una cantidad semejante de beneficios. Es por ello que según (Guirao & Vega, 2012) “el ocio de las personas con discapacidad intelectual debe entenderse en el contexto del ocio del resto de ciudadanos”.

Sin embargo, en el citado documento se señala que a pesar de que por lo dicho, el ocio de estas personas debería tener las mismas características que el de sus conciudadanos, la realidad nos indica que esto no se cumple. Entonces, ¿cuáles son las principales dificultades con las que este colectivo se topa para participar del ocio comunitario en las mismas condiciones que el resto? (Guirao & Vega, 2012) refieren que:

- A pesar de que su derecho al ocio está reconocido legalmente, su acceso a la oferta del mismo no está garantizado en las mismas condiciones que el del resto.

- No son vistos como clientes con derecho y capacidad de opinión y reclamación, sino como meros usuarios acríticos.
- Debido a sus dificultades específicas, las respuestas que son dadas a sus ofertas de ocio son a menudo segregadoras.
- Se les ofrece un ocio colectivo, con pocas opciones de elección, ya que tiene que acoger simultáneamente a un grupo muy amplio de personas.
- Muchas veces las actividades que les son ofrecidas no cumplen con los requisitos básicos del ocio, ya que son en realidad realizadas en horario laboral o escolar (educación física) se trata de actividades terapéuticas (musicoterapia) educativas (talleres de habilidades sociales) o están orientadas a que sus familiares puedan conciliar su vida laboral y personal (programas de respiro).
- Habitualmente las actividades son desarrolladas en entornos específicos a los que únicamente acceden las personas con discapacidad intelectual (centros ocupacionales).

Una vez definidas las principales dificultades existentes, debemos analizar cuáles son los obstáculos que están dando lugar a las mismas, ya que “en nuestra sociedad todavía existen numerosas barreras que deben romperse para que todas las personas con discapacidad puedan disfrutar del ocio inclusivo” (Lozano, 2013). Dichas barreras se manifiestan como resultado de la interacción entre las personas y sus entornos, por ello las autoras (Guirao & Vega, 2012) analizan ambos factores:

- Barreras ligadas a la discapacidad que impiden aprovechar las oportunidades que existen:
  - Limitaciones físicas o psíquicas propias de su discapacidad y que pueden impedir realizar determinadas actividades o acciones. Estas características son individuales y propias de una condición personal que no comparte todo el colectivo; aun así, por generalización, en ocasiones se ponen barreras “preventivas” a la participación de personas con discapacidad intelectual por las limitaciones que pudieran presentar.
  - Escasez de amistades y relaciones personales significativas, ya que en muchas ocasiones, trabajan, viven y disfrutan de su tiempo libre en entornos segregados.
  - Pobre desarrollo de su capacidad de autodeterminación, ya que es habitual que otras personas tomen decisiones por ellas, y no se respeten sus opiniones.

- Pocas experiencias de ocio en comunidad, que conllevan el desconocimiento de muchas oportunidades y la dificultad de identificar claramente sus propios gustos y aficiones.
  - Falta de formación en educación para el ocio, que les permita conocer qué habilidades y actitudes hay que tener al realizar determinadas actividades.
  - Dificultad para disponer de recursos económicos, ya sea por falta de ingresos o porque no son ellas quienes gestionan y deciden en qué gastarlos.
- Barreras que pueden existir en los entornos:
    - Estereotipos y actitudes negativas hacia las personas con discapacidad intelectual, tales como la creencia de que no pueden participar con el resto de ciudadanos, que son niños eternos, que todas tienen los mismos gustos y aficiones...
    - Frecuente sobreprotección de la familia, y en muchos casos, de los profesionales que limita la autonomía.
    - Poca accesibilidad de los espacios físicos, transportes e información de los equipamientos, servicios y programas. Un entorno puede favorecer o dificultar un mejor funcionamiento de las personas.
    - No se contemplan los apoyos necesarios para que puedan acceder a las opciones de ocio existentes.
    - Falta de formación e información sobre la discapacidad intelectual de los profesionales que les dan apoyo en los recursos de ocio comunitario.
    - Concepción restringida de los programas y actividades de ocio comunitarios que se dirigen a colectivos muy homogéneos, sin respetar la diversidad que hay entre las personas.

Los servicios de ocio ofrecidos a las personas con diversidad funcional han mejorado sustancialmente de un tiempo a esta parte, no obstante se debe continuar trabajando para mejorar la calidad de los mismos, evitando cada vez más la influencia de las mencionadas barreras.

Los servicios ofrecidos hace años se caracterizaban por hallarse muy sujetos a un espacio físico determinado habitualmente segregado, y en ellos no se permitía a las

personas disfrutar de su derecho al ocio en las mismas condiciones que las del resto de la población. Sin embargo, el reconocimiento del derecho al ocio y la resignificación de la calidad de vida, haciendo énfasis en la inclusión, ha dado lugar a que dichos programas hayan mejorado en la actualidad.

Ahora, (Guirao & Vega, 2012) afirman que el ocio es percibido como un derecho básico, necesario para la mejora de la calidad de vida, y la visión que se tiene de la persona con discapacidad es la de alguien cuyos derechos de participación en el entorno comunitario son iguales a los de cualquier otro. Por ello, se comienza a escuchar sus opiniones al respecto de los programas en los que toman parte, pasando a ser participantes críticos y no meros usuarios, y también se pasa del simple reconocimiento de sus derechos a la prestación de apoyos para que éstos sean efectivamente cumplidos.

En la actualidad, partiendo de las notables mejoras que los servicios de ocio han incorporado, se debe seguir trabajando para que los programas que se ofrecen giren cada vez más en torno a las exigencias de las personas a quienes van dirigidos, de forma que sean ellos quienes definen y diseñan su ocio, potenciando de esta manera su autodeterminación. Para ello, se impone la aplicación de unos criterios de calidad que pongan el foco en la satisfacción de los beneficiarios de los programas. (Fantova, 2004) afirma a este respecto:

Las trabajadoras y trabajadores de la intervención social [...] intentan dar respuesta a necesidades sociales que pueden ser más o menos sentidas por las personas o las comunidades pero acerca de las cuales existe un criterio normativo establecido política, administrativa y técnicamente. Ahora bien, hay que reconocer que envueltos en la capa de ese criterio normativo, en muchas ocasiones hemos usurpado derechos y espacios de las personas con las que hemos trabajado. De ahí que no nos vengan mal, posiblemente, algunas dosis del énfasis que la gestión de calidad pone en la satisfacción de los clientes, de forma que combinemos siempre la apuesta por la que denominaríamos calidad técnica con la apuesta por la calidad percibida.

En la intervención con personas con discapacidad, de hecho, van cobrando fuerza en nuestro entorno las propuestas que vinculan la calidad de la gestión organizacional y la calidad de la atención con la calidad de vida de las personas,

entendida ésta como un concepto fuertemente ligado a la autodeterminación, a los procesos participativos de planificación centrada en la persona, a la identificación y consecución de logros basados en preferencias y proyectos personales y a la medición de la satisfacción de las personas que utilizan los servicios. (p.100)

En definitiva, debemos felicitarnos por el cambio que han experimentado los programas de ocio desde una perspectiva asistencialista a otra que, por fin, concibe a las personas como sujetos de pleno derecho. Aun así, queda mucho camino por recorrer para que éstas sean efectivamente las protagonistas y el centro de atención alrededor del cual giran los programas de ocio en los cuales participan.

### **3.5 SITUACIÓN DE LA ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA**

La definición más extendida de la Actividad Física Adaptada (AFA) es la de (Doll-Tepper & DePauw, 1986) citados en (Pérez Tejero, Reina Vaíllo, & Sanz Rivas, 2012) que la definen como “todo movimiento, actividad física y deporte en los que se pone especial énfasis en los intereses y capacidades de las personas con condiciones limitantes, como discapacidad, problemas de salud o personas mayores”. Se trata de un área de conocimiento que data de menos de un siglo de historia, cuyo nacimiento proviene de la combinación del desarrollo de la psicología y pedagogía terapéuticas junto con la inclusión del deporte como herramienta en el ámbito sanitario.

Los mismos autores aseguran que la AFA no se limita a ser un cuerpo de conocimiento relativo a las Ciencias del Deporte, sino que se trata de “un marco teórico de referencia para la investigación, la programación y el diseño de estrategias de éxito para facilitar el acceso a la práctica de actividad física y deportiva para personas con discapacidad”, lo cual da lugar a su aplicación en una gran variedad de ámbitos.

En España, la relevancia que le ha sido otorgada a la AFA ha ido progresivamente en aumento especialmente desde la llegada del siglo XXI, y sus principales líneas de investigación, según (Pérez Tejero, Reina Vaíllo, & Sanz Rivas, 2012) han ido en la dirección de su aplicación en las áreas de la enseñanza, la salud, el rendimiento

deportivo y las Ciencias sociales y comportamentales; sin embargo (Echeverría, 2012) refiere que la práctica de actividad física aplicada desde la perspectiva del ocio y tiempo libre es la que más adolece de iniciativas, y si bien es cierto que resulta imprescindible que la sociedad se convierta en más accesible para las personas con diversidad funcional a niveles como el legislativo, el laboral o el educativo, también lo es que mientras no se dé pie a que tengan la posibilidad de disfrutar de actividades de recreación y esparcimiento, no se estará dotando a este colectivo de herramientas que posibiliten su total inclusión, ya que “del mismo modo que la igualdad en el empleo dignifica a la persona, elegir en qué quieres ocupar tu tiempo libre también lo hace” (Echeverría, 2012).

### 3.6 MARCO LEGAL

Como referente legal del proyecto a nivel internacional, podemos recurrir al informe resultante de la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad (Naciones Unidas, 2006) donde se afirma que:

A fin de que las personas con discapacidad puedan participar en igualdad de condiciones con las demás en actividades recreativas, de esparcimiento y deportivas, los Estados Partes adoptarán las medidas pertinentes para: [...] Asegurar que las personas con discapacidad tengan la oportunidad de organizar y desarrollar actividades deportivas y recreativas específicas para dichas personas y de participar en dichas actividades y, a ese fin, alentar a que se les ofrezca, en igualdad de condiciones con las demás, instrucción, formación y recursos adecuados. (p.25)

A nivel nacional, el Libro Blanco del deporte de personas con discapacidad en España, en su apartado titulado “Marco normativo del deporte de personas con discapacidad en España” (Ruiz & Mendoza, 2018) declara:

La norma rectora del deporte en España es la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte, cuyo texto consolidado y última modificación data del 1 de mayo de

2015. Algunos de sus aspectos más reseñables y de interés son [...] que la práctica del deporte es libre y voluntaria, que es un factor fundamental en la formación y el desarrollo integral de la personalidad y que tiene que ser una manifestación cultural a tutelar y fomentar por parte de los poderes públicos. [...] La Ley del Deporte confiere a la Administración del Estado la competencia de “fomentar la práctica del deporte por las personas con discapacidades físicas, sensoriales, psíquicas y mixtas, al objeto de contribuir a su plena integración social (p.79)

Además, en ese mismo apartado se indica el “papel determinante que esta ley atribuye al deporte a nivel social por ser una actividad con capacidad de movilización y convocatoria” y también por ser “un factor corrector de desequilibrios sociales que contribuye al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos, crea hábitos favorecedores de la inserción social y, asimismo, su práctica en equipo fomenta la solidaridad”.

### **3.7 IMPORTANCIA DEL EDUCADOR SOCIAL EN ESTE PROYECTO**

La profesión de la Educación Social fue definida en sus Documentos Profesionalizadores como “Un derecho de la ciudadanía que se concreta en el reconocimiento de una profesión de carácter pedagógico, generadora de contextos educativos y acciones mediadoras y formativas” añadiendo además que debe posibilitar, por un lado, “la incorporación del sujeto de la educación a la diversidad de las redes sociales, entendida como el desarrollo de la sociabilidad y circulación social” y por otro, “la promoción cultural y social, entendida como apertura de posibilidades de la adquisición de bienes culturales, que amplíen las perspectivas educativas, laborales, de ocio y participación social” (Asociación Estatal de Educación Social ASEDES, 2007).

La figura del educador y la educadora social como profesionales de la educación que realizan una intervención socioeducativa e intencional con personas o grupos en sus contextos, con el fin de que puedan alcanzar un desarrollo personal y social pleno, resulta de gran relevancia en el campo de las discapacidades, así lo refleja el Real

Decreto 1420/1991 del 30 de agosto (BOE, 1991) en el que se establece el título de Diplomado en Educación Social.

Es por ello que la figura del educador social, desde su parcela vinculada a la pedagogía del ocio, resulta especialmente relevante en un proyecto como éste, ya que es él quien se encuentra en posición de aplicar las metodologías y técnicas educativas adecuadas atendiendo a las características y particularidades de las personas con las que trabaja, y detectando los factores que puedan estar dificultando su inserción social, todo ello con el fin de obtener los mejores resultados en los procesos de dinamización social en los que tome parte.

## 4. MARCO TEÓRICO DE LA INTERVENCIÓN

La finalidad del marco teórico es establecer el modo en que se abordará el diseño de la propuesta de intervención que se hace en el siguiente apartado de este trabajo de fin de grado y que constituye su objetivo principal, todo ello con la intención de que la propuesta se adecúe a las características específicas de las personas a las que va dirigido, contribuyendo así a satisfacer las necesidades de actividad físico-deportiva que estas personas demandan, y puedan de este modo recibir los beneficios físicos, psicológicos y sociales que se derivan de estas prácticas.

El concepto de calidad de vida se utiliza en el campo de la discapacidad intelectual como marco para el desarrollo y la evaluación de servicios; con el fin de definir este concepto, así como de establecer los principios que guíen la práctica profesional a este respecto, nos basaremos en Schalock y Verdugo (2013) quienes se refieren a la calidad de vida como un estado deseado de bienestar personal compuesto por varias dimensiones centrales que están influenciadas por actores personales y ambientales. Estas dimensiones centrales son iguales para todas las personas pero pueden variar individualmente en la importancia y valor que se les atribuye. La evaluación de las dimensiones está basada en indicadores que son sensibles a la cultura y al contexto en que se aplican.

A continuación se incluye una relación de las distintas dimensiones que según los autores componen el concepto de calidad de vida, junto con los indicadores de los mismos:

**Tabla 1. Dimensiones e indicadores principales de calidad de vida**

<i>DIMENSIONES</i>	<i>INDICADORES</i>
<i>1. Bienestar Físico</i>	<i>Salud, actividades de vida diaria, atención sanitaria, ocio</i>
<i>2. Bienestar Emocional</i>	<i>Satisfacción, autoconcepto, ausencia de estrés</i>
<i>3. Relaciones Interpersonales</i>	<i>Interacciones, relaciones, apoyos</i>
<i>4. Inclusión Social</i>	<i>Integración y participación en la comunidad, roles comunitarios, apoyos sociales</i>
<i>5. Desarrollo Personal</i>	<i>Educación, competencia personal, desempeño</i>
<i>6. Bienestar Material</i>	<i>Estatus económico, empleo, vivienda</i>
<i>7. Autodeterminación</i>	<i>Autonomía /control personal, metas/valores personales, elecciones</i>
<i>8. Derechos</i>	<i>Derechos humanos, derechos legales</i>

*Nota.* Recuperado de (Verdugo, Sainz, Gómez, & Gómez, 2009)

Si observamos los indicadores, la práctica deportiva es una actividad que puede potenciar la mayoría de las dimensiones de la calidad de vida.

Partiendo de esta base, vamos a establecer los principios rectores de la práctica profesional en este proyecto. Debido a que uno de los ejes centrales alrededor de los cuales gira la presente intervención es la mejora de la calidad de vida de los usuarios o beneficiarios del programa, las bases metodológicas del mismo son determinadas en función de los principios definitorios de la calidad de vida mencionados anteriormente, y ya fueron establecidas en otro estudio de Schalock y Verdugo titulado “El concepto de calidad de vida en los servicios y apoyos para personas con discapacidad intelectual” (2007).

El proyecto de intervención que aquí se propone debe estar guiado en base a cuatro directrices:

- Un acercamiento multidimensional y holístico

Como ya hemos dicho, el funcionamiento humano y la presencia de la discapacidad intelectual no son conceptos inmutables, sino que implican la interacción dinámica y

recíproca entre habilidad intelectual, conducta adaptativa, salud, participación, contexto y apoyos individualizados.

- Un enfoque comunitario

Para lo cual se ha de lograr la implicación no sólo de las personas destinatarias del servicio, sino también de sus familias, la comunidad que las rodea y las organizaciones gubernamentales pertinentes.

- El uso de buenas prácticas

Incluyendo estrategias que reduzcan la discrepancia o desajuste entre las personas y sus ambientes a través del entrenamiento en habilidades funcionales, el uso de tecnología asistencial, el acceso a apoyos naturales y la adaptación ambiental.

- El uso de apoyos individualizados

De forma que se tengan en cuenta las capacidades y preferencias propias de cada persona a la hora de que ésta participe en las distintas actividades que se proponen.

Una vez establecidos los principios que regirán la práctica profesional de este proyecto, veamos los fundamentos en torno a los cuales ha sido estructurado:

Dado que la participación colectiva constituye una condición *sine qua non* para lograr los objetivos principales de esta intervención, la estructura de la misma está basada en el modelo de programas, metodología orientada a la intervención grupal.

Dicho modelo de programas gira en torno a la identificación de unas determinadas necesidades o áreas hacia las cuales queremos orientar nuestra acción educativa, en función de las cuales serán formulados los objetivos pertinentes; hecho esto, se llevará a cabo la planificación y ejecución de las actividades para, finalmente, proceder con una evaluación de los resultados de las mismas a fin de valorar su idoneidad y, en caso de ser necesario, proceder a su modificación, en busca siempre del beneficio último de los usuarios.

A continuación se exponen los ámbitos o necesidades específicas de la población con discapacidad intelectual que se busca trabajar y potenciar en el transcurso del proyecto.

Necesidades que a su vez se encuentran estrechamente relacionadas con las dimensiones de la calidad de vida:

Actividades básicas de la vida diaria: Dado que para llevar a cabo las actividades, la persona debe vestirse de manera acorde a la actividad a realizar, así como asearse antes y después de la actividad.

Actividades instrumentales de la vida diaria: Como el desplazamiento desde el domicilio hasta el lugar donde es llevada a cabo la actividad, así como el hecho de relacionarse con el resto de participantes del campus. Además, implícitamente la persona está tomando responsabilidad de forma activa en el mantenimiento de su salud y mejora de su calidad de vida.

Bienestar físico: Se participa en un tipo de ocio activo, que tiene beneficios como la mejora de la condición física, la coordinación y la prevención de enfermedades por falta de movilidad. Además, la actividad física acentúa la duración y profundidad del descanso, favoreciendo un sueño más profundo y reparador.

Participación social: Debido a que todas las actividades son de carácter grupal, para participar en ellas han de ser desarrolladas determinadas habilidades sociales como la aceptación de normas, el respeto a los iguales, la empatía, la coordinación y el trabajo en equipo, que son aspectos fundamentales para el desarrollo social de la persona.

Bienestar psicológico: La actividad deportiva fomenta la capacidad y voluntad de superación, la disciplina, la responsabilidad, la perseverancia y el sentimiento de utilidad.

Bienestar emocional: También tiene beneficios relacionados con la mejora del autoconcepto, la superación de frustraciones y la autorregulación, reduciendo la intensidad de emociones como la ira, la agresividad, la ansiedad o la tristeza.

## **5. DISEÑO DEL PROYECTO: CAMPUS DEPORTIVO EN VALLADOLID**

Tras la exposición de los principios teóricos y metodológicos que orientan este proyecto de intervención, pasamos a detallar su estructura y planificación.

El proyecto de intervención que se propone consiste en un campus multideportivo de verano de carácter inclusivo, y por tanto orientado a jóvenes con y sin diversidad funcional, que busquen una alternativa que aúne diversión y aprendizaje durante el periodo estival en la ciudad de Valladolid.

A lo largo de las cuatro semanas de duración del mismo, se buscará trabajar distintas áreas de la actividad física y deportiva, siempre desde una perspectiva educativa, inclusiva y de respeto a los derechos fundamentales, con el objetivo de mejorar la calidad de vida de los participantes a nivel físico, psicológico y emocional, tal es la capacidad de una herramienta tan poderosa como el deporte, especialmente cuando éste va unido a un enfoque social e integrador.

### **5.1 OBJETIVOS**

Cuatro son los objetivos principales de este campus, que a su vez se traducen en una serie de objetivos específicos:

- Fomentar un estilo de vida activo y saludable mediante la introducción de la práctica deportiva en la rutina de los participantes en el campus.
- Crear hábitos de práctica de actividades físicas y deportivas, proporcionando nuevas alternativas de ocio.
- Trabajar la capacidad de exploración y adaptación al medio.
- Estimular valores como el esfuerzo, la dedicación y la entrega.

- Mejorar la salud y el desarrollo psicomotor mediante juegos, deportes adaptados y salidas al medio natural.
  - Mejorar la condición física y la salud general.
  - Adoptar hábitos de higiene y cuidado del cuerpo.
  - Estimular el desarrollo cognitivo y las habilidades perceptivo-motrices básicas y específicas de los distintos deportes y actividades propuestas.
  
- Desarrollar habilidades sociales y relacionales, tanto las conductas de ayuda mutua y cooperación como la aceptación de normas y reconocimiento de derechos y logros ajenos.
  - Adquirir habilidades para la mejora del desempeño social.
  - Adoptar una actitud de respeto hacia la diversidad social y cultural.
  - Reforzar los valores de amistad, deportividad y compañerismo.
  - Promover el respeto hacia los demás y uno mismo, la responsabilidad individual y la cooperación.
  - Asumir y cumplir responsabilidades básicas como el acudir a un determinado lugar con puntualidad y en condiciones de realizar las actividades allí previstas.
  
- Mejorar la autoestima y autoconcepto de los participantes.
  - Favorecer la capacidad de automotivación.
  - Elevar los niveles de confianza y autonomía personal.

## 5.2 DESTINATARIOS

Se trata de un campus de carácter mixto, por lo tanto está destinado tanto a la población general como a personas con discapacidad intelectual, con edades comprendidas entre los 12 y los 18 años. El tamaño del grupo será de entre 15 y 25 usuarios, a los cuales

trataremos de captar a través de organizaciones como la delegación castellanoleonesa de Plena Inclusión (FEAPS) y organizaciones similares.

### **5.3 PROGRAMACIÓN DE LAS ACTIVIDADES/CAMPUS**

El programa de actividades se estructura en 4 bloques temáticos.

1. Actividades en medio natural: Han sido escogidos cuatro espacios naturales pertenecientes a la ciudad de Valladolid y su provincia, en los cuales serán llevadas a cabo rutas y actividades variadas que sean al mismo tiempo accesibles pero supongan un reto a superar por parte de los participantes, poniéndolos en contacto con emplazamientos naturales no tan conocidos de la provincia, a fin de que este campus no sea exclusivamente urbano.
2. Deportes adaptados: Se pondrán en práctica deportes que, mediante adaptaciones en sus reglas, buscarán ser más inclusivos tanto en la accesibilidad a la hora de practicarlos como en los valores que se busca trabajar mediante su práctica.
3. Actividades acuáticas: El ejercicio llevado a cabo en medio acuático reúne multitud de beneficios específicos de este tipo de actividades, ya que facilita la movilidad de personas con alguna dificultad motora, además de familiarizar a los usuarios con este entorno.
4. Juegos tradicionales: La práctica de juegos tradicionales siempre combina la actividad física junto a la cooperación con los iguales, además de incluir un componente de creatividad, poniendo en juego la imaginación y haciendo a los usuarios conocedores del acervo cultural en lo que a juegos se refiere propio de las generaciones pasadas.

## ACTIVIDADES EN MEDIO NATURAL

### Actividades

Es importante señalar que para la realización de las actividades en el medio natural resultaría interesante la participación voluntaria de alumnos de la UVa, con el fin de facilitar el trabajo de los profesionales que dirigen las actividades.

- 1ª Sesión: Carrera de orientación en el Parque de las Contiendas

Una carrera de orientación se trata de un recorrido contrarreloj en el cual los participantes deben pasar por toda una serie de balizas o señales, las cuales se encuentran señalizadas en un mapa.

La carrera de orientación que llevaremos a cabo tendrá lugar en el parque de las Contiendas de Valladolid, ya que se trata de un lugar de fácil acceso, lo suficientemente grande para que suponga un reto, pero no tanto como para que la supervisión de los participantes suponga un problema.

Para llevarla a cabo, los organizadores deben haber visitado la zona días antes de la realización de la actividad, con el fin de decidir los lugares donde serán colocadas las balizas, para a continuación elaborar los mapas donde figurarán las mismas, junto a otros dibujos de lugares identificables del parque, para facilitar su orientación. Dichos mapas serán entregados a los participantes en el momento del comienzo de la carrera.

Las balizas serán en este caso cartulinas plastificadas que serán colocadas en distintos puntos del parque. Cada baliza llevará inscrita un número y una letra, y mientras que los números aparecerán en el mapa, las letras deben ser añadidas por los participantes a su paso por cada una de ellas, con el objetivo de comprobar que efectivamente al final del recorrido cada equipo ha pasado por todas.

El día en que tendrá lugar la actividad, nos reuniremos en el lugar acordado y procederemos a la división del grupo en equipos de tres o cuatro personas. A cada equipo le será entregado un mapa, una tarjeta de control donde deberán anotar los números correspondientes a las balizas a medida que las vayan encontrando, un

bolígrafo y una hoja con la descripción de los controles para facilitar información precisa al respecto de la situación de cada baliza.

Dos son las modificaciones principales que han sido realizadas en esta actividad que la diferencian de las carreras de orientación al uso. En primer lugar, se ha prescindido de la utilización de una brújula, con el objetivo de simplificar la actividad, decisión que se halla en consonancia con la elección del lugar donde se realiza la actividad, al no ser un espacio tan grande como para necesitar del uso de la misma. En segundo lugar, y a pesar de que la definición de este tipo de carreras es la de un trayecto contrarreloj, no se llevará un registro de la posición en que los distintos equipos logren finalizar la prueba, ni se designará un ganador de entre ellos, ya que los objetivos de esta actividad no son de carácter competitivo sino colaborativo.

Algunas de las normas básicas que todos los participantes en la actividad deben respetar son:

- Las balizas deben estar siempre a la vista y no deben ser manipuladas por los participantes.
- Las balizas no estarán nunca en lugares peligrosos.
- Debemos comportarnos correctamente, intentando no destrozar la vegetación ni dejar residuos a nuestro paso.

- 2ª Sesión: Visita a la reserva natural Riberas de Castronuño: Senda de los Almendros

La Senda de los Almendros y su reserva natural constituyen uno de los espacios naturales más conocidos en la provincia de Valladolid, y permite la observación de la diversidad de la flora y fauna local (cuenta con colonias de garzas imperiales y martinetes, y permite la observación de pinos, almendros, chopos y olmos, entre otros).

Se trata de un recorrido circular de unos tres kilómetros y medio, el cual da comienzo en el mirador de “La Muela” donde se encuentra la Casa de la Reserva, lugar al que acudiremos para recibir algo de información al respecto de lo que nos vamos a encontrar. El camino pasa por una presa del río Duero y da la posibilidad de visitar alguna de sus playas naturales, así como el observatorio de aves acuáticas. A

continuación pasamos por un bosque de almendros y finalizamos la ruta en el mirador del Embalse de San José.

- 3ª Sesión: El Valle de los Seis Sentidos

El Valle de los Seis Sentidos está ubicado en la finca del antiguo Palacio de los Power, en la localidad de Renedo de Esgueva.

Se trata de un parque de alrededor de 18.000 metros cuadrados que cuenta con más de 60 actividades diferentes orientadas para todos los públicos, incluidos accesos y juegos específicos para personas con discapacidad, ya que uno de los conceptos sobre el que está basado el parque es la integración. Las actividades que allí se ofrecen pretenden estimular los cinco sentidos de los participantes junto con un sexto: la imaginación, e incluyen experiencias de todo tipo, desde pruebas físicas hasta juegos de carácter científico, pasando por diferentes efectos sonoros y paradojas visuales.

Otro de sus alicientes es su característico diseño paisajístico, en el que el medio ambiente es un elemento omnipresente, ya que cuenta con miles de árboles y arbustos de especies vegetales autóctonas que hacen del parque una gigantesca zona verde.

- 4ª Sesión: Ruta por el embalse de la Santa Espina (Montes Torozos)

El embalse de la Santa Espina situado en el río Bajoz constituye la principal atracción de esta senda que enlaza las localidades de la Santa Espina y Castromonte, junto con la posibilidad de avistar algún espécimen de gallipato, un anfibio tritón que sólo habita en la península Ibérica y Marruecos, y que cohabita en las orillas de este embalse con aves acuáticas como zampullines, fochas o garzas reales.

El inicio de esta ruta parte del monasterio de la Santa Espina y va recorriendo el cañón fluvial del río Bajoz entre viñedos y choperas, pasando por las orillas del embalse hasta llegar a Castromonte.

Se trata de un recorrido de unos ocho kilómetros que puede ser completado en alrededor de dos horas, aunque si hacemos alguna que otra parada para observar la flora y fauna local es posible que se alargue un poco más.

### **Beneficios**

En el mundo occidental, y especialmente en las urbes, la gente ha perdido el contacto con el entorno natural en su día a día; es por ello que cada vez se tienen menos en cuenta los beneficios que estamos dejando en el camino de nuestros cambios respecto al estilo de vida, tanto físicos como mentales. Algunos de los beneficios que el contacto con el medio ambiente alberga son:

- El acceso a espacios verdes está asociado con la longevidad y la disminución del riesgo de enfermedad mental.
- La actividad en espacios naturales varía nuestra percepción del esfuerzo (disminuye nuestra sensación de fatiga) debido a los estímulos agradables que nos aporta, aumentando además nuestra motivación por la realización de la actividad.
- El contacto con la naturaleza mejora nuestro manejo del estrés, así como nuestro estado de ánimo y autoestima, además de potenciar la creación de vitamina D.
- Cuando estas actividades son llevadas a cabo en grupo, favorecen el estímulo mutuo.
- El disfrute de la naturaleza favorece asimismo el intercambio de experiencias y sensaciones.

### **Material requerido**

En todas las salidas al medio natural, los participantes deberán acudir con calzado y ropa adecuados, así como con una pequeña mochila en la que porten agua y un pequeño almuerzo, ya que este tipo de actividades requerirán de una cantidad algo mayor de tiempo que el resto.

Además los monitores deben asegurarse de llevar una serie de objetos que pueden ser requeridos en algún momento: un silbato por motivos organizativos, protector solar, y un pequeño botiquín.

## **DEPORTES ADAPTADOS**

### **Actividades**

En este apartado, cada sesión será temática y como tal, estará dedicada exclusivamente a un único deporte, debido a que éstos albergan una mayor complejidad que el resto de actividades llevadas a cabo en los otros bloques. Al comienzo de la sesión se trabajarán las competencias básicas de cada deporte (entendimiento de normas, pases, tiros, recepciones...) para finalizar con la puesta en práctica del mismo con un partido en el que sean aplicadas todas ellas. La estructura de estas sesiones estará basada siempre en los siguientes tres puntos:

1. Presentación del deporte y puesta en común de nuestro conocimiento acerca del mismo. Tanto de sus normas, como del mundo que lo rodea, si somos seguidores de algún equipo o deportista, si lo hemos practicado con anterioridad...
2. Práctica de las competencias relacionadas con el deporte. Mediante distintos ejercicios nos familiarizamos con el material utilizado y practicamos cada una de las habilidades requeridas para jugar, como pases, disparos, paradas...
3. Los participantes son divididos en equipos y juegan un partido. El hecho de añadir un elemento de competitividad puede constituir un atractivo para los usuarios, además de permitir la posibilidad de desarrollar alguna de las habilidades sociales y emocionales expuestas anteriormente, como el respeto a los rivales, el aprender a ganar y a perder... Sin embargo en ningún momento se buscará alcanzar los niveles competitivos del deporte oficial, mediante la introducción de normas en la puntuación como los puntos de ética deportiva (con los que se penalizan determinadas actitudes por parte de los jugadores) y los puntos por goleada (premiando más que un equipo gane por poca diferencia de goles). De este modo se busca conjugar la emoción del deporte competitivo

sin perder de vista que el principal objetivo de la actividad es la diversión de todos los participantes.

- 1ª Sesión: Fútbol

Comenzamos por el que es, posiblemente, el deporte más extendido en nuestra sociedad, con el fin de que ello facilite su puesta en práctica debido al conocimiento que sobre él todos tenemos, y que así constituya un atractivo extra para esta primera sesión. Además, no es necesario que el reglamento sea adaptado en prácticamente ningún aspecto, lo cual hace su asimilación aún más sencilla.

- 2ª Sesión: Voleibol

Para su adaptación, se sustituirá la habitual pelota por globos hinchables, y la red por un elemento divisorio más sencillo de superar (desde sillas a una simple raya en el suelo).

- 3ª Sesión: Béisbol

En este caso, se sustituye la pelota habitual por una de tamaño similar a la de fútbol, y ésta será pateada en lugar de utilizar un bate.

- 4ª Sesión: Tenis

Para la adaptación de este deporte cabe la posibilidad de utilizar una red como la utilizada en el deporte tradicional, aunque no resulta imprescindible. La sustitución más relevante es la de la habitual pelota de tenis, que se intercambia por otra de plástico que permita un mayor tiempo de reacción por parte de los jugadores. También pueden modificarse otras normas como la cantidad de botes permitidos...

## **Beneficios**

Además de la utilidad inherente al deporte para toda la población en general, el deporte adaptado cuenta con unos beneficios añadidos para las personas con diversidad funcional:

- Mejora la condición física, el desarrollo muscular, el equilibrio, la coordinación y la circulación sanguínea, hechos especialmente relevantes cuando nos referimos a una población cuyo nivel de sedentarismo es mayor que el de la media de la población.
- Previene enfermedades y mejora la seguridad y flexibilidad de la persona.
- Constituye una gran herramienta de inclusión social, al hacer partícipe a la persona con diversidad funcional de las mismas actividades deportivas que son llevadas a cabo por el resto de la población.
- Resulta muy beneficioso a nivel psicológico en ámbitos como el de la autosuperación, la independencia, la responsabilidad, la disciplina, el sentimiento de utilidad y, en general, la mejora de la autoestima.
- También potencia la integración laboral, debido a los valores que el deporte transmite a quienes lo practican.
- Ayuda al bienestar general por el hecho de permitir a las personas el disponer de su tiempo libre de forma sana y beneficiosa.

## **Material requerido**

- Balón de fútbol
- Porterías (en caso de falta de ellas, se utilizarán delimitadores de otro tipo como conos...)
- Globos hinchables
- Raqueta de tenis/pádel
- Pelota de plástico

## ACTIVIDADES ACUÁTICAS

### Actividades

Cada sesión en la piscina constará de tres apartados distintos. En primer lugar, dos juegos iniciales para entrar en contacto y ganar confianza en el medio acuático; a continuación, la parte central de la sesión, consistente en una actividad algo más demandante tanto a nivel físico como intelectual, generalmente relacionada con algún tipo de deporte tradicional o adaptado; por último, una actividad de relajación para poco a poco volver a la normalidad aprovechando las condiciones que el medio acuático provee para ello.

Se ha de aclarar que toda la sesión tendrá lugar en una parte de la piscina en la que los participantes “hagan pie”, es decir, que no sean cubiertos del todo por el agua.

- 1ª Sesión

### Juegos iniciales

- Los pescadores: se la “queda” una pareja, que deberá ir agarrada de la mano, tendrá que pillar a los demás y estos se unirán a la red de los pescadores hasta que todos los participantes estén pillados. No se puede bucear. Las únicas personas que pueden pillar a quienes queden libres son los dos participantes situados en los extremos de la red.
- El pañuelo: se divide el grupo en dos y se coloca en el medio de la piscina un objeto que haga las veces de pañuelo, se asigna un número a cada uno de los participantes de uno y otro grupo y el monitor va diciendo números, que serán la señal para que un participante de cada grupo salga corriendo a coger el “pañuelo” y vuelva a su grupo sin que el otro le pille.

### Deporte acuático

- Aquaeróbic: Se trata de realizar ejercicios o pasos de baile al ritmo de la música. Éstos pueden ser realizados tanto en el interior como en el exterior de la piscina

(siempre con cuidado de no resbalarse) y pueden ser realizados a la vez que el monitor o memorizando una coreografía para después llevarla a la práctica.

### Actividad de relajación

- Te lo paso: Se hacen grupos de tres personas. Una de ellas se sitúa haciendo la plancha (si es necesario con la ayuda de material flotante) en medio de las otras dos, que deberán pasarse suavemente a su compañero empujándolo. Se repite el proceso hasta que las tres personas hayan ocupado ambos roles.

- o 2ª Sesión

### Juegos iniciales

- El camarero: Se divide al grupo en dos, y cada mitad ocupa un extremo de la piscina. Entonces se coloca una pelota encima de una plancha de plástico. El ejercicio consiste en llevar de un lado de la piscina al otro la tabla en forma de bandeja y encima la pelota sin que esta se caiga. Una vez llegado al borde se le entrega la bandeja al compañero del otro grupo.
- Carrera de relevos: Se trata de una carrera de relevos en la que se divide al grupo en dos equipos, que a su vez se dividen en dos grupos para ocupar cada uno un extremo de la piscina. La carrera puede llevarse a cabo con distintas variantes como cogiendo una plancha con las manos para impulsarnos sólo con los pies, o montados encima de un churro y avanzar remando con los brazos.

### Deporte acuático

- Voleibol: Se trata de formar dos o cuatro equipos y pasarse un globo inflable evitando que éste toque el agua, y con un máximo de tres pases entre los miembros de un mismo equipo. Ésta norma puede variar, por ejemplo, cambiándola por otra que diga que todos los integrantes de un equipo deben haber tocado el globo antes de pasarlo al equipo contrario. Ganará el equipo que alcance el número de puntos establecido.

### Actividad de relajación

- Siesta en el agua: Se dividen los participantes en grupos de tres personas. Con ayuda de material flotante, una persona hace la plancha y las otras dos deben ir quitando progresivamente los materiales hasta que la persona logre mantenerse sin material en la posición de flotación.

### ○ 3ª Sesión

### Juegos iniciales

- El naufrago: Se divide el grupo en dos equipos. Uno de los participantes se coloca encima de la colchoneta y deberá ser transportado por el resto del equipo hasta el otro lado, una vez que se alcance, se cambiará de naufrago.
- En busca del tesoro: Sumergimos chapas, monedas u otro tipo de material no flotante. Los participantes deben bucear para sacar todas las chapas sumergidas en la piscina sin que quede ninguna en el fondo. Cada uno solo podrá coger como máximo dos chapas. Se debe observar que cada persona necesita de un tiempo para mantenerse cómoda al realizar la inmersión.

### Deporte acuático

- Baloncesto: Se colocan dos aros en el agua, uno a cada lado de la piscina. El grupo se divide en dos equipos que deberán pasarse la pelota y conseguir “encestarla” en el aro del oponente. Se puede establecer una zona en la que se prohíba la entrada para añadir un componente de dificultad al juego, en caso de que sea necesario.

### Actividad de relajación

- Las sardinas: Los participantes se colocan tumbados en varias colchonetas unos pegados con otros sin que éstas se hundan. Hecho esto deben mantenerse en estado de relajación. La actividad puede acompañarse de música relajante.

- 4ª Sesión

### Juegos iniciales

- Tiro a la lata: Se sitúan varias latas al borde de la piscina, y varias pelotas dentro de la misma, los participantes tendrán que lanzar las pelotas para derribar las latas mientras llegan al de un lado al otro de la piscina.
- Marco polo: Se designa a un participante que “se la queda” a quien se venda los ojos para que intente pillar sin ver al resto de participantes. Cada vez que él grite ‘Marco’, el resto de jugadores ha de contestar ‘Polo’ para darle pistas de en qué parte de la piscina se encuentran. Aquella persona a la que pille se convertirá en el nuevo ‘Marco Polo’.

### Deporte acuático

- Waterpolo: Se sitúan en el aguados porterías o en la orilla de la piscina dos señalizadores que hagan las veces de éstas. Se divide al grupo en dos equipos que han de pasarse una pelota y marcar gol. Como en la actividad de baloncesto, se puede establecer una zona en la que se prohíba la entrada para añadir un componente de dificultad al juego, en caso de que sea necesario.

### Actividad de relajación

- Relajación musical: Con música de fondo, cerramos los ojos e intentamos relajarnos mientras el monitor nos hace imaginar un paisaje tranquilo.

## **Beneficios**

Este medio, por sus propiedades terapéuticas, se convierte en el entorno perfecto para unir actividad física, ocio y bienestar.

Su objetivo es el enriquecimiento global de la persona con discapacidad, rompiendo con el esquema tradicional de la natación terapéutica, en favor de un enfoque más lúdico.

- Permite trabajar toda la musculatura.
- Incrementa la capacidad cardiorrespiratoria.
- Ayuda a quemar calorías por la resistencia opuesta por el agua.
- Trabaja diferentes capacidades (resistencia, fuerza, flexibilidad, etc.) en un mismo ejercicio.
- Ayuda a reposicionar la columna y a conseguir una posición más erguida.
- Disminuye la sensación de esfuerzo por la posibilidad de flotar y el frescor del agua.
- La presión en las articulaciones es menor.

### **Material requerido**

Cada participante ha de tener una bolsa o mochila que contenga:

- Bañador
- Gorro de piscina
- Chancletas o sandalias de piscina
- Toalla
- Ropa de cambio
- Gel y/o champú para la ducha al acabar la actividad (opcional)
- Gafas de buceo (opcional)
- Zapatos de agua (opcional)

Además, algunas de las actividades requerirán material específico, que deberá ser provisto por parte de la organización:

- Altavoz con música
- Pelota de plástico
- Plancha de plástico
- Churro de plástico

- Señalizadores flotantes
- Globos hinchables
- Colchoneta
- Pelotas o elementos no flotantes de pequeño tamaño (monedas, chapas...)
- Aros
- Latas o algún otro objeto para practicar puntería

## **JUEGOS TRADICIONALES**

### **Actividades**

En cada una de las sesiones se propondrán tres juegos.

#### 1ª Sesión

Petanca: Se forman grupos de tres jugadores. Al comenzar el juego se lanza la bola pequeña o boliche. Después, cada jugador lanza, por turnos, dos bolas intentando que queden lo más cerca posible del boliche. Una vez concluida la partida, la bola que se encuentre más cerca del boliche que las de los contrarios se apunta un punto. El juego acaba cuando un equipo alcance el número de puntos establecido.

Bolos: Se sitúan diez bolos (pueden ser botellas de agua llenas de arena) juntos y cada jugador debe intentar derribarlos tirando una pelota de fútbol con la mano o el pie. Gana el jugador que haya tirado el número de bolos previamente establecido.

Rayuela: Se dibuja un diagrama compuesto por 10 cuadros y se escribe en cada cuadro un número del 1 al 10. El jugador debe situarse de pie detrás del primer cuadrado y lanzar una piedra encima del diagrama. La casilla en la que cae la piedra no se puede pisar. Se comienza el circuito con un salto a la pata coja (si hay un cuadro) o a dos pies (si el cuadrado es doble). El objetivo consiste en ir pasando la piedra de cuadro en cuadro hasta el número 10 y volver. Si el participante se cae o la piedra sale de cuadro, éste se elimina.

## 2ª Sesión

Carrera de sacos: Este juego en grupo debe realizarse en una superficie sin obstáculos, ya que las caídas son inevitables. Los participantes deben colocarse en línea recta y meter los pies dentro de un saco y, cuando el monitor da la orden de salida, salen todos haciendo una carrera, manteniéndose agarrados al saco. Durante toda la carrera, los pies deben estar dentro del saco. Gana quien llega primero a la línea de meta.

Juego de las sillas: Para jugar, debe haber tantas sillas como participantes haya en el juego, y se quitará una silla antes de empezar. También se necesitará un reproductor de música. Se colocan las sillas formando un círculo con los respaldos hacia dentro. Los niños se sitúan de pie alrededor de las sillas, uno detrás de otro. La persona que controla la música la hace sonar. Mientras suena, los niños deben girar alrededor de las sillas. En el momento en que la música para, cada jugador deberá sentarse en una silla. El que se quede sin silla queda eliminado.

El pañuelo: Este juego enfrenta a dos equipos compuestos por el mismo número de personas. A cada miembro del equipo se le asigna un número que estará emparejado con el rival que tenga el mismo número. Una persona hace de juez y debe decir en voz alta el número. Los dos participantes, cada uno de un equipo, que tengan este número deberán correr para agarrar el pañuelo y llevarlo a su base. Si el que agarra el pañuelo es atrapado antes de llegar a su base, perderá el punto.

## 3ª Sesión

La caza del hombre lobo: En este juego hay dos roles: el Hombre Lobo y el Cazador. Estos roles se asignarán por el monitor o se sortearán. Una vez que los roles están repartidos comienza el juego. El Hombre Lobo tendrá que matar al resto de los participantes sin ser descubierto por el Cazador. Podrá hacerlo guiñando un ojo a su víctima o mediante otro gesto que se acuerde. Cuando el Cazador descubre quién es el Hombre Lobo acaba el juego. Se puede establecer un área de juego por el que los participantes puedan desplazarse libremente cruzándose unos con otros, sin correr. El

Hombre Lobo se cruza con el resto de participantes eliminándolos uno a uno. Los eliminados se quedan sentados en el suelo. El Cazador debe intentar descubrirle.

El ninja: Los jugadores se sitúan en círculo y a la cuenta de tres pegan un salto y adoptan una posición fija, siempre con las palmas de las manos expuestas. Entonces, por turnos, cada persona tiene la oportunidad de realizar un solo movimiento cambiando de posición para golpear con su mano la palma de otro jugador, que tiene la posibilidad de moverse para esquivarlo. Si consigue golpearlo, la mano del jugador es eliminada. Si a algún jugador le son eliminadas ambas manos, queda eliminado del juego. Gana el último jugador que queda en pie.

La zapatilla por detrás: Entre todos los participantes se echa a suertes quien se queda con la zapatilla. Sale uno que se queda con la zapatilla y el resto, dándose la mano, hace un corro en el suelo sentado. El que tiene la zapatilla empieza a dar vueltas alrededor del corro y cantando esta canción (u otra parecida): “A la zapatilla por detrás, tris-tras. Ni la ves ni la verás, tris-tras. Mirar para arriba, que caen judías. Mirar para abajo, que caen garbanzos.” Cuando termina la canción todos deben cerrar los ojos, y contar hasta un número, diez por ejemplo. El que lleva la zapatilla debe dejársela en la parte de atrás a alguien. A los pocos segundos abren los ojos y comprueban a quien le ha dejado la zapatilla. El que la tiene, debe cogerla y salir corriendo detrás del que le dejó la zapatilla para intentar tocarle con la zapatilla. Si a las 3 (o las vueltas que se acuerden) no le pilla, pierde. Entonces será él, el que comience el juego de nuevo.

#### 4ª Sesión

Cuatro esquinas: Uno de los participantes se queda en el centro de las cuatro esquinas designadas, mientras el resto ocupa una esquina cada uno. En lugar de esquinas se pueden utilizar árboles, farolas, o simples piedras para delimitar el campo de juego. A la orden de uno o de todos los participantes, se intercambian las esquinas, muy rápidamente, para intentar así que quien se encuentra en el centro no consiga quitar “su” esquina a nadie. Si lo consigue, pasa al centro el participante que se ha quedado sin ella.

Las chapas: Se dibuja un circuito de carrera bien en el suelo o sobre una cartulina. Cada jugador debe desplazar su chapa por este circuito con su dedo, desde la salida hasta la meta, tirando alternativamente entre todos los jugadores. Si se sale del recorrido, la siguiente vez se vuelve a tirar desde donde se tiró la última vez o comenzar desde el principio.

Policías y ladrones: Hay dos equipos, uno son los polis y el otro los cacos. El equipo de los polis trata de coger a los miembros del equipo de los cacos y meterlos en la cárcel. Los cacos pueden ser salvados por sus compañeros si son tocados en la cárcel. El juego termina cuando todos los ladrones están en la cárcel.

### **Beneficios**

En los últimos tiempos la sociedad ha experimentado gran cantidad de cambios que implican que cada vez necesitamos menos del contacto con nuestros iguales y con el mundo “exterior” a medida que las nuevas tecnologías van imponiéndose en el desarrollo de todas las actividades que realizamos en nuestro día a día.

Es por ello que encontramos un valor añadido en el reencuentro con alguno de los juegos tradicionales que se caracterizaban por la necesidad de la actividad física y el contacto con los otros para ser llevados a cabo. Algunos de los beneficios de este tipo de actividades son:

- Desarrollan la sociabilidad y empatía: Ya que el contacto y la colaboración con los iguales es condición necesaria para ser llevados a cabo.
- Actividad física: Especialmente beneficiosa para combatir el impacto que el sedentarismo y los malos hábitos alimenticios están teniendo en nuestra sociedad.
- Implicación de la creatividad y la imaginación: Se desarrolla el uso del propio cuerpo y de elementos naturales o reciclados.
- Sentido rítmico: Muchos juegos lo requieren, mejorando la conciencia corporal del individuo y añadiendo un elemento novedoso y divertido.

- Confianza en uno mismo y en los demás: Como elemento indispensable para el desarrollo de todos los juegos.

### **Material requerido**

- Pelotas de petanca
- Reproductor de música
- Botellas de agua
- Pelota de fútbol
- Sacos
- Sillas
- Pañuelo
- Zapatilla
- Chapas
- Tiza

## **5.4 ESTRUCTURA DE LAS SESIONES**

### **REUNIÓN INICIAL**

Todas las jornadas tendrán su inicio con una reunión grupal, momento en el que se explicará la programación de la sesión que llevaremos a cabo en el día, así como las consideraciones oportunas particulares de cada actividad.

Dependiendo del tipo de sesión que corresponda a cada día, esta reunión tendrá lugar:

En el pabellón deportivo, los lunes, martes y jueves; y en la puerta de la piscina municipal, los viernes.

Asimismo, se repartirá una hoja de registro de participación para realizar un seguimiento de la misma, e interesarse por aquellas personas que hayan faltado a la sesión de forma injustificada.

## **CALENTAMIENTO**

Antes de comenzar con la actividad, se llevará a cabo un calentamiento de unos diez minutos de duración con el fin de preparar al cuerpo para el ejercicio físico, mejorar la motricidad y la concentración, así como para prevenir lesiones.

Este calentamiento constará de dos fases:

- Calentamiento cardiovascular: Para que los músculos aumenten su temperatura y permitan llevar a cabo el ejercicio con mayor seguridad.
- Movilidad articular: Se trata de ejercicios específicos orientados a las distintas articulaciones o segmentos del cuerpo. Se realiza siguiendo un orden ascendente (desde los tobillos hasta la cabeza).

## **ACTIVIDAD PROPUESTA PARA LA JORNADA**

Se especifican en el apartado “Programación de las sesiones”.

## **ASEO PERSONAL**

Una vez finalizada la actividad, ya sea en el pabellón deportivo o en las instalaciones de la piscina, los participantes acudirán a los vestuarios para asearse. Se recomendará llevar ropa de cambio para después de la ducha, sin embargo ésta no será obligatoria con el objetivo de no provocar incomodidad en aquellos participantes que prefieran ducharse en su domicilio.

## **REUNIÓN FINAL Y EVALUACIÓN**

Se realizará en el mismo lugar que la reunión inicial.

En ella se llevará a cabo un resumen de la sesión, y se pondrán en común las sensaciones al respecto de la misma, qué se ha aprendido, y qué dificultades se han encontrado en el proceso. En caso de existir alguna queja referida al desarrollo de las actividades, tanto por parte de los participantes como de los monitores, serán expuestas al grupo.

## 5.5 RECURSOS HUMANOS

El equipo profesional estará formado por entre dos y cuatro profesionales, en función del número final de participantes en el campus, con el objetivo de lograr una ratio aproximada de 1 a 7.

Los profesionales deberán hallarse en posesión de alguna de las siguientes titulaciones:

- Graduado en Educación Social
- Técnico Superior en Animación de Actividades Físicas y Deportivas
- Graduado en Educación Física o Ciencias de la Actividad Física y del Deporte con la formación complementaria y/o experiencia adecuada.

Por último se ha de añadir, en pos de no obviar el carácter comunitario de la intervención, de que para el adecuado transcurso de la misma resulta imprescindible la mayor colaboración e implicación posible por parte de las familias y los profesionales que participan en el proyecto.

## 5.6 TEMPORALIZACIÓN

La programación de actividades está dividida en cuatro bloques temáticos, cada uno de los cuales correspondiente a uno de los cuatro días de la semana en que se desarrollará el campus; a saber:

Lunes → Actividades en medio natural

Martes → Deportes adaptados

Miércoles → Actividades acuáticas

Jueves → Juegos tradicionales

A su vez, en cada uno de los bloques se incluyen cuatro sesiones distintas para cubrir las cuatro semanas de duración total del campus.

De este modo, un ejemplo de temporalización del mes completo de duración del campus lucirá como ejemplifica la tabla siguiente:

**Tabla 2. Planificación de actividades del campus agosto 2020**

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves
1 <sup>a</sup> Semana (del 3 al 9 de agosto)	<b>Salida al medio natural:</b> Carrera de orientación	<b>Deporte adaptado:</b> Fútbol	<b>Actividades acuáticas</b>	<b>Juegos tradicionales</b>
2 <sup>a</sup> Semana (del 10 al 16 de agosto)	<b>Salida al medio natural:</b> Riberas de Castronuño	<b>Deporte adaptado:</b> Voleibol	<b>Actividades acuáticas</b>	<b>Juegos tradicionales</b>
3 <sup>a</sup> Semana (del 17 al 23 de agosto)	<b>Salida al medio natural:</b> Valle de los seis sentidos	<b>Deporte adaptado:</b> Béisbol	<b>Actividades acuáticas</b>	<b>Juegos tradicionales</b>
4 <sup>a</sup> Semana (del 24 al 30 de agosto)	<b>Salida al medio natural:</b> Montes Torozos	<b>Deporte adaptado:</b> Tenis	<b>Actividades acuáticas</b>	<b>Juegos tradicionales</b>

Al inicio del proyecto a los usuarios se les hará entrega de una hoja-resumen similar a ésta, con el fin de que conozcan de antemano la totalidad de las actividades de que se compone el campus y tengan la posibilidad de avisar con antelación en caso de que exista alguna objeción ante la realización de alguna de ellas, y también para que lleven preparada la equipación necesaria.

## 6. CONCLUSIONES

Para dar conclusión a este Trabajo de Fin de Grado, conviene recordar los objetivos que fueron fijados para el mismo a su comienzo, que se resumen en tratar de mejorar la calidad de vida y reducir el riesgo de exclusión de las personas con diversidad funcional en nuestra sociedad, todo ello a través de las oportunidades que el deporte nos brinda para trabajar las habilidades sociales y mejorar la forma en que las personas nos relacionamos con el entorno del cual formamos parte.

Debemos asegurarnos de que la sociedad actual en la que vivimos cuenta con un desarrollo suficiente para favorecer la inclusión en la misma de las personas con capacidades intelectuales diversas. Por ello, resulta de suma importancia que desde la Educación Social se continúen llevando a cabo proyectos de carácter deportivo e integrador, que busquen adaptarse a las características y necesidades de este sector concreto de la población, para que en ellos redunden los múltiples beneficios, tanto educativos como en materia de salud, a los que el deporte puede dar lugar, ya que a pesar de los esfuerzos realizados hasta ahora, queda aún mucho por hacer para poder afirmar que formamos parte de una sociedad que presume de haber logrado la plena inclusión de todos los individuos que la forman, ya que las personas con discapacidad intelectual representan aún un sector muy vulnerable a la exclusión y la discriminación.

Uno de los conceptos o ideas que se ha encontrado transversal a todo este proyecto, es el de que todas las personas presentamos, en uno u otro sentido, ya sea a nivel personal o contextual, algún tipo de discapacidad o dificultad que nos impide desarrollarnos de manera óptima en uno u otro ámbito de nuestra vida personal y social. Representa esto un motivo más para que todos, como sociedad, sigamos avanzando en la dirección de la inclusión a todos los niveles, ya que éste es el objetivo que nos hará estar seguros de que el avance de la humanidad se realiza hacia un destino mejor para todos.

A pesar de que existen multitud de caminos diferentes para lograr esta meta, la actividad física y el deporte constituyen una vía que resulta de un interés mayúsculo para la consecución de la misma, ya que puede incidir tanto en la asimilación y la transmisión de valores a nivel personal y social, como en la mejora de todas las facetas que componen la calidad de vida de las personas. Es por esto que no debemos infravalorar el

potencial que dicha herramienta encierra, con el fin de explorar todo lo bueno que de ella podemos extraer.

## 7. BIBLIOGRAFÍA

- Aguilar, J. M. (2017). Psicología del deporte Vol 26. *Revista de Psicología del Deporte*.
- American Psychiatric Association. (2014). *DSM-5. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales*. Médica Panamericana.
- Asociación Estatal de Educación Social ASEDES. (2007). *Documentos profesionalizadores*. Barcelona: ASEDES.
- BAC (British Association for Counseling). (1992). *Code of Ethics and Practice for Counsellors*.
- Barriga, J. J. (2007). *Tratado sobre Discapacidad*. Pamplona: Thompson-Aranzadi.
- BOE. (30 de Agosto de 1991). *Agencia Estatal Boletín Oficial del Estado*. Obtenido de <https://www.boe.es/eli/es/rd/1991/08/30/1420>
- Consejo Superior de Deportes. (2010). *Plan integral para la actividad física y el deporte*. Consejo Superior de Deportes.
- Cuenca, M. (2004). El ocio desde la dimensión solidaria. Estudio de un grupo de jóvenes universitarios. En Y. Lázaro, *Ocio, inclusión y discapacidad* (pág. 21). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Dattilo, J. (2004). Servicios de ocio inclusivo. En Y. Lázaro, *Ocio, inclusión y discapacidad* (pág. 65). Bilbao: Universidad de Deusto.
- Doll-Tepper, G., & DePauw, K. (1986). *European perspectives on adapted physical activity*. Human Kinetics.
- Echeverría, B. (2012). Tiempo libre, deporte, discapacidad y exclusión social: un enfoque desde la Educación social. *RES Revista de Educación Social*, 1.
- Egea, C., & Sarabia, A. (2001). <https://usal.es/>. Obtenido de [https://sid.usal.es/idocs/F8/ART6594/clasificacion\\_oms.pdf](https://sid.usal.es/idocs/F8/ART6594/clasificacion_oms.pdf)
- Escartí, A., Gutiérrez, M., & Pascual, C. (2005). *Responsabilidad personal y social a través de la educación física y el deporte*. Graó.
- Fantova, F. (2004). Un marco para el desarrollo y la mejora de servicios de ocio inclusivo . En Y. Lázaro, *Ocio, inclusión y discapacidad* (pág. 100). Bilbao: Universidad de Deusto.

- Galán, D., Castillo, J., & García, B. (2020). Deporte e inclusión social en personas con trastorno mental grave (TMG) . *Psychology, Society, & Education*.
- Gallego, J., Alcaráz, M., Aguilar, J. M., Cangas, A. J., & Martínez, D. (2016). *Avances en la actividad física y deportiva inclusiva*. Universidad de Almería.
- González, T. (2017). *Actividades físicas para mejorar las relaciones sociales de los/as usuarios/as de fundación personas-aspanis*. Palencia: UVa.
- Guirao, I., & Vega, B. (2012). *Servicio de Ocio Inclusivo*. Madrid: FEAPS.
- Hernández, M. I. (2015). El Concepto de Discapacidad: De la Enfermedad al Enfoque de Derechos. *Revista CES Derecho*, 1.
- Jiménez, A., & Huete, A. (2016). *Sobre la situación de la discapacidad en España*. Observatorio Estatal de la Discapacidad.
- Lozano, J. (23 de Diciembre de 2013). *vivva.es*. Obtenido de <http://vivva.es/ocio-inclusivo/>
- Naciones Unidas. (2006). *Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad*. Naciones Unidas.
- OMS. (2001). *Clasificación internacional del funcionamiento de la discapacidad y de la salud : CIF*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- OMS. (2010). *Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud*. Suiza: OMS.
- OMS. (2011). *Informe Mundial sobre la Discapacidad*. España: OMS.
- OMS. (2020). Obtenido de World Health Organization: <https://www.who.int/topics/disabilities/es/>
- Palacios, A., & Romañach, J. (2008). El modelo de la diversidad: Una nueva visión de la bioética desde la perspectiva de las personas con diversidad funcional (discapacidad). *Revista sociológica de pensamiento crítico*, 37-38.
- Pérez Tejero, J., Reina Vaíllo, R., & Sanz Rivas, D. (2012). La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 213-224.
- Plena Inclusión. (s.f). *plenainclusion.org*. Obtenido de <https://www.plenainclusion.org/discapacidad-intelectual/que-es-discapacidad-intelectual>

- Royo, D. (2018). EL PROYECTO ENROSCADOS: una experiencia socioeducativa de sensibilización sobre la enfermedad mental desde la práctica del balonmano. *RES, Revista de Educación Social*.
- Ruiz, M., & Mendoza, N. (2018). Marco normativo del deporte de personas con discapacidad en España. En C. e. CERMI, *Libro blanco del deporte de personas con discapacidad en España* (págs. 79-80). Madrid: CERMI, CPE y Fundación ONCE.
- Schalock, R., & Verdugo, M. (2007). *El concepto de calidad de vida en los servicios y apoyos para personas con discapacidad intelectual*. Hastings College, EEUU y Universidad de Salamanca. Obtenido de <http://hdl.handle.net/10366/55873>
- Unión Europea. (2010). *Invirtiendo en el futuro de Europa. Quinto informe sobre la cohesión económica, social y territorial*. Luxemburgo: Comisión Europea.
- Üstün, T. e. (2001/2001). *Disability and Culture: Universalism and Diversity* (Trad. C. Egea y A. Sarabia). Hogrefe & Huber.
- Verdugo, M. Á., & Schalock, R. L. (2010). Últimos avances en el enfoque y concepción de las personas con discapacidad intelectual. *Revista española sobre la discapacidad intelectual*, 12.
- Verdugo, M. Á., Sainz, F., Gómez, L., & Gómez, S. (2009). *Bases para el desarrollo de un modelo de evaluación para personas con discapacidad intelectual adultas que viven en servicios residenciales*.
- Verdugo, M., & Schalock, R. (2013). *Discapacidad e inclusión*. Salamanca: Amarú.