



Co-funded by  
the European Union

Financiado por la Unión Europea. No obstante, los puntos de vista y opiniones expresados son exclusivamente los del autor o autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea ni los de la Agencia Ejecutiva en el Ámbito Educativo y Cultural Europeo (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de las mismas.



# NUEVAS METODOLOGÍAS EN EL DEPORTE DE BASE

# **NADIE SE QUEDA ATRÁS**

Folleto para mejorar la inclusión de niños y jóvenes con discapacidad a través del deporte de base.



# TABLA DE CONTENIDO

El Inicio .....	<b>01</b>
Objetivo Principales .....	<b>02</b>
El Modelo TREE .....	<b>03</b>
T: Tipo de Enseñanza .....	<b>04</b>
R: Reglas .....	<b>05</b>
E: Equipo .....	<b>06</b>
E: Entorno .....	<b>07</b>
Ideas de Actividades .....	<b>09</b>
10 Reglas Doradas .....	<b>11</b>
Ejemplos de Buenas Prácticas .....	<b>12</b>
Contactos .....	<b>15</b>

*"La discapacidad no es un obstáculo para la actividad física"*



# EL INICIO



Parakarate

Como la abrumadora falta de **inclusión de los niños y jóvenes con discapacidad** en sus comunidades persiste en los diferentes contextos de Europa, decidimos poner en marcha una serie de acciones para aumentar la conciencia sobre la importancia de su integración en nuestras sociedades, y **el poder del deporte** para lograr estos objetivos. La unión de esfuerzos produjo un **cambio de comportamiento** en la educación deportiva de base, a través del trabajo en equipo entre la familia, la escuela y los entornos deportivo-educativos.

Así nació **United in Diversity through Grassroots Sport (UDGS)**.

Un proyecto coordinado por la Asociación Multideportiva Euexia de España, en colaboración con Darko Teams de Bulgaria, Kinitiko Ergastiri de Grecia, Our Seven de Polonia y SOS Europa de Italia. Una acción de **18 meses** financiada por el **Programa Erasmus +** de la Unión Europea, como alianza colaborativa a pequeña escala **KA2**. Un espacio para el intercambio de buenas prácticas que dio lugar a la creación de este manual práctico para fomentar la inclusión de niños y jóvenes con discapacidad a través del deporte de base en todos los contextos y al alcance de cualquiera.

# OBJETIVOS PRINCIPALES

El principal objetivo de este folleto es **compartir buenas prácticas** que promuevan eficazmente la inclusión de niños y jóvenes con discapacidad en sus comunidades a través del **deporte de base**. Pretendemos proporcionar las **herramientas necesarias** para cualquier persona interesada en contribuir a **un mundo más inclusivo**.

Buscamos dar respuesta a las **inquietudes y necesidades** de las personas con discapacidad y sus familias; compartiendo y reivindicando la importancia del deporte de base como herramienta **esencial y eficaz** para el **bienestar**, el desarrollo social, psicológico y físico de todos.



## Sensibilización

Queremos sensibilizar sobre la importancia y la necesidad de incluir a los niños y jóvenes con discapacidad en las actividades **deportivas básicas**.



## Valores

Buscamos **educar** a la comunidad en el respeto, la solidaridad, el compañerismo y el trabajo en equipo, a través de la práctica del **deporte de base**.



## Apoyo

Defender a las personas con discapacidad y **luchar contra todo tipo de discriminación** y exclusión. Utilizar el deporte como instrumento educativo para niños y jóvenes a escala personal y social.



# EL MODELO TREE

El deporte de base tiene 3 objetivos principales: **DIVERTIRSE**, aprender **VALORES** y **ENTRENAR**.

Este folleto pretende ilustrar **metodologías de trabajo** adecuadas para crear un entorno saludable, seguro e inclusivo en la realización de nuevas "Actividades Deportivas de Base para Todos". Se utilizará como modelo para la realización de **actividades deportivas** en las que todos los niños y jóvenes puedan divertirse y desarrollarse, independientemente de sus discapacidades y capacidades.

Hemos clasificado estas prácticas mediante el enfoque TREE\*:

## **T** Tipo de Enseñanza

Estrategias/ideas de comunicación e impartición para ayudar a los estudiantes a alcanzar el éxito como individuos y como grupo.

## **R** Reglas

El "entre bastidores" de cada actividad para fomentar los valores.

## **E** Equipo

Herramientas para asegurar la inclusión y la diversión.

## **E** Entorno

Las condiciones del entorno que a menudo pasan desapercibidas.

*\*El modelo TREE es una herramienta práctica utilizada por los entrenadores para modificar juegos y actividades para que sean más inclusivos y mejoren la experiencia de los participantes.*

# T: TIPO DE ENSEÑANZA

Estos son algunos principios clave para crear un entorno deportivo **solidario e incluyente** en el que todos puedan prosperar y crecer.

## Compromiso Familiar

Implicar a las familias en las actividades/eventos para crear una sólida **asociación hogar-deporte**.

## Tareas Adaptadas

**Adaptar las tareas** a las necesidades, intereses y capacidades psicofísicas individuales, garantizando que todos puedan **participar activamente**.

## Atención Individualizada

Estar en **sintonía** con los miedos, barreras, límites y fuentes de alegría de cada participante, respondiendo adecuadamente a sus **necesidades**.

## Integración de Entrenadores

Involucrar a los entrenadores en **actividades colaborativas** con el grupo, fomentando el trabajo en equipo y la inclusión.

## Educación de Formadores

Proporcionar una formación integral a los entrenadores, sensibilizándolos sobre la inclusión y la importancia de la **diversión por encima de la competencia**.



Boccia



# R: REGLAS

Incorpore estos principios a las **reglas de las actividades deportivas** para crear un entorno en el que niños y jóvenes de todas las capacidades puedan **disfrutar juntos y aprender importantes lecciones de vida** en el proceso.

## Flexibilidad

**Adaptar las reglas** para garantizar la equidad y la accesibilidad. Simplificarlas, modificarlas y reintroducirlas gradualmente mientras aumenta el nivel de destreza.

## Educación

Proporcionar **formación** continua y **recordatorios** sobre las normas a los participantes, familiares y entrenadores; reforzando la inclusividad y la equidad.

## Juego-limpio

Enfatizar en las reglas los valores del juego limpio, el respeto y la deportividad; fomentando las **interacciones positivas** y el **trabajo en equipo**.

## Comunicación

Promover una **comunicación abierta y eficaz** para garantizar que todos esten de acuerdo, entiendan y sigan las normas.



Carrera de Relevos

*"El deporte practicado con alegría ayuda a resolver muchas dificultades"*



# E: EQUIPO

Crear un entorno en el que los participantes con discapacidad puedan realizar actividades deportivas con **comodidad y confianza**, mejorando su experiencia general.

## Adaptar los Materiales

Romper las barreras físicas adaptando los equipos a las **necesidades específicas** y garantizando la **accesibilidad** de los recintos.

## Calidad y Seguridad

Garantizar que todo el material sea de alta calidad y cumpla las **normas de seguridad**, para reducir el riesgo de accidentes o lesiones.

## Diseño Inclusivo

Ajustar la **configuración** del equipo utilizado, o adaptarlo con diferente tamaño, forma, color, textura y/o peso.

## Disponibilidad

Los equipos deben estar disponibles y ser **fácilmente accesibles** para todos los participantes, eliminando las barreras a la participación.

*"El deporte tiene un impacto positivo en la autoestima"*

Ping Pong



*"El deporte es una poderosa herramienta de inclusión social y desarrollo personal"*

# E: ENTORNO

Las actividades realizadas durante el proyecto permitieron a cada socio señalar la importancia de **prestar atención al entorno** en el que se despliegan las actividades deportivas.

## Entrenamiento al Aire Libre

Organizar **eventos deportivos al aire libre**: el contacto directo con la naturaleza tiene muchos beneficios en el desarrollo, el crecimiento y la relación de niños y jóvenes con el deporte y la sociedad.

## Adaptabilidad

Modificar el entorno **ajustando factores** como la longitud, la altura, las zonas, el suelo y/o las condiciones de asiento y de pie para atender a las diversas capacidades.

## Cooperación

Promover, mejorar y apoyar la **colaboración** entre entrenadores, familias y cuidadores. Asegúrese de que participan plenamente en cada actividad.

## Enfoque Lúdico

Insistir en que el deporte de base debe priorizar el **disfrute y el aprendizaje** sobre la competición, creando un entorno en el que los participantes puedan entrenar y divertirse simultáneamente.

Colpbol



## Actitud Conductual

Promover la **actitud positiva** y la **escucha activa**, celebrar los logros, fomentar el apoyo entre iguales y mantener una comunicación abierta con las familias (escuchar opiniones, dudas, temores, necesidades, etc.).

## Sensibilización

Levantar **conciencia social** sobre la importancia de incluir a niños y jóvenes con discapacidad en las actividades deportivas de base, fomentando una sociedad más inclusiva.

## Formación de profesionales

Prestar especial atención a los entrenadores: **concienciarlos** sobre la inclusión a través del deporte de base y proporcionarles **formación** sobre deportes adaptados.

## Igualdad

Ofrecer **igualdad de oportunidades** a los participantes (adaptando algunos aspectos, sugiriendo alternativas, etc.).

*"Deporte para todos"*

Natación



# IDEAS DE ACTIVIDADES

He aquí algunas ideas de actividades que pueden llevarse a cabo para promover la inclusión a través del deporte de base:



## Bádminton

Un deporte de raqueta de ritmo rápido en el que los jugadores utilizan un volante para anotar puntos enviándolo por encima de la red hacia el lado del adversario.



## Boccia

Un deporte de precisión con pelota, diseñado para personas con discapacidad. Los jugadores intentan lanzar sus pelotas de colores lo más cerca posible a un objetivo.



## Colpbol

Jugadores con y sin discapacidad compiten juntos, utilizando un balón blando y reglas adaptadas para un juego emocionante.



## Fútbol

Sesiones de entrenamiento diseñadas para mejorar las habilidades futbolísticas, haciendo hincapié en el trabajo en equipo y el desarrollo individual.



## Piragüismo

Deporte acuático al aire libre en el que los participantes reman en canoas o kayaks, a menudo en ríos, lagos o en el mar.



## Batallas Familiares

Organización de juegos divertidos y amistosos en los que las familias puedan participar juntas, fomentando el trabajo en equipo y los lazos afectivos.



## Parakarate

Una variante del kárate, adaptada para personas con discapacidad, y que tiene en cuenta las capacidades de cada participante.



## Juegos de Rol

Un juego interactivo en el que los participantes asumen personajes ficticios, utilizando el deporte mezclado con la creatividad.



## Juegos de Mesa Humanos

Crear una actividad deportiva con el juego Dooble en versión humana: los participantes tendrán que correr, saltar, etc., para estar en contacto con grandes imágenes en el suelo.



## Caminatas

Explorar la naturaleza a pie y ajustar los niveles de implicación física. Prueba diferentes rutas, diferentes momentos del día, etc.



## Deporte y Naturaleza

Combinar deporte y conciencia medioambiental (dar un paseo o una carrera ligera por la naturaleza, recoger basura en espacios públicos, etc.).



## Actividades Acuáticas

Por ejemplo, organizar una carrera de relevos con grandes boyas en la que pueda participar todo el mundo, independientemente de su capacidad para nadar.

# 10 REGLAS DE ORO DE LA INCLUSIÓN DEPORTIVA

- 1** Promover la **igualdad de oportunidades**, independientemente del sexo, la raza, la edad, el origen étnico, la capacidad o la procedencia
- 2** Dar prioridad a la **diversión** y el **disfrute** en el deporte de base.
- 3** **Concienciar** a los entrenadores/educadores de la necesidad de incluir a niños y jóvenes con discapacidades en el deporte de base.  
Utilizar el deporte de base como herramienta para enseñar a los participantes **valores** de trabajo en equipo, deportividad, respeto, tolerancia y solidaridad.
- 4** Adaptar **las tareas y el entorno** a las necesidades, intereses y capacidades psicofísicas específicas de cada individuo.
- 5** Combinar la **naturaleza** con las actividades deportivas.
- 6** Implicar a las **familias** y a la **comunidad local** en los acontecimientos deportivos.
- 7** Mejorar la **colaboración** entre familias, entrenadores, niños y jóvenes.
- 8** Establecer un **entorno de apoyo** celebrando los logros y promoviendo el apoyo entre iguales.
- 9** Adaptar el **estilo de enseñanza** para garantizar una buena comunicación y cohesión en el grupo.
- 10**

# EJEMPLOS DE BUENAS PRÁCTICAS

## En Grecia:

Se realizaron actividades de bádminton para niños y jóvenes **con y sin discapacidad**.



Actividad de Bádminton

**Carrera en piscina:** algunos niños y jóvenes no sabían nadar, por lo que se adaptó el material y se utilizaron grandes boyas para la carrera.

También se creó un equipo de jóvenes con discapacidad que jugaron a boccia con un **jugador profesional**.



Actividad en Piscina

## En Italia:

Realización de una jornada de promoción del fútbol con niños y jóvenes con discapacidad. Las actividades fueron dirigidas por **entrenadores especializados en fútbol adaptado**.

Adaptaron las actividades a las necesidades individuales de cada participante, proporcionando **apoyo y ánimo constante**. Se implicó a la comunidad local a través de una exposición interactiva organizada para concientizar sobre las discapacidades y mostrar cómo el deporte puede contribuir al desarrollo y el bienestar de todos.

### Torneo 3X3



Parakarate

## En España:

Organización de un evento de piragüismo en el que han colaborado niños y jóvenes **con y sin discapacidad**. Un participante tenía temor de permanecer en la canoa, por lo que formadores y educadores permanecieron atentos a sus necesidades, le invitaron a salir y le **felicitaron por intentarlo**.

Organización de un evento de **iniciación al parakarate** con un equipo profesional. Además, la realización de un partido de Colpbol y un torneo de Fútbol 3x3.

## En Polonia:

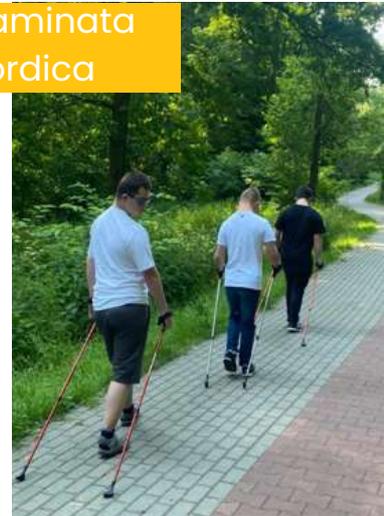
Creación de una actividad deportiva con el juego Dooble en versión humana, para **mejorar la coordinación** de los participantes, así como actividades de yoga y piscina.

"Fútbol sala sin barreras": un movimiento nacional para igualar las oportunidades a través del deporte. También se pusieron en marcha caminatas nórdicas para combinar el deporte con la naturaleza.



Fútbol Sala sin Barreras

Caminata  
Nórdica



## En Bulgaria:

Se preparó un evento llamado "Batallas en familia", con el lema "los niños pueden **unirse e inspirar**". Tanto los padres como sus hijos participaron en múltiples actividades (fútbol, baloncesto, voleibol, relevos, carrera ligera, etc.).



Carrera de Relevos

Organización de un evento ecológico y deportivo para niños de clubes deportivos y **personas desfavorecidas**, durante el cual tuvieron la oportunidad de hacer senderismo por las montañas, entrenarse con carrera ligera, recoger basuras, etc.



# UDGS CONTACTOS

## Asociación Multideportiva Euexia (España)

- ✉ [ameuexia@gmail.com](mailto:ameuexia@gmail.com)
- 📷 [a.m.euexia](https://www.instagram.com/a.m.euexia)
- 📌 Asociación Multideportiva EUEXIA

## Darko Teams (Bulgaria)

- ✉ [mitko\\_tasev@abv.bg](mailto:mitko_tasev@abv.bg)
- 📷 [darkoteam\\_academy](https://www.instagram.com/darkoteam_academy)
- 📌 Школа по лека атлетика Darko Team – София

## Our Seven (Polonia)

- ✉ [nasza\\_siodemka@interia.pl](mailto:nasza_siodemka@interia.pl)
- 📌 Stowa rzyszenie Nasza Siódemka

## Kinitiko Ergastiri (Grecia)

- ✉ [info@kinitikoergastiri.gr](mailto:info@kinitikoergastiri.gr)
- 📷 [kinitikoergastiri](https://www.instagram.com/kinitikoergastiri)
- 📌 Κινητικό Εργαστήριο Ilioupolis

## SOS Europa (Italia)

- ✉ [info@soseuropa.it](mailto:info@soseuropa.it)
- 📷 [sos\\_europa](https://www.instagram.com/sos_europa)
- 📌 SOS Europa

