



Ayuntamiento
de
Torrelodones

“Deporte y jóvenes con diversidad funcional”



1

Ayuntamiento de
Torrelodones



TORRE ACTIVA



1. Denominación del proyecto

Deporte y jóvenes con diversidad funcional

2. Personas responsables del proyecto

- Marta Crespo. Jefa de Servicio de Juventud del Ayuntamiento de Torreldones (Madrid)
- Guillermo Pozas Kertjens. Jefe de Servicio de Deportes, Ayuntamiento de Torreldones (Madrid)

3. Objetivos, material y métodos utilizados para su desarrollo.

Breve descripción

Este proyecto comenzó en 2016, como un proceso gradual hacia el deporte inclusivo. En este documento se presenta la fase correspondiente al curso 2021/2022. Actualmente se está desarrollando desde octubre del 2022, la fase correspondiente al curso 2022/2023.

2

Se plantea como un programa de actividades deportivas diseñadas a la medida para jóvenes con discapacidad intelectual y distintas discapacidades físicas asociadas, procedentes de diferentes municipios de la Comunidad de Madrid.

Una vez al mes, de octubre a junio, disfrutan de una sesión deportiva especialmente diseñada a la medida de sus capacidades específicas. Algunas de las sesiones, son verdaderamente inclusivas, uniendo en un mismo grupo a jóvenes con y sin discapacidad, previo proceso educativo en los distintos grupos de jóvenes.

Los deportes son variados y se eligen en función de las facilidades de acceso a los mismos, la existencia de recursos en el entorno y las preferencias de los participantes. Entre otros, baloncesto, judo, atletismo, fitness, psicomotricidad, natación y juegos de agua, senderismo, rugby, música y movimiento, o incluso espeleología.

Este Proyecto lleva funcionando 6 cursos académicos, habiendo iniciado en octubre 2022 la 7ª edición con excelentes resultados. El primer curso tuvo carácter experimental. Después, se ha puesto el foco en afianzar resultados. Actualmente consideramos que la palabra clave es "constancia", especialmente en estos años de pandemia, que añade obstáculos y ha obligado a realizar sesiones on-line. Se trata de afianzar el hábito de hacer deporte, normalizar la presencia de jóvenes con discapacidad en actividades deportivas diversas y abrir oportunidades de hacer deporte a la población diana: los jóvenes con diversidad funcional y los grupos en que se integran.

¿Por qué realizamos este proyecto?

Partimos de los siguientes supuestos:

- Los jóvenes con diversidad funcional no cuentan con las mismas oportunidades que los demás a la hora de hacer deporte. Tal vez necesitan descubrir o empezar a practicar deportes a los cuales no han accedido antes por diversas razones.
- No siempre las actividades deportivas cuentan con monitores dotados de la formación necesaria para trabajar con personas con discapacidad, ni los programas o recursos están adaptados.
- En el entorno hay recursos yacientes que se pueden movilizar para que jóvenes con discapacidad hagan deporte.
- El asociacionismo juvenil, así como las entidades que proporcionan servicios educativos, apoyo o terapia para jóvenes con discapacidad, forman parte del entorno conocido de los participantes y brindan un ambiente idóneo para que éstos se animen a descubrir y practicar deportes.

Este proyecto se enfoca en que los jóvenes con otras capacidades hagan más deporte, descubran nuevas modalidades deportivas y formas de ejercicio físico, con especial énfasis en aquellas que les resultan especialmente accesibles, por tratarse de recursos asequibles y presentes en su entorno geográfico, mediante:

- ☀ Actividades que se puedan realizar en espacios como instalaciones deportivas municipales, parques, calles, zonas verdes o espacios periurbanos del municipio.
- ☀ Conocimiento y acceso a actividades deportivas, clases o talleres que se imparten en el municipio, en las cuales estos jóvenes podrían integrarse, pero todavía no han accedido por diferentes razones (desconocimiento, actividades hasta ahora poco inclusivas, etc).
- ☀ Formación o asesoramiento a monitores de asociaciones, clubs y entidades deportivas para el desarrollo y adaptación de sus diferentes disciplinas deportivas que realizan normalmente sean accesibles a jóvenes con discapacidad.

Este proyecto se apoya en el trabajo que distintas entidades públicas y privadas vienen realizando en el municipio, unas enfocadas al ocio y la educación integral de jóvenes con discapacidad, otras centradas en el deporte. Complementa esa labor, conecta a unas y otras, abre nuevas oportunidades para los jóvenes que en ellas se integran, así como para otros jóvenes con discapacidad en el futuro. De este modo, procura un impacto a corto, medio y largo plazo.

En el curso 2016/2017 dimos el primer paso hacia un horizonte: los jóvenes con discapacidad que en sus años juveniles disfruten con el deporte, descubran sus potencialidades físicas y el bienestar que les proporciona, seguirán practicándolo en un futuro, cuidando de este modo su salud y generando hábitos de vida saludables. Además, con su participación y su entusiasmo, y algo de ayuda por parte del entorno gracias a proyectos como este, entre todos hacemos posible un cambio social: el deporte inclusivo.

Objetivos

Objetivo general

Seguir fomentando el acceso y la práctica del ejercicio físico por jóvenes con discapacidad.

Objetivos específicos

- ☀ Que los jóvenes descubran o desarrollen sus potencialidades físicas, superen retos, desarrollen su psicomotricidad y se motiven para el ejercicio físico. Que la experiencia sea gratificante y motivadora, para facilitar la adquisición de hábitos de vida saludables.
- ☀ Que los participantes hagan del deporte un hábito. Que las entidades en que se integran consoliden el deporte como parte de su programación habitual.
- ☀ Que los jóvenes se acerquen a distintos deportes, especialmente los que puedan practicar autónomamente o aprovechando recursos del municipio a los que tal vez antes no habían accedido y a los que puedan volver.
- ☀ Que clubs y entidades deportivas existentes se adapten para ser accesibles a jóvenes con discapacidad.
- ☀ Asesorar y/o formar a monitores, profesores y técnicos deportivos.

4

Objetivos operativos

Los concretaremos al describir cada una de las actuaciones de este proyecto, siendo observables, medibles y evaluables. Comprobando su cumplimiento podremos verificar la consecución de los objetivos generales y específicos.

Destinatarios del proyecto

En esta convocatoria que hemos finalizado en junio de 2022, han participado unos 18 jóvenes en total y una media de unos 11 por sesión, procedentes de 8 municipios de la Comunidad de Madrid, y con los siguientes perfiles:

Chicos: 11	Chicas: 5
Sedentarios: 50 %	Activos: 50 %

4. Identificación de las actuaciones realizadas

Para programar el contenido de cada sesión deportiva, los Técnicos han analizado detenidamente la capacidad física y las condiciones de salud de los participantes, con el fin de adaptar los ejercicios a sus capacidades y condiciones físicas y cognitivas. Para ello el punto de partida ha sido un cuestionario PAR-Q, la propia observación, la información facilitada por las familias y la experiencia de los voluntarios que les sirven de apoyo.

En ediciones anteriores, aproximadamente 2/3 de los participantes se declaraban sedentarios. El proyecto ha ayudado a que algunos sean ahora más activos que antes. Ahora, algo más de un 50%, y algunos dicen que no les gusta el deporte.

Cronograma: El proyecto se ha ejecutado de octubre 2021 a junio 2022.

- 1 reunión informativa para familias, en el mes de octubre, para explicar el proyecto y los beneficios que la práctica deportiva va a tener en sus hijos, tanto a nivel físico, como psicológico y social.
- 1 sesión deportiva/mes, organizada por el Ayuntamiento para todos los destinatarios del programa. Total, 9 sesiones.
- Asesoramiento personalizado, en materia de deporte y discapacidad, en el caso de las sesiones que se realizan en colaboración con Profesorado de deportes, con carácter previo a cada sesión, con una finalidad tanto formativa para dicho profesorado, como para garantizar la correcta adaptación de cada sesión al grupo.

5

Horario y duración de las 9 sesiones deportivas:

- 8 sesiones se han celebrado en sábado, 1 sábado al mes, de 17.00 a 20.00 h, de octubre a junio. Este horario está justificado por el hecho de que se pretende llevar el deporte al horario normal de reuniones de los chicos y chicas en su asociación.
- 1 sesión de una jornada entera (excursión de espeleología y senderismo)

Paralelamente a este programa, al margen de su presupuesto, pero gracias a su impulso, y con el fin contribuir al logro de los objetivos mediante el trabajo en red, las entidades amigas realizan otras sesiones complementarias:

- La Asociación ASÍ realiza más sesiones deportivas (1 al mes) para los mismos destinatarios de nuestro proyecto y utilizando de manera autónoma instalaciones y recursos que van conociendo gracias al proyecto.
- Otros clubes deportivos del municipio realizan sesiones específicas de deporte inclusivo en las que jóvenes con y sin discapacidad, realizan actividades deportivas y de ocio juntos.
- La Concejalía de Juventud realiza plena inclusión en sus actividades deportivas durante todo el año: el Club de la Aventura, las clases de escalada, atletismo, skate, etc., en las cuales se adapta la programación y se añaden Monitores de apoyo para hacer posible la plena inclusión.

CALENDARIO	Oct	Nov	Dic	Enero	Febr	Marzo	Abril	Mayo	Junio
Bicicleta, pedales y Educación Vial	23-oct		☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Juegos deportivos		20-nov	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀
Baloncesto	☺ ☺	☺ ☺	11-dic	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺	☀	☺ ☺	☺ ☺
Judo	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺	22-ene	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺
Atletismo y Fitness	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺	12-feb	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺
Música y Movimiento	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺	12 mar	☺ ☺	☺ ☺	☺ ☺
Gymkana y máquinas de actividad física	☀	☀	☀	☀	☀	☀	23 abr	☀	☀
Senderismo / Espeleología	☀	☀	☀	☀	☀	☀	☀	7 may	☀
Natación y juegos de agua	☀ ☺ ☺	☀ ☺ ☺	☀ ☺ ☺	☀ ☺ ☺	☀ ☺ ☺	☀ ☺ ☺	☀ ☺ ☺	☀ ☺ ☺	25 jun
Actividad propuesta por los participantes	Sin fecha determinada: responden a propuestas de los participantes.								
Juegos interior, Fitball, Psicomotricidad, Música y Movimiento...	Sin fecha determinada. Son comodín en previsión de lluvia, etc.								

6

☺ ☺ significa que algún participante se puede integrar en el Club o clases de deporte de manera estable

☀ significa que los participantes pueden seguir practicando ese deporte de manera autónoma en su asociación, con su familia, etc.

Acciones

- 1 sesión inicial informativa para familias
- 1 sesión deportiva al mes, en total 9 sesiones
- 1 o más sesiones formativas y de asesoramiento para el profesorado

BICICLETA Y EDUCACIÓN VIAL

EN QUÉ CONSISTE Y POR QUÉ SE REALIZA	Muchos jóvenes disponen de bicicleta pero la utilizan poco. En los últimos años, se ha construido en Torrelodones un gran tramo de carril bici, enlazando áreas del pueblo tradicionalmente mal conectadas para peatones y bicis por hallarse a distintos lados de la autopista. El carril une, durante unos 3 km, la zona de los colegios y Polideportivo, con el Parque Pradogrande, pasando por zonas tranquilas entre las que se incluye otras zonas verdes como el Parque del Humedal, o la zona ajardinada de Torreforum. Pradogrande dispone de un circuito de BMX, y por su orografía resulta adecuado para un uso muy cómodo de la bicicleta. Tanto Pradogrande como el Humedal ofrecen recursos para el ocio, el esparcimiento y el ejercicio físico. Todo ello puede ser utilizado para disfrutar de la bicicleta.
OBJETIVOS	Afrontar un nuevo reto: paseo en bici en grupo. Conocer los recursos existentes en el municipio para disfrutar de la bici con los mínimos riesgos posibles. Conocer e interiorizar ciertas normas de seguridad, ponerse el casco, luces, señalización, etc. Disfrutar con la experiencia: movimiento, ejercicio físico y aire libre
CONTENIDOS Y DESARROLLO DE LA SESIÓN	• 30 min. Comprobación del nivel técnico de los alumnos y realizar si es preciso ejercicios para mejorarlo. • Explicación normas de seguridad y pautas comportamiento • 20 min. Ejercicios o juegos de calentamiento • 10 min. Colocación del equipo y elementos de seguridad (casco...) • 45 min. Recorrido en bici por el carril bici, desde Avda. de la Dehesa hasta Pradogrande. Recorrido por Pradogrande y descubrimiento de la pista de BMX. Regreso por el mismo camino hasta Parque del Humedal. • 10 min. Estiramientos en el Parque del Humedal • 30 min. Merienda y Juegos al aire libre • 10 min. Despedida en grupo, comentarios, feed back. Alternativa para quienes no puedan ir en bici (2 jóvenes): se desplazarán en el coche de apoyo y participarán en lo demás
PARTICIPANTES	15 jóvenes con discapacidad. Unos podrán usar la bici, otros harán ejercicios o juegos en el parque.
RECURSOS HUMANOS	<u>Expertos en Deporte y discapacidad:</u> 3 Técnicos Deportivos con la titulación exigida por la Ley 6/2016 de 24 de noviembre sobre profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid <u>Apoyo:</u> 2 - 10 voluntarios figuras habituales de referencia para los participantes y estudiantes en prácticas

JUEGOS DEPORTIVOS

EN QUÉ CONSISTE Y POR QUÉ SE REALIZA	En el municipio hay variedad de recursos para disfrutar del contacto con la naturaleza y los espacios verdes urbanos con una actividad física tan sencilla como andar o jugar. Son lugares que en muchos casos se han adaptado para que sean accesibles a personas con discapacidad. Algunos cuentan con equipamiento que añade interés y variedad para el disfrute del ejercicio físico. Enseñar a las personas con discapacidad contribuye a su bienestar, salud, autonomía, al tiempo que colabora en el objetivo de la normalización de su presencia en los espacios públicos.
OBJETIVOS	• Conocer y descubrir nuevos espacios verdes del municipio, así como sus recursos lúdicos. Entre otros: - Vía pecuaria acondicionada como espacio verde, con elementos de interés (señalización, rocas, paisaje, historia...) - Parque del Humedal (variedad de especies, humedal, elementos arquitectónicos...) - Ruta acondicionada en el Monte Los Angeles - Máquinas urbanas en el Parque de San Roque y otros - Circuito educación vial del Edificio de Policía • Aprender a moverse en dichas rutas o espacios verdes, haciendo ejercicio y en condiciones de seguridad • Aprender a hacer ejercicio con las máquinas urbanas • Disfrutar con la experiencia: movimiento, ejercicio físico, aire libre y descubrimiento del entorno
CONTENIDO DE LA SESIÓN	15 min. Adaptación al medio y calentamiento adaptado al ejercicio que vamos a realizar 10 min. Juegos 45 min. Senderismo 30 min. Descanso y merienda 45 min. Senderismo 15 min. Estiramientos 10 min. Despedida, feed back
PARTICIPANTES	15 jóvenes con discapacidad En principio, todos los participantes pueden desarrollar la sesión
RECURSOS HUMANOS	<u>Expertos en Deporte y discapacidad:</u> 3 Técnicos Deportivos con la titulación exigida por la Ley 6/2016 de 24 de noviembre sobre profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid <u>Apoyo:</u> 5 - 10 voluntarios figuras habituales de referencia para los participantes y estudiantes en prácticas

DEPORTES EN EQUIPO: BALONCESTO

EN QUÉ CONSISTE Y POR QUÉ SE REALIZA	Esta sesión se plantea como un paso hacia la inclusión, ya que conviven jóvenes con y sin discapacidad. Baloncesto, balonmano, fútbol y unihockey con reglas adaptadas según nivel del grupo al ser una actividad más compleja en este grupo de practicantes donde se introduce de forma progresiva, en una primera fase mediante juegos colectivos de adaptación, para después introducir el deporte propiamente dicho. Los deportes de equipo son importantes desde el punto de vista de los efectos afectivos y sociales, e influyen notablemente en el comportamiento motor.
OBJETIVOS	<u>Generales:</u> Socialización, adaptación al grupo, compañerismo y diversión. <u>Específicos:</u> Manejo de balones y pelotas, mejora de cualidades físicas, mejora de la coordinación general y desplazamientos con balón y pelotas.
CONTENIDOS Y DESARROLLO DE LA SESIÓN	Presentación de la actividad y de cómo nos beneficia Calentamiento Ejercicios de control y coordinación dirigidos a aprender técnica básica del baloncesto (conducción / bote o tiro a canasta) Circuito combinando las diferentes técnicas del baloncesto previamente aprendidas Después, partido o juego libre, a elección de los participantes Vuelta a la calma, estiramientos y distensión Asamblea y celebración del éxito de la sesión El grupo se divide en subgrupos para que todos puedan realizar todos los ejercicios, adaptándolos a sus respectivas capacidades motrices, cognitivas y comunicativas <u>Contenidos pedagógicos:</u> Beneficios de la actividad física: tomar conciencia de la sensación de bienestar que nos produce tanto físico, como emocional y social Habilidades motrices básicas y específicas Fomento de hábitos de vida saludable Valores del deporte
PARTICIPANTES	15 jóvenes con discapacidad y jóvenes habituales del Club de Baloncesto
RECURSOS HUMANOS	<u>Expertos en Deporte y discapacidad:</u> 3 Técnicos Deportivos con la titulación exigida por la Ley 6/2016 de 24 de noviembre sobre profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid <u>Apoyo:</u> 2 - 10 voluntarios figuras habituales de referencia para los participantes y estudiantes en prácticas <u>Profesores habituales de baloncesto:</u> 2 profesores del Club de Baloncesto

ARTES MARCIALES: JUDO

EN QUÉ CONSISTE Y POR QUÉ SE REALIZA	Es un deporte que ayuda a mejorar los hábitos de higiene así como el estado emocional de la persona. Favorece la seguridad en sí mismo, aumenta la autoestima y disminuye la ansiedad. Es destacable también que su práctica favorece la participación en actividades colectivas y mejora la relación con los demás.
OBJETIVOS	Adquirir actitudes y conductas propias del judo: Respetar al rival, así como al resto de compañeros Realizar llaves adaptadas y movimientos técnicos de judo Perder el miedo al contacto físico Conocer el propio cuerpo y aumentar sus cualidades físicas Satisfacer la necesidad motriz instintiva Conocer las clases de Judo, con el fin de que algún participante pueda apuntarse de manera estable
CONTENIDOS Y DESARROLLO DE LA SESIÓN	Calentamiento Introducción lúdica al judo Reflejos y necesidad motriz instintiva: juego de la gallina y el gato Contacto personal: juego del tesoro Autocontrol y concentración: juego de la manta Técnicas sencillas de judo: juegos de volteos y agarres Saludo Estiramiento Asamblea: beneficios del Judo y feed back Se divide el grupo en subgrupos, adaptando la intensidad y complejidad de los ejercicios a las características de los participantes Contenidos pedagógicos: Beneficios de cada ejercicio para nuestro cuerpo y nuestro bienestar
PARTICIPANTES	15 jóvenes con discapacidad y jóvenes habituales del Club de Judo
RECURSOS HUMANOS	<u>Expertos en Deporte y discapacidad:</u> 3 Técnicos Deportivos con la titulación exigida por la Ley 6/2016 de 24 de noviembre sobre profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid <u>Apoyo:</u> 2 - 10 voluntarios figuras habituales de referencia para los participantes, estudiantes en prácticas y alumnos aventajados del profesor de Judo Alumnos habituales de Judo que quieran participar <u>Profesores habituales de Judo:</u> 1 profesor del Polideportivo municipal

ATLETISMO Y FITNESS

EN QUÉ CONSISTE Y POR QUÉ SE REALIZA	Realizar ejercicios de atletismo y fitness, adaptando las normas al nivel de discapacidad de los participantes. Su práctica produce una mejora de su condición física además de incrementar las distintas cualidades que se desarrollan mientras participan en las distintas modalidades atléticas.
OBJETIVOS	Conocimiento de distintas pruebas atléticas. Mejora de la técnica de carrera así como saber dosificar el esfuerzo. Mejora de la coordinación general Valorar los logros que se consiguen con el esfuerzo.
CONTENIDOS Y DESARROLLO DE LA SESIÓN	<u>Fitness:</u> Calentamiento Ejercicios con uso de TRX, activando distintos grupos musculares <u>Carrera:</u> disciplina en la que la coordinación dinámica general, el ritmo y la estructuración del espacio, ocupan un lugar muy importante. Según el nivel del grupo, se realizarán previamente distintos ejercicios de técnica de carrera y adaptación del esfuerzo a la distancia a recorrer. Se ejercitarán carreras de velocidad y de media distancia, así como carreras de relevos donde la colaboración del grupo que forma un equipo es fundamental. <u>Lanzamiento de balón medicinal:</u> con un peso adecuado a las características de cada grupo, se lanzará el balón con los pies a la misma altura y por encima de la cabeza. Esta modalidad será previa al lanzamiento de peso convencional que se podría trabajar en una segunda fase. Tanto una modalidad como la otra requieren una importante coordinación de todos los segmentos corporales. <u>Salto de longitud sin carrera:</u> disciplina fácil de comprender y que no requiere niveles motores altos. Los participantes realizan el salto desde una línea hacia una superficie de recepción blanda con los pies juntos. En el impulso, necesitan una coordinación de todos los segmentos corporales para lograr mejores resultados. Esta modalidad sería previa a practicar el salto con carrera.
PARTICIPANTES	15 participantes, divididos en tres grupos donde cada grupo realiza una modalidad e van rotando hasta realizar las tres pruebas.
RECURSOS HUMANOS	<u>Expertos en Deporte y discapacidad:</u> 1 Experto en Diversidad Funcional 3 Técnicos Deportivos con la titulación exigida por la Ley 6/2016 de 24 de noviembre sobre profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid <u>Apoyo:</u> 2 - 10 voluntarios figuras habituales de referencia para los participantes y estudiantes en prácticas <u>Profesores habituales de Atletismo y Fitness:</u> 2 profesores del Polideportivo municipal

MÚSICA Y MOVIMIENTO

EN QUÉ CONSISTE Y POR QUÉ SE REALIZA	A través de la música se puede educar íntegra y armónicamente. Es muy importante que el alumno relacione la música con la actividad, el juego, el movimiento y la alegría, de forma que le ayude a expresar de forma espontánea y afectivamente las sensaciones musicales. Unir la música y ejercicio físico posibilita y favorece la motricidad, la coordinación y todas las funciones físicas en un contexto de relación interpersonal, pudiéndose potenciar aspectos que se trabajan en otras disciplinas como la fisioterapia, pero bajo el prisma ameno y lúdico propio de la música y los instrumentos musicales. De igual manera, en el ámbito educativo, ayuda a la formación y desarrollo personal de los alumnos con dificultades de aprendizaje y discapacidad psíquica.
OBJETIVOS	Utilizar la expresión corporal como medio de comunicación Aprender a expresar mediante comunicación verbal y no verbal Relacionar música y movimiento Utilizar sonidos, instrumentos de percusión y conocer distintos estilos de música y danza Conocer y practicar la relajación, esencial en nuestra rutina diaria.
CONTENIDOS Y DESARROLLO DE LA SESIÓN	• Presentación, calentamiento y dinámica de grupo • Introducción a la danza mediante ejercicios de expresión corporal y ejercicios gimnásticos • Representación escénico-musical, siguiendo el argumento de una canción • Coreografía de una canción • Utilizamos lo aprendido para bailar 4 estilos musicales diferentes: Rock / Pop / Hip Hop / Zumba • Adquirir conciencia del ritmo de determinados fenómenos sonoros, naturales o artificiales. <u>Contenidos pedagógicos:</u> • Aprendizaje de hábitos de vida saludables • Aprendizaje de técnicas de relajación como elemento de nuestro día a día • Desarrollo de habilidades motrices básicas y específicas • Conocimiento de nuestro cuerpo y su expresión
PARTICIPANTES	15 jóvenes con discapacidad
RECURSOS HUMANOS	<u>Expertos en Deporte y discapacidad:</u> 3 Técnicos Deportivos con la titulación exigida por la Ley 6/2016 de 24 de noviembre sobre profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid <u>Apoyo:</u> 2 - 10 voluntarios figuras habituales de referencia para los participantes y estudiantes en prácticas <u>Profesores del Polideportivo municipal:</u> 1 profesora de Música y Movimiento

GYMKHANA EN MÁQUINAS DE ACTIVIDAD FÍSICA EN PARQUES

EN QUÉ CONSISTE Y POR QUÉ SE REALIZA	En el municipio hay variedad de recursos para disfrutar de espacios verdes. Entre ellos, varios parques y varios grupos de columpios de adultos. Uno de ellos a un paseo del local de la Asociación ASÍ: el Parque de San Roque. El objetivo es que la actividad sirva para “apropiarse” de un recurso gratuito, totalmente accesible, que apenas han utilizado. En lugar de simplemente ir al parque y usar los columpios, organizar una gymkhana ayuda a para superar diferentes pruebas. Esto permite un descubrimiento lúdico y le da un sentido a cada prueba o el uso de cada columpio. Realizar esta actividad con el grupo y al amparo de este proyecto les permite comprobar que pueden disfrutar con los columpios y repetir en el futuro, con sus familias, amigos, etc.
OBJETIVOS	• Descubrir algo nuevo: los columpios y un uso creativo del parque • Disfrutar del ejercicio físico al aire libre • Aprender ciertas normas de seguridad al utilizar los columpios • Disfrutar con la experiencia: movimiento, ejercicio físico y contacto con la naturaleza
CONTENIDOS Y DESARROLLO DE LA SESIÓN	15 min. Adaptación al medio. Explicación normas de seguridad y pautas comportamiento 15 min. Ejercicios o juegos de calentamiento. 30 min. Aprendemos cómo usar los columpios y practicamos: Trabajo de grandes grupos musculares (pecho, espalda, piernas) Y de pequeños grupos (brazos, hombros, pantorrillas) Aprendemos cómo nos benefician estos ejercicios 60 min. Pruebas de Gymkhana 30 min. Merienda 15 min. Paseo 15 min. Despedida en grupo, comentarios, feed back...
PARTICIPANTES	15 jóvenes con discapacidad
RECURSOS HUMANOS	<u>Expertos en Deporte y discapacidad:</u> 3 Técnicos Deportivos (titulación conforme a la Ley 6/2016 de 24 de noviembre sobre profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid) <u>Apoyo:</u> 10 voluntarios figuras habituales de referencia para los participantes

SENDERISMO Y ESPELEOLOGÍA

EN QUÉ CONSISTE Y POR QUÉ SE REALIZA	Jornada de iniciación a la escalada, rappel y espeleología, para que los participantes descubran escenarios y vivencias que habitualmente no están a su disposición debido a que las empresas de ocio y aventura no contemplan este tipo de clientes. Si estas actividades se preparan y realizan con la atención y dedicación necesaria y con la adecuada valoración y prevención de riesgos, son accesibles a las personas con discapacidad intelectual. Se incluye este deporte como actividad especial y altamente motivadora. Pero como debemos priorizar que los participantes puedan seguir practicando deportes en el futuro, se puede sustituir la espeleología por otra actividad más accesible, como visita a un parque de cuerdas, tirolinas o algo similar. En cualquier caso, se combinan esos deportes con senderismo para completar todo un día de excursión.
OBJETIVOS	• Afrontar nuevos retos físicos (alturas) y psicológicos (oscuridad y silencio), con la consiguiente satisfacción y aumento de autoestima • Conocer nuevos deportes y desarrollar habilidades psicomotrices • Interiorizar normas de seguridad • Disfrutar con la experiencia: movimiento, ejercicio físico y contacto con la naturaleza
CONTENIDOS Y DESARROLLO DE LA SESIÓN	La actividad consta de dos jornadas, una preparatoria, en Torrelodones, y otra de espeleología en cueva: 1. Jornada en exteriores con objeto de adaptación al medio y conocimiento entre compañeros y monitores. Se realiza en paredes del Parque Natural del Guadarrama, en zona escuela equipada a tal fin: • descensos para habituarse al arnés, las cuerdas, perder el miedo al vacío y pendientes. • prácticas de escalada, para que los participantes se habitúen a superar pequeños obstáculos que se esperan en la jornada de cavidades. • Los participantes van equipados con casco homologado, arnés de montaña, mosquetones y guantes. 2. Jornada de visita a una cavidad de tipo 0 ó 1 (según clasificación de riesgo de la Federación Europea de Espeleología). Recorrido de 2 horas aproximadamente, con el equipamiento normal de un espeleólogo en desarrollos horizontales y algún destrepe ocasional. Los participantes pueden sentir la emoción de penetrar en la oscuridad y el silencio, superando los retos físicos y psicológicos y disfrutando de la aventura de descubrir. Durante el recorrido los monitores ayudarán a los alumnos a fijarse en los puntos más característicos para desarrollar una pequeña memoria de los descubrimientos. En una tercera jornada, los participantes relatarán a sus compañeros y familiares sus experiencias y mostrarán un pequeño audiovisual con las fotos. Para el diseño y ejecución de esta actividad se requiere la experiencia y conocimiento de expertos en Espeleología y Montaña y una organización que

	cuenta con medios humanos y materiales para proporcionar la seguridad necesaria: EspeleoClub Torrelodones, que se encargan de: • Definición de las actividades y confección de las fichas de instrucción • Selección de las zonas de trabajo • Cuadro horario • Seguros de accidentes y rescate individuales para todos los participantes • Seguro de RC • Establecimiento de las medidas de seguridad y protección • Evaluación de riesgos y elaboración del Plan de contingencias • Dotación de material técnico colectivo e individual: cuerdas estáticas y dinámicas, material de anclaje, chapas, mosquetones, etc., botiquines de binomio, arneses, cascos, cables de anclaje y demás material individual. • Personal Técnico deportivo. <u>Cuestiones de seguridad:</u> Evaluación de riesgos: el modelo es similar al de personas sin discapacidad, pero aumenta el índice de probabilidad de incidencias debido a las características de los participantes. Para mitigarlo, se incrementa la ratio de monitores (1/1), se aumenta el intervalo de tiempo de paso y se balizan los posibles obstáculos. Los participantes (o sus padres o tutores) deben dar su consentimiento informado para la contratación de los seguros federativos de accidentes, licencias de acceso y responsabilidad civil.
RECURSOS HUMANOS	<u>Expertos en Deporte y discapacidad:</u> 3 Técnicos Deportivos (titulación conforme a la Ley 6/2016 de 24 de noviembre sobre profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid) <u>Apoyo:</u> 5 - 10 voluntarios figuras habituales de referencia para los participantes <u>Técnicos de Espeleología</u>



NATACIÓN Y JUEGOS DE AGUA

EN QUÉ CONSISTE Y POR QUÉ SE REALIZA	No consideraremos la natación como un fin en sí mismo, sino como un medio que nos permite presentar nuevas posibilidades de trabajo físico, al pasar de la posición vertical a la horizontal y desenvolvemos en un medio nuevo.
OBJETIVOS	• Conocer los recursos deportivos del municipio • Conocer medidas higiénicas y de recuperación que junto con el ejercicio físico en el agua posibiliten la mejora de la salud • Aumentar la destreza en el medio acuático • Aprender los beneficios que nos aporta la práctica de la natación • Mejorar la aptitud física para un posterior desarrollo de habilidades motrices básicas • Adquirir y mejorar el conocimiento y autocontrol de los movimientos del cuerpo • Reeducar la postura • Lograr integración social, equilibrio psico-físico, mejora de la autoestima y de la seguridad
CONTENIDOS Y DESARROLLO DE LA SESIÓN	1º Calentamiento fuera del agua 2º Actividades técnicas de nado e iniciación al Aquagym. 3º Actividades más lúdicas y dinámicas, con colchonetas o hinchables 4º Waterpolo en el vaso recreativo 5º En el vestuario: merienda y celebración del éxito Los participantes con mayor dependencia realizan la actividad acompañados en todo momento por un monitor de apoyo en una calle colindante con el bordillo de la piscina Los más autónomos y con mayor destreza realizan la actividad con supervisión de los monitores en la calle contigua a la anterior Contenidos pedagógicos: Fomento de hábitos de vida saludables Desarrollo de habilidades motrices básicas y específicas de la natación Beneficios para la salud y recomendaciones a la hora de realizar ejercicios en el medio acuático
PARTICIPANTES	15 jóvenes con discapacidad
RECURSOS HUMANOS	<u>Expertos en Deporte y discapacidad:</u> 3 Técnicos Deportivos (titulación conforme a la Ley 6/2016 de 24 de noviembre sobre profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid <u>Apoyo:</u> 2 - 10 voluntarios figuras habituales de referencia para los participantes <u>Profesores habituales:</u> 2 profesores de natación de la empresa SIMA, contratista del Ayuntamiento para servicios de piscina cubierta

PSICOMOTRICIDAD	
EN QUÉ CONSISTE Y POR QUÉ SE REALIZA	El objetivo principal es desarrollar al máximo el potencial de la persona a través de actividades, situaciones y juegos que permitan un mejor conocimiento de su cuerpo y sus posibilidades.
OBJETIVOS	Conocer los beneficios de la psicomotricidad para nuestro bienestar físico y emocional Cultivar la capacidad sensitiva Trabajar diferentes áreas: esquema corporal, coordinación dinámica general, tono, lateralidad, disociación de movimientos tanto en miembros superiores como inferiores, equilibrio, control postural, orientación temporal y espacial Fomentar la autonomía personal a través del movimiento Desarrolla la confianza y la autoestima Desarrollar el control respiratorio y conocer técnicas básicas de relajación Bienestar, placer, diversión y disfrute de las relaciones interpersonales
CONTENIDOS Y DESARROLLO DE LA SESIÓN	1º Actividades dinámicas en grupo 2º Actividad guiada de relajación 3º Ejercicios y actividades psicomotrices con enfoque lúdico: • Movimientos en donde necesariamente interviene la visión en relación con otros segmentos corporales • movimientos que requieren una acción conjunta de distintos segmentos corporales. • Ejercicios para vencer la acción de la gravedad y mantener el cuerpo en una postura deseada. • Expresión corporal: expresar sensaciones, sentimientos y emociones. • Otros 4º Estiramientos, puesta en común y cierre de la actividad
PARTICIPANTES	15 jóvenes con discapacidad.
RECURSOS HUMANOS	<u>Expertos en Deporte y discapacidad:</u> 1 Experto en Discapacidad 2 Técnicos Deportivos con la titulación exigida por la Ley 6/2016 de 24 de noviembre sobre profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid <u>Apoyo:</u> 2 - 10 voluntarios figuras habituales de referencia para los participantes y estudiantes en prácticas <u>Profesores habituales del Polideportivo:</u> 1 profesora de Música y Movimiento, Psicomotricidad, etc.

RUGBY	
EN QUÉ CONSISTE Y POR QUÉ SE REALIZA	El "Torrelodones Club de Rugby" desea abrirse a jóvenes con diversidad funcional, apoyándose en experiencias de rugby inclusivo en otros lugares de España. Entre sus objetivos se incluye la capacitación de profesores para trabajar con jóvenes con discapacidad y la formación de jóvenes sin discapacidad para jugar rugby inclusivo.
OBJETIVOS	<u>Generales:</u> Socialización, adaptación al grupo, compañerismo y diversión. <u>Específicos:</u> Manejo de balones y pelotas, mejora de cualidades físicas, mejora de la coordinación general y desplazamientos con balón y pelotas.
CONTENIDOS Y DESARROLLO DE LA SESIÓN	• Presentación de la actividad y de cómo nos beneficia • Presentación de los dos grupos de jugadores • Calentamiento • Ejercicios de control y coordinación dirigidos a aprender técnica básica del rugby • Circuito combinando las diferentes técnicas aprendidas • Después, partido o juego libre, a elección de los participantes • Vuelta a la calma, estiramientos y distensión • Asamblea y celebración del éxito de la sesión El grupo se divide en subgrupos para que todos puedan realizar todos los ejercicios, adaptándolos a sus respectivas capacidades motrices, cognitivas y comunicativas Contenidos pedagógicos: Beneficios de la actividad física que estamos realizando: tomar conciencia de la sensación de bienestar que nos produce tanto físico, como emocional y social. Habilidades motrices básicas y específicas Fomento de hábitos de vida saludable Valores del rugby
PARTICIPANTES	15 jóvenes con discapacidad 13 jóvenes miembros del Torrelodones Rugby Club
RECURSOS HUMANOS	<u>Expertos en Deporte y discapacidad:</u> 1 Experto en Discapacidad 2 Técnicos Deportivos con la titulación exigida por la Ley 6/2016 de 24 de noviembre sobre profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid <u>Apoyo:</u> 2 - 10 voluntarios figuras habituales de referencia para los participantes y estudiantes en prácticas <u>Profesores habituales de rugby:</u> 2 profesores del Club

ACTIVIDAD PROPUESTA POR LOS PARTICIPANTES: UNA FICHA EN BLANCO

EN QUÉ CONSISTE Y POR QUÉ SE REALIZA	Esta ficha en blanco simboliza la apertura del proyecto a las propuestas de los participantes A la vista de la evaluación del programa, se repetirá alguna realizada, o se sustituirá alguna de las programadas por la actividad que propongan los chicos, siempre dentro de los objetivos del proyecto.
OBJETIVOS	Que los participantes elijan qué actividades quieren hacer, adicionales a las ya programadas
CONTENIDOS Y DESARROLLO DE LA SESIÓN	Se trata de una jornada distendida en la que los participantes y sus familias eligen previamente qué actividades realizar. Se centran en actividades lúdico deportivas, en línea con las que han ido desarrollando durante toda la temporada.
PARTICIPANTES	15 jóvenes con discapacidad
RECURSOS HUMANOS	<u>Expertos en Deporte y discapacidad:</u> 3 Técnicos Deportivos con la titulación exigida por la Ley 6/2016 de 24 de noviembre sobre profesiones del deporte de la Comunidad de Madrid <u>Apoyo:</u> 2 - 10 voluntarios figuras habituales de referencia para los participantes y estudiantes en prácticas <u>Profesores habituales del deporte correspondiente:</u> 1 profesor

19

ASESORAMIENTO A PROFESORES Y TÉCNICOS

EN QUÉ CONSISTE Y POR QUÉ SE REALIZA	No siempre Profesores, Monitores, etc. de deportes cuentan con la formación y capacitación necesarias para trabajar con personas con discapacidad. Esta acción pretende estimular a dichos profesionales, voluntarios, etc. para formarse en materia de discapacidad y adaptación actividades deportivas La formación se estructura en: • Conocimiento teórico sobre las distintas discapacidades presentes en el grupo de participantes • Asesoramiento personalizado para adaptar los ejercicios concretos de la sesión a las necesidades del grupo concreto de participantes
OBJETIVOS	Que los Técnicos Deportivos, teniendo en cuenta las características de los jóvenes destinatarios de la sesión deportiva: • Conozcan diversas categorías de discapacidad: aspectos médicos, educativos, psicológicos y sociales • Conozcan las actividades físicas que son posibles para cada tipo de discapacidad. Cómo adaptar ejercicios a capacidades y discapacidades muy heterogéneas. • Aprendan a comunicar adaptándose al nivel cognitivo de los destinatarios • Comprendan el origen y definición de la discapacidad, las dificultades que presenta y las consecuencias que tiene para la actividad diaria • Adquieran recursos, criterios y herramientas para el deporte inclusivo
PARTICIPANTES	Profesores y monitores de los clubs y actividades deportivas Voluntarios de las entidades participantes Otros profesores y monitores que trabajen en actividades afines en asociaciones o entidades de la zona
RECURSOS HUMANOS	Expertos en discapacidad de las entidades que intervienen en el proyecto

INFORMACIÓN Y DIVULGACIÓN PARA FAMILIAS, VOLUNTARIOS Y PARTICIPANTES

EN QUÉ CONSISTE Y POR QUÉ SE REALIZA	Actuación sobre las familias, Si toman conciencia de cómo el deporte ayuda, qué beneficios concretos aporta a sus hijos/as, sobre su organismo y su salud física y psicosocial, crecerá su motivación para que motivar a sus hijos/as a hacer ejercicio físico y hasta para hacerlo ellos mismos. Se realiza una sesión inicial para presentar el programa a las familias, informándoles de las actividades, cómo se adaptarán, etc. y cómo les beneficia. Se presentan a responsables técnicos y políticos. Informaremos a nivel de divulgación, sobre los beneficios del deporte. A lo largo del desarrollo del programa, cada mes, en el mensaje de recordatorio de la próxima sesión, incluimos un video sobre los beneficios del deporte concreto que vamos a practicar. Con los jóvenes participantes, se trabaja el mensaje de cómo el deporte les beneficia, adaptándolo a sus capacidades cognitivas.
OBJETIVOS	Que las familias estén informadas: • De cómo los distintos deportes repercuten positivamente sobre la salud de los hijos, cómo actúa sobre su sistema circulatorio, nervioso, motriz, psicología, autoestima, etc. • Conozcan el programa de actividades y cómo se adaptarán los distintos deportes • Conozcan las clases y grupos deportivos que funcionan de manera estable y se animen a apuntar a sus hijos Que los participantes conozcan cómo el deporte les beneficia y se motiven para practicarlo
PARTICIPANTES	Sesión informativa: • Familias de los jóvenes con discapacidad • Voluntarios y miembros de las asociaciones y entidades que participan • Otros interesados
RECURSOS HUMANOS	Técnicos municipales y 3 Técnicos especialistas en Deporte y Diversidad funcional.

5. Implicación y sinergias de los diferentes sectores que hubieran participado.

El proyecto parte de la demanda ciudadana de actividades de ocio específicamente dirigidas a jóvenes con otras capacidades.

ASÍ, Asociación por la Inclusión: en las convocatorias anteriores, socia promotora del Proyecto, junto a las Concejalías de Deportes y Juventud, con un alto grado de compromiso. Desde 2008, mediante voluntarios, ofrece un programa de ocio para jóvenes con discapacidad en horario de sábado por la tarde. Agrupa a 18 jóvenes entre 14 y 26 años, con alguno que alcanza los 37 años, más sus respectivas familias. Trabajan por la autonomía de las personas con discapacidad, la adquisición de hábitos saludables, etc. Muchos de sus socios pertenecen al ámbito de la Educación, la Salud (Fisioterapia, Grado en Enfermería, Coordinador y Monitores titulados, Pedagogía terapéutica, Magisterio, Psicología, etc.) <https://asociacionasi.wordpress.com/>

Otras entidades como:

- CEADI (cooperativa para tratamiento de trastornos del desarrollo, 2003). <http://www.ceadi.net/ceadi/>
- Asociaciónn Síndrome de West
- CITO (Centro Infantil de Terapia y Ocio, Soc. coop). Desarrolla terapia con niños y jóvenes con discapacidad <http://www.citocentro.org/>

22

Por supuesto, también son destinatarios jóvenes que se apunten por libre, para quienes se reserva un 30 % aproximadamente de plazas. No existen estadísticas de esta población, por lo que la manera de llegar a ellos es el boca a boca.

Recursos Humanos

En todo el proyecto, la base es el trabajo en equipo. El Profesor o Técnico deportivo habitual de un deporte (judo, natación, baloncesto, etc.), es especialista en su respectiva disciplina deportiva y aporta su dominio de la misma. De este modo, se garantiza que cada sesión se diseñe y ejecute con rigor profesional, aplicando las técnicas correctas. Además, una empresa especializada en discapacidad, aporta 3 profesionales expertos en Deporte y en Discapacidad. Estos profesionales dan unidad al programa, asesoran a otros profesores en materia de discapacidad, y son las figuras de referencia para los participantes. Esto último es muy importante, dadas las características de los usuarios, personas para quienes es esencial familiarización y la rutina.

La justificación de contar con tantas figuras profesionales es que son necesarias para el desarrollo del proyecto, puesto que los primeros contribuyen a acercar a los participantes a diferentes deportes, y los segundos consiguen adaptar plenamente las sesiones a las capacidades específicas y la gran heterogeneidad del grupo.

Todos los profesionales disponen de las titulaciones exigidas por la Ley 6/2016 de 24 de noviembre, por la que se ordena el ejercicio de las profesiones del deporte en la Comunidad de Madrid (modificada por Ley 1/2019 de 27 de febrero de la Comunidad de Madrid). En aplicación de la misma:

- A tenor de lo dispuesto en los Arts. 8.5 y 10.3 c) de dicha Ley, nuestro grupo sería asimilable a los grupos de "poblaciones que requieren especial atención". Por ello, en todas las sesiones contamos con profesionales en posesión del título de grado o licenciatura en materia de deportes. Se aclara, no obstante, que el ejercicio que van a realizar tiene carácter lúdico, recreativo y se practica a nivel iniciación. No tiene carácter terapéutico, sanitario, readaptador, reeducado, ni otras categorías equivalentes.
- Por lo que se refiere a los profesores y técnicos especialistas en las distintas disciplinas deportivas (judo, natación, baloncesto, etc.), todos cuentan con la titulación necesaria para impartirla, conforme a lo dispuesto en la Ley citada respecto a profesionales competentes y no competentes (en especial, arts. 8 a 14)

Coordinador de deportes:

- Asume la gestión administrativa, presupuestaria y responsabilidad económica del proyecto, su gestión técnica deportiva y coordinación general del proyecto
 - Coordinación técnica, de recursos materiales y recursos humanos
- Contacta con las familias de jóvenes con discapacidad no integrados en entidades
- Comprueba las titulaciones de los técnicos deportivos que participan en el programa se ajustan a la Ley 6/2016 de 24 de noviembre sobre ejercicio de profesiones del Deporte en la Comunidad de Madrid

Jefa de Servicio de la Concejalía de Juventud:

- Difusión del proyecto
- Impulso y seguimiento, junto con el Director del Polideportivo
- Facilita los recursos materiales, instalaciones y personal que la Concejalía de Juventud pone a disposición del proyecto
- Comprueba empadronamiento de los participantes en municipios de la CAM.
- Recaba certificación negativa del Registro Central de Delincuentes Sexuales, de Monitores y Profesores que participan en el proyecto, de no haber sido condenados por sentencia firme por delitos contra la libertad e indemnidad sexual
- Recaba los cuestionarios PAR-Q
- Contacta con las familias de jóvenes con discapacidad no integrados en entidades
- Mantienen informadas a las familias sobre cada sesión (programa, horario, lugar, etc.)

23

Voluntarios de "ASí, Asociación por la Inclusión"

- Diseñan los objetivos del proyecto y el programa general de actividades, en equipo, con la Concejalía de Deportes y Concejalía de Juventud
- Enlace para la comunicación entre el Ayuntamiento, los participantes y las familias
- Diseñan las sesiones en equipo, junto a los Profesores de deportes y los Técnicos Deportivos contratados expresamente para el proyecto
- Facilitan información sobre necesidades de los participantes
- Colaboran para recabar los cuestionarios PAR-Q
- Acompañan al grupo de participantes en todas las sesiones
- Incorporan más sesiones deportivas a su programación mensual para reforzar el hábito de hacer deporte
- Mantienen el compromiso de seguir practicando deporte en el futuro.
- Contribuyen a facilitar la difusión de la actividad (material fotográfico, información sobre el desarrollo de las sesiones, etc.; colaboran en la difusión)
- Reciben formación y asesoramiento sobre deporte y personas con discapacidad directamente aplicable al proyecto

Profesionales de futuras entidades socias:

- Son el enlace para la comunicación entre el Ayuntamiento, los participantes y sus familias
- Facilitan información sobre necesidades de los participantes
- Colaboran para recabar los cuestionarios PAR-Q
- Pueden participar en el diseño de las sesiones y en la formación inicial para Monitores
- Acompañan al grupo de participantes en todas las sesiones mediante profesionales, voluntarios o estudiantes en prácticas, según los casos
- Incorporan los distintos deportes a su programación anual
- Mantienen el compromiso de seguir practicando deporte en el futuro
- Participan en la evaluación
- Contribuyen a facilitar la difusión de la actividad (material fotográfico, información sobre el desarrollo de las sesiones, etc.; difunden el proyecto en su web)

Técnicos deportivos y profesores de clases o clubs estables:

- Reciben asesoramiento para adaptar las clases a participantes con discapacidad
- En colaboración con los demás responsables de proyecto, diseñan y ejecutan una o varias sesiones adaptadas a las características concretas de los destinatarios, de acuerdo con los objetivos generales.
- Prevén programación alternativa, en caso de imprevistos (un participante no puede realizar ese día ciertos ejercicios, etc).
- Preparan los recursos materiales que necesiten
- Recaban alumnos colaboradores que dinamicen y apoyen a los chavales con discapacidad durante las sesiones, siempre bajo la dirección del profesor
- Adaptan la actividad que imparten para que estos jóvenes se incorporen al Club, grupo, o clases de manera estable
- Participan en la evaluación

24

Empresa especializada en Diversidad Funcional y sus respectivos Técnicos Deportivos

Para el desarrollo del proyecto el Ayuntamiento ha contratado (mediante licitación) una empresa especializada, la cual proporciona 3 profesionales especializados en deporte y discapacidad, cuyas funciones son:

- Dan coherencia y continuidad al programa
- Asesoran a profesores y Técnicos Deportivos en el diseño de las sesiones y los distintos tipos de discapacidad de los participantes
- Diseñan la acción de divulgación inicial para familias, sobre beneficios del ejercicio físico: contenidos, materiales pedagógicos y materiales que se entregarán a las familias
- En equipo, con los Técnicos Deportivos de las clases y clubs estables, diseñan y ejecutan todas las sesiones, adaptándolas a las características concretas de los destinatarios. Para ello, cuentan con la información sobre los participantes proporcionada por la asociación, las familias y la observación directa.
- Diseñan las sesiones para las cuales no existe profesorado específico (ej. senderismo, juegos, etc.)
- Prevén programación alternativa en caso de imprevistos
- Participan en la evaluación y la comunican en plazo para preparar la siguiente sesión.

Colaboración con otros departamentos municipales y/o entidades externas

El proyecto ha sido promovido por tres entidades: dos públicas (Concejalías de Deportes y Concejalía de Juventud), y una privada, "ASÍ, Asociación por la Inclusión". Además, cuenta con entidades amigas, con las cuales se organizan algunas sesiones, como Espeleoclub Torrelodones (espeleología), Club Baloncesto Torrelodones, Asociación de camineros "Caminería el Real de Manzanares", o el Torrelodones Rugby Club.

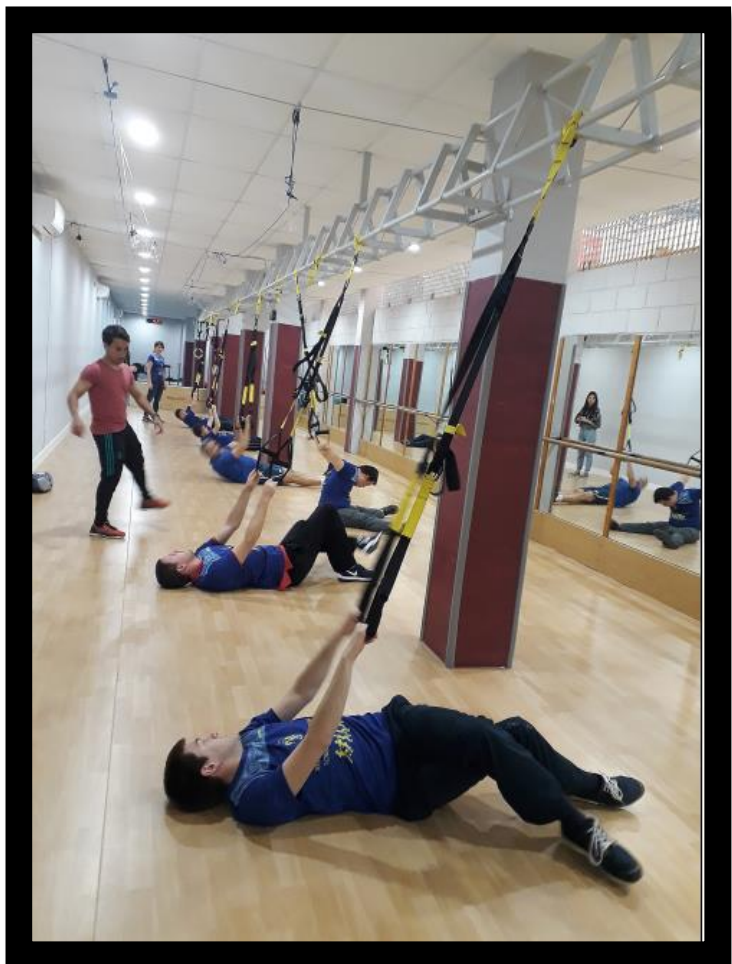


6. Descripción de la incorporación de la perspectiva de género y equidad en todo el proceso, desde el diseño hasta la evaluación de los resultados.

Torrelodones incide en la importancia de abordar la construcción de la ciudad activa desde la perspectiva de género. Se reclama igualmente un modelo de municipio que sitúe a las personas en el centro de las decisiones, teniendo en cuenta la diversidad de experiencias, cuyos espacios deben ser flexibles y adaptarse a las diferentes necesidades de las personas, apuntado al nuevo paradigma de la "ciudad cuidadora". Por ello, todas las acciones implementadas en Torrelodones se rigen por el código de buenas prácticas con perspectiva de género y equidad en la administración local.

Es imprescindible que desde las administraciones públicas, se considere en todas sus acciones la necesidad de ofrecer un trato igualitario a toda la ciudadanía. Es el caso de este proyecto, es la esencia del mismo: plantear un programa de actividades deportivas diseñadas a la medida para jóvenes con discapacidad intelectual y distintas discapacidades físicas asociadas, que no siempre tienen la oportunidad de realizar actividad física y probar determinados deportes.

Se trata de afianzar el hábito de hacer deporte, normalizar la presencia de jóvenes con discapacidad en actividades deportivas diversas y abrir oportunidades de hacer deporte a los jóvenes con diversidad funcional y los grupos en que se integran: con su familia, con otros jóvenes, en las asociaciones de las que forman parte, etc.



7. Evaluación de proceso y de resultados: metodología, indicadores y el impacto sobre la salud de la población diana.

El diseño del programa de actividades ha tenido en cuenta los datos facilitados por las familias y las entidades socias del proyecto: una descripción de las discapacidades y otros problemas de salud presentes en el grupo. El grupo es muy heterogéneo, pero a muchos participantes ya los conocemos, y la experiencia nos ayuda a adaptar con detalle los ejercicios de cada sesión a las características concretas de los participantes.

Los ejercicios y actividades son de carácter eminentemente lúdico, y los ejercicios se programan con distintas variantes, para que puedan realizarlos todos los participantes, cada subgrupo a su nivel, según capacidad de coordinación, etc. Se diseñan de manera que todos los participantes puedan hacer todos los ejercicios, con la adaptación necesaria.

Antes de diseñar las actividades, los Profesores y Monitores reciben información de las características de los participantes, así como asesoramiento en materia de discapacidad, con el fin de adaptar con mayor precisión cada sesión a las características físicas y psicológicas de cada participante. Para facilitar la adaptación de las actividades, se solicita a las familias que rellenen un cuestionario validado (PAR-Q o similar) y faciliten la información de salud necesaria.

27

Los participantes están siempre acompañados en todas las sesiones por voluntarios de su Asociación, que son sus figuras habituales de referencia. Estos voluntarios conocen a los chavales desde hace tiempo y pueden observar si un ejercicio es claramente inadecuado, aunque su criterio no sea el de un experto en Medicina o Salud.

Cada sesión es evaluada, tanto en su desarrollo, como en los aspectos relativos a los participantes (disfrute, feedback, cómo se han sentido, etc.).

Agentes de la evaluación.

Evaluación de las Concejalías de Deportes y Juventud

Indicadores:

- Cumplimiento de los objetivos del proyecto y de cada una de sus acciones
- Desarrollo de las actitudes, aptitudes, habilidades y competencias personales mencionadas en los objetivos
- Aprendizaje logrado por los participantes en las diferentes actividades formativas del proyecto: aprendizaje intelectual y actitudinal
- Adaptación realizada en los grupos deportivos ya existentes, para que sean accesibles a personas con discapacidad
- Cumplimiento de las mejoras para este año, con respecto a años anteriores, y conforme a las Memorias de otros años

Instrumentos de evaluación:

- Observación participante en las actividades
- Entrevistas informales o semiestructuradas con participantes, familias, etc.
- Reuniones con los Monitores y Profesores que ejecutan las actividades



- Reuniones con los responsables de las asociaciones o entidades en que se hallan integrados los jóvenes con discapacidad.
- Observación inespecífica

Temporalización

- Reuniones: 1 reunión con motivo de cada sesión o actividad
- Observación inespecífica: constante
- Observación participante: en cada sesión

Evaluación de los Técnicos Deportivos que ejecutarán las actividades y de las personas de apoyo

Indicadores:

- Cumplimiento de los objetivos de la sesión e indirectamente, de la finalidad global del proyecto
- Cumplimiento del programa previsto
- Preparación previa de la sesión (programa, diseño de la sesión, espacio, recursos materiales, conocimiento de características de los participantes, etc.)
- Adaptación del ejercicio al grupo de participantes y a las circunstancias concretas en que se ha desarrollado la sesión:
 - .. graduación de la intensidad o nivel de exigencia
 - .. oportunidad de los ejercicios,
 - .. ritmo que ha seguido el desarrollo de la sesión
 - .. claridad y sencillez de las explicaciones
- Satisfacción de los participantes, interés que la actividad ha despertado en ellos, ilusión por repetir y aprendizaje realizado

28

Instrumentos de evaluación:

- Observación participante en las actividades
- Entrevista con los responsables de las asociaciones o entidades en que se hallan integrados los jóvenes con discapacidad.
- Feed back facilitado por los participantes y las familias
- Temporalización: Antes, durante y después de cada sesión

Evaluación de los Técnicos Deportivos respecto al asesoramiento recibido en materia de discapacidad:

Indicadores:

- Satisfacción con la formación o asesoramiento recibido
- Nivel de los conocimientos adquiridos

Instrumentos de evaluación:

- Feed-back y conversaciones informales con los participantes
- Cuestionario

Temporalización:

- Al término de cada sesión

Evaluación de las familias

Indicadores:

- Satisfacción con las actividades realizadas
- Grado de adhesión al proyecto
- Valoración de las sesiones informativas, la información recibida a lo largo del proyecto
- Valoración de las acciones de concienciación sobre los beneficios de la práctica del deporte

- Valoración de cómo el proyecto ha beneficiado al participante y probabilidad de que siga practicando deporte

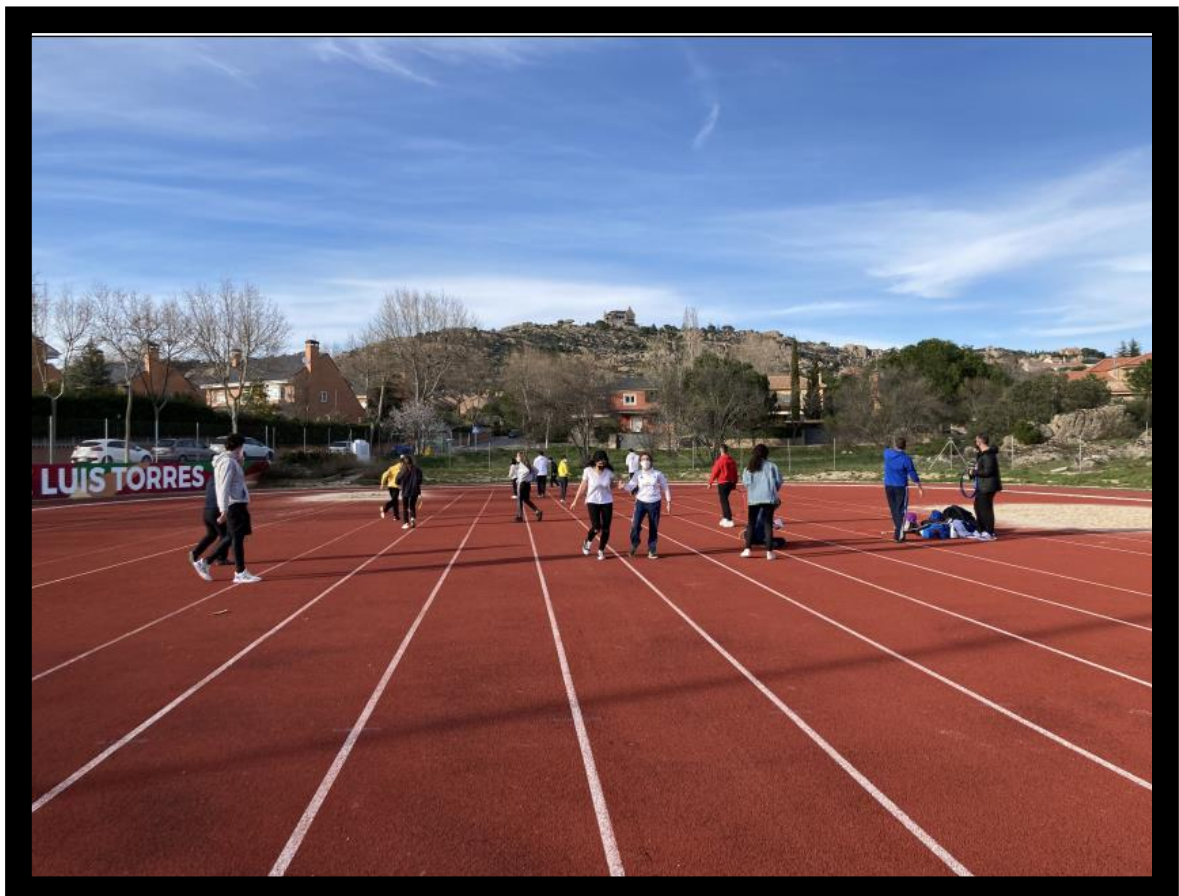
Instrumentos de evaluación:

- Feed-back y conversaciones informales con los participantes
- Cuestionarios de evaluación
- Temporalización
- Conversaciones informales: con ocasión de cada sesión
- Cuestionario: al final del proyecto

El proyecto ha logrado que este grupo de jóvenes hagan deporte en su ambiente natural, en el seno de su asociación y en su horario habitual. Ello ha creado un ambiente propicio para acoger a nuevos participantes, este año se han incorporado varios nuevos. El programa ha permitido que todos estos jóvenes vayan familiarizándose con nuevas modalidades deportivas, con especial énfasis en aquellas que les resultan especialmente accesibles, por tratarse de recursos asequibles y presentes en su entorno geográfico.

Durante todo el curso escolar, estos jóvenes han disfrutado gratuitamente de como mínimo un sábado por la tarde al mes dedicado al deporte, en sesiones de 3 horas de duración, accediendo a un deporte diferente cada mes, practicando ejercicios cuidadosamente diseñados a la medida de sus capacidades, aprovechando recursos deportivos municipales, públicos y privados.

29





Objetivos y grado de consecución

☀ **Objetivo general**

Fomentar el acceso y la práctica del ejercicio físico por jóvenes con discapacidad.

LOGRADO:

A la vista de cómo se han logrado los objetivos específicos, podemos decir que el objetivo general se ha conseguido. Vamos a verlo:

☀ Que los jóvenes descubran o desarrollen sus potencialidades físicas, superen retos, desarrollen su psicomotricidad y se motiven para el ejercicio físico. Que la experiencia sea gratificante y motivadora para fomentar la creación de hábitos.

LOGRADO:

Los jóvenes que ya probaron ciertos deportes en las convocatorias anteriores, este año han vuelto con máxima motivación a practicarlos. Los participantes dan muestra de confianza y disfrute a lo largo de todas y cada una de las sesiones. Si en convocatorias anteriores practicar ciertos deportes fue un reto, actualmente lo esperan con confianza e ilusión.

Que los participantes hagan del deporte un hábito. Que las entidades en que se integran incorporen el deporte como parte de su programación habitual

LOGRADO:

La creación de hábitos requiere constancia y en esto, desde que el programa empezó, el avance es notable. Los participantes asisten con regularidad a las sesiones, no faltan, o faltan por causa muy justificada. La asociación ASÍ, por su parte, continúa reforzando la práctica de ejercicio físico organizando por su cuenta sesiones deportivas en las que a menudo utiliza recursos que va conociendo gracias a este proyecto.

☀ Que los jóvenes se acerquen a distintos deportes, especialmente los que puedan practicar autónomamente o aprovechando recursos del municipio a los que tal vez antes no habían accedido y a los que puedan volver.

LOGRADO EN MENOR MEDIDA que en años anteriores:

En estos 2 años de pandemia, el avance en este sentido ha sido algo menor. Esperamos que según vayamos recuperando la normalidad, podamos crecer en este aspecto.

☀ Que grupos deportivos existentes se adapten para ser accesibles a jóvenes con discapacidad

LOGRADO EN MENOR MEDIDA que en años anteriores:

Entendemos que insistir en este proyecto ayuda a lograr este objetivo. Es una carrera de fondo. Las familias son más conscientes de que pueden apuntar a sus hijos a distintos grupos deportivos.

☀ Asesorar y/o formar a monitores, profesores y técnicos deportivos



LOGRADO:

- El trabajo que se realiza para preparar adecuadamente cada sesión, trabajando en equipo entre los profesores que participan en el programa y los expertos en discapacidad, implica formación y asesoramiento en materia de diversidad funcional.

Indicadores de Evaluación

INDICADOR 1 Número total de personas diferentes que han participado a lo largo del proyecto										
menor de 14 años		de 14 a 30 años		de 31 a 64 años		mayores de 65 años		Nº TOTAL DE PARTICIPANTES		
Mas.	Fem.	Mas.	Fem.	Mas.	Fem.	Mas.	Fem.	Mas.	Fem.	TOTAL
		12	3	2	1			14	4	18

INDICADOR 2 COSTES		INDICADOR 3 Ha sido necesario algún gasto adicional en las instalaciones	
Coste Total del proyecto	Coste Unitario total /nº participantes	SI Marcar con (X)	NO Marcar con (X)
5913	328,5		X

VALORACIÓN MEDIA DE LOS PARTICIPANTES Valorar del 1 al 5 lo más adecuado Siendo 1 lo más negativo o menos satisfecho y 5 lo más positivo o totalmente satisfecho				
SATISFACCIÓN GLOBAL DEL PROYECTO	PERCEPCIÓN SOBRE LA MEJORA EN LA CALIDAD DE VIDA	SU PARTICIPACIÓN HA INFLUIDO PARA ADQUIRIR OTROS HÁBITOS SALUDABLES	REPETIRÍA SU PARTICIPACIÓN EN ESTE PROYECTO	SE INSCRIBIRÍA EN OTRAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS
4	5	3	4	3



Otros datos de evaluación

Qué opinan los participantes:

Sus opiniones han sido recogidas de manera continuada en las conversaciones informales habituales entre los voluntarios de la asociación y los participantes, así como en tiempo dedicado expresamente a evaluar.

Los deportes que más les gustan son: espeleología, natación, etc.

Con la relativa vuelta a la normalidad, hemos recuperado deportes que el año pasado no se pudieron practicar: Judo, Natación, Espeleología, etc.

Qué opinan las familias: Todos los comentarios son positivos, de agradecimiento, satisfacción, peticiones de continuar, etc.

Evaluación por los Monitores, Profesores:

Además de la evaluación de objetivos específicos señalada en los apartados anteriores, destacan

Hemos logrado que los chicos permanezcan y hayan participado con normalidad:

- La programación en detalle se ha adaptado con mayor precisión a las capacidades cognitivas, motrices, etc. de cada subgrupo de participantes
- El 100% de los participantes han podido realizar la totalidad de las actividades y ejercicios, todo se adapta
- La relativa vuelta a la normalidad también se ha notado en que este año ha sido mas fácil que el año pasado contar con los clubs, etc. para realizar sesiones.
- El número de participantes ha crecido, especialmente los participantes ajenos a la asociación y eso es muy positivo. Interpretamos que la población confía en el programa y se anima a apuntar a sus hijos.
- Los participantes han seguido practicando deporte con cierta regularidad, lo cual les beneficia y afianza el hábito creado.
- Crece la confianza en la totalidad de los participantes. Los nuevos se han integrado sin problemas. Los antiguos se benefician de ampliar sus relaciones sociales.

Impacto del proyecto:

Gracias al proyecto se ha introducido el deporte como una opción interesante y atractiva en la vida asociativa de los destinatarios. No se conforman ya con realizar el programa deportivo de este proyecto, sino que ellos por su cuenta hacen ejercicio en otras reuniones de la asociación, motivados claramente por lo gratificante y divertido que resulta el deporte en estas sesiones.

La constancia en este proyecto impacta en otras áreas municipales más allá de lo deportivo, contribuyendo a normalizar la presencia de personas con discapacidad en los espacios públicos y hacer ver que forman parte de la comunidad y deben acceder a los recursos en igualdad.



Valoración final

Principales logros:

- No sólo se ha mantenido el grupo, sino que ha crecido, sobre todo con nuevos participantes que no pertenecían a la asociación, lo cual nos parece una evolución muy positiva. Entre los nuevos inscritos hay realidades muy diversas y eso también es positivo, ya que este proyecto ayuda a todos a disfrutar un ocio saludable.
- El Ayuntamiento está decidido a poner los medios necesarios para que la inclusión sea real, no solo en el deporte, sino también en otros ámbitos de la vida sociocultural del municipio. Los resultados positivos de este proyecto han contribuido, ya que prueba que las personas con discapacidad pueden disfrutar de los recursos con la debida adaptación. Al mismo tiempo, crece el interés de la sociedad por este tipo de actividades.
- La Asociación refuerza por su cuenta los logros de este proyecto, introduciendo más deporte en su programación de actividades (senderismo, etc.). De este modo, los participantes aprovechan recursos disponibles en el municipio. Se refuerzan los vínculos entre asociaciones, etc.
- En todas las sesiones se ha procurado que los participantes adquieran nociones sobre cómo les beneficia practicar deporte, adaptando el mensaje a sus capacidades cognitivas.
- Se mantienen los logros positivos de años anteriores y ello da confianza a las familias
- El programa alcanza a jóvenes procedentes de 9 municipios (Galapagar, Becerril, Alpedrete, Collado Villalba, El Escorial, Las Rozas, Hoyo de Manzanares, Torreldones y Madrid)
- Satisfacción por parte de todos los involucrados y ganas de continuar.

Principales dificultades:

- Necesidad de gran número de apoyos personales, debido a las necesidades de algunos participantes y a la gran heterogeneidad del grupo, unido a repentinos confinamientos, mas la dificultad de proporcionar apoyo manteniendo al mismo tiempo distancia social
- Al involucrar a muchas entidades, profesores de distintas procedencias, etc., requiere mucha labor de coordinación
- La dificultad de difundir el programa mediante material audiovisual, por la reticencia de las familias a permitir captura de imágenes, por tratarse de personas especialmente vulnerables.



8. Continuidad y sostenibilidad del proyecto prevista para los próximos años, y la financiación económica con la que se cuenta para desarrollarlos

Deporte y Diversidad Funcional es un proyecto consolidado, con muy buena acogida no solo ente los participantes y sus familias, sino también entre todos los agentes sociales implicados en el proyecto.

Actualmente estamos desarrollando la VII Edición del proyecto que comenzó el pasado mes de octubre, en el cual hemos ampliado la colaboración y la implicación de asociaciones, clubes y entidades deportivas del municipio que se han interesado en el proyecto y con los que programaremos acciones complementarias al calendario inicia, haciendo así crecer el proyecto año tras año.

La Comunidad de Madrid, dentro de su programa Colaboración Institucional en Materia de Actividad Física y Salud, ha subvencionado este proyecto durante los dos últimos años, lo cual permite darle continuidad en los próximos años.

Contar con una fuente extraordinaria de financiación refuerza de nuevo la oportunidad de impulsar algo siempre pendiente: hacer más accesibles a las personas con discapacidad las instalaciones deportivas, los grupos deportivos y en general las oportunidades de practicar deporte.

34

El presupuesto anual del proyecto en la edición 2021-2022, ha sido de 5.250,48 €. Es importante destacar que el motor de este proyecto son las colaboraciones de los diferentes agentes sociales del municipio: asociaciones, clubes deportivos, voluntarios, etc., algo que desde el Ayuntamiento de Torrelodones queremos agradecer enormemente a todos los que lo hacen posible.



9. Planteamiento innovador y original.

El proyecto implica las siguientes innovaciones:

- Contempla la posibilidad de adaptar las sesiones deportivas, al menos ciertos deportes, a su versión on-line, basándonos en la experiencia realizada en el confinamiento de 2020.
- Crea vínculos entre grupos deportivos y entidades que trabajan con discapacidad, fortaleciendo el trabajo en red y la colaboración.
- Fortalece el asociacionismo, al desempeñar las asociaciones el papel de promotores, junto al Ayuntamiento, aumentando su área de influencia y visibilidad. La asociación crece, sumando nuevos socios.
- Los participantes proceden no sólo de Torreldones, sino de 8 municipios de la Comunidad de Madrid
- Introduce el deporte en el horario normal de ocio de los participantes en el seno de su asociación, que constituye un grupo de iguales desde hace varios años.
- Normaliza la participación de jóvenes con discapacidad en actividades deportivas, espacios públicos, etc.
- Empodera a los destinatarios, que comprueban que los recursos públicos para hacer deporte también les pertenecen, ganando confianza para usarlos.
- Aprovecha creativamente zonas verdes, espacios abiertos urbanos, instalaciones, etc., ayudando a que se rentabilicen.
- Incorpora variedad de deportes, algunos innovadores, como la Espeleología. Los participantes romperán límites y demostrarán que pueden.
- El fomento de la movilidad activa. Promueve que los participantes aprovechen sus desplazamientos para realizar actividad física, contribuyendo a la movilidad sostenible. La asociación ASÍ, co-promotora del proyecto, para reforzar el cumplimiento de los objetivos, persigue también favorecer la movilidad activa de los participantes.
- Conciencia a familias, participantes e incluso voluntarios de apoyo, sobre los beneficios de la práctica deportiva
- Incorpora deportes a petición de los destinatarios: deportes sobre ruedas en el circuito de educación vial de la Policía Municipal, música y movimiento, etc.
- Tiene efecto multiplicador, contribuyendo a hacer más inclusivas todas las actividades, En concreto, en las actividades deportivas de la Concejalía de Juventud se incorporan Técnicos de apoyo si hay participantes con discapacidad.

35

Aunque se hacen esfuerzos para que los recursos del Ayuntamiento sean inclusivos y accesibles, falta mucho por hacer. Estos jóvenes disponen de algunas ofertas de ocio adaptadas, pero no es suficiente. Las familias echan de menos una oferta más amplia, tanto en el ámbito público como en el privado. Los fines de semana, festivos y período estival traen a estos jóvenes el interrogante de su ocupación en un ocio de calidad. Se impone la necesidad de alternativas de ocio verdaderamente significativas para estos jóvenes, que posibiliten su desarrollo integral, facilitando su participación e implicación en su medio, las relaciones interpersonales y las prácticas de ocio saludables, entre ellas el deporte.

El Ayuntamiento viene promoviendo la participación vecinal a través de distintos cauces. Ello facilita la colaboración entre técnicos, responsables políticos, asociaciones, ciudadanos a título personal, y entidades públicas y privadas, un capital humano que contribuye a crear oportunidades. Residen profesionales variados, en muchos casos con un alto grado de competencia, que pueden y quieren involucrarse en proyectos que benefician a la comunidad. Todo este ambiente ha facilitado que este proyecto, basado en la colaboración público-privada haya funcionado y esperamos que siga haciéndolo en esta VI convocatoria.





Ayuntamiento
de
Torrelodones



NADA ES IMPOSIBLE

**PROYECTO
DEPORTE Y
JÓVENES CON
DIVERSIDAD
FUNCIONAL.**

Potenciamos y acercamos la práctica del deporte a jóvenes con discapacidad. Prueba y diviértete con diferentes deportes junto a un grupo de jóvenes con discapacidad. Gratuito, previa inscripción.
+info e inscripción online: www.zonajovenatorrelodones.com

37

