PEACE AND SPORT
BE PART OF WHAT MATTERS

MANUAL DEL DEPORTE ADAPTADO

Adaptar la práctica deportiva para servir a la sociedad y contribuir a la Paz Sostenible

Manual del Deporte Adaptado

ÍNDICE

Introducción 03

RESUMEN E INFORMACIÓN ESENCIAL 13

DEPORTES ADAPTADOS 23

- CLASIFICACIÓN DE DEPORTES ADAPTADOS 25
- FICHAS INFORMATIVAS DE DEPORTES ADAPTADOS 27

APÉNDICES 111

- EQUIPO ADAPTADO
  - ÍNDICE DE RECURSOS (A - B) 113
  - CONSTRUCCIÓN DE EQUIPO ADAPTADO (C - D - E - F - G - H) 119
- CALENTAMIENTO - ESTIRAMIENTO (I - J) 139
- ÁLBUM DE FOTOS (K - L) 149
- INFORMACIÓN PRÁCTICA 155

Mensaje del Presidente

En 2007, con la fuerte convicción de que el deporte tiene la capacidad de contribuir en la lucha por las cuestiones más cruciales de nuestra sociedad, fundé 'Peace and Sport, *L'Organisation pour la Paix par le Sport*' con el fin de establecer una plataforma políticamente neutral para la cooperación internacional que pudiera acercar el mundo de la paz y el del deporte.

El deporte no consiste en el esfuerzo de una sola persona sino que contribuye a un objetivo colectivo de paz y cohesión social. Por esta razón, el deporte debe usarse cada vez más como una herramienta para educar a las generaciones más jóvenes y como un vehículo para la estabilidad social, la unidad y el diálogo entre comunidades.

Por consiguiente, para que el deporte sea útil para la sociedad debe adaptarse a las características técnicas, culturales y económicas específicas de cada área local. De igual manera, debe ajustarse a las agendas de la sociedad civil, las asociaciones locales y todos los que trabajan por la comunidad.

El deporte tiene una capacidad única para adaptarse a la realidad del entorno local en el que se practica. Durante siete años, a través de nuestro trabajo con federaciones deportivas internacionales y actores locales, hemos podido observar, establecer y probar muchas prácticas deportivas sobre el terreno. Nuestro enfoque innovador y estructurado nos ha permitido incorporar nuevos conocimientos en nuestra campaña por la cohesión social.

Por primera vez, Peace and Sport ha decidido estructurar su nueva experiencia en un manual que resume y recopila las mejores prácticas, de manera que beneficie al mayor número de personas. El manual pretende ser práctico y adaptarse a la realidad del terreno, más que ser científico. No solo se ha creado para el desarrollo del deporte, sino también para promover la utilización del deporte para lograr la paz.

Me alegra y enorgullece ofrecerles hoy esta nueva herramienta que será instructiva, practicable y progresiva y que espero sea de especial utilidad a aquellos educadores de todo el mundo que desean utilizar el deporte como un vehículo hacia la paz.

Joël Bouzou
Presidente y fundador
- Peace and Sport-
L'Organisation pour la Paix par le Sport

«Cuando se utiliza como parte de una propuesta que concuerda con las realidades del entorno local, el deporte ha demostrado su capacidad para promover la armonía y la integración.»

Joël Bouzou

Nuestra filosofía

Utilizar y promover el deporte como herramienta educativa por la paz.

La paz no solo representa una ausencia de guerra: la paz puede enseñarse, aprenderse y comunicarse.

Confianza en los demás, espíritu de equipo y respeto: el deporte es un lenguaje universal en el que las reglas unen a todos los que participan. Mucho más que solo un juego, el deporte es una herramienta para el diálogo, la solidaridad y el respeto por los demás y por uno mismo. Trasciende las diferencias políticas, sociales, étnicas y religiosas que a menudo se encuentran en el núcleo de los conflictos mundiales.

El deporte alienta a los jóvenes a recibir una educación e integrarse en la sociedad. Al practicar un deporte, los jóvenes son más capaces de encontrar su lugar, de desarrollar y construir un equilibrio personal que puede ayudar a fomentar la estabilidad en sus comunidades.

En términos generales, el deporte está basado en la interacción entre varios individuos que participan en la misma actividad y comparten un objetivo final. Ya sean compañeros de equipo, oponentes o simplemente espectadores, comparten el mismo momento deportivo formalizado. Institucionalizado o no, el deporte inculca valores esenciales tales como aprender a ganar con humildad y aprender a perder reconociendo el talento del oponente, así como el espíritu de equipo y la solidaridad, el respeto por las reglas y la importancia de la comunicación y el diálogo.

A largo plazo, el poder unificador del deporte hace posible que las comunidades divididas aprendan a conocerse o reencontrarse, a aceptar sus diferencias y unirse para finalmente vivir en armonía. Por esta razón Peace and Sport utiliza la práctica de actividades deportivas estructuradas y la integración de valores deportivos para educar a poblaciones y fomentar una cultura de paz.

Encontrar el coraje para participar de manera segura, asumiendo riesgos calculados.

Nuestras áreas de enfoque

Desde 2007, Peace and Sport ha estado trabajando por el desarrollo de una paz sostenible en todo el mundo al promover la práctica del deporte como una herramienta para acercar a las personas, el diálogo y la estabilidad social.

Peace and Sport trabaja con líderes de proyectos locales (gobiernos, ONG, Comités Olímpicos Nacionales y federaciones deportivas) en áreas afectadas por la pobreza extrema, las consecuencia de conflictos y la ausencia de cohesión social.

Esta asociación permite el desarrollo de programas que utilizan al deporte y sus valores educativos y estructurales para abordar diversos problemas sociales dentro de las comunidades.

Champions for Peace (Campeones por la Paz):
Atletas de primer nivel dedicados a lograr la paz.

Como modelos a seguir, héroes modernos y fuentes de inspiración para los jóvenes de todo el mundo, estos atletas famosos comparten consejos prácticos y llenos de inspiración con el fin de ayudar a los educadores a atraer más jóvenes a sus programas y a mejorar la eficacia de sus actividades.

Aceptar el contacto con otros y aprender a compartir un espacio con ellos.

¿Qué es un deporte adaptado?

Un 'deporte adaptado' es una actividad deportiva cuya área de práctica, equipo y reglas se adaptan al entorno en donde se lleva a cabo. **Esto hace que el deporte sea más fácil de practicarse y facilita su uso como una herramienta para promover y fortalecer la paz sostenible.**

Ciertas federaciones deportivas internacionales ya trabajan por este mismo objetivo. Por ejemplo, la World Rugby (federación internacional de rugby) autoriza y promueve el 'touch rugby', una versión adaptada del rugby 'tradicional'. El touch rugby se basa en reglas adaptadas y principios que permiten a los participantes jugar al rugby sin tener que hacer contacto.

La primera diferencia es que los jugadores simplemente tocan a la persona que tiene la pelota en vez de derribarla al suelo. Esta característica lo hace más fácil de jugar, e incluso ayuda a establecer el rugby 'tradicional' en las comunidades. Asimismo, el baloncesto 3x3 es una adaptación del baloncesto tradicional y se juega en equipos de tres contra tres, con una sola canasta de baloncesto. Por lo tanto, estas federaciones internacionales están desarrollando herramientas para hacer más fácil la adaptación de sus deportes a diferentes entornos.

Teniendo en cuenta las características específicas de cada entorno individual, los deportes y el equipo adaptados permiten así la implementación de disciplinas dentro de áreas desfavorecidas con poco o ningún acceso a infraestructura y materiales deportivos. 'Equipo adaptado' se refiere a cualquier pieza de material deportivo hecha con recursos locales, ya sean productos reciclados (neumáticos usados y botellas de plástico, etc.) o recursos naturales (cañas de bambú, hojas de banano, etc.).

Experimentar diferentes emociones y aprender a controlarlas.

¿Por qué necesitamos un manual del deporte adaptado?

Durante años, Peace and Sport ha trabajado con varios actores locales que utilizan **el deporte como una herramienta para la educación y la paz.**

Esta experiencia nos ha demostrado que muchos de ellos tienen dificultad para implementar ciertos deportes debido a la falta de equipamiento e infraestructura, pero también debido a la complejidad de las reglas del deporte.

El propósito de este manual no es promover el desarrollo del deporte para todos, sino adaptarlo como una herramienta que pueda establecerse y utilizarse en una amplia gama de diferentes comunidades. Su objetivo, por lo tanto, es destacar y promover la adaptabilidad de los deportes.

Para ello, el manual proporciona una serie de opciones para la adaptación de diferentes deportes, desarrolladas por varios contribuyentes alrededor del mundo. Teniendo en cuenta las particularidades del entorno de destino, estas opciones tienen el objeto de responder a las necesidades y problemas específicos de sus destinatarios.

Este manual utiliza diferentes fichas informativas para brindar a los líderes de grupo, monitores y profesores los medios necesarios para preparar deportes adaptados y usarlos como una herramienta para el diálogo y para unir a las personas.

Observar a los demás y aconsejarles.

¿A quién está dirigido este manual?

Este manual está dirigido a cualquier persona o institución que desee desarrollar deportes adaptados con el fin de utilizar el deporte para satisfacer sus propias necesidades, por ejemplo gobiernos, Comités Olímpicos Nacionales, federaciones deportivas nacionales e internacionales, así como comunidades locales, centros juveniles y escuelas.

En lugar de ser un manual teórico, **es una herramienta práctica destinada a todo aquel que desee orientar a los jóvenes a través del deporte.** Las fichas informativas permiten al usuario adaptar 'la herramienta deportiva' a sus propias necesidades, según las diversas cuestiones más relevantes para ellos. El manual se ha creado de manera que pueda ser **utilizado y comprendido por todos**.

Expresarse a través del cuerpo y abrirse a los demás.

Testimonios

Varios participantes han desarrollado los deportes adaptados y estos demostraron tener éxito en diversos contextos. Los dos ejemplos siguientes lo demuestran:

José de Jesus
Director de la ONG *Action for Change Foundation* en Timor Oriental

Organizar diferentes deportes es, a menudo, un reto debido a que tienen una serie de limitaciones prácticas. Sin embargo, con el tiempo los instructores han aprendido cómo adaptar las reglas y el equipo para facilitar esta tarea. Esto significa que ahora podemos utilizar el deporte para satisfacer las necesidades de nuestra comunidad a largo plazo, lo que a su vez garantiza la sustentabilidad de nuestro trabajo.

Isaac Angbo
Federación Marfileña de Judo y Disciplinas Asociadas (FIJDA), Costa de Marfil

El deporte es para todos.
Es una forma de unir a las personas.
Los valores deportivos pueden usarse como herramienta educativa para una paz sostenible.
Para cumplir este propósito, nosotros, educadores y líderes deportivos de áreas que sufren la falta de infraestructuras adecuadas, hemos elegido adaptar los deportes a la realidad de nuestros entornos.
Nuestro objetivo es utilizar el deporte para formar a las generaciones más jóvenes, con el fin de darles la esperanza de un futuro mejor.

¿Qué contiene el manual?

El manual está dividido en las tres secciones siguientes:

1) **Resúmen e información esencial**, que brindan asesoramiento sobre cómo adaptar los elementos básicos de un deporte.

2) Fichas de **deportes adaptados**, que proveen orientación para monitores para preparar, adaptar y utilizar los deportes como una herramienta intercomunitaria.

3) **Apéndices**, que contienen las siguientes secciones:

- Un **índice de recursos** con ejemplos de equipo deportivo hecho de recursos naturales o residuos reciclados.
- Fichas informativas para la **construcción de equipo adaptado**, diseñadas para ayudar a construir el equipo deportivo utilizando los recursos antes mencionados.
- **Calentamiento y Estiramiento**: ejercicios para ayudar a los monitores a dirigir las actividades en las mejores condiciones posibles.
- Un **álbum de fotos**, que ilustra los deportes adaptados y el equipo.
- Páginas de **información práctica**, que agrupan información sobre la producción de este manual.

Tomar la iniciativa, realizar elecciones y mantenerlas.

¿Cómo se debe utilizar el manual?

El uso del manual puede variar según quién lo utilice y el contexto en que lo hace. El objetivo es que los usuarios puedan adaptar el manual a sus necesidades específicas y desafíos consultando las secciones que consideren más relevantes.

En lugar de tener como objetivo brindar una lista exhaustiva de cada adaptación posible, el manual ha sido concebido como una 'caja de herramientas'. Al elegir y seleccionar los elementos más necesarios para complementar sus habilidades, los destinatarios son libres de utilizarlo como deseen sin dejar, al mismo tiempo, de dar rienda suelta a su creatividad e imaginación.

En líneas generales, es preciso tener en cuenta que la manera en que se **concibe, enseña** y **practica** el deporte es lo que facilita su uso como un instrumento de paz, diálogo y unión entre las personas.

Compartir las emociones y mantenerse unidos en los momentos difíciles.

RESUMEN E INFORMACIÓN ESENCIAL

RESUMEN E INFORMACIÓN ESENCIAL

Resumen e información esencial

Las páginas siguientes proporcionan directrices concretas sobre cómo adaptar los cuatro elementos básicos de cualquier deporte:

Zona de práctica

Equipo

Reglas

Instrucciones

Al combinar las siguientes directrices con su propio conocimiento y experiencia, los monitores pueden adaptar una amplia gama de deportes, ya sean mencionados en este manual o no, a sus necesidades.
Para cada uno de los elementos básicos anteriormente mencionados, estas directrices se presentan de acuerdo a tres criterios de adaptación:

VARIAR

Una amplia gama de posibles variaciones

Cómo VARIAR los diferentes elementos básicos que componen las actividades deportivas.

ADAPTAR

Un grupo diverso de personas, cada una con diferentes necesidades

Cómo ADAPTAR los diferentes elementos del deporte a los usuarios de destino y al entorno local.

PREPARAR

Un conjunto de reglas inclusivo y compartido

Cómo PREPARARSE y estructurar una actividad para garantizar la seguridad de los participantes.

Adaptar la zona de práctica

para hacerla...

diversificada
utilizable por todos
respetada por todos

VARIAR

- Zona de práctica: interior o exterior (prestar atención al viento ya que cambia el trayecto de la pelota)
- Superficie de juego: asfalto, césped, arena, etc.
- Forma de la zona de práctica: circular, cuadrada, rectangular, triangular, etc.
- Tamaño y número de objetivos, blancos, redes u obstáculos.

ADAPTAR

- De acuerdo a las habilidades de los participantes y al propósito de la sesión:
  - ✓ adaptar el tamaño de la zona de práctica (más grande o más pequeña, más amplia o más estrecha)
  - ✓ adaptar las líneas de salida y llegada
  - ✓ establecer zonas seguras donde no se pueda tocar a los participantes (por ej. para los deportes de combate)

PREPARAR

- Hacer de la zona de práctica un lugar seguro: retirar basura, rellenar agujeros, evitar que la pelota se aleje demasiado de la cancha de juego, etc.
- Elegir superficies de juego que amortigüen las caídas (para deportes de combate, gimnasia, etc.).
- Hacer que las características de la zona de juego sean obvias para todos (por ej. delimitaciones del campo de juego y objetivos en colores, pelotas fluorescentes, etc.).

Adaptar el equipo

para hacerlo...

más visible
más fácil de usar
más atractivo
más seguro

VARIAR

- Tamaño: grande, pequeño, largo, ancho, etc.
- Forma: circular, cuadrada, rectangular,triangular, etc.
- Peso.
- Color.
- Materiales/texturas: espuma, tubos, plástico, etc.
- Inflado de las pelotas.
- Equipos de señalización:
  - ✓ apariencia - pañuelos, banderas, etc.
  - ✓ sonido - silbatos, timbres, latas con piedras, etc.
  - ✓ tacto - tipo de tela que recubre la pelota, textura de la pelota, etc.

ADAPTAR

- Crear o personalizar objetos:
  - ✓ para estimular la imaginación y la creatividad de los participantes, así pueden identificarse con ellos y hacerlos propios
  - ✓ para motivar a los participantes
  - ✓ para crear obstáculos (neumáticos, cajas, etc.) de acuerdo a la habilidad de cada persona
  - ✓ para dar instrucciones adaptadas a las necesidades individuales (dibujos en la arena, marcas con tiza en el suelo, etc.)

PREPARAR

- Verificar el funcionamiento del equipo antes de comenzar la actividad.
- Utilizar puntos de referencia que todos puedan entender.
- Marcar la zona de práctica:
  - ✓ con líneas de colores brillantes (pintura o tiza sobre el terreno)
  - ✓ con soga, neumáticos o banderines, etc.
- Utilizar vestimenta de diferentes colores, tiras de tela atadas a la cintura, etc., para aumentar la visibilidad de los participantes.
- Hacer que la actividad sea segura: cubrir y acolchar los palos de los arcos, usar rodilleras, etc.

Adaptar las reglas

para hacerlas...

relevantes
inclusivas
interactivas
justas

VARIAR

- La duración de los ejercicios y partidos/combates.
- El número de participantes.
- El tamaño del equipo.
- El número de pelotas, etc.
- El número de raquetas, bates, palos, etc.
- El número y tamaño de objetivos/metas/obstáculos.
- Las partes del cuerpo permitidas: ojos cerrados, con una sola pierna, etc.
- La finalidad del ejercicio.
- El sistema de puntuación.

ADAPTAR

- Cambiar la forma en que los participantes interactúan según cómo se conozcan entre ellos (con o sin contacto físico, con un objeto de por medio, etc.).
- Según las habilidades de los participantes, dividir la actividad en intervalos alternados con descansos.
- Adaptar los derechos y el rol de cada participante. Por ejemplo, diferentes formas de moverse, el número de pasos permitidos con la pelota en las manos, jugar con o sin rebotes, etc.
- Diferenciar las metas de los participantes: por ejemplo, cada participante tiene una específica de acuerdo a sus habilidades o al propósito de la jornada.

PREPARAR

- Adaptar las reglas para que todos puedan participar. Por ejemplo, cada persona debe recibir la pelota al menos una vez antes de que un miembro del equipo pueda marcarse un gol.
- Permitir varios intentos para que cada participante tenga la oportunidad de triunfar.
- Evitar eliminar jugadores y causar frustración al excluir a los participantes de la zona de práctica: reemplazar con prendas, introducir un obstáculo, como por ejemplo, jugar con una mano detrás de la espalda durante dos minutos, etc.
- Crear situaciones que destaquen las habilidades de los participantes: cambiar la dificultad de los ejercicios para darles confianza.
- Permitir a los participantes que actúen como árbitros, es decir, que aseguren que las reglas se respeten, otorguen puntos y declaren al ganador.

Adaptar las instrucciones

para hacerlas...

fáciles de entender
fáciles de repetir
fáciles de aplicar

VARIAR

- La postura: mirar al grupo, arrodillarse para hablar de igual a igual, etc.
- El tono de voz.
- El método de comunicación: a través del sonido, tacto o utilizando apoyos visuales, a través de demostraciones y del uso de imágenes o símbolos, etc.
- La extensión de las instrucciones según la audiencia (ser breve y conciso).
- Las ayudas para la comunicación: dibujos en la arena, marcas con tiza en el terreno, etc.
- Las señalizaciones de salida/llegada para mejorar el tiempo de respuesta de los participantes.

ADAPTAR

- Dar instrucciones sencillas, claras y de uno en uno a lo largo de la actividad.
- Dar instrucciones diferentes/adaptadas a cada participante para hacer el ejercicio más fácil o difícil de acuerdo a su habilidad.
- Demostrar o hacer que los participantes demuestren los ejercicios.
- Demostrar el ejercicio a una parte del grupo que debe luego explicarlo al resto de los participantes.
- Personalizar la señal de inicio (sonido: aplaudir con las manos; tacto: dar una palmadita en el hombro a los participantes; apoyo visual: dejar caer un objeto, por ej. una piedra o pluma y la actividad comienza cuando toca el suelo, etc.).

PREPARAR

- Asegurarse de que los participantes presten atención cuando se dan las instrucciones.
- Asegurarse de que hablen por turno y de que el resto de los participantes los escuchen.
- Comprobar que todos los participantes hayan entendido las instrucciones antes de comenzar la actividad.
- Tener en cuenta, siempre que sea posible, las necesidades e intereses de los participantes.
- Desarrollar su curiosidad, creatividad y deseo de explorar (motivación).
- Alternar movimientos hacia la izquierda y la derecha.
- Fomentar la comunicación.

Los deportes adaptados al servicio de sus necesidades

En la sección 'Desafíos identificados – Posibles variaciones', que se encuentra en las fichas informativas de los veinte deportes en este manual, se presenta cómo se pueden adaptar deportes y métodos de enseñanza con el objetivo de desarrollar o perfeccionar los conocimientos y las habilidades interpersonales de los participantes y, en última instancia, posibilitar el uso del deporte como herramienta para hacer frente a diferentes problemas de la sociedad.

Al adaptar sus métodos de enseñanza a los desafíos concretos a los que se enfrenta, el monitor es capaz de crear entornos en los que los participantes adquieren conocimientos indispensables para conocerse a sí mismos y relacionarse con los demás. Durante o después de la actividad deportiva, el monitor puede preguntar a los participantes cuáles son sus impresiones y así fomentar el diálogo en el grupo. Preguntas como «¿tenemos todos los mismos derechos y responsabilidades?», «¿tenemos las mismas capacidades?» y «¿cómo podemos ayudar a nuestros compañeros o amigos?» son una forma eficaz de animar a los participantes a debatir y abordar los distintos problemas que se hayan detectado.

La columna de la izquierda describe los **desafíos identificados** durante la actividad, las habilidades interpersonales y conocimientos que el monitor pretende fomentar entre los participantes. La de la derecha reúne una serie de ideas y ejemplos prácticos de **posibles variaciones**, a los que se puede recurrir para adaptar la actividad deportiva según el objetivo propuesto. Los ejemplos siguientes, útiles para todo tipo de disciplina, vienen reflejados en una lista no exhaustiva ni estática, que los monitores pueden modificar y desarrollar según su propia experiencia y la del equipo.

Desafíos identificados	Posibles variaciones
Confianza en los demás Cooperación, dependencia, escucha, comunicación, etc.	Se le vendan los ojos a un participante y su compañero/a lo guía por medio de la voz o el tacto para realizar una acción determinada.
Confianza en uno mismo Seguridad, respeto por los demás, comunicación, apoyo mutuo, etc.	Se le vendan los ojos a un participante y realiza una serie de técnicas o movimientos mientras que el resto lo mira y vela por su seguridad.
Respetar un objetivo establecido Proyectar una acción en el futuro, confianza en uno mismo, etc.	Cada participante se marca un objetivo antes de empezar la actividad (distancia, tiempo, acción a realizar, interacción con los demás, etc.). Se mantendrán centrados en el objetivo durante la actividad.
Observación Comunicación, cooperación, etc.	Dos participantes se sitúan uno frente al otro, uno realiza una serie de técnicas/movimientos mientras que el otro lo imita. El objetivo es realizar las mismas acciones al mismo tiempo.
Observación y opinión de los demás Escuchar y aceptar opiniones, aceptar propuestas, etc.	Por parejas, un participante lleva a cabo una acción mientras el otro observa y da consejos para poder mejorarla.
Aceptar la percepción y la opinión de los demás Observación y opinión de los demás, aceptar propuestas, etc.	Uno o más participantes enseñan una serie de técnicas o movimientos al resto del grupo, que juzga y evalúa la ejecución de los mismos.
Asumir responsabilidades Escuchar, comunicarse, aprender observando, etc.	El monitor o profesor enseña un ejercicio a una parte del grupo, que debe luego explicarlo al resto.
Respetar las reglas (asumir responsabilidades) Comunicarse y escuchar a los demás, tener confianza en los demás, etc.	¡Juego sin árbitro! Los jugadores ponen las reglas y eligen la zona de práctica ellos mismos, haciendo de árbitros entre sí durante la actividad.

Desafíos identificados	Posibles variaciones
Respetar las reglas Confianza en los demás, aceptar la opinión de los demás, entender al árbitro, etc.	Tres participantes definen las reglas entre ellos. Uno de ellos hace de árbitro de los otros dos, velando por su seguridad, llevando la cuenta de los puntos y nombrando al ganador. Al final del partido o combate, los tres debaten sobre las acciones que han realizado y los puntos que han conseguido y cambian los roles.
Igualdad Interdependencia, utilizar sus cualidades para ayudar a los demás, etc.	Durante el partido, los puntos obtenidos por uno o más jugadores valdrán el doble de los que obtenga el resto del grupo.
Participación general Apoyo mutuo, confianza en uno mismo y en los demás, etc.	En un deporte de equipo, todos los jugadores del mismo equipo tienen que tocar el balón una o varias veces antes de tirar a gol.
Entorno mixto Valorar las capacidades de cada uno, adaptar la forma en la que nos relacionamos con los demás, etc.	Mezclar chicas y chicos en el mismo equipo (o parejas mixtas para que jueguen entre sí).
Esforzarse por el equipo Repartir diferentes papeles, utilizar sus cualidades para ayudar a los demás, interdependencia, etc.	¡Todo el mundo tiene un rol! Cada jugador del mismo equipo tiene un rol con derechos individuales, responsabilidades y prohibiciones (servir, recibir, chutar, etc.).
Cooperación Esforzarse por los demás, utilizar sus cualidades para ayudar a otros, etc.	Un jugador intenta realizar una acción o movimiento que ayudará a sus compañeros a ganar. Por lo tanto, no juegan para ellos mismos, sino para los demás.
Distribución de roles Respetar derechos y obligaciones, ayudarse unos a otros, etc.	Durante un partido o combate, un jugador o equipo ataca y el otro solamente se defiende.
Compartir Cooperación, comunicación, interdependencia, etc.	En un deporte de raqueta, los jugadores (en equipos de tres o cuatro) comparten una raqueta y se turnan para golpear la pelota en cada peloteo.
Controlar el estrés Comunicación, cooperación, aceptar la derrota, etc.	En un deporte de raqueta, dos equipos se colocan uno al lado del otro en dos pistas separadas e intentan jugar peloteos más largos que el otro equipo.
Cooperación Interdependencia, escucharse unos a otros, comunicación, etc.	Uno o más participantes se atan unos a otros con una cuerda por la cintura, el tobillo o la muñeca y realizan una acción.
Apoyo mutuo Interdependencia, escucharse unos a otros, comunicación, etc.	En un deporte de equipo, organizar un partido entre dos equipos de diez jugadores. En cada equipo los jugadores se atan por parejas por la muñeca.

DEPORTES ADAPTADOS

DEPORTES ADAPTADOS

Clasificación de deportes adaptados

La paz, como objetivo mundial, se puede enseñar, aprender y comunicar. El deporte juega un papel importante en el alcance de este objetivo. Si se gobierna a través de reglas que unan a la gente, se le puede considerar de manera legítima un lenguaje universal. En consecuencia, es una herramienta que puede usar todo el mundo para poder conocerse, respetarse, aceptar las diferencias de los demás y respetar su integridad física y moral para progresar juntos en un espacio compartido.
Practicar actividades deportivas permite desarrollar los conocimientos y las habilidades interpersonales necesarios para construir una identidad y crear lazos con los demás. Estos valores clave, que se enumeran a continuación, contribuyen a apoyar y fortalecer una paz sostenible:

Desarrollo de la identidad

- **Prestar atención a su cuerpo, llegar a conocerse a uno mismo, estar en control**
  Escuchar y entender su cuerpo. Ser consciente de sus emociones y controlarlas. Llegar a conocerse a uno mismo y tener confianza (autoestima).
- **Controlar sus actos**
  Intentar participar de manera segura. Evaluar los riesgos y ser resistente.
- **Ser responsable**
  Respetar las reglas y ser independiente.
  Tomar la iniciativa. Tomar decisiones y mantenerlas.

Relacionarse con los demás

- **Observar y opinar**
  Observar a los demás y aconsejarles.
  Fomentar el diálogo. Aceptar que otros nos observarán y juzgarán.
- **Comunicarse**
  Expresarse a través de su lenguaje corporal y abrirse a los demás. Comunicarse con ellos, escucharlos y entenderlos.
- **Aceptar y respetar a los demás**
  Tener en cuenta las características y necesidades de los demás. Adaptar su conducta de acuerdo a sus acciones.

Compartir el espacio personal y progresar juntos

- **Compartir el espacio personal y descubrir el de los demás**
  Abrirse a los demás e integrarlos aceptando sus diferencias. Descubrir y respetar el espacio personal de los demás.
- **Interactuar en un espacio compartido**
  Aceptar el contacto con los demás y trabajar juntos en un mismo espacio limitado.
- **Ayudarse unos a otros**
  Trabajar juntos hacia el mismo objetivo (trabajo en equipo). Compartir las mismas emociones y permanecer unidos en momentos difíciles.

Las experiencias personales y colectivas proporcionadas por diferentes actividades influyen en la conducta de los participantes. Al adaptar las sesiones a determinadas cuestiones, el monitor les ayuda a aprender lecciones que utilizarán el resto de sus vidas. Practicar deporte por sí solo no es suficiente, es lo que les enseña el monitor lo que permite a los participantes adquirir y afianzar conocimientos y habilidades interpersonales.
La página siguiente resume los 20 deportes adaptados explicados en este manual y, en cada hoja informativa, contiene ejemplos de las habilidades interpersonales y los conocimientos desarrollados. Esta tabla servirá de inspiración a los monitores, quienes pueden adaptar libremente los deportes a sus propias necesidades.

Número de ficha informativa	Número de página	Deporte adaptado
1	P31	Atletismo – Correr
2	P35	Atletismo – Lanzamiento
3	P39	Atletismo – Salto
4	P43	Bádminton
5	P47	Béisbol – Softball
6	P51	Baloncesto
7	P55	Boxeo
8	P59	Críquet
9	P63	Ajedrez
10	P67	Esgrima
11	P71	Floorball
12	P75	Gimnasia
13	P79	Judo
14	P83	Kárate
15	P87	Lucha libre
16	P91	Rugby
17	P95	Tenis
18	P99	Tenis de mesa
19	P103	Tiro al arco
20	P107	Voleibol

Los monitores pueden adaptar las actividades deportivas según los desafíos establecidos

Desafíos identificados

Desarrollo de la identidad

- Prestar atención a su cuerpo, llegar a conocerse a uno mismo y controlarse
- Confiar en sus actos
- Ser responsable

Relacionarse con los demás

- Observarse y valorarse unos a otros
- Comunicarse
- Aceptar y respetar a otras personas

Compartir un espacio y progresar juntos

- Descubrir el espacio personal de cada uno
- Interactuar en una zona común
- Ayudarse unos a otros

Fichas informativas de deportes adaptados

Instrucciones de uso

Cada ficha informativa de un 'Deporte adaptado' contiene una práctica deportiva y sugerencias para adaptarla a los usuarios y a las características del entorno local, con el objetivo de fomentar su puesta en práctica como herramienta social.
Compuesta por cuatro páginas, cada ficha informativa contiene los siguientes elementos:

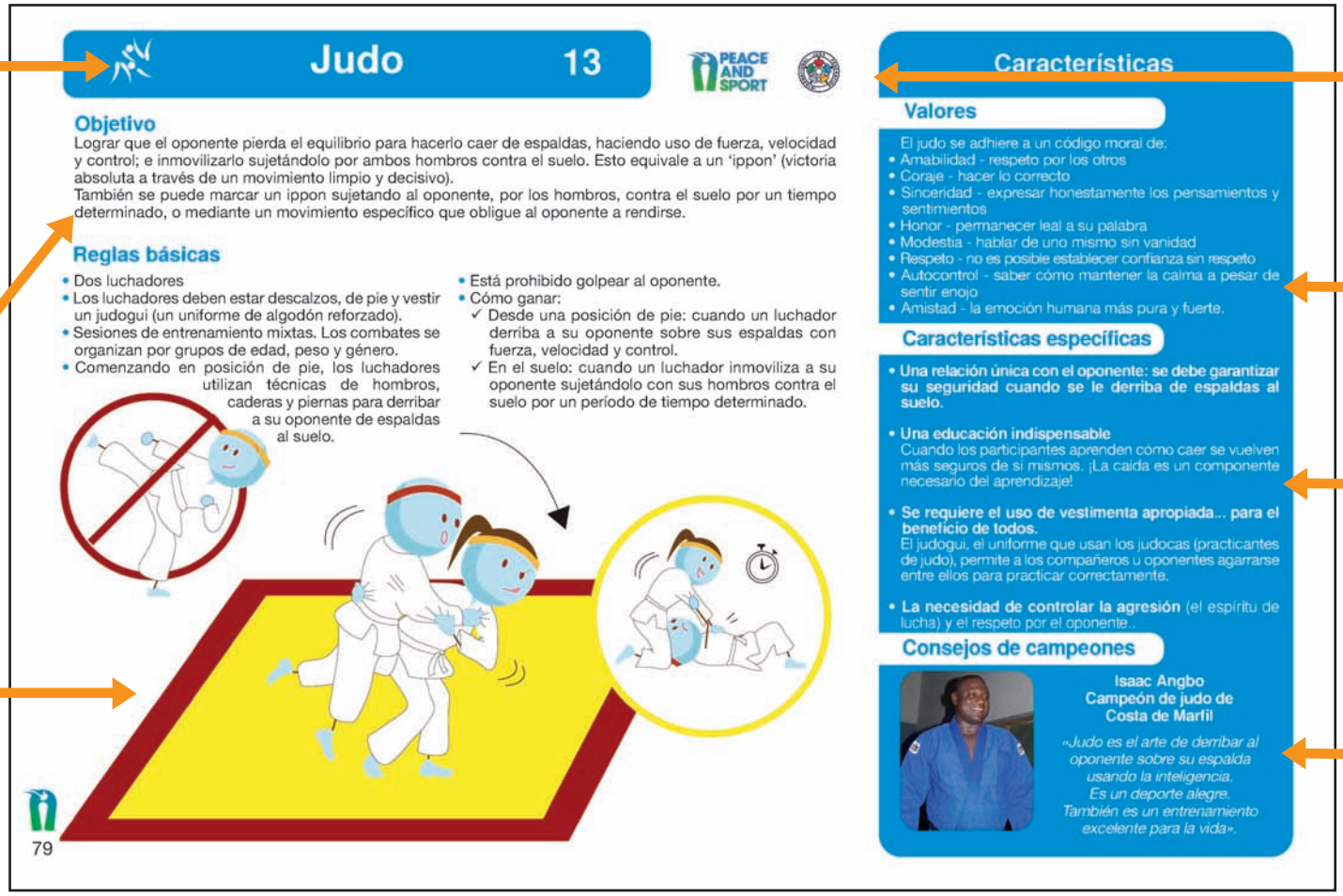
- presentación de los principios básicos de la práctica deportiva (1ª página),
- imágenes de los ejercicios que facilitan la preparación de la actividad y sugerencias para adaptar la zona de práctica, el equipo, las reglas e instrucciones (2ª y 3ª páginas),
- formas concretas de adaptar la actividad según los objetivos establecidos (4ª página).

Se pretende utilizar estas fichas, desarrolladas con la colaboración de Federaciones Internacionales, como una 'caja de herramientas' para los monitores, quienes pueden añadir comentarios e ideas según sus propias experiencias.

Pictograma, nombre del deporte o actividad y número de referencia

Objetivo de la actividad y reglas básicas

Imagen que muestra el desarrollo de la actividad y una prohibición específica de la misma



Logotipos de Peace and Sport y la Federación Internacional que corresponda

Valores relacionados con la actividad

Características específicas de la actividad

Consejo de un *Champion for Peace* para facilitar la puesta en práctica de la actividad y su utilización como herramienta

Imágenes que muestran algunas características básicas y ejercicios divertidos fáciles de realizar. Los ejercicios están ordenados por su nivel de dificultad, proporcionando una introducción gradual de la actividad.

Organización de la actividad

Nudo del cinturón

1 2 3

4 5 6

Saludo

Caídas

80

Qué se puede adaptar

Zona de práctica

- Se puede practicar judo sobre cualquier superficie sólida capaz de soportar caídas (tatami, arena, paja de arroz, césped, etc.).
- Es posible cambiar las dimensiones y la forma de la superficie del área de práctica (por ejemplo, extenderla o reducirla dependiendo del propósito de la sesión).

Equipo

- Marcar el área de práctica con un cinturón o una banda de color, una soga o unos conos (véase ficha C).
- Los luchadores deben usar un judogui, una chaqueta del ejército o simplemente unas ropas pesadas que permitan sujetar al oponente.
- Los luchadores pueden usar bandas para la cabeza, cordones, cinturones o ropas de diferente color para diferenciarse (véase ficha C).

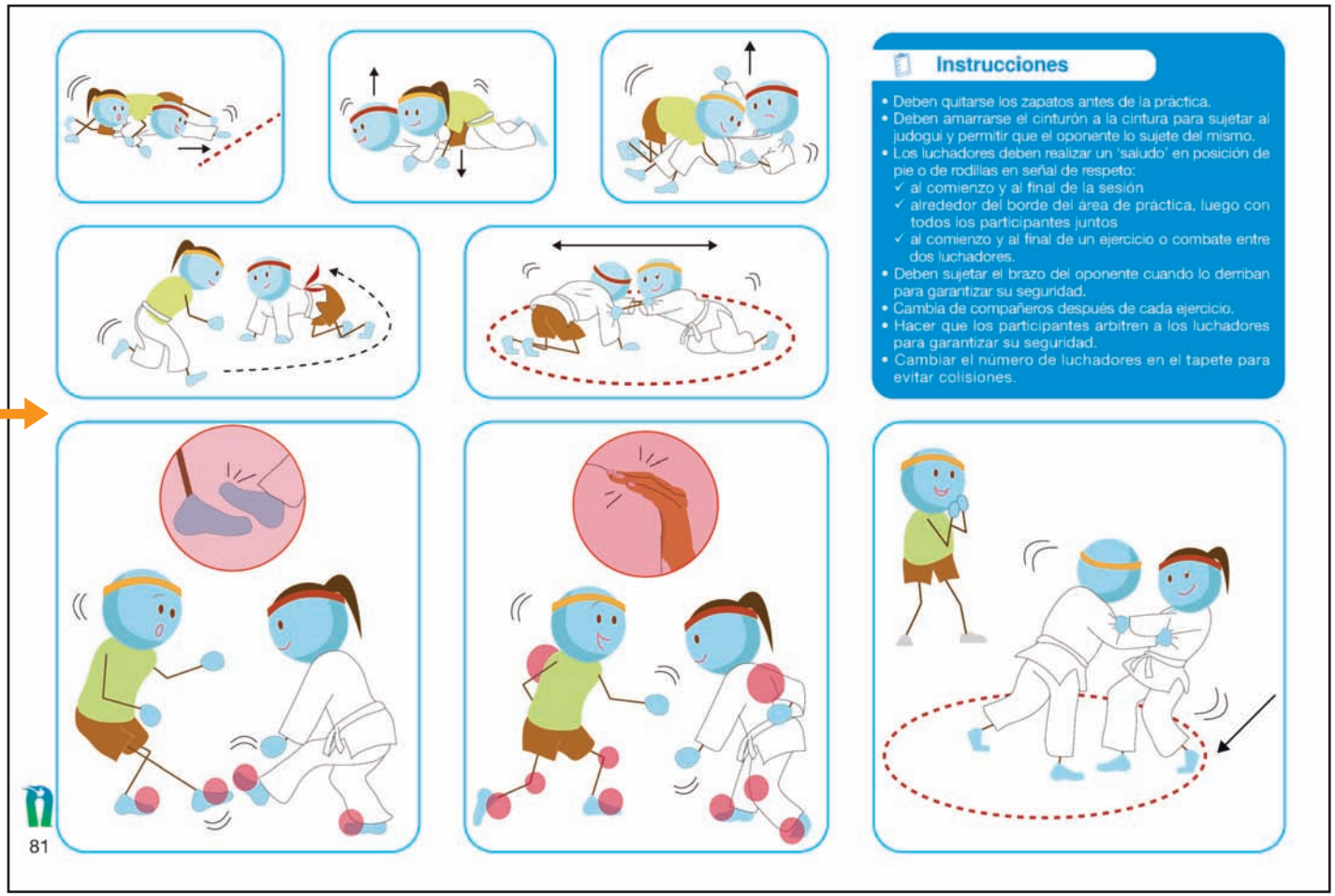
Reglas

- Cambiar la duración de los ejercicios y las luchas.
- Permitir o prohibir ciertas técnicas de hombros, caderas y piernas, utilizadas para derribar al oponente.
- Permitir o prohibir el uso de técnicas por debajo o por encima de la cintura.
- Iniciar a los luchadores en posiciones distintas (de pie, de rodillas, sentados cara a cara o espalda contra espalda, etc.).
- Alternar las técnicas de izquierda a derecha.
- Prohibir el uso de ciertas partes del cuerpo para uno de los luchadores (manos, brazos o piernas) o de ciertas técnicas. Esto crea un desequilibrio, que es un buen entrenamiento de ataque o defensa.
- Dar un tema a los ejercicios (por ejemplo, un luchador ataca mientras que al otro solo se le permite esquivar o bloquear los ataques, etc.).
- Separar los luchadores otorgándoles puntos según:
  - ✓ la calidad de su técnica para derribar (al oponente sobre sus espaldas, su costado o sus nalgas, con fuerza, velocidad y control),
  - ✓ el tiempo que pueden sujetar a su oponente contra el suelo.

Cuatro elementos básicos:
- zona de práctica (página 2),
- equipo (p. 2),
- reglas (p. 2),
- instrucciones (p. 3).

Estos elementos se pueden adaptar para desarrollar los ejercicios que se lleven a cabo.

El monitor puede cambiar y/o desarrollar estos ejercicios según su propia experiencia.



Las diferentes secciones de las fichas de deportes adaptados hacen referencia a las fichas informativas 'Construcción de equipo adaptado' (C, D, E, F, G y H) y 'Calentamiento – Estiramiento' (I y J). Estas páginas se encuentran en los apéndices.

Imagen del deporte o actividad en la práctica

Habilidades interpersonales y conocimientos que los monitores se proponen fomentar en los participantes

Ideas y consejos prácticos para llevar a cabo las actividades de tal forma que permitan a los participantes desarrollar y/o perfeccionar las habilidades relacionadas con los desafíos establecidos.

Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Entorno mixto
Desarrollo de las habilidades de las niñas
Adaptación de técnicas con relación a otros

Respeto de las reglas
Comunicarse y escuchar a otros
Confianza en otros
Aprender a aceptar el juicio de otros

Cooperación
Apoyo a los compañeros
Comunicación

Sentido de la responsabilidad
Escuchar y comunicarse
Adaptar la manera de hablar con relación a otros
Aprendizaje por observación

Aceptar ser observado por otros
Cooperación

Posibles variaciones

Hacer que un chico luche contra una chica.

Tres participantes deciden algunas reglas juntos. Uno de los tres arbitra a los otros dos. Al final del combate, los tres participantes debaten acerca de lo que sucedió y los puntos obtenidos.

En parejas, se venda los ojos de un participante mientras su compañero lo guía en una técnica de judo (mediante la voz o tocándolo).

El instructor o maestro demuestra un ejercicio a una parte del grupo, que debe luego explicarlo al resto.

Dos luchadores demuestran una serie de técnicas al resto del grupo.

82

Valores de la actividad

El judo se basa en los principios y los valores de las artes marciales y los deportes de combate; y es, según destacó Jigoro Kano, quien lo creó en 1882, ante todo, una herramienta educativa especialmente adecuada para la gente joven.
Luego de observar la nieve amontonada en las ramas de un árbol y ver que las más fuertes se quebraban bajo el peso de esta fuerza natural, y que las más pequeñas y más flexibles de todas eran capaces de librarse de ella al doblarse, Kano llegó a la conclusión de que el flexible puede vencer al fuerte.
Por medio del judo, que significa literalmente 'la manera gentil', las personas de cualquier género, peso y tamaño pueden competir entre ellas de manera racional y segura. Al hacer una reverencia al otro antes de cada combate, el judoca demuestra su respeto y su confianza en el otro, y acepta que el judo es una experiencia compartida de aprendizaje en la que los oponentes son responsables de la seguridad y el bienestar del otro.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Anticipación e iniciativa**
  Los luchadores analizan y se anticipan a las acciones y reacciones de su oponente y toman la iniciativa (asumen riesgos).
- **Autocontrol**
  Los luchadores participan en la actividad sin agresión y con la mente despejada.

Relacionarse con los demás

- **Adaptación a las habilidades de otros**
  Los luchadores ajustan su técnica según la fuerza y las acciones del oponente, y reaccionan rápidamente.
- **Ayuda y protección a otros**
  Los luchadores siempre se aseguran de la seguridad del oponente al sujetarlo del brazo cuando lo derriban al suelo.

Compartir un mismo espacio

- **Control del cuerpo**
  Los luchadores controlan su equilibrio y movimientos. Los luchadores trabajan con un compañero o compiten contra éste en un pequeño espacio.

Puntos de reflexión en relación a los aspectos didácticos de la actividad, que describen las habilidades y enfoques que se pueden adquirir al realizarla.

Habilidades que se pueden inculcar y/o desarrollar practicando el deporte o la actividad, las cuales son esenciales para ayudar a los participantes a desarrollar su confianza en sí mismos, sus relaciones con los demás y a aprender a compartir un espacio común. Estas habilidades serán para toda la vida y contribuirán a una mejor integración social.

Esta sección de las fichas informativas pretende proporcionar inspiración a los monitores para que encuentren otras formas de adaptar y enseñar actividades deportivas, según su entorno específico y objetivo.

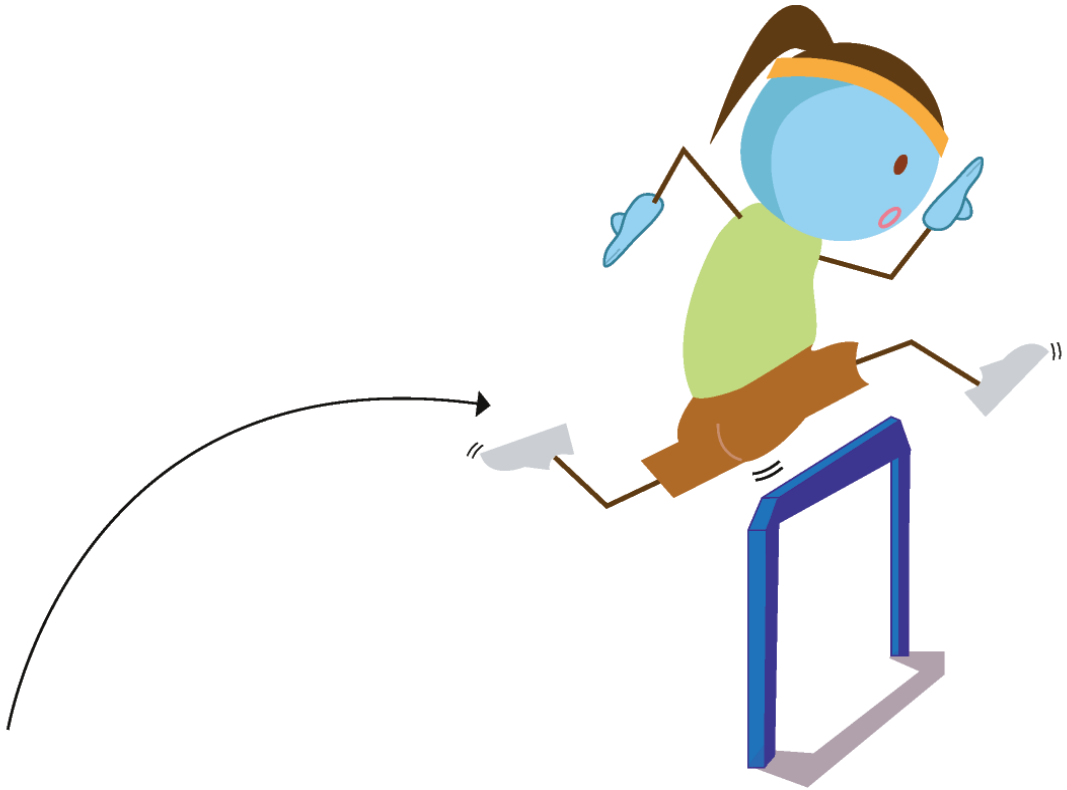
Atletismo - Correr 1

Objetivo

Correr lo más rápido posible en distancias cortas, medias y largas.

Reglas básicas

- Se puede practicar individualmente o en equipo (en este último caso, los miembros del equipo corren por turnos pasándose un testigo). Pueden participar niños y niñas juntos.
- Los participantes pueden estar descalzos o con zapatos que absorban el impacto de los pies en el suelo, en una pista con o sin obstáculos (llamados vallas).
- Se comienza desde la misma línea de partida y cuando se da una señal de salida.
- El ganador es el que llega primero a la línea de meta (la persona que completa el recorrido en el mejor tiempo).



Características

Valores

- Autosacrificio: ser capaz de superarse a sí mismo, aprender a conocerse mejor y desarrollar respeto por sí mismo.
- Humildad: ser positivo y consciente de cómo mejorar y reconocer las habilidades de los demás.
- Autocontrol: saber poner las cosas en perspectiva cuando los demás son más rápidos.

Características específicas

- **Relación indirecta con el adversario**
  Los participantes participan en un mano a mano, sin contacto físico o elemento mediador. En el caso de carreras individuales, ¡cada participante se encuentra solo frente a todos los demás!

- **La superación personal es clave en la actividad**
  Ser fuerte en los momentos difíciles, particularmente al final de la carrera cuando el cuerpo ha dado todo de sí.

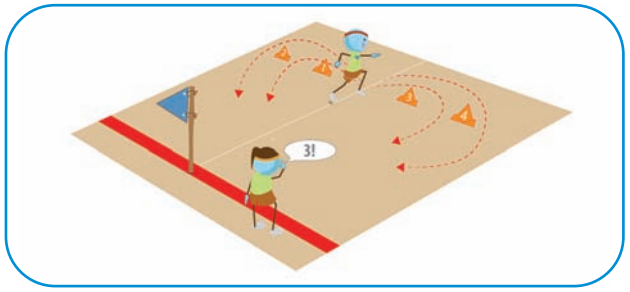
- **Comparación permanente con los demás**
  Cada persona tiene como objetivo lograr el mejor rendimiento posible, que además puede comparar con el de los demás o con su propio rendimiento anterior.

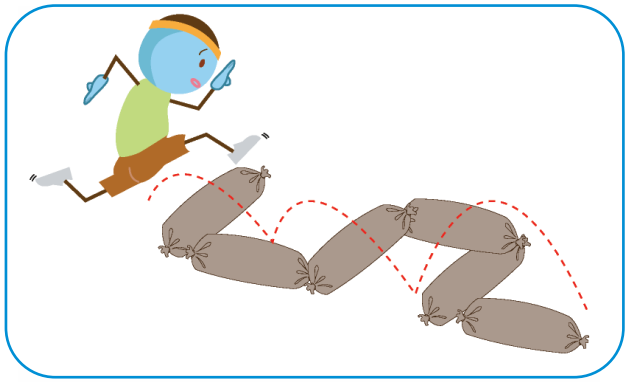
Consejos de campeones

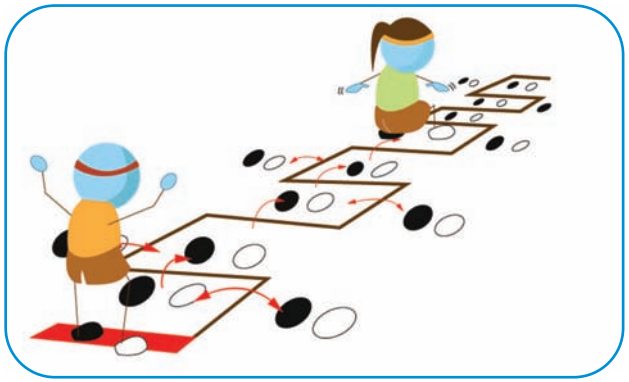
Wilson Kipketer
Campeón de atletismo (800 m), Dinamarca

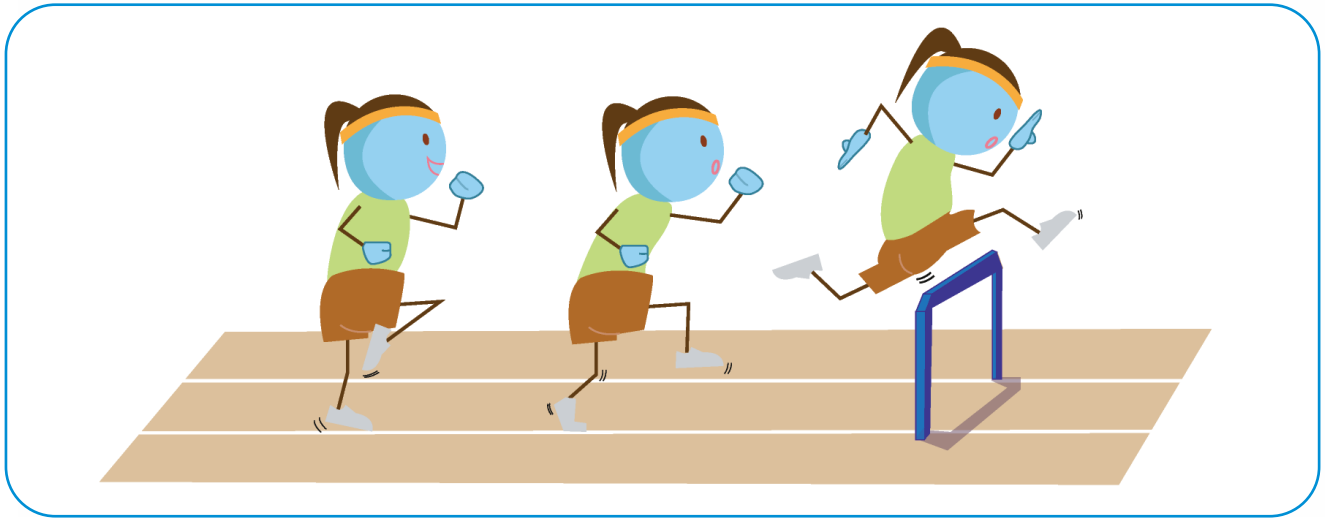
«Lo mejor que se puede hacer es empezar a correr lentamente sobre una superficie flexible, a su ritmo, sin presiones y sin excederse. Es mejor correr distancias cortas en reiteradas ocasiones que distancias largas con menor frecuencia. Ponte objetivos que se puedan alcanzar paso a paso y haz caso a tu cuerpo antes y después de una carrera».

Organización de la actividad









Qué se puede adaptar

Zona de práctica

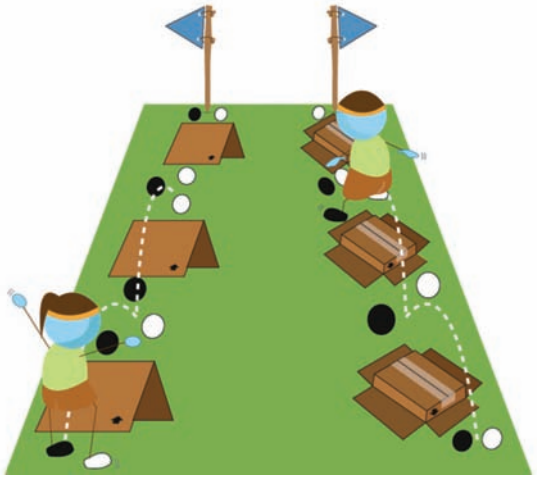
- Se puede practicar en exteriores o interiores sobre cualquier tipo de superficie sólida (tierra, hierba, arena, etc.). Se recomiendan superficies que absorban el impacto de los pies sobre el suelo (evitar superficies demasiado duras, como el asfalto).
- La distancia a recorrer se puede adaptar según las habilidades de los participantes y el objetivo de la sesión (carreras de velocidad, de fondo, etc.).

Equipo

- Marcar la zona de práctica con conos o banderas (véase ficha C). Si cada participante corre en un carril, marcar los carriles pintando líneas en el suelo (pintura, tiza) o con sogas o cuerdas (véase ficha C).
- Distinguir a los participantes con cintas en la cabeza, cuerdas o ropa de diferente color (véase ficha C).
- Utilizar banderas para la salida y la meta, vallas y testigos (véase fichas C y D).

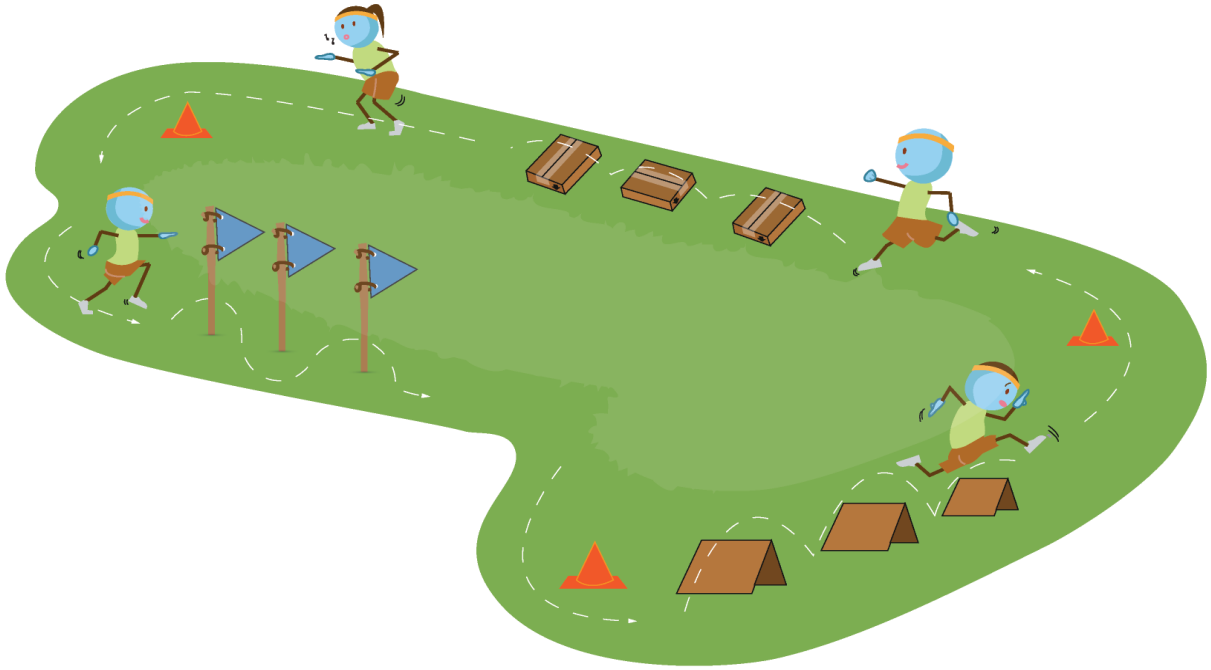
Reglas

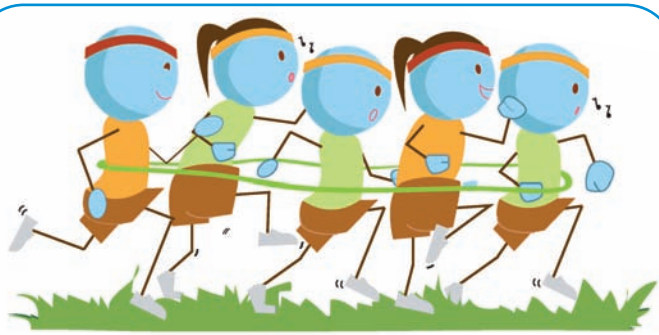
- Correr con los ojos cerrados y dejándose dirigir por otro participante.
- Correr de dos en dos, atados por la muñeca.
- Correr llevando una carga o un paracaídas de tela atado a la cintura.
- Organizar carreras y relevos: correr uno después de otro y pasándose el testigo.
- Cambiar:
  - ✓ El número de participantes.
  - ✓ Las posiciones de salida de los participantes.
  - ✓ Las posiciones de salida de los participantes.
  - ✓ El tipo de superficie (asfalto, hierba, arena, etc.) y la inclinación de la superficie.
  - ✓ La distancia de la carrera.
  - ✓ El tamaño y la forma de las vallas.
  - ✓ El objetivo de los participantes (finalizar la carrera en primer lugar, todos al mismo tiempo, alcanzar un cierto tiempo, etc.).



Instrucciones

- Realizar un precalentamiento al inicio de la actividad y sesiones de recuperación y estiramiento al final de la misma para evitar lesiones (véase fichas I y J).
- Cuando los participantes corren en un carril determinado no deben pisar el carril de otro participante.
- Esperar hasta atravesar la línea de meta antes de bajar la velocidad.
- Cambiar la altura de las vallas según las habilidades de los participantes. Al saltar las vallas, iniciar el salto alternando entre la pierna izquierda y la derecha.
- Hacer que los participantes actúen de árbitros en las carreras, asegurándose que respetan las reglas y toman los tiempos de las carreras con la ayuda de equipos de medición de tiempo (véase ficha C).





Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Posibles variaciones

Confianza en los demás
Cooperación
Dependencia
Capacidad de escuchar y comunicación

De dos en dos, una persona con los ojos tapados corre guiada por la voz de su compañero/a.

Cooperación
Interdependencia
Capacidad de escuchar y comunicación

Dos participantes atados por la muñeca corren una distancia determinada.

Confianza en uno mismo
Respetar un objetivo establecido
Proyección de una acción en el futuro

Los participantes se fijan un objetivo de tiempo para una distancia determinada. Luego corren e intentan alcanzar su objetivo.

Respeto por las habilidades de los demás
Comunicación y capacidad de escuchar a los demás
Participación de todos

Los participantes, con una soga alrededor de ellos, corren una distancia media o larga con el objetivo de llegar a la meta juntos en el tiempo más rápido posible.

Observaciones y decisiones de otros
Capacidad para escuchar y aceptar decisiones
Tener en cuenta consejos

De dos en dos, una persona corre saltando vallas mientras que la otra observa y le da consejos para mejorar.

Valores de la actividad

Las carreras se basan en el arte de superar el rendimiento de los adversarios, ya sea con respecto a la velocidad o la resistencia. Además, la idea de superación personal es una constante de la actividad. Al hacer caso a su cuerpo, los participantes desarrollan la capacidad de sentir y controlar su cuerpo, su respiración y sus emociones. Asimismo, se superan a sí mismos física y mentalmente en momentos difíciles.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Capacidad de ser exhaustivo**
  Comprometerse a un proceso de aprendizaje largo y dificultoso y marcarse objetivos alcanzables.
- **Capacidad de relajarse**
  Mantener la máxima relajación durante la carrera.
- **Capacidad de analizar y corregir**
  Analizar sus movimientos durante la carrera de vallas e identificar movimientos innecesarios a corregir.

Relacionarse con los demás

- **Capacidad de competir de manera pacífica**
  Aceptar la confrontación indirecta regida por tiempos y permitirse superar los objetivos personales mientras se respetan las habilidades de los demás.
- **Capacidad para trabajar en equipo con un mismo objetivo**
  Correr y entregar el testigo a los compañeros.

Compartir un mismo espacio

- **Compartir la zona de práctica**
  En carreras cortas, interactuar con otros respetando su espacio (no invadiendo carriles). En carreras de media y larga distancia, correr uno junto al otro en un espacio compartido.

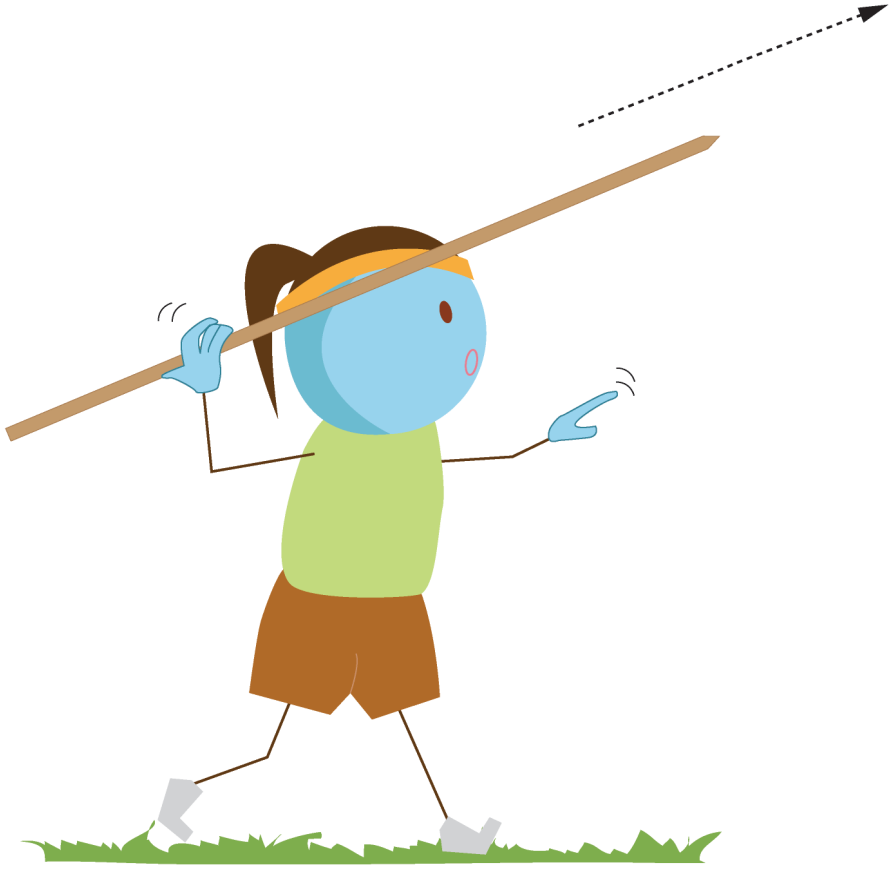
Atletismo - Lanzamiento 2

Objetivo

Lanzar un objeto (equipo a lanzar) lo más lejos posible.

Reglas básicas

- Se puede practicar individualmente, en interiores o exteriores, en una superficie abierta y vacía.
- Lanzar el objeto sin salirse de una zona marcada llamada círculo de lanzamiento.
- El objeto lanzado (bala, disco, martillo o jabalina) debe aterrizar dentro de una zona específica llamada zona de lanzamiento.
- El lanzamiento se mide desde la línea de lanzamiento hasta el primer punto de impacto del objeto. La línea de lanzamiento es una línea que no se puede cruzar y que separa el círculo de lanzamiento de la zona de lanzamiento.
- Una vez que todos los participantes hayan lanzado el mismo número de veces, el ganador es quien haya lanzado el objeto a mayor distancia.



Características

Valores

- Precisión y minuciosidad
- Perseverancia
- Autocontrol (control mental y físico)

Características específicas

- **Menos marcas físicas**
  Los participantes están atentos a las señales internas que les permiten corregir movimientos no óptimos. Intentan sentir cada uno de sus movimientos a fin de mejorarlos.

- **Evaluación constante**
  Durante toda la actividad, los participantes incorporan nueva información y evalúan sus movimientos con el objetivo de reproducirlos o mejorarlos.

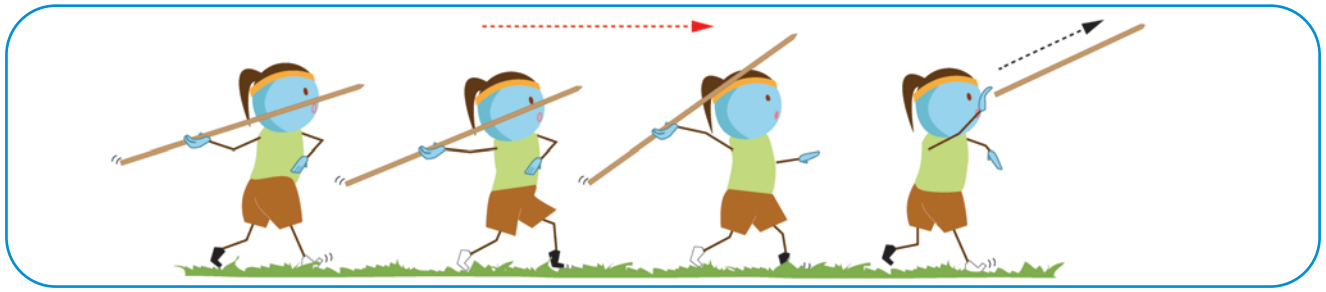
- **Objeto de lanzamiento único para todos**
  El uso de un objeto de lanzamiento único reduce el efecto de la diferencia de tamaño entre los participantes. De esta manera, niños y niñas de diferentes edades pueden competir en una situación de igualdad.

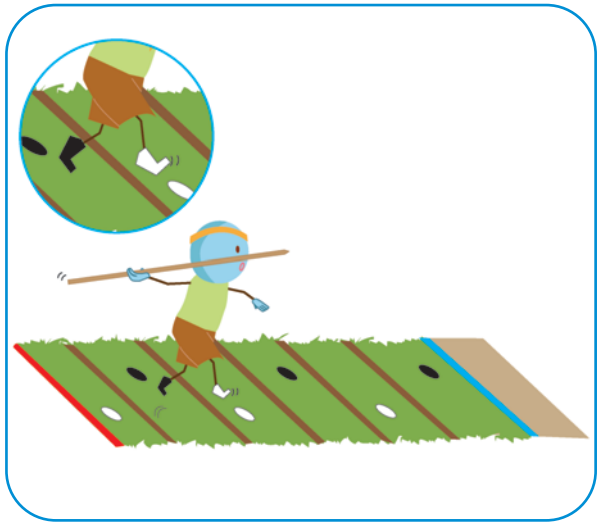
- **Comparación permanente con los demás**
  Cada persona tiene como objetivo lograr el mejor rendimiento posible, que puede compararse con el de los demás o con su propio rendimiento anterior.

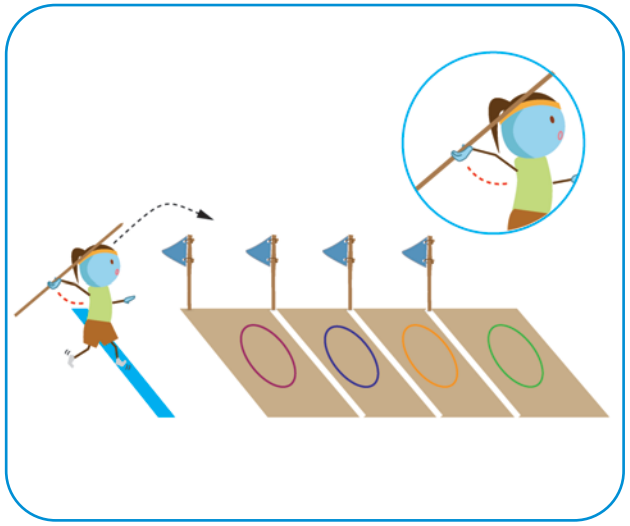
Consejos de campeones

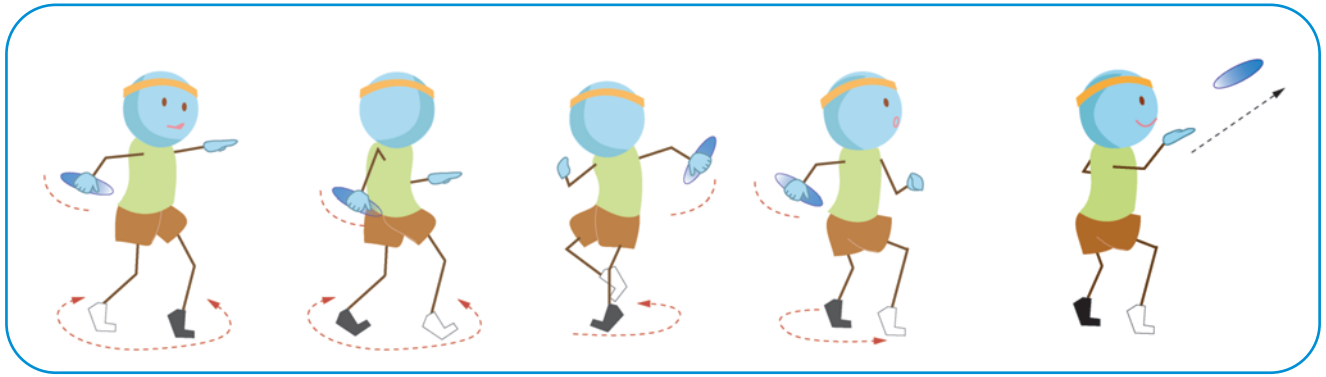
Para realizar un buen lanzamiento se aconseja planearlo antes de llevarlo a cabo (hay que recordar el orden de movimientos y la trayectoria que se desea para el objeto). De esta manera se desarrollará un reflejo automático y se evitarán movimientos innecesarios que puedan alterar la trayectoria del objeto. Por lo tanto, hay que imaginar el movimient varias veces para que se convierta en un reflejo automático y para lograr combinar fuerza, velocidad y lanzamiento durante el movimiento.

Organización de la actividad









Qué se puede adaptar

Zona de práctica

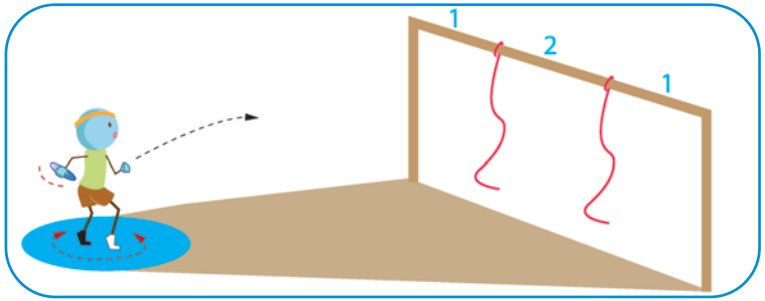
- Se puede practicar en exteriores o interiores sobre cualquier tipo de superficie sólida (asfalto, tierra, hierba, arena, etc.). Son preferibles las superficies que se marcan cuando el objeto aterriza en el suelo (hierba, arena, etc.).
- La zona de lanzamiento se puede adaptar según las habilidades de los participantes y el objetivo de la sesión.

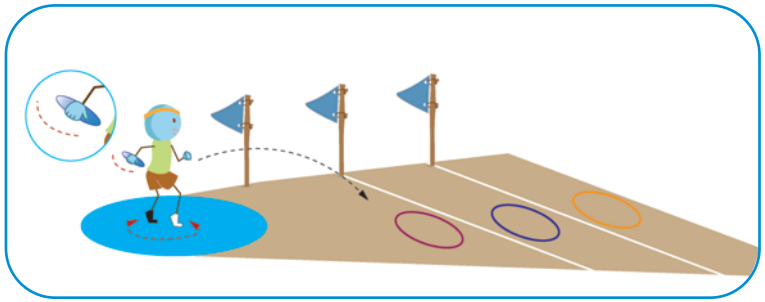
Equipo

- Marcar la zona de práctica con conos o banderas (véase ficha C).
- Marcar la línea de lanzamiento pintándola (pintura, tiza) o con sogas o cuerdas (véase ficha C).
- Utilizar objetos como piedras, pequeños trozos de madera, etc. (véase ficha D).
- Adaptar el peso y tamaño de los objetos a las habilidades de los participantes.

Reglas

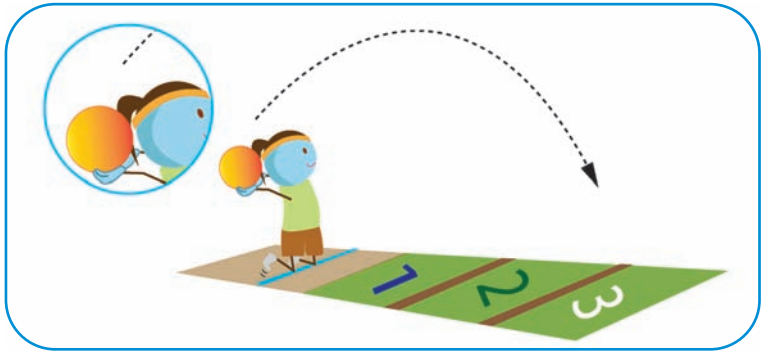
- Lanzar tomando o sin tomar carrerilla
- Lanzar con los ojos abiertos o cerrados
- Lanzar con una o con las dos manos
- Lanzar con una carga ajustada a la cintura o al brazo que sostiene el objeto
- Lanzar hacia blancos móviles o estáticos
- Cambiar:
  - ✓ la posición de salida de los lanzadores
  - ✓ la forma del círculo de lanzamiento (circular, rectangular, etc.) y el ángulo de lanzamiento (con mayor o menor apertura)
  - ✓ la distancia de la ruta del lanzador
  - ✓ la línea de lanzamiento (marca en el suelo, obstáculo, etc.)
  - ✓ el peso y tamaño del objeto de lanzamiento
  - ✓ la zona de lanzamiento (zona abierta, zona formada por blancos, etc.)
  - ✓ el objetivo de los participantes (lanzar más alto, más lejos, etc.)
  - ✓ el número de lanzamientos por participante.

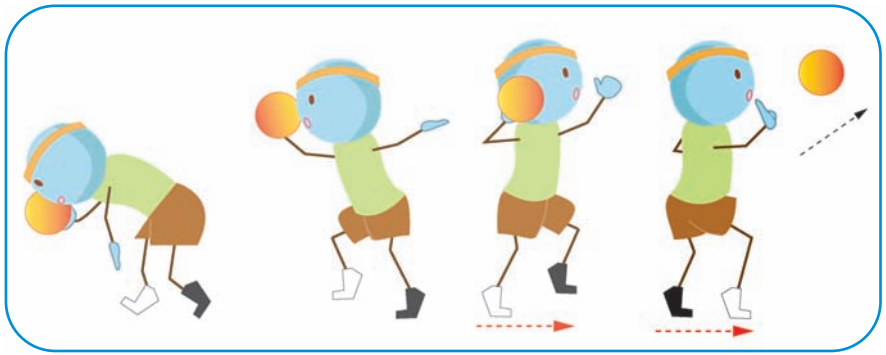


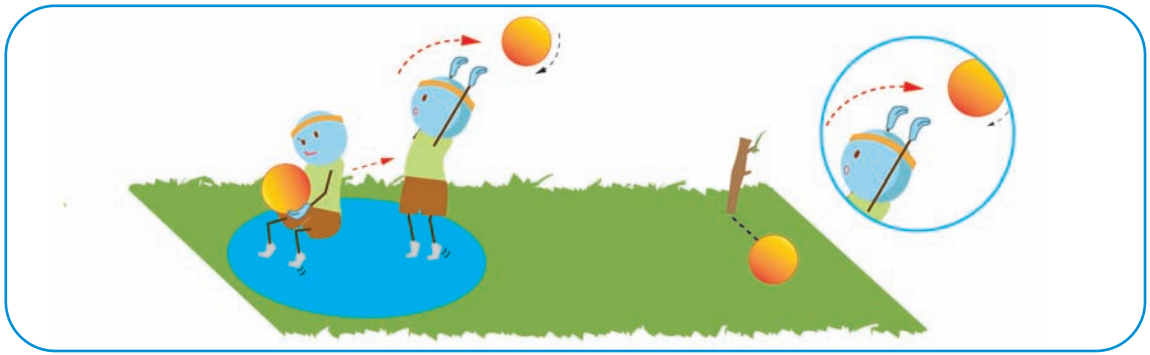


Instrucciones

- Respetar las instrucciones de seguridad (lanzamiento uno por uno, no permanecer en la zona de lanzamiento, etc.).
- Comprobar que no haya personas en la zona de lanzamiento antes de lanzar el objeto.
- Alternar lanzamientos con brazos izquierdo y derecho.
- Permanecer en calma durante todo el proceso de lanzamiento.
- Acelerar el movimiento del brazo con el que se realiza el lanzamiento justo al final.
- Comprobar que no haya participantes preparándose para lanzar antes de recoger el objeto lanzado.
- Hacer que los participantes actúen de árbitros:
  - ✓ comprobando que todos cumplen las reglas.
  - ✓ comprobando que los lanzadores no pisan la línea de lanzamiento.
  - ✓ midiendo el lanzamiento con la ayuda de equipos de medición (véase ficha C).







Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Posibles variaciones

Observaciones y opiniones de los demás
Capacidad para escuchar y aceptar opiniones
Capacidad para tener en cuenta consejos

En equipos de dos, una persona lanza mientras la otra observa. Después del lanzamiento, la que observa hace recomendaciones a la que lanza, quien intenta mejorar su movimiento para el segundo lanzamiento.

Capacidad de escuchar y comunicación
Cooperación
Dependencia
Confianza en los demás

En equipos de dos, una persona lleva los ojos tapados mientras la otra la guía con su voz o con sus manos, a fin de que pueda lanzar el objeto al blanco.

Capacidad de escuchar y comunicación
Cooperación
Dependencia
Confianza en los demás

Después del lanzamiento, el lanzador con los ojos tapados se deja guiar por la voz de su compañero para recoger el objeto.

Confianza en uno mismo
Respetar un objetivo establecido
Proyección de una acción en el futuro

Cada participante se fija un objetivo (una distancia de lanzamiento). Luego realizan el lanzamiento e intentan alcanzar su objetivo.

Aprendizaje de responsabilidades
Capacidad de escuchar y comunicación
Aprendizaje mediante la observación

El monitor/profesor realiza una demostración del ejercicio a una parte del grupo, que debe luego explicarlo al resto.

Valores de la actividad

Como lanzadores, los participantes evalúan sus sensaciones físicas con el objetivo de mejorar. Aprenden a conocer la posición de su cuerpo, a ajustar sus brazos y hombros y son capaces de reproducir los mismos movimientos. Al hacer caso a su cuerpo constantemente, desarrollan la capacidad de sentir y controlar su cuerpo, su respiración y sus emociones.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Aceptación de ser observados y juzgados por los demás**
  Lanzar de uno en uno delante de los demás.
- **Capacidad de ser meticuloso**
  Comprometerse a un proceso de aprendizaje largo y dificultoso y marcarse objetivos alcanzables.
- **Capacidad de relajarse**
  Mantener la máxima relajación durante el movimiento.
- **Capacidad de analizar y corregir**
  Analizar sus movimientos, identificar movimientos innecesarios y corregirlos en el siguiente lanzamiento.

Relacionarse con los demás

- **Capacidad de observar a los demás**
- Observar a los compañeros durante sus lanzamientos y darles sugerencias. Aceptar ser observado, escuchar y tener en cuenta las sugerencias de los demás.

Compartir un mismo espacio

- **Respeto del espacio de cada uno**
  Observar la posición de los demás participantes a fin de asegurar que no haya personas en la zona de lanzamiento.
- **Compartir el espacio**
  Utilizar la misma zona de lanzamiento y por turnos (aceptar el hecho de compartir).

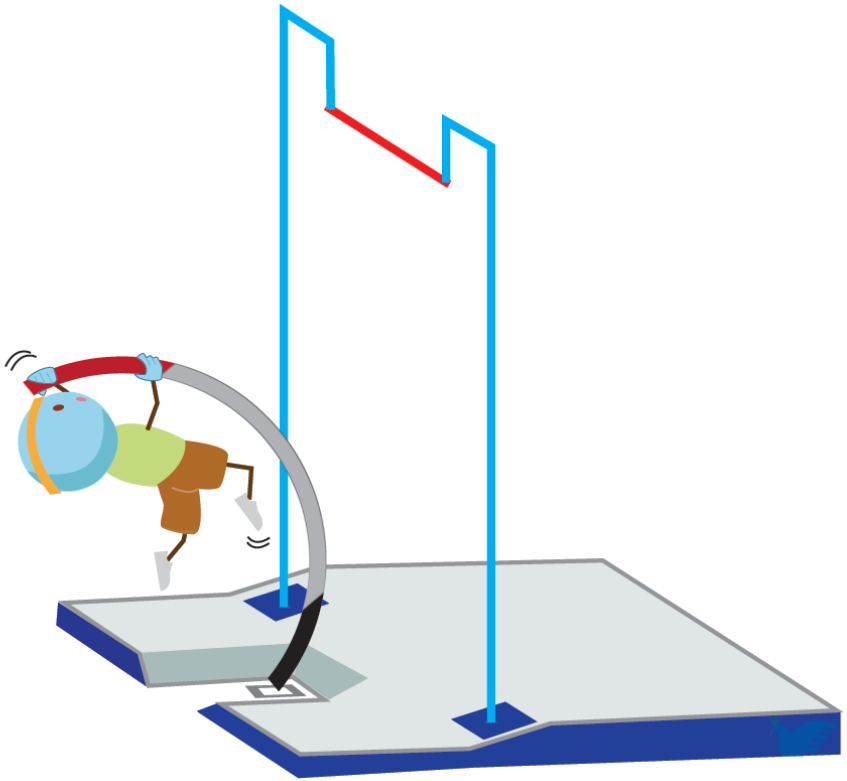
Atletismo - Salto 3

Objetivo

Saltar lo más lejos o alto posible.

Reglas básicas

- Se practica individualmente, sobre una superficie que amortigüe las caídas.
- Existen cuatro tipos de saltos:
  - ✓ dos saltos horizontales: salto de longitud y triple salto (tres pasos).
  - ✓ dos saltos verticales: salto de altura y salto con pértiga (en este caso, se debe utilizar una pértiga para saltar por encima de la barra - véase ficha D).
- Una carrerilla precede a los altos, que luego se miden:
  - ✓ en el caso de saltos horizontales, desde la línea de salto hasta el primer punto de impacto con el suelo.
  - ✓ en el caso de saltos verticales, desde el suelo hasta la barra.
- El ganador es quien alcanza el salto más largo o más alto.



Características

Valores

- Toma controlada de riesgos
- Perseverancia
- Autocontrol (control mental y físico)

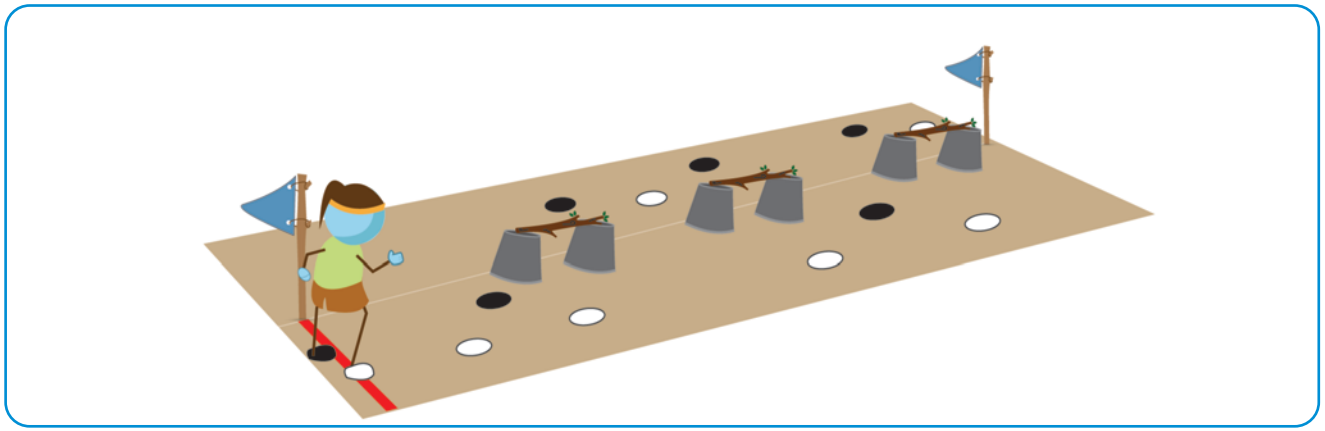
Características específicas

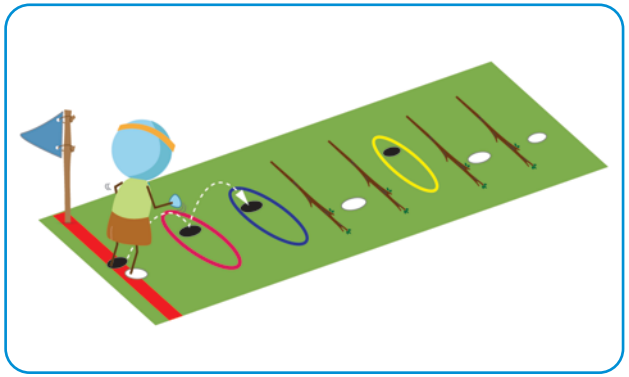
- **Búsqueda de señales**
  Los participantes están atentos a las señales internas que les permiten corregir movimientos no óptimos. Intentan sentir cada uno de sus movimientos a fin de mejorarlos.
- **Autoevaluación prácticamente automática**
  Durante toda la actividad, los participantes incorporan nueva información y evalúan sus movimientos con el objetivo de reproducirlos o mejorarlos.
- **El cuerpo, el principal 'instrumento' de la actividad**
  El cuerpo es lo principal de la actividad. Cada persona debe escucharlo y cuidarlo.
- **Comparación permanente con los demás**
  Cada persona tiene como objetivo lograr el mejor rendimiento posible, que además puede comparar con el de los demás o con su propio rendimiento anterior.

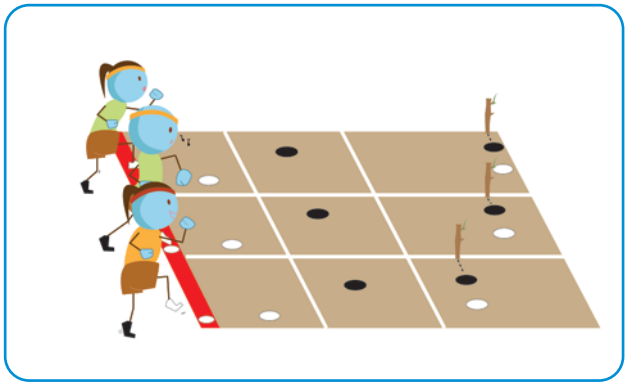
Consejos de campeones

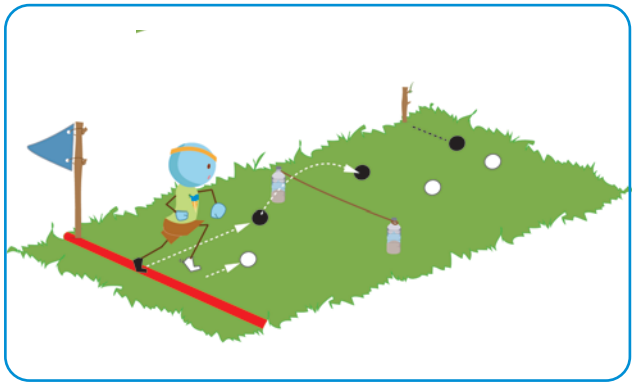
Antes de acostumbrarse a los diferentes saltos horizontales y verticales, los participantes deben, en primer lugar, aprender a caer. Tienen que trabajar para mejorar la calidad de su caída para así controlar el miedo a una mala caída y ser capaces de lanzarse al salto sin riesgos.

Organización de la actividad









Qué se puede adaptar

Zona de práctica

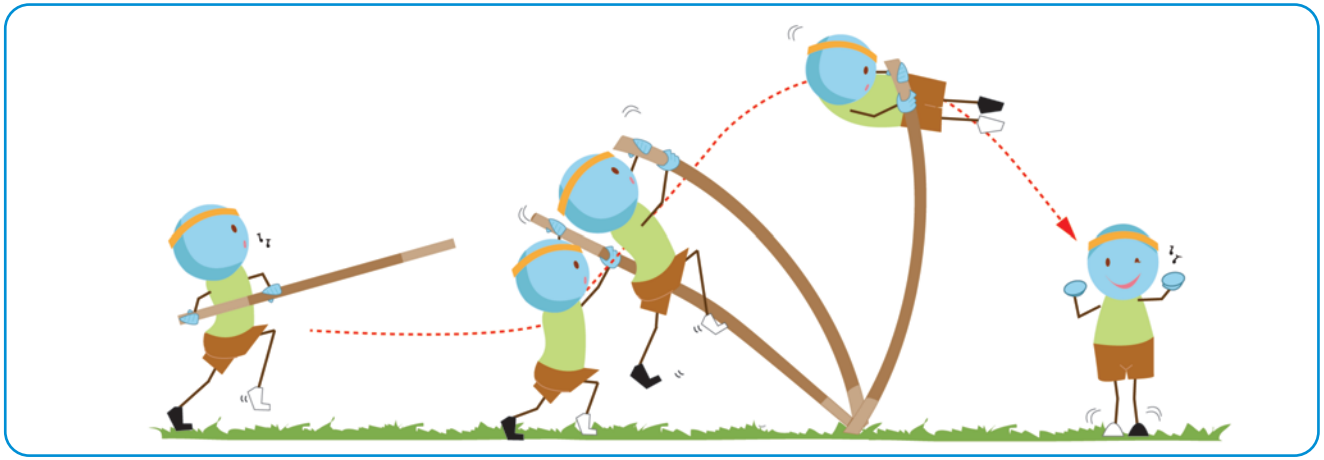
- Se puede practicar en exteriores o interiores sobre cualquier tipo de superficie que amortigüe la caída (arena, paja, colchoneta, etc.).
- Cambiar las distancias según las habilidades de los participantes y el objetivo de la sesión.

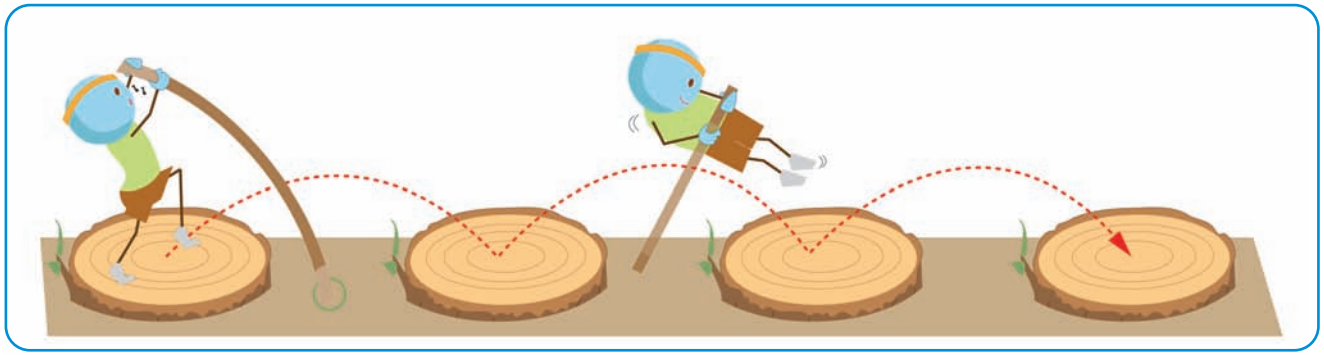
Equipo

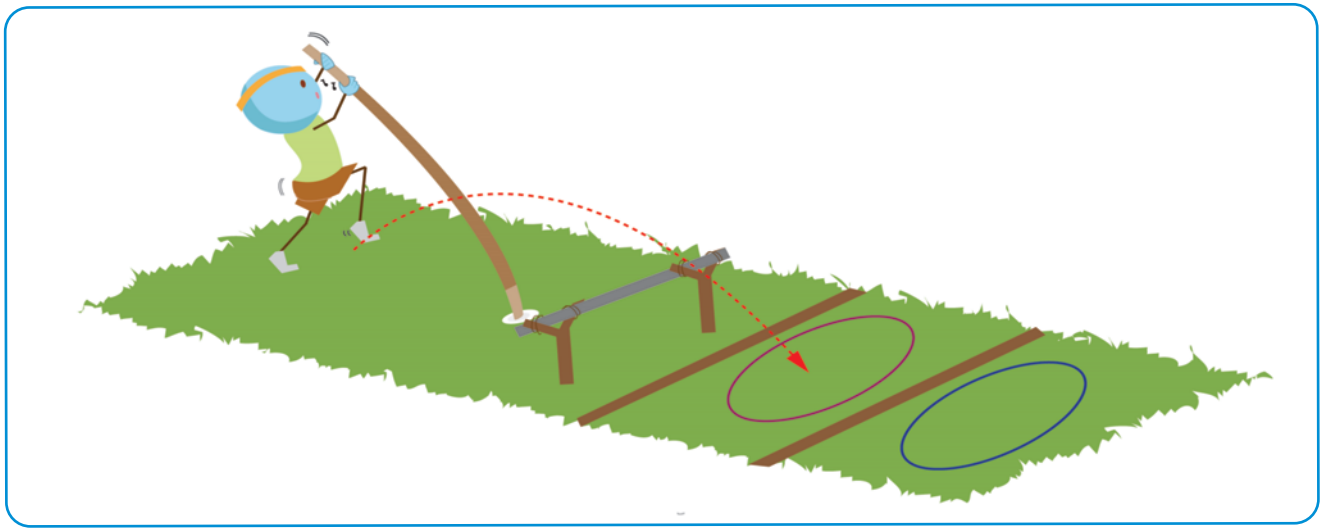
- Marcar la zona de práctica con conos o banderas (véase ficha C).
- Marcar la línea de salto que no se podrá atravesar pintando una línea en el suelo (pintura, tiza) o con soga o cuerda (véase ficha C).
- Utilizar una vara o similar para el salto de pértiga (véase ficha D).
- Adapte el tamaño y la forma de la zona de caída (caídas en zonas específicas, por ejemplo. Véase ficha D).

Reglas

- Saltar tomando o sin tomar carrerilla
- Saltar con una pierna o con las dos
- Saltar sobre un obstáculo largo o alto
- Saltar de dos en dos, atados por la muñeca
- Saltar llevando una carga o un paracaídas de tela atado a la cintura
- Saltar sobre una superficie elástica (trampolín, etc.)
- Saltar con los ojos cerrados y dejándose dirigir por otro participante
- Saltar intentando conseguir una acción específica (por ejemplo: un giro completo)
- Cambiar:
  - ✓ las posiciones de salida de los participantes
  - ✓ la señal de salida (sonora, táctil o visual)
  - ✓ el tipo y la inclinación de la superficie de carrera
  - ✓ la distancia de la carrera
  - ✓ el tamaño y la forma de los obstáculos a saltar
  - ✓ el objetivo de los participantes (longitud, altura, etc.)
  - ✓ el número de lanzamientos por participante.

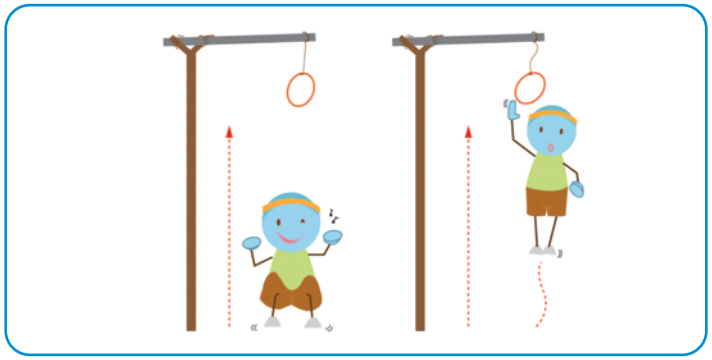






Instrucciones

- Respetar las instrucciones de seguridad (salto de uno en uno, no permanecer en la zona de caída, etc.).
- Comprobar que no haya personas en la zona de caída antes del salto.
- Alternar el uso de la pierna izquierda o derecha antes del salto.
- Tras el momento de empuje hacia delante, dirigir el cuerpo en el aire hacia delante.
- Cambiar la altura de los obstáculos según las habilidades de los participantes.
- Hacer que los participantes actúen de árbitros de los saltos:
  - ✓ comprobando que todos cumplen las reglas.
  - ✓ comprobando que no se pisa la línea de salto.
  - ✓ midiendo el salto con la ayuda de equipos de medición (véase ficha C).



Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Posibles variaciones

Confianza en los demás
Cooperación
Dependencia
Capacidad de escuchar y comunicación

De dos en dos, una persona lleva los ojos tapados mientras que el compañero la guía durante la carrerilla y le indica cuándo debe saltar.

Cooperación
Interdependencia
Capacidad de escuchar y comunicación

Dos participantes atados por la muñeca corren y saltan juntos.

Confianza en uno mismo
Respetar un objetivo establecido
Proyección de una acción en el futuro

Cada participante se fija un objetivo (longitud o altura del salto), salta e intenta alcanzarlo.

Observaciones y opiniones de los demás
Capacidad para escuchar y aceptar opiniones
Capacidad para tener en cuenta consejos

De dos en dos, una persona salta mientras que el compañero observa y le da consejos para mejorar.

Aprendizaje de responsabilidades
Capacidad de escuchar y comunicación
Aprendizaje mediante la observación

El monitor/profesor realiza una demostración del ejercicio a una parte del grupo, que debe luego explicarlo al resto.

Valores de la actividad

Ya sea horizontal o vertical, el salto se basa en el arte de superar el rendimiento de los adversarios, así como en la superación personal. Con cada salto, los participantes se evalúan e intentan corregir movimientos innecesarios, siempre con el objetivo de mejorar. La idea de superación personal es, por lo tanto, fundamental en la actividad: cada persona quiere saltar más lejos o más alto que en su anterior salto.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Capacidad de ser meticuloso**
  Comprometerse a un proceso de aprendizaje largo y dificultoso y marcarse objetivos alcanzables.
- **Capacidad de analizar y corregir**
  Analizar sus movimientos, identificar movimientos innecesarios y corregirlos para el siguiente salto.
- **Capacidad de aceptar las observaciones y opiniones de otros.**
  Saltar de uno en uno delante de los demás.

Relacionarse con los demás

- **Capacidad de observar a los demás**
  Observar a los compañeros durante sus saltos y darles sugerencias. Aceptar ser observado, escuchar y tener en cuenta las sugerencias de los demás.

Compartir un mismo espacio

- **Compartir la zona de práctica**
  Utilizar la misma zona de salto y por turnos (aceptar el hecho de compartir).

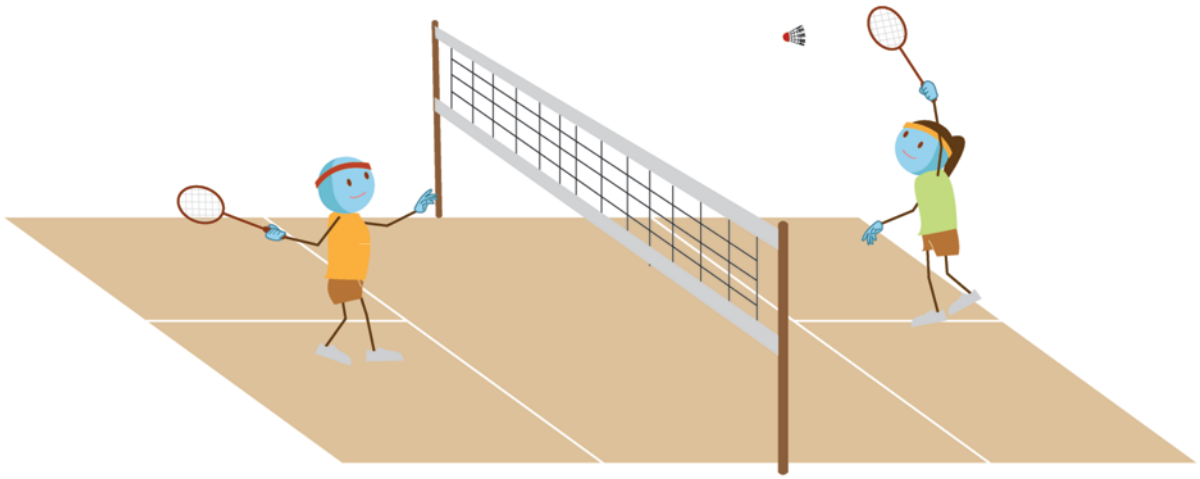
Bádminton 4

Objetivo

Golpear un volante (objeto con forma de cono, propio del bádminton) con una raqueta por encima de una red para que el volante caiga en la pista del oponente o para que éste no pueda devolverla.

Reglas básicas

- 2 jugadores (uno contra otro) o 4 jugadores (2 parejas opuestas).
- Se juega sobre una pista marcada, los dos lados están separados por una red.
- Se debe golpear el volante antes de que caiga al suelo.
- Se marca un punto si el volante cae en el lado de la pista del oponente o el oponente consigue un punto si cae fuera de la pista.



Características

Valores

- Observación y reacciones rápidas
- Atención y concentración
- Toma calculada de riesgos

Características específicas

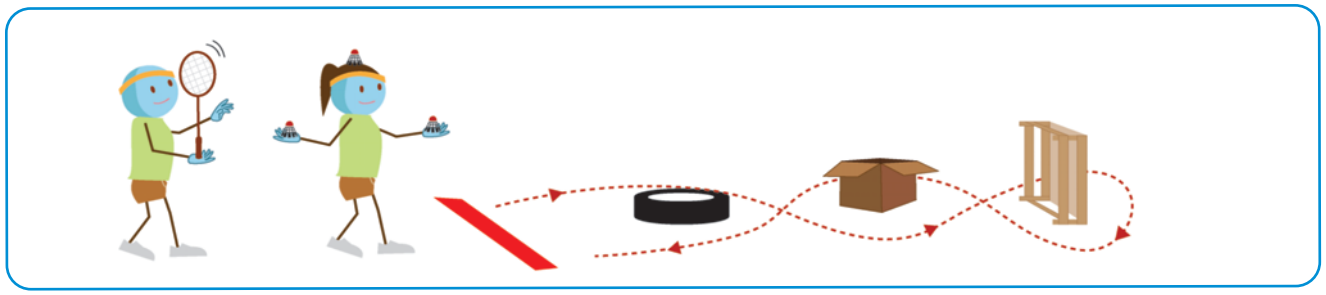
- **Relación con la parte oponente:** no hay contacto físico con el oponente. Se juega golpeando el volante.
- **El tiempo es clave**
  Aprender a leer la trayectoria del volante para ubicarse a tiempo y para tener tiempo de decidir la mejor manera de devolver el golpe.
- **¡Desequilibrio equilibrado!**
  Encuentre su equilibrio colocando la cabeza hacia atrás para ubicarse por debajo del volante.
- **El control de sus emociones es vital**
  El bádminton es un juego muy mental, por lo que se debe tener fortaleza en los momentos difíciles.

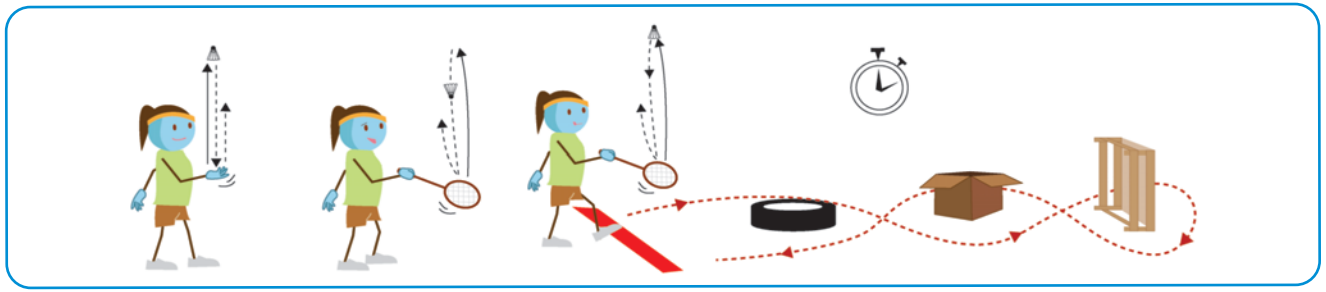
Consejos de campeones

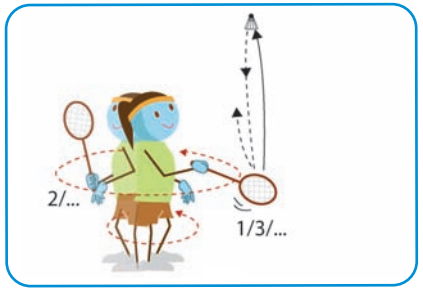
Kaveh Mehrabi
Campeón de bádminton, Irán

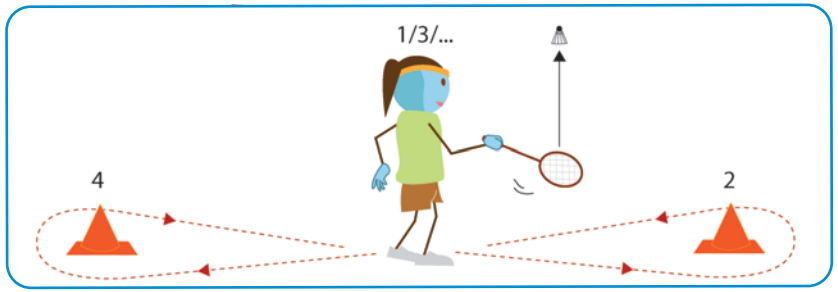
«Como jugador de bádminton, uno elige la disciplina y el trabajo día a día pero, más que eso, se aprende a respetar a los compañeros de equipo, entrenadores y oponentes. Son lecciones de vida importantes tanto para el desarrollo personal del jugador como para tener un impacto positivo en la sociedad».

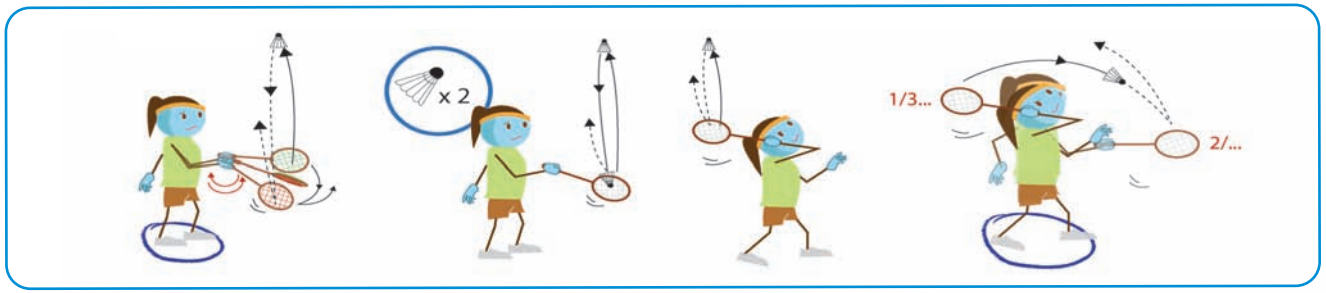
Organización de la actividad











Qué se puede adaptar

Zona de práctica

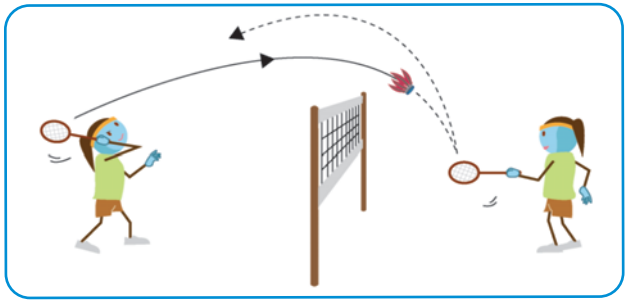
- Se puede practicar en interiores o exteriores (tenga en cuenta los efectos del viento sobre el volante).
- Adaptar el tamaño y la forma de la zona de práctica en función del objetivo de la sesión (más ancha o angosta o más grande o pequeña, con obstáculos, blancos diferentes, etc.)

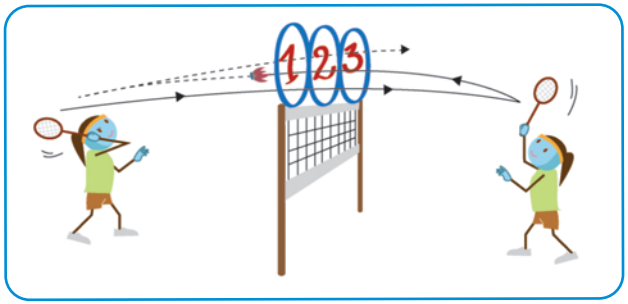
Equipo

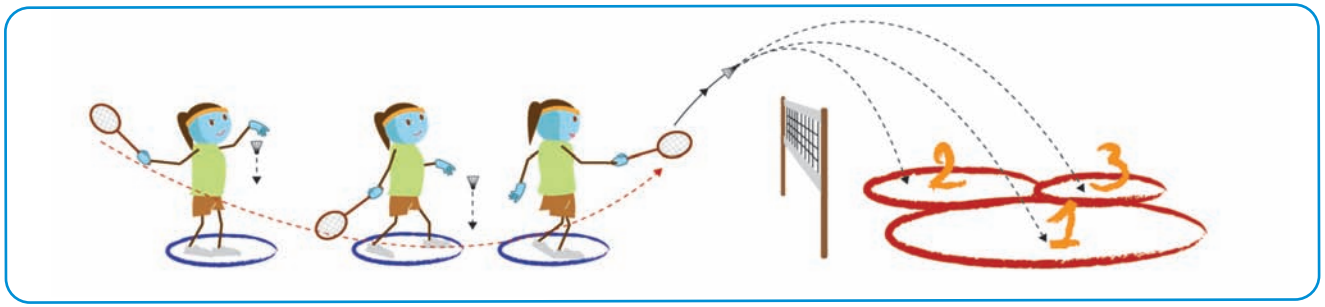
- Marcar la pista utilizando conos, sogas, banderas o pintura o tiza (véase ficha C).
- Utilizar una red o similar para separar las dos partes (véase ficha F).
- Utilizar:
  - ✓ una raqueta (o similar) por jugador (véase ficha F).
  - ✓ un volante (o similar) (véase ficha F).

Reglas

- Ampliar o disminuir:
  - ✓ la altura de la red
  - ✓ la longitud y ancho de la pista
  - ✓ el número de jugadores en cada lado.
- Ampliar o disminuir el número de jugadores en cada lado para crear un número desigual de jugadores y trabajar el ataque o defensa (2 contra 1, 3 contra 2, etc.).
- Para aquéllos que no puedan golpear el volante y devolverlo directamente, permitirles atrapar el volante con sus manos la primera vez o hacer que rebote en la raqueta antes de devolver el golpe.
- Adaptar el sistema de puntuación según:
  - ✓ el saque
  - ✓ la posición en la pista cuando se golpea el volante
  - ✓ dónde caiga el volante.

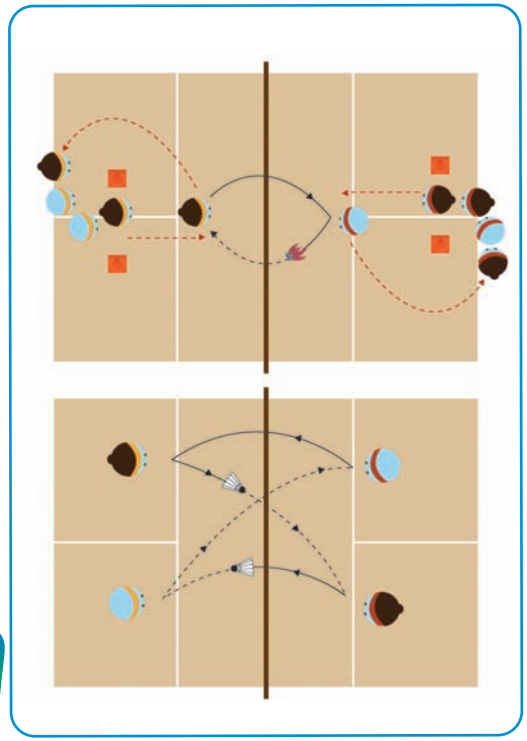


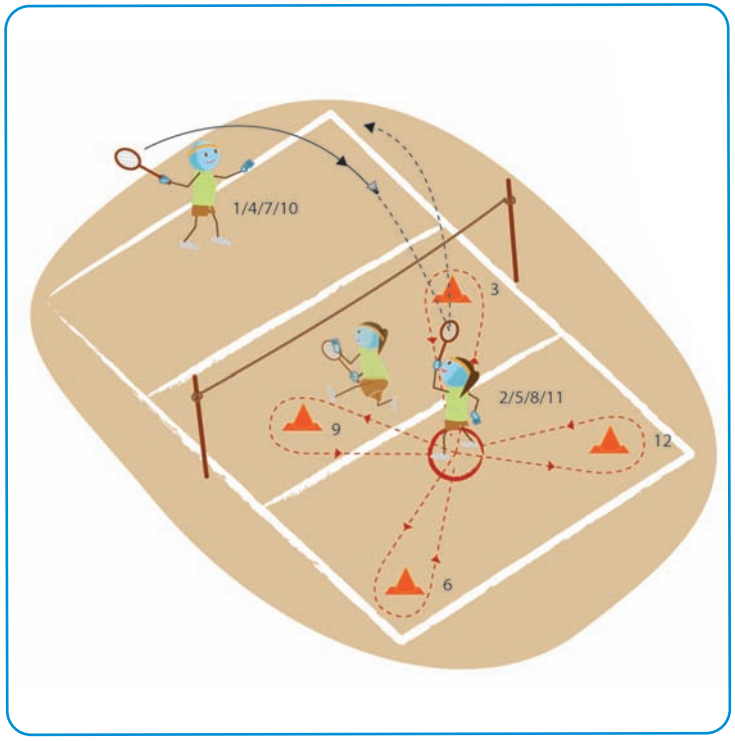


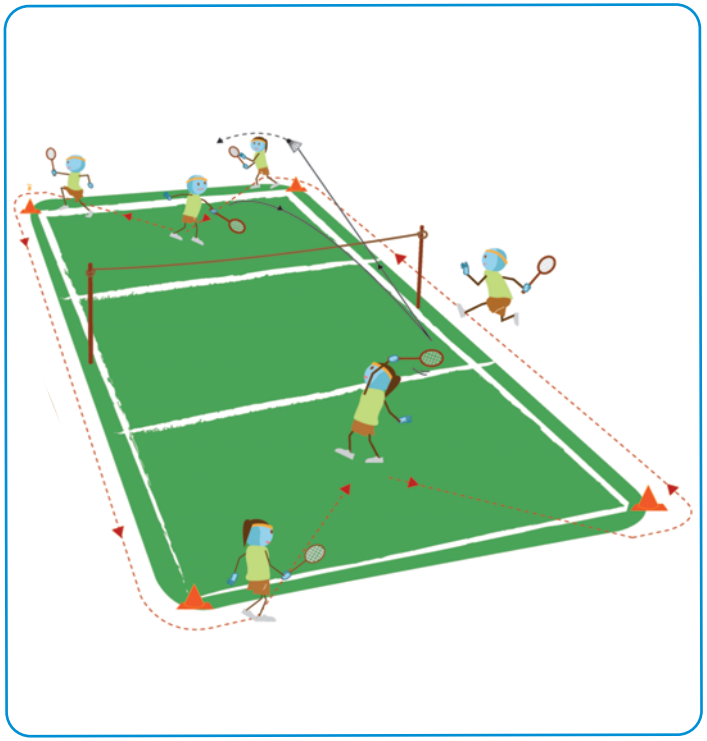


Instrucciones

- Dar instrucciones sencillas y claras, de uno en uno, según las habilidades de los participantes.
- Hacer que los jugadores muestren las técnicas y ejercicios.
- Alternar movimientos a la izquierda y derecha.
- Hacer que los participantes actúen de árbitros para garantizar que se respeten las reglas.
- En el caso de que dos personas jueguen contra dos o más:
  - ✓ dividir los roles (cada persona juega en un lado de la pista, los jugadores golpean el volante por turnos, etc.).
  - ✓ gritar «¡lo tengo!» antes de recibir el volante para informar a los compañeros de equipo y así no interferir en el juego del otro.
- Cambiar de compañeros después de cada ejercicio o partido para adaptarse a los diferentes estilos de juego.







Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Posibles variaciones

Interdependencia
Cooperación
Comunicación

Emparejar tres contra tres: los jugadores tienen una sola raqueta por equipo y se la intercambian entre cada peloteo para golpear el volante por turnos.

Interdependencia
Trabajo en equipo
Comunicación
Aceptar las opiniones de los demás

Emparejar dos contra dos: en cada equipo, los dos jugadores que golpean el volante por turnos están atados por la muñeca (la del brazo que no sostiene la raqueta).

Respeto por las reglas
Confianza en los demás
Aceptar las opiniones de los demás

Tres jugadores deciden las reglas juntos. Uno de ellos actúa como árbitro de los otros dos. Al final del partido, los tres analizan las acciones y puntos obtenidos.

Cooperación
Comunicación
Gestión del estrés
Aceptación de la derrota

Dos equipos en dos pistas, unos al lado de los otros: el objetivo de cada equipo es que su peloteo sea más largo que el de los vecinos.

Igualdad
Dependencia
Uso de las habilidades personales para ayudar a los demás

Emparejar dos contra dos: los puntos obtenidos por uno de los dos participantes valen el doble de los obtenidos por el otro.

Valores de la actividad

El bádminton es fácil de aprender ya que el volante no va a tanta velocidad como una pelota, la pista no es tan grande como una pista de tenis y se puede jugar relativamente despacio. Durante la actividad, los participantes aprenden tres niveles diferentes:

- ✓ nivel 1: jugar sin que se mueva el oponente
- ✓ nivel 2: jugar para que el oponente se mueva por toda la pista
- ✓ nivel 3: jugar con el objetivo de golpear el volante de forma que el oponente no pueda alcanzarlo.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Capacidad de concentración**
  Los jugadores observan el volante constantemente, incluso durante retiradas defensivas.
- **Capacidad de variar los movimientos**
  Seleccionar el movimiento más adecuado. Controlar la dirección en la que se devuelve el volante y centrar el objetivo hacia áreas vacías.

Relacionarse con los demás

- **Capacidad de comunicación**
  Cuando se juegue en equipos, dividir los roles y analizar cada peloteo juntos para fomentar el espíritu de equipo.

Compartir un mismo espacio

- **Conciencia de uno mismo dentro de un espacio**
  Ser consciente de los demás dentro del espacio dado en relación con la pista, la red y el volante.
- **Compartir un mismo espacio**
  Los jugadores comprenden el espacio y aprenden a utilizarlo como una ventaja: se posicionan cerca de la parte delantera y retroceden hacia el centro sistemáticamente con cada golpe.
- **Compartir un mismo espacio**
  Cuando se juegue en equipos, dejar que los jugadores se organicen entre ellos para cubrir todo el espacio (por ejemplo: parte delantera/trasera o izquierda/derecha, etc.).

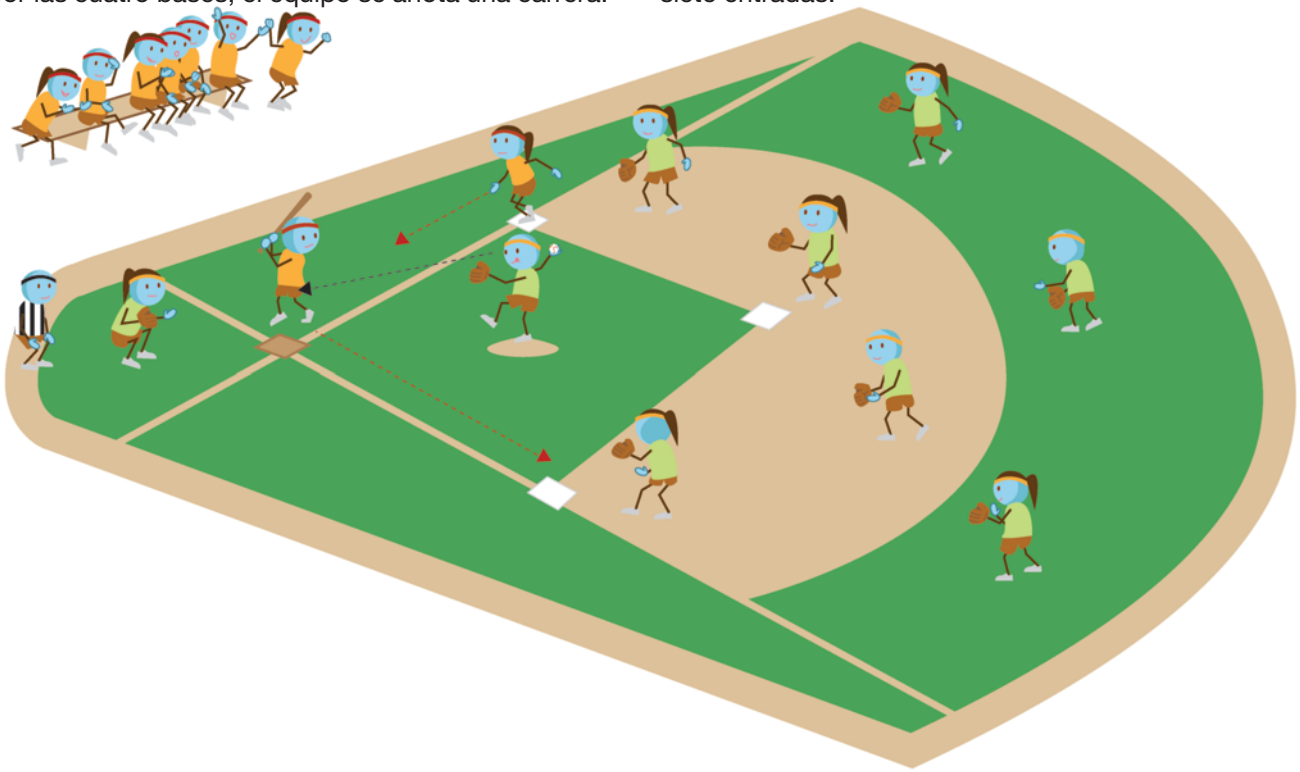
Béisbol-Softball 5

Objetivo

El objetivo del equipo atacante es golpear una pelota, lanzada por el equipo contrario, con un bate una tras otra. A continuación, deben correr hacia puntos específicos (cuatro bases diferentes en las que el atacante no puede ser capturado por el *fielder*). Para el equipo defensor, el objetivo es eliminar a los jugadores atacantes para cambiar y ser el equipo atacante.

Reglas básicas (más detalles en la siguiente página)

- Dos equipos, compuestos de nueve jugadores, alternando entre equipo atacante (bateadores) y equipo defensor (pitching).
- El *pitcher* (equipo defensor) lanza la pelota al atacante en un área limitada entre la rodilla y el pecho, dentro de una base particular.
- El bateador (equipo atacante) golpea la bola lanzada por el *pitcher* y corre hacia una o varias bases. Cuando un atacante completa una vuelta pasando por las cuatro bases, el equipo se anota una carrera.
- Los miembros del equipo defensor eliminan a los atacantes cogiendo la pelota cuando está en el aire o tocándolos (con la pelota, después de haber sido capturada después del bote) cuando están corriendo entre dos bases.
- Cuando el equipo defensor ha eliminado a tres atacantes, pasa a ser el equipo atacante y el otro equipo pasa a defender. Este cambio de rol se conoce como 'entrada'. Un partido consta de hasta siete entradas.



Características

Valores

- Confianza en uno mismo y en los demás
- Solidaridad y trabajo en equipo
- Toma de decisiones estratégicas

Características específicas

- **Roles definidos y alternos**
  Los dos equipos cambian varias veces entre equipo atacante (bateadores) y equipo defensor (*pitching*). El rol de cada jugador se decide siempre antes de jugar.

- **Un sistema de puntuación único**
  Los equipos solo pueden anotar carreras cuando juegan como equipo atacante. Cuando juegan como equipo defensor, deben eliminar a tres atacantes para volver a atacar de nuevo.

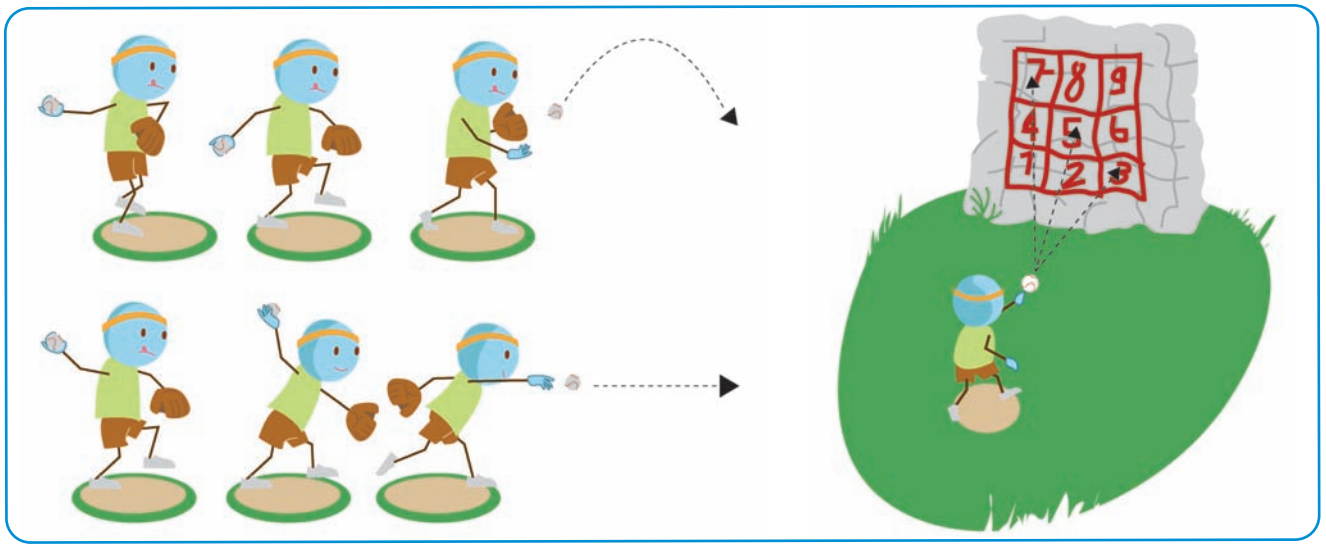
- **Una secuencia de acciones**
  Al golpear la pelota, el bateador hace que sus compañeros de equipo corran y desencadena las acciones defensivas de sus adversarios.

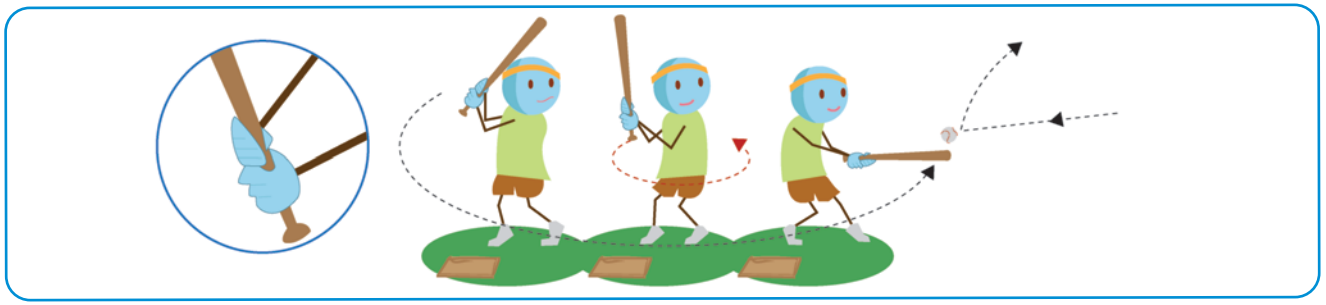
- **Contacto 'limitado' con otros jugadores**
  Los dos equipos compiten sin contacto físico por un elemento mediador: la pelota (lanzada por la defensa, golpeada por el bateador y capturada por la defensa para eliminar a los atacantes).

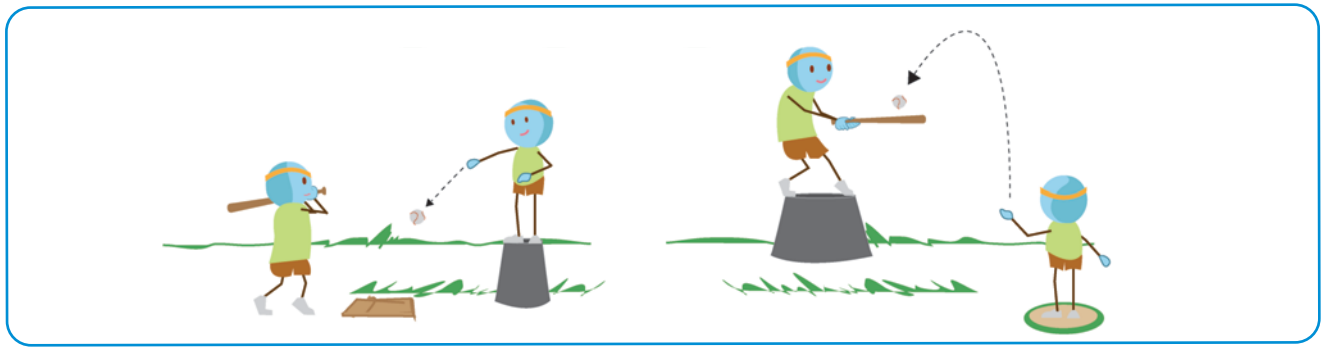
Consejos de campeones

Esta práctica tiene un fuerte potencial táctico. Durante la actividad, los jugadores se organizan de forma colectiva para poner en práctica la estrategia defensiva más apropiada (buscando eliminar al corredor que está más cerca de anotar una carrera).Cuanto más se juega a béisbol-softball, mayor será la habilidad para tomar decisiones correctas en el momento adecuado, mientras se asumen riesgos moderados.

Organización de la actividad







Qué se puede adaptar

Zona de práctica

- Se puede practicar sobre todo tipo de superficies firmes (asfalto, hierba, arena, etc.).
- Adaptar el tamaño y la forma de la zona de práctica (un campo más grande o más pequeño dependiendo del número de jugadores y del objetivo de la sesión).

Equipo

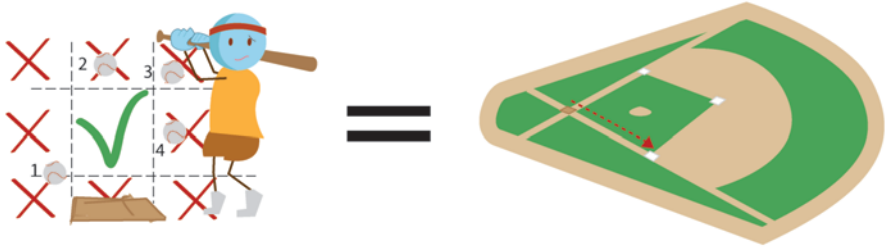
- Delimitar la zona de práctica y las cuatro bases con conos, cuerda, neumáticos, banderas o utilizar pintura/tiza (véase ficha F).
- Diferenciar entre equipos utilizando cintas en la cabeza, ropa de rayas o diferentes colores (véase ficha C).
- Utilizar una pelota, un bate (o una raqueta) y guantes o algo equivalente (véase ficha F).

Reglas

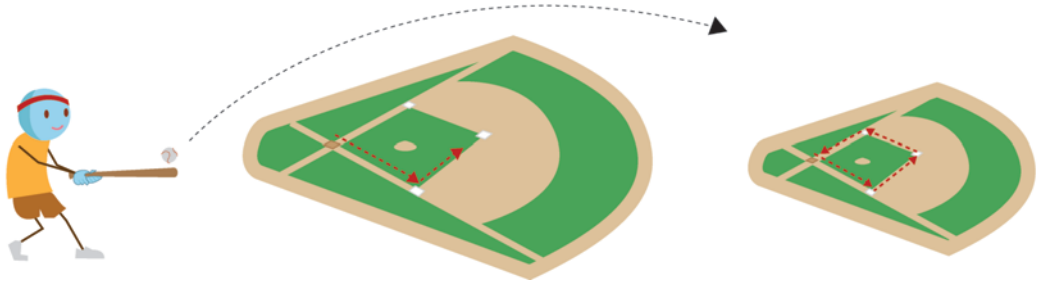
- Cambiar la duración del ejercicio y del juego, así como el número de jugadores por equipo.
- Utilizar una pelota más grande o más pequeña y una que bote más o menos.
- Permitir o prohibir coger la pelota en el aire (obligar a esperar al segundo bote antes de coger la pelota, por ejemplo).
- Cambiar:
  - ✓ el tipo de lanzamiento (con una o dos manos, con o sin bote de la pelota, etc.)
  - ✓ la zona de *strike* (aumentar o reducir la distancia de lanzamiento)
  - ✓ el número de cambios acordados para el *pitcher* y el bateador
  - ✓ la forma en la que se puede eliminar a un atacante tocándolo (con una o dos manos, con una parte específica del cuerpo, etc.)
  - ✓ el número de atacantes que hay que eliminar para conseguir una entrada
  - ✓ el número de bases
  - ✓ el número de entradas por juego.

Reglas en imágenes

El *pitcher* lanza la pelota al atacante en una zona específica.



Si se realizan cuatro lanzamientos erróneos, el bateador avanza a primera base.



El bateador golpea y corre hacia una o varias bases. Una vuelta completa = una carrera.

Tan pronto como se lance la pelota, el atacante puede intentar alcanzar las bases siguientes.

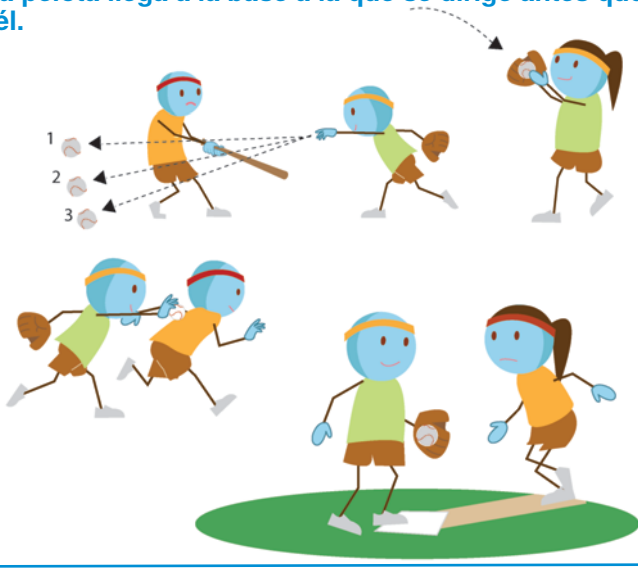
Solo puede haber un atacante por base.

Instrucciones

- Cuando los *fielders* corren para coger la pelota:
  - ✓ hablan con el resto del equipo para evitar chocar unos contra otros,
  - ✓ alternan entre mirar donde cae la pelota y mirar hacia donde corre un jugador.
- Comunicarse y organizarse como miembros del mismo equipo para ocupar la zona de defensa de forma colectiva.
- En la defensa, gritar «¡la tengo!» antes de coger la pelota para informar a sus compañeros de equipo y que ellos puedan actuar en consecuencia.
- Hacer que los jugadores arbitren partidos, cuenten carreras y se aseguren de que se cumplen las reglas.

El bateador queda eliminado si:

- **falla tres veces al batear**
- **la defensa coge la pelota en el aire**
- **un *fielder* lo toca entre dos bases con la pelota**
- **la pelota llega a la base a la que se dirige antes que él.**



Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados	Posibles variaciones
Interdependencia Cooperación Participación de todos Toma de decisiones	Preparar un ejercicio/juego en el que los jugadores vayan atados en parejas por la muñeca y tengan que correr y coger la pelota juntos, tomar decisiones por pareja, etc.
Cooperación Esforzarse por ayudar a los demás Utilizar las cualidades personales propias para ayudar a los demás	Hacer que el bateador golpee la pelota de forma que ayude a sus compañeros a moverse a la siguiente base. No juegan para sí mismos, sino para ayudar a los demás.
Interdependencia Distribución de roles Esforzarse para ayudar al equipo	¡Todos tienen un rol específico! En el mismo equipo, algunos *fielders* solo pueden coger la pelota y otros solo pueden eliminar atacantes tocándolos (con la pelota que han cogido).
Respetar las reglas (ser consciente de las propias responsabilidades) Comunicación y capacidad de escuchar a los demás Tener confianza en los demás	¡Los jugadores se convierten en árbitros! Juego sin árbitros: los jugadores, juntos, establecerán las reglas y las líneas de campo antes de jugar. A continuación, arbitrarán ellos mismos el juego.
Participación de todos Apoyo mutuo Confianza en uno mismo y en los demás	Tras coger la pelota, los *fielders* deben pasarla un mínimo de tres veces antes de poder eliminar a un atacante.

Valores de la actividad

La práctica de béisbol-softball requiere que se tomen decisiones tácticas tanto a nivel de ataque (alternando entre diferentes formas de golpear la pelota, permaneciendo en la base o moviéndose a la siguiente, etc.) como a nivel de defensa (ocupando el espacio de forma colectiva, posicionándose en el campo según sus habilidades para coger o lanzar la pelota, etc.).
Cuando se enfrentan a su propia responsabilidad, los jugadores deben elegir y reaccionar mientras adaptan sus acciones al bien del equipo.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Capacidad de atención y concentración**
  Observar la pelota constantemente, incluso en posiciones de repliegue.
- **Capacidad de analizar y tomar decisiones**
  Analizar la situación y elegir la reacción más adecuada. Tomar la iniciativa.
- **Capacidad de controlar las emociones**
  Ir de uno en uno delante de los demás (compañeros de equipo y adversarios) y asumir sus responsabilidades.

Relacionarse con los demás

- **Trabajar en equipo con un mismo objetivo**
  En defensa, participar en acciones colectivas para devolver la pelota (objetivo común), mientras evitamos que sigan corriendo (pasando la pelota).

Compartir un mismo espacio

- **Posición en el espacio**
  En defensa, participar en el uso racional y colectivo del espacio.
- **Compartir espacio con otros jugadores**
  Utilizar el mismo espacio que los demás, por turnos. Estar de acuerdo en cambiar con los adversarios en cada entrada.

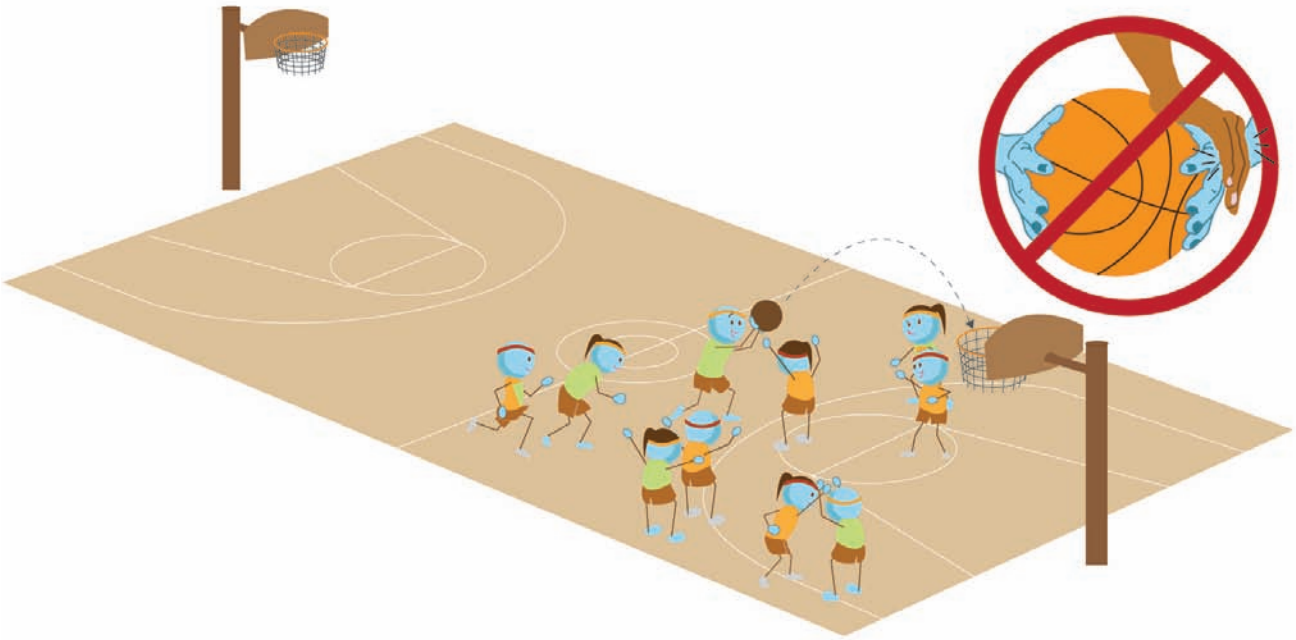
Baloncesto 6

Objetivo

Jugar en equipo para meter una pelota a través de una canasta defendida por el equipo contrario.

Reglas básicas

- Dos equipos de cinco jugadores
- Los jugadores no pueden dar más de dos pasos con la pelota en las manos, tras ello deben pasar la pelota o lanzar.
- Los jugadores pueden acercarse a la canasta botando la pelota en el suelo.
- Está prohibido tocar las manos del contrario cuando tiene la pelota. Los jugadores pueden interceptar la pelota sin tocar al contrario.
- Una canasta que se marca desde fuera del arco semicircular que se encuentra debajo vale tres puntos, mientras que una canasta que se marca desde dentro del arco vale dos puntos.



Características

Valores

- Espíritu de equipo
- Confianza en uno mismo
- Determinación

Características específicas

- **Una canasta pequeña y alta**
  La canasta puede estar colgada más alta o más baja, según la habilidad de los participantes.

- **Una relación única con la pelota**
  Los jugadores pueden moverse libremente por el campo en todas direcciones. Los jugadores también pueden correr con la pelota, con una condición: ¡no pueden dar más de dos pasos mientras cogen la pelota con las manos!

- **Los puntos se dan según el área específica**
  La puntuación de una canasta depende de la posición de la persona que lanza la pelota en el campo.

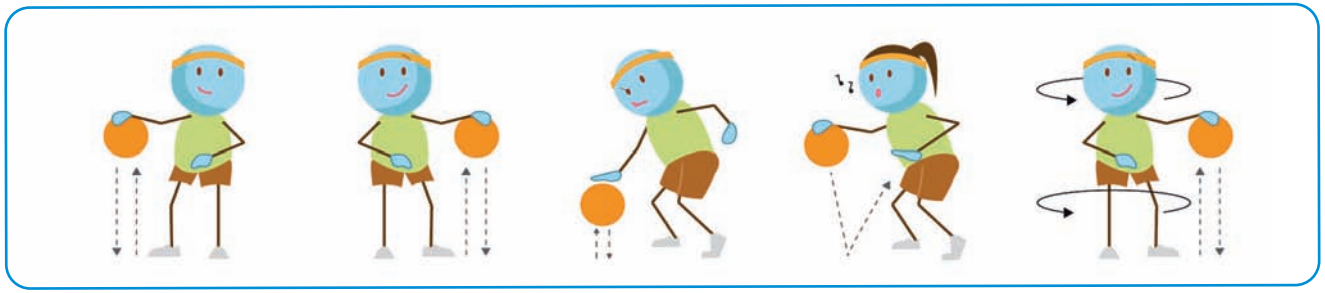
- **Posición específica en la zona de juego**
  Una vez que la pelota ha pasado la línea de la mitad del campo, el equipo que la tiene no puede volver atrás.

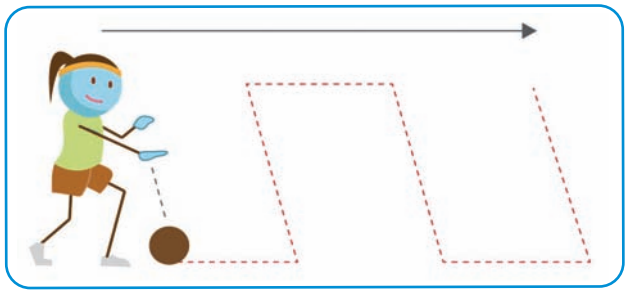
Consejos de campeones

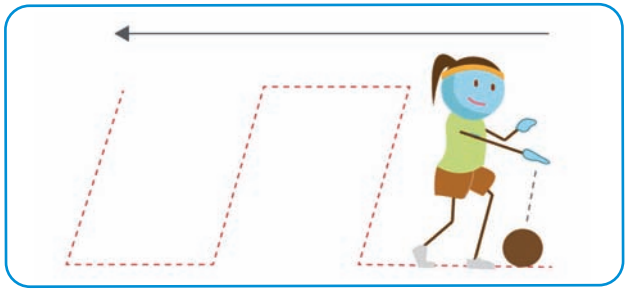
Diana Gandega, campeona de baloncesto, Mali y Senegal

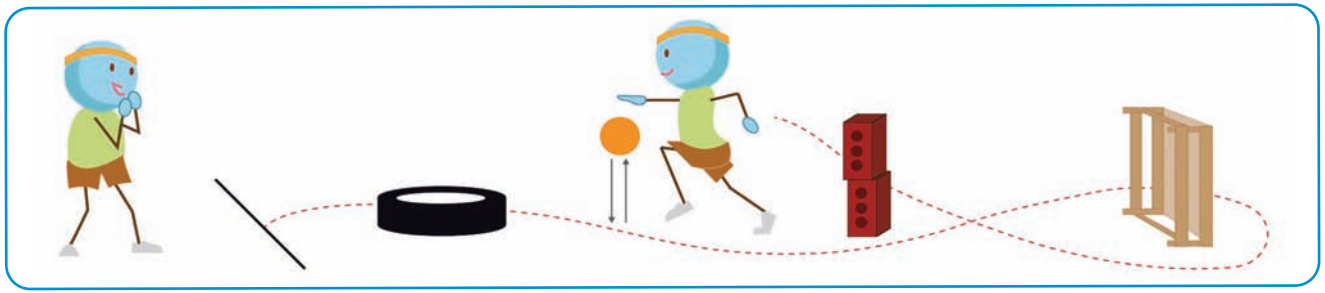
«El baloncesto es un deporte de equipo que requiere habilidad y en el que la concentración y el trabajo en equipo son cruciales. Al concentrarte en la canasta al menos un segundo antes de lanzar, tu habilidad mejorará de forma espectacular».

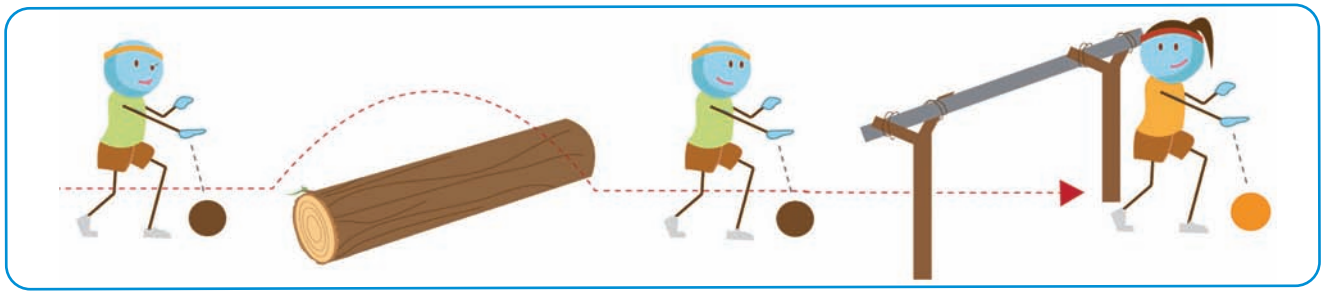
Organización de la actividad











Qué se puede adaptar

Zona de practica

- Se puede jugar en interior o en exterior, en todo tipo de superficie firme.
- Se puede adaptar el tamaño y la forma de la zona de práctica (por ejemplo, el campo se puede hacer más grande o más pequeño en función del número de jugadores y del objetivo específico de la sesión).
- Se puede jugar en un campo con:
  - ✓ dos canastas - cada equipo ataca la canasta contraria y defiende la suya
  - ✓ una canasta - los dos equipos atacan y defienden la misma canasta.

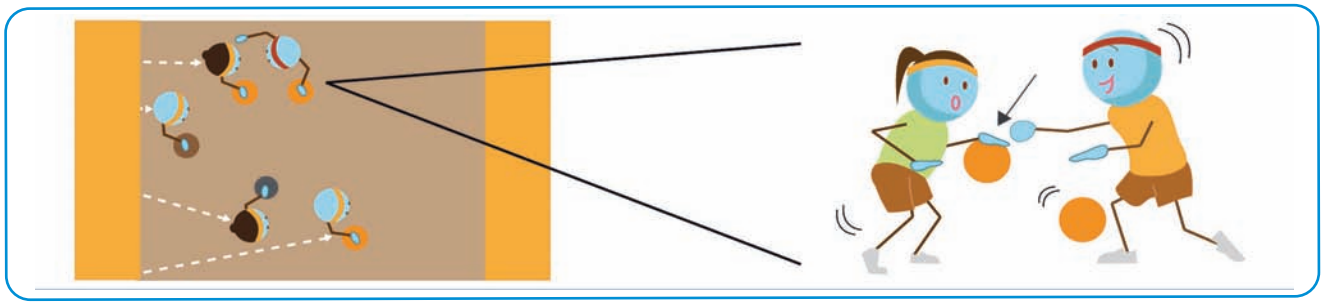
Véase ficha F para construir las canastas.

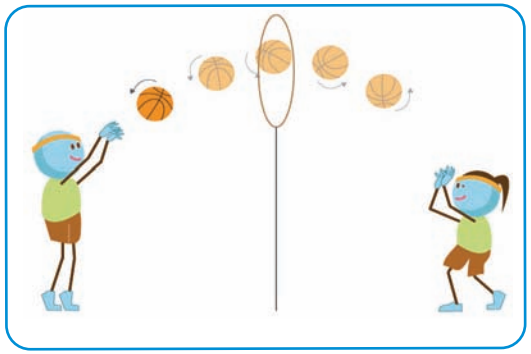
Equipo

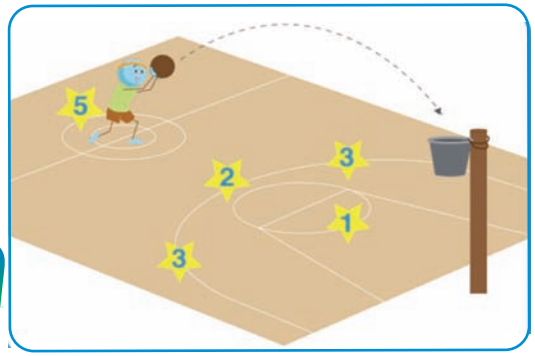
- Marcar la zona de práctica con conos, cuerda, banderas o líneas pintadas/tiza (véase ficha C).
- Diferenciar entre equipos utilizando cintas en la cabeza, ropa de rayas o de diferentes colores (véase ficha C).
- Utilizar una pelota que bote y que se ajuste al aro de la canasta (véase ficha F). También se puede utilizar un objeto que sea fácil de transportar (botella, zapato, etc.) si se está jugando sin botar.

Reglas

- Se puede adaptar el número de jugadores por equipo.
- Se puede reducir/aumentar el número de jugadores de cada equipo para crear un desequilibrio que permita entrenar para un buen ataque/defensa (2 contra 3, 4 contra 6, etc.).
- Para aumentar/reducir dificultad:
  - ✓ se puede aumentar o reducir la altura de la canasta
  - ✓ se puede aumentar o reducir el tamaño del aro de la canasta
  - ✓ se pueden usar pelotas de diferentes tamaños.
- Decidir un número mínimo de pases antes de que el jugador lance.
- Permitir/prohibir botar la pelota en el suelo.
- Permitir a los jugadores dar más de dos pasos con la pelota.
- Cambiar la zona en la que los jugadores pueden lanzar (solo debajo de la canasta, dentro o fuera del arco semicircular, etc.).
- Cambiar el número de puntos marcados según el jugador que lance o su posición en el campo cuando lance.

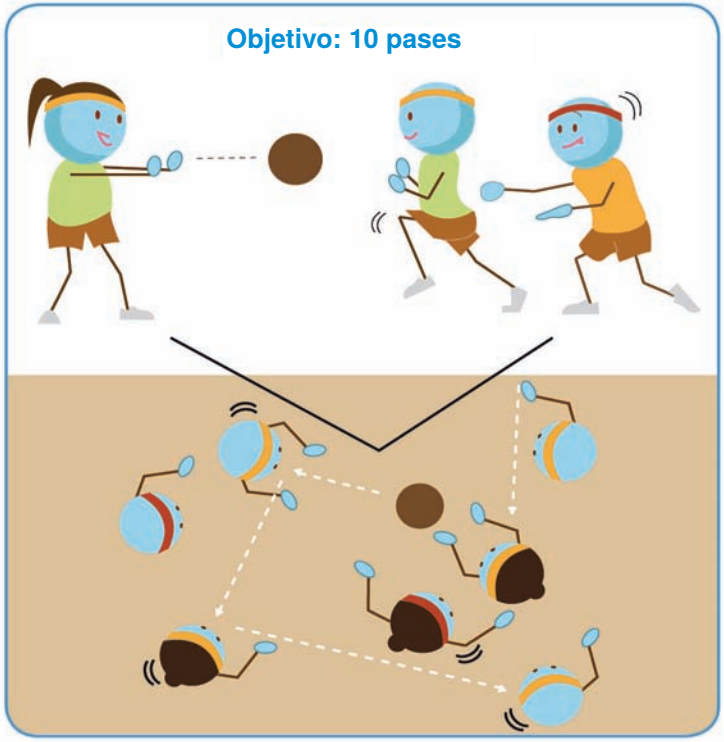


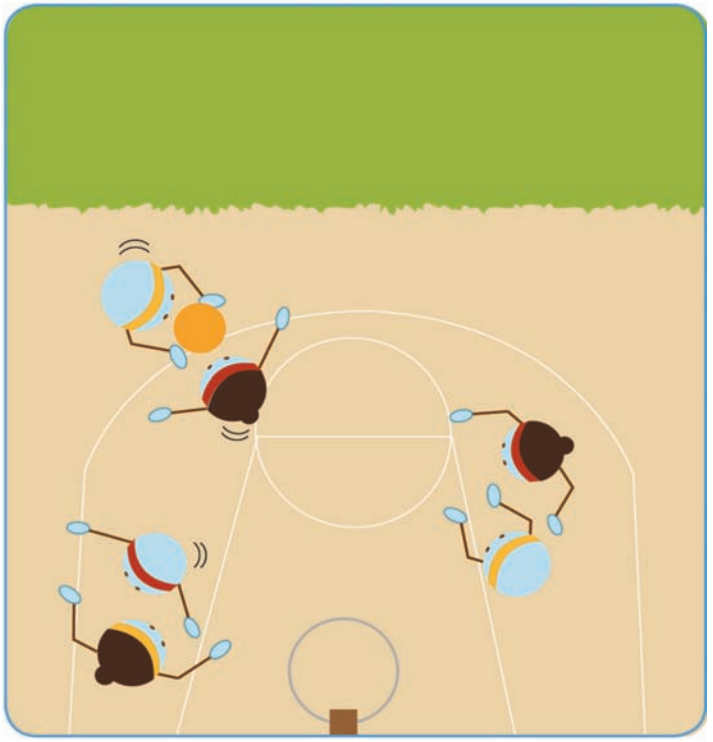




Instrucciones

- Los jugadores deben asegurarse de que su compañero está preparado/presta atención antes de pasarle la pelota.
- Si un defensa se responsabiliza de un atacante asignado, decir su nombre o señalarlo.
- Tiempo máximo de ataque: si el atacante no ha intentado lanzar tras 24 segundos, la pelota pasa al equipo contrario.
- Pedir ayuda a sus compañeros de equipo en defensa.
- Pedir la pelota a sus compañeros de equipo en ataque (hablando, con movimientos, etc.).
- Si los dos equipos están jugando en una canasta (objetivo común), el equipo que concede la canasta o recupera la pelota debe salir del arco semicircular con la pelota antes de atacar/lanzar.





Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Posibles variaciones

Confianza en los demás
Comunicación
Escucha

Organizar una competición de tiro en equipos de dos. A un miembro de cada equipo se le vendarán los ojos y lanzará a la canasta mientras los demás lo guían tocándolo o hablándole.

Cooperación
Apoyo mutuo
Comunicación

Todos los jugadores de un equipo deben haber recibido la pelota una vez (o dos) antes de que el equipo pueda lanzar.

Interdependencia
Uso de las habilidades personales para ayudar a los demás

¡Sin lanzar! Durante el partido, un jugador de cada equipo podrá pasar la pelota pero le estará prohibido lanzar.

Respetar las reglas (asumiendo la responsabilidad de sus acciones)
Comunicación y capacidad de escuchar a los demás
Confianza en los demás

¡Los jugadores se convierten en árbitros! Juntos, los jugadores decidirán las reglas antes de jugar y, a continuación, arbitrarán ellos mismos (el juego no tendrá árbitros).

Igualdad
Dependencia
Uso de las habilidades personales para ayudar a los demás

Durante el partido, las canastas marcadas por dos jugadores en particular de cada equipo valdrán el doble que las marcadas por el resto del grupo.

Valores de la actividad

Baloncesto 3x3 es una práctica adaptada del baloncesto tradicional y se juega en equipos de tres contra tres, con una sola canasta. Este objetivo común distingue el juego de la mayoría de otras disciplinas. Durante toda la actividad, los participantes aprenden a compartir espacio y un objetivo común.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Capacidad de atención y concentración**
  Los jugadores se concentrarán en la canasta con habilidad y precisión. Mantienen continuamente la mirada en la pelota, incluso en defensa.
- **Capacidad de tomar decisiones**
  Los jugadores elegirán la acción más apropiada: botar, lanzar o pasar a un jugador situado estratégicamente.

Relacionarse con los demás

- **Aceptar las habilidades individuales de cada jugador**
  Los jugadores respetarán las habilidades de sus compañeros y confiarán en ellos: si un compañero de equipo menos ágil está situado en el campo de forma estratégica, los jugadores no dudarán en pasarle la pelota.
- **Capacidad de adaptarse a los demás**
  Los jugadores se adaptarán a la fuerza y las acciones del contrario y reaccionarán rápido.

Compartir un mismo espacio

- **Observar el espacio**
  Al jugar en ataque, los jugadores se colocarán y se moverán por los espacios vacíos para cubrir el campo y conseguir la pelota.
- **Posición en el espacio**
  Los jugadores se relacionarán con sus compañeros y sus adversarios en un espacio pequeño, respetando la seguridad de los demás.

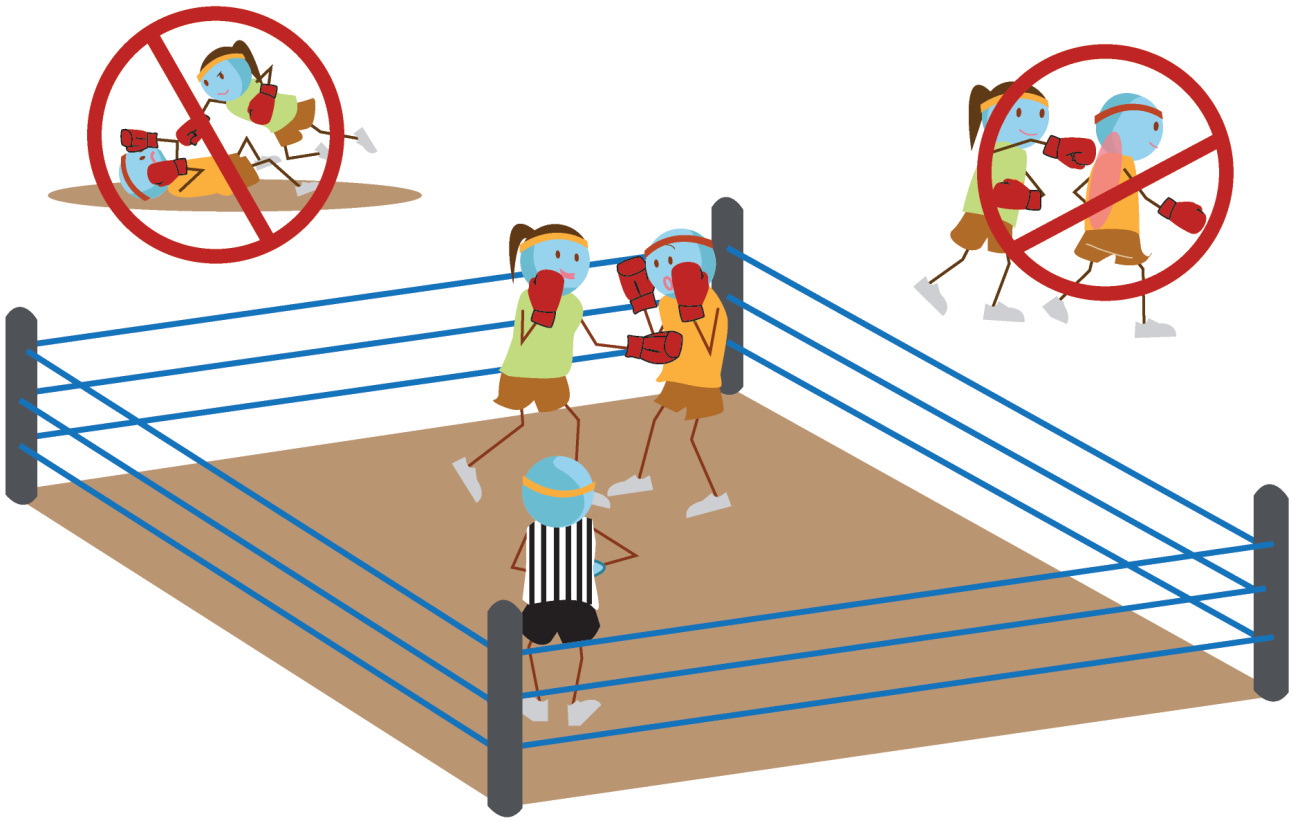
Boxeo 7

Objetivo

Establecer contacto, con control y precisión, con determinadas zonas del cuerpo de su adversario usando ciertas partes del propio cuerpo. Evitar ser golpeado por su adversario.

Reglas básicas

- Dos adversarios
- Los combates se organizan según el peso y el tamaño de los participantes y son posibles entre chicos y chicas.
- Utilizar solo ciertas partes (predeterminadas) del cuerpo para tocar a su adversario.
- Dirigirse solo a ciertas partes del cuerpo de su adversario (estableciendo contacto entre la cintura y la frente).
- Está prohibido tocar al adversario cuando esté tumbado o en la espalda o cuello.
- Los puntos se anotan según la zona del cuerpo que se haya tocado (objetivo), sin comprometer la seguridad de los dos adversarios.



Características

Valores

- Espíritu de lucha
- Respeto hacia los demás
- Confianza en uno mismo

Características específicas

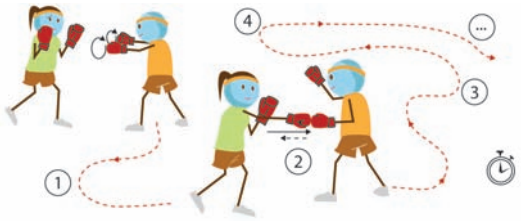
- **Gestionar un equilibrio de poder**
  Ir siempre un paso por delante de su adversario por medio de golpes controlados.
- **Juego permanente de ataque y defensa**
  Encontrar el equilibrio adecuado entre atacar a su adversario y defenderse de sus golpes (asumir riesgos calculados).
- **Un duelo con un código de contacto garantiza la seguridad de todos**
  Utilizar solo ciertas partes del cuerpo para golpear y solo en zonas predefinidas.
- **Se necesita un control de la agresividad**
  Respetar al otro durante el combate.

Consejos de campeones

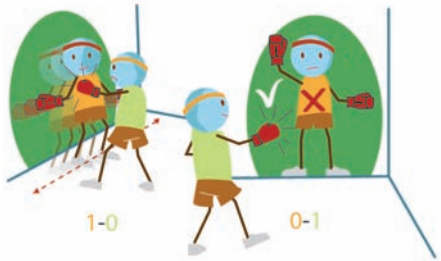
Cuando se aprende a boxear, hay varios tipos de ejercicios de ataque y de defensa, pero la naturaleza de la actividad sigue siendo la misma. La diferencia entre las distintas formas está en la fuerza de contacto ejercida por los boxeadores.
No se permite a los principiantes golpear fuerte. Por lo tanto, oirá las palabras «punto no válido», para no poner en peligro el bienestar físico del adversario. Los participantes sacarán ventaja utilizando habilidades técnicas y tácticas, pero nunca con la fuerza de sus golpes.
La rapidez de ejecución no se altera de ninguna forma, sino que debe ir acompañada del control total del impacto, de lo contrario se aplicarán sanciones.

Organización de la actividad

Tocar pero no golpear al adversario.

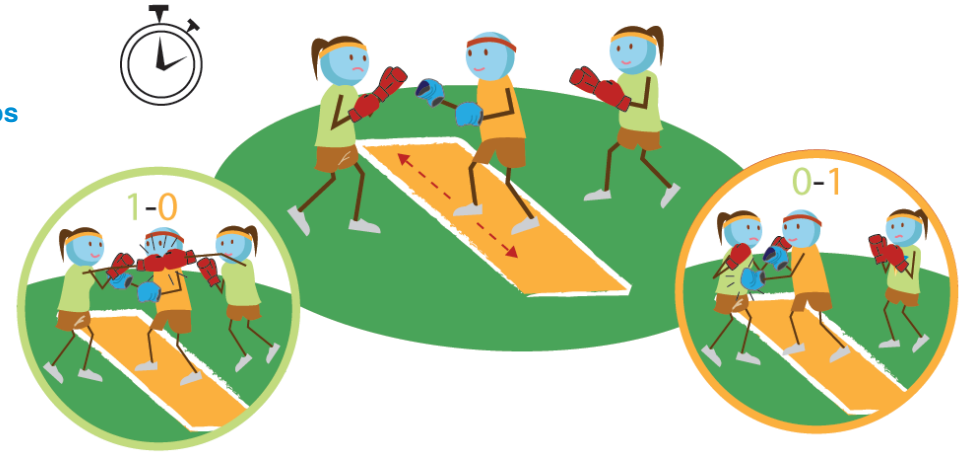


El verde intentará tocar los puños del naranja. El naranja se alejará y moverá los puños en círculos para protegerse.



El verde intentará golpear la pared que hay detrás del naranja.
El naranja se moverá para proteger la pared.

El verde intentará tocar los puños de otro verde sin que un naranja los toque.



Qué se puede adaptar

Zona de práctica

- El boxeo se puede practicar en cualquier superficie firme (asfalto, hierba, tatamis, arena, paja, etc.).
- El tamaño y la forma de la zona de práctica se puede adaptar, según el objetivo de la sesión.

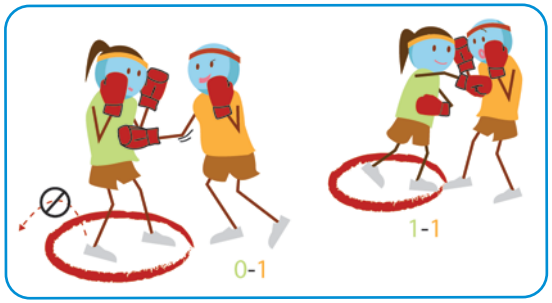
Equipo

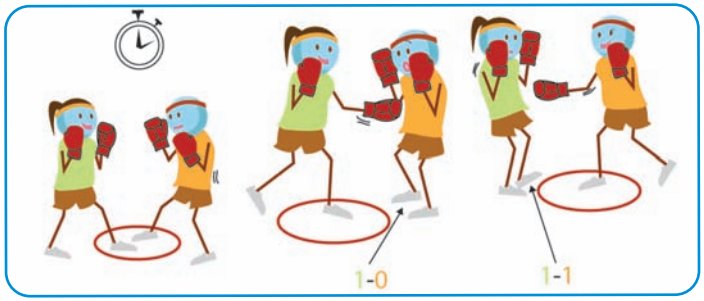
- Establecer una zona de práctica segura con forma de ring de boxeo (véase ficha H).
- Marcar la zona con cinta de colores, cuerda o conos (véase ficha H).
- Utilizar dispositivos de protección como guantes y casco acolchados y protector bucal. Proteger en particular aquellas zonas específicas del cuerpo que son un blanco para los golpes (véase ficha H)

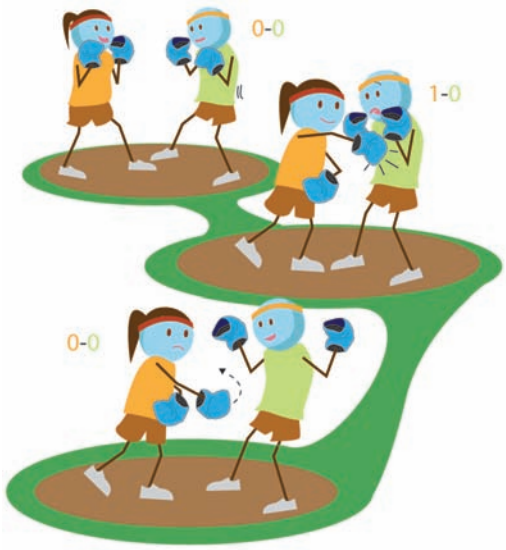
Reglas

- Cambiar la duración del ejercicio.
- Hacer intervalos de descanso entre los ejercicios (llamados 'asaltos').
- Sustituir los golpes completos por golpes de contacto, para preservar la seguridad de los boxeadores.
- Permitir o prohibir:
  - ✓ ciertos tipos de golpes
  - ✓ golpes a ciertas partes del cuerpo
  - ✓ el uso de ciertas partes del cuerpo (por ejemplo, permitir el uso de una sola mano, la otra se colocará detrás de la espalda).
- Los boxeadores comenzarán desde diferentes posiciones (de pie, de rodillas, sentados cara a cara, etc.).
- Hacer ejercicios por temas (por ejemplo, un boxeador ataca mientras el otro solo debe esquivarlo). Después, se cambian los roles.
- Distribuir puntos a los adversarios, adjudicando puntos según:
  - ✓ el control y la precisión de los golpes
  - ✓ la zona del cuerpo que se haya tocado.

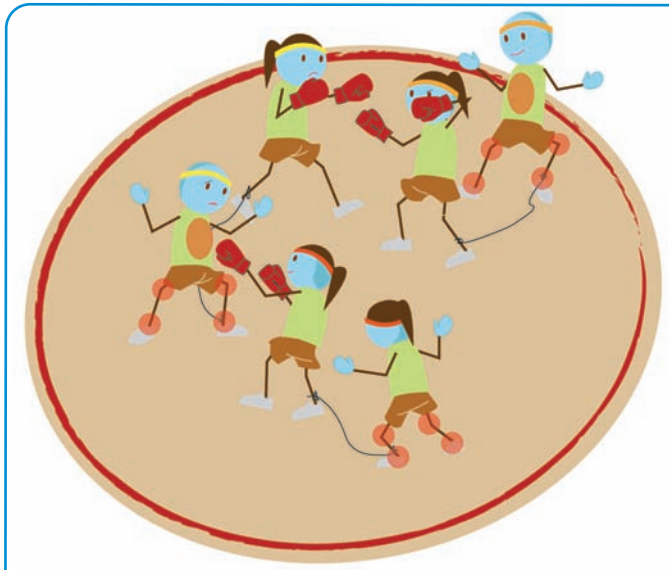
Tocar las zonas rojas.







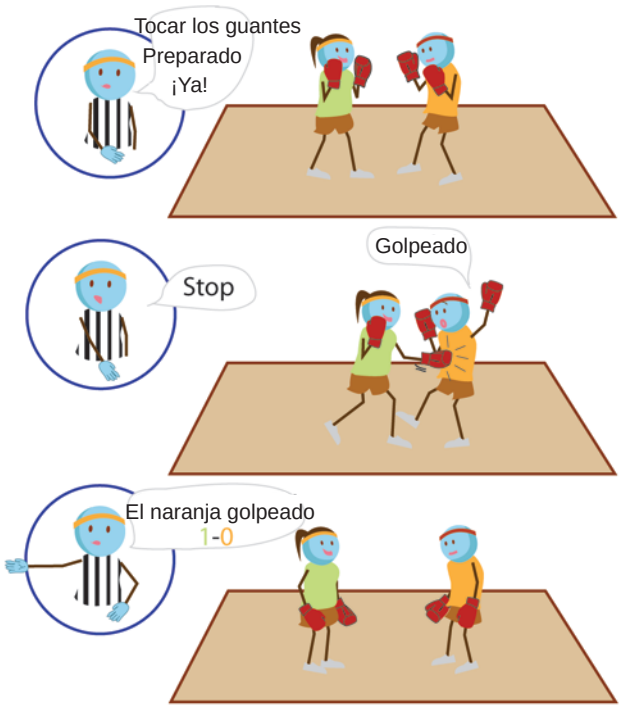
Un buen golpe anota 1.
Un golpe fallido resta 1.



En parejas, unidos por el tobillo, un compañero intentará tocar a los demás mientras, al mismo tiempo, protege a su compañero, que evita ser tocado.

Instrucciones

- Hacer un gesto de respeto al compañero/adversario antes de empezar el ejercicio (tocar los guantes, por ejemplo).
- Comenzar el combate al oír «¡fight!» y parar al oír "¡stop!".
- Acostumbrarse a la idea de solo tocar (sin golpear) a su adversario.
- No está permitido golpear al adversario por debajo de la cintura, en la espalda ni en la parte posterior de la cabeza.
- Hacer que los participantes arbitren a los boxeadores para garantizar la seguridad.
  Cambiar los roles después de cada combate.
- Cambiar el número de boxeadores en el ring para evitar colisiones.
- Cambiar de compañero después de cada combate.
- Dar instrucciones sencillas y claras de forma individual durante el combate, específicas a cada boxeador.
- Después de dar instrucciones, hacer que los participantes muestren el ejercicio para asegurarse que lo han entendido.



Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Controlar las emociones
Enfrentarse a sus miedos
Controlar el contacto con su adversario

Cooperación
Apoyo mutuo
Comunicación

Trabajar con los demás
Comunicación y capacidad de escuchar a los demás
Confianza en los demás

Respeto por las reglas
Comunicación y capacidad de escuchar a los demás
Confianza en los demás
Aceptar el juicio de los demás

Entorno de sexo mixto
Valorar las habilidades de cada persona
Adaptar la técnica en relación a los demás

Posible variaciones

Dos boxeadores con dos roles diferentes. Uno atacará y el otro solo podrá defenderse (el contraataque estará prohibido).

Un boxeador tendrá los ojos vendados y se guiará por la voz del compañero para golpear diferentes zonas de un saco de boxeo (véase ficha H).

Organizar un combate entre dos equipos de dos boxeadores que estarán atados uno al otro por la cintura, el tobillo o la muñeca.

Tres participantes decidirán las reglas. Uno de los tres arbitrará a los otros dos, contando los puntos y garantizando su seguridad. Al final del combate, los tres discutirán las acciones y los puntos marcados y, a continuación, cambiarán los roles.

Hacer que un chico y una chica luchen entre sí.

Valores de la actividad

Se aprende a boxear de forma progresiva. Se empieza entendiendo el concepto de 'tocar' antes de empezar a 'golpear'. Cada boxeador avanza a través de su interacción con los demás y pasa a estar completamente involucrado en la actividad, mientras preserva su propio bienestar y el de su compañero/adversario. Se debe desarrollar la confianza en uno mismo y en el otro boxeador; se necesitan mutuamente para aprender y son mutuamente responsables de la seguridad y bienestar de ambos.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Compromiso e implicación**
  Los boxeadores aceptan el combate, mirando hacia delante y protegiéndose, a la vez que asumen riesgos.
- **Anticipación e iniciativa**
  Los boxeadores observan y analizan a sus adversarios para anticiparse a sus acciones, tomando la iniciativa y decisiones rápidas.
- **Autocontrol**
  Los boxeadores participan en la actividad lúcidos y sin agresividad, mientras preservan su propio bienestar y el de su adversario.

Relacionarse con los demás

- **Adaptarse a las habilidades de los demás**
  Los boxeadores ajustarán sus técnicas según las acciones y reacciones de su adversario y reaccionarán con rapidez.
- **Ayudar y proteger a los demás**
  Los boxeadores respetarán el espacio físico de su adversario mientras tocan/golpean en algunas zonas.

Compartir un mismo espacio

- **Controlar su propio cuerpo dentro del espacio**
  Desarrollar el control de sus movimientos, apoyos, técnicas y equilibrio.
- **Moverse dentro del espacio**
  Los boxeadores se moverán y controlarán el espacio dentro de la zona de práctica. Interactuarán con su compañero/adversario en un espacio pequeño y serán conscientes de la distancia y el espacio que hay entre ellos.

Críquet 8

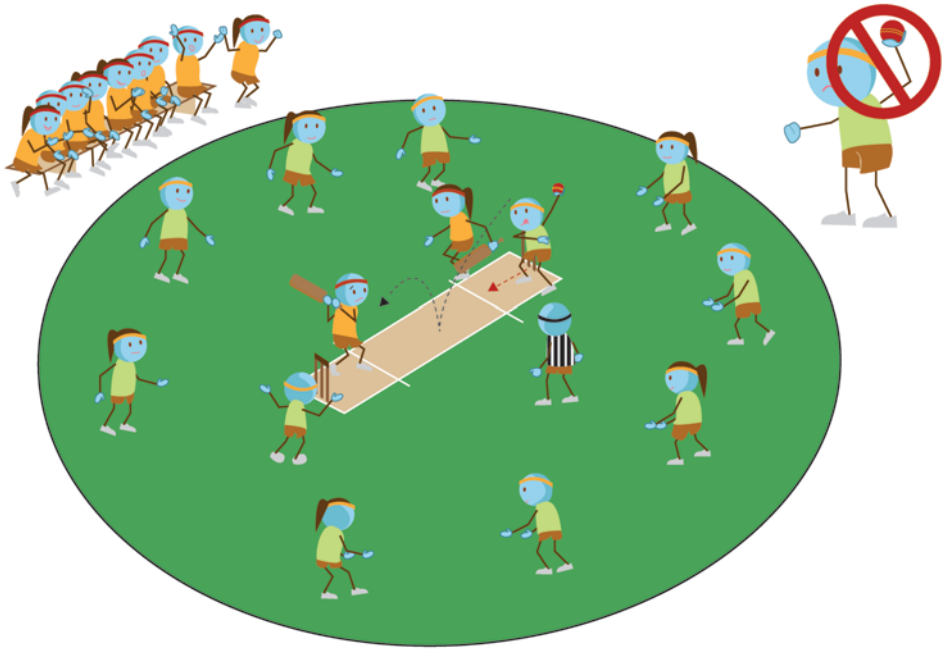
Objetivo

El objetivo del equipo atacante es golpear con un bate las pelotas que lanza una tras otra el equipo contrario, y completar el mayor número de carreras en un área predeterminada. El equipo defensor intenta eliminar a los bateadores para pasar a ser el equipo atacante.

Reglas básicas (más detalles en la página siguiente)

- Dos equipos de once jugadores juegan de forma alternada como ataque (bateo) y defensa (lanzamiento).
- Solo dos atacantes (dos bateadores) presentes en el campo de juego o cancha en cada entrada; los otros nueve esperan su turno.
- El boleador (equipo defensor) lanza la pelota, con el brazo extendido por encima de la altura de los hombros, para golpear el *wicket* u objetivo (palos verticales y palitos travesaños) que defiende el bateador.
- El bateador (equipo atacante) batea la pelota que arroja el lanzador y realiza un número máximo de carreras entre los objetivos.
- Los f*ielders* o defensas eliminan a los atacantes si agarran la pelota en el aire o golpean uno de los dos objetivos con la pelota atrapada después que rebotó.
- Cuando el equipo defensor elimina a diez atacantes, pasa a ser el atacante y el equipo, el defensor.

Este cambio de roles se conoce como 'entradas'. Un partido consta de dos entradas. El equipo ganador es el que anota más carreras (véanse los criterios de eliminación y el detalle de las carreras más abajo).



Características

Valores

- Confianza en sí mismo y en los otros
- Solidaridad y trabajo en equipo
- Toma de decisiones estratégicas

Características específicas

- **Roles definidos y alternos**
  Los dos equipos cambian entre ataque (bateo) y defensa (lanzamiento). Se decide el rol de cada jugador antes de jugar.

- **Un sistema de puntuación único**
  Los equipos solo pueden anotar carreras en modo de ataque. En modo de defensa, tienen que eliminar a diez atacantes para volver de nuevo al modo de ataque.

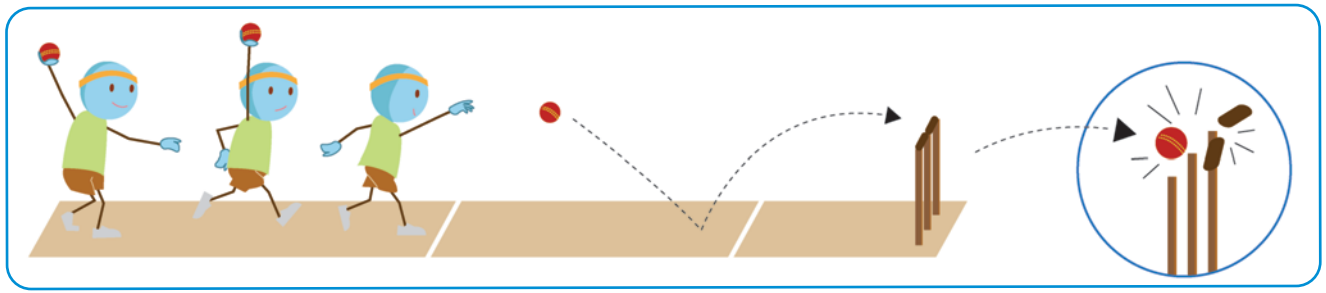
- **Una secuencia de acciones**
  Cuando el atacante golpea la pelota, da inicio a las carreras ofensivas de sus compañeros de equipo (y las propias) y las acciones defensivas de sus oponentes.

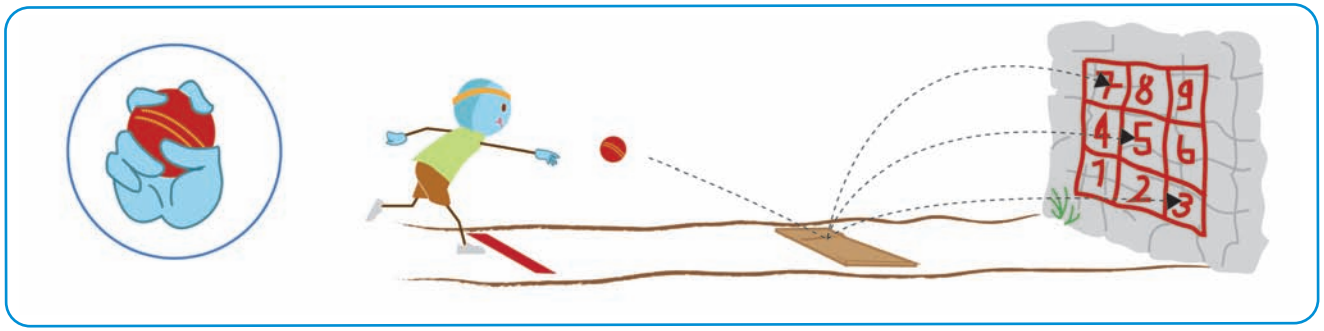
- **Un uso original del espacio**
  Los dos atacantes están rodeados por once *fielders* y son observados por sus nueve compañeros de equipo.

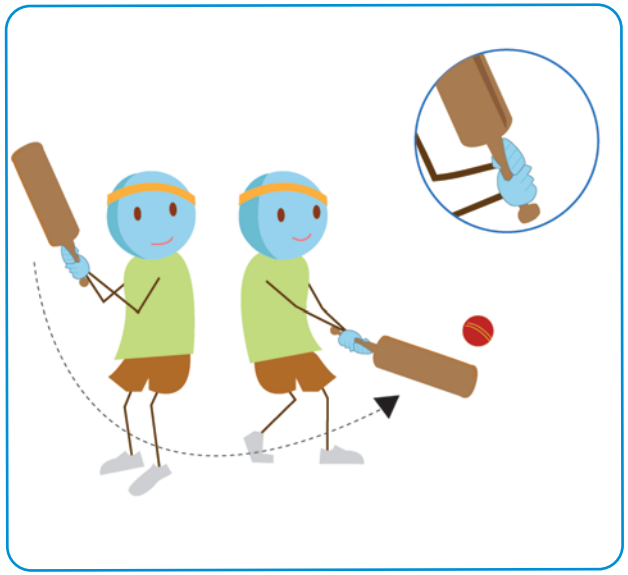
Consejos de campeones

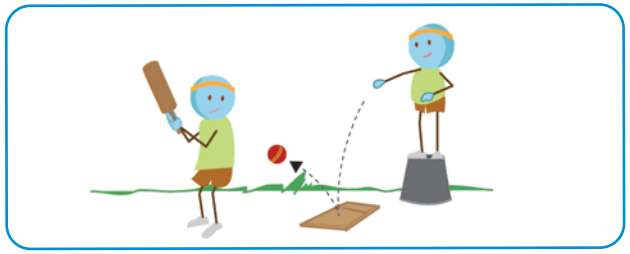
Esta práctica tiene un gran potencial táctico. Durante la actividad, los jugadores deben organizarse colectivamente para elegir la táctica más apropiada para la defensa, teniendo en cuenta el tipo de bateo a utilizar (en el suelo, en el aire, etc.) y la posición de los atacantes (más cerca de los objetivos o más lejos de los mismos). Cuanto más críquet se juega, mejores decisiones se toman en el momento correcto y al tiempo que se evalúan los riesgos.

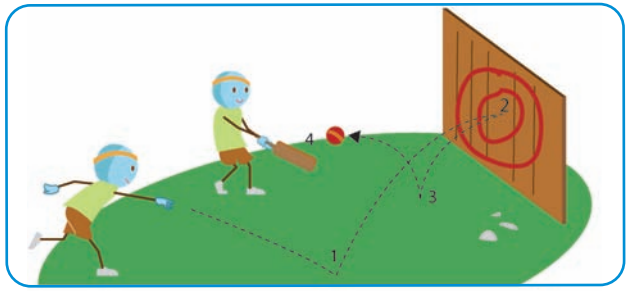
Organización de la actividad











Qué se puede adaptar

Zona de práctica

- Se puede jugar sobre cualquier superficie sólida (asfalto, césped, arena, etc.).
- Es posible cambiar las dimensiones y la forma del área de juego (una cancha más grande o más pequeña, dependiendo del número de jugadores y la finalidad de la sesión).

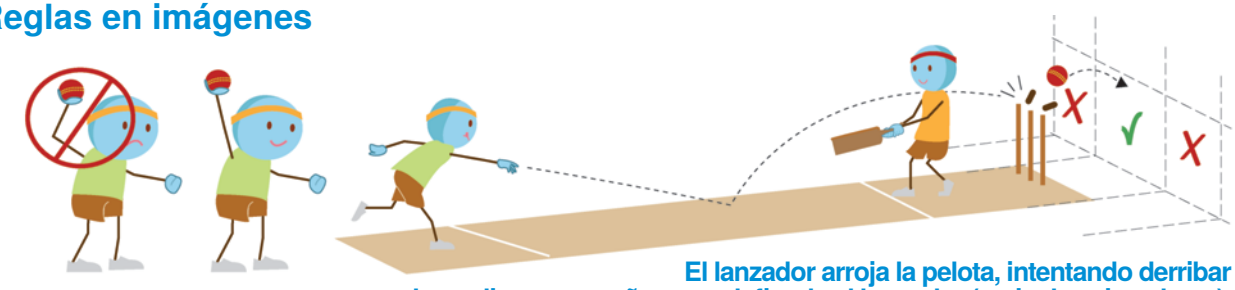
Equipo

- Marcar el área de práctica con conos, soga, neumáticos, banderines, pintura o tiza (véase ficha C).
- Distinguir los equipos utilizando cintas en la cabeza, rayas o vestimenta de distinto color (véase ficha C).
- Utilizar una pelota, dos bates (o raquetas) y dos objetivos que consten de palos verticales y palitos travesaños (véase ficha F).

Reglas

- Cambiar la duración de los ejercicios y los partidos y también el número de jugadores en cada equipo.
- Utilizar una pelota más pequeña o más grande o una que rebote más o menos.
- Permitir o prohibir que agarren la pelota en el aire (por ejemplo, se hace obligatorio esperar a que la pelota rebote por segunda vez antes de atraparla).
- Cambia:
  - ✓ el tipo de lanzamiento (con una o dos manos, con rebote de la pelota o sin él, por encima de la altura del hombro o por debajo, con el brazo extendido o flexionado, etc.)
  - ✓ el área de lanzamiento (aumentar o reducir la distancia entre objetivos),
  - ✓ el número de intentos acordados para el lanzador y el bateador
  - ✓ el número de atacantes
  - ✓ el número de objetivos
  - ✓ el número de entradas por partido.

Reglas en imágenes



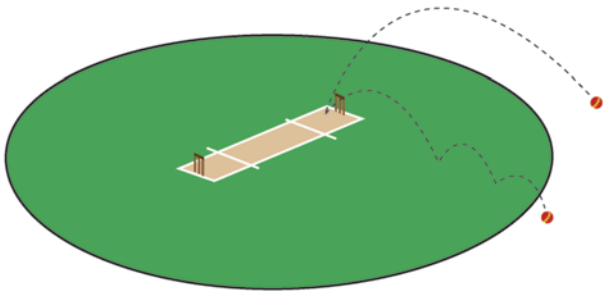
El lanzador arroja la pelota, intentando derribar los palitos travesaños que defiende el bateador (serie de seis pelotas).

El bateador golpea la pelota con su bate, tratando de evitar que los palitos travesaños caigan, y completa el número máximo de carreras entre objetivos con su compañero de equipo.

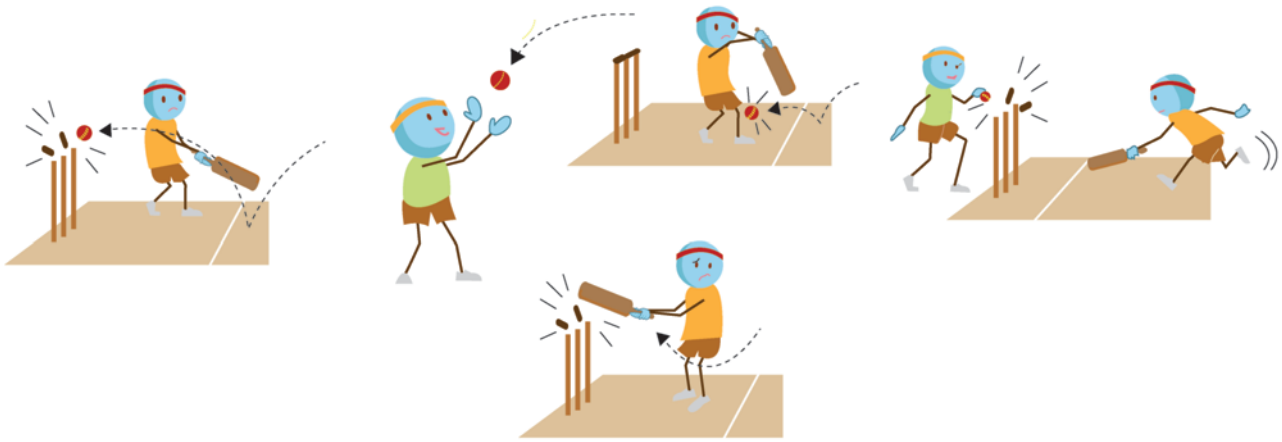
Instrucciones

- Cuando los *fielders* corran para agarrar la pelota deben:
  - ✓ comunicarse con los otros miembros del equipo para evitar chocarse entre ellos,
  - ✓ alternar entre observar la pelota que cae y ver por dónde corren.
- Comunicarse y organizarse como miembros de un mismo equipo para ocupar el área de la defensa de forma colectiva.
- Antes de atrapar la pelota, la defensa debe gritar «¡la tengo!», para informar a los miembros del equipo y que estos puedan actuar en consecuencia.
- Hacer que los jugadores arbitren los partidos (cuenten las carreras y se aseguren de que se respeten las reglas).
- Hacer que el árbitro cuente el número de carreras que completan los atacantes en voz alta.

Carreras anotadas:
1 carrera: los dos bateadores intercambian los extremos de la cancha.
4 carreras: se golpea la pelota sobre la línea límite luego de rebotar.
6 carreras: se golpea la pelota directamente sobre la línea límite.



Un bateador queda eliminado si:
- **el lanzador derriba los palitos travesaños**
- **el bateador derriba los palitos travesaños**
- **el bateador toca la pelota con su pierna**
- **un defensor atrapa la pelota en el aire**
- **se derriban los palitos travesaños antes de que el bateador regrese a su lado de la cancha (un bateador en cada lado de la cancha).**



Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Posibles variaciones

Entorno mixto
Desarrollo de las habilidades de todos los jugadores
Ajustarse a trabajar con otros

Mezclar chicos y chicas en el mismo equipo.

Interdependencia
Cooperación
Participación de todos
Toma de decisiones

Organizar un ejercicio o partido donde los jugadores estén atados de a dos por las muñecas y corran y agarren la pelota en pares, tomen decisiones con el compañero, etc.

Interdependencia
Distribución de roles
Esfuerzo realizado para ayudar al equipo

Asignar un rol específico a cada jugador. Dentro del mismo equipo, algunos *fielders* solo pueden atrapar la pelota y otros solo pueden golpear los objetivos (con la pelota que atraparon).

Respeto de las reglas (siendo conscientes de las responsabilidades propias)
Comunicarse y escuchar a los otros
Confiar en los demás

¡Los jugadores se convierten en árbitros! Un juego sin árbitro: antes de jugar, los jugadores establecen juntos las reglas y los límites de la cancha. Luego arbitran el partido entre ellos.

Participación de todos
Ayuda mutua
Confianza en sí mismo y en otros

Después de atrapar la pelota, los *fielders* deben realizar un mínimo de tres pases antes de poder golpear uno de los dos objetivos.

Valores de la actividad

Una de las particularidades del críquet es la ubicación de todos los jugadores dentro del espacio: dos atacantes rodeados por once fielders, observados por sus nueve compañeros de equipo. Esta situación permite que cada jugador confronte sus propias responsabilidades y el desarrollo de una relación de confianza entre los dos atacantes. Estando bajo observación, también deben controlar sus emociones durante la actividad, tomar decisiones y ponerlas en práctica.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Habilidad para prestar atención y concentrarse**
  Los jugadores de la defensa observan continuamente la pelota aún en posiciones de retirada.
- **Habilidad de analizar y tomar decisiones**
  Los jugadores analizan una situación y eligen la forma más adecuada de actuar. Desarrollo de la iniciativa.
- **Habilidad para controlar las emociones**
  Los jugadores se turnan para pararse solos frente al resto (miembros del equipo y oponentes) y desarrollan su sentido de la responsabilidad.

Relacionarse con los demás

- **Trabajo en un equipo hacia el mismo objetivo**
  La defensa trabaja de manera colectiva para devolver la pelota (apoyo entre compañeros), mientras evita correr (pasando la pelota).

Compartir un mismo espacio

- **Posicionamiento dentro del espacio**
  La defensa participa en un uso racional y colectivo del espacio.
- **Un espacio para compartir con otros jugadores**
  Los jugadores trabajan con otros en un mismo espacio, toman turnos y aceptan intercambiar lugares con los oponentes entre entradas.

Ajedrez 9

Objetivo

Tomar el rey del oponente al lograr el «jaque mate» (término utilizado cuando el oponente no tiene salida y pierde la fase o el juego).

Reglas básicas (más detalles en la página siguiente)

- Se juega con dos jugadores, uno contra otro, sobre un tablero de 64 casillas cuadradas (8x8).
- Hay seis tipos de piezas. Cada pieza se mueve de manera diferente y captura las piezas del oponente cuando se mueve a sus casillas.
  - ✓ El peón solo se mueve una casilla por turno (existe la opción de mover dos espacios la primera vez que se juega). No puede moverse hacia atrás y solo puede capturar otras piezas en diagonal. Cuando alcanza el otro extremo del tablero de ajedrez, se intercambia por otra pieza.
  - ✓ El alfil se mueve diagonalmente, tantos espacios como se desee.
  - ✓ El caballo se mueve un espacio hacia adelante, atrás, la izquierda o la derecha y luego un espacio en diagonal. Es la única pieza que puede saltar sobre otras piezas.
  - ✓ La torre se mueve de manera horizontal y vertical tantos espacios como se desee.
  - ✓ La reina se mueve de igual manera que el alfil y la torre (de forma horizontal, vertical y diagonal).
  - ✓ El rey se mueve un espacio en cualquier dirección.
- Cada jugador tiene 16 piezas blancas o negras. El jugador con piezas blancas comienza y luego juegan por turno.
- Gana el jugador que toma al rey del oponente.

Características

Valores

- Análisis y síntesis
- Anticipación e iniciativa
- Concentración

Características específicas

- **Una relación única con el oponente**
  Los jugadores interactúan con el adversario no a través del contacto físico sino a través de las piezas de ajedrez que interactúan en un tablero de juegos compartido.

- **Una competencia estructurada y sistemática**
  El tablero de ajedrez simboliza el juego: cuadriculado y bien delimitado. Las reglas para mover las piezas son las mismas para todos los jugadores: los participantes compiten en igualdad de condiciones.

- **Observación constante del otro jugador**
  Los jugadores observan y analizan las acciones de sus oponentes ¡y mueven sus piezas en reacción a los mismos!

- **La necesidad crucial de controlar las emociones**
  La falta de contacto físico con el oponente destaca la importancia del elemento psicológico del juego. Los participantes deben mantenerse firmes en momentos difíciles y mantener la concentración.

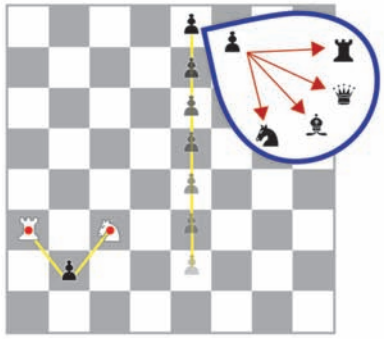
Consejos de campeones

Alexandra Kosteniuk
campeona de ajedrez, Rusia

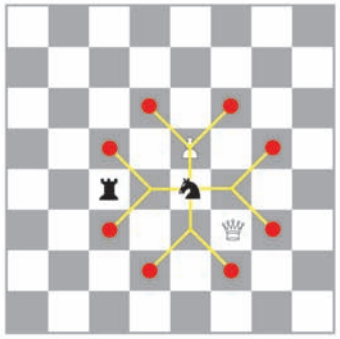
«En el ajedrez, el rol principal de los instructores es enseñar a los participantes cómo usar su cabeza y su lógica para resolver problemas, no solo en el juego pero también en sus vidas en general».

Organización de la actividad

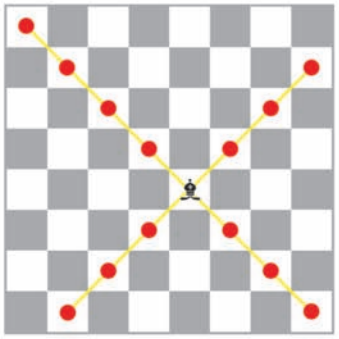
Movida —— Captura de una pieza ●



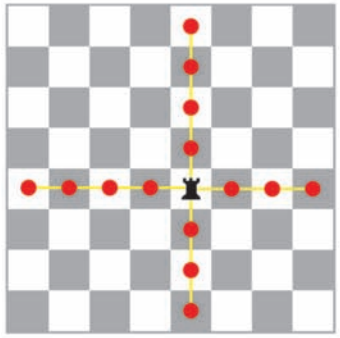
Peón o intercambio del peón



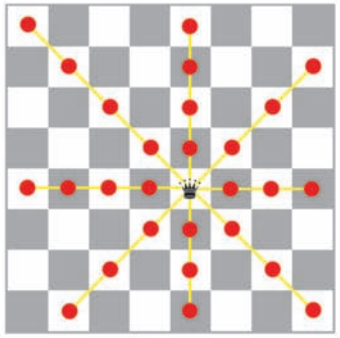
Caballo



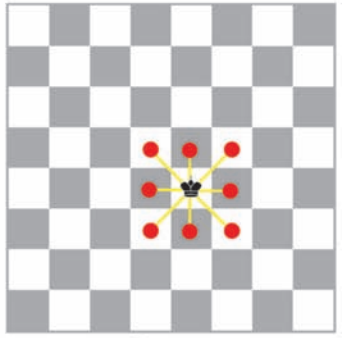
Alfil



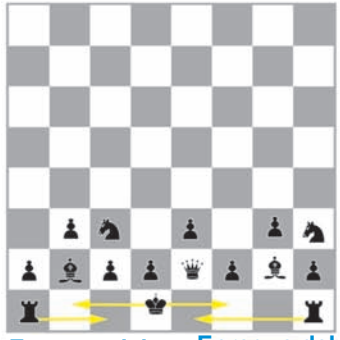
Torre



Reina



Rey



Enroque del lado del rey

Enroque del lado de la reina

Posiciones de partida

Jaque

Jaque mate

Qué se puede adaptar

Zona de práctica

- Puede jugarse dentro o fuera.
- Es posible cambiar las dimensiones y la forma del tablero de acuerdo al número de jugadores y la finalidad de la sesión (se puede jugar con varios participantes, en un tablero de ajedrez con objetivos, obstáculos, etc.).

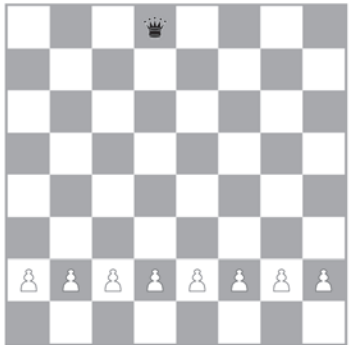
Equipo

- Utilizar un tablero de juego y piezas de ajedrez o equivalente (véase ficha G).
- También puede jugarse sobre un tablero de ajedrez de tamaño real (dibujado con tiza en el suelo), con cada participante como una pieza.

Reglas

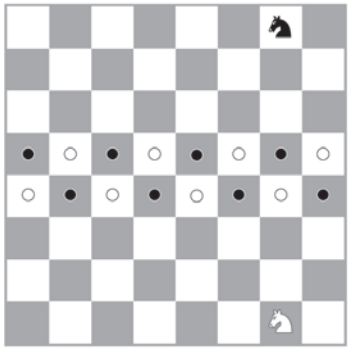
- Para aumentar la dificultad o disminuirla:
  - ✓ cambiar el número de casillas en el tablero (por ejemplo, 16 casillas: 4x4),
  - ✓ cambiar el número de piezas por participante.
- Aumentar el número de jugadores o reducirlo (se puede jugar en equipos de dos, tres, etc.).
- Jugar por un tiempo determinado:
  - ✓ cada participante tiene 7 segundos para pensar y realizar su siguiente movida, o
  - ✓ cada participante tiene un total de 5 minutos para finalizar la fase y decide cómo manejar su tiempo.
- Contar los puntos de acuerdo a las piezas obtenidas (un peón vale un punto, un caballo y un alfil valen tres puntos, etc.).
- Jugar en varios tableros de ajedrez al mismo tiempo, contra varios oponentes.
- Concentrarse en objetivos específicos (tomar al rey opuesto, tomar todas las piezas opuestas, finalizar la fase en un período de tiempo determinado, etc.).

Mover un peón a la última línea



La reina negra debe capturar a todos los peones blancos que deben llegar a la última línea

Capturar todas las piezas del oponente



Ser el primero en capturar todas las piezas del oponente

Las blancas deben capturar al alfil negro

Capturar todas las piezas del oponente

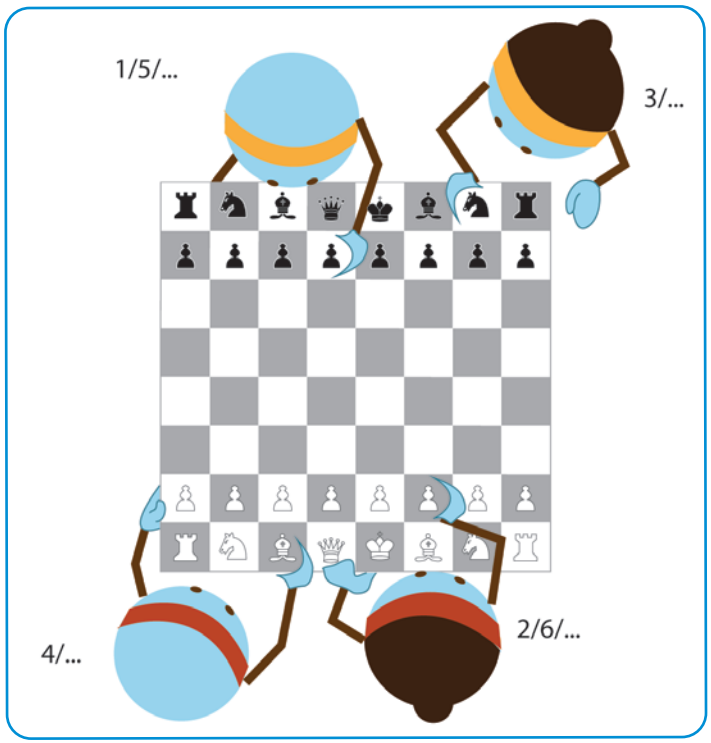
Ser el primero en lograr tres jaque mate

Capturar al rey del oponente

Capturar al rey del oponente

Instrucciones

- Los jugadores deben anunciar a su oponente:
  - ✓ «jaque»: cuando atacan al rey del oponente de manera que tenga que moverlo o protegerlo con otra pieza.
  - ✓ «jaque mate»: cuando atacan a su rey y no hay manera de que el oponente pueda defenderlo (la captura inevitable simboliza la derrota del rey capturado).
- Alternar las fases jugando con piezas blancas o negras (el jugador con piezas blancas empieza la fase).
- Los jugadores deben explicar su razonamiento al instructor o maestro antes de realizar la movida.
- Hacer que los participantes demuestren las técnicas.
- Hacer que los jugadores cambien de compañero entre ejercicios o fases para adaptar su estilo de juego a cada oponente.
- Hacer que los participantes arbitren las fases para asegurar que respeten las reglas.



Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Participación de todos
Comunicación
Toma de decisiones colectivas

Confianza en otros
Comunicación
Respetar las capacidades individuales de cada persona

Confianza en sí mismo
Control de las emociones
Atención y concentración

Manejo de las emociones
Manejo del estrés
Confianza en sí mismo

Asumir responsabilidades
Escuchar y comunicarse
Aceptar ser observado y juzgado por otros

Posibles variaciones

¡Dieciséis juegan contra dieciséis! Cada participante se para en un tablero de ajedrez de tamaño real (dibujado en el suelo con tiza) y representa una pieza.

Dos juegan contra dos: los jugadores en cada equipo se turnan para realizar movidas.

Un participante juega en dos tableros al mismo tiempo, contra dos oponentes (el jugador alterna sus movidas entre los dos tableros).

Dos participantes juegan una fase de ajedrez en un período de tiempo determinado (por ejemplo, cada jugador tiene 7 segundos para realizar su siguiente movida).

Dos participantes juegan una fase en frente de otros que los observan y asesoran.

Valores de la actividad

El ajedrez plantea exigencias enormes a la fuerza mental y emocional de los jugadores porque deben interactuar mediante las piezas. Esto provoca curiosidad, deseos de buscar una solución y el placer de encontrarla. Los jugadores aprenden a analizar el espacio, a tener en cuenta y anticipar las acciones de sus oponentes, a controlar sus emociones y tener confianza en ellos mismos durante todo el juego.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Habilidad para concentrarse**
  Los jugadores permanecen atentos y concentrados en el juego.
- **Habilidad para variar movimientos**
  Los jugadores usan diferentes piezas y varían los movimientos.
- **Autocontrol**
  Los jugadores controlan sus emociones y permanecen decididos y mentalmente fuertes en momentos difíciles.

Relacionarse con los demás

- **Habilidad para adaptarse y reaccionar**
  Los jugadores adaptan su juego al estilo del juego de su oponente.
- **Habilidad para interactuar con otros**
  Los jugadores interactúan con otros de manera indirecta. Utilizan sus piezas para obtener las de sus oponentes y aceptan que los oponentes tomen las suyas.

Un espacio para compartir

- **Un área de juego para compartir**
  Los jugadores interactúan con su compañero sobre un tablero pequeño y comparten el espacio con las piezas de su oponente.
- **Un espacio para compartir**
  Los jugadores comparten un tablero de juego y se turnan para mover sus piezas (aprender a compartir).

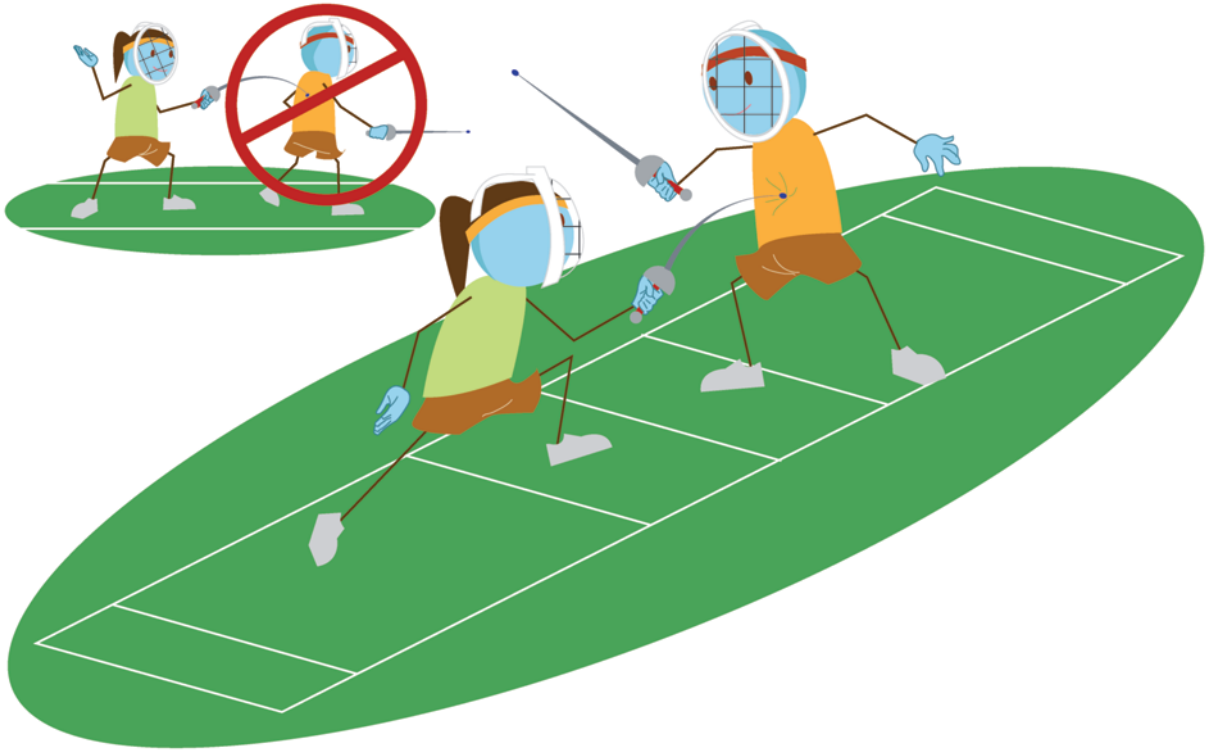
Esgrima 10

Objetivo

Dentro de un área de juego delimitada, intenta tocar con una espada o *épée* zonas predeterminadas del cuerpo de tu oponente sin que este te toque.

Reglas básicas

- Dos oponentes
- Se lleva a cabo dentro de un área rectangular, a lo largo de la línea (está prohibido cruzar los límites laterales)
- Es posible practicar la esgrima entre chicas y chicos
- Se prohíbe atacar a un oponente desde atrás o golpearlo con la espada (se realiza el golpe pero no se anota)
- Sólo se puede tocar al oponente en las zonas del cuerpo predefinidas (un punto por zona determinada).



Características

Valores

- Control de las emociones
- Confianza en uno mismo y los otros
- Respeto por los demás (competencia sin agresión)

Características específicas

- **Deporte de combate casi sin contacto**
  El uso de una espada significa una lucha contra un oponente sin contacto físico directo, a diferencia de otros deportes de combate como el boxeo, el judo y el kárate.

- **La misma espada para todos**
  Al utilizar la misma espada disminuyen las diferencias físicas entre oponentes. Hombres y mujeres, más jóvenes y más viejos, compiten con 'armas iguales'.

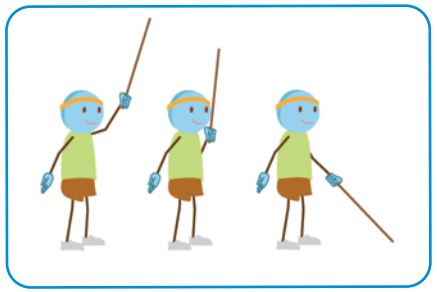
- **Un componente estratégico significativo**
  Los participantes desarrollan con rapidez sus propias aptitudes tácticas (estrategias) de ataque y defensa para ganar, la fuerza tiene poca importancia.

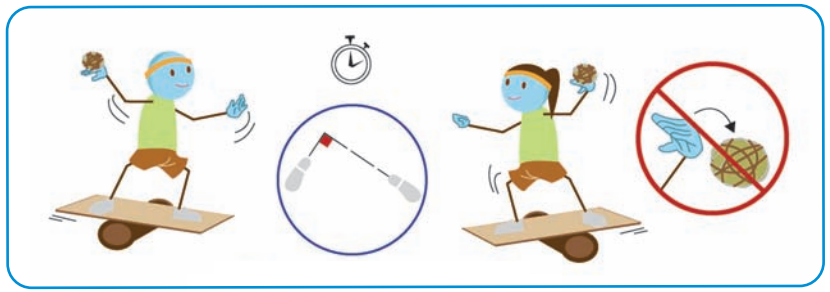
- **Una relación única con el oponente:** tocarlo en diferentes zonas con la espada, al mismo tiempo que se garantiza su seguridad.

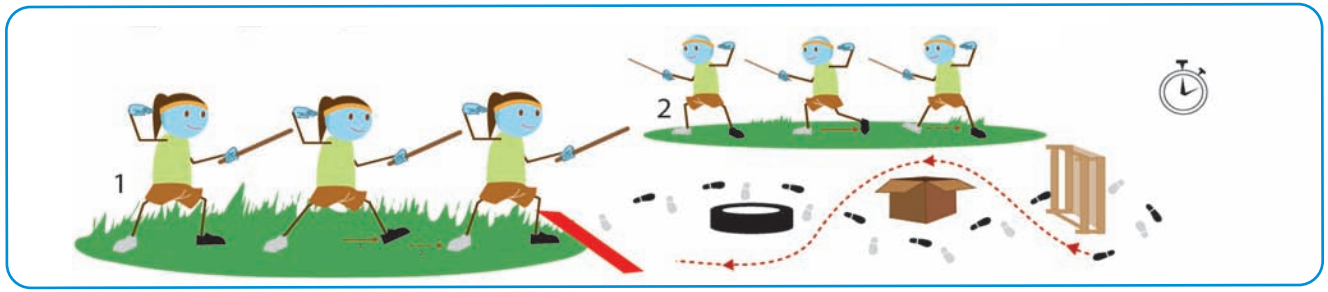
Consejos de campeones

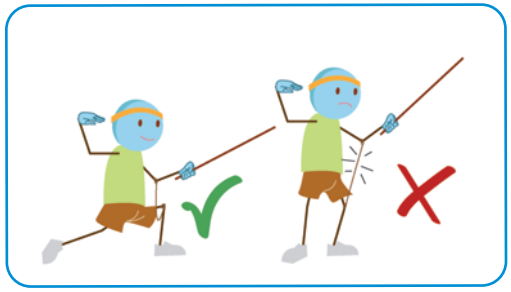
Se debe respetar las decisiones de los árbitros durante el juego. Todos deben conocer las reglas y acatarlas en los partidos, asegurándose de que los otros las respeten. El árbitro toma las decisiones y dirige el juego. Él (o ella) decide qué acciones son atacantes y cuáles son defensivas y sanciona las faltas. Es una buena tarea de entrenamiento para los participantes en particular ya que aprenden a juzgar faltas, otorgar puntos y declarar a un ganador.

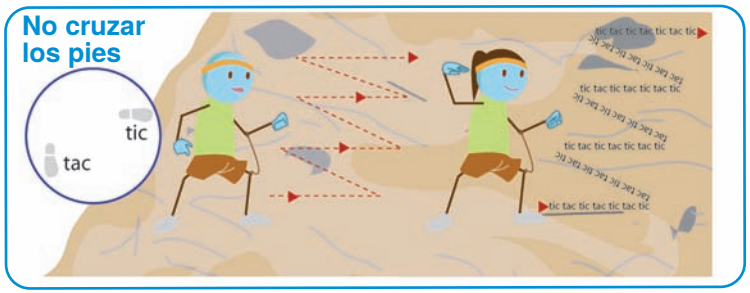
Organización de la actividad

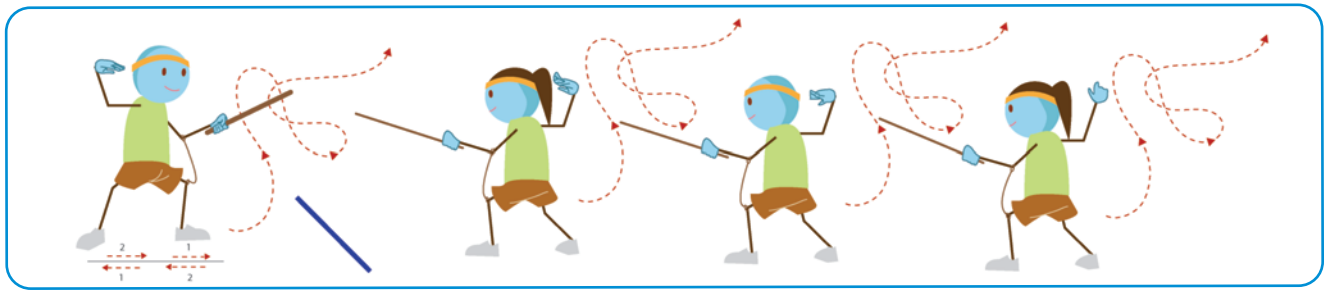












Qué se puede adaptar

Zona de práctica

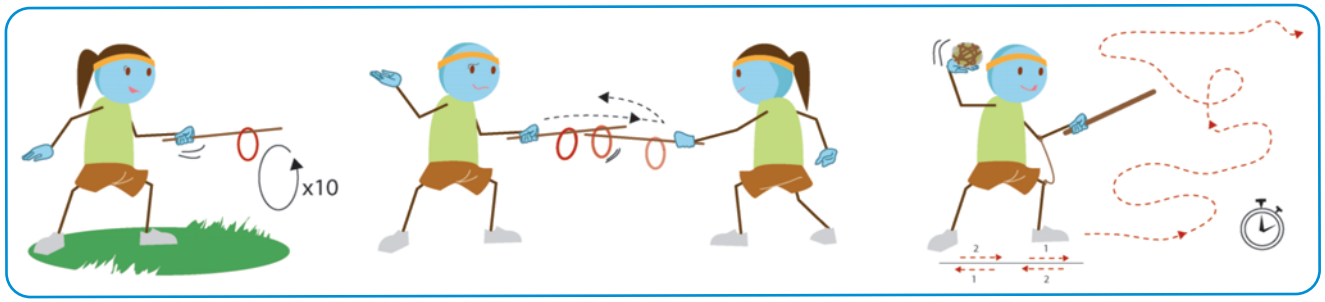
- Puede jugarse sobre todo tipo de superficies sólidas (asfalto, césped, etc.).
- Adaptar las dimensiones y la forma de la superficie de práctica (ancho y largo según la finalidad de la sesión).

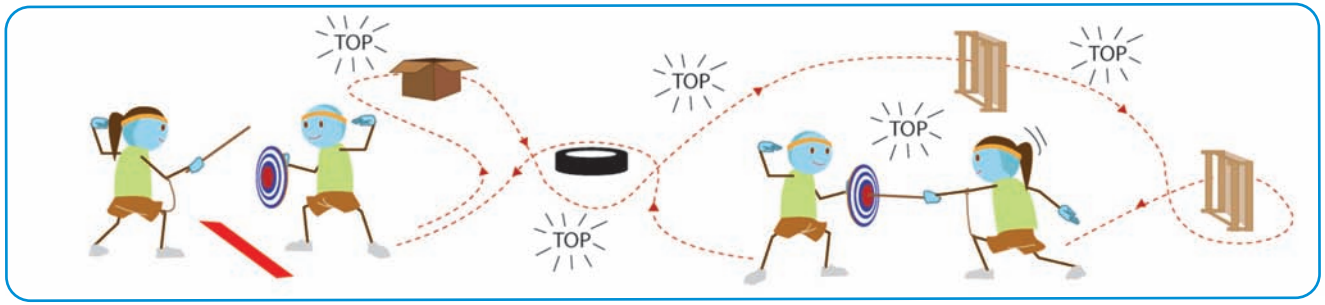
Equipo

- Marcar el área de práctica con cintas de colores, soga o bloques (véase ficha C).
- Vestir una chaqueta militar o indumentaria simple reforzada que proteja de la espada del oponente (véase ficha H).
- Usar una máscara y una espada o equivalente (véase ficha H).

Reglas

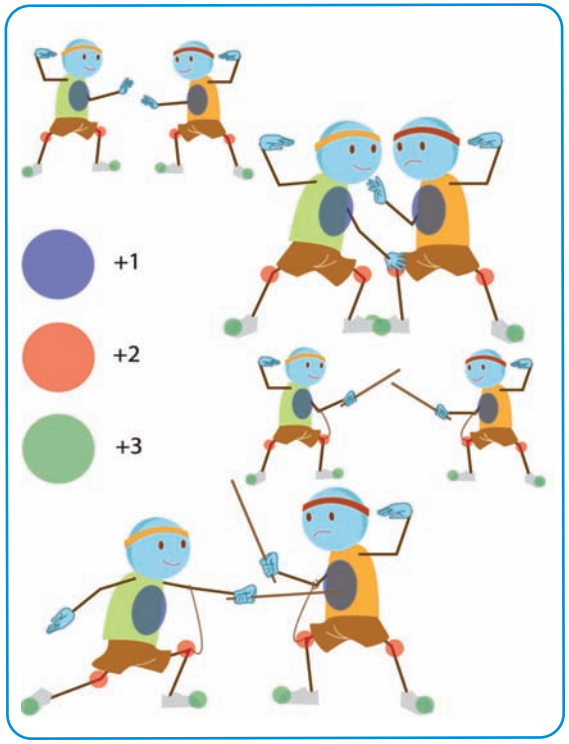
- Cambiar:
  - ✓ la duración de las prácticas y peleas,
  - ✓ el área de combate (alterar el ancho y el largo del rectángulo, zona circular, etc.),
  - ✓ las zonas del oponente que se permite tocar (pies, pecho, etc.),
  - ✓ el número de toques necesario para ganar un partido.
- Permitir o prohibir los ataques por debajo o por encima de la cintura.
- Prohibir que un esgrimista use ciertas partes del cuerpo (con una mano detrás de la espalda, parado en un solo pie, etc.). Esta pérdida de equilibrio es un buen entrenamiento de ataque y defensa.
- Asignar un objetivo diferente a cada esgrimista (un esgrimista tiene que tocar la parte inferior del cuerpo y el otro, la superior).
- Otorgar diferentes puntos según el área del cuerpo que tocaron.
- IIncluir una zona de seguridad a cada lado de la zona de juego (donde el esgrimista pueda refugiarse y no pueda ser tocado).

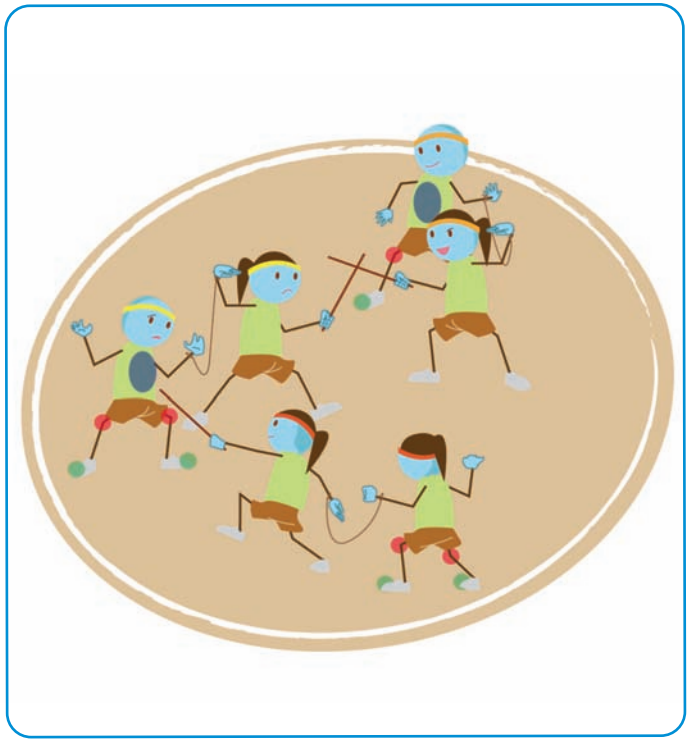


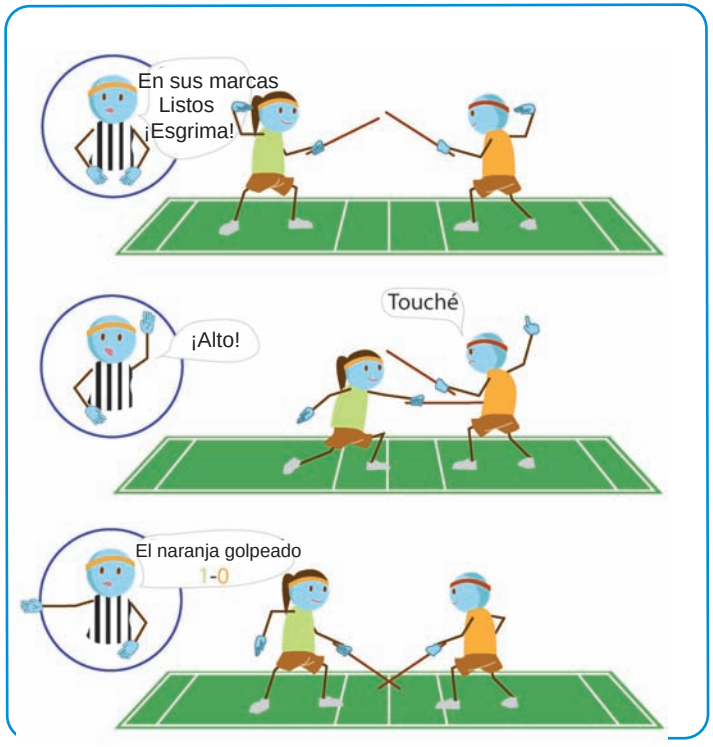


Instrucciones

- Los jugadores deben saludar a su compañero u oponente al comienzo de cada ejercicio o encuentro de entrenamiento en señal de respeto.
- Deben usar máscaras cuando lleven una espada.
- Deben colocar las espadas sobre el suelo cuando no combatan.
- Hacer que los participantes demuestren las técnicas y los ejercicios.
- Cambiar los compañeros entre ejercicios de entrenamiento o encuentros para que se adapten a diferentes estilos de juego.
- Los principiantes deben tocar al oponente con el lado de la espada (y no con la punta).
- Hacer que los participantes arbitren los encuentros para asegurarse de que respeten las reglas y se mantenga el bienestar físico de los esgrimistas. Dependiendo de las distancias de seguridad, el árbitro puede seguir con su máscara puesta.







Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Posibles variaciones

Conciencia del espacio y los límites
Pensar en lo que se debe hacer o no hacer en cada área
Tomar riesgos calculados

Crear un área de seguridad a cada extremo, donde no se pueda tocar a los esgrimistas. Esto los ayudará a vencer su temor garantizándoles un lugar donde estén a salvo.

Respeto por las reglas
Qué hacer y qué no hacer para cada participante
Aceptar el juicio de otros

Está prohibido cruzar los pies (en los movimientos de esgrima). Cualquier toque realizado después de cruzar los pies será anulado y se entregará una tarjeta amarilla.

Respeto por las reglas
Comunicación y escuchar a los otros
Confianza en los demás
Aceptar el juicio de otros

Tres participantes deciden juntos cuáles son las reglas. Uno de los tres arbitra a los otros dos. Al final del encuentro, los tres discuten la acción y los puntos obtenidos, luego cambian roles.

Trabajar con otros
Cooperación
Participación de todos
Toma de decisiones

Organizar un encuentro (dos contra dos) donde los participantes del mismo equipo estén amarrados por su muñeca libre (la que no sostiene la espada).

Aceptar el punto de vista de otras personas
Cooperación

Hacer que dos esgrimistas demuestren una serie de técnicas frente al resto del grupo.

Valores de la actividad

La esgrima es uno de los deportes de combate raros en que se lucha casi sin contacto físico. El uso de una espada (la misma para todos), significa que los participantes (chicas y chicos de diferentes tamaños y edades) se encuentran en una situación con 'armas iguales' y pueden enfrentar a su oponente de forma medida. Además, esto les permite expresarse con sus cuerpos y así desarrollar otra forma de comunicación con los otros.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Habilidad para analizar y desarrollar estrategias**
  Los esgrimistas desarrollan una estrategia para anticiparse a un ataque.
- **Habilidad para tomar decisiones y llevarlas a cabo**
  El arbitraje desarrolla la habilidad para otorgar puntos y declarar un ganador.

Relacionarse con los demás

- **Habilidad para adaptarse a otros**
  Los esgrimistas adaptan la técnica en relación con el oponente.
- **Ayudar y proteger a otros**
  Los esgrimistas tocan al oponente sin lastimarlo.
- **Desempeño de un rol**
  Los esgrimistas asumen diferentes roles (atacante, defensor, árbitro, observador) y aceptan el cambio de roles entre sesiones.

Un espacio para compartir

- **Consciencia de sí mismo dentro de un espacio**
  Los esgrimistas se vuelven conscientes de su cuerpo dentro del espacio y miran hacia adelante.
- **Uso del espacio compartido**
  Los esgrimistas conocen el espacio y aprenden cómo usarlo para beneficio propio. Permiten que el oponente o compañero 'toque' su espacio.

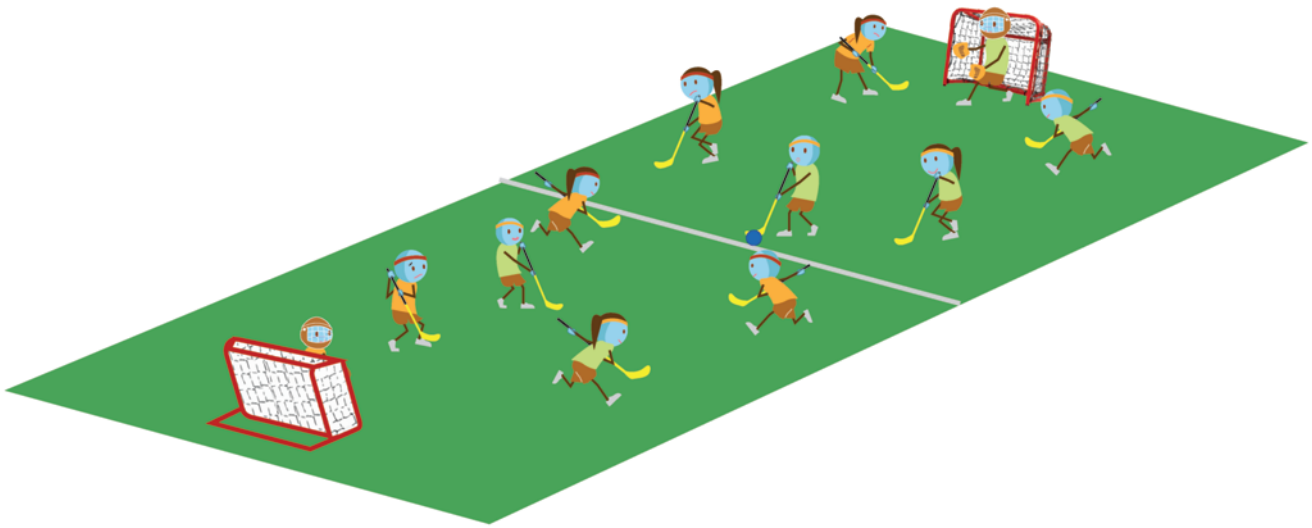
Floorball 11

Objetivo

Trabajar en equipo para conseguir que la pelota entre en la portería del equipo contrario con la ayuda de *sticks*.

Reglas básicas

- Dos equipos de seis jugadores (cinco jugadores y el portero).
- Cada jugador tiene un *stick*, salvo el portero, que lleva un casco y guantes.
- Los jugadores pueden correr con el *stick* y la pelota tanto como quieran y pasarla en cualquier dirección.
- El equipo ganador será el que marque más goles durante el tiempo que dure el partido.



Características

Valores

- Reflejos
- Agilidad y movilidad
- Trabajar de manera individual en interés del equipo.

Características específicas

- **Movimiento libre de la pelota**
  Los jugadores pueden moverse por la pista con la pelota libremente en todas las direcciones.

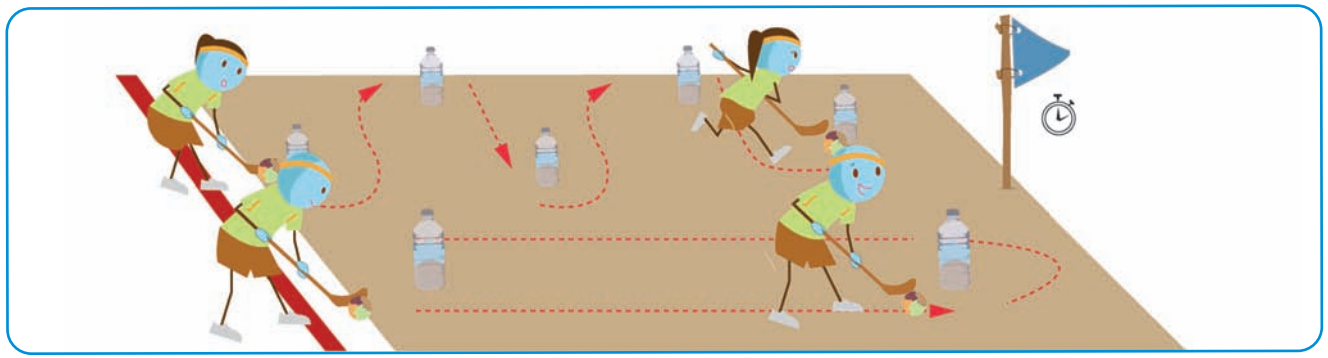
- **El mismo *stick* para todo el mundo**
  Utilizar *sticks* iguales disminuye la diferencia de tamaño entre los participantes. De esta manera, chicas y chicos jóvenes de diferentes edades pueden competir en una situación de igualdad.

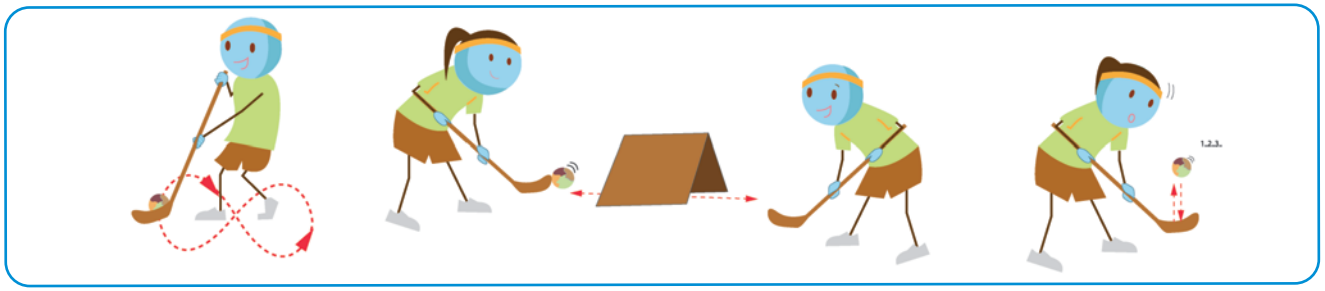
- **Un elemento estratégico muy importante**
  Como no se necesita la fuerza para ganar, los participantes pueden desarrollar rápidamente sus propias habilidades tácticas (estrategias) para atacar y defender como equipo.

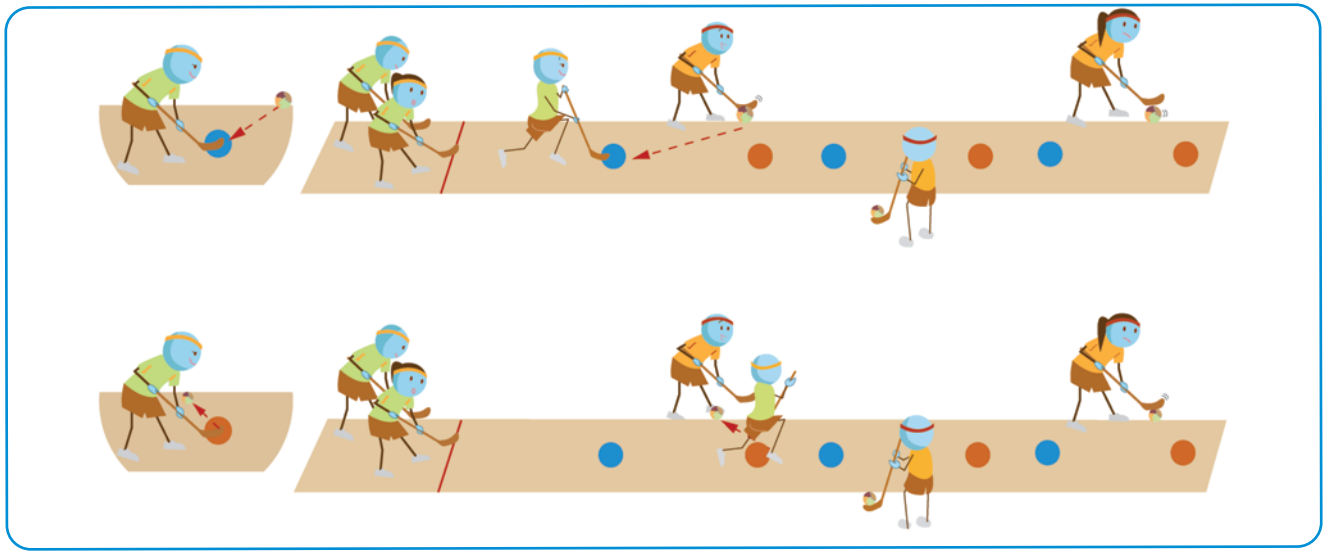
Consejos de campeones

El espíritu de equipo crece entre los jugadores, convirtiéndolo en una característica importante del floorball. Cada jugador es único y debe utilizar sus habilidades para beneficiar a los demás. Si algunos jugadores consiguen más oportunidades que otros, tienen que entender que es solo un beneficio limitado sin la participación y la progresión de sus compañeros de equipo. La velocidad del juego y el tamaño pequeño de la pista hace que el floorball sea una actividad en la que el movimiento es en grupo, con o sin pelota, y que proporciona un juego eficiente y ofensivo. Esto ocurre también en la defensa, donde cada jugador es parte de un bloque y debe adaptarse a los movimientos de sus oponentes y compañeros. Por lo tanto, ¡cada acción se debe realizar pensando en el resto del equipo!

Organización de la actividad







Qué se puede adaptar

Zona de práctica

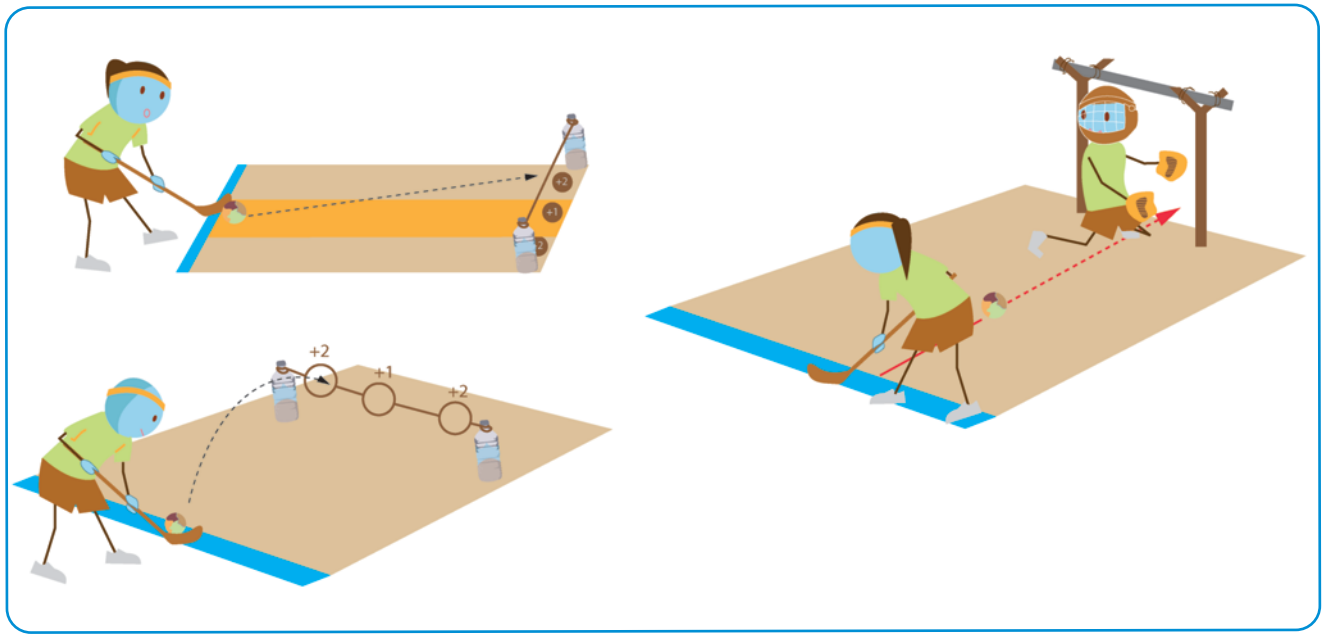
- Se puede jugar en interior y exterior, en cualquier superficie (asfalto, césped, etc.).
- El tamaño y la forma del área de práctica se pueden cambiar (una pista más grande o más pequeña, dependiendo del número de jugadores y el objetivo de la sesión).
- Se puede jugar en una pista con una portería (ambos equipos atacan y defienden a la vez) o con dos (cada equipo ataca la portería del otro y se defiende a sí mismo).

Equipo

- Delimitar el área de juego con conos, cuerda, marcas o líneas pintadas con tiza (véase ficha C).
- Diferenciar a los dos equipos con cintas en la cabeza, rayas o ropa de diferente color (véase ficha C).
- Utilizar:
  - ✓ postes o similar (véase ficha E)
  - ✓ una pelota y *sticks* o similar (véase ficha E)
  - ✓ un casco, guantes y protección para el portero (véase fichas F y H).

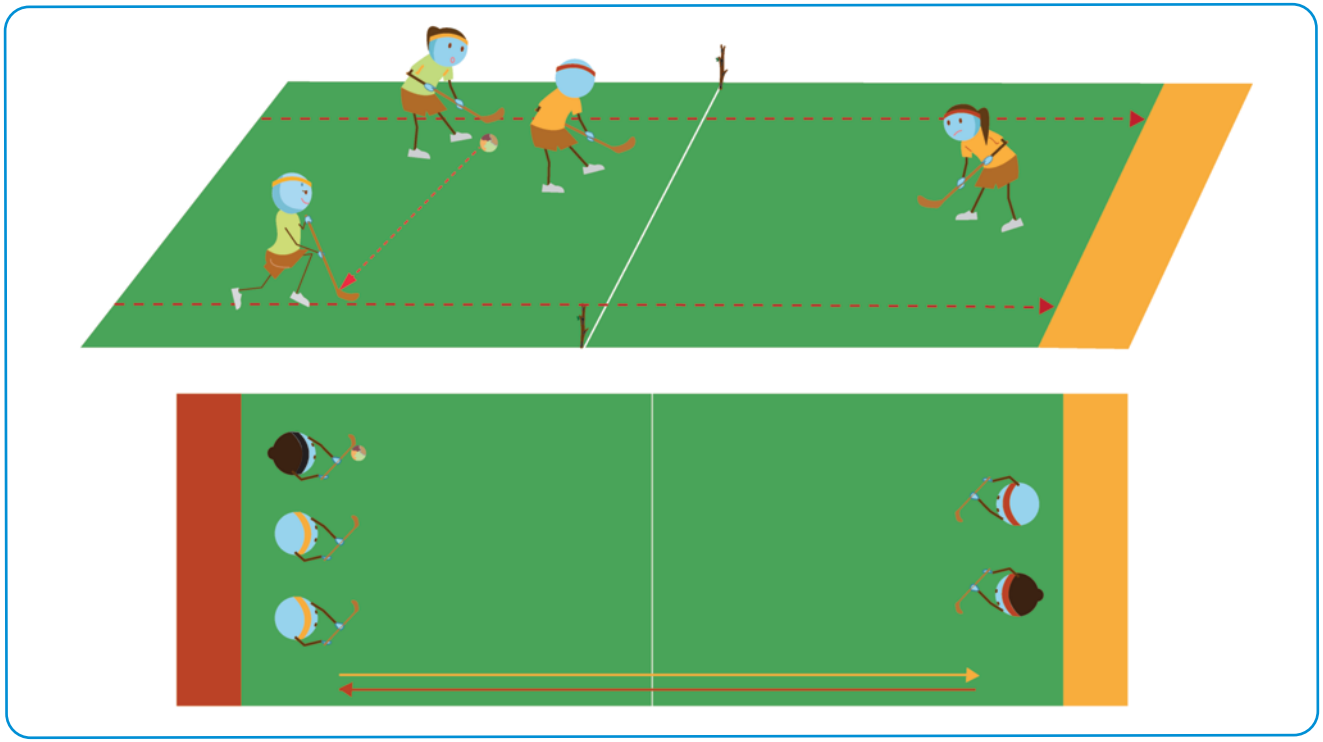
Reglas

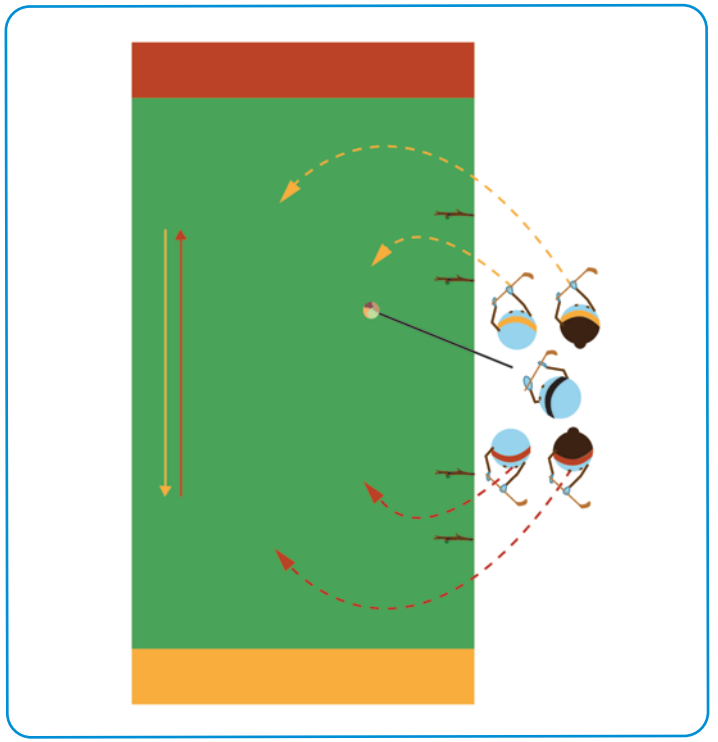
- Cambiar el número de jugadores de cada equipo
- Reducir o aumentar el número de jugadores en cada equipo para crear un número desigual de jugadores y trabajar en ataque o defensa (2 contra 3, 4 contra 6, etc.).
- Para aumentar o disminuir la dificultad:
  - ✓ aumentar o reducir el tamaño de la portería
  - ✓ utilizar una pelota más pequeña o más grande
- Decidir un mínimo de pases antes de que el jugador tire a puerta
- No permitir que el/la portero/a se levante (debe permanecer de rodillas)
- Prohibir correr a los jugadores con la pelota más de tres pasos (después de los tres pasos tienen que pasar la pelota)
- Cambiar el punto de penalti (ej.: solamente se tira a puerta desde cierta distancia de la portería)
- Cambiar el número de puntos según el jugador que tire a puerta y/o su posición en la pista en el momento de tirar a puerta.



Instrucciones

- Los jugadores deberían asegurarse de que sus compañeros están preparados/atentos antes de pasarles la pelota.
- Establecer un tiempo máximo para atacar. Si al final de este tiempo los atacantes no han marcado, la pelota vuelve al equipo contrario.
- Si un defensa se responsabiliza de un atacante asignado, decir su nombre o señalarlo.
- Pedir ayuda a los compañeros defensas.
- Colocarse en un espacio vacío y pedir la pelota a los compañeros de equipo delanteros (con la voz, gestos, etc.).
- Hacer que los jugadores arbitren partidos para asegurarse de que se respeten las reglas.
- Cambiar el número de jugadores en la pista para evitar colisiones.





Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Posibles variaciones

Confiar en los demás
Comunicación
Escuchar a los demás

Por parejas, a uno de los dos se le vendan los ojos y regatea la pelota mientras el otro le guía mediante el tacto o la voz.

Cooperación
Trabajar con los demás
Comunicación

Todos los jugadores de un equipo tienen que recibir la pelota una o varias veces antes de que el equipo tire a puerta.

Interdependencia
Intentar ayudar a los demás
Utilizar las habilidades propias para ayudar a los demás

¡Sin disparos a puerta! Durante el partido, un jugador de cada equipo puede pasar la pelota, pero no puede tirar a puerta.

Trabajar con los demás
Comunicación
Interdependencia

Partido de 6 contra 6: cada equipo tiene solamente tres sticks que se tienen que pasar.

Trabajar con los demás
Comunicación
Interdependencia

Hacer dos equipos. En cada uno de ellos, los jugadores se atan por parejas las muñecas.

Valores de la actividad

Marcar el gol ganador, experimentar el espíritu de equipo, sentir la emoción de defender su portería… pero también aprender a aceptar la derrota y controlar los nervios antes de un partido: el floorball ayuda a sobrellevar estas emociones y a conocerse mejor a uno mismo.
Además, ya sea en ataque o en defensa, los jugadores pronto serán conscientes de sus responsabilidades con el resto del equipo. Durante el partido, deberán tomar decisiones y llevarlas a cabo.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Habilidades para prestar atención y concentrarse**
  Los jugadores miran constantemente la pelota, incluso durante retiradas defensivas.
- **Capacidad para tomar decisiones**
  Los jugadores eligen la vía de acción más adecuada: regatear, tirar a puerta o pasar a un jugador colocado estratégicamente.

Relacionarse con los demás

- **Respeto por las habilidades de los demás**
  Los jugadores respetan las capacidades de sus compañeros y confían en ellos. Si un compañero de equipo que no es tan ágil se coloca estratégicamente en la pista, los jugadores no deberían dudar en pasarle la pelota.
- **Habilidad para adaptarse a los demás**
  Los jugadores se adaptan a la fuerza y las acciones de sus oponentes y reaccionan rápidamente.

Compartir un mismo espacio

- **Compartir el área de práctica**
  Cuando se juega en ataque, los jugadores se colocan y se mueven a espacios vacíos para cubrir terreno y conseguir la pelota.
- **Colocarse en el campo**
  Los jugadores interactúan con sus compañeros y oponentes en un espacio pequeño, respetando el bienestar físico de los demás.

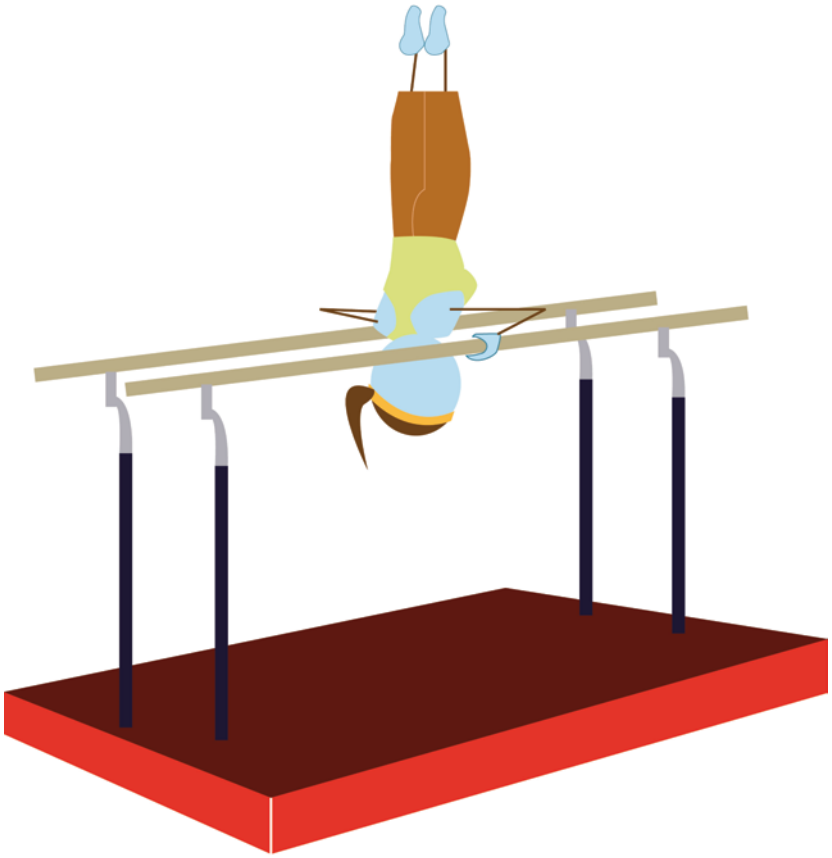
Gimnasia 12

Objetivo

Realizar figuras (formas con el cuerpo) y una serie de movimientos, libres u ordenados, en el suelo o utilizando equipamiento de gimnasia.

Reglas básicas

- Los eventos gimnásticos pueden ser individuales o en equipos (pueden ser mixtos), y pueden tener lugar en el suelo o utilizando equipamiento como la barra, el potro, el salto, anillas o barras.
- Los participantes realizan figuras/secuencias con el objetivo de observar y/o aconsejar de acuerdo a un conjunto de criterios.
- El jurado puntúa en base a la originalidad, la dificultad técnica, el dominio técnico y el control del cuerpo.
- El ganador será el participante que obtenga más puntos por parte del jurado.



Características

Valores

- Creatividad y originalidad
- Asumir riesgos en condiciones controladas
- Perseverancia
- Autocontrol (control físico y mental)

Características específicas

- **Atención a los sentimientos**
  Los participantes prestan atención a los sentimientos que les indican que no han efectuado un movimiento de manera correcta. Intentan ser conscientes de cada movimiento para mejorarlo la próxima vez.

- **Autoevaluación aproximada**
  Durante la actividad, los participantes obtienen información nueva, evalúan y juzgan sus movimientos para reproducirlos o mejorarlos.

- **Evaluación y opinión constante**
  Los participantes acceden a que les miren y opinen sobre ellos de acuerdo a un conjunto de criterios.

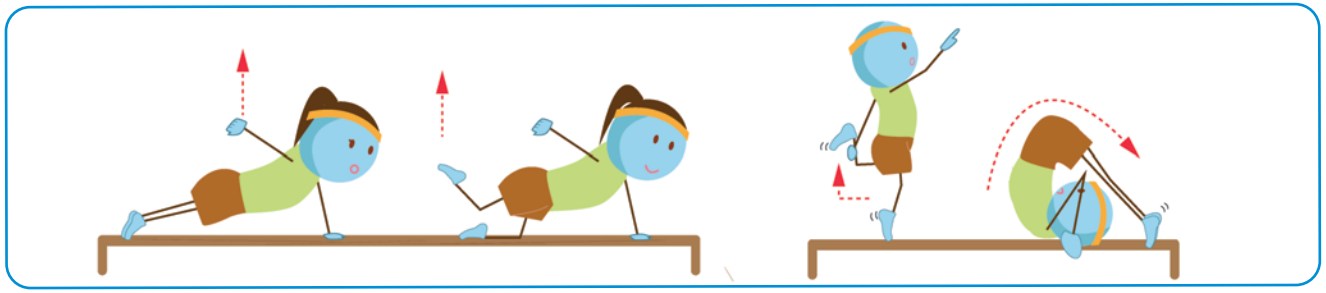
- **El cuerpo, el 'instrumento' en el centro de la actividad**
  El cuerpo es el centro de la actividad. Los participantes deben prestarle atención y cuidarlo.

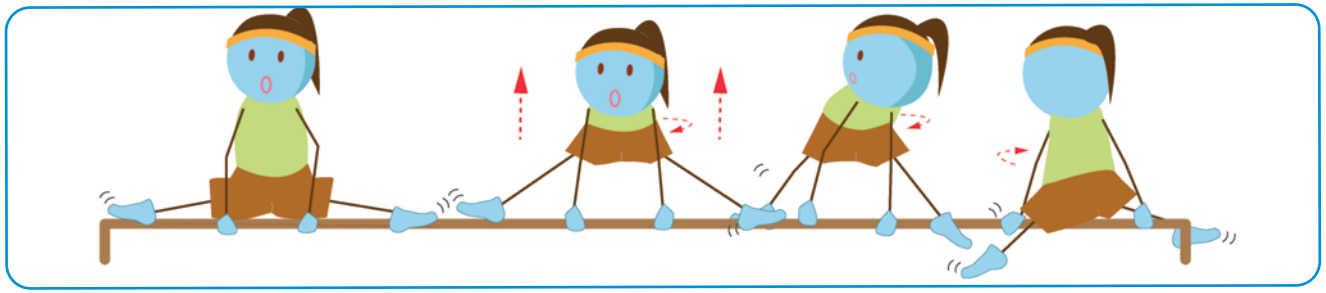
Consejos de campeones

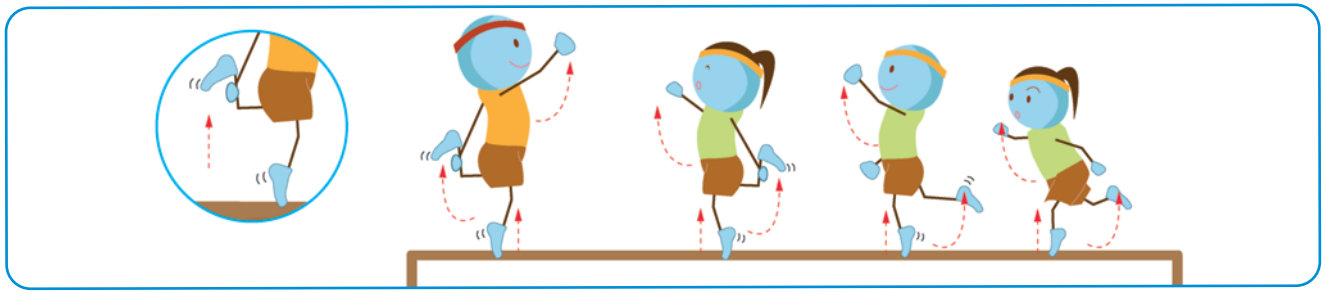
Jorge Hugo Giraldo Lopez
Campeón de gimnasia, Colombia

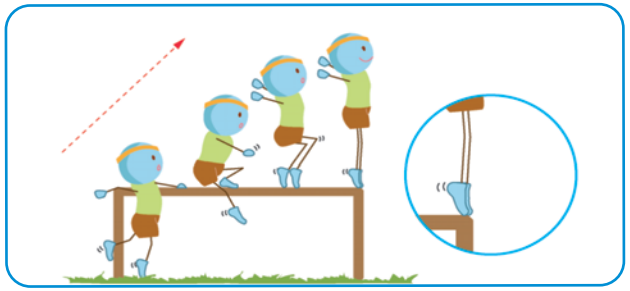
«La gimnasia es un deporte que desafía todo el cuerpo. Para convertirse en un buen gimnasta hace falta trabajar duro, coordinación y flexibilidad. Debes hacer frente a tus miedos para alcanzar tus objetivos».

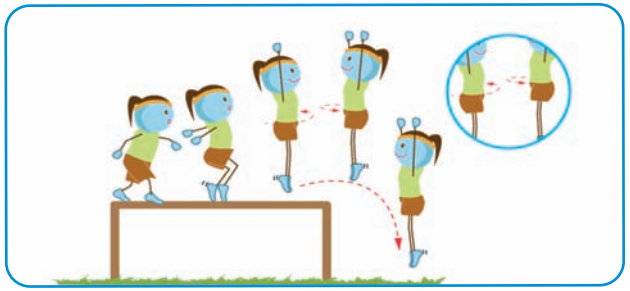
Organización de la actividad











Qué se puede adaptar

Zona de práctica

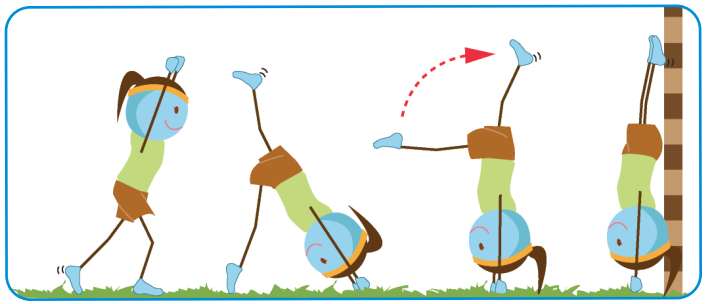
- Practicar fuera o dentro, en un área despejada en su mayoría para aumentar la seguridad.
- Practicar en cualquier tipo de superficie sólida que amortigüe caídas (tatami, arena, paja, hierba, etc.).
- Cambiar el tamaño del área de práctica de acuerdo al número de participantes para evitar choques.

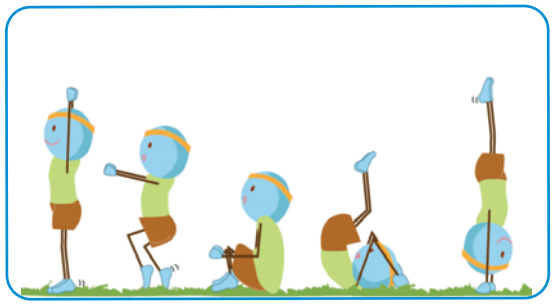
Equipo

- El área de práctica se puede marcar utilizando conos, cuerdas, banderas o tiza (véase ficha C).
- Usar equipamiento o equipo adaptado (mesas, sillas, cuerda tensada, etc.) que no comprometa la seguridad de los participantes.

Reglas

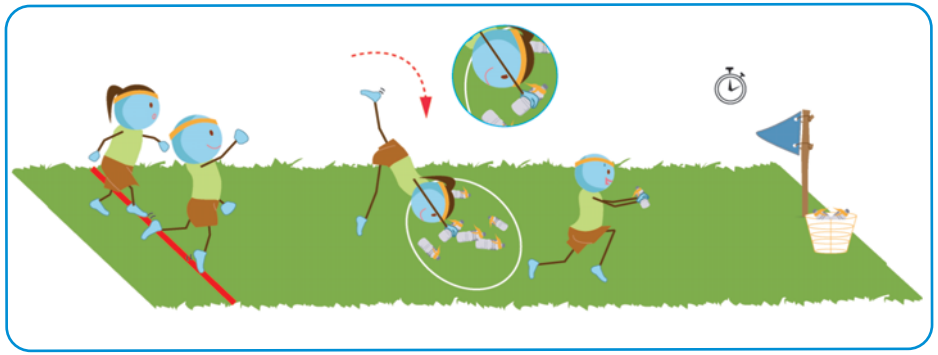
- Adaptar los movimientos a la edad del gimnasta y a su habilidad.
- Organizar las competiciones/demostraciones de equipo (con el objetivo de realizar movimientos a la vez, por ejemplo).
- Realizar movimientos con los ojos cerrados, con la ayuda de otros participantes para que velen por tu seguridad.
- Acompañar los movimientos con música, instrumentos rítmicos o cantando, y seguir el ritmo.
- Improvisar nuevas figuras/ser creativo.
- Dejar un tiempo fijo para actuar.
- Al principio, dejar periodos de descanso entre movimientos, hasta llegar a secuencias ininterrumpidas.
- Cambiar:
  - ✓ la posición de partida de los participantes (de rodillas, con una pierna, de puntillas, etc.)
  - ✓ la distancia de salto
  - ✓ la pose utilizada
  - ✓ el tamaño y tipo del equipo utilizado
  - ✓ el objetivo del participante (tiempo de actuación, posición final, calidad de la bajada, etc.)
  - ✓ el número de puntos obtenidos por cada movimiento
  - ✓ el número de intentos permitidos.

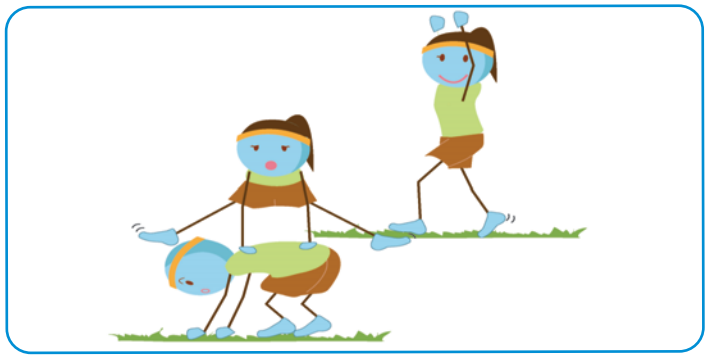


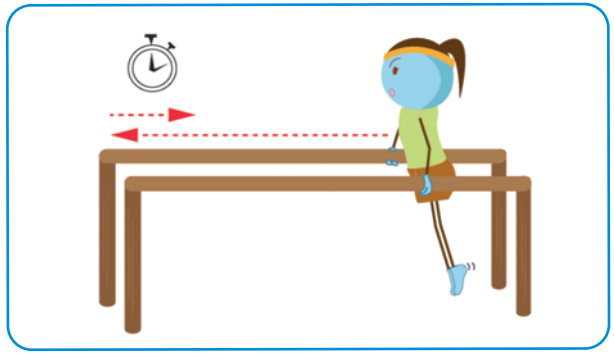


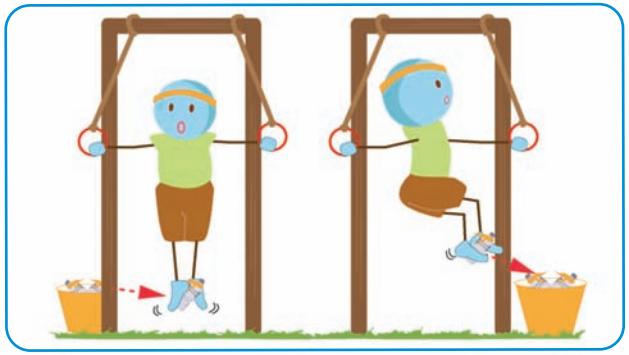
Instrucciones

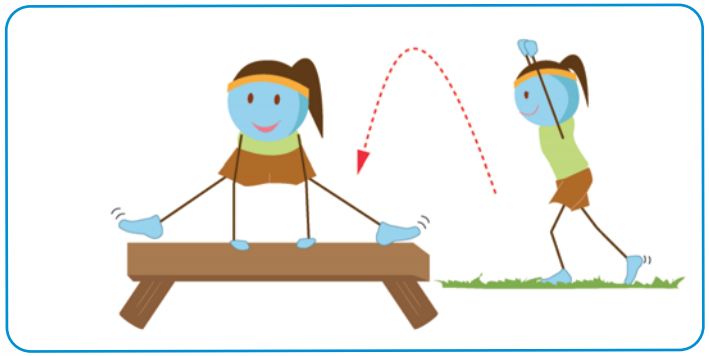
- Dar instrucciones claras y simples, de uno en uno, de acuerdo a la actuación de cada participante.
- Utilizar comentarios positivos para animar a los participantes a que se esfuercen y asegurarse de que todo el mundo participa.
- Hacer que los participantes hagan un círculo alrededor de los que actúen, para asegurarse de que siguen las reglas y garantizar su seguridad.
- Asegurarse de que se ve a todo el mundo y de que el gimnasta puede escuchar las instrucciones.
- Empezar con movimientos fáciles y poco a poco incrementar la dificultad.
- Evitar que se formen filas y que los gimnastas se queden de pie o sentados. ¡La gimnasia es activa!
- Asegurarse de que el espacio está libre antes de realizar un movimiento y/o secuencia.
- Intercalar movimientos hacia la derecha y hacia la izquierda.
- Las bajadas deben ser estables, con dos soportes.
- Conseguir que los participantes demuestren sus técnicas.











Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Posibles variaciones

Observación
Comunicación
Cooperación

Cara a cara, un participante realiza una secuencia mientras los demás le imitan. Juntos intentan realizar los mismos movimientos al mismo tiempo.

Confianza
Autoestima
Comunicación

Un participante realiza una secuencia con los ojos vendados. Los demás participantes se encargan de velar por su seguridad.

Cooperación
Confianza en los demás
Interdependencia

En equipos de tres, dos participantes cogen al tercero para realizar una serie de movimientos juntos.

Aceptar la opinión de los demás
Observar y opinar
Escuchar a los demás

Uno o varios participantes realizan una serie de técnicas para el resto del grupo, quienes hacen de jurado.

Observar y opinar de los demás
Escuchar y aceptar la opinión de los demás
Tener en cuenta los consejos

En grupos de dos, un participante realiza un movimiento mientras los demás observan y le aconsejan para mejorarlo.

Valores de la actividad

Durante la actividad, los participantes serán observados y puntuados por otros participantes de acuerdo a un conjunto de criterios. De esta forma, aprenderán a escuchar a los demás y a tener en cuenta sus opiniones. Después intentarán mejorar su representación basándose en los comentarios — una habilidad importante cuando se trabaja con los demás. A través de la gimnasia, cada participante puede desarrollar su capacidad de escucha y su habilidad para tener en cuenta la opinión de los demás, ya sea o no diferente a la suya.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Capacidad para prestar atención y concentrarse**
  Concentrarse en realizar una acción.
- **Capacidad de autocontrol**
  Controlar el cuerpo mientras te mueves por un espacio.
- **Capacidad para analizar y corregir**
  Analizar movimientos, identificar errores y corregirlos en intentos futuros.

Relacionarse con los demás

- **Capacidad para trabajar en un equipo hacia un objetivo común**
  Realizar una serie de movimientos con varios compañeros.
- **Capacidad para aceptar que otros te vean**
  Turnarse para realizar los movimientos delante del resto del grupo.
- **Capacidad para aceptar la opinión de los demás**
  Acceder a que les vean y les evalúen los demás de acuerdo a un conjunto de criterios, y escuchar su consejo.

Compartir espacio

- **Compartir el área de práctica**
  Los participantes utilizan por turnos el mismo espacio/equipo (con su consentimiento).

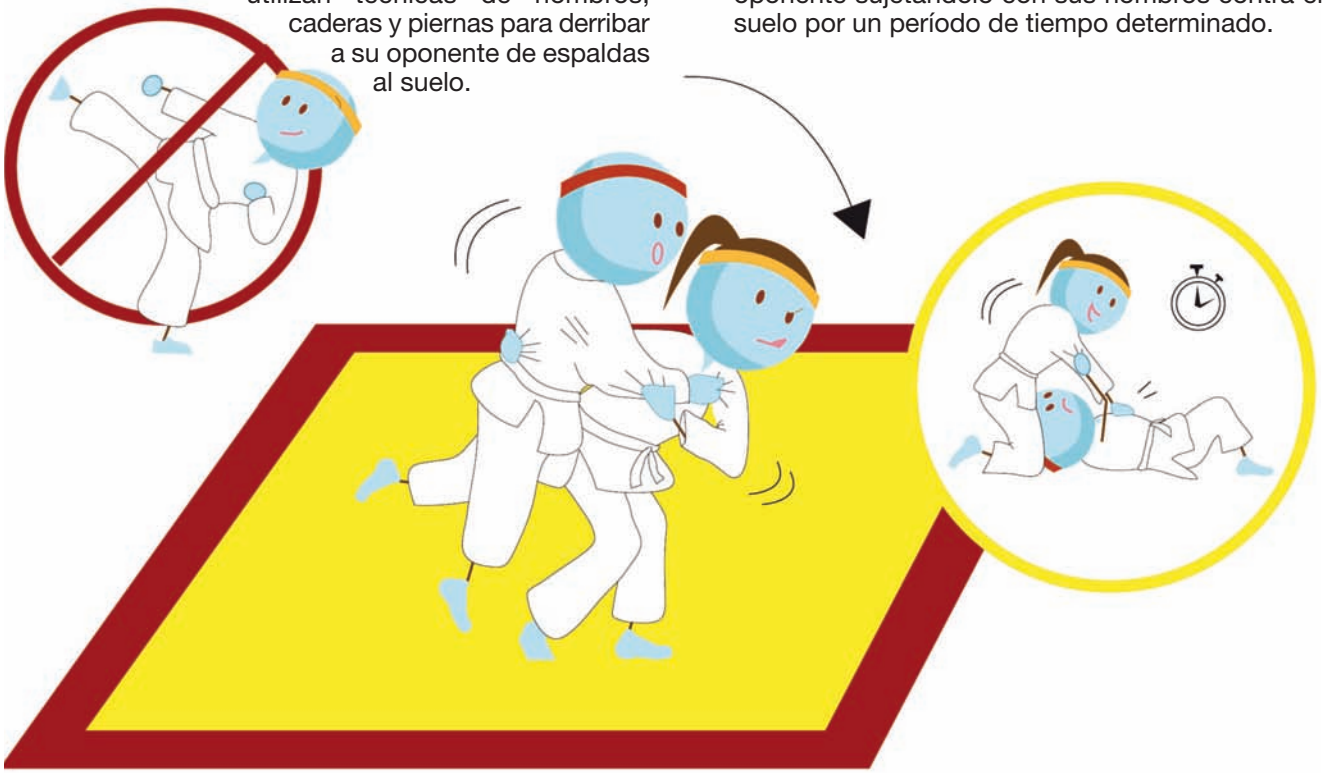
Judo 13

Objetivo

Lograr que el oponente pierda el equilibrio para hacerlo caer de espaldas, haciendo uso de fuerza, velocidad y control; e inmovilizarlo sujetándolo por ambos hombros contra el suelo. Esto equivale a un 'ippon' (victoria absoluta a través de un movimiento limpio y decisivo).
También se puede marcar un ippon sujetando al oponente, por los hombros, contra el suelo por un tiempo determinado, o mediante un movimiento específico que obligue al oponente a rendirse.

Reglas básicas

- Dos luchadores
- Los luchadores deben estar descalzos, de pie y vestir un judogui (un uniforme de algodón reforzado).
- Sesiones de entrenamiento mixtas. Los combates se organizan por grupos de edad, peso y género.
- Comenzando en posición de pie, los luchadores utilizan técnicas de hombros, caderas y piernas para derribar a su oponente de espaldas al suelo.
- Está prohibido golpear al oponente.
- Cómo ganar:
  - ✓ Desde una posición de pie: cuando un luchador derriba a su oponente sobre sus espaldas con fuerza, velocidad y control.
  - ✓ En el suelo: cuando un luchador inmoviliza a su oponente sujetándolo con sus hombros contra el suelo por un período de tiempo determinado.



Características

Valores

El judo se adhiere a un código moral de:
- Amabilidad - respeto por los otros
- Coraje - hacer lo correcto
- Sinceridad - expresar honestamente los pensamientos y sentimientos
- Honor - permanecer leal a su palabra
- Modestia - hablar de uno mismo sin vanidad
- Respeto - no es posible establecer confianza sin respeto
- Autocontrol - saber cómo mantener la calma a pesar de sentir enojo
- Amistad - la emoción humana más pura y fuerte.

Características específicas

- **Una relación única con el oponente:** se debe garantizar su seguridad cuando se le derriba de espaldas al suelo.

- **Una educación indispensable**
  Cuando los participantes aprenden cómo caer se vuelven más seguros de sí mismos. ¡La caída es un componente necesario del aprendizaje!

- **Se requiere el uso de vestimenta apropiada... para el beneficio de todos**
  El judogui, el uniforme que usan los judocas (practicantes de judo), permite a los compañeros u oponentes agarrarse entre ellos para practicar correctamente.

- **La necesidad de controlar la agresión** (el espíritu de lucha) y el respeto por el oponente..

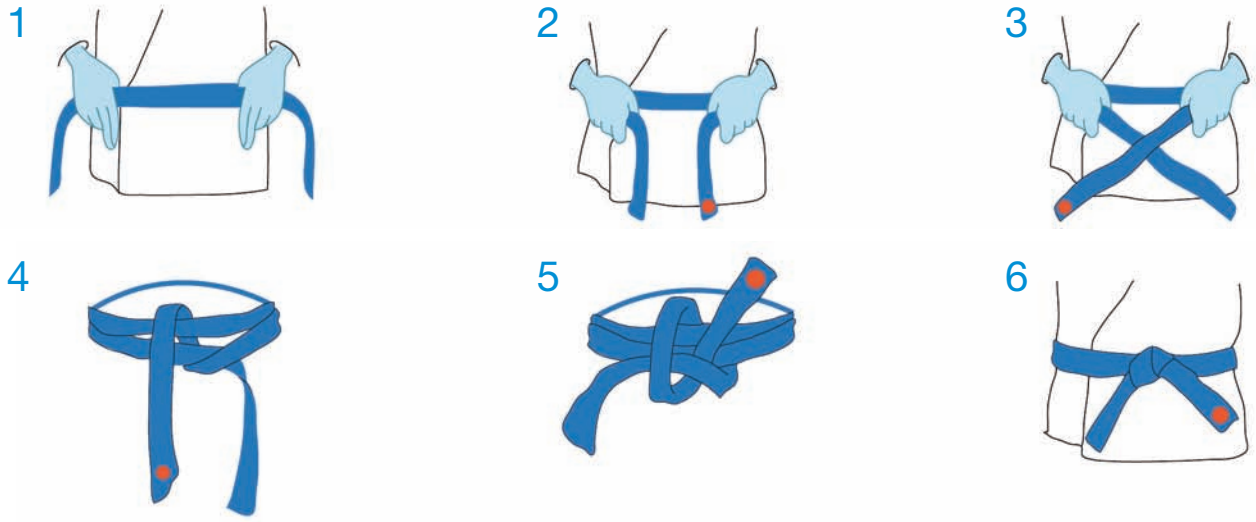
Consejos de campeones

Isaac Angbo
Campeón de judo de Costa de Marfil

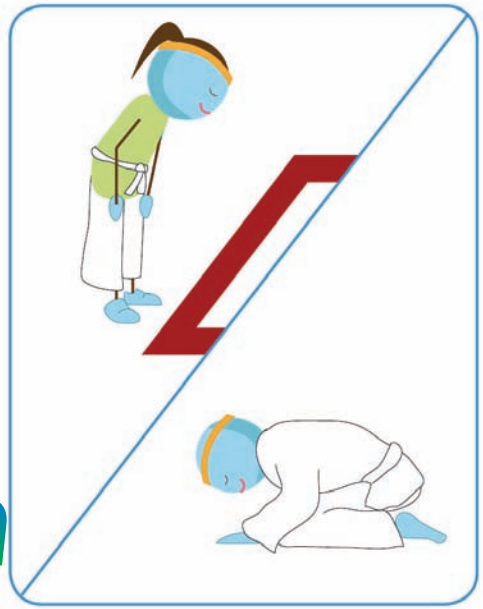
«Judo es el arte de derribar al oponente sobre su espalda usando la inteligencia.
Es un deporte alegre.
También es un entrenamiento excelente para la vida».

Organización de la actividad

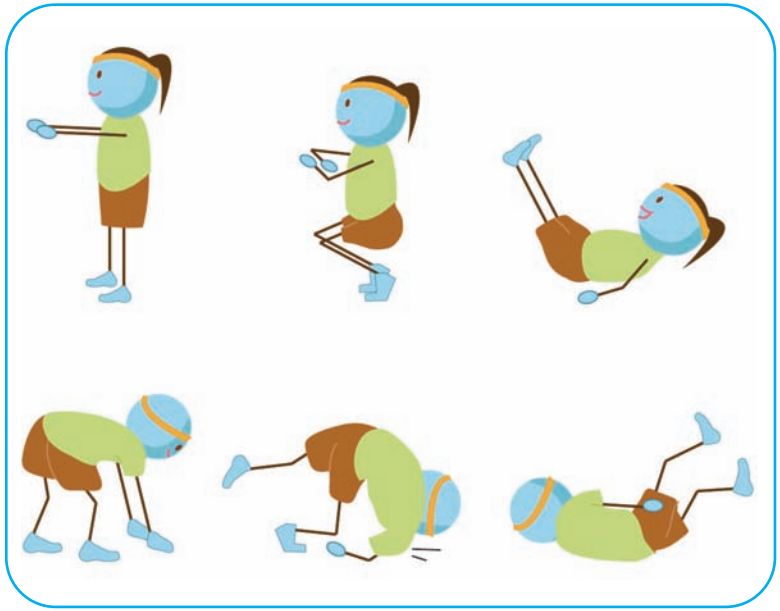
Nudo del cinturón



Saludo



Caídas



Qué se puede adaptar

Zona de práctica

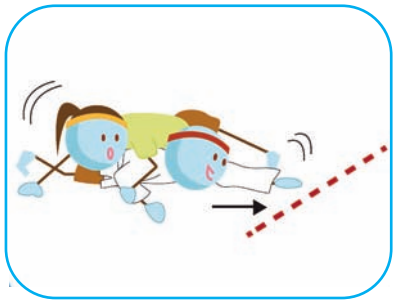
- Se puede practicar judo sobre cualquier superficie sólida capaz de soportar caídas (tatami, arena, paja de arroz, césped, etc.).
- Es posible cambiar las dimensiones y la forma de la superficie del área de práctica (por ejemplo, extenderla o reducirla dependiendo del propósito de la sesión).

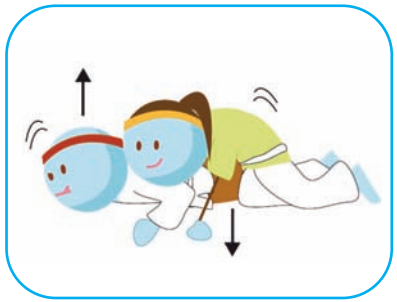
Equipo

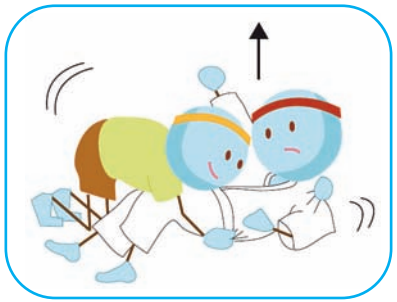
- Marcar el área de práctica con un cinturón o una banda de color, una soga o unos conos (véase ficha C).
- Los luchadores deben usar un judogui, una chaqueta del ejército o simplemente unas ropas pesadas que permitan sujetar al oponente.
- Los luchadores pueden usar bandas para la cabeza, cordones, cinturones o ropas de diferente color para diferenciarse (véase ficha C).

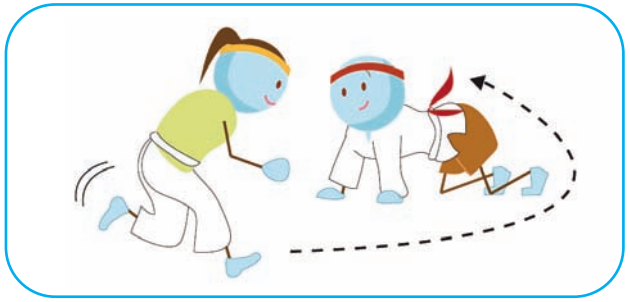
Reglas

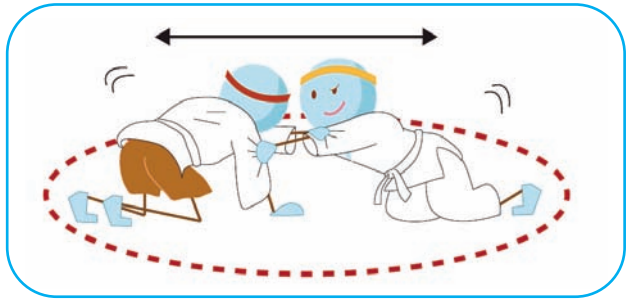
- Cambiar la duración de los ejercicios y las luchas.
- Permitir o prohibir ciertas técnicas de hombros, caderas y piernas, utilizadas para derribar al oponente.
- Permitir o prohibir el uso de técnicas por debajo o por encima de la cintura.
- Iniciar a los luchadores en posiciones distintas (de pie, de rodillas, sentados cara a cara o espalda contra espalda, etc.).
- Alternar las técnicas de izquierda a derecha.
- Prohibir el uso de ciertas partes del cuerpo para uno de los luchadores (manos, brazos o piernas) o de ciertas técnicas. Esto crea un desequilibrio, que es un buen entrenamiento de ataque o defensa.
- Dar un tema a los ejercicios (por ejemplo, un luchador ataca mientras que al otro solo se le permite esquivar o bloquear los ataques, etc.).
- Separar los luchadores otorgándoles puntos según:
  - ✓ la calidad de su técnica para derribar (al oponente sobre sus espaldas, su costado o sus nalgas, con fuerza, velocidad y control),
  - ✓ el tiempo que pueden sujetar a su oponente contra el suelo.





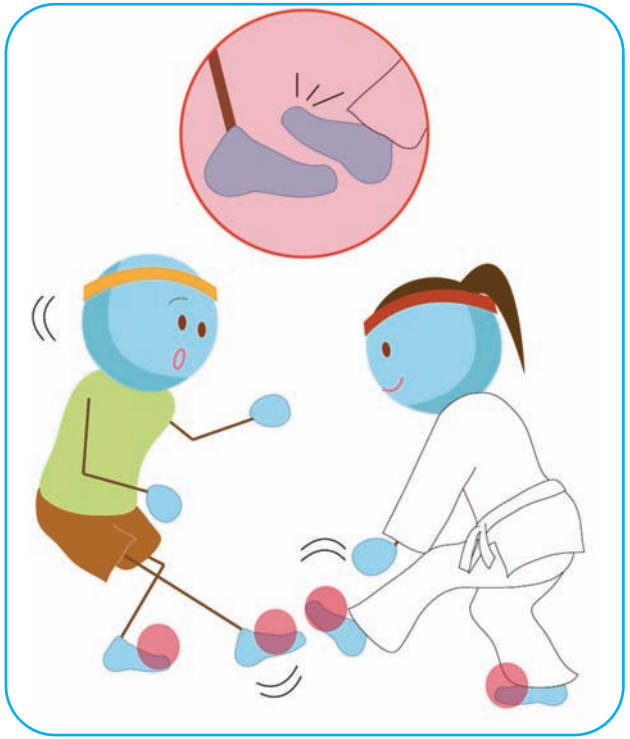


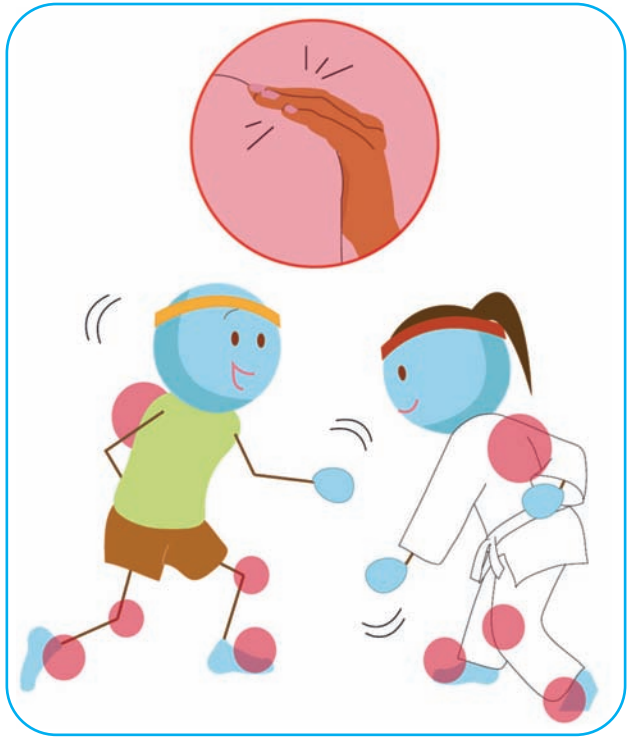


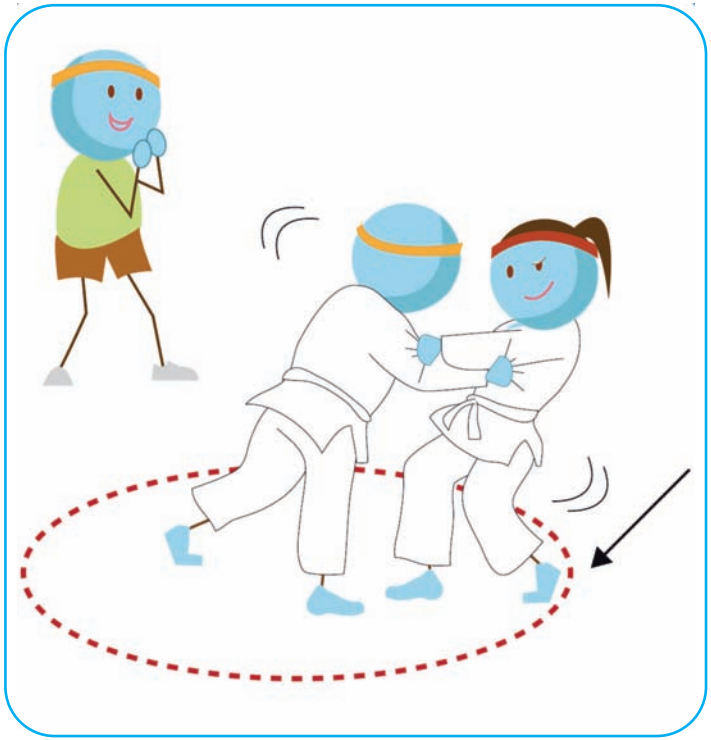


Instrucciones

- Deben quitarse los zapatos antes de la práctica.
- Deben amarrarse el cinturón a la cintura para sujetar al judogui y permitir que el oponente lo sujete del mismo.
- Los luchadores deben realizar un 'saludo' en posición de pie o de rodillas en señal de respeto:
  - ✓ al comienzo y al final de la sesión
  - ✓ alrededor del borde del área de práctica, luego con todos los participantes juntos
  - ✓ al comienzo y al final de un ejercicio o combate entre dos luchadores.
- Deben sujetar el brazo del oponente cuando lo derriban para garantizar su seguridad.
- Cambia de compañeros después de cada ejercicio.
- Hacer que los participantes arbitren a los luchadores para garantizar su seguridad.
- Cambiar el número de luchadores en el tapete para evitar colisiones.







Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Posibles variaciones

Entorno mixto
Desarrollo de las habilidades de las niñas
Adaptación de técnicas con relación a otros

Hacer que un chico luche contra una chica.

Respeto de las reglas
Comunicarse y escuchar a otros
Confianza en otros
Aprender a aceptar el juicio de otros

Tres participantes deciden algunas reglas juntos. Uno de los tres arbitra a los otros dos. Al final del combate, los tres participantes debaten acerca de lo que sucedió y los puntos obtenidos.

Cooperación
Apoyo a los compañeros
Comunicación

En parejas, se venda los ojos de un participante mientras su compañero lo guía en una técnica de judo (mediante la voz o tocándolo).

Sentido de la responsabilidad
Escuchar y comunicarse
Adaptar la manera de hablar con relación a otros
Aprendizaje por observación

El instructor o maestro demuestra un ejercicio a una parte del grupo, que debe luego explicarlo al resto.

Aceptar ser observado por otros
Cooperación

Dos luchadores demuestran una serie de técnicas al resto del grupo.

Valores de la actividad

El judo se basa en los principios y los valores de las artes marciales y los deportes de combate; y es, según destacó Jigoro Kano, quien lo creó en 1882, ante todo, una herramienta educativa especialmente adecuada para la gente joven.
Luego de observar la nieve amontonada en las ramas de un árbol y ver que las más fuertes se quebraban bajo el peso de esta fuerza natural, y que las más pequeñas y más flexibles de todas eran capaces de librarse de ella al doblarse, Kano llegó a la conclusión de que el flexible puede vencer al fuerte.
Por medio del judo, que significa literalmente 'la manera gentil', las personas de cualquier género, peso y tamaño pueden competir entre ellas de manera racional y segura. Al hacer una reverencia al otro antes de cada combate, el judoca demuestra su respeto y su confianza en el otro, y acepta que el judo es una experiencia compartida de aprendizaje en la que los oponentes son responsables de la seguridad y el bienestar del otro.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Anticipación e iniciativa**
  Los luchadores analizan y se anticipan a las acciones y reacciones de su oponente y toman la iniciativa (asumen riesgos).
- **Autocontrol**
  Los luchadores participan en la actividad sin agresión y con la mente despejada.

Relacionarse con los demás

- **Adaptación a las habilidades de otros**
  Los luchadores ajustan su técnica según la fuerza y las acciones del oponente, y reaccionan rápidamente.
- **Ayuda y protección a otros**
  Los luchadores siempre se aseguran de la seguridad del oponente al sujetarlo del brazo cuando lo derriban al suelo.

Compartir un mismo espacio

- **Control del cuerpo**
  Los luchadores controlan su equilibrio y movimientos. Los luchadores trabajan con un compañero o compiten contra éste en un pequeño espacio.

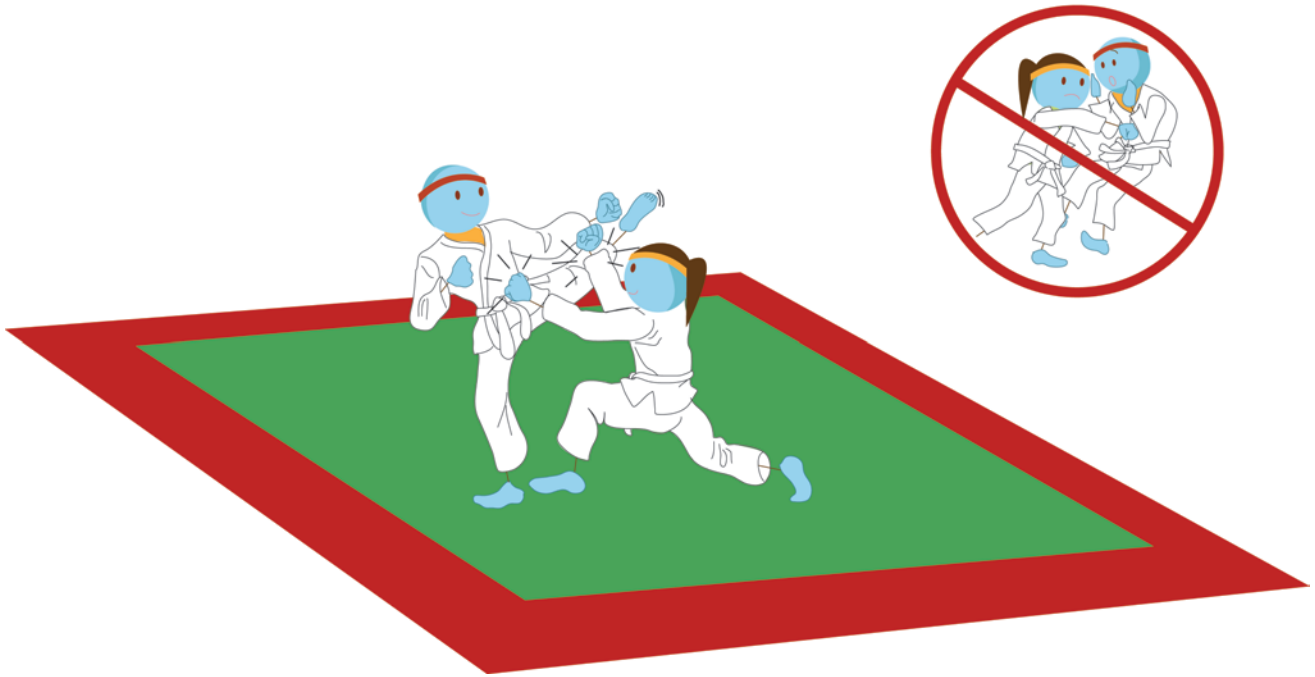
Kárate 14

Objetivo

Evitar los ataques de contacto del oponente y tocarlo o golpearlo con control y precisión en las zonas del cuerpo predefinidas, utilizando ciertas partes del cuerpo.

Reglas básicas

- Dos oponentes
- Combates organizados por categorías de peso; pueden ser entre niñas y niños.
- Se practica con los pies descalzos, de pie, vistiendo un karategi (uniforme hecho de algodón reforzado), sobre una superficie marcada.
- Hacer contacto con el oponente ('toques de contacto') sin golpearlo (los 'golpes' están prohibidos). Controlar la intensidad y la precisión de los contactos.
- Hacer contacto con el oponente usando solo ciertas partes del cuerpo (definidas por adelantado).
- Atacar solo ciertas partes del cuerpo del oponente. Se prohíbe hacer contacto con el oponente si éste está en el suelo, de espaldas o a la altura del cuello.
- Se otorgan puntos según el área del cuerpo con la que se hace contacto, en la medida en que ninguno de los oponentes haya sufrido daños físicos.



Características

Valores

- Autocontrol (control físico y mental)
- Compromiso con los demás y respeto hacia los otros
- Confianza en sí mismo

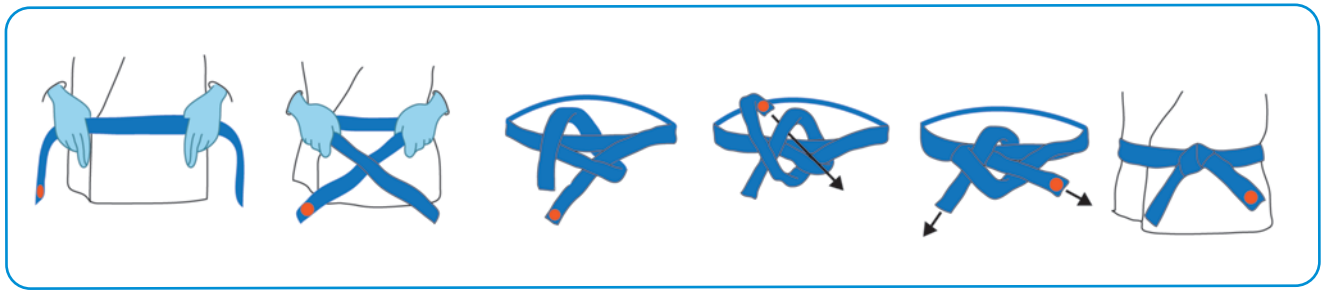
Características específicas

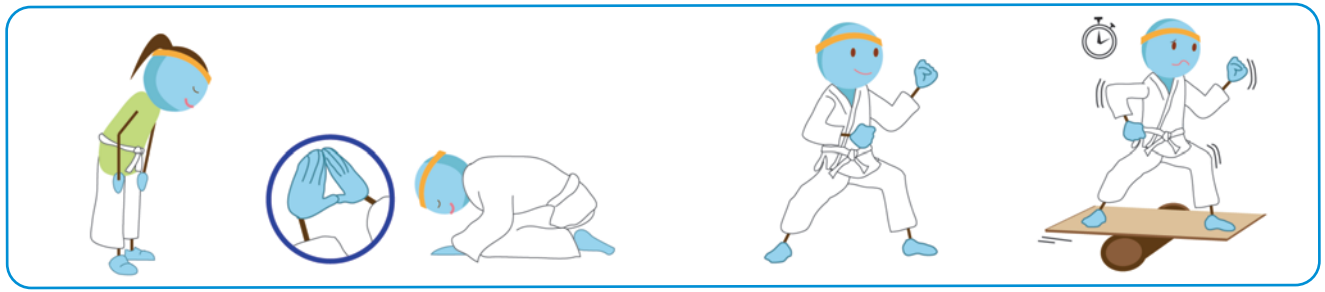
- **Una relación con un oponente específico**
  Manejar a la oposición por medio de impactos controlados (el poder de los ataques controlados).
- **Un combate controlado**
  Utilizando solo partes del cuerpo determinadas para tocar objetivos físicos predefinidos.
- **Un juego de ataque y defensa constante**
  Hallar el equilibrio correcto entre atacar al oponente y defenderse uno mismo (asumiendo riesgos controlados).
- **Un control de la agresividad necesario**
  Espíritu de lucha y respeto a los demás.

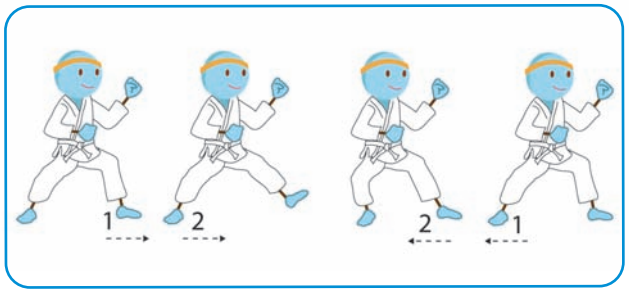
Consejos de campeones

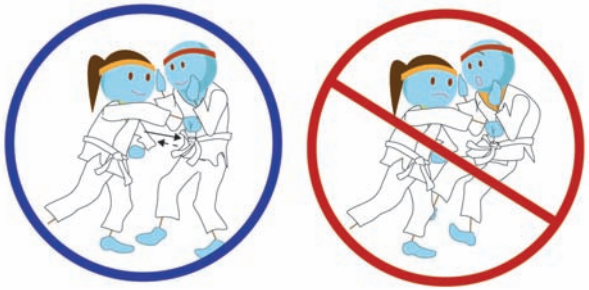
Más que un deporte, el kárate es una forma de vida cuyo objetivo es el control físico y mental. Permite que los participantes se expresen físicamente sin necesidad de hablar entre ellos. Aunque existan varios tipos de kárate, la lógica de la actividad sigue siendo la misma: se debe tocar al oponente con las manos y pies desnudos mientras se defiende a sí mismo (los golpes están prohibidos). De este modo, los participantes se prueban a sí mismos a través de sus cualidades técnicas y tácticas, pero de ninguna manera mediante la fuerza de sus ataques. Sin cambiar nada, la velocidad de ejecución debe ir acompañada de un control total del impacto, a riesgo de ser penalizado.

Organización de la actividad









Qué se puede adaptar

Zona de práctica

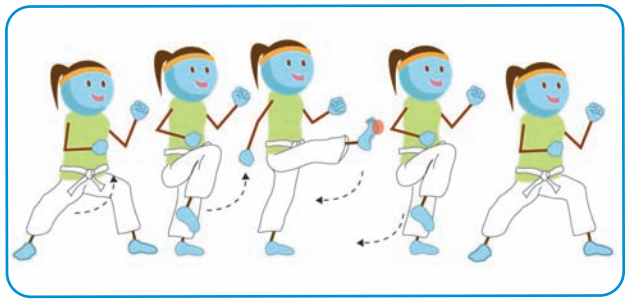
- Practicar sobre todo tipo de superficie firme (tatami, arena, paja de arroz, césped, etc.).
- Cambiar las dimensiones y la forma de la superficie del área de práctica según el objetivo de la sesión.

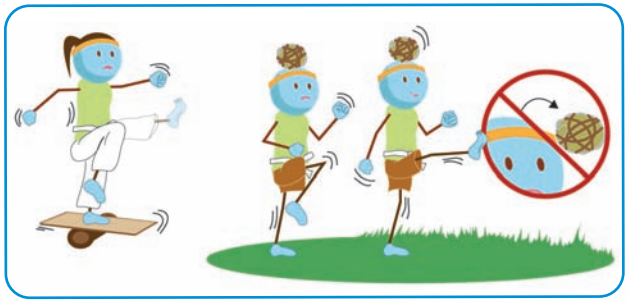
Equipo

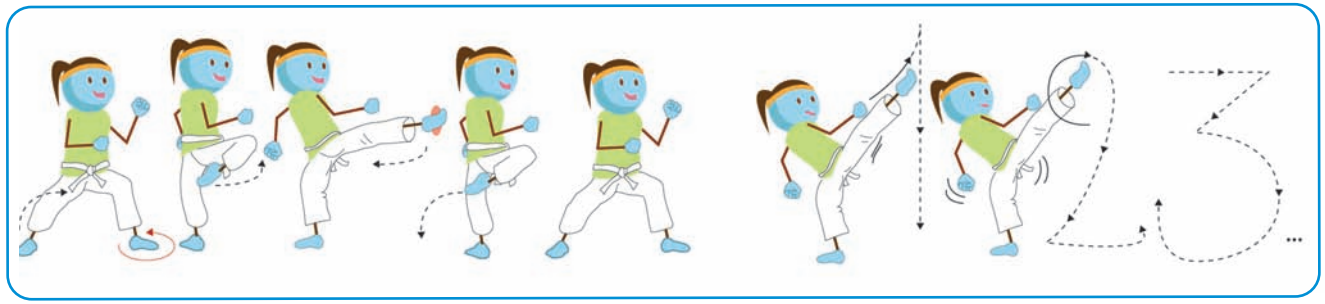
- Marcar el área de práctica con una tira de color, una soga o con pintura o tiza (véase ficha C).
- Vestir un karategi, una chaqueta militar o alguna ropa de material reforzado.
- Usar equipo protector tal como guantes y cascoacolchados y protector bucal, para proteger particularmente las zonas objetivo del cuerpo (véase ficha H).

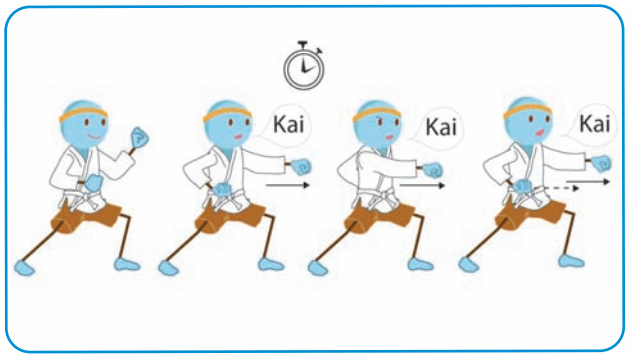
Reglas

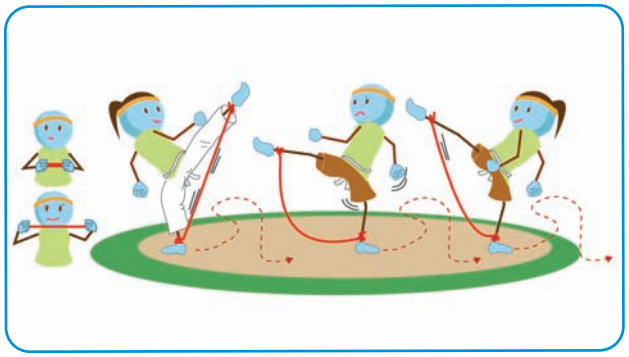
- Cambiar la duración de los ejercicios y los combates.
- Permitir o prohibir:
  - ✓ cierto tipo de ataques
  - ✓ el uso de ciertas extremidades para atacar o defenderse (dedos, manos abiertas o cerradas, antebrazos, pies, codos, rodillas, etc.)
  - ✓ ataques a ciertas partes del cuerpo (por ejemplo sólo por debajo o por encima de la cintura).
- Iniciar los combates en posiciones distintas (de pie, de rodillas, sentados cara a cara, etc.).
- Realizar ejercicios temáticos (por ejemplo, un luchador ataca mientras el otro sólo puede evadir los ataques).
- Separar los oponentes otorgándoles puntos según:
  - ✓ el control y la precisión de los ataques
  - ✓ las partes del cuerpo que usan para hacer contacto
  - ✓ el área del cuerpo que tocaron.
- Permitir o prohibir los golpes, manteniendo la seguridad del oponente en todo momento.

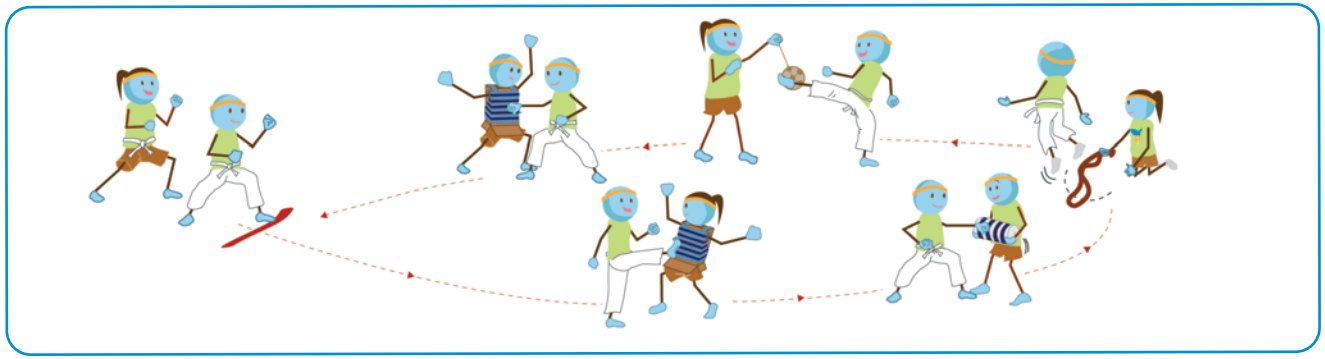






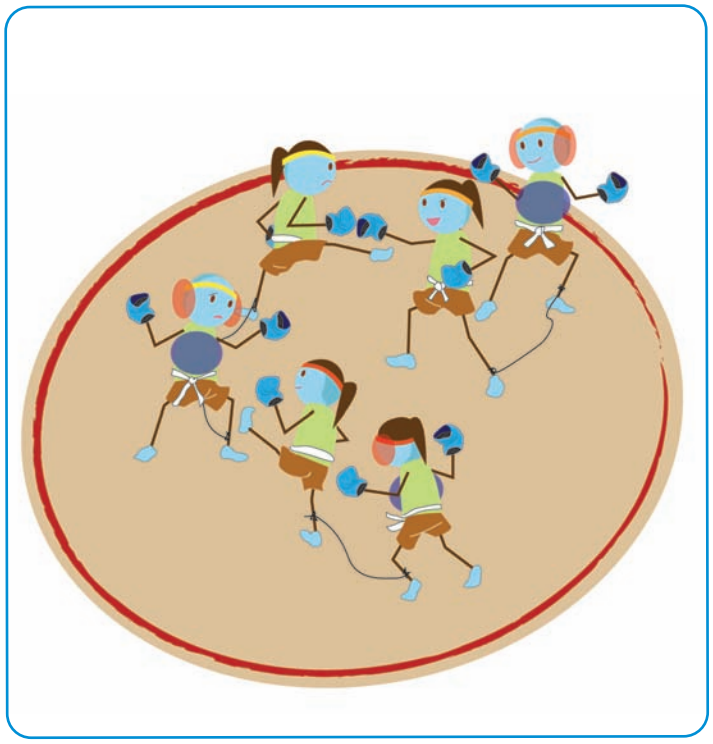






Instrucciones

- Quítarse los zapatos antes de la sesión.
- Amarrarse el cinturón a la altura de la cintura para sujetar el karategi.
- Realizar el saludo mutuo, un símbolo de respeto, de pie o de rodillas:
  - ✓ al comienzo y al final de la sesión, al borde del área de práctica, luego entre los participantes
  - ✓ al comienzo y al final de un ejercicio o combate entre dos participantes.
- Comenzar con la idea de hacer contacto con el oponente (no golpearlo).
- Hacer que los participantes arbitren a los oponentes, para garantizar su seguridad. Cambiar los roles entre ejercicios.
- Cambiar los compañeros entre ejercicios o combates para adaptarse a su manera de practicar.
- Hacer que los participantes demuestren las técnicas.



Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Entorno mixto
Promover las capacidades de cada persona
Adaptarse con relación a otros

Respetar las reglas
Comunicarse y escuchar a otros
Tener confianza en los otros
Aceptar el juicio de otros

Cooperación
Ayudarse mutuamente
Comunicación

Asumir la responsabilidad
Escuchar y comunicarse
Adaptar la manera de comunicarse con otros
Aprendizaje por observación

Aceptar ser observado por otros
Cooperación

Posibles variaciones

Hacer que las niñas luchen contra los niños.

Tres participantes definen las reglas y luego uno de ellos arbitra a los otros dos. Al final del combate, los tres debaten acerca de las acciones y los puntos obtenidos.

En parejas, se venda los ojos de una persona y el compañero la guía (mediante la voz o tocándola) para que realice un movimiento específico.

El instructor o maestro demuestra un ejercicio a una parte del grupo, que debe luego explicarlo al resto.

Dos oponentes demuestran una secuencia de movimientos frente al resto del grupo.

Valores de la actividad

El kárate intercala rituales de saludos de grupo. El saludo al compañero, que realizan los participantes antes y después de cada ejercicio o combate, representa el valor simbólico de haber prometido respetar las reglas, a su compañero y el bienestar físico de ambos. Es un símbolo de fe que testifica que cada persona necesita de otros para tener éxito en su proceso de aprendizaje y que contribuye al éxito de otras personas.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Compromiso e inversión**
  Aceptar la confrontación, adelantarse y protegerse al tiempo que se asumen riesgos.
- **Capacidad de anticipación y toma de iniciativa**
  Analizar, anticiparse a las acciones y reacciones del oponente y tomar la iniciativa.
- **Autocontrol**
  Comprometerse plenamente con la actividad sin agredir, mientras nos aseguramos que todos permanecen ilesos.

Relacionarse con los demás

- **Capacidad de adaptarse a otros**
  Adaptar su respuesta a las acciones y reacciones del oponente (reaccionar con rapidez).
- **Ayudar y proteger a los otros**
  Hacer contacto con ciertas zonas del cuerpo del oponente respetando su bienestar físico.

Compartir un mismo espacio

- **Compartir el espacio**
  Interactuar con el oponente en un espacio pequeño. Dejar que entren en el propio espacio.
- **Relacionarse con los otros**
  Dejar que hagan contacto con las zonas predefinidas de su cuerpo.

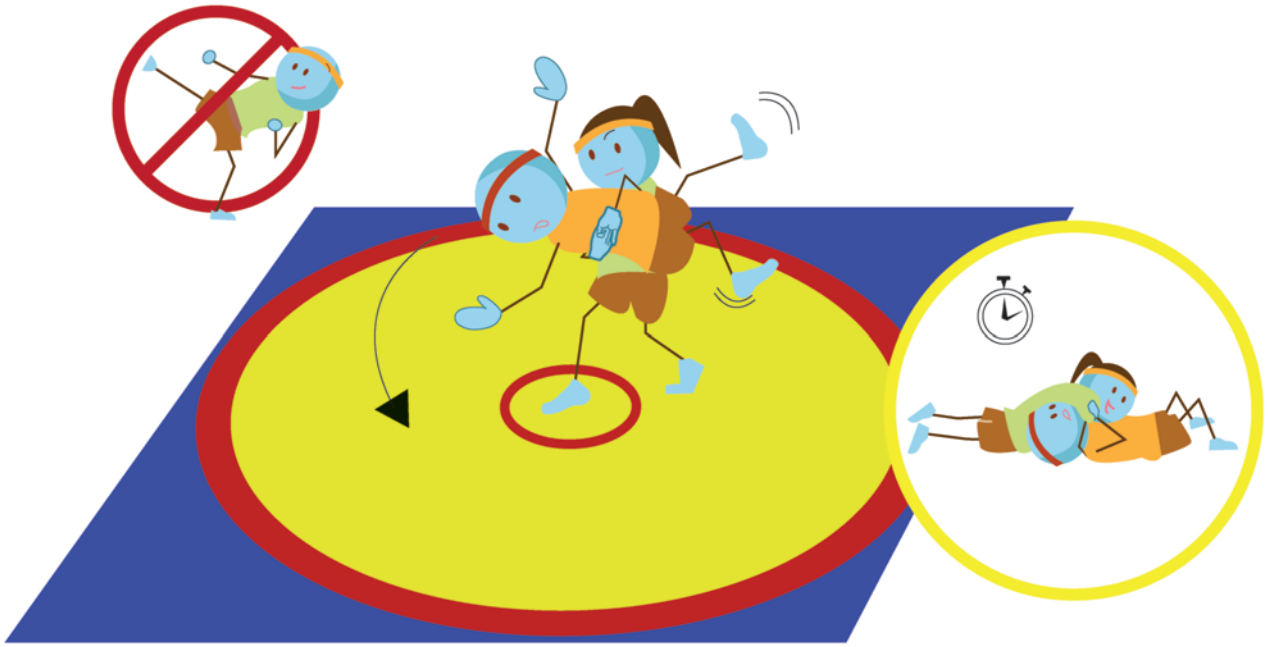
Lucha libre 15

Objetivo

Hacer que el oponente pierda el equilibrio para tirarlo al suelo e inmovilizarlo con los dos hombros sobre el tapete o sacarlo fuera del área de juego señalada.

Reglas básicas

- Dos luchadores
- Los luchadores deben estar descalzos, de pie en el suelo y dentro de la zona circular del tapete.
- Las luchas se organizan por categorías de peso y pueden realizarse entre chicas y chicos.
- Está prohibido golpear al oponente.
- Cómo ganar:
  - ✓ De pie: cuando un luchador tira a su oponente al suelo o lo saca del círculo.
  - ✓ En el suelo: cuando un luchador inmoviliza a su oponente en el suelo, sujetándolo por los hombros, durante un período de tiempo específico.



Características

Valores

- Confianza en sí mismo
- Espíritu de lucha
- Autocontrol y respeto por los demás

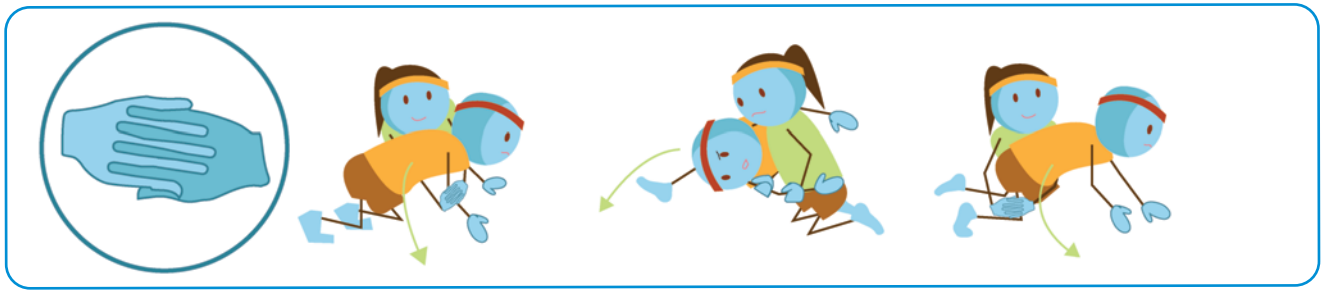
Características específicas

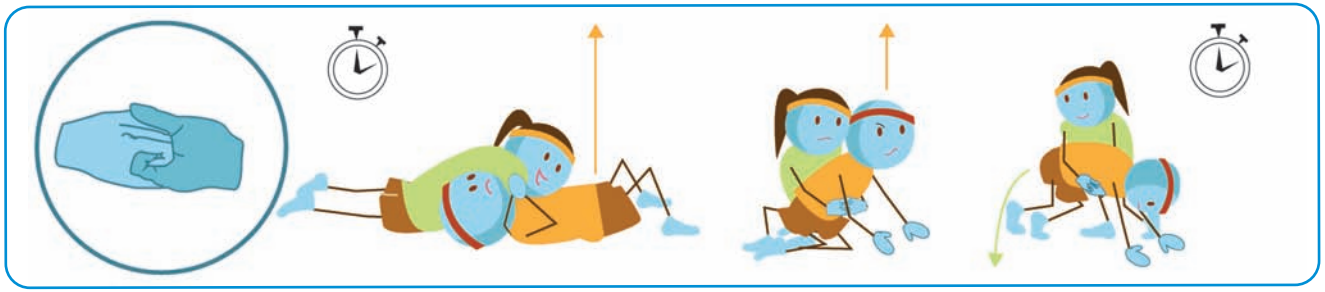
- **Relación única con el oponente:** se debe preservar su seguridad cuando se lo derriba de espaldas.
- **Una educación indispensable**
  Los participantes se vuelven más seguros de sí mismos cuando aprenden cómo caer. ¡La caída es un componente necesario del aprendizaje!
- **Necesidad de controlar la agresión** (el espíritu de lucha) y respeto por el oponente.
- **Progresión racional**
  Para hacer que el deporte sea accesible para todos, se introduce la práctica empezando a gatas, después de pie, sin manos, con una mano y después dos, etc. Se prohíbe que los luchadores levanten a su oponente del suelo al principio.

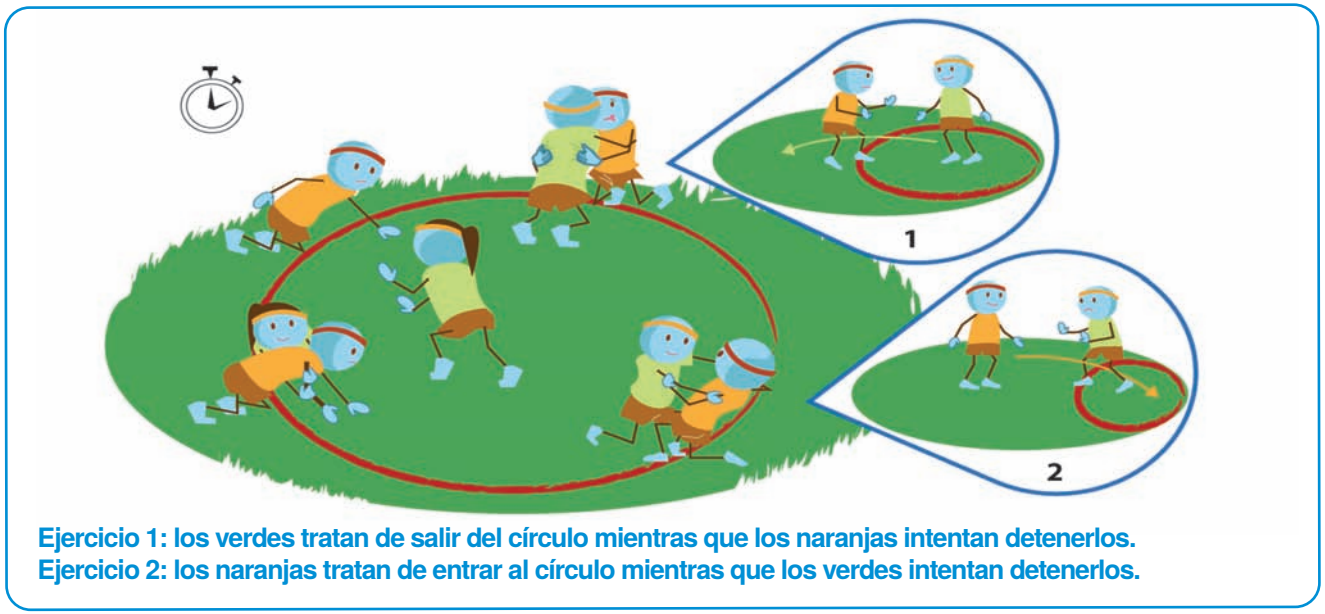
Consejos de campeones

Debido a que depende mucho del principio de agilidad, la lucha libre permite que personas de todo tamaño, género y peso compitan unos contra otros de forma sistemática en diferentes sesiones. Todas las personas pueden expresarse a través de su cuerpo sin necesidad de hablar (el modo de expresión es el lenguaje corporal). La práctica de la lucha libre ayuda también a los participantes a ganar confianza en sí mismos y aprender sobre su cuerpo en constante desarrollo.

Organización de la actividad







Ejercicio 1: los verdes tratan de salir del círculo mientras que los naranjas intentan detenerlos.
Ejercicio 2: los naranjas tratan de entrar al círculo mientras que los verdes intentan detenerlos.

Qué se puede adaptar

Zona de práctica

- La lucha libre se puede practicar en cualquier superficie sólida capaz de amortiguar las caídas (tapetes blandos, arena, paja de arroz, hierba, etc.).
- Se puede cambiar el tamaño y la forma de la superficie del área de práctica (por ejemplo, extenderla o reducirla dependiendo del objetivo de la sesión).

Equipo

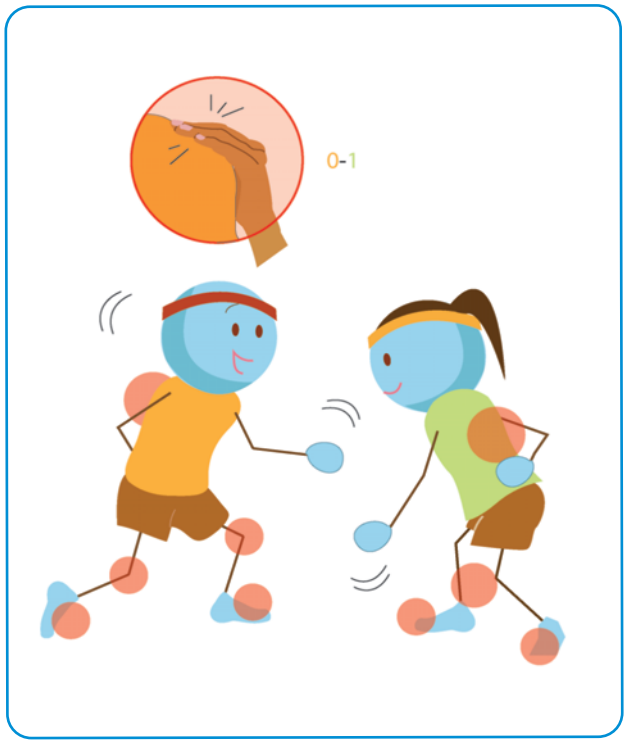
- Marcar la zona de práctica con una cinturón o una cinta, una soga o unos conos de color (véase ficha C).
- Utilizar bandas para la cabeza, cordones, cinturones o ropas de diferente color para diferenciar a los luchadores (véase ficha C).

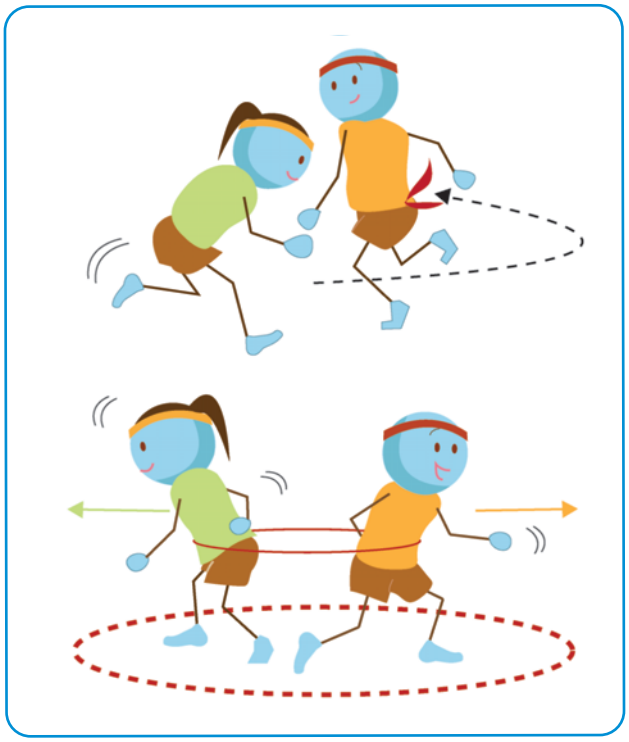
Reglas

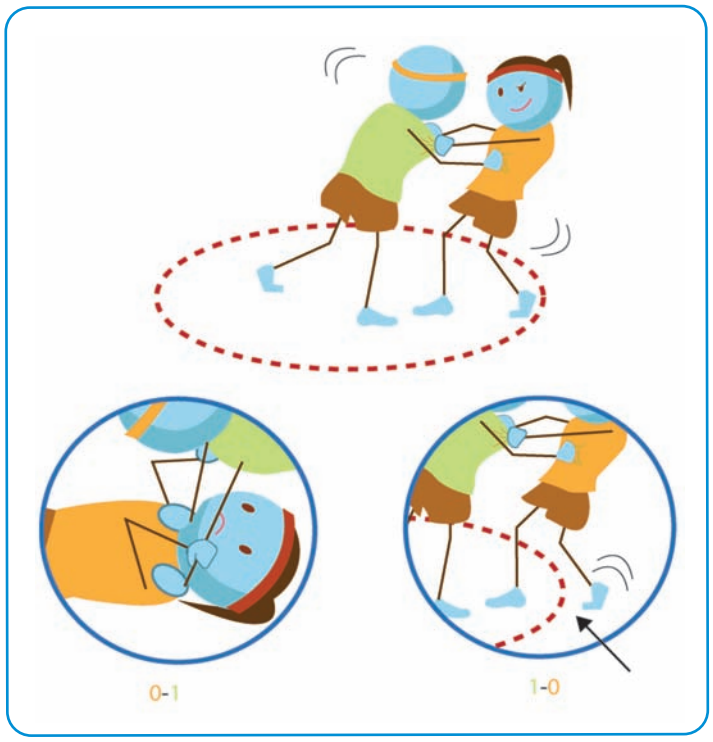
- Cambiar la duración de los ejercicios y luchas.
- Permitir o prohibir el uso de técnicas por encima o debajo de la cintura.
- Empezar las luchas en posiciones diferentes (de pie, de rodillas, sentados enfrentándose o de espaldas, etc.).
- Prohibir el uso de ciertas partes del cuerpo a un luchador (manos, brazos o piernas) o el uso de ciertas técnicas: esto crea un desequilibrio, que es un buen entrenamiento de ataque o defensa.
- En el suelo, permitir o prohibir ciertos apoyos (parados en una pierna o que hagan uso de ambas piernas pero de una sola mano).
- Establecer un objetivo diferente para cada luchador (sacar al oponente fuera del círculo, derribarlo de espaldas, sobre una rodilla o sus nalgas).
- Separar los luchadores, otorgándoles puntos según:
  - ✓ la calidad de su técnica para derribar (al oponente sobre sus espaldas, su costado, etc.)
  - ✓ el número de veces que sacan al oponente del círculo
  - ✓ durante cuánto tiempo mantienen al oponente en el suelo.

Instrucciones

- Deben quitarse los zapatos antes de la práctica.
- Los luchadores deben darse la mano al comienzo de cada ejercicio o lucha como señal de respeto.
- Dar instrucciones claras, simples e individuales durante los ejercicios, que sean específicas para cada luchador.
- Hacer que los participantes demuestren sus técnicas o ejercicios.
- Alternar los ejercicios hacia la izquierda y hacia la derecha.
- Hacer que los participantes arbitren a los luchadores para asegurarse de que respeten las reglas y preserven la seguridad de los luchadores.
- Cambiar el número de luchadores sobre el tapete para evitar colisiones.
- Cambiar las parejas después de cada ejercicio o lucha para que se adapten a los estilos de cada participante.







Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Posibles variaciones

Confianza en sí mismo
Organización en un espacio sin señales visuales (sentir sin ver)
Percepción y apropiación del espacio

Ambos luchadores llevan los ojos vendados durante una lucha y atacan. Un árbitro preserva su seguridad y los guía con su voz para que puedan encontrar su camino en el espacio.

Entorno mixto
Asegurar la seguridad de los demás
Respeto por las distintas capacidades

Hacer que un chico luche contra una chica.

Respeto de las reglas
Comunicación y escucha a los demás
Confianza en los demás
Aprender a aceptar las críticas de los otros

Tres participantes deciden conjuntamente las reglas. Uno de los tres arbitra a los otros dos. Al final del combate, los tres participantes debaten lo que ha ocurrido y los puntos obtenidos.

Confianza en uno mismo y en los demás
Conocimiento del cuerpo en un espacio sin señales visuales (sentir sin ver)
Sensibilidad al tacto

Un luchador tiene los ojos vendados y ataca. El oponente se hace responsable de su seguridad y sólo puede esquivar sus ataques (no se permite contraatacar).

Sentido de la responsabilidad
Escucha y comunicación
Adaptación del lenguaje en relación con los demás
Aprendizaje por medio de la observación

El instructor o profesor demuestra un ejercicio a una parte del grupo, que luego se lo explica a los demás.

Valores de la actividad

La lucha libre permite que los participantes liberen su estrés y se expresen físicamente. Sin embargo, como en todos los deportes de combate, la buena práctica depende del respeto de las reglas dentro de un marco estructurado. Asegurarse de que todos los luchadores preserven su seguridad y la de su compañero.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Confianza en sí mismo**
  Los luchadores desarrollan el conocimiento del cuerpo y su fuerza.
- **Autocontrol**
  Los luchadores desarrollan el control de las emociones.
- **Respeto de las reglas**
  Los luchadores no hacen daño al oponente y se aseguran de la seguridad de todas sus acciones, etc.

Relacionarse con los demás

- **Adaptación a las capacidades de los demás**
  Los luchadores se adaptan a las relaciones con los demás y transforman la agresión en un espíritu de lucha controlado.
- **Ayuda y protección de los demás**
  Los luchadores preservan la seguridad del oponente mientras lo derriban (respeto por los demás).
- **Desempeño de un rol**
  Los luchadores asumen diferentes roles (ataque, defensa, árbitro, observador) y aceptan que los roles cambien en cada sesión.

Compartir un mismo espacio

- **Conciencia de sí mismo dentro de un espacio**
  Los luchadores desarrollan el conocimiento de su cuerpo en el espacio, con o sin señales visuales (con los ojos vendados).
- **Utilización del espacio**
  Los luchadores desarrollan el conocimiento del espacio y cómo usarlo para sacarle provecho.

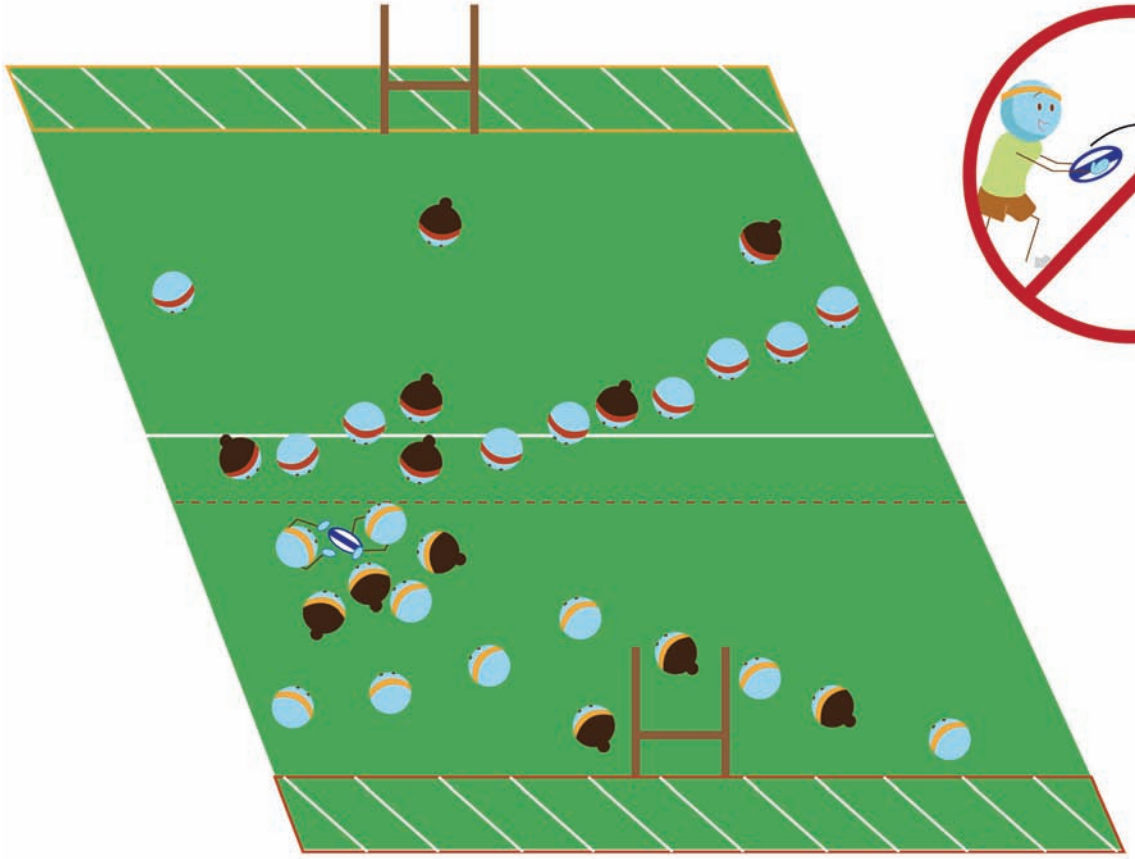
Rugby 16

Objetivo

Avanzar pasando el balón entre los miembros del equipo para anotar un 'try' o ensayo (se coloca el balón en el suelo, sujetándolo con las manos) en la zona de marca del equipo contrario (blancos horizontales mostrados en la gráfica), al mismo tiempo que defienden su propia zona de marca.

Reglas básicas

- Dos equipos de 15 jugadores.
- Está prohibido superar la línea imaginaria nivelada con el balón y paralela a las zonas de marca.
- Los jugadores pueden correr con el balón.
- Sólo pueden realizar pases hacia atrás.
- Los jugadores 'tacklean' o placan (tiran al suelo) al oponente que lleva el balón, por debajo de la cintura.
- Los jugadores correctamente placados deben entregar el balón a sus oponentes.
- Se anotan puntos cuando tocan con el balón la zona de marca del adversario.



Características

Valores

- Solidaridad
- Compromiso y espíritu de lucha
- Respeto por los demás y disciplina

Características específicas

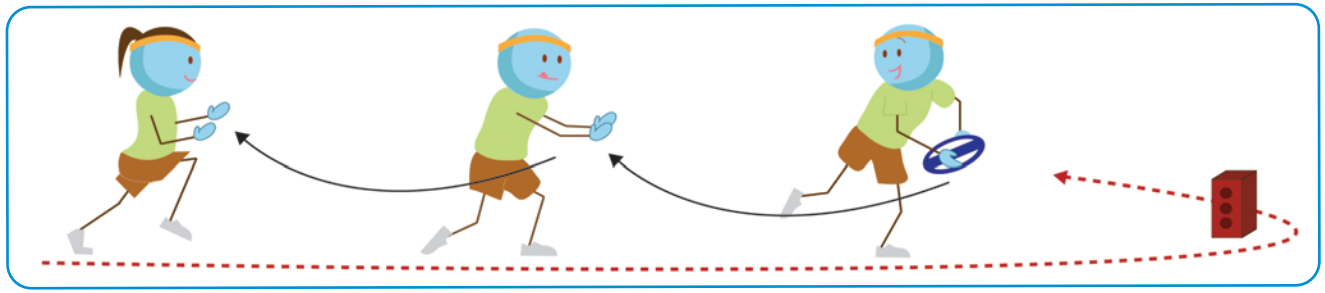
- **Elemento novedoso de equipamiento:** un balón ovalado que rebota de manera imprevisible.
- **Relación especial con el oponente:** contacto de la mano con el cuerpo en placajes y 'touches' o toques.
- **Una manera diferente de posicionarse en el espacio** No se puede hacer pases hacia adelante, por lo que los equipos deben correr con el balón y avanzar jugando de forma colectiva.
- **Necesidad de controlar la agresión** (espíritu de lucha) y respeto por los demás.

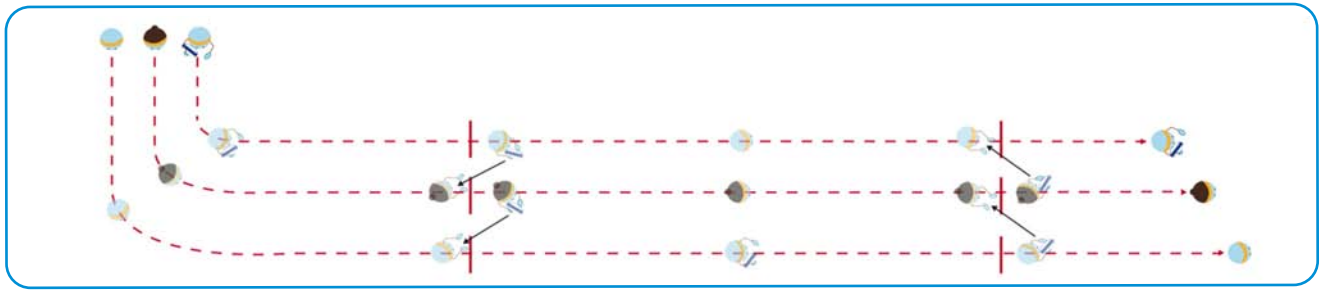
Consejos de campeones

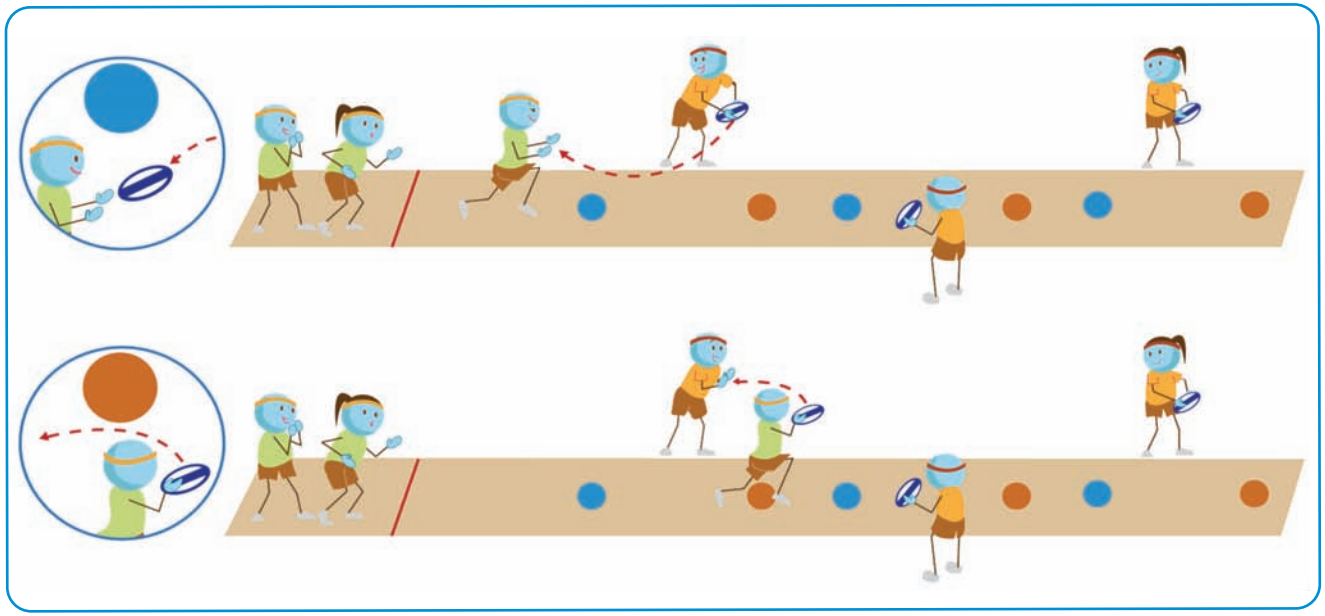
Serge Betsen
Campeón de rugby, Francia

«El rugby nos hace sentir emociones y queremos compartirlas. Todos nos enfrentamos de la misma forma y nos apoyamos unos a otros. En un equipo de rugby, cada individuo actúa en contexto: cada esfuerzo contribuye al conjunto. De manera que la solidaridad, la abnegación y el respeto son valores importantes en este deporte».

Organización de la actividad







Qué se puede adaptar

Zona de práctica

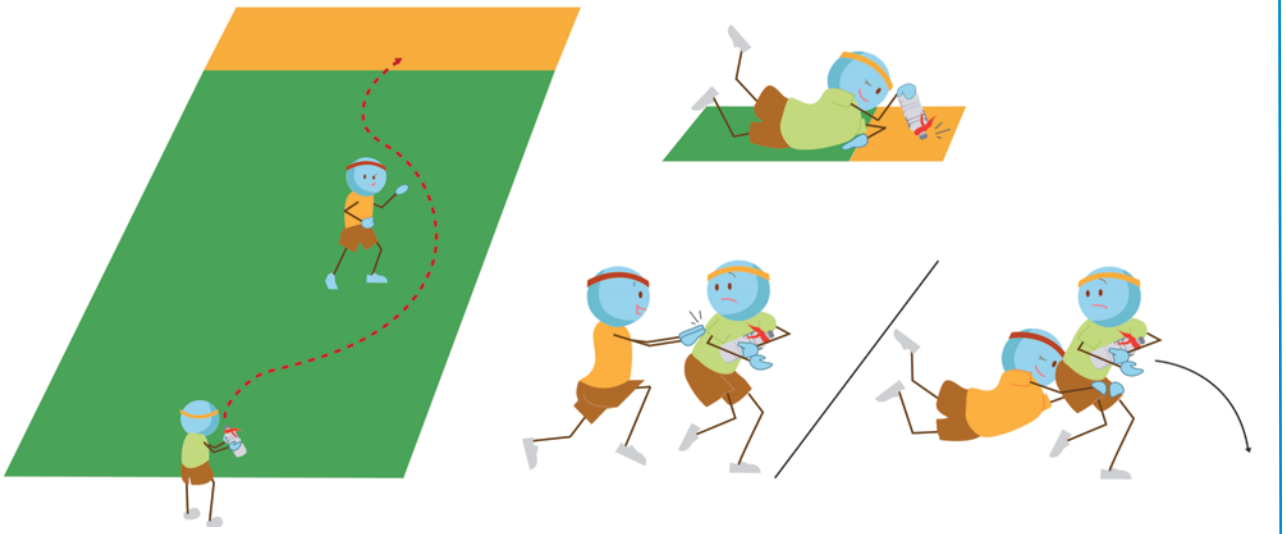
- Se puede jugar en cualquier superficie sólida (hierba, arena. etc.).
- El tamaño y la forma de la zona de práctica son adaptables (campo más grande o pequeño dependiendo del número de jugadores y el objetivo concreto de la sesión).

Equipo

- Marcar el área de práctica con conos o banderines (véase ficha C).
- Distinguir los equipos mediante bandas para la cabeza, franjas o ropas de diferente color (véase ficha C).
- Utilizar balones (redondos u ovalados) u objetos que sean fáciles de transportar (una botella, un zapato, etc.) (véase ficha E).

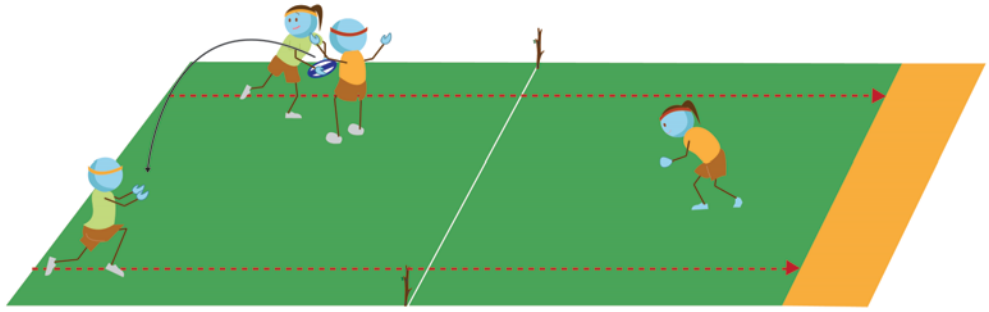
Reglas

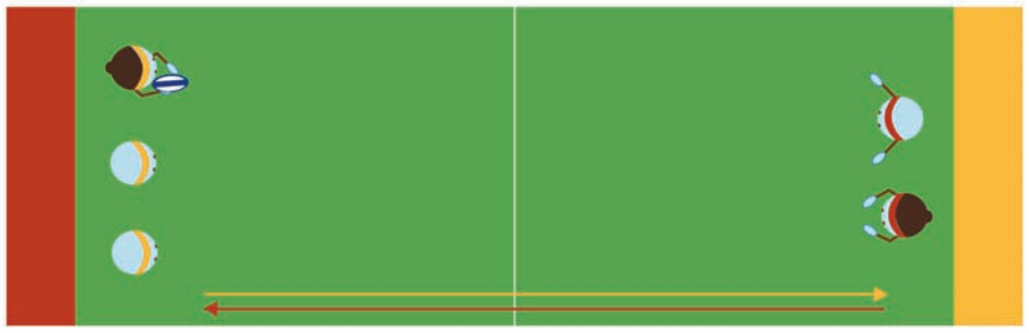
- Cambiar la duración de los ejercicios y los partidos.
- Cambiar el número de jugadores por equipo:
  - ✓ 3 contra 3 / 7 contra 7 / 15 contra 15, etc.
  - ✓ reducir o aumentar el número de jugadores en un equipo, para crear un desequilibrio para entrenar al ataque y la defensa (2 contra 3 / 4 contra 6 / 7 contra 10, etc.).
- Variar las posibles opciones defensivas del jugador que lleva el balón (obligándolos a dejar caer el balón):
  - ✓ placándolos al suelo,
  - ✓ tocándolos con una mano o con las dos,
  - ✓ agarrándolos de su distintivo (en este caso se pega un distintivo a cada jugador).
- Cambiar la posesión del balón:
  - ✓ cuando toca el suelo,
  - ✓ cuando el jugador que lleva el balón lo patea al touch,
  - ✓ según el número de placajes o toques.

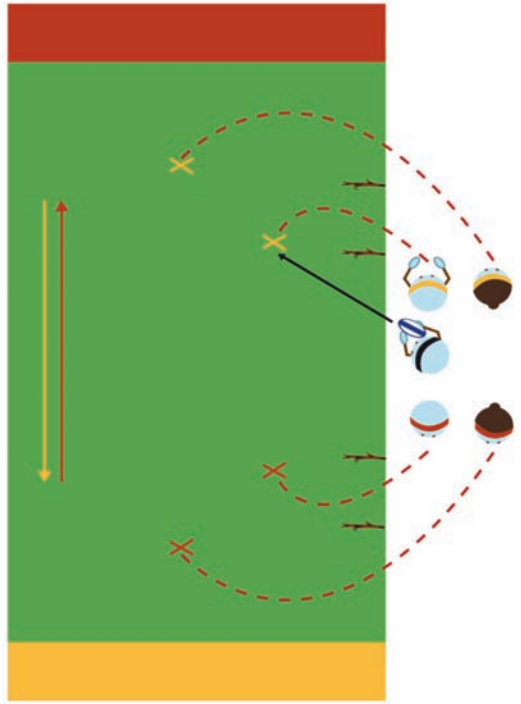


Instrucciones

- Los jugadores deberían asegurarse de que un compañero esté listo o prestando atención antes de pasarle el balón.
- Los jugadores deberían posicionarse siempre detrás del jugador con el balón para recibirlo (el balón sólo puede pasarse hacia atrás).
- Si un ejercicio implica tocar a la persona con el balón con las dos manos (en lugar de placarla):
  - ✓ El jugador deberá gritar «¡tocado!» mientras lo toca para que sepa que lo han tocado y deje caer el balón al suelo. Uno de sus compañeros de equipo puede recogerlo y continuar jugando.
  - ✓ El árbitro deberá contar cada toque en voz alta. Después de seis toques, el equipo de defensa toma el balón y pasa a ser el equipo de ataque.







Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Posibles variaciones

Entorno mixto
Desarrollo de las habilidades individuales de cada participante
Adaptación a los demás

Mezcla de chicas y chicos en el mismo equipo.

Respeto de las reglas (asumir responsabilidad)
Comunicación y escucha a los demás
Confianza en los demás

Los jugadores deciden las reglas juntos, antes de jugar, y se arbitran a entre ellos mismos (por lo que el juego no tiene árbitros).

Cooperación
Ayudarse unos a otros
Comunicación

En dos equipos de 8: cuatro pares de jugadores por equipo, atados por la muñeca.

Respeto por los demás
Contacto corporal
Compromiso sin agresión (espíritu de lucha)

Se introduce el contacto físico entre jugadores de forma progresiva, a través de ejercicios de toques y placajes.

Control de las emociones
Manejo del miedo

¡El ataque contra la defensa! El jugador que tiene el balón debe avanzar con él (no puede pasarlo).

Valores de la actividad

Una línea imaginaria móvil separa a los dos equipos y se mueve según la posición del balón en el campo. Esta característica significa que los participantes deben hacer frente a la idea de 'territorio'.
Además, al permitir que los jugadores corran libremente con el balón se los obliga a hacerse cargo de sus propias responsabilidades. Entre el juego individual y colectivo, deben tomar decisiones y actuar según las mismas.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Capacidad de controlar las emociones**
  Los jugadores practican la actividad sin agresión.
- **Capacidad de hacerse cargo de responsabilidades**
  Los jugadores mantienen la cabeza despejada cuando juegan de manera individual y colectiva.

Relacionarse con los demás

- **Capacidad de trabajar juntos en un equipo hacia un fin colectivo**
  Los jugadores compiten juntos.
- **Ayuda y protección de los demás**
  Los jugadores tocan o placan a los oponentes sin hacerles daño. Apoyan y protegen al jugador que lleva el balón.
- **Capacidad de adaptarse**
  Los jugadores se adaptan a la fuerza y las acciones de otros.

Compartir un mismo espacio

- **Capacidad de ampliar el espacio personal**
  Los jugadores aceptan que los oponentes los toquen o plaquen.
- **Respeto por el espacio compartido**
  Los jugadores están al tanto del movimiento de la línea imaginaria (que separa los dos equipos) y respetan el espacio del equipo oponente.

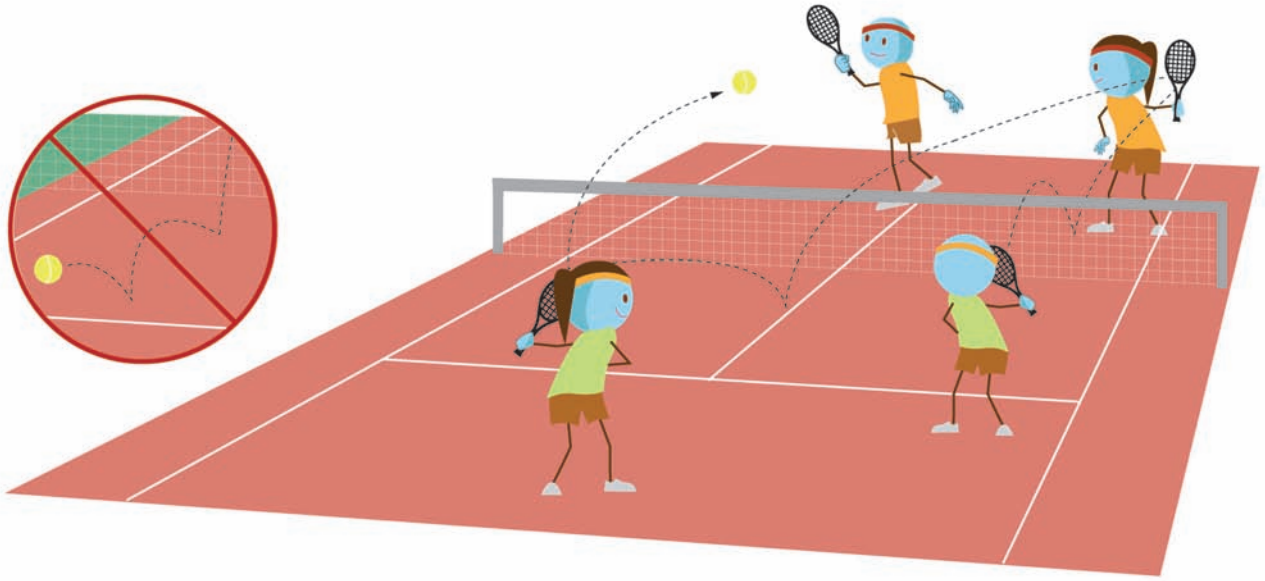
Tenis 17

Objetivo

Golpear una pelota con una raqueta para que pase por encima de la red, de modo que rebote dentro de los límites de la cancha o pista opuesta y el oponente no pueda devolverla.

Reglas básicas

- Dos jugadores (uno contra otro) o cuatro jugadores (dos contra dos).
- Se juega en una cancha delimitada (dos lados opuestos separados por una red).
- La pelota solo puede rebotar en la cancha contraria.
- Hay que golpear la pelota antes de que rebote una segunda vez.
- Se otorga un punto al oponente si se deja que la pelota rebote dos veces en la cancha propia o si se lanza fuera de los límites de la cancha.



Características

Valores

- Concentración
- Observación del oponente
- Asumir riesgos moderados

Características específicas

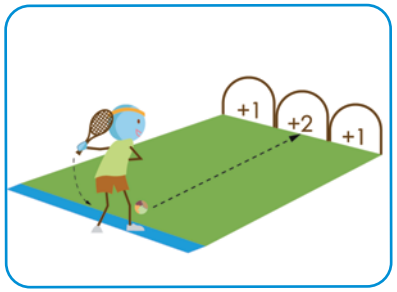
- **Una relación única con el oponente**
  No hay contacto físico. Los oponentes se conectan a través de una pelota, un medio de comunicación que pasa continuamente de un oponente a otro.
- **Se organiza en un espacio único:** dos superficies de juego horizontales separadas por un obstáculo alto y vertical (la red).
- **Autorización única**
  Los jugadores caminan en el área objetivo del oponente, ya que es también su área de juego.
- **Un dominio indispensable de emociones**
  La oposición de jugadores sin confrontación física aumenta la importancia del aspecto psicológico. En momentos difíciles, deben ser mentalmente fuertes.

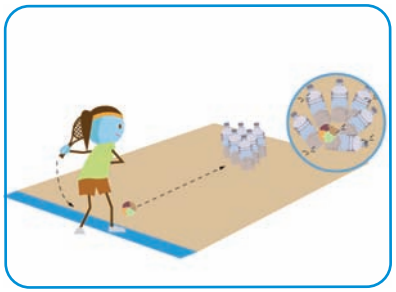
Consejos de campeones

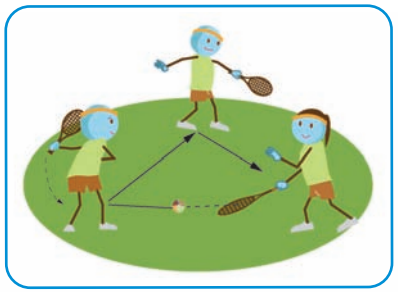
Rohan Bopanna
Campeón de tenis, India

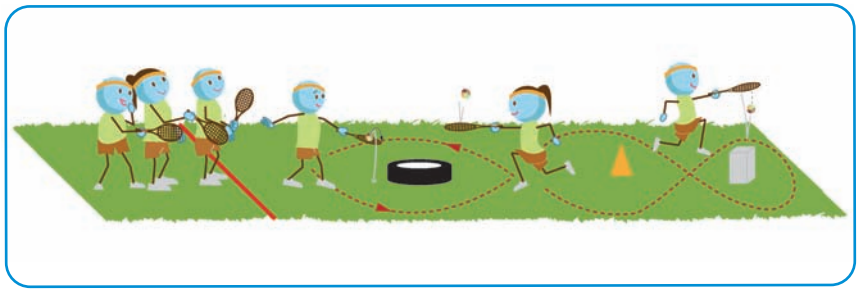
«Mi experiencia en el tenis profesional me ha enseñado esto: cuando quieres realmente algo que nunca has tenido, tienes que hacer cosas que nunca has hecho antes».

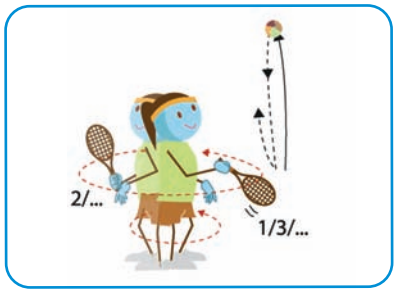
Organización de la actividad

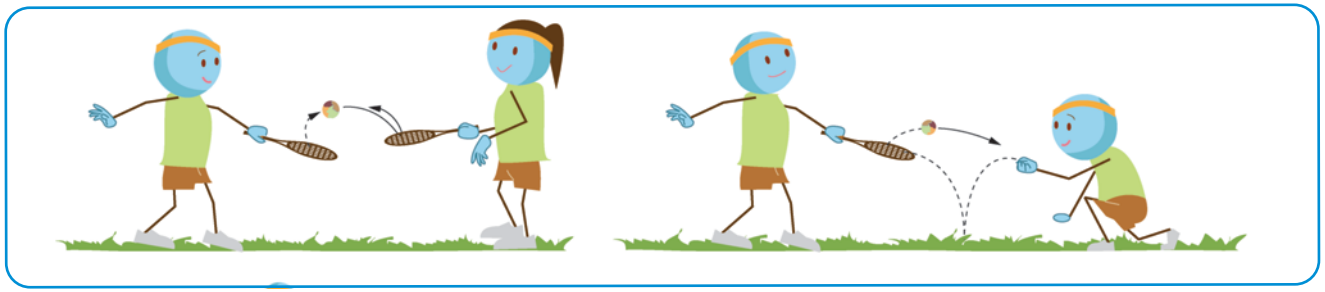


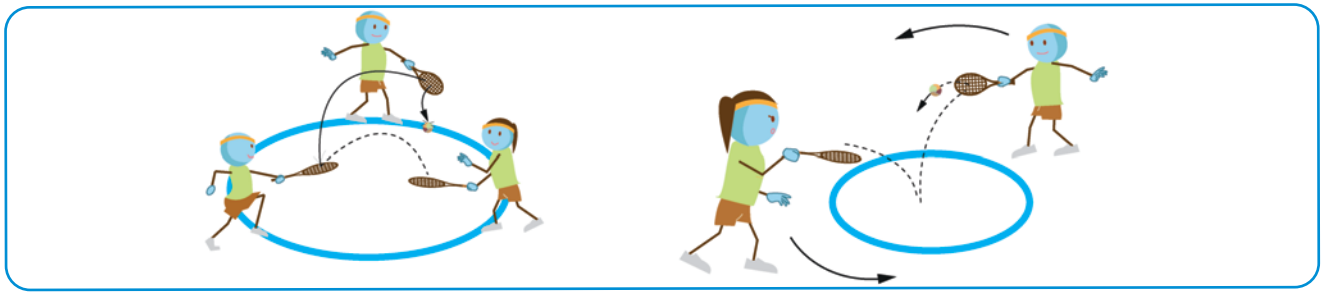












Qué se puede adaptar

Zona de práctica

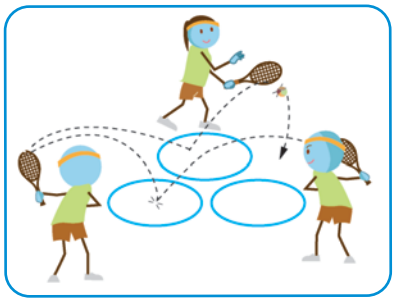
- Se puede jugar adentro o afuera, sobre todo tipo de superficie más o menos firme y plana donde pueda rebotar la pelota (pavimento, hierba, etc.).
- Adaptar el tamaño y la forma del área de práctica en función del propósito de la sesión (más larga o más corta, más ancha o más angosta, con obstáculos, blancos para apuntar, etc.).

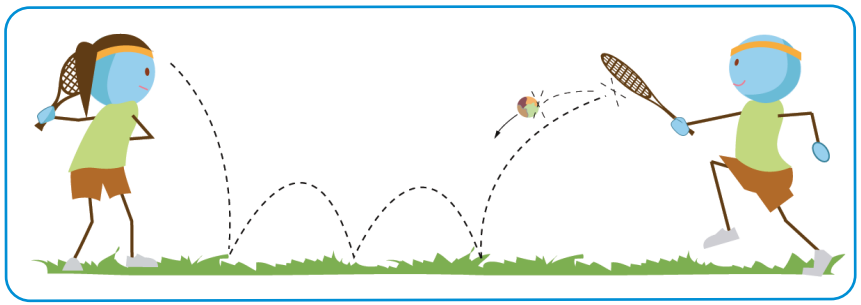
Equipo

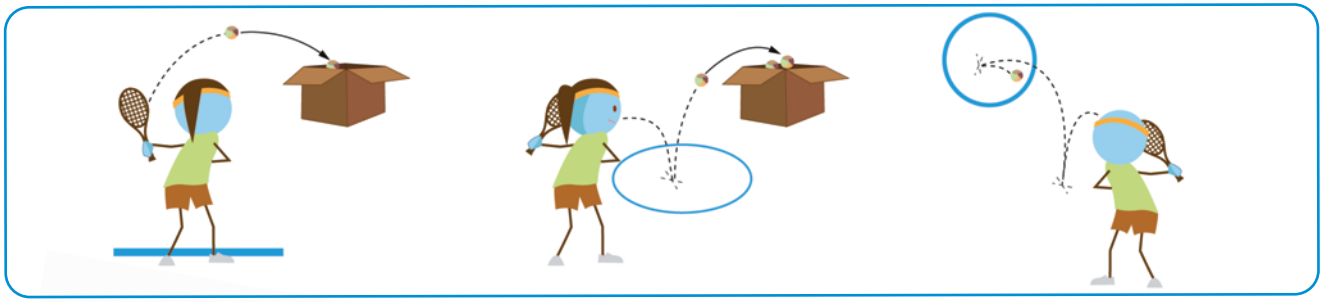
- Marcar el área de juego con conos, soga, banderas, pintura o tiza (véase ficha C).
- Utilizar una red o algo similar para separar los dos lados de la cancha (véase ficha F).
- Utilizar:
  - ✓ una raqueta por jugador (véase ficha F)
  - ✓ una pelota que rebote (véase ficha F).

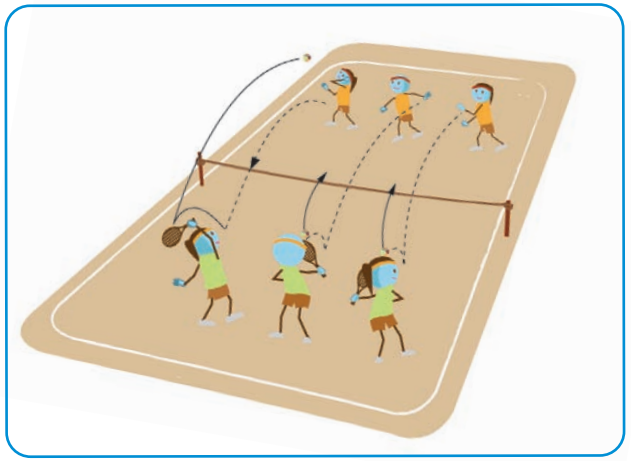
Reglas

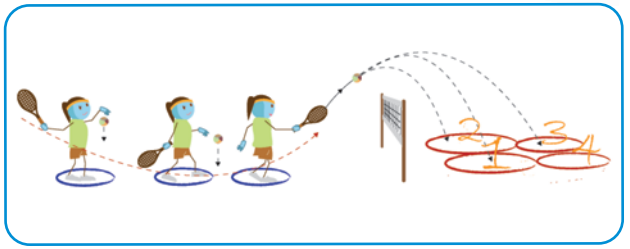
- Aumentar o disminuir:
  - ✓ la altura de la red
  - ✓ la longitud y el ancho de la cancha
  - ✓ el número de jugadores por equipo.
- Para aquellos que les resulte difícil recibir y devolver la pelota de inmediato:
  - ✓ permitir que la cojan primero o que la hagan rebotar en la raqueta antes de devolverla
  - ✓ permitir o prohibir uno o más rebotes antes de recibir o devolver la pelota
  - ✓ utilizar una pelota más grande o más pequeña, que rebote más o menos.
- Decidir el valor de los puntos según:
  - ✓ la persona que golpea
  - ✓ su posición en la cancha durante el golpe o
  - ✓ el área en la que cae la pelota.

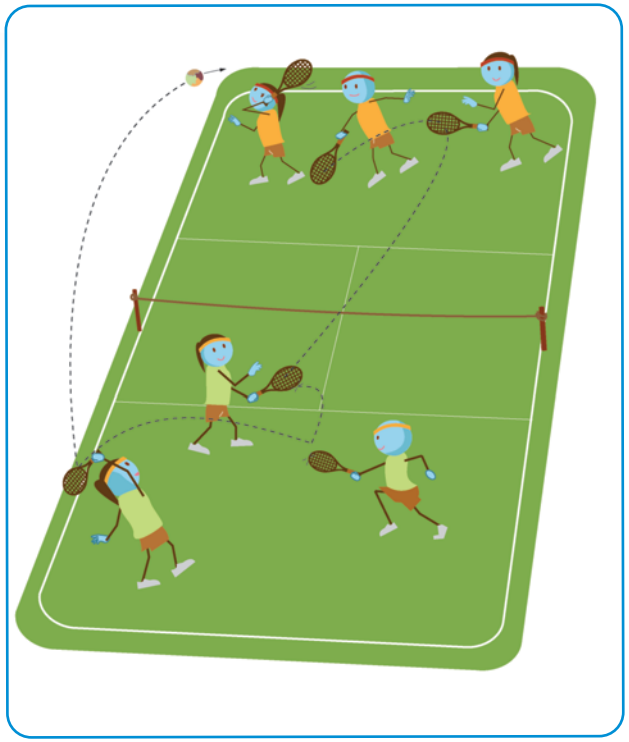






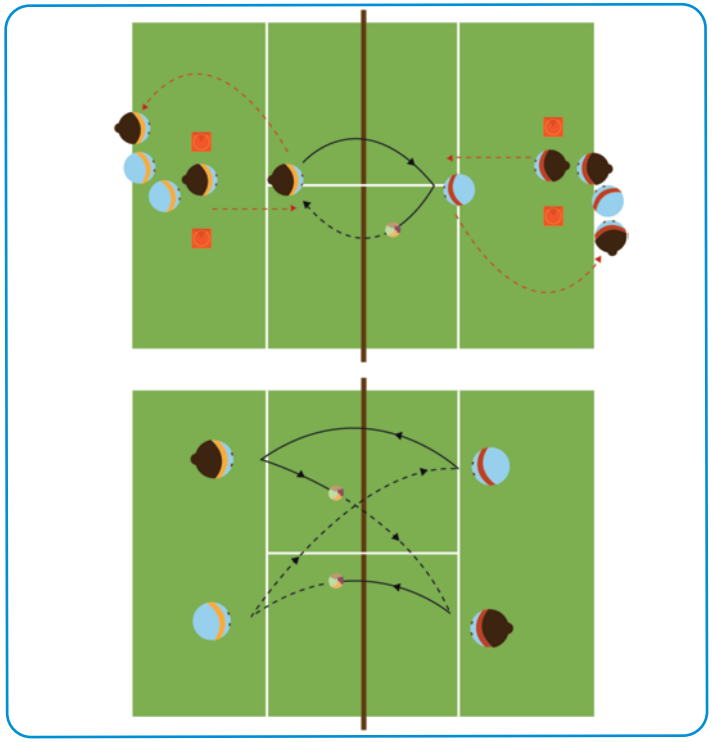






Instrucciones

- Durante el ejercicio, dar instrucciones simples, claras e individuales, específicas a cada jugador.
- Hacer que los jugadores demuestren las técnicas o los ejercicios.
- Alternar los movimientos de izquierda y de derecha.
- Hacer que los jugadores arbitren los partidos para asegurarse de que respeten las reglas.
- Cuando dos personas jueguen contra dos o más:
  - ✓ dividir las funciones (cada persona juega en una parte específica de la cancha, los jugadores se turnan para golpear la pelota, etc.)
  - ✓ gritar «¡la tengo!» antes de recibir la pelota, para informar a su equipo y evitar interponerse entre los demás.
- Cambiar los compañeros en cada ejercicio o partido para que se adapten a diferentes estilos de juego.



Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Posibles variaciones

Igualdad
Dependencia
Utilizar tus habilidades para beneficiar a otros

Partidos de dos contra dos: los puntos que anota uno de los dos jugadores de cada equipo valen el doble de los que anota el otro.

Trabajar con otros
Escuchar y comunicar
Interdependencia

Partidos de dos contra dos: en cada equipo, dos jugadores tienen que golpear la pelota por turnos, mientras están unidos por la muñeca (la que no está sujetando la raqueta).

Cooperación
Escuchar y comunicar
Interdependencia

Partidos de tres contra tres: los jugadores tienen una sola raqueta por equipo y se la pasan para golpear la pelota por turnos.

Cooperación
Escuchar y comunicar
Manejar el estrés
Aceptar la derrota

Dos equipos en dos canchas vecinas: el objetivo de cada equipo es pelotear por más tiempo que el equipo de al lado.

Respetar las reglas
Confianza en los demás
Aceptar el juicio de otros

Tres jugadores deciden juntos las reglas. Uno de ellos arbitra a los otros dos. Al final del partido, los tres discuten las acciones y los puntos anotados.

Valores de la actividad

Para hacer el tenis accesible para todos, se puede introducir la idea de confrontación de forma progresiva. La introducción a la actividad se puede hacer con los siguientes pasos:

- golpear: «yo juego solo» (habilidad con la pelota, golpearla contra la pared),
- pelotear: «juego con alguien» (hacer que el peloteo dure con ayuda de mi compañero),
- separar: «juego contra alguien» (ganar el peloteo contra mi oponente).

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Habilidad para concentrarse**
  Los jugadores observan la pelota continuamente, incluso durante retiradas defensivas.
- **Habilidad para variar las acciones**
  Los jugadores desarrollan peloteos con golpes de derecha y revés, con diferentes efectos y trayectorias de la pelota.

Relacionarse con los demás

- **Habilidad para adaptarse y reaccionar**
  Los jugadores adaptan los golpes a la posición de su oponente (apuntando a áreas específicas, a espacios vacíos, etc.).
- **Habilidad para comunicarse**
  Los jugadores se comunican con sus compañeros para crear un espíritu de equipo, y con sus oponentes para contar puntos.

Compartir un mismo espacio

- **Compartir el espacio**
  Los jugadores interactúan con sus compañeros en un espacio pequeño, turnándose para golpear la pelota.
- **Habilidad para interactuar en el espacio de otra persona**
  Los jugadores envían la pelota a la cancha contraria, que es tanto su objetivo como el área de juego de su oponente.

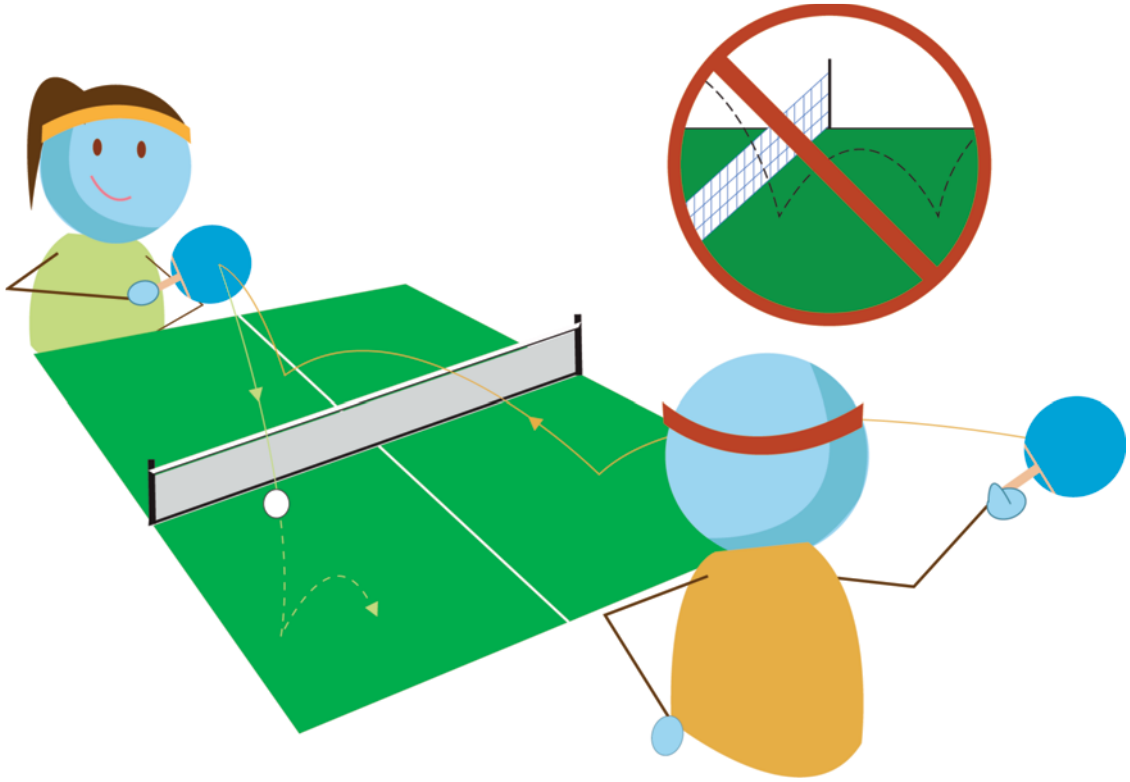
Tenis de mesa 18

Objetivo

Golpear una pelota con una paleta para hacer que pase por encima de una red, de modo que rebote en el lado opuesto de la mesa y el oponente no pueda devolverla.

Reglas básicas

- Dos jugadores (uno contra otro) o cuatro jugadores (dos contra dos).
- En dobles, los dos jugadores del mismo equipo se turnan para golpear la pelota.
- Al servir, la pelota rebota una vez en el lado del servidor y otra vez en el lado opuesto de la mesa. Luego, durante el peloteo, la pelota solo debe rebotar en el lado opuesto de la mesa.ust only bounce on the opposite side of the table.
- Se debe golpear la pelota antes de que rebote por segunda vez.
- Se otorga un punto al oponente si la pelota rebota dos veces o la hacen rebotar fuera de la mesa.



Características

Valores

- Reflejos y reacciones
- Observación y adaptación al oponente
- Concentración

Características específicas

- **Una relación única con el oponente**
  No hay contacto físico. Los oponentes se conectan a través de una pelota, un medio de comunicación que pasa continuamente de un oponente a otro.

- **Se organiza en un espacio único:** dos superficies de juego horizontales separadas por un obstáculo alto y vertical (la red).

- **Una superficie que es tanto el objetivo como el área de práctica**
  Las áreas de juego de los jugadores son también objetivos horizontales a los que apunta el oponente.

- **Un dominio indispensable de emociones**
  La oposición de jugadores sin confrontación física aumenta la importancia del aspecto psicológico. En momentos difíciles, deben ser mentalmente fuertes.

Consejos de campeones

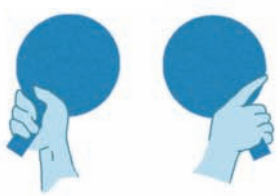
Peter Karlsson
Campeón de tenis de mesa, Suecia

«El tenis de mesa se basa en cuatro áreas distintas: técnica, táctica, bienestar psicológico y estado físico. Evalúa tu posición en cada área e intenta mejorar. ¡¡Buena suerte!!»

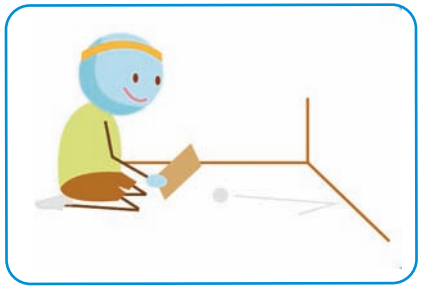
Organización de la actividad

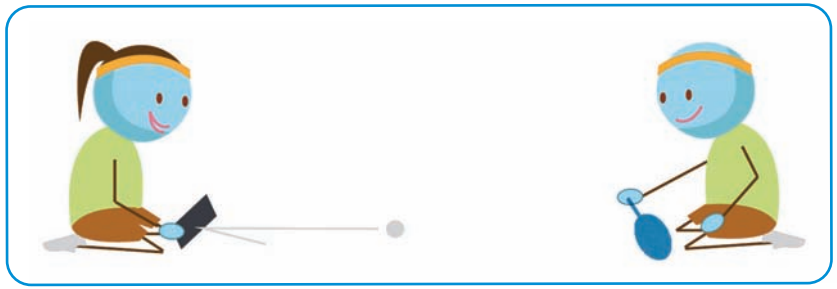
Maneras de agarrar la paleta

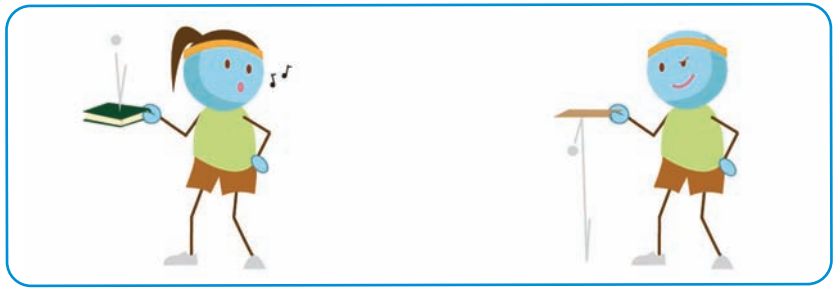
Presa europea o clásica:

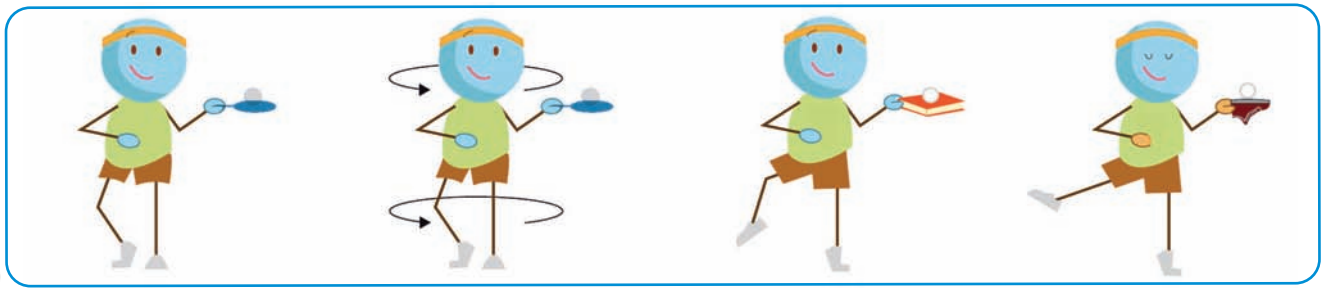


Presa asiática o 'penholder':









Qué se puede adaptar

Zona de práctica

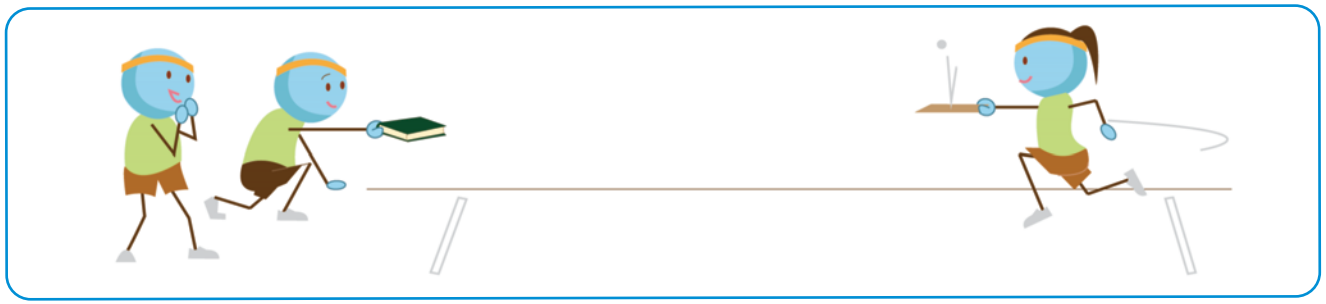
- Se puede jugar adentro o afuera (hay que estar atento al viento que cambia la trayectoria de la pelota).
- Adaptar las dimensiones y la forma de la mesa en función del propósito de la sesión (más larga, más corta o más ancha, con obstáculos u objetivos a que apuntar, etc.).

Equipo

- Se puede jugar en todo tipo de superficie firme donde pueda rebotar la pelota (tablero de mesa, madera o metal, etc.).
- Utiliza una red o algo similar para separar los dos lados (véase ficha F).
- Utilizar:
  - ✓ una paleta por jugador (véase ficha F),
  - ✓ una pelota liviana que rebote (véase ficha F).

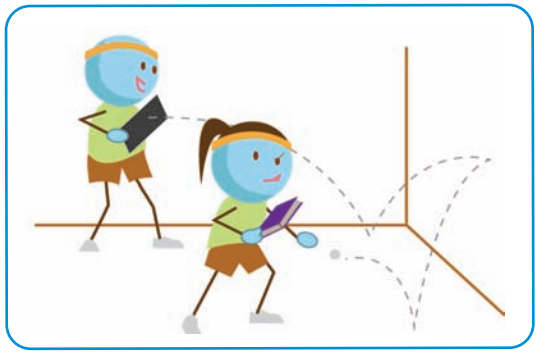
Reglas

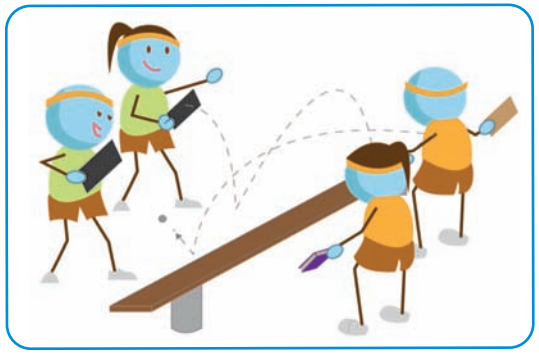
- Para aumentar o disminuir la dificultad:
  - ✓ subir o bajar la altura de la mesa o la altura de la red
  - ✓ aumentar o disminuir el tamaño de la mesa (distancia entre los jugadores y la red, el ancho de la mesa, etc.)
  - ✓ permitir que los jugadores sirvan desde el costado de la mesa cambiando la distancia desde la red
  - ✓ aumentar o disminuir el número de jugadores por equipo (1 contra 1, 1 contra 2, 2 contra 2, etc.).
- Para aquellos a los que les resulte difícil recibir y devolver la pelota de inmediato:
  - ✓ permitir que reciban la pelota primero y que la controlen con las manos o la hagan rebotar en la paleta antes de devolverla
  - ✓ permitir o prohibir uno o más rebotes antes de devolver la pelota
  - ✓ utilizar una pelota más grande o más pequeña que rebote más o menos.
- Decidir el valor de los puntos según la persona que golpea la pelota, su posición con respecto a la mesa durante el golpe o el área donde cae la pelota.

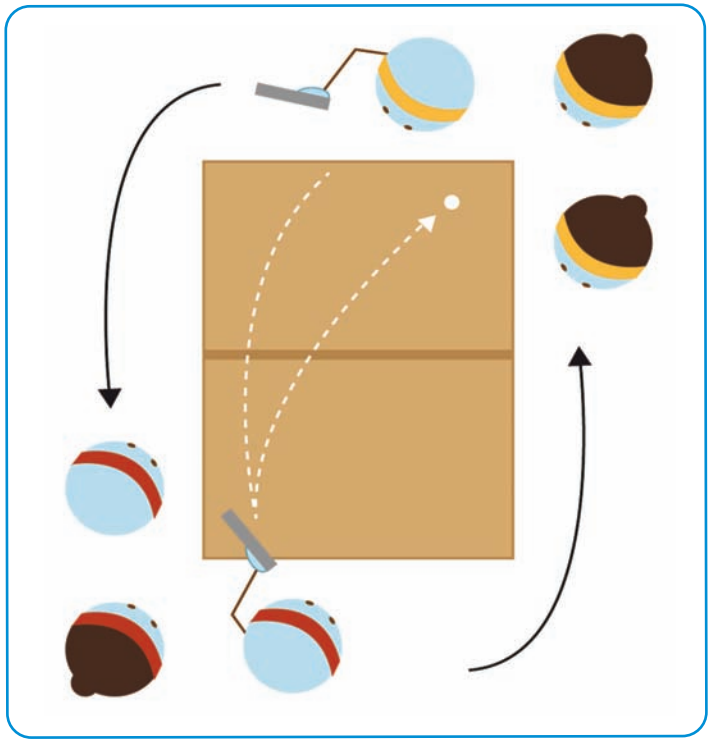


Instrucciones

- Durante el ejercicio, dar instrucciones simples, claras e individuales, específicas a cada jugador.
- Hacer que los jugadores demuestren las técnicas o los ejercicios.
- Alternar movimientos de izquierda y de derecha.
- Hacer que los jugadores arbitren los partidos para asegurarse de que respeten las reglas.
- Dividir las funciones cuando jueguen dos contra dos o más (cada persona juega en un lado específico de la mesa, los jugadores se turnan para golpear la pelota, etc.).
- Cambiar los compañeros entre ejercicios o partidos para que se adapten a diferentes estilos de juego.







Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Posibles variaciones

Trabajar con otros
Comunicación
Interdependencia

Partidos de dos contra dos: los dos jugadores de cada equipo están unidos por la muñeca o el tobillo.

Trabajar con otros
Comunicación
Interdependencia

Partidos de dos contra dos: los dos jugadores de cada equipo tienen una sola paleta y la pasan entre ellos para golpear la pelota.

Cooperación
Comunicación
Manejar el estrés
Aceptar la derrota

Dos equipos en dos mesas vecinas: el objetivo de cada equipo es pelotear durante más tiempo que el equipo que se encuentra al lado.

Respetar las reglas
Comunicación y escuchar a otros
Confianza en otros
Aceptar el juicio de otros

Dos jugadores deciden juntos las reglas. Después, juegan unos contra otros y arbitran unos a otros.

Aprender a ser responsable
Escuchar y comunicar
Cambiar el discurso de acuerdo a los demás
Aprender por observación

El instructor o profesor demuestra el ejercicio a una parte del grupo, que luego se lo explica al resto del grupo.

Valores de la actividad

Proponiendo duelos sin contacto físico, el tenis de mesa exige mucho emocionalmente. Por tanto, los jugadores pueden dedicarse plenamente al deporte sin poner en riesgo su seguridad física. A lo largo de la actividad deben controlar sus emociones, mantener una actitud positiva y confiar en sí mismos.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Habilidad para concentrarse**
  Los jugadores observan la pelota constantemente y permanecen atentos a las acciones de su oponente y a las suyas.
- **Habilidad para variar las acciones**
  Los jugadores varían los peloteos (longitud y dirección de las trayectorias y efectos diferentes, etc.).
- **Autocontrol**
  Los jugadores desarrollan la capacidad de controlar las emociones, permanecer atentos y ser mentalmente fuertes en momentos difíciles.

Relacionarse con los demás

- **Habilidad para adaptarse y reaccionar**
  Los jugadores adaptan los golpes a la posición de su oponente (apuntando a áreas específicas, a espacios vacíos, etc.).
- **Habilidad para comunicarse**
  Los jugadores se comunican con sus compañeros para crear un espíritu de equipo, y con sus oponentes para contar puntos.

Compartir un mismo espacio

- **Compartir el espacio**
  Los jugadores interactúan con sus compañeros en un espacio pequeño, turnándose para golpear la pelota.
- **Habilidad para interactuar en el espacio de otra persona**
  Los jugadores envían la pelota a la cancha contraria, que es tanto su objetivo como el área de juego de suoponente.

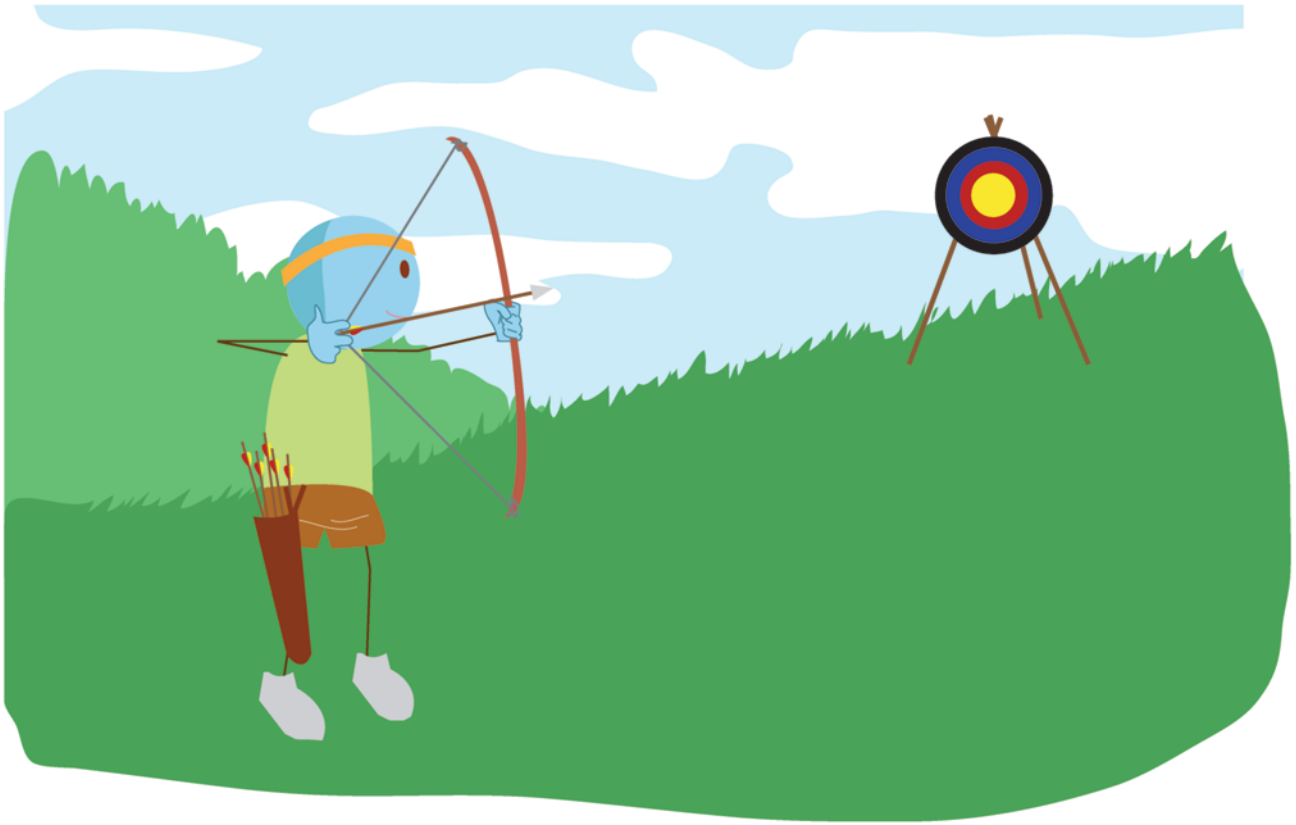
Tiro con arco 19

Objetivo

Utilizar un arco para lanzar flechas al centro de un blanco.

Reglas básicas

- Se juega de forma individual o en equipo (en este caso, se hace un recuento de los puntos anotados por los miembros de cada equipo). La persona que practica el tiro con arco se llama 'arquero'.
- A cada parte del blanco le corresponde cierto número de puntos (el valor máximo se halla en el centro).
- El ganador es la persona que obtiene el mayor número de puntos al dar con sus flechas más cerca del centro del blanco.



Características

Valores

- Meticulosidad y precisión
- Atención y concentración
- Autocontrol (control físico y mental)

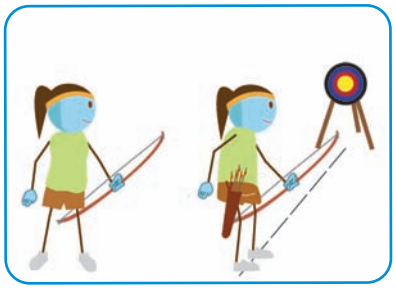
Características específicas

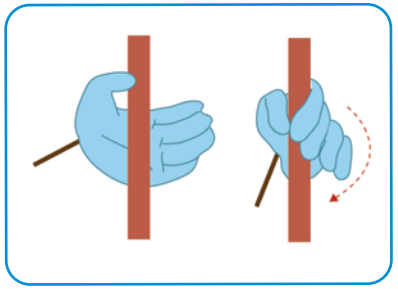
- **Atención constante**
  Debido a la inmovilidad relativa de la actividad, el tiro con arco requiere que los participantes estén atentos y alertas.
- **Atención a señales físicas**
  Los participantes buscan señales internas que les permitan corregir movimientos no óptimos. Intentan sentir cada movimiento, para poder reproducirlo perfectamente.
- **Juicio y evaluación continua**
  Durante la actividad, los participantes asimilan la información, y evalúan y juzgan sus movimientos para reproducirlos o mejorarlos.
- **Confrontación sin contacto**
  Chicos y chicas de diferentes edades pueden enfrentarse mano a mano sin contacto físico.

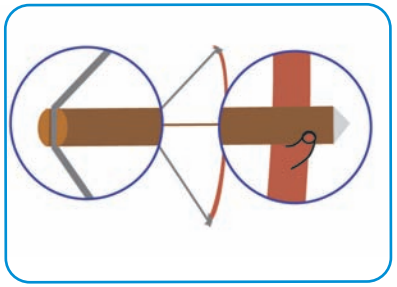
Consejos de campeones

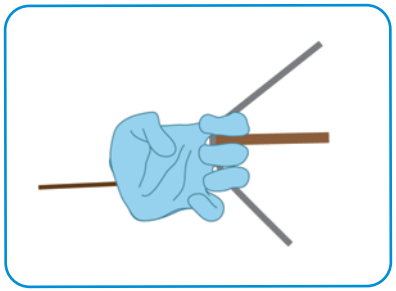
Para efectuar un buen tiro, debes pensar de antemano en la acción que vas a desarrollar. El arquero debe ser capaz de recordar con exactitud y de forma automática la secuencia de sus movimientos, hasta el punto de visualizar la trayectoria de la flecha.
Por lo general, los arqueros están relajados porque hay poco en juego. Sin embargo, cuando suben las apuestas en una evaluación o competición, los participantes se ponen tensos. Por eso, ¡es importante pensar bien en todo de antemano!

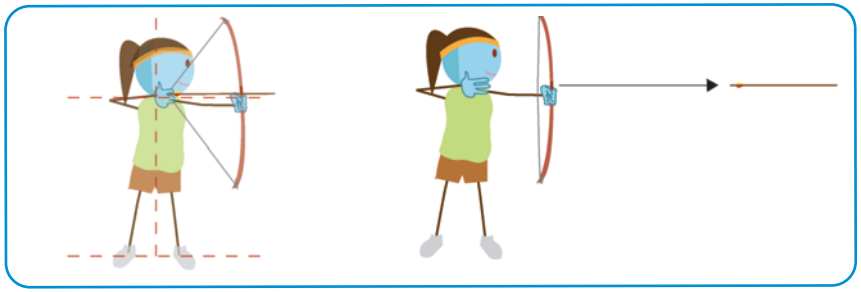
Organización de la actividad

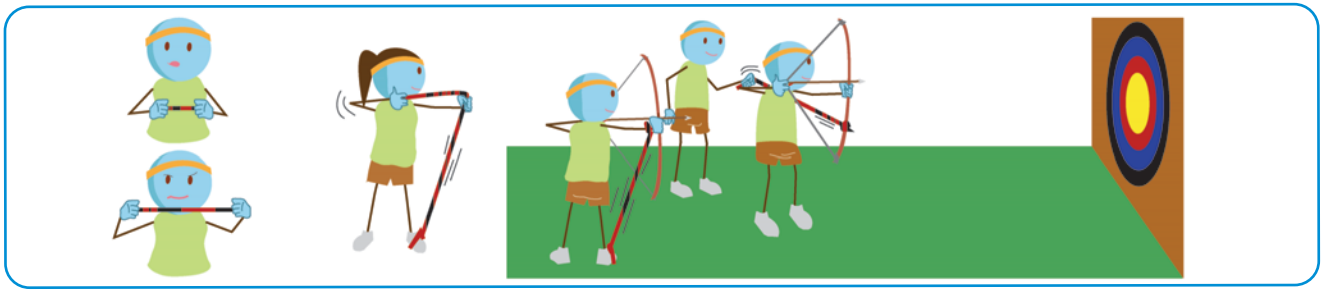












Qué se puede adaptar

Zona de práctica

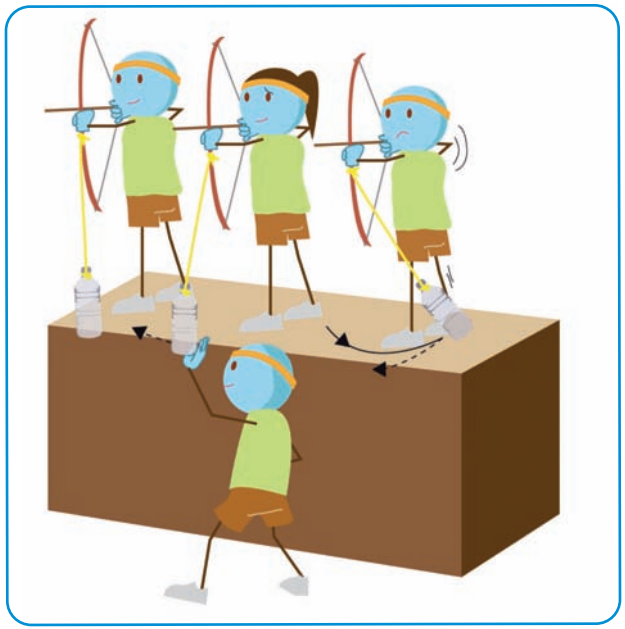
- El tiro con arco se puede desarrollar adentro o afuera, en un espacio mayormente abierto y despejado para garantizar la seguridad.
- Adaptar el tamaño del área de práctica (un campo más grande o más pequeño dependiendo del número de arqueros, del tipo de arco que se use y del objetivo de la sesión).

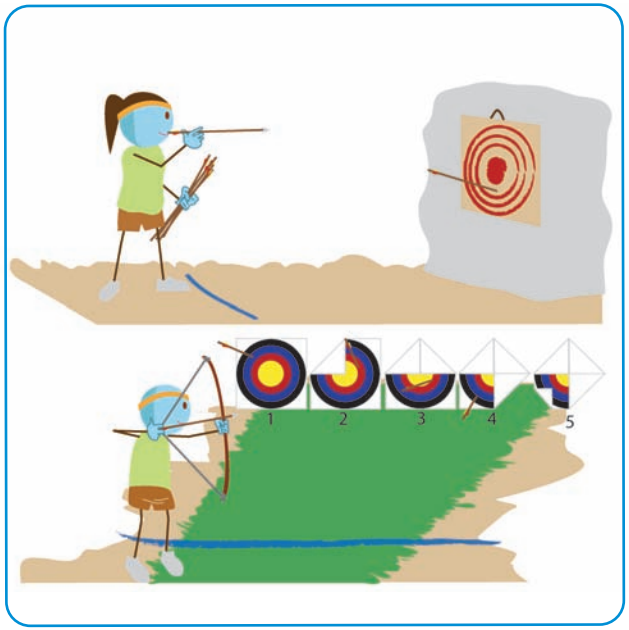
Equipo

- Marcar el área de práctica con conos, soga, banderas, líneas pintadas o tiza (véase ficha C).
- Diferenciar los equipos utilizando bandas para la cabeza, cintas o ropas de diferente color (véase ficha C).
- Utilizar arcos más rígidos o más flexibles.
- Diferenciar las flechas de los distintos equipos pegándoles una banda de diferente color.
- Utilizar diferentes tipos de blanco (una mesa al revés, un aro colgado, etc.).

Reglas

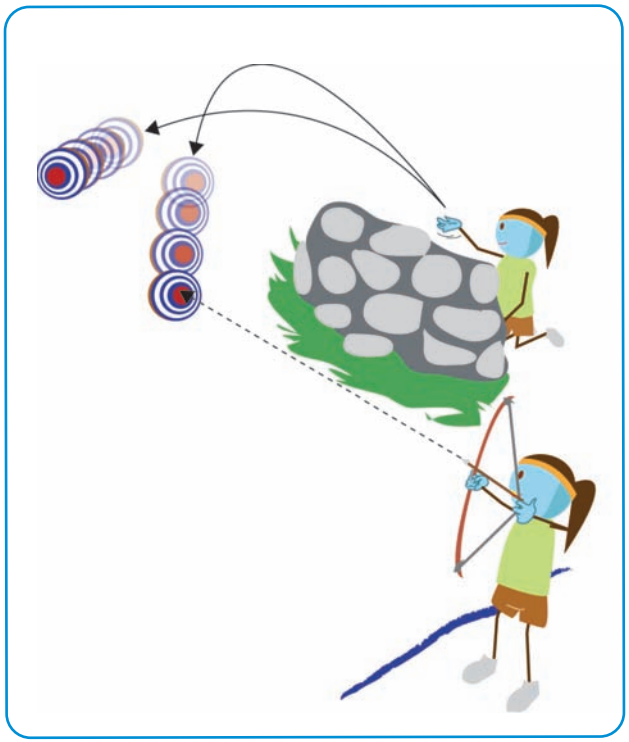
- Organizar competiciones por equipo (por ejemplo, dos equipos de tres, cada uno con tres flechas).
- Apuntar y luego tirar con los ojos cerrados.
- Tirar la flecha de manera que siga una trayectoria específica.
- Se puede cambiar:
  - ✓ la posición del arquero (de rodillas, en un pie, en puntas de pie, etc.)
  - ✓ el tipo de tiro (la flecha debe seguir una trayectoria lineal o curvada, etc.)
  - ✓ la distancia del tiro (aumenta o disminuye la distancia entre el arquero y el blanco)
  - ✓ el tamaño y la forma de los blancos
  - ✓ el punto al que apuntar (un área específica del blanco)
  - ✓ el número de puntos anotados según las diferentes áreas del blanco
  - ✓ la posición de los blancos (estáticos o móviles, etc.)
  - ✓ el número de blancos a apuntar
  - ✓ el número de flechas e intentos permitidos a los arqueros.

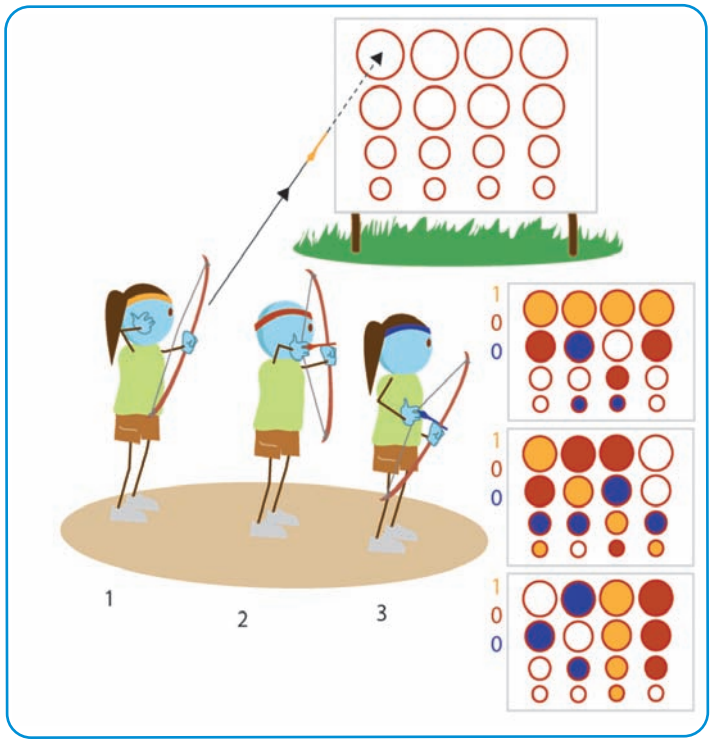




Instrucciones

- Respetar las instrucciones de seguridad (nunca disparar hacia arriba, siempre disparar a un blanco y verificar que no haya nadie cerca o detrás del blanco, etc.).
- Comprobar que no haya nadie parado en la zona de fuego antes de disparar.
- Bajar el arco antes de ir a ver los resultados en el blanco.
- Al retirar las flechas del blanco:
  - ✓ verificar que nadie se esté preparando para disparar al blanco
  - ✓ colocar una mano en el blanco cerca del punto de impacto, agarrar la flecha con la otra mano y tirar en ángulo recto
  - ✓ retirar las flechas una por una, comprobando que no hay nadie detrás de ti cuando retiras las flechas.
- Pedirle a los jugadores que supervisen los tiros, cuenten los puntos, verifiquen que los tiradores cumplan las normas y se garantice la seguridad.





Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Posibles variaciones

Capacidad de escuchar y comunicación
Cooperación
Dependencia
Confianza en los demás

En parejas, un participante con los ojos vendados es guiado por otro, usando la voz y/o manos, para apuntar y disparar al blanco.

Capacidad de escuchar y comunicación
Cooperación
Dependencia
Confianza en los demás

Después de disparar, el arquero con los ojos vendados es guiado por la voz de su compañero para ir a recolectar la flecha.

Trabajo en equipo
Cooperación
Confianza en los demás
Interdependencia

En equipos de dos, uno mantiene el arco firme y el otro, sin tocar el arco, posiciona la flecha y dispara al blanco.

Respeto de las reglas (asumir responsabilidad)
Comunicación y capacidad de escuchar a los demás

Un participante dirige los movimientos del resto del grupo, que siguen sus instrucciones al disparar («posiciona los pies», «posiciona el arco», etc.)

Aceptar la percepción y la opinión de los demás
Capacidad para escuchar y aceptar opiniones
Capacidad para tener en cuenta consejos

En parejas, una persona dispara y la otra observa. Después de disparar, el observador aconseja al arquero, que intenta mejorar sus movimientos en el próximo intento.

Valores de la actividad

Durante la actividad, los participantes deben prestar atención a los indicadores físicos para poder reproducir los movimientos de la forma más parecida posible. Aprenden a controlar la posición de sus cuerpos, a ajustar correctamente la espalda y la pelvis, a reproducir un conjunto de movimientos. Al estar escuchando constantemente el cuerpo, los participantes desarrollan la capacidad de sentir y controlar el cuerpo, la respiración y las emociones.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Habilidades de concentración**
  Los participantes prestan constante atención al blanco, incluso cuando se preparan para disparar.
- **Aceptación de ser observados y juzgados por los demás**
  Los participantes se turnan para disparar ante otras personas.
- **Habilidad para relajarse**
  Los arqueros permanecen relajados, incluso cuando se preparan para disparar.
- **Habilidad para analizar y corregir**
  Analizar movimientos e identificar los movimientos innecesarios que pueden alterar la trayectoria de la flecha. Corregir tus movimientos en el siguiente intento.

Relacionarse con los demás

- **Habilidad para trabajar en equipo con un objetivo común**
  Los miembros de un equipo se turnan para disparar un solo objetivo. Observan y le dan consejos a sus compañeros. Aceptar ser observados, escuchan e incorporan el consejo de los otros.

Compartir un mismo espacio

- **Observar el espacio de cada uno**
  Prestar atención la ubicación de los otros participantes antes de disparar.
- **Compartir el espacio**
  Cada participante se turna para disparar un solo blanco (aceptan compartir).

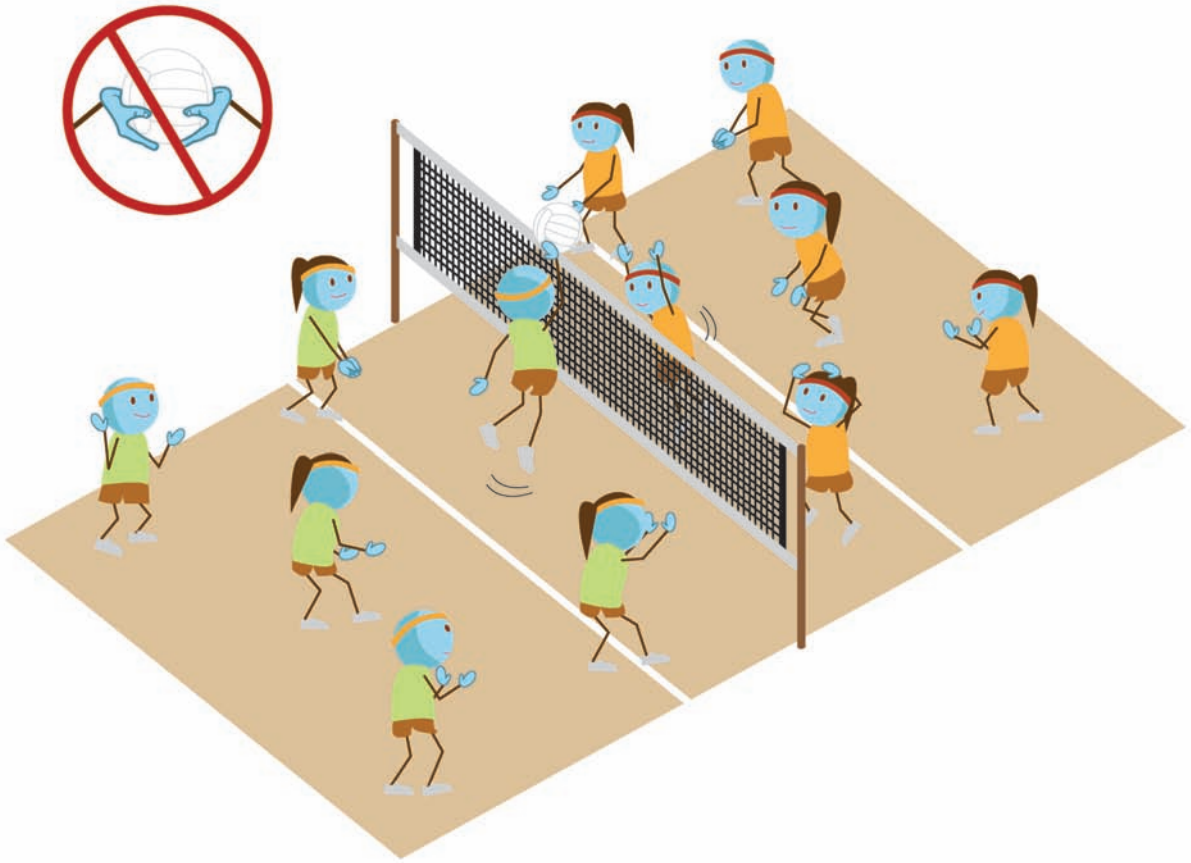
Voleibol 20

Objetivo

Los equipos trabajan juntos pasando el balón, usando las manos, por encima de la red de manera que llegue al piso del lado del equipo contrario, de manera que el oponente no pueda devolverlo.

Reglas básicas

- Hay dos equipos compuestos de dos, cuatro o seis jugadores, de cada lado de la red.
- Está permitido un máximo de tres pases antes de que el balón pase al campo rival.
- Los jugadores no pueden tocar el balón dos veces consecutivas.
- El balón debe golpearse (no sostenerse ni lanzarse) y no puede ser bloqueado.
- Se anota un punto cuando el equipo contrario:
  - ✓ hace más de tres pases consecutivos
  - ✓ deja que el balón toque el piso, o
  - ✓ hace contacto con la red.



Características

Valores

- Solidaridad y trabajo en equipo
- Comunicación
- Confianza en los demás

Características específicas

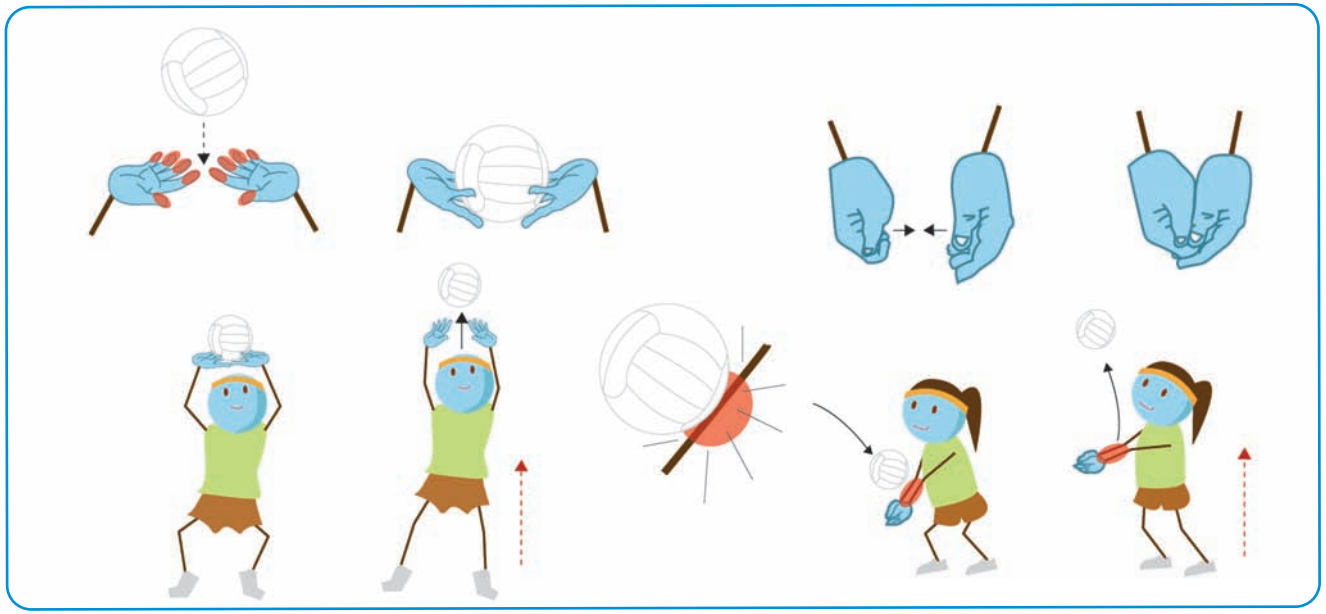
- **Una manera única de tratar el balón**
  No se permite el contacto extendido con el balón.
- **Contacto 'limitado' con los otros jugadores**
  No puede pasarse el balón ida y vuelta entre los jugadores (máximo de tres pases permitidos)
- **Una relación única con el oponente:** no hay contacto con el contrario, los equipos interactúan a través del balón y la red.
- **Un espacio único:** dos superficies horizontales de juego separadas por un obstáculo alto y vertical, la red.
- **Una superficie que funciona tanto como blanco y área de juego**
  Los dos objetivos, en el suelo son también las áreas de juego de los dos equipos

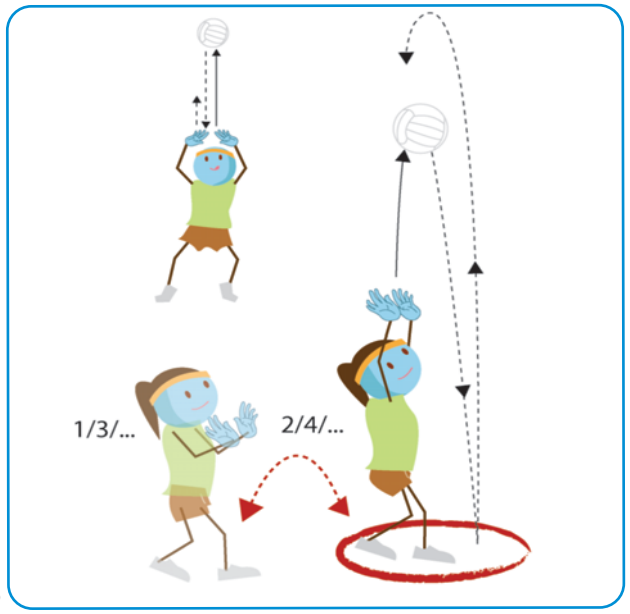
Consejos de campeones

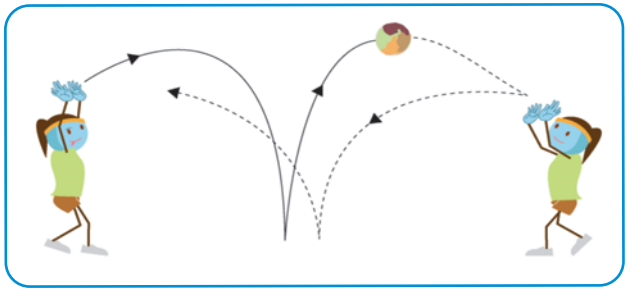
Sidiki Sidibé,
campeón de voleibol, Francia

«Las características del voleibol incluyen los comienzos rápidos, saltos de distintas alturas, piques en distancias cortas. Estar lo más relajado posible para estar en armonía con el balón; hay que jugar con él, no contra él».

Organización de la actividad







Qué se puede adaptar

Zona de práctica

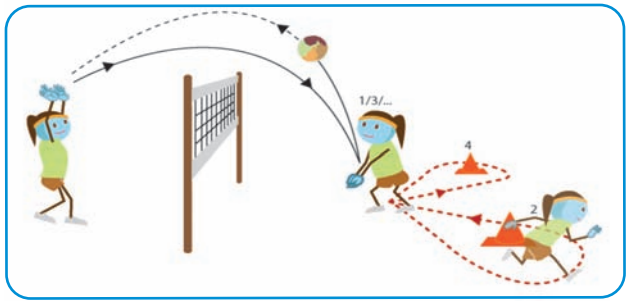
- Se puede jugar al voleibol dentro o fuera en todo tipo de superficies sólidas (asfalto, hierba, etc.).
- Adaptar el tamaño y la forma del área de práctica (más o menos ancha, más larga o corta, dependiendo del número de jugadores y el objetivo de la sesión).

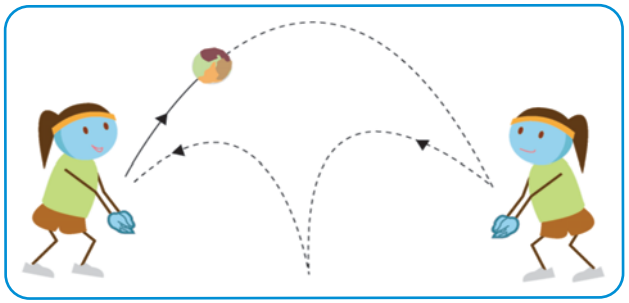
Equipo

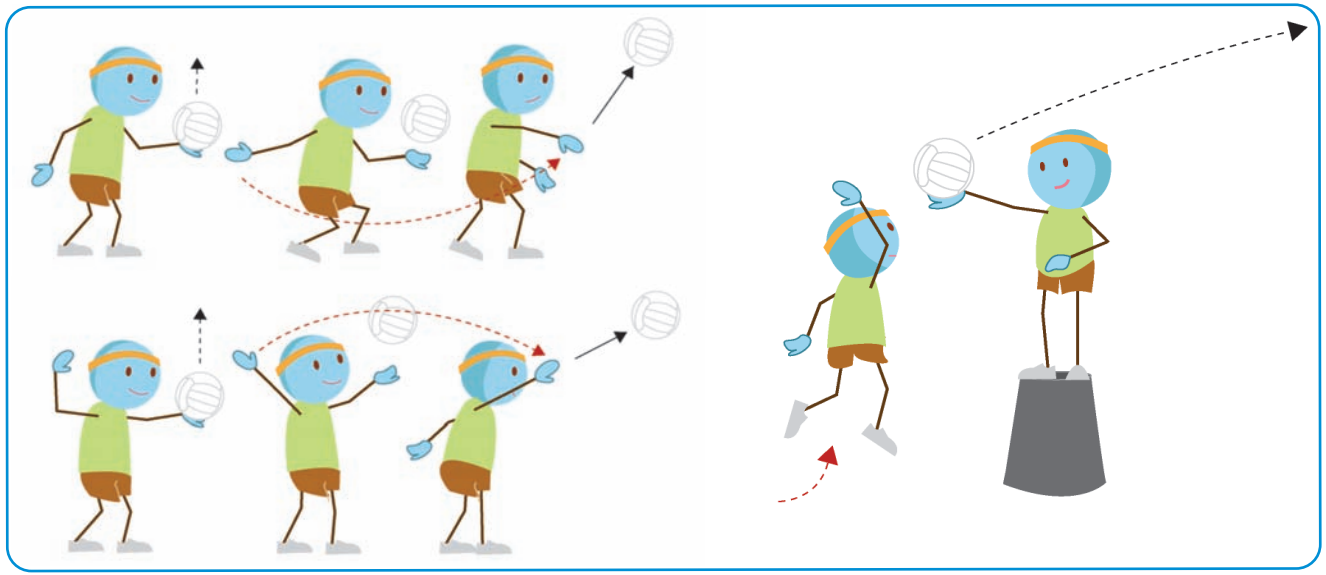
- Demarcar el área de práctica usando conos, sogas, banderas y/o líneas pintadas o de tiza (véase ficha C).
- Usar:
  - ✓ dos postes y una red, o equivalente (véase ficha E)
  - ✓ un balón que bote (véase ficha E).

Reglas

- Cambiar la duración de los ejercicios y los partidos.
- Para aumentar o disminuir la dificultad:
  - ✓ levantar o bajar la red
  - ✓ agarrar el balón con las dos manos, luego pasarlo de nuevo dentro de los dos segundos
  - ✓ permitir que el balón bote una o más veces antes de recibir y pasarlo
  - ✓ usar un balón más grande, más pequeño, más pesado o más liviano.
- Reducir o incrementar el número de jugadores de un equipo para que el desequilibrio permita entrenar el ataque o defensa (2 contra 3, 4 contra 6, 7 contra 10, etc.).
- Cambiar el número mínimo o máximo de pases permitidos antes de pasar el balón al área rival (por ejemplo, con un mínimo de cinco pases).
- Decidir el valor de los puntos ganados según:
  - ✓ la persona que golpea
  - ✓ su posición en el campo durante el golpe
  - ✓ el área donde cae el balón.

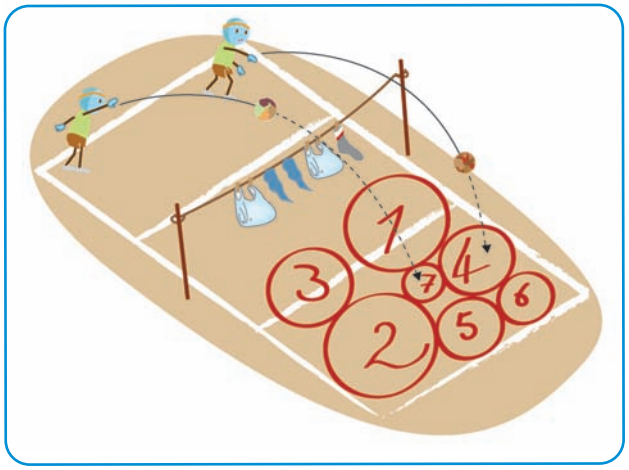


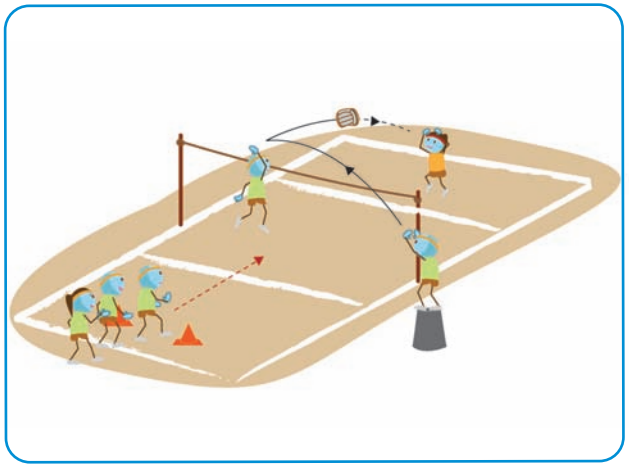


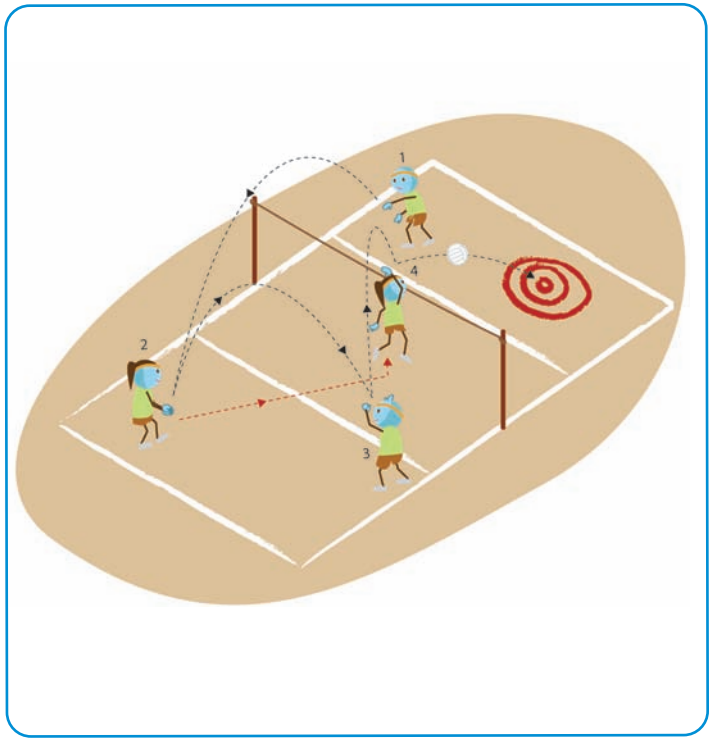


Instrucciones

- Hablarse entre sí mientras se observa el balón para conocer la posición de los otros jugadores y no chocarse entre sí (los defensores pueden gritar «¡lo tengo!» antes de recibir el balón).
- Decir el nombre del jugador al que le pasas el balón para que esté preparado para recibirlo.
- Poner a los participantes como árbitros, a contar puntos y verificar el cumplimiento de las reglas.
  - ✓ El árbitro debe contar cada pase en voz alta. Al tercer pase, el equipo atacante debe enviar el balón al campo rival, de lo contrario será devuelto al otro equipo.
  - ✓ Uno o más árbitros comprueban si el balón cae dentro o fuera del campo de juego.







Adaptar la actividad a sus necesidades

Desafíos identificados

Posibles variaciones

Cooperación
Participación de todos
Aceptar ser observado por otros

Todos los jugadores de un equipo deben recibir el balón una o más veces antes de devolver el balón al equipo contrario.

Interdependencia
Intentar ayudar a los demás
Usar las habilidades para ayudar a otros

¡Los jugadores no pueden recibir, pasar y/o tirar! Durante un partido, se dan estos roles a uno o dos jugadores (servir, recibir, pasar o tirar)

Controlar las emociones
Enfrentarse a sus miedos
Enseñar el contacto con el balón

¡Ataque versus defensa! Cara a cara sin red, un jugador remata (golpea el balón desde arriba) a otro que recibe/devuelve el balón.

Respeto de las reglas (asumir responsabilidad)
Comunicación y capacidad de escuchar a los demás
Confianza en los demás

¡Los jugadores se convierten en árbitros! Los jugadores deciden las reglas y los límites del campo antes de jugar. Luego dirigen el partido ellos mismos (juego sin árbitro)

Interdependencia
Intentar ayudar a los demás
Intentar ayudar al equipo

Se prohíbe a uno de los jugadores tirar el balón al campo rival. Solo puede servir, recibir y pasar el balón.

Valores de la actividad

El voleibol se diferencia de otros deportes en que los objetivos horizontales están dentro del área de juego de los dos equipos. Los jugadores ocupan colectivamente el área de juego con el fin de protegerlo ante los ataques del equipo contrario. Los equipos deben encontrar un buen equilibrio entre atacar al contrario y defender su área.

Habilidades interpersonales y conocimientos

Desarrollo de la identidad

- **Habilidades de concentración**
  Los jugadores ven el balón constantemente, incluso durante las posiciones defensivas.
- **Sentido de equilibrio**
  Los jugadores deben usar el equilibrio cuando están en posición bajo el balón con la cabeza hacia atrás.
- **Habilidad para la toma de decisiones**
  Los jugadores eligen el curso de acción más apropiado: apuntar a un espacio vacío o pasarle el balón a un jugador estratégicamente ubicado.

Relacionarse con los demás

- **Aceptar las habilidades individuales de cada jugador**
  Los jugadores confían y respetan las habilidades de sus compañeros; si un compañero menos ágil está ubicado estratégicamente en el campo, los jugadores deben pasarle el balón.
- **Trabajar en equipo hacia un objetivo común**
  Los jugadores se posicionan y trabajan juntos con un mismo objetivo en mente. Los jugadores buscan apoyo de sus compañeros para lograr el éxito.

Compartir un mismo espacio

- **Posicionamiento en el espacio**
  Los jugadores interactúan con sus compañeros en un espacio pequeño. Se posicionan de manera tal de ocupar el área entre todos.

APÉNDICES

APÉNDICES

ÍNDICE DE RECURSOS DE EQUIPO ADAPTADO

ÍNDICE DE RECURSOS DE EQUIPO ADAPTADO

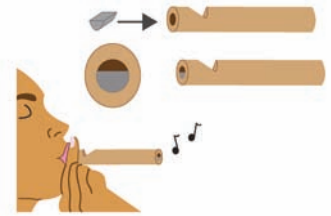
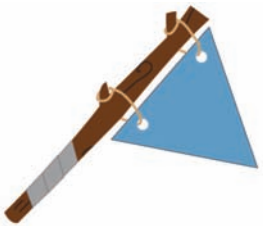
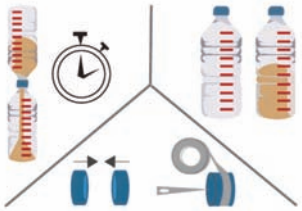
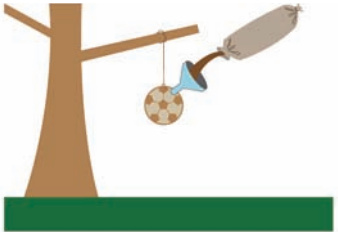
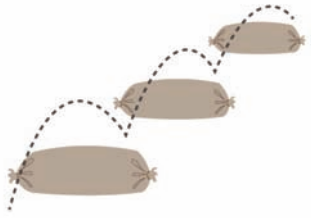
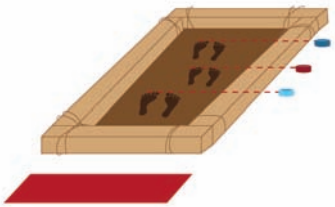
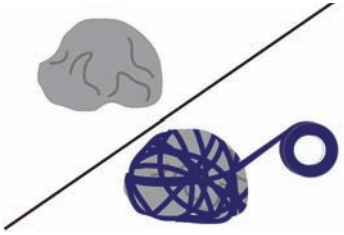
Recursos naturales – A

Recursos con materiales reciclados – B

Índice de recursos naturales

A

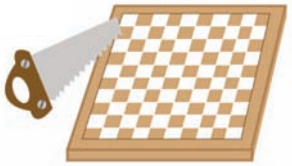
Este índice provee una lista de recursos naturales que se pueden usar para crear un equipo adaptado.
Cada línea muestra cuatro ejemplos de equipo adaptado hecho a partir de estos recursos.
Por favor, consulta las fichas C, D, E, F, G y H en la sección de 'Construcción de equipo adaptado' para más información sobre el proceso de creación.

Recurso	1	2	3	4
					
	Madera	Silbato (ficha C)	Bandera (ficha C)	Damas y figuras de ajedrez (ficha G)	Bate de béisbol (ficha F)
					
	Arena	Cronómetro (ficha C)	Saco de boxeo (ficha H)	Valla (ficha D)	Foso de arena (ficha D)
					
	Piedra	Pelota de golf (ficha F)	Lanzamiento de peso (ficha D)	Damas y figuras de ajedrez (ficha G)	Palo de golf (ficha F)

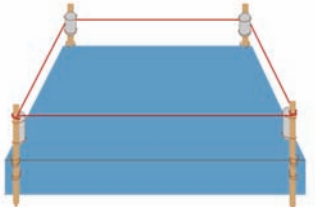
Recurso	1	2	3	4

Tabla de madera

Raqueta
(ficha F)



Tablero de juego
(ficha G)



Ring de boxeo
(ficha H)

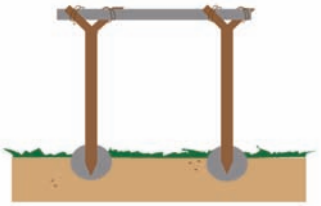
Objetivo de tchoukball
(ficha E)

Tronco de árbol

Soporte para canasta de baloncesto
(ficha E)

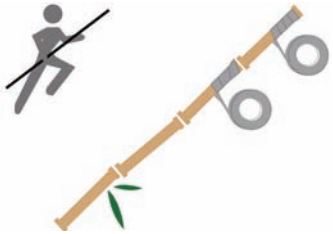
Soporte para saco de boxeo
(ficha H)

Postes para red
(ficha E)



Portería
(ficha E)

Bambú



Pértiga
(ficha D)

Jabalina
(ficha D)

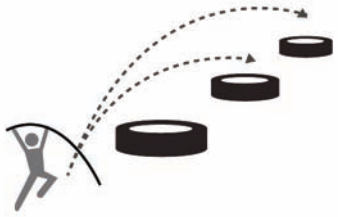
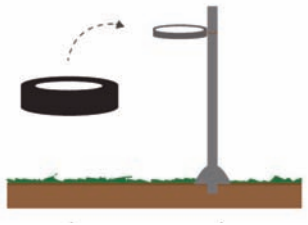
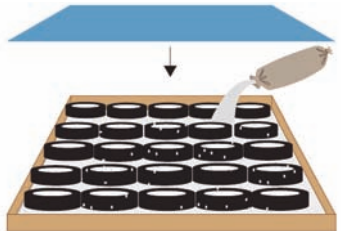
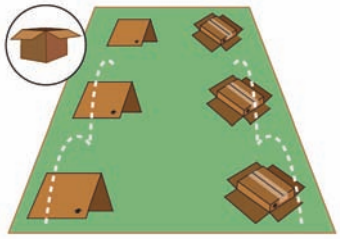
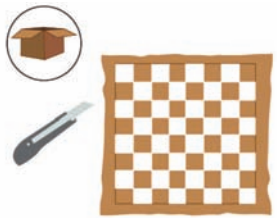
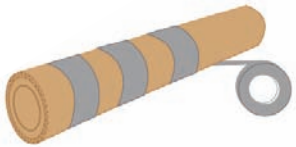
Palo de golf
(ficha F)

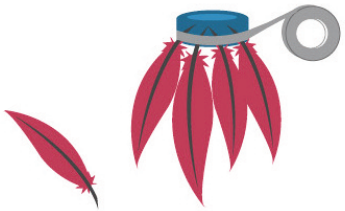
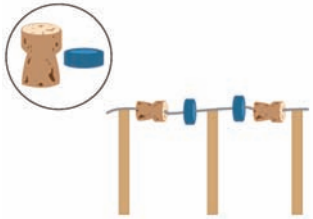
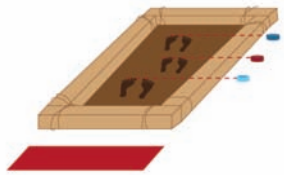
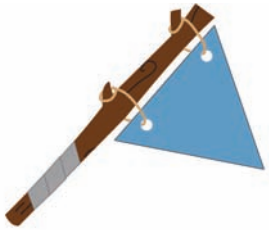
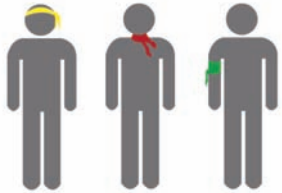
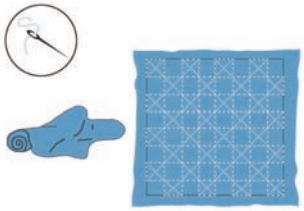
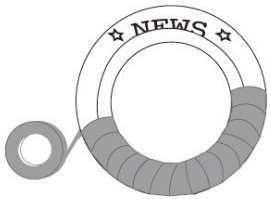
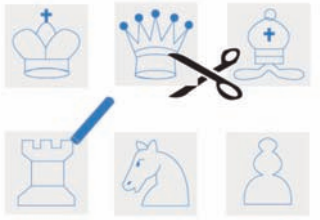
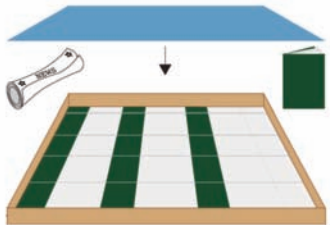
Estacas de críquet
(ficha F)

Índice de recursos con materiales reciclados

B

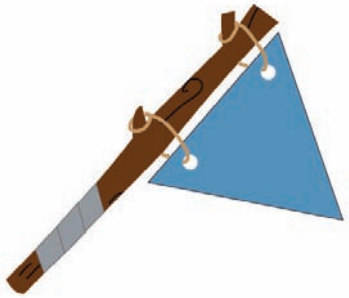
Este índice provee una lista de recursos que se pueden usar para crear equipo adaptado.
Cada línea muestra cuatro ejemplos de equipo adaptado hecho a partir de estos recursos.
Por favor, consulta los fichas C, D, E, F, G y H en la sección de 'Construcción de equipo adaptado' para más información sobre el proceso de creación.

Recurso	1	2	3	4
	Botella de plástico	Delimitador de campo (ficha C)	Jabalina (ficha D)	Testigo (ficha D)	Cronómetro (ficha C)
					
	Neumático	Saco de boxeo (ficha H)	Objetivo para salto con pértiga (ficha D)	Canasta de baloncesto (ficha E)	Tatami (ficha H)
					
	Cartón	Vallas (ficha D)	Tablero de juego (ficha G)	Equipo de protección (ficha H)	Bate o palo (ficha F)

Recurso	1	2	3	4
					
	Tapón de botella	Volante de bádminton (ficha F)	Damas y figuras de ajedrez (ficha G)	Travesaños para críquet (ficha F)	Instrumento de medición (ficha D)
					
	Tela	Bandera (ficha C)	Identificadores para equipos (ficha C)	Balón (ficha E)	Tablero de juego (ficha G)
					
	Papel	Testigo (ficha D)	Balón (ficha F)	Damas y figuras de ajedrez (ficha G)	Tatami (ficha H)

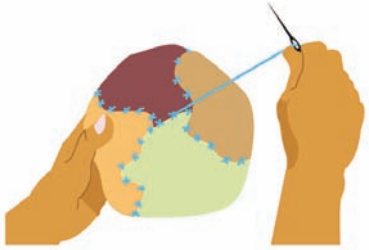
EQUIPO ADAPTADO CONSTRUCCIÓN DE EQUIPO ADAPTADO

EQUIPO ADAPTADO
CONSTRUCCIÓN DE EQUIPO ADAPTADO

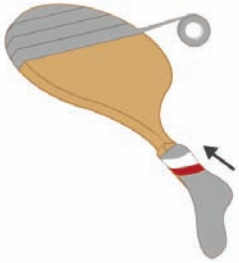


Deportes en general – ficha C

Atletismo – ficha D

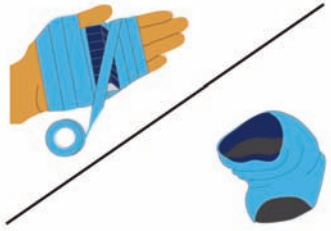


Deportes de equipo – ficha E



Deportes de raqueta, bate y palo – ficha F

Juegos de estrategia – ficha G



Deportes de lucha – ficha H

Fichas informativas para la construcción de equipo adaptado

Instrucciones de uso

Las fichas de información 'Construcción de equipo adaptado' presentan diferentes tipos de equipo adaptado creado a partir de recursos locales, entre los cuales hay recursos naturales (p. ej. cañas de bambú, hojas de banana, etc.) y materiales reciclados (p. ej. neumáticos usados, botellas de plástico, etc.)

La primera ficha (Deportes en general – ficha C) tiene un carácter más general mientras que las otras cinco están clasificadas por categorías:

Deportes en general – ficha C
Atletismo – ficha D
Deportes de equipo – ficha E
Deportes de raqueta, bate y palo – ficha F
Juegos de estrategia – ficha G
Deportes de lucha – ficha H

Cada ficha contiene una lista de equipo deportivo no exhaustiva y no estática, además de su proceso de construcción e ideas para posibles usos. Los instructores pueden adaptar y desarrollar esta lista basándose en su propia experiencia y en la de su equipo.

Categoría de deporte y letra asignada a cada ficha

Equipo deportivo

Imagen del equipo

Proceso de construcción paso a paso detallando los materiales necesarios y los pasos deconstrucción

Este símbolo ▶ indica las diferentes etapas de la construcción herramienta

Ideas/sugerencias para construir equipo. Cada línea contiene 4.

Allá donde sea necesario, los pictogramas especifican el tipo de equipo construido, p.ej.

= cuchillo

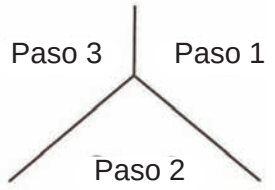
= espada

= bate de béisbol

= palo de golf

Este símbolo ● distingue entre sugerencias diferentes

En algunas fichas, el proceso de construcción se detalla en una sola imagen, como se muestra a continuación:



Deportes en general C

Instrucciones	Materiales	Paso 1	Paso 2	Paso 3

1 Silbatos y banderas

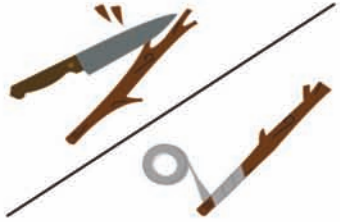
- Madera (cedro, bambú o similares)

Cortar
Quitar la corteza

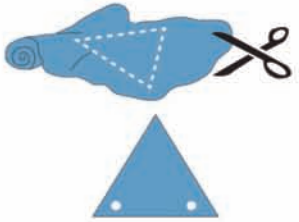
Hacer una muesca y vaciar
bel trozo de madera

Cortar e insertar otro trozo
de madera

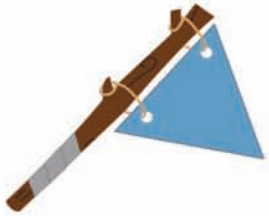
- 1 trozo de madera
- Tela, cuerda, cinta adhesiva



Cortar y pegar con cinta
adhesiva el trozo de madera

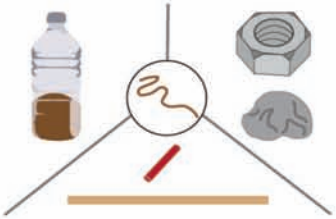


Cortar la tela en la forma que
se quiera y taladrar



Unir la tela al trozo de
madera

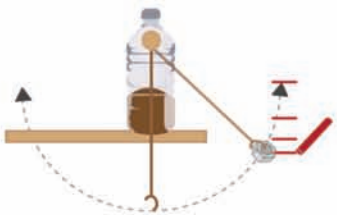
2 Instrumentos para medir el tiempo y la distancia



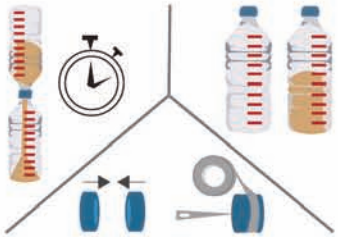
- 1 botella llena de arena
- 1 piedra/tuerca y cuerda
- 1 palo de madera y un trozo de tiza

Taladrar la botella de plástico,
empujar el palo a través del
agujero y asegurarlo con cuerda

Colgar la cuerda del palo
y atar la piedra/tuerca

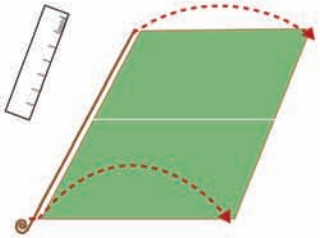


Colocar la botella en frente de una
pared. Hacer una marca en la pared
cada vez que la piedra/tuerca oscile

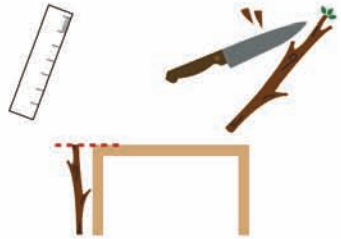


Marcar dos botellas y llenar una con arena/arroz
Pegar con cinta adhesiva los dos tapones y hacerles un agujero
Unir y darles la vuelta

Enganchar un trozo de papel a la botella
Hacer un agujero en el fondo de la botella y llenarla

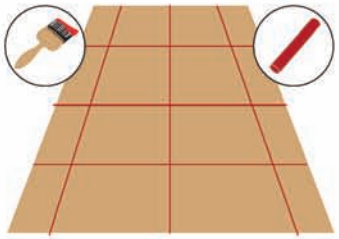


Medir usando una cuerda

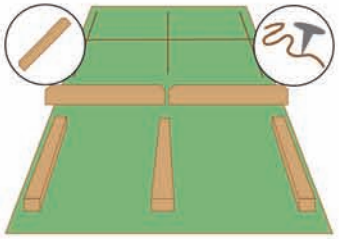


Medir usando un trozo de madera

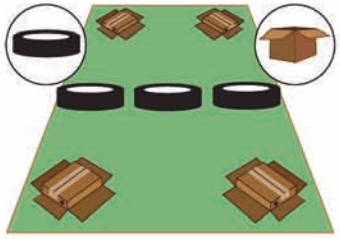
3 Marcar campos y equipos



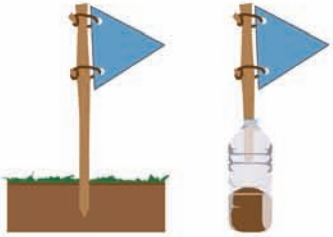
Pintura o tiza



Madera o cuerda estirada



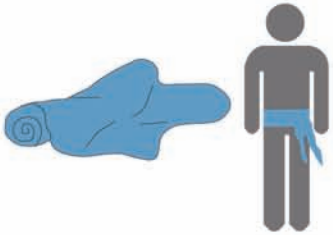
Neumáticos o cajas al revés



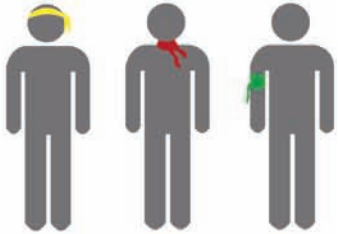
Banderas fijadas en el suelo o aguantadas con botellas

Colores oscuros contra colores claros

Marcas en la cara usando pintura o carbón



Cuerda atada alrededor de la cintura

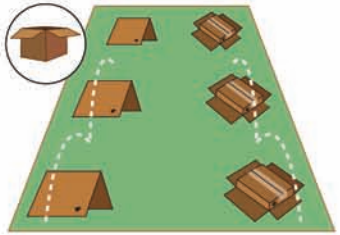


Cuerda atada alrededor de la cabeza, cuello o brazos

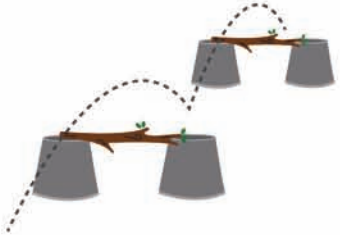
Atletismo D

Algunas ideas 1 2 3 4

1 Vallas y testigos

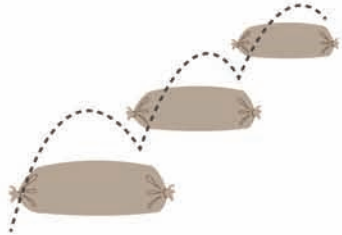


Cajas dobladas/al revés



Palos colocados en cubos

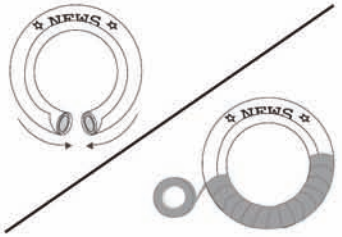
Cajones



Sacos de arena

Botella de plástico

Trozo de madera pegado con cinta adhesiva

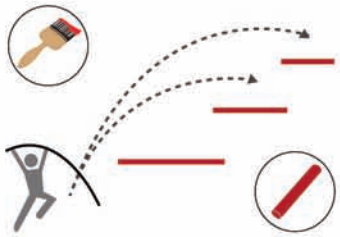


Anillo de papel pegado con cinta adhesiva

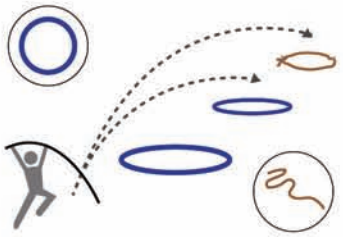
Tela pegada con cinta adhesiva

2 Pértigas y objetivos

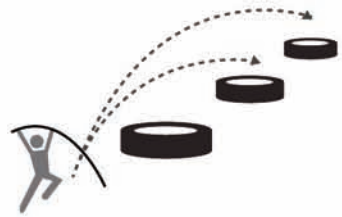
Caña de bambú pegada con cinta adhesiva



Pintura o tiza



Aros o cuerda



Neumáticos

Algunas ideas 1 2 3 4

3 Pesos y jabalinas

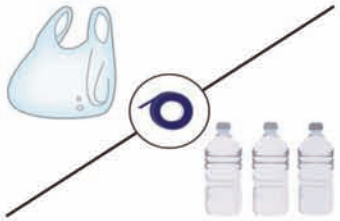
Roca

Coco

Caja de cartón enrollada con cinta adhesiva

Bambú pegado con cinta adhesiva tallada en punta

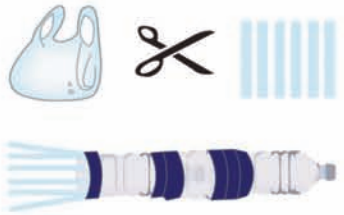
Instrucciones Materiales Paso 1 Paso 2 Paso 3



- 3 botellas de plástico
- 1 bolsa de plástico
- Cinta adhesiva

Cortar dos botellas tal y como se muestra

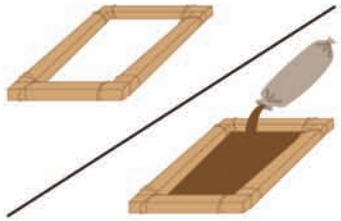
Montar y unir con cinta adhesiva



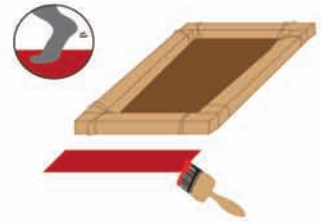
Cortar la bolsa y pegar los trozos a la botella

4 Fosos de arena

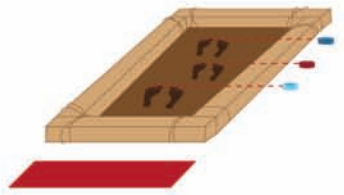
- Arena, serrín o arroz
- Madera, cuerda y pintura
- Tapones de botella/corcho



Foso:
hacer un marco y llenarlo con la arena o tapones/corcho



Indicador:
pintar una línea o colocar un tablón enfrente del foso



Marcas:
marcar con tapones de botella/corcho

Deportes de equipo

E

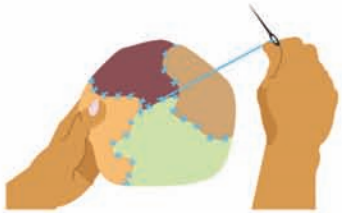
Instrucciones	Materiales	Paso 1	Paso 2	Paso 3

1 Balones

- Ropa y/o tela
- Papel de periódico
- Aguja e hilo

Reducir el periódico en un balón apretado

Cubrir el balón con ropa y/o tela



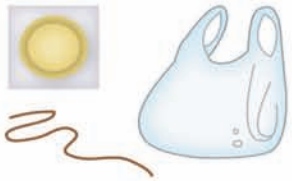
Coser la ropa y/o las piezas de tela

- 4 o más bolsas de plástico
- 1 bolsa de plástico grande
- Cuerda y/o cordel

Meter las bolsas en la bolsa de plástico grande

Dar forma de balón a la bolsa grande

Envolver la cuerda y/o el cordel alrededor de la bolsa de plástico



- 1 preservativo
- 1 bolsa de plástico
- Cuerda y/o cordel

Inflar el preservativo hasta el tamaño que se quiera atar el extremo

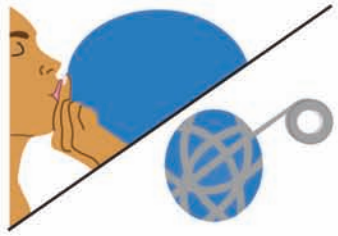
Envolver el preservativo en la bolsa de plástico para protegerlo

Envolver la cuerda y/o el cordel alrededor de la bolsa de plástico

- 2 globos
- Cinta adhesiva

Dar la vuelta al primer globo

Empujar el segundo globo por encima



Hinchar el globo, atar el extremo y cubrir con cinta adhesiva

- 6 tiras de plástico/ratán
- Cinta adhesiva

Trenzar 5 tiras juntas, hacer un anillo con la 6.ª

Trenzar las 5 tiras alrededor de la 6.ª

Unir con cinta adhesiva los extremos para dar forma de balón

- Hojas de banano
- Cuerda y/o cordel

Dar forma de balón a las hojas de banano

Reducir la hojas hasta que tengan forma redonda

Envolver cuerda o cordel alrededor de las hojas

- Caucho natural
- Cuerda

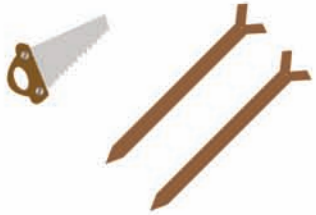
Dar forma de balón al caucho

Comprimirlo

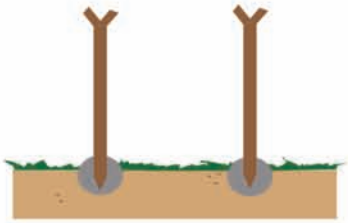
Envolver en cuerda y/o cordel

2 Porterías y objetivos de tchoukball

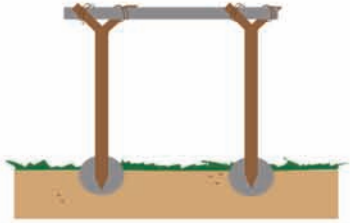
- 3 palos de madera/metal
- Cuerda y/o cordel



Cortar con una sierra los dos palos de madera para que tengan la misma forma

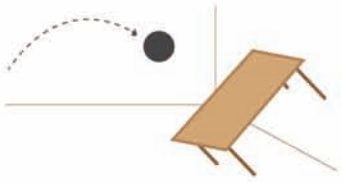


Clavar los palos en el suelo. Asegurar con cemento u otro material

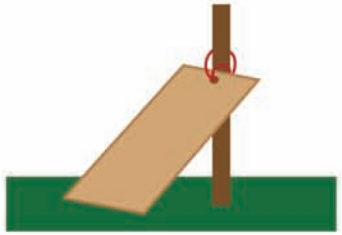


Colocar el tercer palo encima y asegurarlo

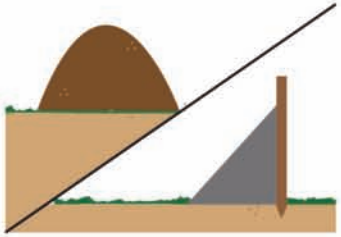
Algunas ideas 1 2 3 4



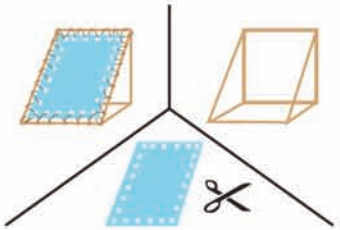
Una mesa apoyada contra una pared



Una tabla de madera unida a un palo



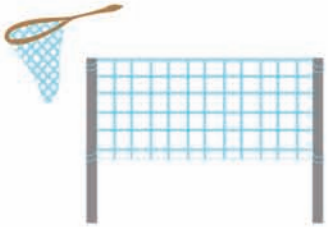
Una portería hecha de tierra o cemento



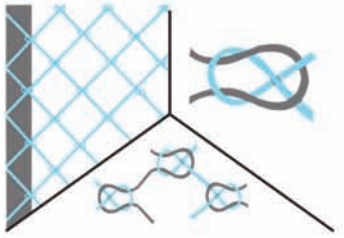
Construir un marco
Hacer agujeros en tela y unirla al marco

3 Redes

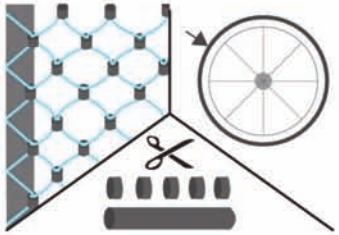
Cuerda con tela



Red de pesca estirada



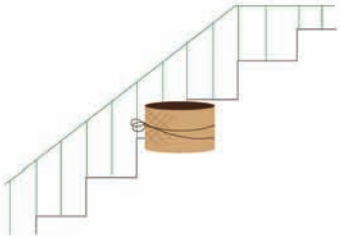
Cuerda atada como se indica arriba



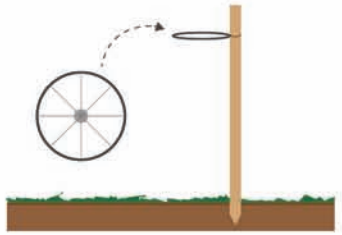
Cuerda unida con trozos de cámara de bicicleta

4 Canastas

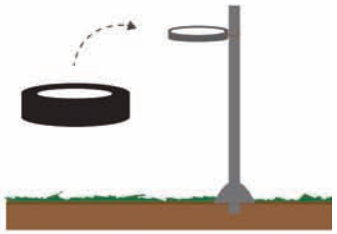
Cubo atado a un árbol



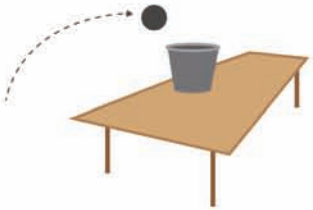
Cesta atada a una escalera



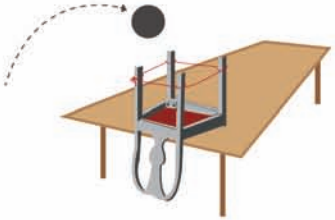
Llanta de bicicleta unida a un poste de madera



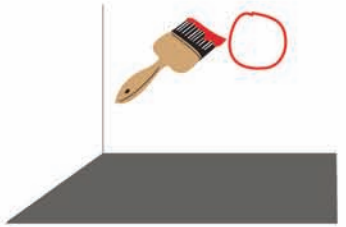
Llanta de coche unida a un poste metálico



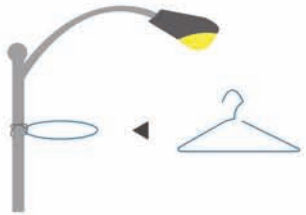
Cubo en una mesa



Silla dada la vuelta con cuerda atada alrededor de las patas



Pintura en una pared

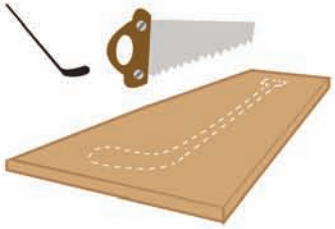


Alambre con forma de aro unido a un palo

5 Palos y discos

Escoba

Alambre retorcido unido a un palo



Palo recortado de madera con las puntas cubiertas con cinta

Latas/botellas de plástico aplanadas

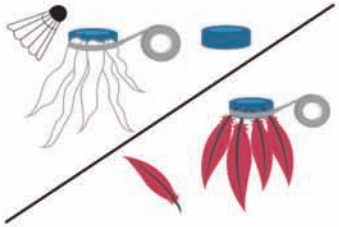
Deportes de raqueta, bate y palo

F

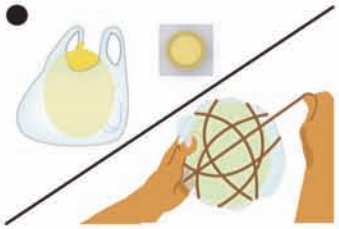
Algunas ideas 1 2 3 4

1 Volantes y pelotas

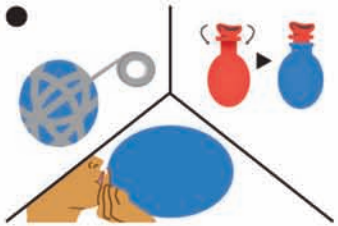
Parte de arriba de botella de plástico



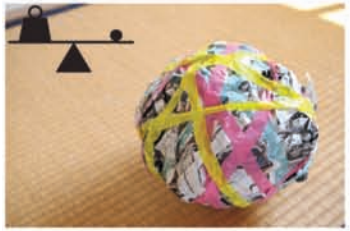
Trozos de pañuelo y/o plumas unidas a una botella cap

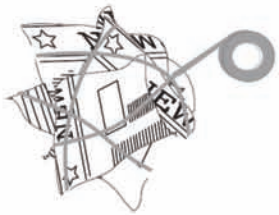


Un preservativo inflado dentro de una bolsa de plástico envuelta en cuerda

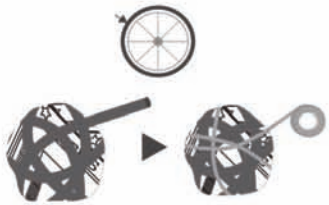


Globos dados la vuelta





Papel de periódico enrollado en forma de una pelota floja atada con cinta adhesiva

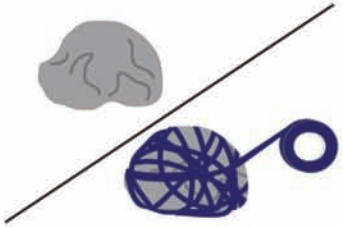


Papel de periódico envuelto alrededor de un trozo de tubería y unido con cinta adhesiva

Trozos de tubería unidos con cinta adhesiva

Caucho natural envuelto con cordel

Papel de periódico enrollado en forma de pelota floja atada con cinta adhesiva

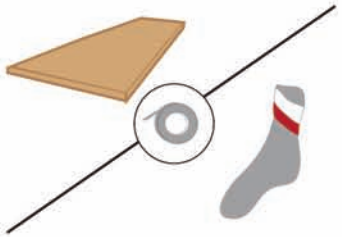


Una piedra redondeada envuelta con cinta adhesiva

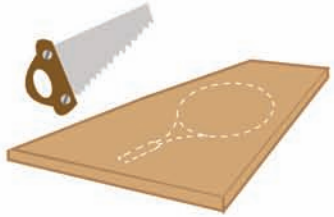
Corcho cortado

Madera tallada en forma de pelota

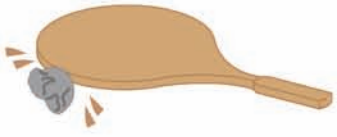
2 Raquetas, bates y palos



- Madera
- Tela y cinta adhesiva

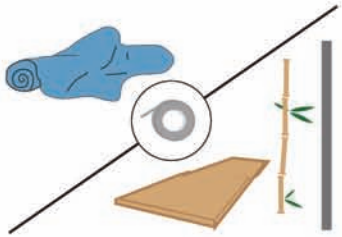


Cortar la madera en la forma deseada

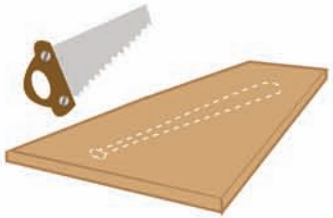


Lijar los extremos con una piedra

Reforzar la tela con cinta adhesiva



- Madera/bambú/alambre
- Tela y cinta adhesiva

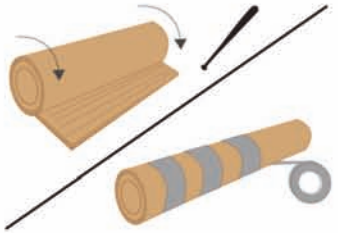


Cortar la madera en la forma deseada

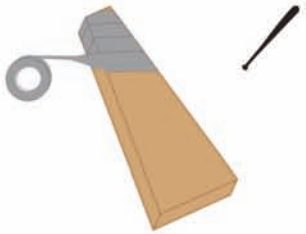
Envolver la tela firmemente alrededor del bate

Pegar con cinta adhesiva el bate

Algunas ideas 1 2 3 4



Caja de cartón enrollada o aplanada

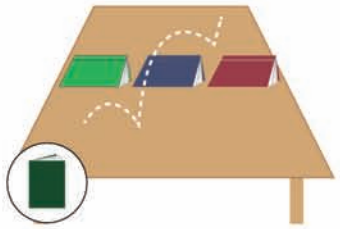


Una tabla de madera gruesa pegada con cinta

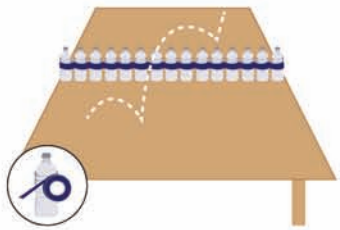
Una piedra/trozo de metal unida a un palo/caña de bambú

Alambre retorcido unido a un palo

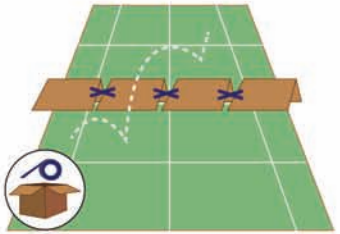
3 Redes



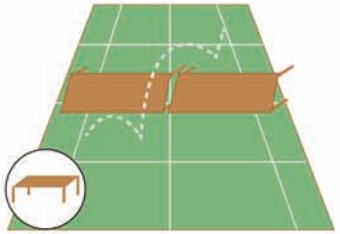
Tenis de mesa:
Libros dados la vuelta



Tenis de mesa:
Latas unidas con cinta adhesiva/botellas de plástico

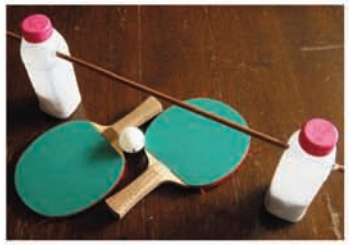


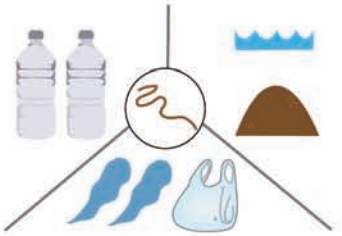
Tenis:
Cajas de cartón unidas con cinta adhesiva



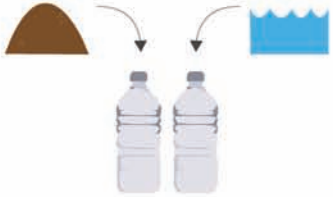
Tenis:
Mesas al revés

Instrucciones	Materiales	Paso 1	Paso 2	Paso 3





- 2 botellas y cordel
- Agua/arena/guijarros
- Botellas de plástico/pañuelos de

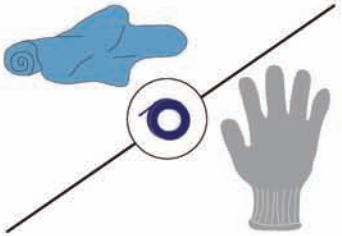


Llenar las botella

Estirar el cordel entre las botellas

Colgar bolsas de plástico y/o pañuelos del cordel

4 Guantes



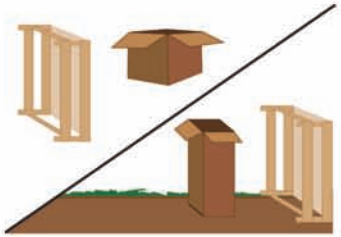
- Guante
- Tela
- Cinta adhesiva

Reforzar los dedos y la palma con la tela

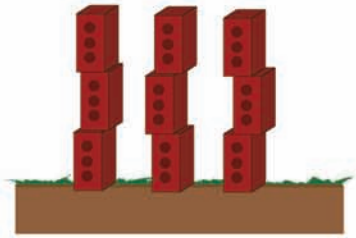
Unir con cinta los dedos

Dejando un espacio, unir el pulgar al índice con cinta adhesiva

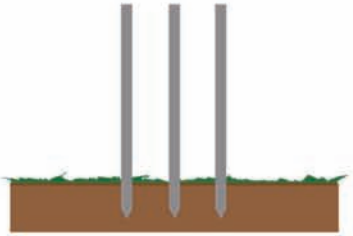
5 Estacas y travesaños para críquet



Cajón y/o caja de cartón

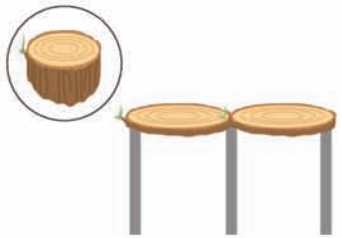


Un montón de ladrillos

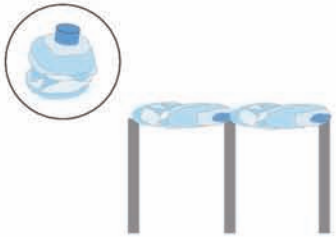


Varas de hierro metidas en el suelo

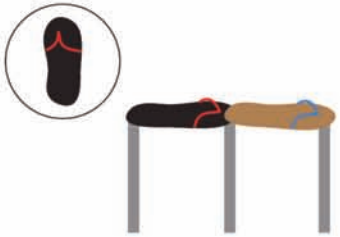
Palos de madera aguantados por botellas con arena y/o agua



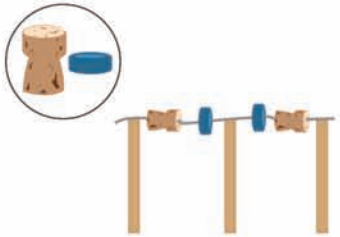
Trozos de madera



Latas aplanadas

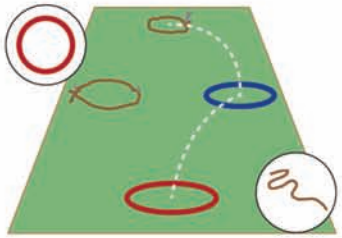


Sandalias

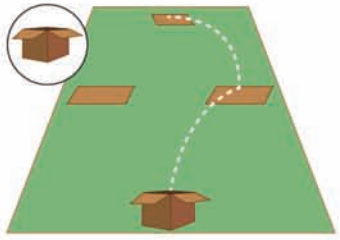


Tapones de botella (de plástico y/o corcho) en una vara de hierro

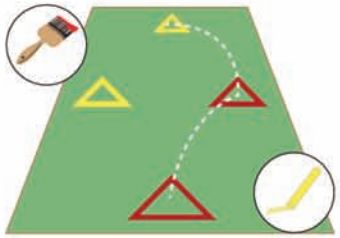
6 Bases



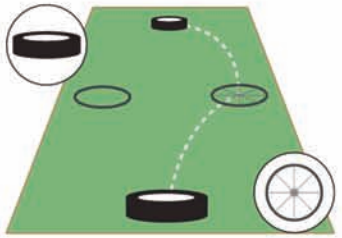
Aros o cuerda



Cajás de cartón dobladas



Pintura o tiza



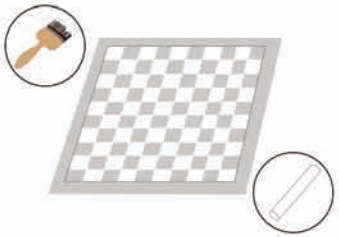
Neumáticos de coche/bicicleta

Juegos de estrategia

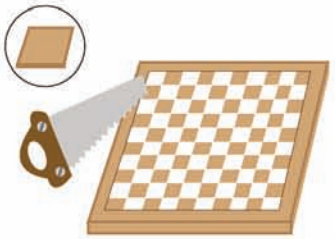
G

Algunas ideas 1 2 3 4

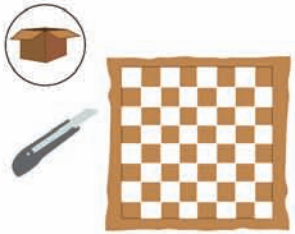
1 Tableros de juego



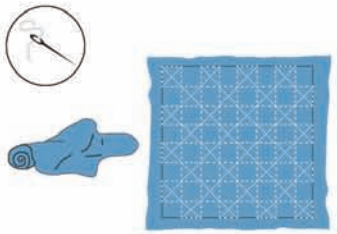
Damas: 10 x 10
Pintar o dibujar con tiza en el suelo



Damas: 10 x 10
Tablero de madera pintado

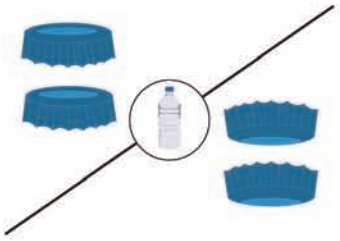


Ajedrez: 8 x 8
Cartón recortado

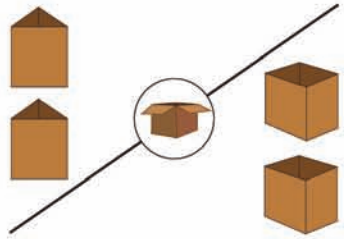


Ajedrez: 8 x 8
Tela cosida

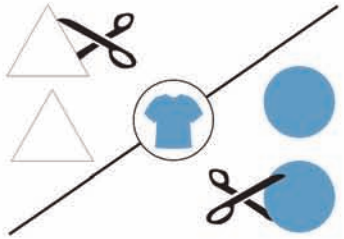
2 Damas y figuras de ajedrez



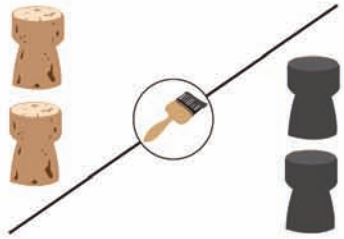
Tapones de botella al revés



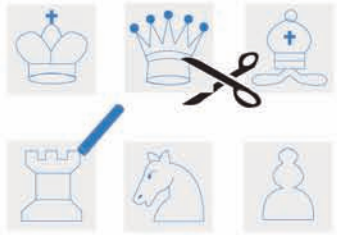
Piezas de cartón dobladas



Tela cortada

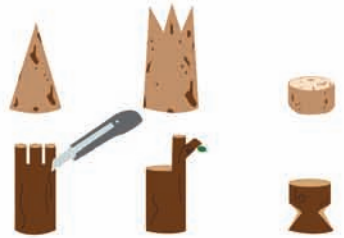


Corchos pintados

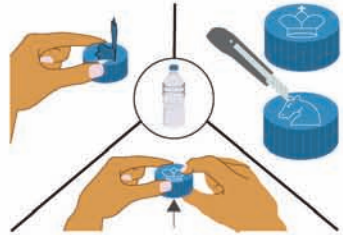


Dibujos en papel

Guijarros pintados



Madera o corcho con forma de figura



Tapones de botella de plástico

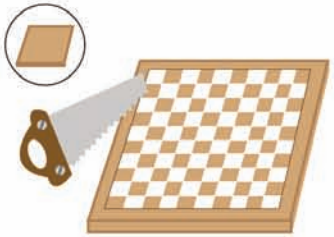
Juegos de estrategia

G

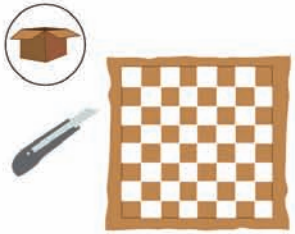
Algunas ideas 1 2 3 4

1 Tableros de juego

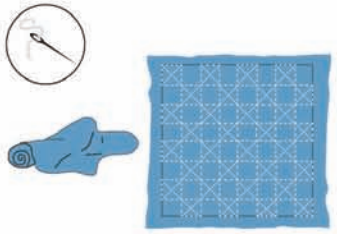
Damas: 10 x 10
Pintar o dibujar con tiza en el suelo



Damas: 10 x 10
Tablero de madera pintado

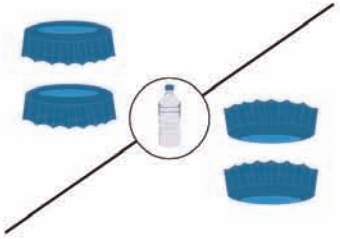


Ajedrez: 8 x 8
Cartón recortado

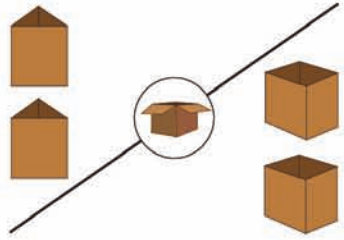


Ajedrez: 8 x 8
Tela cosida

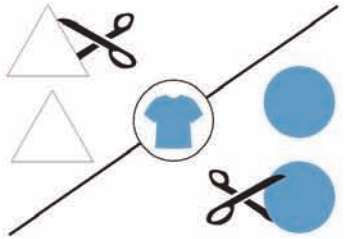
2 Damas y figuras de ajedrez



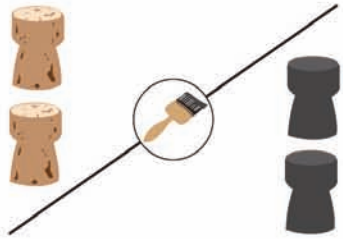
Tapones de botella al revés



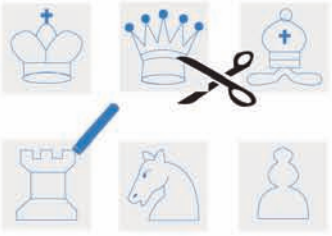
Piezas de cartón dobladas



Tela cortada

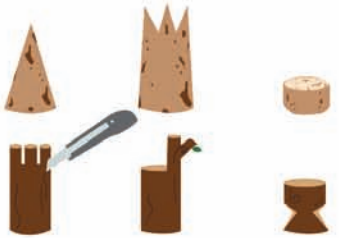


Corchos pintados

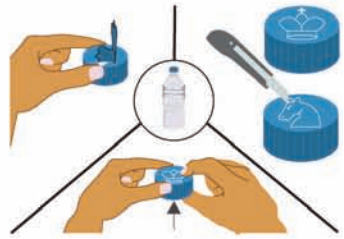


Dibujos en papel

Guijarros pintados



Madera o corcho con forma de figura



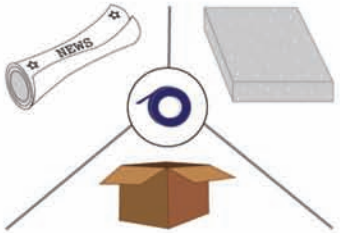
Tapones de botella de plástico

Deportes de lucha

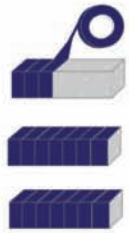
H

Instrucciones	Materiales	Paso 1	Paso 2	Paso 3

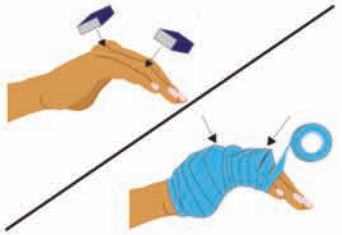
1 Guantes y protecciones



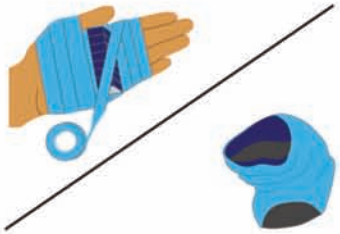
- Cinta adhesiva
- Gomaespuma, cajas, papel de periódico



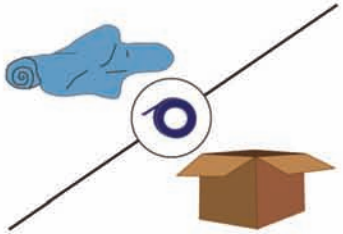
Hacer 3 tiras uniendo la espuma



Unir 2 tiras en el dorso de la mano



Unir la 3.ª tira
Quitar el guante ya acabado



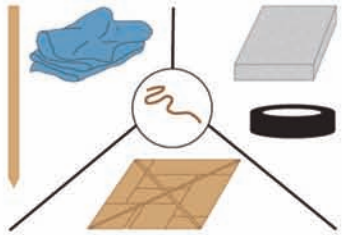
- Cinta adhesiva
- Cajas y tela

Cortar el cartón en la medida y forma deseada

Reforzar con tela y cinta

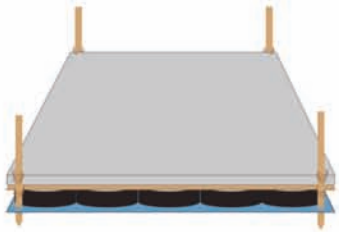
Marcar las zonas de golpe

2 Rings

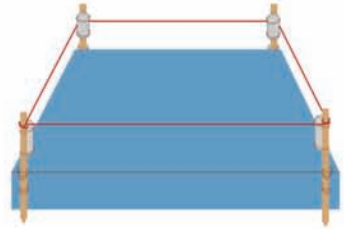


- Espuma y neumáticos
- Tablones de madera unidos
- Cuerda, 2 lonas, 4 postes

Colocar los postes en las 4 esquinas de la lona.
Colocar 2 capas de neumáticos.

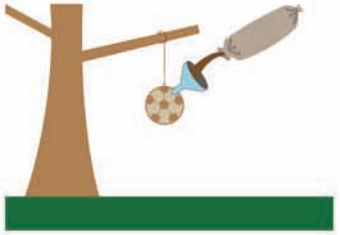


Colocar el tablón de madera y la espuma por encima de los neumáticos. Unir a los postes.

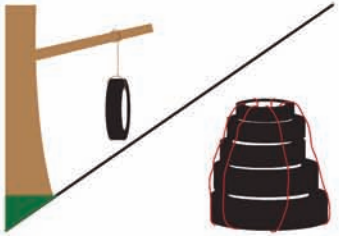


Cubrir con una sábana. Unir las cuerdas y añadir material acolchado en las esquinas.

3 Sacos de boxeo

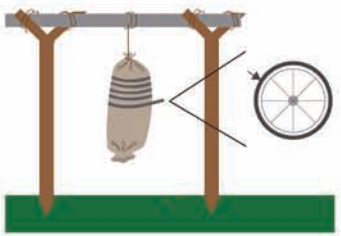


Balón relleno de arena



Neumáticos atados

Colchón y/o tela unidos con cinta

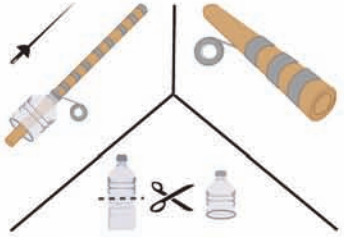


Sacos de arena envueltos con cámaras de rueda

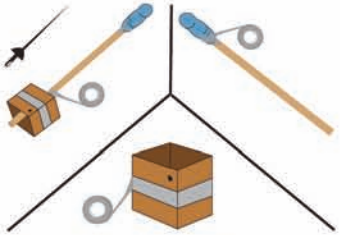
4 Armas

Cartón enrollado y unido con cinta

Botellas unidas a un palo

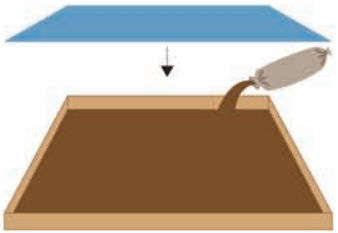


Una botella de plástico unida con cinta

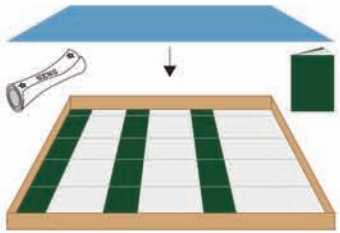


Palo reforzado con tela y cartón

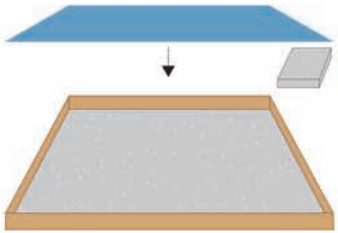
5 Colchoneta



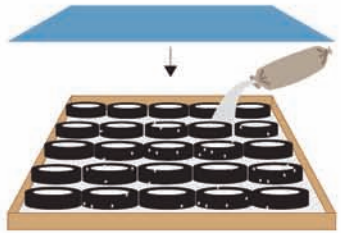
Arena en un marco cubierto con un lienzo



Papel de periódico y/o revistas



Espuma, tela y/o hojas de banano



Neumáticos llenos de arena y/o paja de arroz

CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO

CALENTAMIENTO Y ESTIRAMIENTO

Calentamiento – I

Estiramiento – J

Calentamiento

¿Qué es?

El calentamiento consiste en una serie de ejercicios sencillos que permiten prepararse física y psicológicamente para la actividad que se va a hacer.

¿Cuándo y por qué?

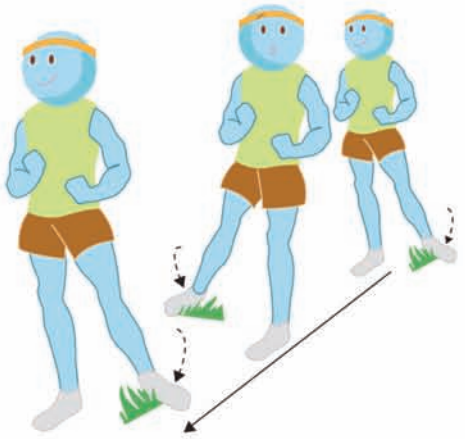
Al principio de cualquier actividad y con el fin de:

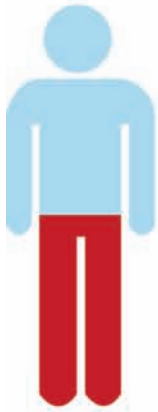
- preparar el cuerpo para el ejercicio y aumentar el rendimiento muscular,
- aumentar la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca,
- reducir el riesgo de lesiones.

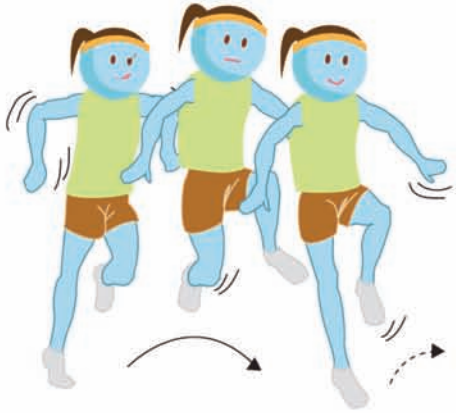
¿Cómo?

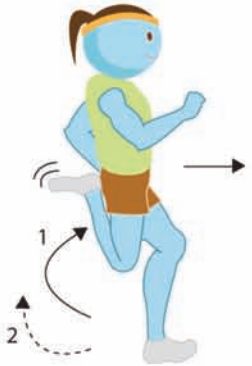
- Siguiendo una rutina para no olvidarse de nada (de abajo hacia arriba)
- Aumentando progresivamente la frecuencia cardíaca
- Entre 15 y 30 minutos
- Respirando tranquila y regularmente (espirando durante el ejercicio)

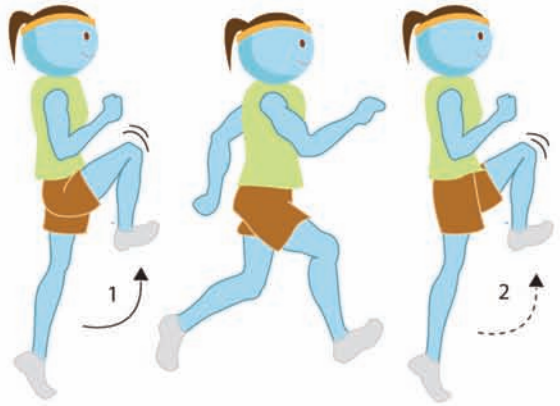
Elegir algunos ejercicios de cada una de las categorías. No olvidar alternar derecha e izquierda.

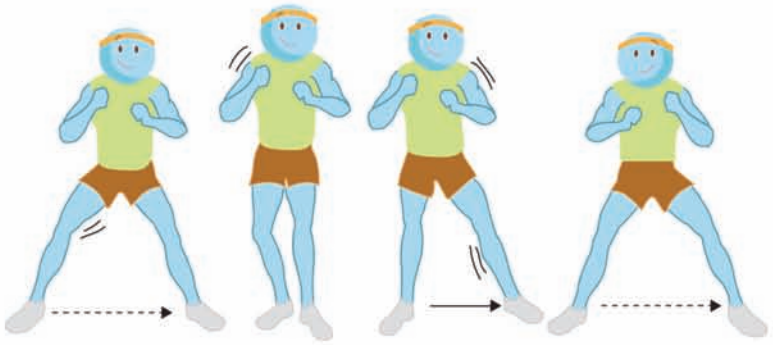


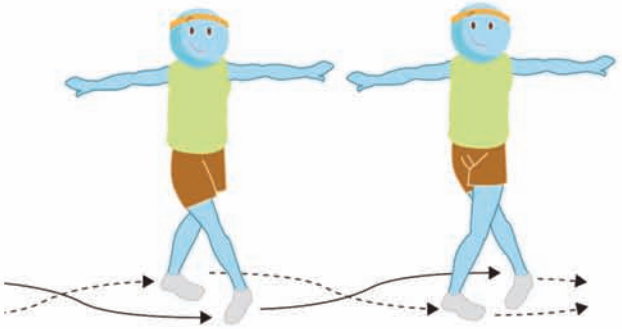


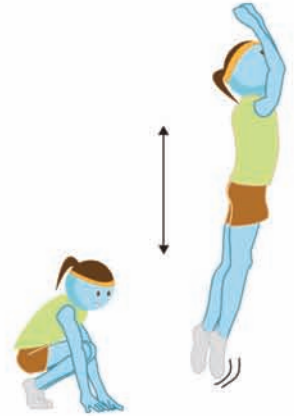


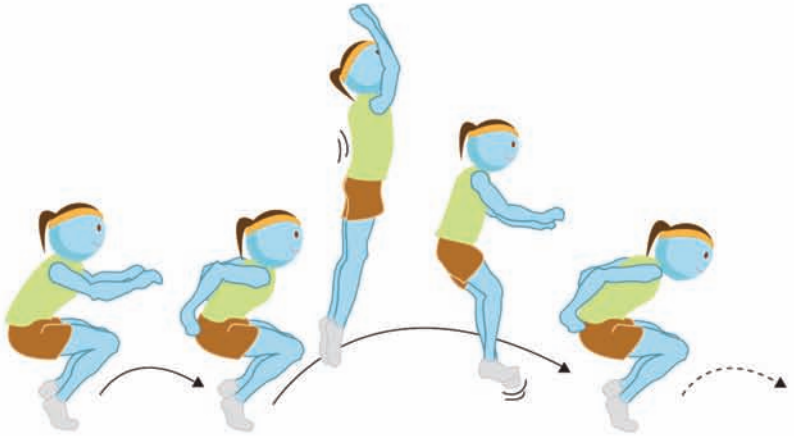

1
2

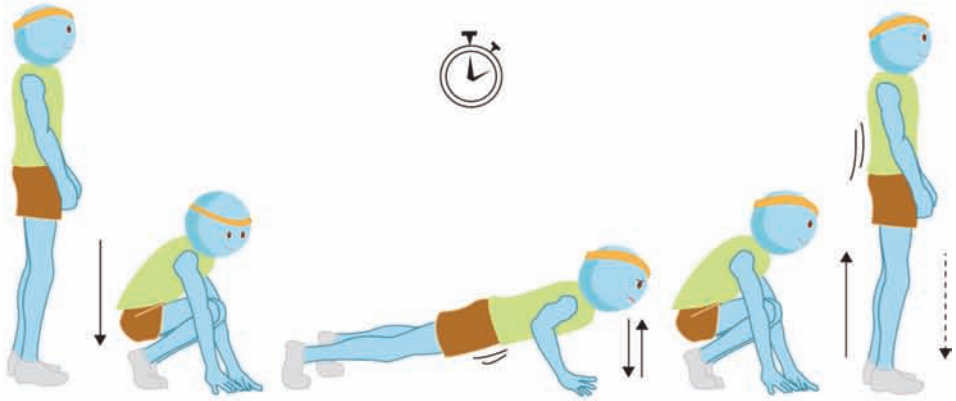

1
2

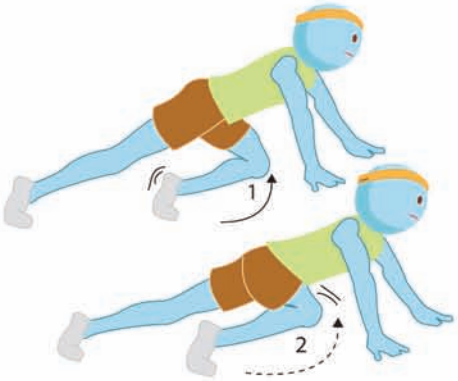


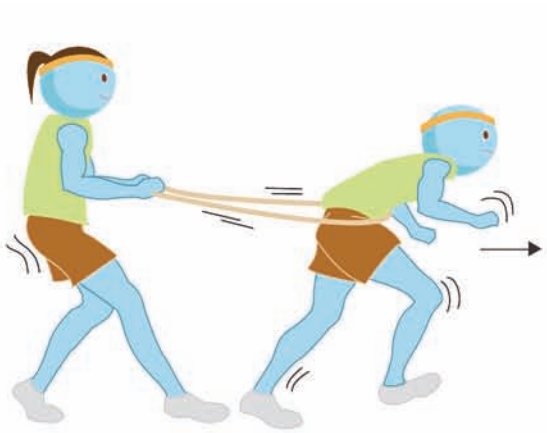


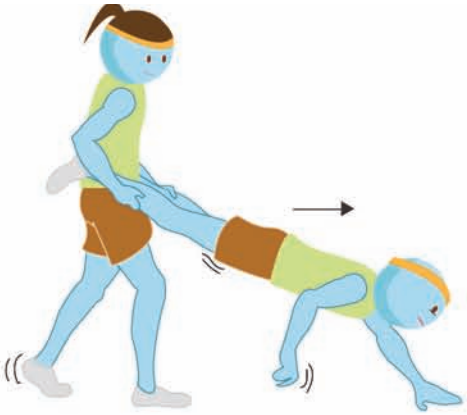


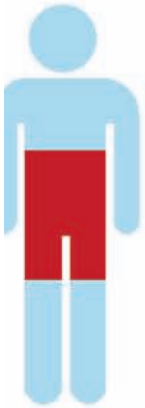


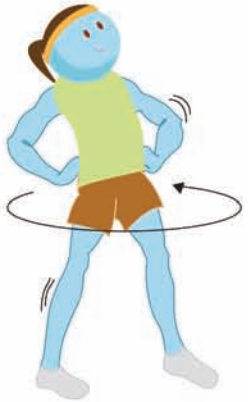


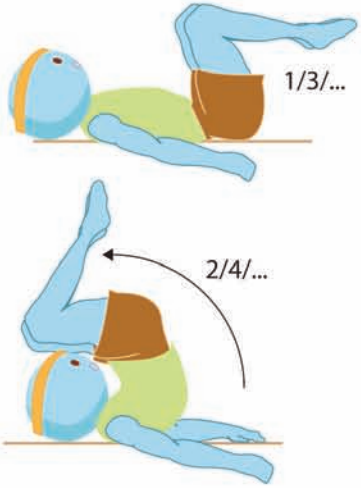

1
2

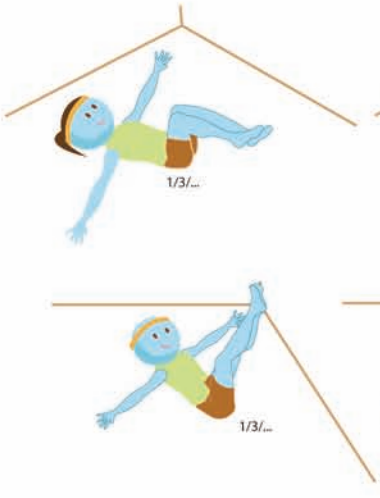


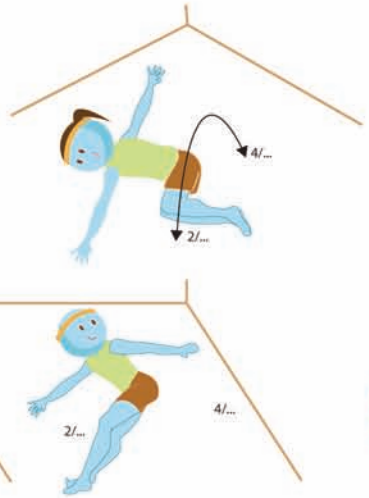


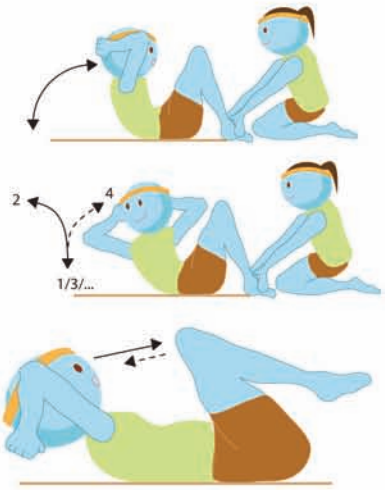


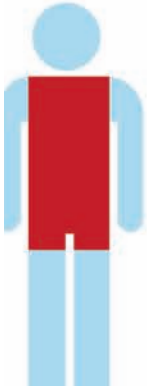


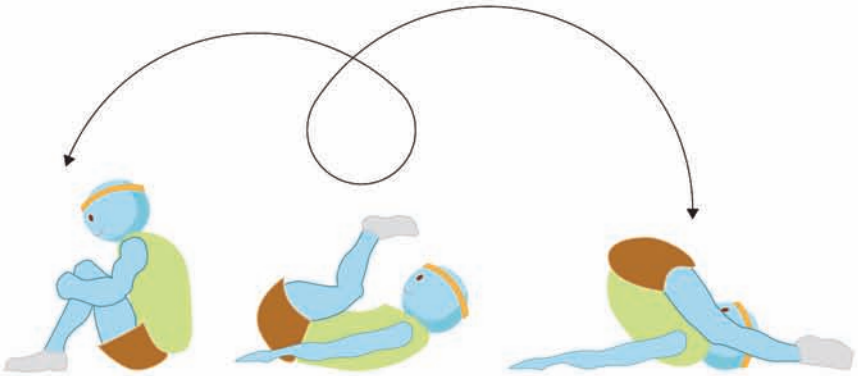

1/3/...
2/4/...

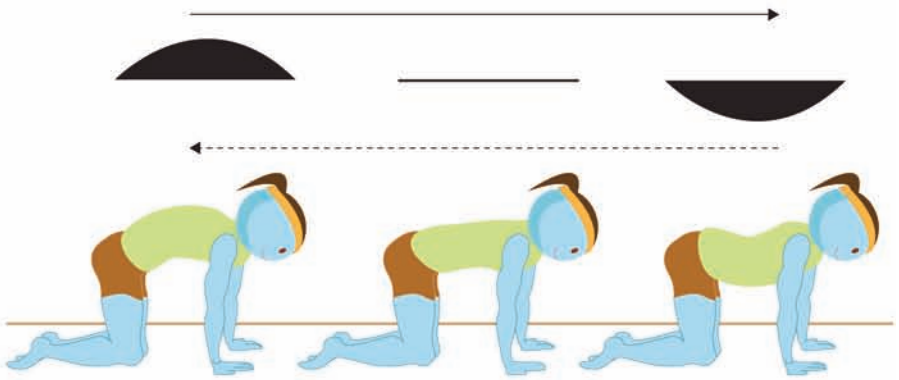

1/3/...
1/3/...

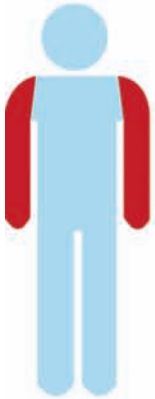

4/...
2/...
2/...
4/...

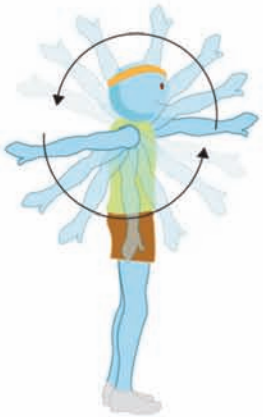

2
4
1/3/...

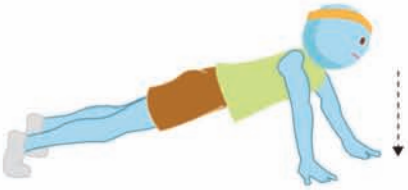


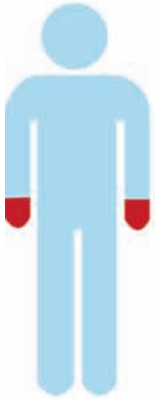


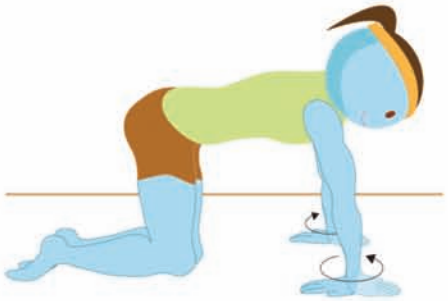


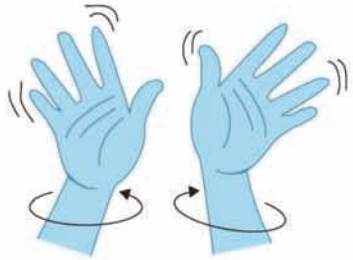


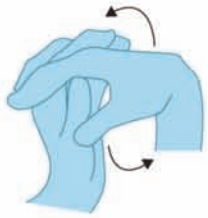


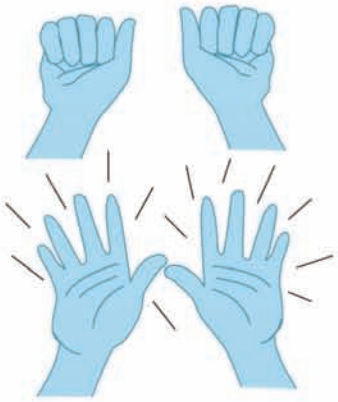


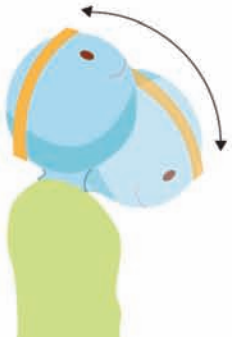


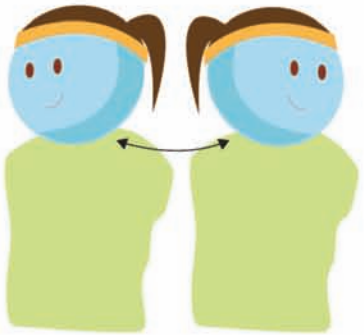


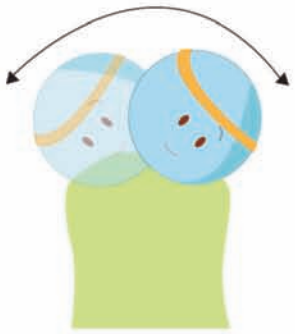


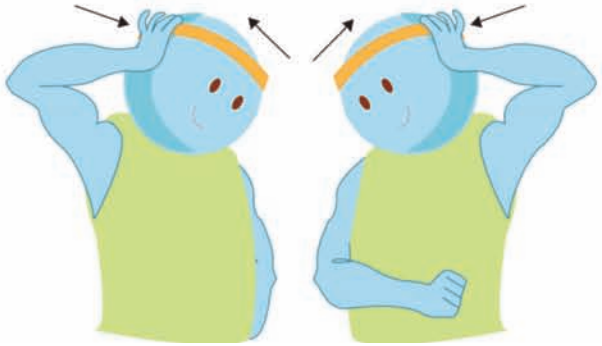












Estiramiento

J

¿Qué es?

El estiramiento es una práctica dirigida a:

- desarrollar la flexibilidad (estirar los músculos y mejorar el rango de movimiento),
- preparar el cuerpo para el ejercicio,
- fomentar la recuperación después de un esfuerzo físico.

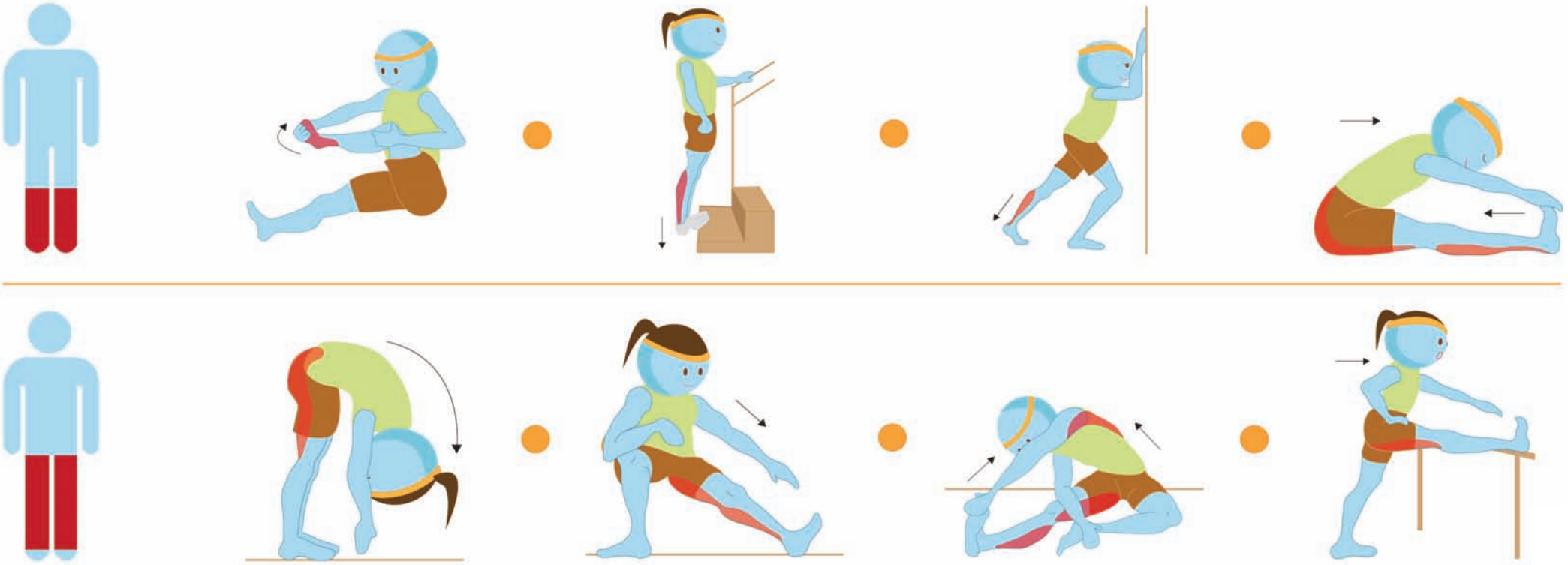
¿Cuándo y por qué?

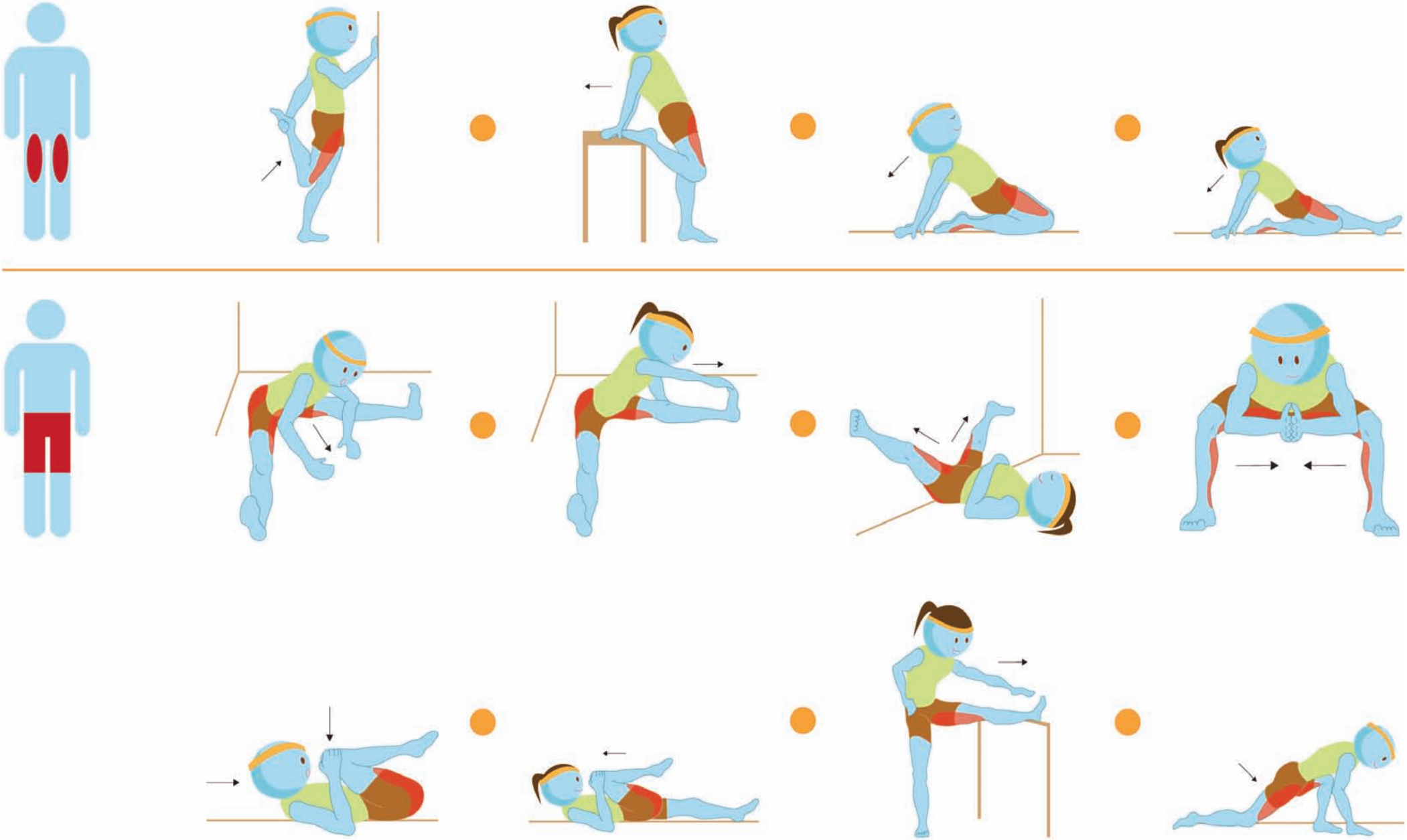
- Entre el calentamiento y la actividad física para preparar el cuerpo para el ejercicio
- Después de la actividad para recuperar la flexibilidad muscular y relajarse.

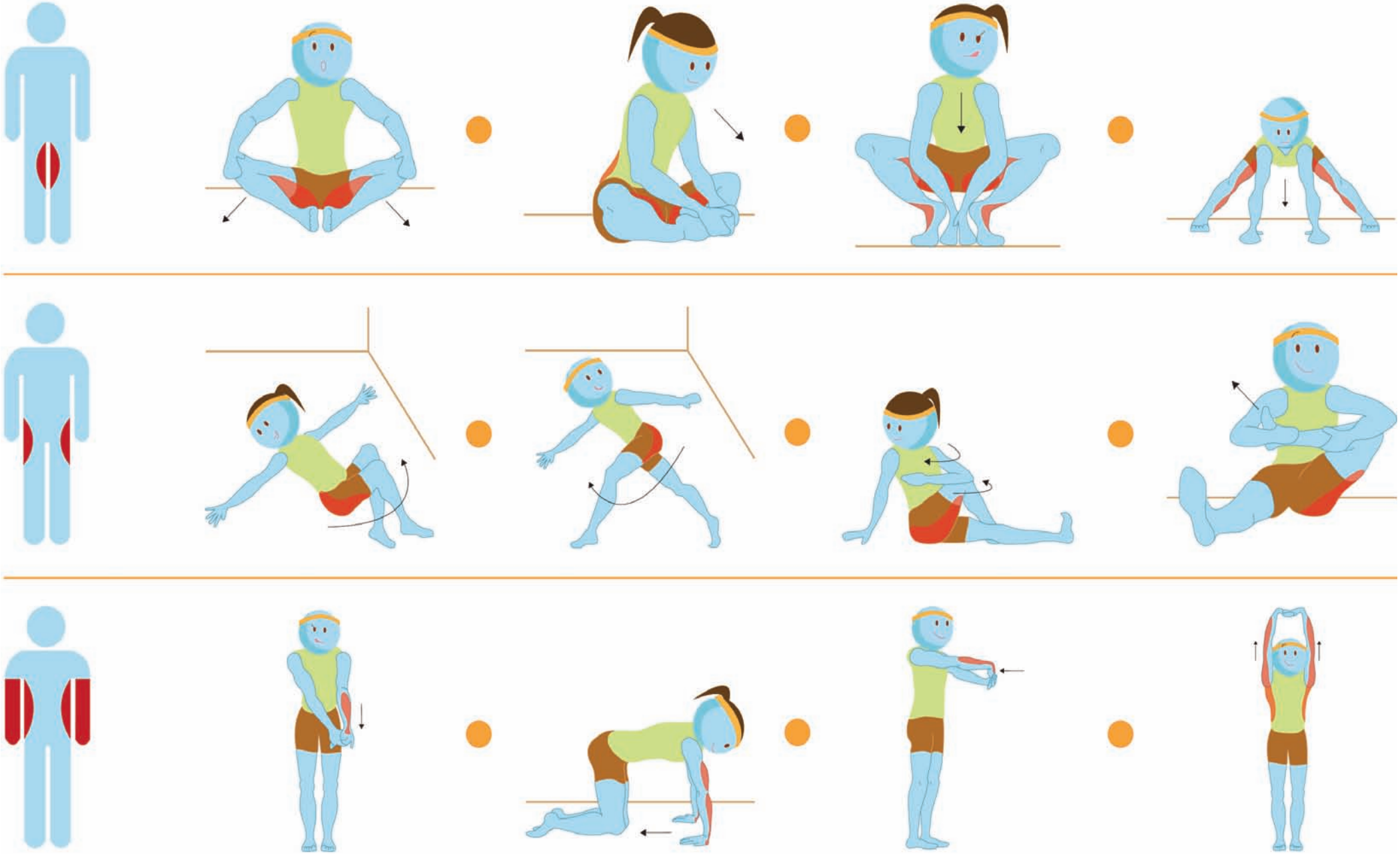
¿Cómo?

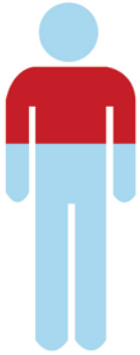
- Estirando progresivamente sin causar dolor
- Siguiendo una rutina para no olvidarse de nada (de abajo hacia arriba)
- Entre 5 y 10 minutos (mínimo 15 segundos por estiramiento)
- Respirando tranquila y regularmente (prolongando la espiración durante el estiramiento para mejorar la relajación)

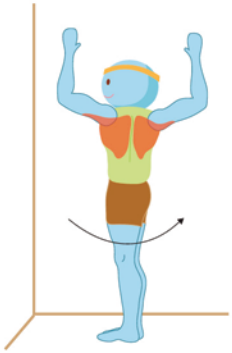
Escoger algunos ejercicios de acuerdo con los músculos utilizados en la actividad. No olvidar alternar izquierda y derecha.

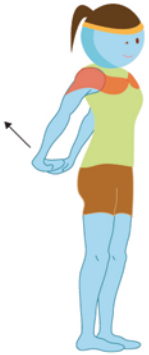


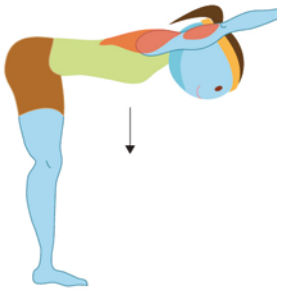


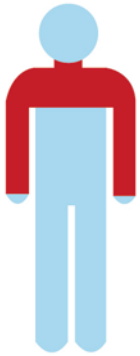












ÁLBUM DE FOTOS

ÁLBUM DE FOTOS

Deportes adaptados – K

Equipo adaptado – L

Deportes adaptados

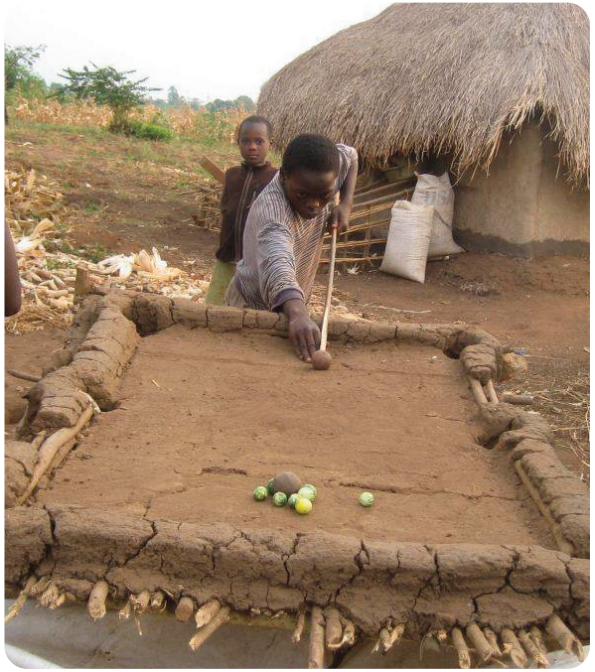
K

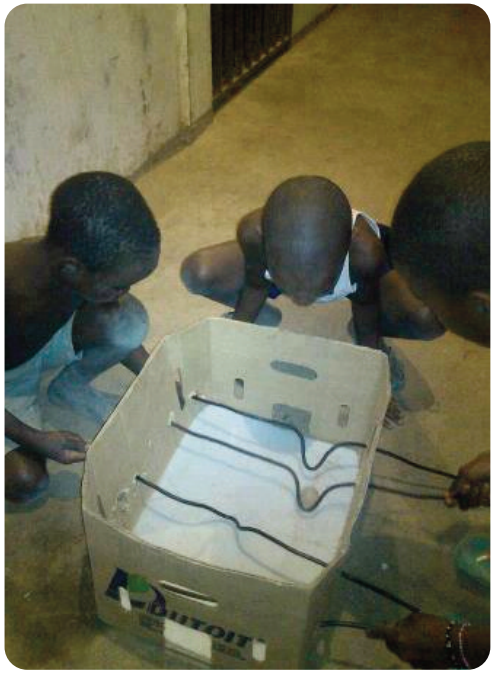
SUMMIT

Fundación San Antonio
BIENVEN
GIMNASIA PARA

Equipo adaptado

L





INFORMACIÓN PRÁCTICA

INFORMACIÓN PRÁCTICA

Federaciones Internacionales socias de Peace and Sport

A continuación se enumeran los detalles sobre las Federaciones Internacionales socias de Peace and Sport.

✓ **Ajedrez**	FIDE: *Federación Internacional de Ajedrez* Página web: *http://www.fide.com*
✓ **Atletismo**	IAAF: *Asociación Internacional de Federaciones de Atletismo* Página web: *http://www.iaaf.org*
✓ **Bádminton**	BWF: *Federación Mundial de Bádminton* Página web: *http://www.bwfbadminton.org*
✓ **Baloncesto***	FIBA: *Federación Internacional de Baloncesto* Página web: *http://www.fiba.com*
✓ **Béisbol-Softball***	WBSC: *Confederación Mundial de Béisbol Softball* Página web: *http://www.wbsc.co*
✓ **Bochas**	CMSB: *Confédération Mondiale des Sports de Boules* Página web: *http://www.cmsboules.com*
✓ **Boxeo**	AIBA: *Asociación Internacional de Boxeo* Página web: *http://www.aiba.org*
✓ **Ciclismo**	UCI: *Unión Ciclista Internacional* Página web: *http://www.uci.ch*
✓ **Críquet**	ICC: *Consejo Internacional de Críquet* Página web: *http://www.icc-cricket.com*
✓ **Damas**	FMJD: *Federación Mundial de Damas* Página web: *http://fmjd.org*
✓ **Deporte Universitario**	FISU: *Federación Internacional del Deporte Universitario* Página web: *http://www.fisu.net*
✓ **Deportes paralímpicos**	IPC: *Comité Paralímpico Internacional* Página web: *http://www.paralympic.org*
✓ **Escalada**	IFSC: *Federación Internacional de Escalada Deportiva* Página web: *http://www.ifsc-climbing.org*
✓ **Esgrima**	FIE: *Federación Internacional de Esgrima* Página web: *http://www.fie.org*
✓ **Fisiculturismo y Fitness**	IFBB: *Federación Internacional de Fisiculturismo y Fitness* Página web: *http://www.ifbb.com*
✓ **Floorball**	IFF: *Federación Internacional de Floorball* Página web: *http://www.floorball.org*

* No hay un acuerdo de colaboración oficial firmado con Peace and Sport

✓ **Frisbee**	WFDF: *Federación Mundial de Frisbee* Página web: *http://wfdf.org*
✓ **Fútbol americano**	IFAF: *Federación Internacional de Fútbol Americano* Página web: *http://www.ifaf.org*
✓ **Fútbol de mesa**	ITSF: *Federación Internacional de Fútbol de Mesa* Página web: *http://www.table-soccer.org*
✓ **Gimnasia**	FIG: *Federación Internacional de Gimnasia* Página web: *http://www.fig-gymnastics.com*
✓ **Judo**	IJF: *Federación Internacional de Judo* Página web: *http://www.ijf.org*
✓ **Ju-Jitsu**	JJIF: *Federación Internacional de Ju-Jitsu* Página web: *http://www.jujitsuinternationalfederation.org*
✓ **Kárate**	WKF: *Federación Mundial de Kárate* Página web: *http://www.wkf.net*
✓ **Korfball**	IKF: *Federación Internacional de Korfball* Página web: *http://www.ikf.org*
✓ **Lucha**	FILA: *Federación Internacional de Luchas Asociadas* Página web: *http://www.fila-official.com*
✓ **Montañismo y alpinismo**	UIAA: *Unión internacional de asociaciones de alpinismo* Página web: *http://www.theuiaa.org*
✓ **Muaythai**	IFMA: *Federación Internacional de Muaythai Amateur* Página web: *http://www.ifmamuaythai.org*
✓ **Netball**	INF: *Federación Internacional de Netball* Página web: *http://www.netball.org*
✓ **Pentatlón moderno**	UIPM: *Unión Internacional de Pentatlón Moderno* Página web: *http://www.pentathlon.org*
✓ **Piragüismo**	ICF: *Federación Internacional de Piragüismo* Página web: *http://http://www.canoeicf.com/icf/*
✓ **Rugby**	WR: *World Rugby* Página web: *http://www.worldrugby.org/*
✓ **Sambo**	FIAS: *Federación Internacional de Sambo* Página web: *http://www.sambo-fias.org/fr*
✓ **Sepak takraw**	ISTAF: *Federación Internacional de Sepak Takraw* Página web: *http://www.sepaktakraw.org*
✓ **Squash**	WSF: *Federación Mundial de Squash* Página web: *http://www.worldsquash.org*
✓ **Taekwondo**	WTF: *Federación Mundial de Taekwondo** Página web: *http://www.worldtaekwondofederation.net* ITF: *Federación Internacional de Taekwondo* Página web: *http://www.tkd-itf.org*
✓ **Tenis de mesa**	ITTF: *Federación Internacional de Tenis de Mesa* Página web: *http://www.ittf.com*
✓ **Tenis***	ITF: *Federación Internacional de Tenis* Página web: *http://www.itftennis.com*
✓ **Tiro con arco**	WA: *Federación Internacional de Tiro con Arco* Página web: *http://www.worldarchery.org*
✓ **Triatlón**	ITU: *Unión Internacional de Triatlón* Página web: *http://www.triathlon.org*
✓ **Voleibol**	FIVB: *Federación Internacional de Voleibol* Página web: *http://www.fivb.org*

* No hay un acuerdo de colaboración oficial firmado con Peace and Sport

Bibliografía y créditos de las fotos

Bibliografía

Publicaciones:

• Anstett M. et Sachs B., *Sports, jeunesses et logiques d'insertion*, La Documentation Française, 1995.

• Bodin D. et Héas S., *Introduction à la sociologie des sports*, Chiron, Paris, 2002.

• Callede J-P., L'esprit sportif. *Essai sur le développement de la culture sportive*, Presses universitaires, Bordeaux, 1987.

• Callede J-P., *La sociabilité sportive. Intégration sociale et expression identitaire*, 1985.

• Carpentier F., *Le sport est-il éducatif ?*, Le Giro, 1998.

• Clément M., *Sport et insertion*, Presse Universitaire du Sport, 2000.

• Cruise B-X-R, *A quoi sert l'éducation physique et sportive ?*, Revue EPS, Dossier n°29, Paris, Février 1996.

• Dubar C., *La socialisation. Construction des identités sociales et professionnelles*, Armand Colin, coll. « U », 1991.

• Duret P., *Sociologie du sport*, Armand Colin, 2001.

• Elias N. et Dunning E., *Sport et Civilisation. La violence maîtrisée*, Paris, Fayard, 1986.

• Famose J-P. et Guérin F., *La connaissance de soi en psychologie de l'éducation physique et du sport,* Armand Collin, Paris, 2001.

• Fatés Y., *Sport et Tiers-Monde*, Presse Universitaire de France, 1994.

• Gasparini W. et Vieille-Marchiset G., *Le sport dans les quartiers*, Presse Universitaire de France, 2008.

• Jeu B., Analyse du sport. *Tentations du corps, de nos rapports aux autres et au monde*, Vigot, 1987.

• Mucchielli-Bourcier A., *Éducateur ou thérapeute : une conception nouvelle des rééducations*, ESF, Paris, 1986.

• Paquet Y., Legrain et P. Rosnet E., *150 petites expériences de psychologie du sport pour mieux comprendre les champions… et les autres*, Dunod, Paris, 2007.

• Persone J., *Sur les risques et méfaits des pratiques sportives intenses précoces*, Avignon, 1995.

• Rascle O. et Sarrazin PH., *Croyances et performance sportive. Processus sociocognitifs associés aux comportements sportifs*, Revue EPS, Paris, 2000.

• Tessier S., *L'Enfant et son intégration dans la cité. Expériences et propositions*, Syros, Paris, 1994.

Bibliografía y créditos de las fotos

Informes y recursos educativos:

• ANOF, *L'olympisme au service des jeunes*, 2009.
• COH, *Rapport d'Activités : Le Sport c'est l'Ecole de la Vie*, 2009.
• COH, *Sport pour le Développement de la Paix : Programme 2010, 2009*.
• CONFEJES, *Guide de formation en activités physiques adaptées, 2011.*
• CONJEFES, *Mon guide d'animation sportive*, Document réalisé par les Iles de l'Océan Indien sous la direction de Laurent Kuntz, coproduction CJSOI, CONFEJES, Ministère des Affaires Etrangères de France, Tomes 1, 2, 3, 4 et 5.
• Council of Europe & European Commission, *Social inclusion.*
• Council of Europe & European Commission, Companion – *All different / All equal.*
• DEA, Demontrond-Fournier, *Etude qualitative de l'estime de soi d'une danseuse contemporaine en fauteuil roulant*, Non publié, 1999-2000.
• Handicap International & Fédération tunisienne des sports pour handicapés, *Guide de bonnes pratiques en activités physique adaptée*, 2012.
• IAAF, *IAAF kids' athletics – Un guide pratique*, 2001.
• Josse E., *Le trauma. Guide de prise en charge psychosociale,* Médecins Sans Frontières, Belgique, 2004.
• *Le sport intensif, un univers « hors normes ». Du normal au pathologique, journée de psychopathologie du sport*, Bordeaux, juin 2008.

Páginas web:

• http://www.apa-sante.fr
• http://www.ffsa.asso.fr
• http://www.epspourlesnuls.free.fr
• http://hub.coe.int/web/coe-portal
• http://www.revue-eps.com
• http://www.staps.u-psud.fr
• http://www.unicef.org
• http://www.youth-sport.net

Créditos de las fotos

AIBA, BWF, COH, David Gouju, FIBA, FIDE, FIE, FIG, FILA, FIVB, IAAF, ICC, IFF, IJF, IRB, ITF, ITTF, Ludovic Hubler, Michel Fline, WA, WBSC, WKF, Yves Jamoneau.

Contacto

¡Envíenos sus fotos y sus comentarios!

PEACE AND SPORT

‘Les Carmes’
72, Boulevard d’Italie
98 000 Monaco

Tel: (+377) 9797 7800
contact@peace-sport.org
www.peace-sport.org

peaceandsport

@peaceandsport

Producido por:
David Gouju, Responsable de Desarrollo de Capacidades
Si tiene preguntas o comentarios sobre el manual,
por favor contacte David Gouju escribiendo a
dg@peace-sport.org

Muchas gracias a:
Joël Bouzou, por su visión del deporte y su compromiso
en promover la paz a través del deporte,

al equipo de Peace and Sport,
y en particular a Yann Coelenbier, Philippe Périnet, Ludovic Hubler,
Yves Jamoneau, Bérangère Ballot, Tess Appleby,
y los Champions for Peace,

además de a las Federaciones Internacionales socias de
Peace and Sport,

a los instructores que han participado
en la elaboración de este manual y

a la plataforma de traducción Trommons.org (The Rosetta Foundation)
y a los traductores voluntarios Clara Llamas-Gómez, Virginia Ibañez,
Noelia Vázquez Núñez, Adriana Lamacchia, Cristina Aguilera Cabezas,
Cynthia Gandeborn, Irene Rodriguez, Priscila Torres y Sara Arilla, que
han elaborado la versión en español del manual.

Ilustración y Publicación:
Loïc Largier, diseñador gráfico e ilustrador
Valentina Pherson, diseñadora gráfica e ilustradora
Loïc Thomas Gébert, diseñador gráfico
Claudia Patricia Ibañez Curubo, ilustradora

Impresión:
Cent pour cyan
19, rue de Vence
31240 L'Union - Toulouse

PEFC
10-31-1729

El Manual del Deporte Adaptado ha sido objeto de una constatación de registro y está protegido por el derecho internacional.
Podrá utilizarse libremente a condición de atribuirlo a su autor, citando por su nombre a 'Peace and Sport, L'Organisation pour la Paix par le Sport'.
Queda prohibida toda modificación, reproducción o utilización con fines comerciales sin previa autorización de dicha organización.

Construir una paz sostenible a través del deporte. Juntos.

Peace and Sport
'Les Carmes'
72 Boulevard d'Italie - 98000 Monaco
Tel: +337 9797 7800 - **Fax**: +377 9797 1891
contact@peace-sport.org - www.peace-sport.org