



---

# Universidad de Valladolid

**Trabajo de Fin de Grado: El Deporte como medio de inclusión social: Propuesta de intervención**

Yaiza González Horcajada

Tutora: Raquel Brizeida Hernández Sánchez

Grado de Trabajo Social

Facultad de Educación y Trabajo Social, Universidad de Valladolid

Curso: 2023 /2024

### **Resumen**

A lo largo de este documento se desarrollará una propuesta de intervención, ofertando la práctica deportiva de forma gratuita para menores de entre 6 a 12 años y que padezcan algún tipo de discapacidad. Esta iniciativa busca fomentar la práctica deportiva a todas las familias que lo deseen, además de promover una mejora en la calidad de vida de los participantes y fomentar la inclusión social. Para fundamentar esta iniciativa, previamente se ha llevado a cabo un estudio exhaustivo sobre la práctica deportiva, sus beneficios y su aplicación, proporcionando un contexto integral que permite entender y valorar mejor la intervención propuesta.

Palabras Clave: Beneficios, actividad deportiva, discapacidad, inclusión, intervención.

### **Abstract**

Through this document, I will develop an intervention proposal, offering free sports practice to children between the ages of 6 and 12 who suffer from any kind of disability. This initiative seeks to promote sports practice to every family interested, besides boosting life quality amongst the participants and promoting social inclusion. To base this initiative, there has been a thorough study on sports practice, its benefits and its implementation, providing a context that allows understanding and treasuring this intervention

Key words: benefits, sports practice, disability, inclusion, interventio

<b>Índice</b>	
<b>1.Introducción</b>	5
<b>2.Objetivos</b>	6
<b>3. Marco Teórico</b>	7
<b>3.1 El deporte como medida integradora</b>	8
<b>3.2 El deporte desde los derechos humanos</b>	11
<b>3.3 Beneficios de la práctica deportiva</b>	12
<b>3.4 Personas con discapacidad</b>	14
<b>3.6 Modalidades del deporte: deporte adaptado</b>	17
<b>3.7. Barreras de participación en el deporte</b>	19
<b>4. Plan De Intervención</b>	21
<b>4.1 Identificación</b>	21
4.1.1 Título	21
4.1.2 Antecedentes	21
4.1.3 justificación	22
4.1.4 Destinatarios	24
4.1.3. Marco legislativo en el que se inscribe	24
4.1.4 Entidad en la que se inscribe	26
<b>4.2 Contexto-Diagnóstico</b>	26
4.2.1 Estrategias para llevar a cabo el programa	26
4.2.3 Principios de actuación	28
4.2.4 Fines últimos y pretensiones	30
<b>4.3 Planteamiento</b>	30
4.3.1 Objetivos	30
4.3.2 Actividades	31
4.3.3 Procesos (fases/etapas)	33
<b>4.4 Proceso de Ejecución</b>	34
4.4.1 Organización	34
4.4.2 Temporalización	37
4.4.3 Presupuesto	39
<b>4.5 Evaluación</b>	39
4.5.1 Objeto	39

4.5.2	Objetivos-uso.....	39
4.5.3	Momentos.....	40
4.5.4	responsables.....	40
4.5.5	Metodología.....	41
4.5.6	Criterios.....	41
4.5.7	Indicadores.....	42
<b>5.</b>	<b>Conclusiones.....</b>	<b>42</b>
<b>6.</b>	<b>Referencias.....</b>	<b>45</b>
<b>Anexos</b>	<b>.....</b>	<b>49</b>
<b>Anexo-1:</b>	<b>Ejemplos de fichas de entrenamiento en pista.....</b>	<b>49</b>
<b>Anexo-2:</b>	<b>Ejemplos de fichas de entrenamiento en piscina.....</b>	<b>51</b>
<b>Anexo-3:</b>	<b>Ejemplo folleto.....</b>	<b>53</b>
<b>Anexo-4:</b>	<b>Calendario procesos de la actividad deportiva.....</b>	<b>54</b>
<b>Anexo-5:</b>	<b>Calendario procesos de los talleres.....</b>	<b>54</b>
<b>Anexo-6:</b>	<b>Calendario procesos de las ponencias.....</b>	<b>55</b>
<b>Anexo-7:</b>	<b>Calendario actividad física.....</b>	<b>56</b>
<b>Anexo-8:</b>	<b>Calendario Talleres y ponencias.....</b>	<b>57</b>
<b>Anexo-9:</b>	<b>Presupuesto.....</b>	<b>58</b>

## **1.Introducción**

El deporte se ha convertido en una herramienta educativa clave para fomentar la igualdad de oportunidades, como propuesta socioeducativa para generar una verdadera comunidad inclusiva. Es imprescindible avanzar en el cumplimiento de los Derechos Humanos, tal como también lo establece la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de Naciones Unidas (ONU, 2006) que en su artículo 24 reconoce la transformación del sistema educativo hacia una plena inclusión y para tal efecto. Asegurar un sistema inclusivo a todos los niveles. En concreto, el rol del deporte es significativo en todos los ámbitos del conocimiento para el bienestar de la persona, especialmente su vida en comunidad, que impacta en el desarrollo social, personal y grupal. El deporte transforma las habilidades personales y brinda oportunidades para la colaboración, no se enfoque en el progreso de las capacidades físicas y motrices, sino que también tiene impacto en el desarrollo afectivo, social y cognitivo.

La elección del deporte como medio para la inclusión no es casual, siempre he estado estrechamente vinculada al deporte, especialmente al balonmano, y he sido testigo de primera mano de la gran herramienta que representa. Gracias al deporte, he podido desarrollarme y adquirir una serie de valores como: la pertenencia al grupo, el orgullo, el compromiso hacia mis entrenadores y compañeras de equipo, y la solidaridad entre otros. Además, el deporte también me ha brindado la oportunidad de desarrollar actividades deportivas con personas con discapacidad. Con ello he podido comprobar el poder inclusivo y transformador del deporte, he sido testigo de cómo decenas de jugadores se sentían por primera vez pertenecientes a un grupo y como juntos superaban barreras hasta entonces impensables.

Mi experiencia personal y profesional en el ámbito deportivo me ha permitido observar de primera mano cómo el deporte puede romper barreras y crear comunidades más inclusivas y

solidarias. Por ello me resulta reconfortante poder mezclar mi pasión por el balonmano con mi trabajo y poder desarrollar una correcta intervención donde todas las personas independientemente de sus capacidades tengan las mismas oportunidades de participar en actividades deportivas.

A lo largo de este trabajo se desarrollarán los objetivos que se desean alcanzar. Posteriormente, se mostrará un marco teórico extenso y completo, en el que se analizarán con detalle la relación del deporte con la inclusión, los posibles beneficios que se obtengan de la actividad física, y características específicas del colectivo de personas con discapacidad al que va destinado el programa y a las diferentes barreras a las que se enfrentan en su día a día para realizar la práctica deportiva.

Finalmente se desarrollará la propuesta de intervención a través de la implementación y aplicación de un programa social, estructurado en diferentes bloques como son; la identificación, el contexto y diagnóstico, el planteamiento, el proceso de ejecución y finalmente la evaluación. Todos y cada uno de estos apartados se expondrá de forma precisa y concreta para asegurar una comprensión completa de la intervención.

## **2.Objetivos**

El objetivo general de este trabajo es desarrollar actividades deportivas de forma gratuita orientadas a personas con discapacidad, siendo el deporte un medio para lograr la inclusión

Para lograr este objetivo es necesario desarrollar y detallar más, por ello se desarrollan una serie de objetivos específicos:

- Visibilizar el deporte adaptado y la importancia de la actividad física en el desarrollo vital de los participantes.

- Mostrar los beneficios del deporte como herramienta de inclusión social.
- Fomentar la práctica deportiva y los valores relacionados con el deporte a todos los participantes
- Mejorar el acceso a las actividades de forma gratuita de las personas con discapacidad.
- Desarrollar un programa social de intervención centrado en el deporte como medio de inclusión social para personas con discapacidad, procurando la participación gratuita.

### **3. Marco Teórico**

Desde los patios de colegio hasta en las conversaciones de adultos, la frase “Yo de mayor quiero ser como Messi” resuena con frecuencia, mostrando una imagen del deporte como un producto de consumo, en el que aspectos económicos y políticos llegan a cobrar gran relevancia (Bartoll, 2019). Es interesante cómo, desde temprana edad, se tiende a asociar el deporte exclusivamente con estadios colmados de espectadores aclamando a sus equipos favoritos, debates animados en bares sobre la alineación ideal, o discusiones apasionadas acerca de quién se alzaría con el título de La Liga este año o qué jugador es el mejor (Gutiérrez Sanmarti, 2004).

Sin embargo, el deporte, al igual que la sociedad que lo rodea, es sumamente diversa y abarca mucho más que los eventos transmitidos por televisión o los titulares de periódicos. Más allá del entretenimiento de masas, el deporte desempeña múltiples funciones, entre ellas, promover la salud y el bienestar físico, así como, facilitar la inclusión de diversos grupos sociales. Sin embargo, estas funciones se ven obstaculizadas cuando se enfoca exclusivamente en el deporte de espectáculo, que en ocasiones puede llegar incluso a generar el efecto contrario,

intensificando la exclusión de aquellos que resultan más vulnerables y no encajan dentro de lo predeterminado socialmente (Moscoso & Muñoz 2012).

### 3.1 El deporte como medida integradora

La inclusión social siempre ha sido un tema de gran interés social en muchos países, la importancia es tal que en el año 2015 La Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la denominada Agenda 2030, en la que se llegan a incluir alrededor de 17 objetivos relacionados con la educación de calidad y haciendo un mayor hincapié en la inclusión; “Garantizando una educación inclusiva y equitativa de calidad y promover oportunidades de aprendizaje permanente para todos” (Citado en p.18 Marín-Suelves,& Más, 2021).

Siempre que se habla de medidas integradoras se tiende a focalizar en ámbitos como son la educación y el trabajo y con frecuencia se subestima el papel del deporte dentro del ámbito social. No obstante, numerosos estudios revelan una profunda conexión entre la práctica deportiva y aspectos fundamentales como la estabilidad emocional, el rendimiento intelectual, la memoria y la autoestima, como por ejemplo: “exploring the effect of contact and inclusive sport on physical education in the attitudes toward intellectual disability of high school students” (Abellan, Saez-Gallego & Reina, 2018),” *Baloncesto inclusivo. Recursos prácticos para entrenadores*” (Ocete Calvo, 2021), “Efectos de un programa de concienciación hacia la discapacidad en Educación Física” (Tejero et al; 2022).

Además de los beneficios físicos evidentes, el deporte también conlleva ventajas psicológicas significativas, convirtiéndolo en una herramienta de gran importancia tanto para la prevención como para el afrontamiento de situaciones de vulnerabilidad e inestabilidad a la que numerosas personas se enfrentan a diario (Asís Roig,2018).

Por ende, es de gran importancia entender el deporte como una herramienta cotidiana de inclusión social, para ello es vital que personas con y sin discapacidad participen de manera conjunta durante la práctica, ya que así se obtendrá realmente una práctica asociativa y con ello beneficios para todos los participantes (Beltrán et al; 2024).

En los últimos años, las diversas investigaciones en el campo de la sociología han puesto de manifiesto la creciente importancia de las prácticas deportivas durante el tiempo libre, especialmente entre jóvenes y niños. Esta tendencia, combinada con la necesidad de explorar nuevos enfoques en cuanto a la inserción juvenil, ha llevado a que las actividades deportivas se conviertan en un espacio muy importante para la innovación y la creatividad en lo que respecta a las políticas de integración (Balibrea, Santos, & Lerma, 2002).

Si bien es cierto la importancia del deporte como medida integradora, es necesario implementar dichas políticas de forma individualizada. Determinando la dificultad y duración de la tarea del mismo modo, que disponer del material y un equipo profesional especializado. Solo así se podrán conseguir los objetivos deseados y una participación efectiva (Beltrán et al; 2024).

El deporte siempre ha sido un tema recurrente en el ámbito de las ciencias sociales. Podemos ver como incluso sociólogos clásicos como Max Weber (1864-1920), George H. Mead (1863-1931) o incluso Max Scheler (1874-1958) hacen referencia a este concepto y le conceden un valor significativo, aunque a menudo desde diferentes perspectivas. La importancia que el deporte ha adquirido en el ámbito de la sociología no es fortuita, ya que está estrechamente vinculado con la emergencia de las sociedades industriales y con sus características principales, como el crecimiento demográfico, los procesos de urbanización e industrialización, el desarrollo del transporte y las comunicaciones, así como el incremento del movimiento social. Todas estas peculiaridades han influido en el desarrollo del deporte moderno (Moscoso, & Muñoz, V. 2012).

En el deporte moderno nos encontramos una serie de características que no se habían visto anteriormente como; ofrecer igualdad de oportunidades para competir y diferentes condiciones dentro de la competición, la gran especialización de los roles, su organización burocrática y especialmente el deseo y búsqueda continua del récord. Es por ello, que este concepto comenzó a cobrar gran relevancia a mediados del siglo XIX, aunque no es hasta décadas después cuando realmente comienza a tener cierta importancia científica. En el caso de España la aplicación por este ámbito es más tardío debió al contexto social económico que atravesaba el país, y es gracias a autores como Giner de los Rios, Ortega y Gasset y José María Caigal, este último especialmente quien lo desarrolle más detalladamente en las décadas de los sesenta y setenta (Moscoso, & Muñoz, 2012). En la actualidad en España siguen siendo muy escasas las acciones dirigidas a las personas vulnerables a través del deporte, aunque poco a poco se están comenzando a desarrollar.

“La Unión Europea se refiere a la inclusión social como un proceso que asegura a las personas que se encuentran en riesgo de pobreza y exclusión social aumenten las oportunidades y los recursos necesarios para poder participar activamente en la vida económica, social y cultural, que a su vez gocen de unas condiciones de vida y de bienestar que se consideren “normales” en las sociedades en las que viven” (Vaíllo, R. R. 2014).

Según esta definición podríamos determinar que la inclusión puede ser conceptualizada como un proceso mediante el cual se garantiza la participación de todas las personas independientemente de sus diferencias individuales, en todos los aspectos de la vida social. Para que una actividad física sea inclusiva será necesario que se diseñe y desarrolle de manera en la que todos los individuos, incluidos aquellos que pueden cualquier tipo de discapacidad tengan las mismas oportunidades y puedan participar plenamente (Vaíllo, 2014).

### 3.2 El deporte desde los derechos humanos

Para que la práctica deportiva pueda servir como una política efectiva de inserción para personas con discapacidad, es fundamental adoptar un enfoque basado en los Derechos Humanos. Este enfoque implica dejar de lado la perspectiva asistencialista centrado exclusivamente en las limitaciones y condiciones de las personas con discapacidad. En cambio, se debe reconocer y respetar los derechos inherentes de estas personas, garantizando su plena participación en todos los aspectos de la vida, incluido el ámbito deportivo (Asís Roig, 2018).

Al adoptar una perspectiva de Derechos Humanos, evitamos crear espacios en los que la discapacidad sea percibida como una barrera insuperable. En su lugar, se fomentarán entornos inclusivos y seguros en los que se garantice la diversidad y se valoren las capacidades individuales de cada persona, independientemente de su condición. Esto implica el acceso pleno en igualdad de condiciones a las instalaciones deportivas y la eliminación de las barreras sociales y culturales que puedan obstaculizar la participación plena de las personas con discapacidad. Solo al adoptar este enfoque integral y centrado en la persona y en los derechos humanos, se podrá abordar de manera más efectiva la inclusión (Asís Roig, 2018).

Para desarrollar cualquier actividad física, es esencial tener en cuenta que las habilidades y características de cada individuo son únicas y están en continua evolución. Estas son el resultado de la interacción del individuo con el contexto y el desarrollo de las actividades que realizan, además es fundamental reconocer el derecho de cada usuario a elegir y tomar sus propias decisiones. Solo de esta manera se conseguirán grandes beneficios para los participantes como; el respeto por las diferencias y habilidades individuales, un mayor conocimiento de las fortalezas y debilidades propias, generar un ambiente que promueva la motivación y normalización, desarrollo de capacidades y habilidades para evitar el aislamiento, unido al incremento del

sentimiento de aceptación y comunidad que puede llegar a generar en los participantes, generando así una mejora exponencial tanto del valor individual como de la autoestima .Al proporcionar un espacio donde se respeten las diferencias y se promueva el desarrollo personal, se obtendrá una mejora exponencial en el bienestar emocional y físico de los participantes (Vaíllo, 2014).

### **3.3 Beneficios de la práctica deportiva**

En este apartado se presentan los beneficios de la práctica deportiva. La inactividad física es actualmente uno de los principales problemas de salud pública. Según la OMS (2010), representa el cuarto factor de riesgo de mortalidad a nivel mundial. Uno de los colectivos más vulnerables es la población infanto-juvenil, debido principalmente al ocio actual centrado en actividades sedentarias como jugar a videojuegos, ver contenido de las redes social, entre otras (Tejero et al;2022). Por ello es crucial la práctica de actividad física desde edad de tempranas ya que fomentará el desarrollo de grandes beneficios e influirá positivamente en la salud de las personas a largo y corto plazo (Beltrán et al; 2024).

El deporte aparte de grandes beneficios físicos evidentes permite desarrollar otra serie de valores y actitudes positivas a todos sus participantes. Los deportes inclusivos presentan características beneficiosas independientemente de las características de los participantes (Beltrán et, al; 2024). Algunos de los valores más importantes que se desarrollan gracias a la práctica deportiva son el espíritu de esfuerzo y sacrificio, la constancia, la perseverancia, la recreación, el bienestar, la autonomía, y todo un conjunto de valores que innegablemente tienen mucho que decir en la formación del carácter moral de los practicantes (Beltrán et, al; 2024). Además de otros muchos que aportan gran valor social como son el componente higiénico, el

sentido lúdico, el componente agonístico y la avidez que despierta por el aprendizaje y la superación personal (Bartoll,2019).

Asimismo, el deporte es un gran facilitador en cuanto a las relaciones sociales y cooperación social convirtiéndose en un medio ideal para generar redes de apoyo basada en la confianza entre los individuos, originando grandes beneficios psicosociales relacionados con la identidad personal y el apoyo mutuo (Flores & Sánchez, 2018).

La asignatura de Educación física resulta de gran importancia durante la etapa escolar ya que en muchas ocasiones es el primer contacto con el deporte de niños/as, además tiene un papel crucial en el desarrollo de estilos de vida saludable. Gracias a esta materia muchos alumnos mejoran tanto su condición física y psicológica de manera significativa. Además, ayuda al rendimiento académico ya que está relacionado con la mejora del aprendizaje y concentración y es imprescindible para reducir los niveles de sedentarismo infantil, problema que actualmente está en auge tal y como se mencionó anteriormente (Beltrán et, al; 2024).

En los últimos años hemos sido testigos de una fuerte sensibilización por mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad, el deporte es una herramienta indispensable para favorecer la inclusión de este colectivo debido a las fuertes beneficios psíquicos, físicos y sociales que proporciona, además de potenciar valores de desarrollo personal como: afán de superación, integración, respeto por la persona, tolerancia o aceptación de la norma (Hernández Beltrán, Gámez Calvo & Gamonales, 2020).Es de gran importancia que niños/as y adolescentes se puedan involucrar en la actividad física especialmente a aquellas personas que padecen cualquier tipo de discapacidad ayudándoles a aumentar la confianza en sí mismos y fomentando una socialización y colaboración con el resto de los individuos. Además, la realización de estos programas deportivos simboliza un forma segura y confiable de realizar ejercicio de manera

efectiva y práctica, consiguiendo un impacto positivo en su día a día (Pino, Roldán & Góngora,2024).

Para que la actividad deportiva cumpla con los beneficios mencionados anteriormente, es necesario que sea inclusiva. Es decir, deben participar tanto personas con discapacidad como aquellas sin ella, garantizando que ambas tengan las mismas oportunidades y posibilidades. Solo de esta manera se pueden desarrollar actitudes y valores positivos en todos los participantes. Además, es crucial alejar el deporte del afán por la competencia y los resultados, enfocándose en el disfrute personal de los participantes (Beltrán et, al; 2024).

Solo mediante un correcto enfoque y desarrollo de la actividad deportiva se logrará utilizar la actividad deportiva como un medio efectivo de inclusión social. De este modo, se asegurará la que todas las personas independientemente de sus capacidades puedan beneficiarse de los valores y habilidades positivas que se desarrollan durante la práctica deportiva, fomentando de esta manera una mayor cohesión social (Beltrán et, al; 2024).

### **3.4 Personas con discapacidad**

Uno de los principales desafíos a los que se enfrentan las sociedades modernas es la proporcionar la atención pertinente a aquellas personas que padecen algún tipo de discapacidad y a aquellas que requieren de apoyos para poder desarrollar las actividades de la vida cotidiana, con el fin de poder otorgarles una mayor autonomía personal y así poder ejercer plenamente sus derechos (Valiente & Sasot, 2024).

Cuando se habla de personas con discapacidad se incluyen a aquellas que presentan algún tipo de deficiencia física, mental, intelectual o sensorial y que se encuentran con diferentes barreras que impiden su participación plena y efectiva en la sociedad (Valiente & Sasot, 2024).La

discapacidad se suele percibir como algo distante, sin embargo, esta sensación está lejos de la realidad. Es importante entender que la discapacidad es una realidad diversa y compleja, en la que se involucra la interacción entre la persona sus aspectos físicos o mentales y los diversos elementos de la sociedad en la que se desenvuelve y reside. Es decir, no se limita únicamente a las limitaciones físicas o cognitivas de una persona, sino que también implica cómo estas afectan su participación y acceso a los recursos y oportunidades en su entorno social y físico (Padilla-Muñoz, A. 2010).

La Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad (CIF), es una clasificación universal y que ayuda a establecer un lenguaje universal para describir y comprender la salud y las diferentes dimensiones relacionadas. (Valiente & Sasot, 2024). Se determinan diferentes grados en los que se puede ordenar la discapacidad. Una de estas clasificaciones es la temporalidad: algunas son transitorias, cuando se manifiestan en un periodo de tiempo específico. Por ejemplo, lesiones físicas o sensoriales derivadas de un accidente de tráfico, estas tienen una duración temporal en las personas. Otras discapacidades pueden ser incapacitantes, en las que las consecuencias son permanentes. La determinación del grado de este tipo de discapacidad depende de varios factores el más determinante relacionado con la rehabilitación, aunque existen otro tipo de factores como son el entorno socioeconómico en el que se desenvuelve el individuo. (Padilla-Muñoz, A. 2010).

Actualmente la legislación de la discapacidad en España está marcada por la Estrategia Española sobre discapacidad 2022-2030, en ella se reconoce las necesidades y situaciones de las personas con discapacidad, la Comisión Estatal de Coordinación y el Seguimiento de la Valoración del Grado de Discapacidad, así como, los baremos establecidos para declarar la situación de Discapacidad que se establecieron en el Real Decreto 1971/1999, de 23 de diciembre (Valiente &

Sasot, 2024). Es importante señalar que gracias a esta propuesta el 20 de abril de 2023 entró en vigor el Real Decreto 88/2022 de 18 octubre actualizando la normativa y la declaración y calificación del grado de discapacidad, derogando el Real decreto 1971/199 de 23 de diciembre anteriormente mencionado (Valiente & Sasot, 2024).

En España la comisión Estatal se encarga de la Coordinación y seguimiento de la Valoración del grado, sin embargo, el reconocimiento y la calificación del grado de discapacidad corresponde a los órganos competentes de las diferentes comunidades Autónomas, con la excepción de Ceuta y Melilla que pertenece al Instituto de Mayores y Servicios Sociales (IMSERSO) (Valiente & Sasot, 2024). En el caso concreto de Castilla Y León se dictamina a través de la Ley 2/2013 del 15 de mayo, de Igualdad de Oportunidades para las personas con discapacidad.

Alrededor de un 10% de personas (Padilla-Muñoz, A. 2010) y el 2% de los niños de la población general padecen algún grado de discapacidad (Pino, Roldán, Pisco & Góngora, 2024). Esto es un claro reflejo de que la discapacidad es un problema global y que todos los ciudadanos estamos expuesto a ello. La discapacidad ha sido enfocada de diversas maneras a lo largo de la historia y con el tiempo ha ido cobrando gran relevancia en la sociedad actual, sin embargo, siguen siendo necesarios mecanismos especializados con el fin de promover igualdad y la no discriminación entre los ciudadanos (Padilla-Muñoz, A. 2010).

Uno de los medios culturales contemporáneos más importantes para favorecer una correcta integración es la práctica deportiva, ya que permite superar barreras y ofrece un desarrollo integral. (Silva, Salinas & Mosquera, 2023). Por ello es de gran importancia la creación de actividades de sensibilización hacia las personas con discapacidad. Empleando el deporte como herramienta se conseguirá un desarrollo de actitudes positivas tanto de las personas que padecen

cualquier tipo de discapacidad como aquellas que no la padecen y se normalizará la participación colectiva de ambas a nivel social (Beltrán et, al; 2024).

### **3.6 Modalidades del deporte: deporte adaptado**

La relación entre el deporte y la discapacidad debemos mencionar que existen tres tipos de prácticas; el deporte convencional, el adaptativo y el inclusivo. A continuación, se explicará brevemente en qué consiste cada uno de ellos:

Deporte convencional: Se denomina a la práctica deportiva de personas sin discapacidad, en estas competiciones se excluye a las personas que padecen cualquier tipo de discapacidad ya que no entran dentro de las reglas de los diferentes deportes.

El deporte adaptativo: En este caso se incluye toda aquella actividad deportiva que ejercen las personas con discapacidad, normalmente este tipo de prácticas esta influenciadas por el deporte convencional, aunque con variaciones, se ajusta la normativa, los materiales e instalaciones también suelen ser diferentes, un claro ejemplo es el baloncesto en silla de ruedas.

El deporte inclusivo: Este tipo de práctica es la menos habitual, en ella personas con o sin discapacidad comparten espacios y realizan la misma actividad deportiva, con las mismas reglas. Esta modalidad puede llegar a ser muy variada dependiendo de quien participe en ella. (Moscoso, D., & Muñoz, V. 2012).

Todas estas modalidades ayudan a acercar a las personas con discapacidad a la práctica deportiva brindándoles así grandes beneficios físicos y psicológicos, luchar contra la discriminación y favorecer los numerosos valores que aporta el deporte como: " la justicia y honestidad, el comportamiento ético, el autocontrol y autosacrificio, la lealtad, la justicia, el respeto a los demás, la humildad, el respeto por las diferencias culturales, la perfección en la

ejecución, respeto por las diferentes culturas, la verdad, el juego limpio, el intercambio cultural, eliminación de prejuicios, autorrealización máxima y amistad internacional (*Valores de la práctica deportiva en la dimensión general, recopilados por Frost y Sims, 1974, citado en Ruiz Llamas, G., & Cabrera Suárez, 2004*).

Actualmente la práctica deportiva más desarrollada dentro de la discapacidad es el deporte adaptado. Como ya se ha mencionado anteriormente el deporte adaptado engloba todas las modalidades deportivas que incluyen a personas con diferentes capacidades, debido a que el Reglamento se ha adaptado/modificado o directamente porque su práctica se puede realizar sin adaptaciones. Gracias al avance en los últimos años en materia de integración, han sido numerosas las federaciones deportivas quienes han desarrollado y adoptado esta modalidad dentro de sus propias estructuras, esto ha permitido una mejora a nivel global en cuanto a la práctica deportiva adaptada, obteniendo una serie de beneficios como: Un gran incremento de participantes con discapacidad en las prácticas deportivas. Fomentar la cohesión social y favorecer la inclusión de aquellos deportistas con capacidades diferentes. Rentabilizar recursos destinados a la práctica deportiva con el fin de integrar a personas que se encontraban excluidas socialmente. Sensibilizar y visibilizar a los agentes involucrados en la práctica deportiva, desde entrenadores, deportistas, directivos... en la promoción del deporte en igualdad de oportunidades. (Vaíllo, R. 2014).

El deporte adaptado es un medio fundamental para la inclusión social de las personas con discapacidad. Sin embargo, aún está lejos en convertirse en una política pública que facilite realmente la inclusión integral de este colectivo en la sociedad. Esto se debe, principalmente a que vivimos en una sociedad centrada en la obtención del resultado y el logro por encima del esfuerzo. Por ello resulta extremadamente complejo visibilizar y llevar a cabo programas

centrados exclusivamente en la inclusión y en el esfuerzo como parte de la victoria (Delgado, Toscano & Latorre, 2016).

Para poder lograr que este tipo de prácticas sean efectivas y así poder conseguir una mejora en los derechos y la inclusión de las personas con discapacidad es necesario que la sociedad evolucione y para ello será necesario estos cambios: Que el interés se centre en los afectados directamente, no exclusivamente en el rendimiento y logros que se obtenga. Un mayor interés en cuanto a la calidad de vida de aquellas personas afectadas y que demanden apoyo institucional. Un mayor compromiso de acción, y conocimiento de operaciones concretas, creer en el valor del cambio y evolución (Delgado, Toscano & Latorre, 2016).

### **3.7. Barreras de participación en el deporte.**

Se han destacado algunos de los numerosos beneficios que la práctica deportiva puede ofrecer a las personas con discapacidad. Sin embargo, es importante reconocer que existen diversas barreras que pueden obstaculizar la participación de estas personas en actividades deportivas. Algunas de estas barreras están relacionadas con la propia discapacidad y la salud de las personas, ya que el estado físico y emocional de cada individuo puede influir en su capacidad para participar en determinadas actividades. Sin embargo, también existen otro tipo de limitaciones que no dependen directamente de las dificultades individuales, sino que son impuestas por la sociedad misma (Moscoso & Muñoz, 2012).

Entre estas barreras se encuentran la falta de oportunidades en la práctica deportiva adaptada, las dificultades de accesibilidad y transporte hacia instalaciones deportivas adecuadas, la escasez de información sobre la oferta disponible de actividades inclusivas y el elevado coste asociado a la participación en programas deportivos adaptados. Todas estas barreras son el resultado de una serie de condiciones sociales:

En primer lugar, el desconocimiento de la población general sobre las necesidades del colectivo genera situaciones de evitación e insensibilidad hacia estas personas.

La falta de implicación social en la implementación de oportunidades y programas dirigidos a este colectivo es un problema significativo, impulsado en gran medida por la falta de conciencia y comprensión acerca de los beneficios que estos programas pueden facilitar. Desconocemos los impactos positivos que estos programas pueden tener en la vida de las personas con discapacidad y, por lo tanto, subestiman su importancia.

Además de la escasa e insuficiente formación de los profesionales de la actividad física y del deporte hacia estas personas.

Ideas socialmente aceptadas sugieren que al desarrollar este tipo de programas lo único que se conseguirá será una mayor segregación y no se obtendrán beneficios para aquellos que participen.

El exceso de paternalismo por parte de las propias familias de las personas con discapacidad contribuyen a aumentar los miedos y generar una sobreprotección que obstaculiza el desarrollo y evolución de los individuos. Esto limita las oportunidades de crecimiento personal y autonomía, al negarles la posibilidad de enfrentarse y superar las situaciones del día a día por sí mismos (Vaíllo, 2014).

Es por ello por lo que se debe valorar considerablemente el esfuerzo de las personas con discapacidad, ya que mientras que todos los deportistas superan barreras personales, solo aquellos que padecen algún tipo de discapacidad deben superar adicionalmente barreras sociales como las comentadas anteriormente (Moscoso & Muñoz, 2012).

#### **4. Plan De Intervención**

Durante los cursos académicos 2022/20223 y 2023/2024, he estado realizando una actividad de voluntariado en la asociación INCLUSPORT. En este tiempo he podido compartir la experiencia de trabajar con menores con discapacidad ayudándoles a poder desarrollar actividades físicas y deportivas.

Esta experiencia me ha ayudado a valorar el esfuerzo que realizan decenas de familias y los propios usuarios para poder realizar una actividad tan común como es el deporte. Monitores y familias afirman una mejora en la calidad de vida de los más pequeños desde que comenzaron en la asociación, destacan la importancia de pertenencia a un grupo y como lo han conseguido gracias a la práctica deportiva. Esto ha tenido un impacto positivo para desarrollar este trabajo, con el fin de exponer este tipo de actividades deportivas a nivel global, sin ningún tipo de distinción económica entre las familias. Por ello la propuesta de intervención se centrará en el desarrollo de la práctica deportiva en menores de edad que padezcan algún tipo de discapacidad de forma gratuita, con el fin de que toda la población que lo desee pueda acceder a este programa.

A continuación, se desarrollará más detalladamente cada parte del programa social elegido para poder desarrollar una correcta intervención.

#### **4.1 Identificación**

##### 4.1.1 Título

Deporte SIN Barreras: Promoviendo la Inclusión Deportiva Gratuita para TOD@S.

##### 4.1.2 Antecedentes

El desarrollo de este programa surge debido al vínculo existente entre el deporte y la inclusión social. Como se ha desarrollado anteriormente, la práctica deportiva en un medio muy

efectivo para lograr que jóvenes que padecen cualquier tipo de discapacidad puedan obtener grandes beneficios, físicos, sociales y/o psicológicos.

Por ello, aparecen asociaciones como INCLUSPORT, cuyo fin es promover la inclusión social gracias al desarrollo de actividades deportivas, ayudando así a visibilizar la problemática de grupos que se encuentran en riesgo de exclusión social, mejorando las habilidades sociales a los jóvenes además de fomentar la pertenencia a un grupo entre otras. (Inclusport, 2017)

Sin embargo, todas estas actividades y prácticas alternativas que facilitan la integración social están condicionadas por el factor económico. En el caso concreto de INCLUSPORT, la participación en las diferentes actividades requiere de financiación privada, ya que este tipo de actividades actualmente no están subvencionadas. Generando así, una exclusión para todas aquellas familias que no precisen del capital económico suficiente para poder abonar la cuota pertinente.

#### 4.1.3 justificación

Como ya se ha expuesto en el marco teórico, la práctica deportiva es una gran herramienta que facilita la inclusión, especialmente de aquellas personas que se encuentran en situaciones de vulnerabilidad. Dentro del ámbito de la discapacidad aparecen diferentes problemáticas complejas que actúan como barreras, dificultando que muchos de estos jóvenes gocen de la práctica deportiva y de los numerosos beneficios. Generando una desigualdad frente al resto de niños/as que no padecen esta problemática.

Por ello, resulta de gran importancia, desarrollar políticas sociales que ayuden y mejoren la calidad de vida de estas personas independientemente de las capacidades físicas, sociales o

sensoriales que padezcan y que tengan el mismo derecho que el resto de la población a realizar actividades deportivas que deseen.

Sin embargo, en la actualidad nos encontramos con escasas políticas sociales públicas relacionadas con el deporte y la inclusión, la gran mayoría de programas desarrollados en este ámbito son a nivel privado, asociaciones sin ánimo de lucro como es el caso de INCLUSPORT, ofrecen actividades deportivas a una gran cantidad de familias. “Desde INCLUSPORT ofrecemos herramientas a las familias para motivar a los chicos” explica Oscar Perales, uno de los fundadores de la asociación. Además, destaca la importancia de pertenencia a un colectivo especialmente en etapas escolares y la importancia de luchar por los valores del deporte como; “la superación, constancia, juego en equipo...”

Este tipo de asociaciones son necesarias para que numerosas familias puedan sentirse orientados, guiados en un proceso tan complicado como es la educación de sus hijos. No obstante, la gran mayoría de las asociaciones de este ámbito cuentan con los padres como pilar básico para mantener la actividad, Oscar cuenta que en ocasiones son los propios padres y madres quienes les ayudan para desarrollar la práctica deportiva, sin ellos, gran parte de las actividades no podrían desarrollarse tal y como lo hacen actualmente. Además, la financiación de este tipo de proyectos actualmente es escasa, siendo las familias principalmente quienes sufragan las actividades de los más pequeños.

Esta situación provoca una nueva forma de exclusión, ya que solo podrán acceder a este tipo de actividades aquellos niños/as cuyas familias puedan costear los gastos pertinentes a la práctica deportiva. Limitando las oportunidades de desarrollo y los beneficios de las actividades deportivas de aquellas familias con menos recursos, perpetuando la desigualdad y la segregación ya existente en la sociedad actual. Es necesario implementar políticas que favorezcan el desarrollo

de este tipo de actividades deportivas de forma gratuita, para que todas las personas puedan acceder a estos recursos y no solamente aquellas con mayor capacidad económica. Tal y como explica Oscar, dentro del mundo de la discapacidad aparecen situaciones mucho más complejas que las que nos enfrentamos día a día. De ahí la gran importancia de que aquellas personas que se enfrentan a esta realidad puedan de gozar de actividades que le hagan felices sin ningún tipo de coste.

#### 4.1.4 Destinatarios

El programa va destinado a todos los niños/as que se encuentren en edad escolar (de 6 a 12 años) que padezcan algún tipo de discapacidad física, intelectual y/o sensorial. Deberán estar inscritos en la asociación INCLUSPORT (gratuitamente).

Además, para fomentar la participación en el programa se realizarán campañas de sensibilización y conocimiento haciendo mayor énfasis en familias con recursos escasos.

#### 4.1.3. Marco legislativo en el que se inscribe

Para poder desarrollar el programa social planteado es necesario que este se encuentre dentro de un marco normativo. En este caso el programa se desarrollará en la ciudad de Valladolid, por lo que se regirá bajo la normativa aprobada por la Junta de Castilla y León. Al realizar un trabajo con personas con discapacidad es necesario que se tome como referencia la Ley 2/2013 del 15 de mayo "Igualdad de oportunidades para personas con discapacidad."

Con esta Ley es necesario que se apruebe un Plan Estratégico de Igualdad de oportunidades para las personas que padecen discapacidad en Castilla y León. Además, gracias a esta se garantiza la igualdad de oportunidades de las personas con discapacidad en materia de:

- Derechos.

- Empoderamientos para el desarrollo de sus proyectos de vida.
- Apoyos orientados a la calidad de vida y participación comunitaria

Dicha Ley también garantiza la coordinación entre todas las áreas y dispositivos de los servicios sociales con el resto de los sistemas públicos como pueden ser la educación el empleo o la salud.

El Plan estratégico se basa en el “Modelo de mejora para la atención a las personas con discapacidad en Castilla y León”. En él la atención se centra en las personas y se garantiza los derechos de las personas con discapacidad y si empoderamiento durante la intervención, además, se garantiza que todos los apoyos deben estar orientados a la calidad de vida y a la participación comunitaria, además se debe apostar por el empleo, entre otras acciones. (Ley 2/2013).

Otras normativas que tendremos en cuenta, al desarrollar nuestro programa, ya que influyen directamente con la discapacidad son:

- La Ley 3/1998, de 24 de junio, de Accesibilidad y Supresión de Barreras.
- Orden de 15 de junio de 2001, de la consejería de Sanidad y Bienestar Social, por el que se aplica y desarrolla el Real Decreto de 1971-1999 de 23 diciembre, para el reconocimiento, declaración y calificación del grado de minusvalía.
- El Acuerdo 66/2016, de 27 de octubre, de ja Junta de Castilla y León, en el que se aprueban las directrices del funcionamiento del modelo integrado de atención sociosanitaria para personas con discapacidad por enfermedad mental.
- La ORDEN FAM/419/2021, de 9 de abril, por el que se modifica la Orden FAM/859/210, de 11 de junio, por el que se crea la tarjeta acreditativa del grado de discapacidad y se regula el procedimiento.

#### 4.1.4 Entidad en la que se inscribe

Este programa social se desarrollará dentro de INCLUSPORT, asociación sin ánimo de lucro fundada en 2017, con el objetivo de desarrollar actividades deportivas con jóvenes que padecen algún tipo de discapacidad (Inclusport, 2017).

## **4.2 Contexto-Diagnóstico**

### 4.2.1 Estrategias para llevar a cabo el programa

El programa busca promover la participación en el deporte de los menores con discapacidad. La actividad física es una herramienta poderosa con la que lograr una mayor integración, fomentando que los participantes se encuentren incluidos en un grupo social, además de incentivar hábitos saludables que mejoren su situación y mejoren su calidad de vida.

La intervención irá dirigida a todos los menores de edad que se encuentren en la ciudad de Valladolid y que padezcan algún tipo de discapacidad. Está contará inicialmente con la participación de aquellos usuarios que han estado realizando anteriormente la práctica deportiva en la asociación INCLUSPORT y que deseen continuar con el proyecto, incidiendo en aquellas familias que mayores problemas económicos puedan tener, haciéndoles de este modo partícipes desde el primer momento.

Con esta intervención se busca mantener la participación de todas las familias que han estado durante años anteriores vinculadas con la asociación, con la diferencia de que no será necesario abonar ninguna tasa para que sus hijos/as puedan disfrutar de una práctica deportiva de calidad y adaptada a sus necesidades. Otro de los objetivos que se quiere lograr con la intervención es llegar a nuevos núcleos familiares que no pueden permitirse la financiación este

tipo de actividades, para ello será necesario realizar una serie de estrategias con el fin de visibilizar el programa y así conseguir una mayor participación:

Todas las actividades deportivas que se desarrollarán durante el año serán gratuitas, facilitando el acceso a todas las familias, independiente de la situación económica en la que se encuentren.

Se llevarán a cabo Jornadas de formación para visibilizar el programa y la importancia de la práctica deportiva en menores con discapacidad. Estas irán destinadas especialmente a familiares que tengan a una persona con discapacidad en su entorno.

Campañas de visibilización e información en centros de atención especial, con el fin de enseñar y dar a conocer el programa y así conseguir usuarios que puedan disfrutar de los beneficios de la intervención.

Realización de talleres de formación para monitores especializados en este ámbito con el fin de que este tipo de programas lleguen a desarrollarse en más asociaciones y localidades.

Las actividades deportivas serán acordes a las capacidades y gustos de los usuarios para que sean participes del propio proceso, fomentando una mayor participación sin limitar la práctica deportiva.

La inscripción en diferentes campeonatos o ligas hará que los usuarios se sientan iguales al resto de deportistas y se beneficiarán de los valores que aporta la competición como el respeto al rival, juego en equipo, el compromiso...

## 2.2 Recursos disponibles

Las diferentes actividades deportivas que se desarrollarán en este programa se realizarán en las instalaciones deportivas concedidas a la entidad de INCLUSPORT, en este caso el polideportivo Jesuitinas, situado en la localidad de Valladolid. Se trata de una instalación cedida por el colegio Jesuitinas, dispone de un gran espacio para la realización de la práctica deportiva tanto de forma cubierta como al aire libre.

Además de esta instalación la asociación INCLUSPORT cuenta con un convenio para utilizar un día a la semana la piscina cubierta situada en la Residencia y Centro de día Orpea, situada también en la localidad de Valladolid. Gracias a este tipo de convenios los participantes podrán realizar diferentes actividades acuáticas que mejorarán su movilidad y capacidad física.

Para poder desarrollar las diferentes prácticas deportivas es necesario contar con responsables que serán los encargados de guiar cada sesión. Todos ellos deberán ser profesionales y presentar la titulación pertinente que a lo largo del documento desarrollaremos.

También se contará con material deportivo que se utilizará durante el año en las diferentes sesiones deportivas. Cada participante tendrá un balón con el que realizar la práctica deportiva que deberá traer todos los días para poder practicar la actividad correspondiente. En cuanto al resto de materiales como; conos vallas, petos... serán cedidos por la propia asociación de INCLUSPORT, ya que cuenta con material suficiente de otros años. En caso de que sea necesario se invertirá parte del presupuesto en la compra de material deportivo para que los jugadores puedan realizar las actividades pertinentes.

#### 4.2.3 Principios de actuación

Para lograr los objetivos de la intervención las diferentes actividades plateadas se desarrollarán en base a unos valores y principios de actuación:

Inclusión, se garantizará la práctica deportiva de todos los participantes fomentando la diversidad y el respeto entre iguales, generando un grupo social de apoyo entre los participantes.

Igualdad de oportunidades, todas las personas que lo deseen podrán participar en el programa independiente de las características que posean, fomentando el compañerismo entre ellos. Además, se ofrecerán recursos de apoyo a las familias para que puedan participar en el programa.

Participación, se involucrará a familiares y amigos en las actividades deportivas ya que son un pilar clave en la vida de los menores con el fin de generar un entorno seguro para ellos. Los voluntarios serán de vital importancia para poder desarrollar la intervención y la visibilización de la misma.

Compañerismo siempre estará presente durante la intervención, realizando actividades de forma conjunta con el fin de que los propios jugadores desarrollen fuertes lazos de amistad entre ellos generando un espacio seguro y una red de apoyo.

Empoderamiento, de los usuarios haciéndoles partícipes en todo momento de la actividad deportiva, siendo ellos quienes tomen sus propias decisiones, fomentando la confianza en ellos y en el rol deportivo que desempeñarán.

Interdisciplinariedad, los profesionales de formación trabajará de forma unida para poder ofrecer un enfoque integral durante la intervención para responder a las diferentes necesidades de los usuarios.

Personalización en la práctica deportiva, todos los ejercicios se adaptarán a las necesidades de los participantes ya que cada persona es única. Será de gran importancia la

respuesta de los usuarios a la práctica deportiva y siempre que sea necesario se cambiará en base a las necesidades que requieran.

#### 4.2.4 Fines últimos y pretensiones

El fin último de la intervención es ofrecer una alternativa gratuita a las familias con personas con discapacidad, para que puedan realizar práctica deportiva adaptada a sus necesidades, promoviendo una mayor inclusión social y unos beneficios saludables que mejorarán su desarrollo vital.

### **4.3 Planteamiento**

#### 4.3.1 Objetivos

El objetivo central del programa es facilitar la práctica deportiva de manera gratuita a menores que padezcan algún tipo de discapacidad, promoviendo la práctica deportiva como herramienta esencial para lograr una mayor inclusión social. Para poder cumplir con el objetivo mencionado es necesario delimitar una serie de objetivos específicos que ayuden a delimitar y concretar detalladamente la intervención como:

Visibilizar y dar a conocer la entidad y el programa, para contar con participación suficiente y llegar a más familias que puedan beneficiarse de la intervención.

Diseñar actividades deportivas adaptadas y personalizadas a las capacidades de los participantes.

Hacer partícipes a las familias, involucrándolas en el proceso de formación y cómo apoyar a sus hijos en la práctica deportiva.

Capacitar y formar a entrenadores y voluntarios para que puedan desarrollar las actividades con los participantes generando una red de apoyo para ellos.

Promover la participación de todos los usuarios evitando la segregación y fomentando valores como la igualdad de oportunidades y la solidaridad entre ellos.

#### 4.3.2 Actividades

Para poder conseguir los objetivos y fines propuestos es necesario realizar diversas actividades. Estas se dividirán en tres grandes bloques: actividades directas con los usuarios, talleres de formación y ponencias para la visibilidad de la entidad y de la intervención.

- *Actividades directas con los usuarios*

Este tipo de actividades las desarrollarán los diferentes monitores, entrenadores y voluntarios. Son actividades físicas y prácticas deportivas que ayudarán a mejorar la psicomotricidad, coordinación y otras capacidades de los participantes. Todas ellas, estarán orientadas al balonmano como deporte principal, ya que la asociación INCLUSPORT está inscrita como un club deportivo dentro de la liga escolar de balonmano.

Sin embargo, la práctica deportiva no solo se limitará a ejercicios relacionados con este deporte, ya que estas actividades se dividirán. La mitad de las sesiones irán destinadas a entrenamientos que se desarrollen en pista (Anexo 1: Ejemplo de fichas de entrenamiento en pista) y la otra mitad de las sesiones irán destinadas a prácticas que se desarrollen en piscina (Anexo 2: Ejemplo de fichas de entrenamiento en piscina). Además, al estar inscritos en una liga escolar, los fines de semana, los usuarios podrán competir con el resto de los clubs deportivos en igualdad de condiciones.

Además, como actividades adicionales al finalizar el calendario de competición, se ofrecerá a las diferentes familias la posibilidad de poder acudir a los torneos de balonmano hierba de los Corrales de Buelna (Cantabria) y al torneo de balonmano hierba de Puente Viesgo (Cantabria).

- *Talleres de formación*

Este tipo de actividades irán destinados a padres/madres y voluntariados que quieran formarse más detalladamente dentro del mundo deportivo y de la discapacidad. Estas sesiones estarán impartidas por los monitores especializados en discapacidad y encargados de realizar las actividades deportivas.

Durante estas reuniones familiares y voluntarios podrás poner en común dudas sobre la práctica deportiva, se podrá compartir la evolución de los diferentes usuarios. Además, se enseñará a los padres como acompañar y animar durante la práctica deportiva.

Estos talleres son de gran importancia para conocer la percepción de los familiares durante el proceso de intervención, además de para formarles y hacerles partícipes en todo momento del programa, ya que son un pilar fundamental para el desarrollo de este.

- *Ponencias orientadas a la visibilidad*

Estas actividades están destinadas a promocionar y dar una mayor visibilidad a la asociación de INCLUSPORT y concretamente al programa “Deporte SIN Barreras: Promoviendo la Inclusión Deportiva Gratuita para TOD@S.” Los diferentes profesionales se encargarán de impartir estas charlas para dar a conocer la intervención que se realiza con los menores e intentar captar a nuevos integrantes.

Esta actividad se desarrollará en diferentes centros de educación especial y en centros educativos como colegios, institutos e incluso universidades. Es muy importante esta actividad ya que gracias a ella se conseguirá una mayor participación tanto con participantes como con voluntarios, e incluso puede servir como ejemplo para se desarrollen más entidades o programas semejantes.

Después de cada ponencia se repartirá folleto a cada oyente con toda la información necesaria de contacto (Anexo3: ejemplo de folleto) y más datos de la entidad por si desean colaborar con ella.

#### 4.3.3 Procesos (fases/etapas)

Para realizar una correcta intervención las actividades que se han desarrollado con anterioridad se han dividido en diferentes etapas.

- *Actividades directas con los usuarios* (Anexo 4: calendario procesos de la actividad deportiva):

Fase 1: organización y planificación, los profesionales encargados de la práctica se reunirán para determinar la cantidad de usuarios por grupo con los que se trabajará durante el año, además se determinarán los horarios, calendarios y monitores necesarios para poder desarrollar correctamente el programa.

Fase 2: desarrollo de las actividades deportivas y la competición local.

Fase 3: evaluación de los resultados obtenido.

- *Talleres de formación* (Anexo 5: calendario procesos de los talleres de formación):

Fase 1: organización y planificación, los profesionales encargados de las prácticas deportivas realizarán una reunión previa con los padres y voluntarios para explicar esta actividad, determinarán la periodicidad de los talleres, contenidos y duración

Fase 2: desarrollo de los diferentes talleres

Fase 3: evaluación de los resultados obtenidos

- *Ponencias orientadas a la visibilidad* (Anexo 6: calendario procesos ponencias):

Fase 1: reuniones de los diferentes profesionales para determinar la información que se va a impartir durante las ponencias, la duración y recursos que se presentarán en estas.

Fase 2: reuniones de los profesionales de la intervención con el resto de las profesionales gerentes de los lugares donde se van a realizar estas ponencias. En estas reuniones se temporalizará las ponencias y se planificarán durante el año.

Fase 3: desarrollo de las ponencias.

Fase 4: evaluación de los resultados obtenidos.

## **4.4 Proceso de Ejecución**

### 4.4.1 Organización

- *Implicados*

Podemos seleccionar diferentes implicados en cuanto a la intervención mencionada. En primer lugar, se encuentran las personas a las que va dirigida la actividad física, en este caso concreto a los menores de edad entre 6 a 12 años, que padecen algún tipo de discapacidad y que están inscritos en la asociación INCLUSPORT. Estos serán los principales implicados ya que

disfrutarán directamente de las diferentes prácticas deportivas, obteniendo así beneficios físicos, sociales e incluso psicológicos.

Las familias son esenciales para el correcto desarrollo de la intervención. Están implicados en de forma directa, ya sea asistiendo a los diferentes talleres que desde el programa se ofertan o indirectamente, proporcionando el apoyo necesario para que los menores puedan desarrollar este programa. Es imprescindible que las familias se comprometan a llevar a sus hijos a las diferentes actividades programadas, para que así puedan beneficiarse de la práctica deportiva.

Por último, es importante destacar a la asociación INCLUSPORT y a todos los profesionales y voluntarios que la forman, ya que ellos se encargarán de realizar las diferentes actividades propuestas para la intervención. Además de ser los responsables directo del desarrollo de la intervención, proporcionan una mayor experiencia en la realización otras intervenciones semejantes e incluso cediendo instalaciones deportivas, material deportivo y otro tipo de recursos.

- *Equipo profesional*

Para poder desarrollar correctamente las actividades mencionadas anteriormente es importante contar con un equipo multidisciplinar, formado por diferentes profesionales cualificados.

Para las actividades físicas con los menores serán necesarios un total de 6 monitores, como mínimo se exigirá: “título de monitor de balonmano nivel 1”, “ título de socorrismo y primeros auxilios” y al menos 1 de los 6 monitores cualificados deberá de estar especializado en educación especial, para poder enseñar al resto de monitores como desarrollar correctamente las diferentes prácticas deportivas.

Además de los monitores será necesario un profesional del trabajo social, ya que se encargará de realizar un seguimiento detallado de los usuarios y de la intervención, además de realizar la evaluación pertinente. Este profesional será el encargado de dirigir los diferentes talleres con los padres y con el apoyo de los monitores, además se encargará de las ponencias en otros centros.

Finalmente, el equipo profesional también estará formado por voluntarios que deseen desempeñar actividades con la entidad, todos estos voluntarios siempre estarán supervisados y no podrán realizar ninguna intervención por si solos.

- *Cómo se organizan los implicados*

Los grupos de menores no deberán superar los 12 participantes, ya que solo así se podrá garantizar una práctica deportiva individualizada y especializada. En caso de que fueran necesario y se contara con un mayor número de participantes se podrán realizar diferentes grupos.

Para el desarrollo de las actividades deportivas en pista será necesario contar con un mínimo de 6 monitores y voluntarios que se encargará de planificar y desenvolver correctamente las sesiones. En la práctica deportiva de piscina será necesario contar con un total de 12 monitores y voluntarios (un monitor por niño).

- *Modo de comunicación y toma de decisiones*

Para poder dar una respuesta rápida a las diferentes dudas que puedan aparecer a lo largo de la intervención, los diferentes profesionales (monitores y trabajador social) y voluntarios tendrán reuniones mensualmente. En ellas se actualizará el desarrollo de las actividades, la evolución de estas y otras cuestiones que aparezcan durante la intervención. En estas reuniones

también se realizarán propuestas para mejorar la intervención y poder ampliar las diferentes actividades.

En cuanto a la comunicación con las familiares siempre será de forma directa, podrán plantear todas las consultas que consideren importantes y solicitar reunirse con cualquier profesional. Además, es importante remarcar que cuentan con los diferentes talleres que les ayudarán a mantenerles siempre informados.

- *Divulgación del programa*

Para dar a conocer este programa social y para que pueda llegar a más familias es necesario realizar diferentes campañas de divulgación en la que se mostrará e informará de la intervención a través de diferentes medios.

La primera acción de divulgación se encuentra dentro del programa, ya que una de las actividades que se desarrollarán está relacionada con la dar a conocer el programa a por diferentes entidades y centros educativos. Además, se repartirán folletos y se pegarán carteles durante el transcurso de las charlas mencionadas anteriormente, con información necesario de contacto.

Finalmente, desde las redes sociales de la entidad (Instagram, TIK TOK, Facebook...) se transmitirá contenido audiovisual para que pueda llegar a nuevas familias y así puedan conocer más de nuestro compromiso social.

#### 4.4.2 Temporalización

El programa social se desarrollará durante el curso escolar 2024/2025, en caso de que los resultados del programa sean positivos, este programa se podrá implementar de forma permanente en el futuro.

La intervención como ya se ha explicado anteriormente tendrá diferentes etapas, no obstante, a continuación, se explicará los días en los que se realizarán las diferentes actividades y donde se realizará.

Las actividades físicas en pista comenzarán el martes 14 de septiembre del 2024, desde esa semana se realizará todos martes en el horario de 17 horas a 18 horas en el polideportivo de Jesuitinas. Todos los martes se realizará la práctica deportiva a excepción de días festivos o periodos vacacionales (Para la temporalización se ha utilizado un calendario escolar anual, en caso de que este se vea alterado las actividades se modificarán). (Anexo 7: calendario actividades físicas).

Las actividades físicas en piscina comenzarán el viernes 20 de septiembre de 2024, desde esa semana se realizará todos los viernes en el horario de 17 horas a 18 en la piscina del centro residencial Orpea. Todos los viernes se realizará la práctica deportiva a excepción de días festivos o periodos vacacionales.

En cuanto a la competición, se llevará a cabo durante los fines de semana, actualmente no ha salido el calendario de competición, no obstante, se ha realizado una estimación de las jornadas competitivas.

Los talleres formativos se realizarán cada quince días (Anexo 8: Calendario talleres y ponencias). Comenzarán a impartirse el jueves 19 de septiembre del 2024. Al igual que en el resto de las actividades se realizará 2 jueves al mes, a excepción de días festivos o periodos vacacionales. Estos talleres se desarrollarán en una sala del propio polideportivo Jesuitinas.

Finalmente, las ponencias se realizarán mensualmente, siempre se intentará que se realicen durante la primera semana del mes, aunque esto dependerá y se podrá modificar

dependiendo del acuerdo que se llegue con el centro educativo o entidad. Para estas charlas los profesionales siempre se desplazarán hasta el lugar acordado.

#### 4.4.3 Presupuesto

Los datos mostrados en el presupuesto son orientativos y en el futuro podrán verse modificados en caso de que desarrolle la intervención (Anexo 9: presupuesto.).

### **4.5 Evaluación**

#### 4.5.1 Objeto

El objeto de evaluación es determinar si una vez realizada la intervención, esta ha cumplido con los objetivos que se presentaban y que se querían lograr.

En este caso, se deberá conocer si el programa es viable económicamente y si se puede ofertar de forma gratuita para las familias. Además, se evaluará la participación durante el programa tanto de los propios menores como de las familias.

#### 4.5.2 Objetivos-uso

- *Objetivo general*

El objetivo general de la intervención es formativo ya que lo que se quiere es conocer si los objetivos marcados inicialmente se llegan a cumplir y si la implementación de este programa es viable y se puede mantener y desarrollar en el futuro.

- *Objetivo específico*

Si el programa ha tenido un gran impacto tanto en los usuarios como en los entornos familiares. Además de conocer si las actividades propuestas están correctamente adaptadas o si hay que modificarlas.

Otro objetivo específico es que este programa pionero sirva de ejemplo para que se pueda implementar en otras entidades y localidades

- *Uso*

La evaluación es la última etapa que se debe realizar en una intervención, es de gran importancia ya que gracias a esta se podrán sacar aspectos positivos y negativos de la intervención, que facilitará que se puedan obtener mejores resultados en el futuro.

En este caso concreto es realmente importante realizar una buena evaluación para conocer la viabilidad de ofertar actividades deportivas adaptadas sin coste. Ya que, de ser posible, este programa pionero podrá servir de referencia para que este tipo de medidas puedan implementarse y adaptarse a nuevas necesidades.

#### 4.5.3 Momentos

La evaluación se realizará durante la implementación del programa y posteriormente. Ya que es importante conocer la satisfacción de los usuarios y familias durante el desarrollo de las diversas actividades, y en caso de ser necesario modificarlas a las necesidades.

Además, es de gran importancia que al final del curso los diferentes profesionales valoren los resultados obtenidos con la implantación del programa y que puedan reflexionar para mejorar la intervención en el futuro.

#### 4.5.4 responsables

En este caso los responsables de realizar la evaluación será el equipo multidisciplinar, compuesto por los diferentes monitores que se encargan de la realización de las actividades, junto al profesional del trabajo social.

Juntos realizarán un estudio para determinar la evolución de cada uno de los usuarios desde el inicio de la práctica hasta que se finalice. También se realizará un seguimiento a las diferentes familias, para que sean ellas quien nos expliquen si la actividad deportiva ha beneficiado a los menores en otros aspectos de su día a día

#### 4.5.5 Metodología

En este caso se realizará una metodología cualitativa, ya que la opinión de las diferentes familias y de los propios usuarios será el principal factor a tener en cuenta para valorar los resultados del programa.

Para poder desarrollar este tipo de evaluación será necesario contar la participación activa de los familiares de los menores, esto lo conseguiremos gracias a los talleres de formación y discusión que impartiremos y a través de reuniones personales que se tendrán con ellos.

Además, la observación directa de los monitores que realizan la actividad con los menores ayudará a tener una información fiable y actualizada de la intervención que se está desarrollando.

También se desarrollará una metodología cualitativa, en este caso medirá la viabilidad económica del proyecto, estos datos se podrán obtener de los análisis económicos. Y también se podrá medir la participación y alcance del programa, estos datos se obtendrán a través de un estudio asistencial en las diferentes actividades ofertadas.

#### 4.5.6 Criterios

- Los criterios para evaluar durante y posteriormente a la evaluación son:
- Suficiencia económica para poder desarrollar e implementar correctamente el programa social.
- Impacto positivo a largo plazo en la calidad de vida de los usuarios y sus familiares.

- Eficacia
- Eficiencia
- Calidad en las actividades ofertadas.
- Satisfacción de los participantes.

#### 4.5.7 Indicadores

Las fuentes donde se obtendrá la información necesaria para la evaluación son:

Listados de asistencia a las diferentes actividades ofertadas, gracias a ello podremos determinar la participación del programa y si está evolucionando positivamente.

Los diferentes informes sociales y de seguimiento que realice el profesional del trabajo social a los diferentes usuarios, gracias a estos informes se podrá llevar un seguimiento actualizado de cada usuario y cada profesional será conocedor de las diferentes situaciones.

Encuestas de satisfacción que se facilitarán al finalizar la intervención a las diferentes familias, usuarios, profesionales y voluntarios para conocer la calidad de la intervención y la opinión de estos.

Finalmente, la observación directa de los propios profesionales será de gran importancia ya que serán los que trabajen con usuarios y familiares semanalmente.

### **5.Conclusiones**

El objetivo principal de este TFG es ofertar actividades de forma gratuita a personas con discapacidad, reconociendo la gran herramienta que supone el deporte para la inclusión. Gracias al desarrollo de la intervención se prueba la posibilidad de aplicarlo. No obstante, es necesario aplicarlo durante un año completo para evaluar su viabilidad completa y se determine la

efectividad y sostenibilidad. Con el desarrollo de la intervención además se conseguirá una mayor visibilidad tanto de la entidad de INCLUSPORT como de las actividades y el trabajo que se realiza con los menores y las familias. Además, se han confirmado los beneficios de la práctica deportiva, especialmente en el desarrollo físico, social y emocional.

Existen ciertas limitaciones a la hora de realizar la intervención, es imprescindible contar con el apoyo de voluntarios y familias sin ellos será imposible obtener los resultados esperados. Además, este tipo de actividades apenas están visibilizadas y resulta complejo poder desarrollarlas ya que se debe contar con un fuerte apoyo financiero de patrocinadores que en muchos casos prefieren apostar por el deporte de competición que por proyectos sociales. Es de gran importancia destacar que la implementación de la intervención se realizará progresivamente, es posible que durante los primeros años en el que se aplique el programa no se alcance el global de los objetivos planteados. Sin embargo, es necesario seguir apostando por la intervención, gracias a las evaluaciones constantes se podrán realizar las modificaciones necesarias para adaptar la intervención a las diferentes situaciones y condiciones que aparezcan. Solo así se podrán optimar los resultados y mantener la intervención en el futuro.

Es necesario seguir desarrollando este tipo de programas que ayuden a expresar los conocimientos teóricos intervenciones reales que fomenten y mejoren la calidad de vida las personas con discapacidad. Estas intervenciones son imprescindibles para influenciar y servir de modelo en el desarrollo de programas semejantes en diferentes localidades, ampliando de este modo el número de beneficiarios y contribuyendo a crear una sociedad más inclusiva y justa.

El camino hacia la inclusión es largo, aunque gracias a intervenciones como la desarrollada en este documento se amplía la participación en estas actividades, generando nuevas oportunidades independientemente del capital económico de las familias. Fomentando la

igualdad de oportunidades, fortaleciendo la justicia social y promoviendo valores fundamentales de solidaridad, respeto y colaboración.

## 6. Referencias

- Abellan, J., Saez-Gallego, N., & Reina, R. (2018). Exploring the effect of contact and inclusive sport on Physical Education in the attitudes toward intellectual disability of high school students. *RICYDE: Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 14(53), 233-242. Obtenido de: <https://www.cafyd.com/REVISTA/ojs/index.php/ricyde/article/view/1251/565>
- Asís Roig, R. (2018). Reflexiones sobre discapacidad, deporte e inclusión. *Universitas. Revista de filosofía, derecho y política*, (27), 8-20. Obtenido de: <https://e-revistas.uc3m.es/index.php/UNIV/article/view/4016/2538>
- Balibrea, E., Santos, A., & Lerma, I. (2002). Actividad física, deporte e inserción social: un estudio exploratorio sobre los jóvenes en barrios desfavorecidos. *Apunts. Educación física y deportes*, 3(69), 106-111. Obtenido de: [file:///C:/Users/X509/Downloads/306236-Texto%20del%20art%C3%ADculo-430982-1-10-20160314%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/X509/Downloads/306236-Texto%20del%20art%C3%ADculo-430982-1-10-20160314%20(1).pdf)
- Bartoll, O. C. (2019). Los valores educativos del deporte: el fair-play como ética cívica. *Utopía y praxis latinoamericana: revista internacional de filosofía iberoamericana y teoría social*, (87), 86-96. Obtenido de: [file:///C:/Users/X509/Downloads/Dialnet-LosValoresEducativosDelDeporte-7109624%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/X509/Downloads/Dialnet-LosValoresEducativosDelDeporte-7109624%20(1).pdf)
- Beltrán, V. H., Espada, M. C., de Campos, L. F. C. C., Ferreira, C., Narvaez, L. M. C., & Puerto, J. M. G. (2024). Análisis de los beneficios del Deporte Inclusivo en el área Educación Física. Revisión sistemática. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (56), 128-140. Obtenido de: [file:///C:/Users/X509/Downloads/Dialnet-AnalisisDeLosBeneficiosDelDeporteInclusivoEnElArea-9459634%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/X509/Downloads/Dialnet-AnalisisDeLosBeneficiosDelDeporteInclusivoEnElArea-9459634%20(2).pdf)

- Delgado, R. M., Toscano, Ú. P., & Latorre, M. L. A. (2016). Influencia de la práctica del deporte adaptado sobre la calidad de vida: un estudio cualitativo. *EmásF: revista digital de educación física*, (43), 53-68. Obtenido de: [file:///C:/Users/X509/Downloads/Dialnet-InfluenciaDeLaPracticaDelDeporteAdaptadoSobreLaCal-5758181%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/X509/Downloads/Dialnet-InfluenciaDeLaPracticaDelDeporteAdaptadoSobreLaCal-5758181%20(1).pdf)
- Flores, A. M. P., & Sánchez, V. M. M. (2018). Deporte, cultura y sociedad: un estado actual de la cuestión. *Revista de humanidades*, (34), 11-38. Obtenido de: [file:///C:/Users/X509/Downloads/Dialnet-DeporteCulturaYSociedad-6462051%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/X509/Downloads/Dialnet-DeporteCulturaYSociedad-6462051%20(2).pdf)
- Hernández Beltrán, V., Gámez Calvo, L., & Gamonales, J. M. (2020). Propuesta de Unidad Didáctica para Educación Física: “Conociendo los deportes para personas con discapacidad visual”. Obtenido de: [https://dehesa.unex.es:8443/bitstream/10662/18212/1/remo\\_v0i15\\_5031.pdf](https://dehesa.unex.es:8443/bitstream/10662/18212/1/remo_v0i15_5031.pdf)
- Inclusport* (noviembre de 2017.) Obtenido de inclusport: <https://inclusport.org/quienes-somos/>
- Ley 2/2013 de Igualdad de Oportunidades para las personas con discapacidad de 15 de mayo, D.O N.O.5998. Obtenido de: <https://www.boe.es/buscar/pdf/2013/BOE-A-2013-5998-consolidado.pdf>
- Marín-Suelves, D., & Más, J. R. L. (2021). Educación física e inclusión: un estudio bibliométrico. *Apuntes Educación Física y Deportes*, 37(143), 17-26. Obtenido de: <https://www.redalyc.org/journal/5516/551666171003/551666171003.pdf>
- Moscoso, D., & Muñoz, V. (2012). Deporte, inclusión y diversidad social, antecedentes. *ANDULI-Revista Andaluza de Ciencias Sociales*, 11, 13-19. Obtenido de: <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/62718/Deporte,%20inclusi%C3%B3n%20y%20diversidad%20social,%20antecedentes.pdf?sequence=1>

Ocete Calvo, M. D. C. (2021). Baloncesto inclusivo. Recursos prácticos para entrenadores. Obtenido de:

<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/68189/Baloncesto%20inclusivo.pdf?sequence=1>

Padilla-Muñoz, A. (2010). Discapacidad: contexto, concepto y modelos. *International law*, (16), 381-414. Obtenido de: [file:///C:/Users/X509/Downloads/adminpujojs,+12-discapacidad\\_APM.pdf](file:///C:/Users/X509/Downloads/adminpujojs,+12-discapacidad_APM.pdf)

Pino, A. C. S., Roldán, S. F. F., Pisco, C. A. D., & Góngora, X. A. P. (2024). Juegos deportivos y habilidades motoras en niños adolescentes y jóvenes con discapacidad intelectual en el Ecuador. *Ciencia y Educación*, 5(1), 6-15. Obtenido de:

[file:///C:/Users/X509/Downloads/270-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1206-1-10-20240106%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/X509/Downloads/270-Texto%20del%20art%C3%ADculo-1206-1-10-20240106%20(2).pdf)

Ruiz Llamas, G., & Cabrera Suárez, D. (2004). Los valores en el deporte. *Revista de educación*. Obtenido de:

<https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/67970/00820053000152.pdf?sequence=1>

Silva, L. E. T., Salinas, M. V. S., & Mosquera, J. E. G. (2023). El deporte adaptado, inclusivo y paralímpico: una ruptura de estereotipos discriminatorios contra la diversidad funcional. *Revista Innova Educación*, 5(1), 120-130. Obtenido de:

[file:///C:/Users/X509/Downloads/Dialnet-ElDeporteAdaptadoInclusivoYParalimpico-8632829%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/X509/Downloads/Dialnet-ElDeporteAdaptadoInclusivoYParalimpico-8632829%20(1).pdf)

Tejero, J. P., Roig, M. G., Álvarez, E. F., & López, J. C. (2022). Efectos de un programa de concienciación hacia la discapacidad en Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (45), 1041-1049. Obtenido de:

[file:///C:/Users/X509/Downloads/Dialnet-EfectosDeUnProgramaDeConcienciacionHaciaLaDiscapac-8451496%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/X509/Downloads/Dialnet-EfectosDeUnProgramaDeConcienciacionHaciaLaDiscapac-8451496%20(2).pdf)

Vaíllo, R. R. (2014). Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. *Psychology, Society & Education*, 6(1), 55-67. Obtenido de: [file:///C:/Users/X509/Downloads/Dialnet-](file:///C:/Users/X509/Downloads/Dialnet-InclusionEnDeporteAdaptado-6360193%20(1).pdf)

[InclusionEnDeporteAdaptado-6360193%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/X509/Downloads/Dialnet-InclusionEnDeporteAdaptado-6360193%20(1).pdf)

Valiente, A. R., & Sasot, A. V. (2024). Evaluación del grado de discapacidad: un enfoque integral según el Real Decreto 888/2022. *Medicina Clínica*. Obtenido de:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0025775324001568>

## Anexos

## Anexo-1: Ejemplos de fichas de entrenamiento en pista

CURSO 2024/2025	
	<p align="center"><b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO EN PISTA</b></p> <p>Para esta sesión de entrenamiento se contará con un total de 12 jugadores/as y 6 monitores. Esta sesión deportiva contará con la duración de 1 hora</p> <p align="center"><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p><b>JUEGO DE LOS 10 PASES</b></p> <p><b>DESARROLLO DEJ JUEGO:</b> Se realiza dos equipos de un total de 9 integrantes, 6 jugadores y 3 monitores por equipo. El objetivo del ejercicio es realizar 10 pases seguido sin que el balón se caiga al suelo antes que el equipo rival.</p> <p><b>NORMAS:</b> -Todos los compañeros de equipo deben haber tocado el balón durante los 10 pases de no ser así, la victoria no contara.</p> <p>-Todos los participantes deberán contar el numero de pases seguidos que llevan en voz alta</p>
	20 MINUTOS
5 MINUTOS <b>DESCANSO PARA BEBER AGUA</b>	
20 MINUTOS	<p align="center"><b>EJERCICIOS</b></p> <p>A continuación, se desarrollarán ejercicios más específicos de balonmano. En esta sesión nos centraremos en el bote</p> <p><b>EJERCICIO 1:</b> Todos los jugadores irán botando por el campo y cuando oigan el silbido deberán quedarse quietos. Cuando suene el silbido de nuevo retomarán la actividad</p> <p><b>EJERCICIO 2:</b> Todos los jugadores irán botando por el campo cuando oigan el silbido, el monitor le indicará un color y deberán ir a tocar algo de ese color, cuando todos lo hayan tocado podrán continuar con el bote.</p> <p><b>EJERCICIO 3:</b> Todos los jugadores irán botando por el campo y cuando se encuentren con algún compañero deberán chocarse la mano y cambiarse el balón con él.</p>
	5 MINUTOS <b>DESCANSO PARA BEBER AGUA</b>
10 MINUTOS	<p align="center"><b>EJERCICIOS</b></p> <p>Para finalizar con la sesión de entrenamiento los jugadores lanzarán penaltis de balonmano.</p> <p>Al principio los lanzamientos los realizarán a monitores, aunque si alguno lo desea se podrá poner de portero</p>

## CURSO 2024/2025

**SESIÓN DE ENTRENAMIENTO EN PISTA**

Para esta sesión de entrenamiento se contará con un total de 12 jugadores/as y 6 monitores. Esta sesión deportiva contará con la duración de 1 hora

**CALENTAMIENTO****JUEGO DE LAS PORTERIAS**

20 MINUTOS

**DESARROLLO DEJ JUEGO:** Se realiza dos equipos de un total de 9 integrantes, 6 jugadores y 3 monitores por equipo. El objetivo del ejercicio es realizar marcar gol en las cuatro porterías que hay situadas en todo el campo

**NORMAS:** -Todos los compañeros de equipo deben haber tocado el balón antes de marcar gol.

-Los jugadores deberán decir el nombre del compañero al que quieran pasar en voz alta, antes de realizar el pase

5 MINUTOS

**DESCANSO PARA BEBER AGUA****EJERCICIOS**

A continuación, se desarrollarán ejercicios más específicos de balonmano. En esta sesión nos centraremos en el pase.

20 MINUTOS

**EJERCICIO 1:** Los jugadores se pondrán en parejas y se irán pasando el balón en estático

**EJERCICIO 2:** Los jugadores se pondrán en parejas y se irán pasando el balón moviéndose por el campo

**EJERCICIO 3:** Todos los jugadores harán un círculo en el campo y tendrán que pasarse el balón sin que se caiga al suelo. El juego finalizará cuando todos hayan recibido y realizado un pase sin que el balón se caiga al suelo

**NORMAS:** - No pueden pasar a los compañeros que estén a su lado.

- Los jugadores deberán decir el nombre del compañero al que quieran pasar en voz alta, antes de realizar el pase

5 MINUTOS

**DESCANSO PARA BEBER AGUA****EJERCICIOS**

10 MINUTOS

Para finalizar con la sesión de entrenamiento los jugadores lanzarán penaltis de balonmano.

Al principio los lanzamientos los realizarán a monitores, aunque si alguno lo desea se podrá poner de portero

## Anexo-2: Ejemplos de fichas de entrenamiento en piscina

CURSO 2024/2025	
	<p align="center"><b>SESIÓN DE ENTRENAMIENTO EN PISCINA</b></p> <p>Para esta sesión de entrenamiento se contará con un total de 12 jugadores/as y 12 monitores. Esta sesión deportiva contará con la duración de 1 hora</p>
	<p align="center"><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p><b>10 MINUTOS</b> {</p> <p><b>PIERNAS:</b> Cada jugador se meterá al agua con un monitor y con las manos pegadas al bordillo y totalmente tumbados comenzarán a mover las piernas arriba y abajo salpicando.</p> <p><b>BRAZOS:</b> Cada jugador apoyará los pies en el bordillo, totalmente tumbados y apoyándose siempre en los monitores comenzarán a mover sus brazos hacia delante y hacia detrás</p>
<p align="center"><b>EJERCICIOS</b></p> <p><b>30 MINUTOS</b> {</p> <p><b>EJERCICIO 1:</b> Los jugadores se pondrán en parejas con un monitor y cada pareja tendrá un chorro de piscina tendrán que trasladarle de un lado a otro de la piscina sin utilizar las manos</p> <p><b>EJERCICIO 2:</b> Cada pareja tendrá un balón de plástico y deberá llevarle de un lado a otro de la piscina mediante pases, el balón no se puede caer, en caso de que caiga volverá a empezar el trayecto</p> <p><b>EJERCICIO 3:</b> Todos los jugadores y monitores en círculo en la piscina deberán mantener siempre una pelota en el aire sin que toque el agua</p>	
<p align="center"><b>COMPETICION</b></p> <p><b>20 MINUTOS</b> {</p> <p>En esta última fase del entrenamiento, monitores y jugadores realizarán dos equipos y competirán en un partido de baloncesto acuático.</p> <p><b>NORMAS:</b> Para que la canasta punto, será necesario que todos los componentes del equipo hayan tocado el balo</p>	

## CURSO 2024/2025

**SESIÓN DE ENTRENAMIENTO EN PISCINA**

Para esta sesión de entrenamiento se contará con un total de 12 jugadores/as y 12 monitores. Esta sesión deportiva contará con la duración de 1 hora

**CALENTAMIENTO**

10 MINUTOS

**PIERNAS:** Cada jugador se meterá al agua con un monitor y con las manos pegadas al bordillo y totalmente tumbados comenzarán a mover las piernas arriba y abajo salpicando.

**BRAZOS:** Cada jugador apoyará los pies en el bordillo, totalmente tumbados y apoyándose siempre en los monitores comenzarán a mover sus brazos hacia delante y hacia detrás

**EJERCICIOS**

35 MINUTOS

**EJERCICIO 1:** Los jugadores se pondrán en parejas con un monitor, a cada pareja se le asignará un color y deberán de recolectar todas las pelotas de ese color.

**EJERCICIO 2:** Los jugadores se pondrán en parejas con un monitor, por turnos uno de la pareja deberá esconder un objeto por la piscina, el otro participante deberá encontrarlo gracias a las indicaciones que le vayan facilitando

**EJERCICIO 3:** Se colocará una portería hinchable y los jugadores con ayuda de los monitores deberán nadar hasta estar lo suficientemente cerca para lanzar y marcar gol.

**TIEMPO LIBRE**

15 MINUTOS

Durante los ultimo 15 minutos de la actividad los monitores facilitarán todo tipo de material deportivo a los jugadores (colchonetas, churros balones...) y jugarán con cada jugador a lo que ellos deseen

## Anexo-3: Ejemplo folleto

## ¿QUIENES SOMOS?

INCLUSPOT Castilla y León somos una asociación sin ánimo de lucro y ámbito territorial. Tenemos como objetivo principal la inclusión de grupos sociales a través del deporte.

## MISIÓN

Queremos que todo el mundo pueda practicar deporte sin barreras





# INCLUSPOT

DEPORTE PARA TOD@S

<https://inclusport.org/quienes-somos/>

 @inclusportcyl

 @inclusportcyl

 @inclusportcyl



TE BUSCAMOS  
**A TI**

Unete a nuestro equipo de profesionales como VOLUNTARI@

**@INCLUSPORTCYL**

#### Anexo-4: Calendario procesos de la actividad deportiva

SEPTIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
OCTUBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
NOVIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
DICIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ENERO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
FEBRERO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
MARZO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ABRIL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
MAYO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JUNIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

FASE 1 ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN  
 FASE 2 DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS  
 FASE 3 EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS  
 VACACIONES ESCOLARES

#### Anexo-5: Calendario procesos de los talleres

SEPTIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
OCTUBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
NOVIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
DICIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ENERO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
FEBRERO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
MARZO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
ABRIL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	
MAYO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
JUNIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	

FASE 1 ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN  
 FASE 2 DESARROLLO DE TALLERES  
 FASE 3 EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS  
 VACACIONES ESCOLARES

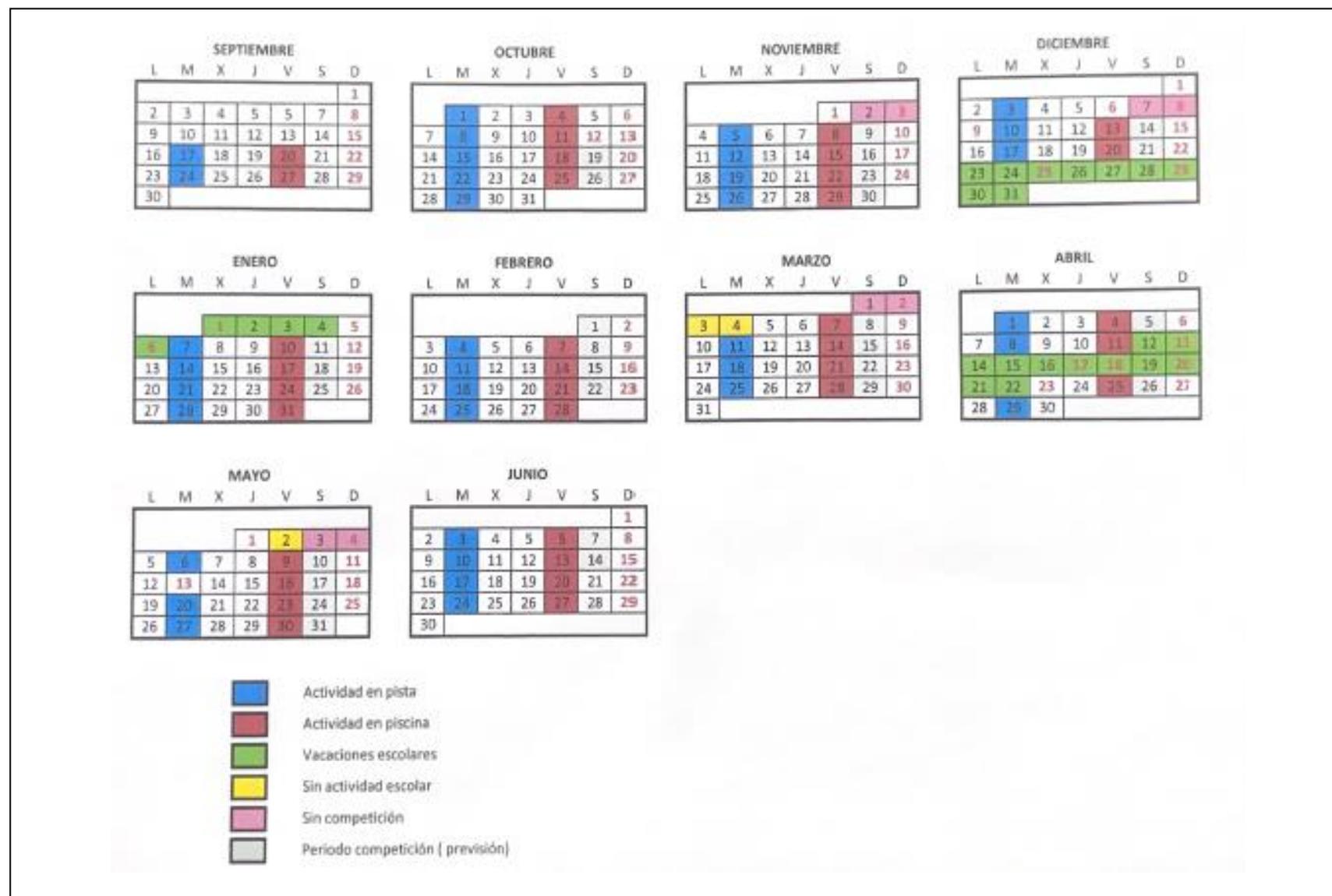
### Anexo-6: Calendario procesos de las ponencias

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
SEPTIEMBRE																																
OCTUBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
NOVIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
DICIEMBRE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
ENERO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
FEBRERO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28				
MARZO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
ABRIL	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
MAYO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
JUNIO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		

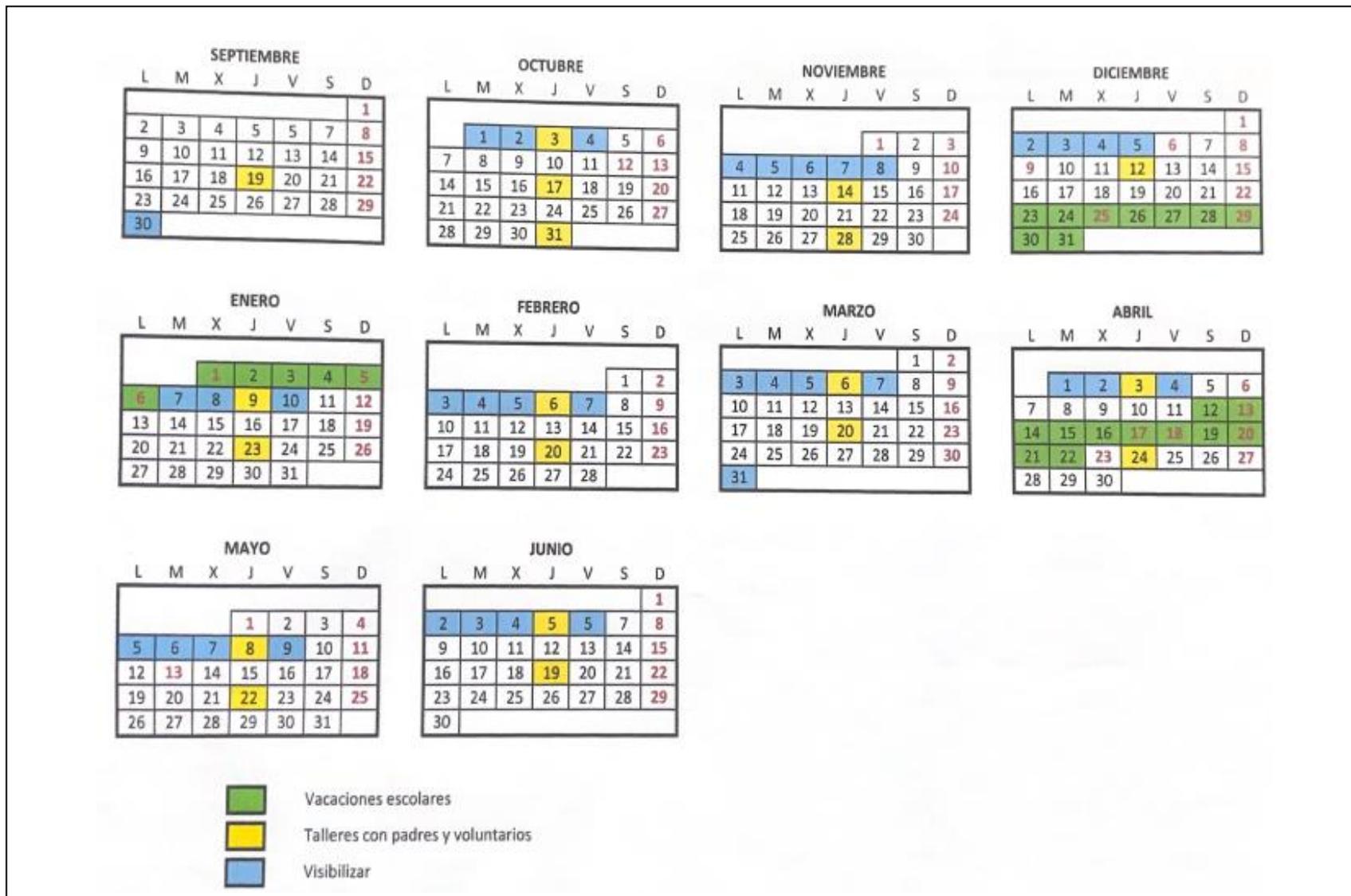
  

	FASE 1 ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN INCLUSPORT
	FASE 2 ORGANIZACIÓN Y PLANIFICACIÓN OTRAS ENTIDADES
	FASE 3 DESARROLLO DE LAS PONENCIAS
	FASE 4 EVALUACIÓN DE LOS RESULTADOS
	VACACIONES ESCOLARES

## Anexo-7: Calendario actividad física.



Anexo-8: Calendario Talleres y ponencias



## Anexo-9: Presupuesto

TOTAL GASTOS		18.900,00 €	TOTAL INGRESOS	18.900,00 €
<b>Sueldos y salarios</b>		<b>17.000,00 €</b>	<b>Cuotas usuarios</b>	
Trabajadora Social	13.700,00 €		Cuota anual/usuario	- €
Monitor pista y piscina 1	750,00 €		<b>Subvenciones institucionales</b>	
Monitor pista y piscina 2	750,00 €		Federacion CyL Balonmano (CSD)	2.500,00 €
Monitor pista y piscina 3	750,00 €		<b>Patrocinadores Privados</b>	
Monitor piscina 1	350,00 €		Horse	6.000,00 €
Monitor piscina 2	350,00 €		Fundación La Caixa	5.000,00 €
Monitor piscina 3	350,00 €		Michelin	3.000,00 €
Voluntarios (9)	- €		Helios	1.500,00 €
<b>Alquiler instalaciones</b>		<b>- €</b>	<b>Colaboradores</b>	
Pista polideportiva (Conv. colaboración)	- €		ECSA (Desplazamientos)	350,00 €
Piscina Municipal (Conv. colaboración)	- €		ACOR	300,00 €
<b>Material</b>		<b>1.000,00 €</b>	Queserías entrepinares	250,00 €
Material deportivo Pista	300,00 €		<b>Gastos competición</b>	
Material deportivo Piscina	450,00 €		Alta de fichas (Convenio FMD)	- €
Material campaña visibilización	250,00 €		Derechos de arbitraje (Convenio FMD)	- €
<b>Gastos desplazamiento</b>		<b>900,00 €</b>	Alquiler instalaciones (Convenio FMD)	- €
Torneo Balonmano hierba Corrales de B.	450,00 €		<b>Gastos desplazamiento</b>	
Torneo Balonmano hierba Puente Viesgo	450,00 €		Torneo Balonmano hierba Corrales de B.	450,00 €