



**XXVI JOCS ESPORTIUS DE LA COMUNITAT VALENCIANA – JOCS ESPORTIUS
ADAPTATS**

JORNADA ACUÁTICA-MULTIDEPORTIVA

Lugar y Fecha

La jornada se celebrará el jueves **22 de mayo de 2008** en el Polideportivo Municipal de Godella.

La hora de comienzo será aproximadamente a las **11.30** horas, finalizando sobre las **13.15** horas.

Programa de la jornada

En esta jornada hay programadas dos actividades independientes entre sí:

- Actividades acuáticas: En la piscina cubierta.
- Actividades lúdico-deportivas: En las pistas del polideportivo.

Las dos actividades se desarrollarán por sistema de circuito.

La actividad acuática está limitada a 75 alumnos por cuestión de aforo.

El circuito acuático constará de 5 estaciones por las que pasarán todos los alumnos.

El circuito al aire libre es bastante variado. Consta de 3 mega-estaciones. En cada una de ellas se permanecerá 35 min. Los alumnos serán distribuidos proporcionalmente entre las 3 mega-estaciones:

Mega-estación 1: Incluye 1 estación de actividades rítmicas

Mega-estación 2: incluye 5 estaciones.

Mega-estación 3: incluye 6 estaciones.

En las mega-estaciones 2 y 3 los alumnos, dirigidos por los profesores, deberán distribuirse para ocupar las diversas estaciones que las componen y a lo largo de los 35' de duración irán cambiando de actividad libremente dentro de cada mega-estación.



Teniendo en cuenta el carácter lúdico y libre en cuanto a actuación dentro de cada mega-estación, los responsables de los centros deberán estar pendientes de asignar las actividades a sus alumnos, debiendo dividirlos en subgrupos para realizar las diversas estaciones y comunicarse con los TAFADs y con los profesores de otros centros para acordar los cambios de estación.

En la organización y realización de esta jornada intervienen, junto con la Delegación Territorial de Valencia del CVE, el IES Conselleria con profesores y alumnos del Ciclo Formativo de Actividades Físicas y Deportivas y la empresa de gestión deportiva "Activitats Acuàtiques L'Horta".

Inscripción

Los centros podrán inscribirse hasta el **13 de mayo** remitiendo a la Delegación Territorial de Valencia del CVE Formulario de inscripción que se adjunta.

Debido a la limitación en las actividades acuáticas, cada centro podrá inscribir, en principio, un máximo de 8 alumnos. Podrán indicar un número de reservas por si no se cubriesen las 75 plazas previstas.

Recordamos que para este curso cada centro podía ser beneficiario de tres autobuses. Por tanto aquellos centros que ya hayan cubierto este cupo no podrán solicitarlo debiendo acudir por sus propios medios.

Colaboraciones

IES Conselleria – Ciclo Formativo de Actividades Físicas y Deportivas

Federació d'Esports Discapacitats Intelectuals de la C.V.

Mutualidad General Deportiva

Coca-cola

Ayuntamiento de Godella

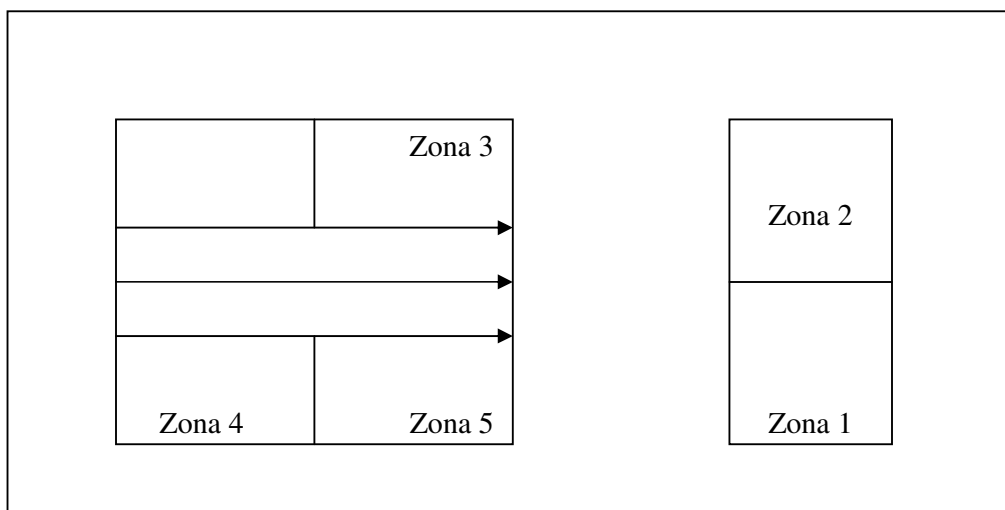


ACTIVIDADES ACUÁTICAS

Requisitos para la participación:

- Saber nadar
- Gorro obligatorio
- Zapatillas de piscina
- Presencia de un monitor de cada centro en la piscina (vaso).
- Los profesores de los centros tendrán que acompañar a los alumnos a los vestuarios y responsabilizarse de ellos durante la permanencia en la instalación.
- Por medidas de seguridad se utilizarán los vestuarios situados en los vasos.
- Se realizarán turnos para las duchas, una vez finalizada la sesión.
- Se recuerda a los profesores que el programa de la actividad está cerrado y no hay posibilidad de modificarlo.

Circuito acuático:





Desarrollo:

- Se realizarán 5 juegos lúdicos a la vez.
- Los participantes se dividirán en 5 equipos que irán rotando cada 4 minutos de zona y juego.
- En cada zona y juego habrá 1 técnico más 2 TAFADs
- El cambio lo señalará el Director de la actividad y los equipos serán los que cambien de estación. Uno de los TAFAD de la misma, será quien acompañe a los participantes a la estación siguiente.
- La actividad será dirigida en los dos vasos (grande y pequeño).

Descripción de los distintos juegos

ZONA 1 - LANZAMIENTO DE PELOTAS AL ARO

A una portería de waterpolo se le atan tres círculos de diversos diámetros.

Los participantes por orden irán lanzando e intentando acertar las distintas “dianas” (aros).

Cuando un participante finaliza su turno, sale y se coloca el último de la fila hasta que le llegue otra vez el turno.

ZONA 2 - AQUAGYM

Se realizarán ejercicios físicos, con o sin material, en el vaso pequeño.

Estará dirigido por un técnico y a su vez coordinado con música.

Los TAFADs se encargarán de que los participantes sigan las indicaciones del director de la actividad.

ZONA 3 - RECOGIDA DE OBJETOS FLOTANTES CON LAS MANOS

Se establecen 2 equipos.

Se lanzan objetos flotantes (4 por cada integrante del equipo).

A la orden del técnico de la zona, recogerán todos los objetos, dejándolos en la playa.

Cuando todos los objetos estén fuera, se controlará el tiempo invertido.

Posteriormente realizará el juego otro equipo y ganará el equipo que menos tiempo invierta.



ZONA 4 - SALTOS A LA COLCHONETA ACUÁTICA

Los participantes saltarán desde arriba a la colchoneta (que estará en el agua), de diversas maneras indicadas por el técnico de la actividad.

Ésta se realizará por turno, estando un técnico al lado del participante en el momento del salto. Los TAFADs controlan y dirigen la colchoneta y el orden de la fila.

ZONA 5 - LA GALLINITA CIEGA

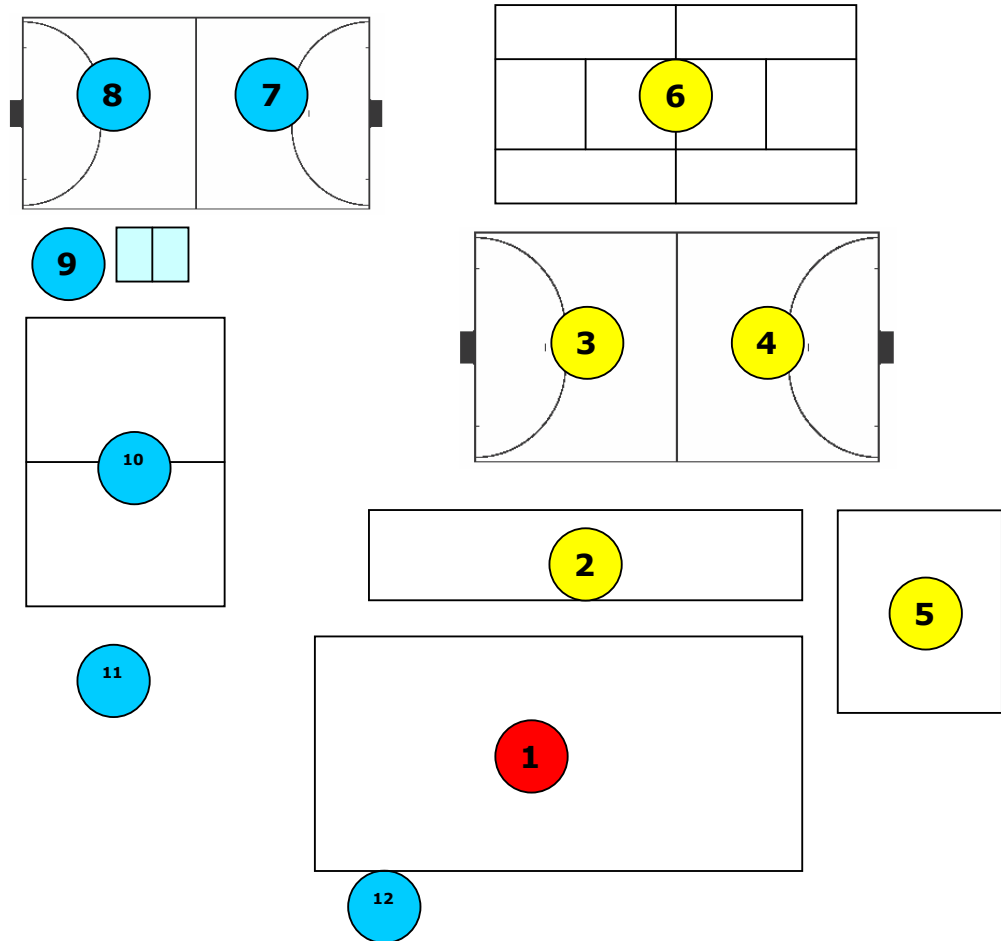
Se realizará en el agua el típico juego, solamente cambiará que en lugar de llevar un pañuelo en los ojos, llevará unas gafas ciegas a las que previamente se les ha pegado esparadrapo para que no tengan visión.

Un técnico estará en el agua, animando y ayudando a los participantes. Mientras, los TAFADs estarán fuera controlando cualquier imprevisto.



ACTIVIDADES MULTIDEPORTIVAS AIRE LIBRE

Circuito multideportivo:



MEGAESTACIÓN 1

Estación 1: Frontón

Actividades rítmicas. Realizar ejercicios acompañados de música: aeróbic, baile... siguiendo las instrucciones de los técnicos.



MEGAESTACIÓN 2

Estación 2: Pasillo lateral del campo de frontón.

Carrera con balones canguro y sacos.

Desplazarse por el espacio utilizando material alternativo.

Estación 3: ½ campo de balonmano.

Actividades con paracaídas gigante.

El paracaídas gigante es una tela circular de nylon de grandes dimensiones con varias asas en los bordes. Los alumnos sujetando cada uno un asa seguirán las indicaciones de los técnicos para realizar diferentes ejercicios.

Estación 4: ½ campo de balonmano.

Colpbol adaptado.

Se establecerán dos equipos de 6-8 jugadores que jugarán en medio campo de balonmano en sentido transversal. El juego consiste en pasarse la pelota de goma espuma entre los componentes de un equipo a base de golpes con la mano para avanzar con el objetivo de hacer llegar la pelota al fondo del campo contrario. El equipo adversario trata de arrebatarse el balón y conseguir el mismo objetivo. Un jugador no puede golpear la pelota dos veces o con el puño cerrado ni retenerla, cogerla o lanzarla con una o dos manos.

Estación 5: Pista de padel

Raspall adaptado con balón de goma espuma.

Se disponen dos equipos en el campo de padel al que le hemos quitado la red. Cada equipo golpea la pelota alternativamente haciéndola rodar por el suelo con el objetivo de que alcance el fondo de enfrente defendido por el equipo adversario y procurando a la vez que no llegue al fondo que nosotros defendemos.

Estación 6: Pista de tenis.

Partido de tenis con balones gigantes.

Dos equipos de 6-8 jugadores situados cada uno a una parte de la pista. El juego consiste en pasar el balón gigante al lado contrario empujándolo con las manos.



Cada jugador sólo puede dar un toque, pero está permitido pasarse el balón entre compañeros y que el balón bote en el suelo. No se puede agarrar el balón.

MEGAESTACIÓN 3

Estación 7: ½ campo de baloncesto.

Concurso de triples adaptado.

Los alumnos deberán lanzar tiros desde distintas posiciones marcadas en el suelo. Se contabilizarán el número de tiros que encesta cada uno en una serie de lanzamientos.

Estación 8: ½ campo de baloncesto.

Minipartidos de 3 contra 3.

Dos equipos de tres contra tres en un mismo aro. Gana el equipo que meta el número de puntos que se determine. Tras lanzamiento a canasta se debe salir de la zona antes de poder volver a lanzar.

Estación 9: Mesa de tenis de mesa

Partidos de tenis de mesa. Aprovechando la mesa de tenis de mesa disponible en el polideportivo los alumnos podrán jugar minipartidos.

Estación 10: Parque infantil.

Petanca, bolos, lanzamiento de aros...

Se dispondrán varios juegos en los que los alumnos deberán demostrar su precisión en el lanzamiento: Derribar bolos, aproximar las bolas a una de referencia, meter aros en conos...

Estación 11: Junto al parque infantil.

Taller de máscaras.

Los TAFADs pintarán la cara a los alumnos que lo deseen.



Estación 12: Rocódromo del frontón.

Escalada.

Los alumnos sujetos por un arnés y cuerda de seguridad y ayudados por los técnicos escalarán por la pared agarrándose y apoyándose en las rocas.