

# 12.05-14:00.- ACTIVIDAD INMERSIVA: EN LAS ZAPATILLAS DE UNA DEPORTISTA CON DISCAPACIDAD

*Recuerda que, si quieres participar en las actividades del pabellón, es imprescindible venir con calzado deportivo y ropa cómoda)*

## **Objetivos de la actividad**

Sensibilización e inclusión: generar conciencia sobre la importancia de la práctica deportiva adaptada y la igualdad de oportunidades.

**Participación activa:** permitir a los estudiantes experimentar la movilidad, coordinación y destreza que requieren los deportes adaptados.

**Desarrollo de habilidades físicas y cognitivas:** trabajar fuerza, equilibrio, agilidad y percepción espacial.

Fomento del trabajo en equipo: potenciar la cooperación y la comunicación efectiva en dinámicas de **grupo**.

**Promoción de valores deportivos:** respeto, esfuerzo, superación personal y espíritu inclusivo.

## 1. Baloncesto en silla de ruedas

**Objetivo:** aprender las reglas básicas del baloncesto adaptado y experimentar la movilidad en silla deportiva.

### **Actividades:**

- ✓ Desplazamientos y giros en silla de ruedas.
- ✓ Manejo del balón (dribbling, pases cortos y lanzamientos).
- ✓ Minijuegos y partidos.

## 2. Fútbol para amputados

**Objetivo:** conocer la modalidad de fútbol adaptado para personas con amputaciones y aprender técnicas básicas de desplazamiento, golpeo y estrategia en un entorno seguro.

### **Actividades:**

- ✓ Práctica de desplazamiento con muletas.
- ✓ Tiros a portería y pases controlados.
- ✓ Partidos reducidos con reglas adaptadas.

## 3. Atletismo en silla de ruedas (relevos)

**Objetivo:** experimentar la movilidad y velocidad en silla de ruedas mediante circuitos de slalom que simulan obstáculos y cambios de dirección.

### **Actividades:**

Desplazamientos sobre circuito delimitado.

Competencias de tiempo individuales o por equipos.

Ejercicios de coordinación y control de la silla en curvas y giros.