PLANTILLA PARA LA PLANIFICACIÓN DE SESIONES INCLUSIVAS.

Sesión 1 - FÚTBOL

Objetivo social: Acogida y empatía.
Objetivo técnico: Dominio del balón y pases. Objetivo físico: Adaptación general.
Duración: 60 minutos.

VALOR SOCIAL: EMPATÍA

LA EMPATÍA PERMITE A LOS PARTICIPANTES ENTENDER LAS EXPERIENCIAS Y EMOCIONES DE LOS DEMÁS. EN CONTEXTOS MULTICULTURALES, REFUERZA LA CONFIANZA, LA COLABORACIÓN Y LA INCLUSIÓN SOCIAL.

Calentamiento

DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Los participantes se colocan en círculo y realizan ejercicios de movilidad articular. Durante los ejercicios, cada participante se presenta indicando su nombre, país de origen y deporte favorito.	Conos	10min
Los participantes se mueven libremente por la zona. El entrenador les hace preguntas como: «Busca a alguien que hable otro idioma», «Busca a alguien a quien le guste el mismo deporte que a ti» o «Busca a alguien que haya vivido en otro país». Los participantes forman grupos en consecuencia.	Conos y balones de fútbol	10min

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

Parte central

DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
En grupos de 4 a 5 personas, los participantes se colocan en dos filas enfrentadas. Controlan y pasan el balón entre dos conos mientras dicen el nombre del receptor antes de pasarlo. La progresión incluye usar el pie no dominante y aumentar la distancia.	Conos y balones de fútbol	10min
Partidos reducidos (4 contra 4 o 5 contra 5). Un gol solo cuenta si al menos tres compañeros de equipo diferentes han tocado el balón previamente. Esto fomenta el trabajo en equipo y la participación.	Balones de fútbol, petos y conos	20min

Enfriarse

DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Círculo de reflexión. Cada participante comparte algo nuevo que haya aprendido sobre otro participante durante la sesión mientras realiza el estiramiento, formando un círculo. El material se recoge en grupo.	Ninguno	10min

Consejos para la inclusión

- **Mezclar grupos con regularidad.**
- **Anime a los participantes a memorizar los nombres de los demás.**
- **Celebremos las conductas de apoyo.**
- **Utilice un lenguaje claro y ejemplos visuales.**

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

PLANTILLA PARA LA PLANIFICACIÓN DE SESIONES INCLUSIVAS.

Sesión 2 - BALONCESTO

Objetivo social: Comunicación intercultural. Objetivo técnico: Regate y pase. Objetivo físico: Coordinación y agilidad. Duración: 60 minutos.

VALOR SOCIAL: COMUNICACIÓN INTERCULTURAL

EL DEPORTE BRINDA OPORTUNIDADES PARA COMUNICARSE MÁS ALLÁ DE LAS BARRERAS LINGÜÍSTICAS. LA COMUNICACIÓN PERMITE A LOS PARTICIPANTES ESTABLECER CONEXIONES, COLABORAR Y DESARROLLAR CONFIANZA.

Calentamiento

DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Los participantes se desplazan por la cancha y se saludan utilizando saludos de los diferentes países representados en el grupo.	Conos	10min
Actividad de regate mientras se intercambian palabras sencillas como "hola", "gracias" o "amigo" en diferentes idiomas.	Balones de Baloncesto	10min

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

Parte central

DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Desafío de pases en grupos. Los equipos intentan completar 20 pases consecutivos animándose mutuamente. No hay eliminaciones por errores.	Balones de Baloncesto	10min
Small-sided games where a basket only counts if all team members have touched the ball during the possession.	Balones de baloncesto, petos	20min

Enfriarse

DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Los participantes comparten una palabra o expresión nueva que aprendieron de otro participante mientras realizaban el estiramiento, colocados en círculo.	Ninguno	10min

Consejos para la inclusión

- **Promover la comunicación multilingüe.**
- **Utilice gestos y demostraciones.**
- **Valoramos la participación más que la habilidad técnica.**
- **Generar oportunidades para que todos puedan expresarse.**

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

PLANTILLA PARA LA PLANIFICACIÓN DE SESIONES INCLUSIVAS.

Sesión 3 - Voleibol

Objetivo social: Cooperación
Objetivo técnico: Pase y colocación con el antebrazo
Objetivo físico: Coordinación
Duración: 60 minutos

VALOR SOCIAL: COLABORACIÓN

LA COOPERACIÓN MOTIVA A LOS PARTICIPANTES A COLABORAR EN LA CONSECUCIÓN DE OBJETIVOS COMPARTIDOS Y A APRECIAR LA APORTACIÓN DE CADA INTEGRANTE DEL GRUPO.

Calentamiento

DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
"En parejas, los participantes mantienen un globo o una pelota de voleibol en el aire mientras se desplazan por el espacio."	Balones de Voleibol o globos	10min
Los grupos intentan mantener el balón en el aire tantas veces como sea posible. El objetivo es el éxito colectivo, no la competencia.	Balones de Voleibol	10min

Co-funded by the European Union

Parte central

DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Ejercicios de pases cooperativos en los que los equipos intentan completar un número determinado de pases antes de enviar el balón por encima de la red.	Balones de Voleibol, red	10min
Juegos de voleibol modificado donde cada miembro del equipo debe tocar el balón antes de que cruce la red.	Balones de Voleibol, red	20min

Enfriarse

DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Los participantes identifican a un compañero de equipo o una acción que les haya ayudado durante la sesión y explican por qué mientras realizan el estiramiento, formando un círculo.	Ninguno	10min

Consejos para la inclusión

- **Recompensa la colaboración en lugar de la victoria.**
- **Asegúrese de que todos desempeñen un papel activo.**
- **Rote los equipos de manera regular.**
- **Fomente la retroalimentación constructiva entre los participantes.**

Co-funded by the European Union

PLANTILLA PARA LA PLANIFICACIÓN DE SESIONES INCLUSIVAS.

Sesión 4 - PÁDEL

Objetivo social: Respeto y juego limpio. Objetivo técnico: Rally básico y juego cooperativo. Objetivo físico: Coordinación y agilidad. Duración: 60 minutos.

VALOR SOCIAL: RESPETO Y JUEGO LIMPIO

EL RESPETO ES ESENCIAL PARA ESTABLECER UN ENTORNO SEGURO Y ACOGEDOR EN EL QUE LOS PARTICIPANTES DE DIVERSOS ORÍGENES CULTURALES SE SIENTAN VALORADOS E INCLUIDOS. EL PÁDEL PROMUEVE LA COMUNICACIÓN, LA COOPERACIÓN Y LAS INTERACCIONES POSITIVAS ENTRE LOS JUGADORES.

Calentamiento

DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Los participantes se desplazan por la cancha realizando ejercicios de movilidad (tobillos, rodillas, caderas, hombros y muñecas). Durante la actividad, se presentan a diferentes compañeros compartiendo su nombre, país de origen y una afición o interés.	Conos	10min
"Encuentra una nueva pareja": los participantes interactúan de forma amistosa con una pareja durante 1 minuto y luego rotan para conocer a alguien nuevo. El objetivo es interactuar con la mayor cantidad de participantes posible.	Palas de Padel y pelotas	10min

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

Parte central

DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Desafío de intercambio de golpes cooperativo. En parejas, los participantes intentan mantener el intercambio de golpes el mayor tiempo posible. El objetivo es ayudarse mutuamente a mantener la pelota en juego, más que ganar puntos. Las parejas rotan cada pocos minutos para fomentar la interacción entre los diferentes participantes.	Palas de Padel, pelotas	10min
"Desafío de intercambio de golpes cooperativo. En parejas, los participantes intentan mantener el intercambio de golpes el mayor tiempo posible. El objetivo es ayudarse mutuamente a mantener la pelota en juego, más que ganar puntos. Las parejas rotan cada pocos minutos para fomentar la interacción entre los diferentes participantes."	Palas de Padel, pelotas y conos	20min

Enfriarse

DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Círculo de reflexión. Los participantes comparten un ejemplo de comportamiento respetuoso o trabajo en equipo que experimentaron durante la sesión mientras realizan el estiramiento, formando un círculo. El material se recoge en grupo.	Ninguno	10min

Consejos para la inclusión

- **Cambia de pareja con frecuencia para promover nuevas relaciones sociales.**
- **Siempre que sea factible, empareje a los participantes con distintos niveles de habilidad.**
- **Enfatizar la promoción del apoyo y la colaboración por encima de la competencia.**
- **Utilice el refuerzo positivo cuando los participantes exhiban juego limpio.**
- **Asegurar que todos cuenten con las mismas oportunidades para participar y contribuir.**
- **Considera los errores como oportunidades de aprendizaje en lugar de fracasos.**

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

PLANTILLA PARA LA PLANIFICACIÓN DE SESIONES INCLUSIVAS.

Sesión 5 - ACTIVIDADES MULTIDEPORTIVAS COOPERATIVAS

Objetivo social: Sentido de pertenencia. Objetivo técnico: Habilidades motrices fundamentales.
Objetivo físico: Condición física general.
Duración: 60 minutos.

VALOR SOCIAL: SENSACIÓN DE PERTENENCIA

SENTIRSE INTEGRADO EN UN GRUPO ES ESENCIAL PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL. EL DEPORTE PUEDE FACILITAR A LOS PARTICIPANTES LA FORMACIÓN DE AMISTADES, EL DESARROLLO DE LA CONFIANZA Y LA CREACIÓN DE LAZOS DENTRO DE SU NUEVA COMUNIDAD.

Calentamiento

DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Actividad de mapeo humano. Los participantes se ubican según preguntas como los idiomas que hablan, los deportes que practican o el tiempo que llevan viviendo en la comunidad.	Cones	10min
Carreras de relevos cooperativas en las que el resultado del equipo depende de que todos sus miembros terminen la carrera.	Conos, marcadores	10min

Co-funded by the European Union

Parte central

DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Los equipos completan una serie de desafíos cooperativos, como transportar balones, superar circuitos de obstáculos y realizar actividades para fomentar el trabajo en equipo. El éxito depende de la colaboración, no de la velocidad.	Balones, conos, aros	10min
Circuito de desafíos por equipos mixtos. Se otorgan puntos por comunicación, inclusión y trabajo en equipo, en lugar de por rendimiento.	Material mixto	20min

Enfriarse

DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO
Círculo de fortalezas. Cada participante comparte una cualidad positiva que observó en otro participante durante el programa mientras realiza el estiramiento, formando un círculo.	Ninguno	10min

Consejos para la inclusión

- **Asegurar la participación equitativa de todos.**
- **Enfocarse en los logros colectivos.**
- **Promover el apoyo recíproco.**
- **Celebremos la diversidad como una fortaleza en el grupo.**

Co-funded by the European Union

PLANTILLA PARA LA PLANIFICACIÓN DE SESIONES INCLUSIVAS.

Sesión

Objetivo social:
Objetivo técnico:
Objetivo físico:
Duración:

VALOR SOCIAL:

Calentamiento

DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO

Co-funded by the European Union

EQUAL PLAY

Parte central

DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO

Enfriarse

DESCRIPCIÓN	MATERIALES	TIEMPO

Consejos para la inclusión

Financiado por la Unión Europea. Sin embargo, los puntos de vista y opiniones expresados son únicamente los de los autores y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o la Agencia Ejecutiva Europea en Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser consideradas responsables de ello.

Co-funded by the European Union