

**Dossier**

# Actividades de Tiempo Libre con perspectiva inclusiva



Producción grupal del alumnado de la 1ª Ed. del Diploma de Especialista en Atención a la Discapacidad  
D.G. Juventud del Gobierno de Cantabria Oct.- Dic. 2021

**Este dossier es el resultado del trabajo práctico del alumnado de la 1ª Edición del Diploma de Monitor/a de Tiempo Libre Especialista en Atención a la Discapacidad, del Gobierno de Cantabria.**

A lo largo de 80 horas de formación, varias entidades y docentes del CERMI Cantabria nos han ayudado a adquirir competencias y estrategias para favorecer espacios y actividades de Educación en el Tiempo Libre más inclusivas. Propuestas que ofrezcan los apoyos necesarios a cada persona, para participar de forma activa y plena.

El tiempo libre educativo es un ámbito privilegiado para el desarrollo de habilidades personales y sociales, fundamentales para lograr un desarrollo integral en el que aprendemos a hacer, a ser y a convivir.

Las educadoras y educadores de este curso cuentan con una amplia experiencia trabajando con grupos de infantil, adolescentes y jóvenes donde la diversidad está muy presente, y creen muy necesario el seguir avanzando hacia una mayor inclusión.

Lograrlo requiere de un proceso de aprendizaje reflexivo, activo y práctico. Este dossier es parte de ese proceso.

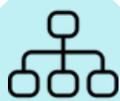
Cada propuesta parte de un supuesto práctico de actividad grupal en la que participan chicos y chicas con y sin discapacidad, y en las que el alumnado pone en práctica las pautas y aprendizajes del curso.

Se trata de un trabajo práctico, basado en el principio de “aprender haciendo” para favorecer la adquisición de patrones de diseño más inclusivos en los contextos de tiempo libre. Así que, si al leerlo, detectas alguna cuestión que creas que no es correcta o que podamos mejorar, no dudes en contactar con la Escuela.

Somos conscientes de que el reto está en implementar un Diseño Universal en todas las actividades, pero como todas las metas, necesitan de primeros pasos con los que avanzar.

Nuestro objetivo es convertir los errores, en oportunidades para aprender y mejorar nuestra práctica educativa.

# PAUTAS para favorecer la inclusión



## ESTRUCTURAR

Secuenciar la actividad nos permite:

- Identificar capacidades y destrezas necesarias para realizarlo.
- Decidir los apoyos más idóneos.



## ANTICIPAR al grupo y a la persona

Preguntar a la persona, observar, recopilar información.

Explicar qué vamos a hacer (apoyos verbales, auditivos, signados).

Herramientas visuales: agenda visual, secuencias, calendarios, menús.



## ACCESIBILIDAD UNIVERSAL

Eliminar/reducir barreras físicas, barreras manipulativas.

Accesibilidad cognitiva (lectura fácil, frases cortas, imágenes, iconos, pictos, combinar herramientas, reducir información innecesaria, colores, texturas, etc.).



## TIEMPO

+ Tiempo + Calma

Apoyos en gestión del tiempo: rutinas, planificador tarea/tiempo, relojes, temporizadores, cronómetros, etc.



## MODELAJE

Usar modelos como principal apoyo.

Modelo monitor/a --- grupo.

Modelo entre iguales.

Modelo a través de imágenes, secuencias, etc.



## PREVER SITUACIONES

Reconocer aspectos que pueden provocar situaciones de conflicto, problemas, para poder establecer estrategias básicas.

Apoyos positivos: herramientas de calma, tiempo fuera, juguetes, espacios, actividades que ayudan a regular.

## Leyenda de iconos utilizados en las fichas:



Discapacidad intelectual



Trastorno del Espectro Autista T.E.A.



Discapacidad física y/o orgánica



Discapacidad Sensorial Auditiva



Discapacidad Sensorial Visual



Lectura Fácil

La mayoría de las fichas cuenta con propuestas que utilizan pictogramas. Queremos destacar y agradecer la labor que desarrolla el equipo de ARASAAC. Su web [www.arasaac.org](http://www.arasaac.org) ha sido la fuente principal para extraer los pictogramas presentes en este dossier. Dentro de los contenidos del curso, conocer y manejar esta herramienta ha sido fundamental para el diseño más adecuado de las actividades.

Fuente principal Pictogramas:



[www.arasaac.org](http://www.arasaac.org)

Relación del alumnado que ha elaborado las fichas de actividad:

Adrián Diego Rodríguez  
Alberto Riaño Gutiérrez  
Arturo Estrada Gonzále  
Beatriz Boo Gómez  
Carlos Llano Abascal  
César García Gómez  
Cristina Fernández Fernández  
Cristina García Fernández  
Diego López Solieta  
Javier Villalón Pascual  
Lorena Alcántara Quiroz  
Lucía Antizar Fernández  
Marina Llama Expósito  
Miguel Martínez Elósegui  
Miriam Crespo Cuesta  
Noemí Rubio Bargaño  
Nuria Martínez Tezanos  
Patricia De Cos Seco  
Patricia Fernández Lagüera  
Raquel Campos Soto  
Sara González Grande  
Sara Nieto Prieto  
Sergio Crespo Marchena  
Valvanuz García Cabarga



# JUEGOS

# 01 VELADA DE JUEGOS DE DISTENSIÓN



## Sesión de juegos y canciones

Actividad de distensión que se suele utilizar en los momentos de veladas por la noche en campamentos. En este caso es una propuesta incluida dentro de un campo de voluntariado juvenil con temática de Animación Sociocultural. El grupo de voluntarios/as organizan esta actividad para las personas jóvenes del pueblo. Participan dos personas con discapacidad intelectual. La actividad está enfocada a dinamizar el entorno rural, crear un clima divertido en grupo.



30 participantes



de 18 a 30 años



2 monitoras/es

## 1. Apoyos

La actividad se diseña previamente, desde un enfoque de diseño universal, para que todas las personas pueden participar. Observando al grupo identificamos que participan dos personas con discapacidad intelectual. Identificamos los apoyos más idóneos que se centrarán en:

- Anticipación, modelaje y accesibilidad cognitiva usando un lenguaje sencillo, corto y claro en cada uno de los juegos.
- Explicación paso a paso en cada juego con frases sencillas.
- Usaremos modelos y 2 o 3 ejemplos. Las primeras rondas serán de prueba.
- Los dos monitores/as estarán cerca de las personas con discapacidad en los juegos, para reforzar explicaciones o ayudar con las instrucciones directas si lo necesitan.
- Cambiaremos a gestos más sencillos y usaremos recursos visuales (pegatinas, colores, etc.) para comprender mejor cada juego.

## 2. Actividad

Se han elegido juegos, bailes y canciones dónde no es necesaria mucha precisión y hay libertad para expresar y mover nuestros cuerpos libremente.

Nadie es eliminado en los juegos, si nos equivocamos en gestos o en acciones no se penaliza. Trataremos el error como algo divertido y nadie se sentirá mal por fallar.

Juegos: El inquilino, jirafa-palmera-elefante, faros-barcos, ¿te gustan tus vecinos?

Bailes: La banana, pelota de ping-pong, chipi-chipi, baile del king-kong.

## 3. Material



Tizas



Micrófono



Música



Pegatinas



Baraja



Sillas

## 4. Listado de juegos

### **Jirafa, palmera, elefante**

Juego en círculo. Una persona en el centro dice una figura y al señalar a una persona, ella y sus compañeros de izquierda y derecha deben formar la figura con los gestos correctos. Si alguien falla, pasa a ser la persona del centro y comienza una nueva ronda.

### **Inquilino**

Se trata de que una persona que está sola, consiga entrar a formar parte de casas formados por tríos. Como apoyo se colocarán círculos de colores (tiza o pegatinas) en el suelo para representar las 3 partes de cada casa rojo-pared derecha, verde-pared izquierda, amarillo-inquilino. En las primeras rondas las personas llevarán gomets pegados en las manos para identificar qué parte de la casa son.

### **Faros y barcos**

Juego en el que la mitad está sentado en una silla (barco) y tiene un compañero a su espalda (el faro). Una persona en el centro quiere quitar el sitio a un barco y para eso debe descubrir quien manda mensajes. Un faro guiña a un barco, el barco debe cambiarse rápido de silla e ir hasta su nuevo faro. Si la persona del centro se adelanta y le quita el sitio, el barco pasa al centro y comienza nueva ronda. Si hay personas que no saben guiñar, cambiamos a un gesto más sencillo. Como en todos los juegos se harán varias rondas de prueba.

**Otros juegos "¿te gustan tus vecinos?", baile de la banana, pelota de ping-pong, baila el chipi-chipi, la bajara de cartas.**

---

## Evaluación

---

### **Educadores/as**

Se analizarán los apoyos creados y si han ayudado a que la actividad sea más inclusiva.

Después de esta actividad se revisará si es posible realizarla con otros tipos de discapacidad y si los apoyos creados son suficientes.

### **Participantes**

El objetivo era divertirse, así que las personas podrán evaluar con un aplausómetro.

Aplaudirán fuerte si les ha gustado mucho y más suave si les ha gustado poco.

# 02 NOCHE EN EL MUSEO



## Noche en el museo

Actividad que se va a realizar con un grupo que participa en un programa de ocio de fines de semana. Un juego en exterior dónde dos equipos deben intentar acercarse al campo del equipo contrario y lograr copiar los dibujos que tienen ocultos.



20 participantes



12 a 14 años



2 monitoras/es

## 1. Apoyos

El grupo se conoce de participar en el programa de ocio, una niña con T.E.A presenta hipersensibilidad al ruido y a veces eso provoca alguna alteración de conducta.

### Los apoyos que se plantean son:

- Flexibilidad en tiempos. Favorecer si en algún momento quiere o necesita “tiempos fuera” en el que se le propondrá alguna tarea como por ejemplo, ir a supervisar cómo va el avance del cuadro copiado de su equipo.
- Anticipación y secuencia de actividades. Explicación del juego antes de jugar.
- Apoyos visuales. Imitación del ejemplo de juego.
- Gestionar con un lugar y tiempo de calma y desconexión. Da opción a que la propia persona elija el nivel en que se va a involucrar en la actividad.
- Darle diferentes roles. La posibilidad de ser quien defiende el cuadro o un “ladrón” más.
- Historia del juego con visión inclusiva.

## 2. Actividad

Se trata de un juego de exterior en el que divididos en 2 equipos, tenemos que lograr acercarnos al territorio del equipo contrario y “robar/falsificar” la imagen de su cuadro.

Se ha creado una ambientación que acompaña al juego:

“Somos Lupin y sus colaboradores. Tenemos que falsificar un cuadro porque queremos robar el original del museo más famoso del mundo. Eso requiere extremar el silencio y los ruidos para no ser descubiertos”.

De esta forma la ambientación nos ayuda a crear un entorno favorable para las necesidades de la persona que necesita apoyos y además mejora la emoción del juego.

## 3. Material



Cartulinas A1



Pinturas



Dibujos texturas



Linternas



Auriculares cancelación ruido (medida excepcional)



Cintas colas



Conos

## 4. Desarrollo

La ambientación es fundamental.

- Cada participante deberá vestirse con la ropa lo más oscura posible.
- Hay un personaje que es el personal de seguridad. Un/a monitor/a será quien desempeñe este papel y deberá vestirse como tal. Velará el nivel de ruido fomentando que los/as participantes sean más sigilosos.

Se divide el gran grupo en 2 equipos de 10 participantes.

Juega un equipo contra el otro.

**El objetivo es:**

1. Copiar y falsificar el cuadro del equipo contrario.
2. Evitar que el equipo contrario copie o falsifique tu cuadro.

Para ello, habrá que llegar hasta el campo contrario, sin que el otro equipo te pille, para poder visualizar su cuadro y copiarlo.

El espacio ideal es un campo de fútbol, que ya está delimitado o si no, en cualquier campo que se delimitará con conos en 2 espacios, dejando un área de seguridad alrededor del cuadro (si el equipo contrario llega aquí, ya no se les puede pillar).



Una vez llega alguien hasta el cuadro de tu equipo, se le alumbrará con la linterna durante 5s para que lo memoricen y puedan copiarlo en su equipo.

Si la persona de seguridad oye a alguien y lo identifica, deberá volver a su campo durante 1 minuto.

Podemos jugar con tiempo, o finalizar cuando un equipo avise a seguridad que ya tiene la falsificación.

Los cuadros pueden ser preestablecidos por el equipo de monitores/as o ser creados por cada equipo.

## ✓ Evaluación

### Participantes

Evaluarán como si fuese una reseña de una web usando iconos.

	¿Te ha gustado?	☆☆☆☆☆
	¿Ha sido fácil jugar?	☆☆☆☆☆
	¿Volverías a jugar	☆☆☆☆☆
	¿Invitarías a tus amigos o amigas?	☆☆☆☆☆
<b>Observaciones</b>		
<input type="text"/>		

# 03 FALSIFICADORES



Una versión similar al juego de noche en el museo con apoyos a la discapacidad auditiva. Juego de velada en campamento juvenil de verano con jóvenes de distintas provincias.



24 participantes



de 14 a 17 años



2 monitoras\_es

## 1. Apoyos

El grupo se conoce del inicio del campamento. Uno de los monitores/as sabe lengua de signos lo que facilita en todo momento la comunicación.

En la explicación del juego se atenderá a frases sencillas, cortas y atendiendo a que haya una buena visibilidad de todas las personas durante la explicación. Aunque se juega con poca luz, las explicaciones se darán en un lugar bien iluminado.

Se utilizarán modelos y ejemplos para explicar cómo se va a las zonas y cómo se resuelve cuando una persona es tocada por alguien del equipo contrario (piedra-papel-tijera).

Se usarán apoyos luminosos (linterna) para indicar cuestiones como ayuda o nueva explicación, inicio del juego, tiempo muerto, final del juego, etc.

## 2. Actividad

Se trata de un juego de exterior, que puede jugarse en una pista de fútbol o espacio llano. Es bueno que sea por la noche o que haya poca iluminación.

Se forman 2 equipos, cada equipo tiene 2 cartulinas blancas con cuadrículas.

- Cartulina 1: Dibujarán su cuadro, elementos diferentes en cuadrículas.
- Cartulina 2: en ella copiarán los dibujos que consigan "robar".

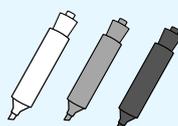
El objetivo es llegar a la zona donde el equipo contrario tiene su cuadro, memorizar parte del dibujo para volver al campo propio y copiarlo en la cartulina.

En ese paso de ir de un campo a otro, podemos ser tocados por alguien del otro equipo. Entonces jugamos a piedra-papel-tijera. Quien gana, continúa corriendo, quién pierde debe regresar a la línea de salida de su campo para volver a empezar a jugar.

## 3. Material



Cartulinas



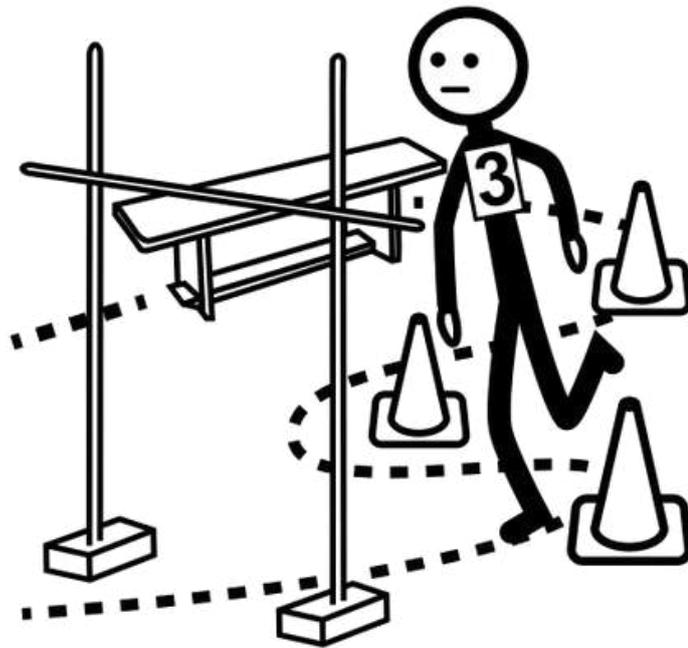
Rotuladores



Linternas



Conos



# GYMKHANAS

# 01 GYMKHANA FOTOGRÁFICA



## Gymkhana fotográfica en el Parque de Mataleñas

Actividad de tipo puntual durante una mañana. El objetivo es descubrir 8 lugares importantes del parque ayudados de fotografías. Cada grupo lleva al menos un móvil o una cámara digital. El monitor/a enseña una foto de un lugar del parque, deben localizarlo, hacer una foto igual y regresar al punto de pruebas. Si superan la prueba, pasarán a buscar la siguiente localización.



20 participantes



de 12 a 17 años



2 monitoras\_es,  
+ 1 monitor/a apoyo

## 1. Apoyos

El grupo no se conoce mucho entre ellos al ser una actividad puntual y de inscripción abierta.

Identificamos como necesidad de apoyos, un chico con TEA. Nos han informado en la inscripción y se ha podido incluir un monitor/a de apoyo.

Apoyos dirigidos a:

- Anticipación, qué vamos a hacer, dónde lo vamos a realizar y en qué consiste la actividad.
- El diseño de la gymkhana con imágenes reales y números para establecer el orden de las pruebas ayuda al tener una secuencia.
- Cada grupo tendrá un panel tipo check-list de forma que irán tachando los sitios por los que ya han pasado. Sirve de anticipación y también para ver cómo avanzamos y lo que falta para terminar.

## 2. Actividad

Formamos 4 equipos, los/as monitores/as no acompañan a los equipos salvo que sea necesario. El espacio está delimitado y los monitores/as están en una zona central con visibilidad de todos los grupos.

Cada equipo tiene el orden de su recorrido y utilizando su chek-list sabrán dónde tienen que buscar y qué pruebas ya han superado. El objetivo es encontrar todos los puntos marcados.

En esta gymkhana se van a utilizar otros sentidos para descubrir el entorno natural, la información de las pruebas será más visual que por lenguaje escrito, (fotografías, iconos, etc). Las pruebas serán sencillas y muchas de ellas tendrán un ejemplo de cómo se deben hacer.

## 3. Material



Fotos fichas



Ckecklist



4 Cámaras



Bolis



Material diverso pruebas

## 4. Anexo pruebas

Se diseñarán pruebas diferentes: visuales, de tacto, de memoria, de olfato, etc. Algunos ejemplos son:

### Memory de huellas de animales

Juego de tarjetas dobles donde van levantado una a una y si encuentran su pareja, dejan ambas boca arriba. Deberán levantar todas.

### Pañuelito de hojas de árboles

Adaptación del juego tradicional. Se les enseñan 4 tipos de hojas, se colocan en la zona del pañuelo, y se juega como en la versión original, sólo que además de salir al medio, ganará quien atrape primero la hoja correcta.

### Deja Vû

En el suelo o en una mesa se colocan un montón de objetos diversos, pueden mirarlos durante 1 minuto. Después se tapan, y se eliminan algunos objetos. Deberán decir cuáles han desaparecido.

### Basuraleza

Durante 5 minutos pueden recorrer la zona de la prueba y deberán volver a decir qué cosas han encontrado que sí son de la naturaleza y qué otras cosas no, es decir que son "basuraleza".

### Cada objeto con su textura

Con los ojos tapados deberán ir tocando diferentes elementos, piñas, hojas, piedras, frutos, etc. Después deberán intentar colocarlos con el objeto correcto.



## Evaluación

---

### Educadores/as

Se analizarán los apoyos creados y si han ayudado a que la actividad sea más inclusiva.

Después de esta actividad se revisará si es posible realizar esta actividad con otros tipos de discapacidad y si los apoyos creados son suficientes.

### Participantes

Checklist con items de colores.



- ¿Te han gustado las pruebas?
- ¿Te ha gustado el entorno?
- ¿Te lo has pasado bien con tus compañeros/as?
- ¿Repetirías una actividad similar?

# 02 INDICIOS



## Juego de pistas en el museo arqueológico

Una actividad que se realiza dentro de un campamento urbano de verano con un grupo que ya se conoce. Participa un chico con movilidad reducida que utiliza silla de ruedas. Se trata de un juego de pistas en el que cada equipo deberá averiguar los indicios del juego. Es un complemento para dinamizar la visita al museo arqueológico. Para diseñarla el equipo de monitores/as ha visitado previamente la instalación y ha organizado todo lo necesario con el personal del museo.



20 participantes



de 12 a 17 años



2 monitoras\_es

### 1. Apoyos

Los apoyos se dirigen a favorecer la accesibilidad física en todo el proceso de la actividad, transporte adaptado y reducir barreras arquitectónicas.

Se eligen las zonas más accesibles, favoreciendo su autonomía. Es un niño con paraplejia que tiene movilidad completa en la parte superior.

Se ha ajustado el juego para que la rapidez no sea el factor decisivo a la hora de jugar, sino lograr conseguir todos los indicios. Se colocan las pistas a una altura adecuada, para leerlas de sentado.

El grupo tiene buena cohesión y funcionan apoyos entre iguales en cuanto a facilidades a la hora de ayudar en momentos concretos.

El juego consiste en descubrir elementos "indicios" del museo y su nombre concreto. Se han creado tarjetas con 5 categorías y para que resulte más sencillo se les ha asignado un color.

### 2. Actividad

Las categorías son: plumas, dinosaurios, minerales, fósiles y huesos.

Se colocan piezas del museo (réplicas) por toda la zona de juego con el nombre concreto. Cada grupo deberá buscar los indicios que corresponden a 2 colores. Una por una van buscando las tarjetas con la pista, por ejemplo, pluma de cuervo. Con esa pista deben ir a la zona del museo dónde hay plumas y anotar el nombre exacto en su cartel.

Es un juego donde todos colaboramos para ganar, la suma de todos los equipos nos dará todos los elementos ocultos.

### 3. Material



Tarjetas



Réplicas o fotos  
elementos museo



Cartel indicios



Material diverso para retos

## 4. Anexo pruebas

1. Colocamos las piezas de museo de cada categoría.
2. Pegamos las tarjetas de colores en zonas visibles y a la altura adecuada.



Plumas



Dinosaurios



Fósiles



Huesos



Minerales

3. Explicamos la mecánica de esta gymkhana despacio y resolviendo sus dudas. Dividimos en pequeños grupos y entregamos el cartel dónde deben escribir los indicios que van descubriendo.

### Ronda de ejemplo

Equipo 1: Sale una pareja a buscar la tarjeta 1  pista: hueso de roedor.

Van a la zona del museo. Descubren a qué corresponde. Memorizan el nombre exacto (uno de sus indicios) y vuelven a la zona de su equipo a escribirlo en el cartel de la lista de sus indicios.

Mientras las parejas van saliendo, el resto de participantes animan, cantan, se inventan himnos, etc. Esta parte cuenta a la hora de premiar y recompensar a los grupos con puntos y minipuntos.

Para dar más emoción al juego, cada 3 tarjetas encontradas, el equipo deberá superar un reto divertido (acertijo, prueba de habilidad, canción, gestos, etc.), si lo superan pueden retomar la búsqueda.

El juego termina cuando entre todas conseguimos todos los indicios. Nos juntamos todos los equipos y comprobamos que tenemos el listado completo.

---

## Evaluación

---

### Educadores/as

Se analizarán los apoyos creados y si han ayudado a que la actividad sea más inclusiva.

Al tratarse de una actividad en un entorno público, trasladaremos ideas y posibles mejorar en accesibilidad que hayamos detectado.

### Participantes

Preguntaremos su opinión de la actividad y lo valorarán con un aplausómetro:

Aplausos fuertes lo que más les ha gustado.

Aplausos menos fuertes si hay algo que mejorar.

Lanzaremos preguntas también sobre qué pieza les ha sorprendido más, cuál ha sido la más fácil, la más difícil, etc.

# 03 GYMKHANA ODS



## Gymkhana fotográfica de los Objetivos de Desarrollo Sostenible

La actividad se enmarca dentro de un programa de ocio alternativo.

Un grupo de 20 participantes, descubre a través de las pruebas de esta gymkhana los ODS y reflexiona sobre lo que podemos hacer cada una de nosotras para transformar el mundo. En este grupo se conocen entre ellas ya que participan en otras actividades. Hay un chico con discapacidad auditiva que utiliza la lengua de signos y sabe leer los labios.



20 participantes



de 12 a 16 años



3 monitoras\_es  
(uno de apoyo)

### 1. Apoyos

En el diseño de la actividad se proponen los siguientes apoyos:

- Equipo educativo (gestos de apoyo en la comunicación). Los monitores/as apoyarán sus explicaciones con gestos para una más fácil y rápida comprensión.
- Apoyo del grupo de iguales. El equipo de compañeros/as tendrá en cuenta su situación y será conocedor de alguna estrategia para facilitar su inclusión (tiempos).
- Las tarjetas de la gymkhana son visuales, contando con los iconos de cada ODS que son pictogramas en sí mismos y además unas breves pautas signadas elaboradas con DILSE ([fundacioncnse-dilse.org](http://fundacioncnse-dilse.org)).
- Video-resumen elaborado en colaboración con FESCAN (signado y subtulado).

Se divide el gran grupo en 5 grupos de 4 participantes cada uno. Antes de comenzar la actividad se proyectará un video-resumen con subtítulos, de las normas y funcionamiento de la actividad.

### 2. Actividad

Cada equipo comenzará con una pista entregada por los monitores/as, asegurándonos que no coincidan 2 equipos en la misma pista. Con cada pista deben buscar una tarjeta relacionada (ver anexos).

Las tarjetas tendrán uno de los logos de los 17 ODS y escrita una prueba para realizar, relacionando el ODS y la fotografía. Deben hacer una fotografía, se la enseñarán al monitor/a para conseguir la siguiente pista.

Además se dará premio a la mejor fotografía fomentando la motivación y creatividad.

### 3. Material



Ordenador



Proyector



Video  
signado



Tarjetas



Material pruebas

## 4. Anexo pruebas

1. Diseñaremos cada tarjeta en torno a uno de los ODS, incluyendo elementos de apoyo visual signado.



2. En cada tarjeta aparecen datos referentes a ese ODS, se les pide hacer una prueba y luego tienen que hacer una foto que represente algo relacionado con esa temática.

### Algunos ejemplos de pruebas:



Juego de pescapeces en el que deberán salvar diferentes especies marinas, debajo de cada especie encontrarán algunas de las principales causas de su riesgo de extinción (plásticos, contaminación, etc).



Deberán revisar las etiquetas de toda su ropa y situar en el mapa el país dónde se ha fabricado y el precio aproximado en la tienda.



Juego preguntas y respuestas App DetectAmor (app Junta de Andalucía para sensibilización y prevención de violencia de género).



Cada uno tiene un chico/a de diferentes lugares del mundo. Se irán diciendo frases sobre el acceso a la educación, por ejemplo, en menos de 20 minutos puedes llegar a tu instituto, por las tardes puedes realizar extraescolares, etc... avanzarán si su protagonista tiene esa opción, y se quedan parados si no la tiene.



## Evaluación

### Educadores/as

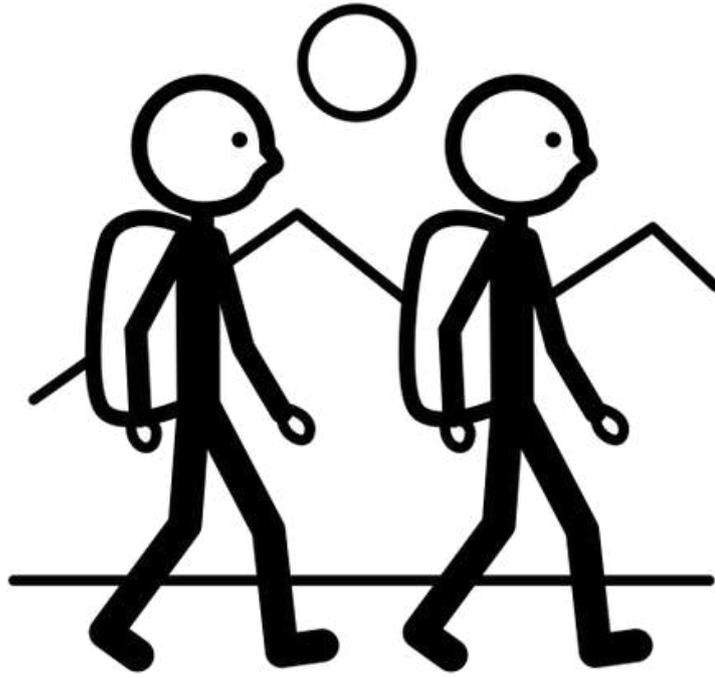
Se analizarán los apoyos creados y si han ayudado a que la actividad sea más inclusiva.

Se incluirá una evaluación conjunta con FESCAN para ver qué aspectos han funcionado bien y qué aspectos debemos mejorar.

### Participantes

Para la evaluación se utilizará reseña Google en formato papel y utilizando el sistema de estrellas.





# EXCURSIONES

# 01 LABERINTO VILLAPRESENTE



## Excursión al laberinto de Villapresente en Cantabria

La actividad se enmarca dentro de un programa de ocio alternativo. Un grupo de 40 participantes, visita el laberinto más grande de Europa (5.000 m) formado por 4.000 pinos de 2,5 m de altura. La mayoría se conocen de otras actividades del mismo programa, participa un chico de 15 años con diplejia en extremidades inferiores y leve afectación en las superiores, que cuenta con autonomía plena.



40 participantes



de 14 a 16 años



4 monitoras\_es

## 1. Apoyos

Antes de acudir, se hablará con el personal de las instalaciones para que sea consciente de que participará una persona con movilidad reducida y prevenir la actuación en caso de necesitar algún apoyo.

- Se contará con un vehículo de apoyo para el camino desde que nos deja el autobús hasta llegar al laberinto para atender cualquier incidencia.
- Uno de los monitores que esté en el laberinto, llevará consigo la silla ligera plegable por si el participante necesita descansar un tiempo.
- Anticipación del recorrido. Se presentará el recorrido a través de una imagen y se explicará la duración aproximada (anexo).
- Adaptar el ritmo. Todas las personas irán como mínimo por parejas, nos adaptaremos así al ritmo que cada pareja marque ajustándonos siempre a las necesidades de cada persona.

## 2. Actividad

Se quedará con el grupo en el punto de encuentro donde se realizan normalmente las actividades para salir todos juntos en autobús.

Se les explica de forma clara, lo que vamos a hacer y cómo es el funcionamiento del laberinto.

También se les plantearán las opciones en caso de que alguien necesite salir sin terminar el recorrido y como se puede resolver cualquier incidencia que surja.

Tres de las monitoras/es acompañan al grupo en el recorrido, la cuarta persona estará en la zona de salida para acoger a los participantes que finalizan o que salen antes de finalizar.

## 3. Material



Entradas



Autobús



Coche  
de apoyo



Mapa  
recorrido



Botiquín

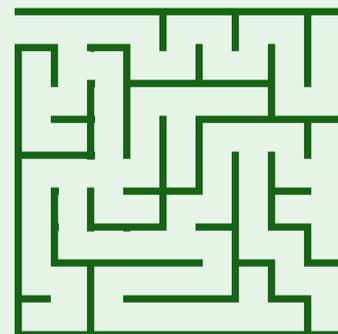


Silla plegable

## 4. Anexo

Presentaremos previamente la actividad con un plano del laberinto de forma que todo el mundo pueda ver la extensión y el estilo de actividad que vamos a realizar.

El laberinto requiere 1 adulto para acompañar a menores de 13 años, en este caso la actividad está diseñada con 4 monitores/as.



Se organiza de forma que 3 personas estén dentro del laberinto atentas a posibles necesidades del grupo, a dinamizar y animar la actividad.

El recorrido puede durar de 40 minutos a 1 hora y media, dependerá de la destreza de las personas participantes para orientarse.

Se puede salir del laberinto. Si alguien así lo requiere, la organización cuenta con diversos accesos que lo facilitan.

Una de las pautas es que no dejamos a ninguna persona sola, iremos como mínimo en parejas respetando los ritmos de cada persona.

El cuarto monitor/a estará en la zona de salida, esperando a quienes logran salir y pendiente de aquellas personas que quizá necesitan utilizar las salidas previas.

Resolvemos todas las dudas y tras explicar todos los apoyos damos la opción de que si alguien finalmente no quiere participar, puede quedarse con el monitor/a que se queda en el exterior.

---

## Evaluación

---

### Educadores/as

Se analizarán los apoyos creados y si han ayudado a que la actividad sea más inclusiva.

Al tratarse de una actividad abierta al público, trasladaremos las opiniones del grupo y si existen, sugerencias de mejora en torno a la accesibilidad, información etc.

### Participantes

Para la evaluación se utilizará reseña Google en formato papel y utilizando el sistema de estrellas.



# 02 VISITA AL PARQUE DE ALCEDA



## Recorrido sensorial por el Parque de Alceda

Excursión de un día al Parque de Alceda (Corvera de Toranzo) situado en el pueblo de Alceda, cerca de Ontaneda. Es un espacio amplio en plena naturaleza, que cuenta con mobiliario y zonas de picnic para pasar un día completo. La actividad se realiza dentro de un campamento urbano, en el que los chicos y chicas se conocen. Uno de los niños participantes tiene discapacidad visual. En esta excursión se organizará un recorrido sensorial que nos ayudará a trabajar la educación ambiental y a descubrir el entorno con todos los sentidos.



30/40 participantes



de 6 a 8 años



5 monitoras\_es  
(uno de apoyo)

### 1. Apoyos

Se cuenta con una monitora de apoyo que conoce las pautas para orientar y acompañar a personas con discapacidad visual y nos enseña las pautas más importantes.

- Hemos trabajado la anticipación en la asamblea del día anterior, explicando la excursión y la actividad.
- Al llegar al parque, realizamos un breve recorrido con todo el grupo para reconocer el espacio, apoyando con pautas concretas a la persona con discapacidad visual. Atendemos especialmente a las cuestiones que ella nos indica que necesita saber. Este recorrido será con la persona de apoyo y con aquellos amigos/as con los que juega más a menudo, que son en muchos casos apoyos naturales.
- Uso de señales acústicas (altavoz, silbato, música) para indicar momentos (nos reunimos, hora de comer, cambio de prueba, etc.).

### 2. Actividad

La actividad organizada en esta excursión consiste en un recorrido de educación ambiental por el parque.

Consiste en pruebas a través de los 5 sentidos para reconocer el contexto natural:



Vista



Olfato



Gusto



Tacto



Oído

Se divide a los participantes en pequeños grupos y acompañados por su monitor/a irán realizando el recorrido parando en las diferentes pruebas.

### 3. Material



Señales auditivas



Carteles  
accesibles



Materiales pruebas  
sensoriales

# 03 VISITA ACTIVA MITOCASUCA



## Excursión a la Mitocasuca de Anievas, un pueblo de leyenda

Dentro del programa de actividad del campamento de día, organizamos una excursión para conocer la Mitocasuca (centro de interpretación de la mitología de Cantabria promovido por el Ayuntamiento de Anievas y con el apoyo del Gobierno de Cantabria. <https://mitocasucaanievas.es>). Es un grupo que se conoce y en el que participa un niño con discapacidad auditiva. Junto a la actividad de excursión se incorpora un rastreo sencillo por el pueblo con la que descubrir de forma más activa la mitología.



24 participantes



de 8 a 10 años



2 monitores/as

### 1. Apoyos

- Lectura fácil del libro guía.
- Distintivos visuales para cuando vayamos a hablar o parar.
- Lista de control.
- Mapa del pueblo con pegatinas.
- Explicación de la actividad en lectura fácil.

La web del museo nos sirve de herramienta de anticipación, podemos acceder a información previa con imágenes.

Antes de la excursión, previamente hemos trabajado en el campamento durante la semana los seres mitológicos con talleres, juegos, dinámicas y manualidades. El viernes haremos la excursión, coincidiendo que es el día previo a las fiestas del pueblo y han colocado los seres mitológicos en todo el exterior. El entorno es conocido por los monitores/as que han anotado las cuestiones importantes sobre las que ofrecer algún tipo de apoyo.

### 2. Actividad

1. Vamos en bus hasta el pueblo, nos dejará en la entrada del museo.
2. Dividiremos al gran grupo en 2 subgrupos de 12 personas para realizar un desdoble de actividades.

Mientras 1 grupo visita el museo, el otro equipo visita el pueblo con las diferentes propuestas que hemos diseñado. La duración de cada actividad es de 45 minutos. Después intercambiamos las actividades.

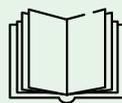
### 3. Material



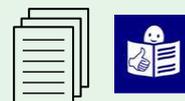
Pegatinas seres mitológicos



Mapa números



Libro-guía museo



Anexos Lectura fácil

## 4. Anexo pruebas

Se han diseñado diferentes herramientas de apoyo, atendiendo a criterios de accesibilidad cognitiva. Materiales traducidos a lectura fácil y uso de imágenes y señales visuales para cada parada en la visita.

Cabe destacar que la web del museo dispone de algunas herramientas de accesibilidad, dispone de audios con información de cada ser mitológico.

En el caso de este grupo participa alguien con discapacidad auditiva por lo que esa herramienta no va dirigida directamente a él, pero sí que permite que sus compañeras y compañeros puedan ofrecer mejor apoyo. Escuchan la explicación del ser mitológico y apoyan en la comunicación al niño con discapacidad auditiva.

Una vez realizada la visita, analizaremos posibles propuestas y sugerencias para adaptaciones a otras necesidades de apoyo (visuales, cognitivas, de movilidad, etc.).

**Esta actividad incluye anexos que encontrarás en las páginas siguientes:**

**Anexo I: Información de la excursión por el pueblo.**

**Anexo II: Guía descripción del museo Mitocasuca.**

**Anexo III: Fichas seres mitológicos.**

**Anexo IV: Mapa excursión pueblo.**

**Anexo V: Evaluación de la actividad.**

---

## Evaluación

---

### Educadores/as

Se analizarán los apoyos creados y si han ayudado a que la actividad sea más inclusiva.

Al tratarse de una actividad abierta al público, trasladaremos las opiniones del grupo y si existen, sugerencias de mejora en torno a la accesibilidad, información, etc.

### Participantes

Para evaluar la actividad se ha diseñado una hoja con emojis para facilitar la comunicación. (Anexo V)

## Anexo I: Información en lectura fácil de la excursión.

Recomendación: imprimir cada anexo en A4 para facilitar su lectura.

# NOS VAMOS DE EXCURSIÓN



LECTURA FÁCIL

Recorrido por el pueblo siguiendo los números para encontrar los seres mitológicos .

Iremos colocando los números en el mapa.

El monitor lleva un símbolo distintivo para indicar que hay que pararse en ese sitio.

Allí buscaremos uno de los seres mitológicos.

## Anexo II: Guía descripción Mitocasuca

Recomendación: imprimir cada anexo en A4 para facilitar su lectura.

# GUÍA MITOCASUCA



LECTURA FÁCIL

## DESCRIPCIÓN DE LA MITOCASUCA

La Mitocasuca es un museo para conocer los seres mitológicos de Cantabria.

Está situada en el pueblo de Barriopalacio de Anievas.

Tiene dos plantas. La planta baja nos enseña los seres mitológicos basados en las obras de Manuel Llano y Adriano García Lomas.

La primera planta está dedicada a la fiesta “Un Pueblo de Leyendas”.

Esta guía trae un cuaderno didáctico con juegos para conocer a los diferentes personajes.

### Anexo III: Ficha historia de cada ser mitológico

Recomendación: imprimir cada anexo en A4 para facilitar su lectura.



LECTURA FÁCIL

## ANJANA

Hada pequeña, rubia, con dos trenzas

Vestida con una túnica blanca.

Vive en cuevas secretas.

Y descansa en la orilla del arroyo.

Representa el bien y la humildad.

Siempre dispuesta a ayudar

con su poción mágica.

El Ojáncano la teme.



## TRASTOLILLO

Vestido de rojo con gorro blanco.

Entra por las chimeneas y nadie le oye.

Solo hace trastadas en las casas como

tirar la harina, beber la leche,

esconder cosas para que nadie las

encuentre,maullar como un gato y

rebuznar como un burro.

No es malo, solo es bromista.



## Anexo IV: Mapa pegatinas Mitología

Recomendación: imprimir cada anexo en A4 para facilitar su lectura.



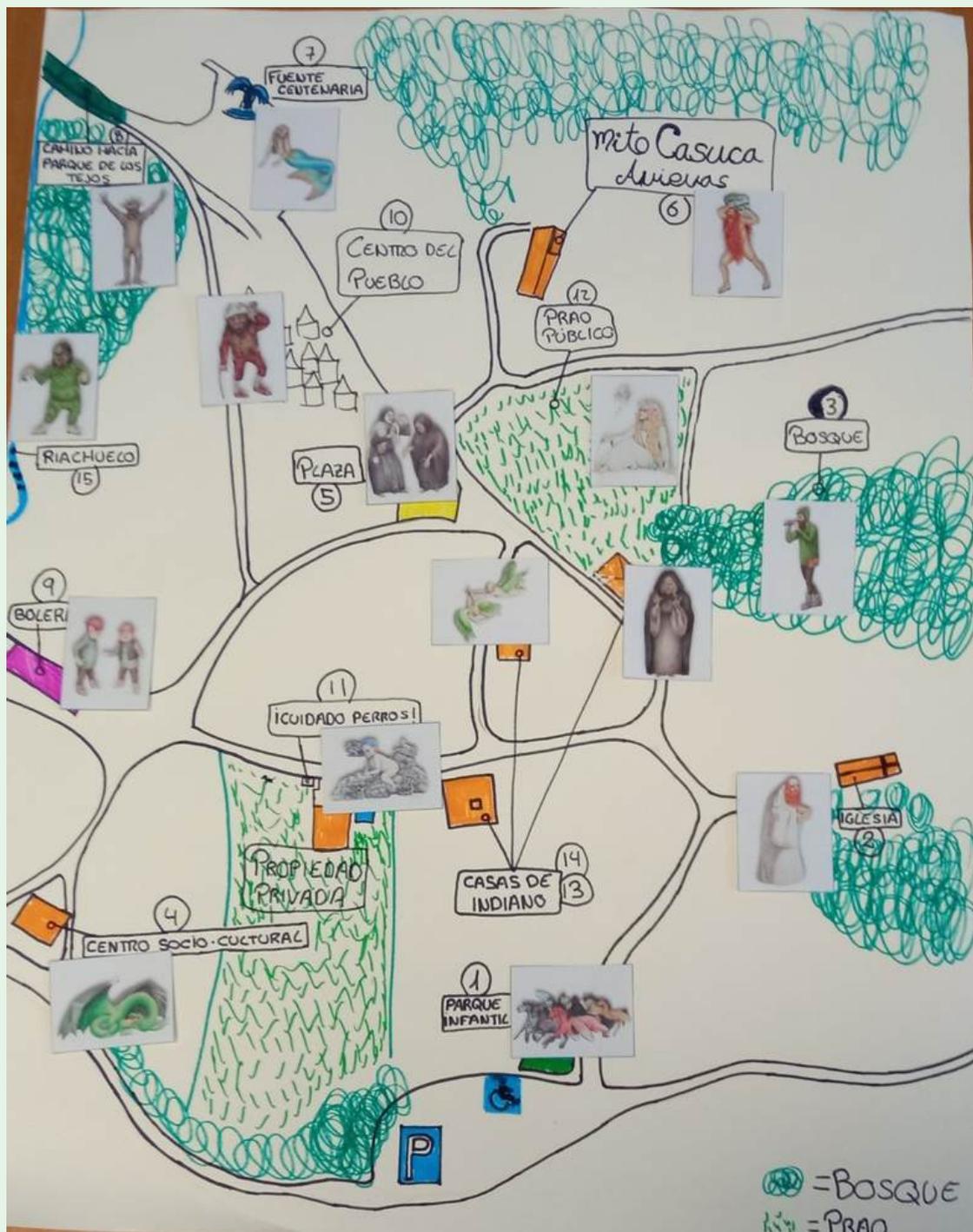
Este es el mapa del recorrido del pueblo.

Deberás pasar por cada número y encontrar el ser mitológico escondido.

Cuando lo descubras, pon su pegatina en el mapa.



# Solución



## Anexo V: Ficha evaluación

Queremos conocer tu opinión sobre la visita al museo y la actividad en el pueblo.

¿Nos ayudas?

Lee cada pregunta y escoge uno de los emoticonos.

			
1. Me ha gustado el museo			
2. Me ha gustado el paseo			
3. He aprendido cosas nuevas			
4. He estado a gusto con mis compañeros/as			
5. He estado a gusto con los monitores/as			
6. Repetiría una actividad como ésta			
7. He podido hacer todas las actividades			

Si has contestado en alguna pregunta



- ¿Nos cuentas por qué?
- ¿Hay algo que no has podido hacer?
- ¿Cómo se te ocurre que podemos mejorarlo?

# 04 VISITA A CABÁRCENO



## Excursión al Parque de la naturaleza de Cabárceno

Actividad que se puede enmarcar en cualquier proyecto, una salida escolar, una excursión de un campamento urbano, una excursión dentro de un campamento juvenil, etc. En esta propuesta se trata de un grupo de niños de 5º de primaria, la mayoría de 11 años. Se trata de una actividad de tiempo libre solicitada por el centro educativo como complemento a sus contenidos curriculares. Una de las niñas tiene síndrome de Down, es repetidora, tiene 12 años y tiene algunas dificultades en la comprensión, necesita más tiempo para las explicaciones.



25 participantes



10- 11 años



2 monitoras\_es,  
+ 1 monitor/a apoyo

### 1. Apoyos

El equipo se organiza con tres monitores/as, uno/a de ellos/as será la persona de apoyo en aquellos momentos que se requiera.

Al tratarse de una actividad complementaria a los contenidos del centro, se van a realizar algunas acciones con fichas y elementos para recoger información sobre animales, flora y otros contenidos curriculares.

- Los apoyos se dirigen sobre todo a favorecer la accesibilidad cognitiva. Este apoyo beneficiará a todo el grupo, haciendo más sencilla la comprensión de la información y de las actividades propuestas.
- Explicaciones sencillas y claras.
- Fichas con iconos y pautas claras.

### 2. Actividad

Recogemos a los/as participantes en la puerta del colegio. Durante el trayecto hasta el Parque de Cabárceno nos presentaremos a los/as chicos/as.

Una vez llegados al Parque comenzaremos la explicación general de la jornada (de forma clara y concisa). Utilizaremos un sencillo cuaderno de campo, con el que visitaremos los distintos espacios.

En cada parada encontramos una ficha con propuestas sencillas. El cuaderno contiene, un mapa del parque y fotografías de los diferentes animales que habitan en él.

A medida que pasan por los diferentes puntos, anotaremos diferentes datos sobre ellos y cada vez que vean uno de esos animales deberán señalarlo en el cuaderno.

### 3. Material



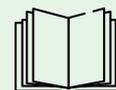
Entradas



Autobús



Mapa del  
Parque



Cuaderno de  
campo

## 4. Anexos

Además de las paradas habituales del recinto, la visita constará de tres paradas especiales más largas en las que los monitores/as comprobaremos el buen desarrollo de la actividad hasta ese momento, así como repasar y ayudar a los/as participantes que necesiten explicaciones extra. La participante con discapacidad tendrá durante estos momentos el apoyo del monitor/a especialista (así como en cualquier otro momento si ella lo solicita).



**Enlace a la web oficial Parque de Cabárceno:**  
**<https://parquedecabarceno.com/>**

---

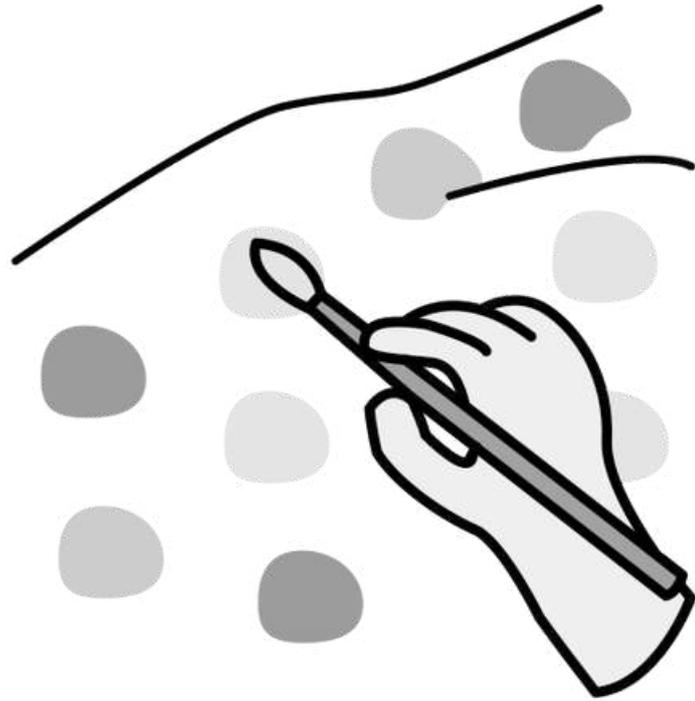
## ✓ Evaluación

---

Al final de la jornada y antes de volver al centro educativo realizaremos un sondeo, resumen, evaluación de la jornada.

La evaluación se realizará de dos formas:

- Por observación de los monitores/as (teniendo en cuenta diferentes objetivos: que se lo pasen bien, que se relacionen entre iguales, cooperación entre iguales, sensibilización con la naturaleza, etc.).
- A través de un cuaderno de campo en el que anotarán los diferentes animales que han visto y sus características principales.



# TALLERES

# 01 TALLER LLAVEROS



## Taller de llaveros con Jumping Clay

Taller que puede realizarse dentro de un programa de ocio alternativo o como actividad en campamento urbano, etc. El supuesto trabajado está diseñado para un grupo diverso que se conocen poco entre ellos. Participa una chica con discapacidad auditiva que viene acompañada de una amiga con la que se comunica muy bien.



Jumping Clay es una marca registrada. Arcilla polimérica con aroma a jazmín, hecha a base de compuestos al agua y no-tóxicos. Suave ligera, fácil de modelar, ecológica, de secado natural que se une por contacto. Cantabria cuenta con distribuidor oficial: <https://www.ociodecolores.es/>



20/30 participantes



de 12 a 17 años



3 monitores/as  
(uno de apoyo)

## 1. Apoyos

Se detecta la necesidad de apoyo a una chica con discapacidad auditiva. Observamos la mejor forma de anticipar, de comunicarnos y de comprender lo que vamos a hacer. Viene acompañada de una amiga. Lee algo los labios y se comunica por LSE.

### Apoyos para todas:

- Explicación paso a paso apoyada en material visual.
- Diseño de video signado en colaboración con FESCAN.
- Fotocopias secuencia con fotos del paso a paso.

## 2. Actividad

En esta actividad lo importante es que cada uno cree lo que más le guste. Los modelos que se ofrecen son sólo una guía, el taller está abierto a creaciones libres.

- Comenzamos con la rutina de higiene, manos limpias para no manchar el Jumpling Clay.
- Presentación y reparto del material poco a poco a los participantes.
- Reparto de modelos de las figuras que vamos a hacer y que se irán rotando junto a las fotocopias del paso a paso.
- Realización del taller, respetando ritmos y apoyando si hay dudas.
- Los monitores/as se acercarán a las mesas y ayudarán si se necesita.
- Limpieza del taller. Cada uno recoge lo suyo.

## 3. Material



Plastilina mágica



Anillas



Espacio amplio  
con sillas y mesas



Modelos y fotocopias  
secuencia fotos paso a paso

# 02 TALLER COCINA SALUDABLE



## Taller de zumos, brochetas de frutas y barritas saludables

Taller que se plantea como actividad puntual de ocio, pero que puede encajarse en otras propuestas como campamentos urbanos, programas de ocio alternativo, etc. Es la primera vez que participan en esa actividad así que el grupo apenas se conoce. En el grupo participa una chica con síndrome de Down con antecedentes de epilepsia. Otra de las personas participantes tiene intolerancia al gluten (celiaquía).



15 participantes



de 12 a 14 años



2 monitores/as

## 1. Apoyos

Se ha recibido información previa por parte de las familias en las inscripciones, sobre las necesidades de los participantes, lo que permite ajustar y ofrecer los apoyos necesarios.

- Indicaciones de actuación en caso de sufrir un episodio de epilepsia.
- Indicaciones de tratamiento de alimentos y materiales en situaciones de intolerancia al gluten. Para evitar riesgos se ha seleccionado un taller con ausencia de gluten.
- Supervisión en momentos necesarios, explicaciones accesibles con lenguaje sencillo y respetar tiempos.
- Apoyo del grupo de iguales.
- Elaboración de las recetas en formato visual paso a paso, pictogramas y fotografías para ayudar a comprender bien el proceso.

## 2. Actividad

Se divide al gran grupo en 2 grupos de 7 y 8 participantes respectivamente. Teniendo en cuenta que la persona con discapacidad pertenecerá al grupo más reducido.

Cada grupo tendrá un monitor/a de referencia. El taller está dividido en dos partes. Los monitores/as rotarán junto con el grupo en cada una de las dos partes.

Por un lado se realizarán los zumos y las brochetas de frutas y por el otro, las barritas saludables. Cuando cada grupo acabe su receta, rotará para hacer la otra receta, pero antes, entre todos limpiaremos materiales y espacio utilizado repartiendo tareas, fomentando así la colaboración y el trabajo en equipo.

## 3. Material



Palos de brocheta, frutas, peladores, batidoras de vasos, cuchillos, platos



Frutos secos, miel, sésamo, dátiles, plátano, horno



Botiquín



Productos limpieza

# 03 TALLER COCINA: GALLETAS



## Taller de galletas de mantequilla

Taller que se plantea dentro de un campamento aunque es válido para cualquier programa de ocio. Como en todos los talleres donde hay alimentos se toman las medidas necesarias para atender intolerancias y posibles alergias alimentarias. En el grupo no hay nadie que presente esta situación. En esta actividad participa una chica con discapacidad visual, por lo que además de atender todo lo relacionado con el paso a paso del taller, estableceremos los apoyos para diseñar una actividad inclusiva.



15 participantes



de 8 a 10 años



2 monitores/as

## 1. Apoyos

Para realizar esta actividad se han establecido los siguientes apoyos:

- Presentación de los materiales y útiles que vamos a necesitar. Tendremos los materiales preparados en una mesa para que la chica con discapacidad visual pueda tocar cada elemento que presentamos.
- Ficha sensorial de paso a paso.
- Se trabaja en mesas en pequeños grupos e iremos todos/as paso a paso.

Además del apoyo del monitor/a, en el pequeño grupo utilizaremos el apoyo entre iguales para ir haciendo los pequeños pasos (echar la harina, mezclar con la mantequilla, etc).

Dividimos al grupo en 4 mesas de trabajo. Cada mesa dispone de los materiales necesarios (bol, varilla, cuchara, ingredientes separados para cada bol).

## 2. Actividad

Explicaremos paso a paso lo que vamos a hacer, el monitor/a aprovechará para explicar en la mesa donde está la chica con discapacidad visual para apoyar en el proceso de tocar e identificar los elementos.

Una vez explicado, comenzamos a seguir la receta, paso a paso. Para que sea más sencillo, iremos todos los grupos al mismo ritmo. Cuando tengamos la mezcla hecha, pasaremos a cortar las galletas con los moldes y después hornearemos.

## 3. Material



Harina, mantequilla, leche, bol, varilla, moldes



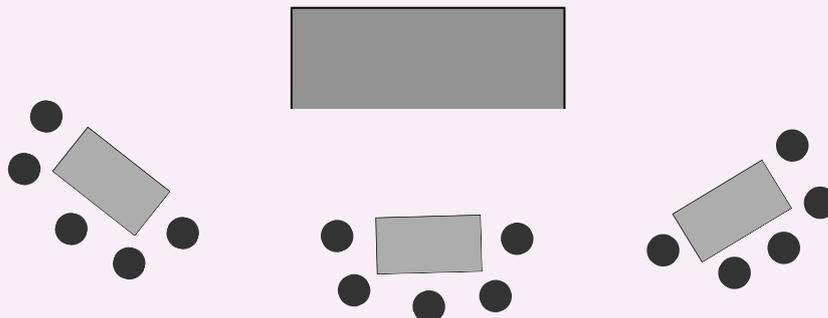
Horno



Productos limpieza

## 4. Anexo

La distribución del espacio facilita ayudar a cada equipo y poder estar pendiente de necesidades de cada persona. Por seguridad el horno estará situado en otra mesa y serán los monitores/as quienes se encarguen del horneado.



Distribuimos en la mesa los diferentes elementos e ingredientes. Elegiremos recipientes que se puedan diferenciar (texturas, formas, etc.) facilitando la accesibilidad.

Medidores, cuencos con ingredientes, utensilios. Iremos mostrando al grupo cada cosa mientras la persona lo toca y reconoce dónde está situado en su mesa, para que se cree un mapa espacial.



Comenzaremos a preparar la receta, paso a paso. Trabajaremos en pequeño equipo así se facilita el apoyo entre iguales. Apoyaremos a los grupos cuando se necesite.

Terminamos la receta, cortamos con los moldes las galletas y preparamos para el horneado. En ese tiempo nos repartiremos las tareas de limpieza de mesas, aula y materiales que hemos utilizado.

Al terminar y cuando haya enfriado un poco las galletas las probaremos para ver el resultado de nuestro taller.

---

## ✓ Evaluación

---

### Educadores/as

Se analizarán los apoyos creados y si han ayudado a que la actividad sea más inclusiva.

### Participantes

Para la evaluación se utilizarán los emojis como respuestas a varias preguntas:  
¿Te ha gustado el taller?



# 04 TALLER DE COCINA: PAN



## Taller de pan

Taller que se plantea dentro de un campamento urbano, aunque válido en cualquier contexto de tiempo libre. Se trata de un grupo de 12 participantes en los que no se presenta ninguna alergia o intolerancia alimentaria. En caso de tener alguna persona con celiaquía, es sencillo diseñar el taller con los mismos ingredientes pero que cuenten con etiquetado "gluten free" o "sin gluten". En este grupo participa un niño con T.E.A. que necesita apoyo individual para participar en la actividad de grupo.



12 participantes



de 8 a 12 años



2 monitores/as

## 1. Apoyos

La actividad cuenta con dos monitores/as, uno/a de ellos/as es el apoyo individual que favorece la participación grupal en la actividad.

Trabajamos paso a paso con el grupo, con secuencias.

- Dividir toda la información en procesos más pequeños es un apoyo de accesibilidad cognitiva. Así adaptamos la información al ritmo individual y podemos ofrecer el apoyo necesario en cada momento.
- Presentación de los utensilios e ingredientes en una mesa acompañado de texto, pictogramas y objetos reales.
- Secuencia de la receta con pictogramas/imágenes y tiempo.
- Checklist para acompañar la comprensión de la receta.
- División en pequeños equipos, 4 mesas que elaboran su pan.
- Explicaciones sencillas, breves y muy claras, acompañadas de apoyo visual.
- Iremos paso a paso todos al mismo ritmo.

## 2. Actividad

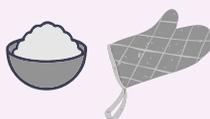
Dividiremos la actividad en 4 partes diferenciadas:

- 1 – Explicación de la receta, ingredientes y utensilios a utilizar.
- 2 – Elaboración de la masa, paso a paso.
- 3 – Horneado.
- 4 – Limpieza.

## 3. Material



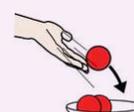
Harina, levadura, sal, aceite



Horno



Productos  
limpieza

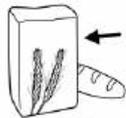


Receta en  
pictograma e  
imágenes

# 4. Anexos

## Ingredientes y materiales (para cada pequeño grupo)

- 300 gr. de harina de fuerza
- 175 ml. de agua templada
- 1 dado de levadura fresca
- Una cucharadita de sal
- Un bol
- Trapo limpio o plástico film



HARINA  
300 gr.



AGUA  
175 ml.



SAL  
1 cucharada  
pequeña



LEVADURA  
FRESCA  
1 cubito



BOL

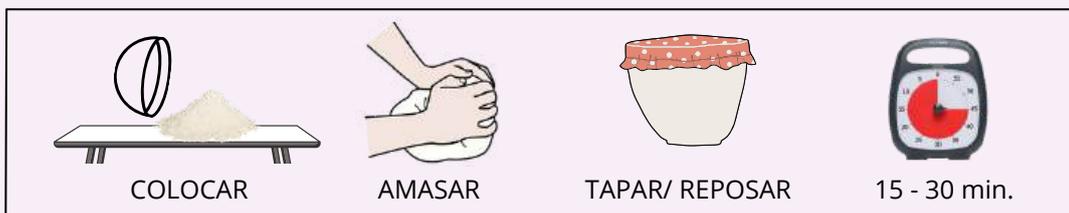
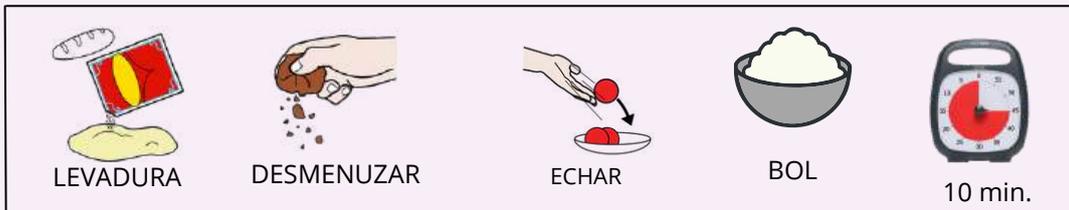


TRAPO  
LIMPIO

Tenemos elaborada la secuencia en versión pictograma y en versión imagen real para poder utilizar lo que sea más accesible para las personas.

### Receta en pictogramas

\* El timer ayuda a gestionar el tiempo que dura cada paso. Es una herramienta complementaria, se utilizará sólo si es un recurso de apoyo que utiliza habitualmente la persona con TEA. Nos han formado para comprender que no todos los recursos son válidos para todas las personas. Es fundamental ajustarnos a sus características individuales.



## Receta con imágenes



AGUA Y HARINA



SAL



LEVADURA



AMASAMOS



15 min.



REPOSAR



20 min.



AMASAR



15 min.



DAR FORMA



HORNEAR



25 min.



LIMPIAR



FREGAR



BARRER

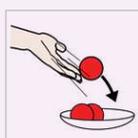


25 min.

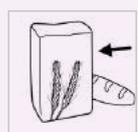
## Checklist paso a paso

Las secuencias estarán a la vista de todas. Podemos tener recortados los pictos/imágenes y colocar en la checklist cada paso que vamos dando. Es una herramienta muy válida si es necesaria una mayor intensidad de apoyos.

### PASO 1



--	--	--	--



## ✓ Evaluación

Se realizará de dos formas:

Por observación de los monitores/as teniendo en cuenta diferentes objetivos:

- que se lo pasen bien,
- que se relacionen entre iguales,
- cooperación entre iguales,
- habilidades culinarias, etc.

Por el resultado de la receta (que el pan este uniforme, que sepa bien, etc.).



# **ACTIVIDAD DEPORTIVA**

# 01 DESCENSO RÍO DEVA



## Actividad deportiva, descenso del río Deva en Canoas

Esta actividad está diseñada para celebrar el final de un programa de ocio juvenil. Se trata de una excursión con actividad deportiva de descenso por el río Deva. Es un grupo de 15 personas que se conocen ya que han participado durante todo el programa. Una de las participantes tiene discapacidad visual grave. Como requisito imprescindible en esta actividad, todas las personas deben saber nadar.



15 participantes



de 15 a 17 años



2 monitores/as y  
1 guía de canoas

## 1. Apoyos

Identificamos los apoyos que puede necesitar una chica de 16 años con discapacidad visual grave que no utiliza bastón y es muy autónoma.

- Al ser una participante conocida, la consultamos sobre qué apoyos considera que podemos ofrecerle (anticipación, descripción de espacios, materiales, etc.). Estamos en contacto con ONCE que nos asesoran para dar la mejor respuesta.
- Valoramos con la empresa de canoas la accesibilidad de la zona de embarcadero, materiales y zonas de salida.
- Anticipación, informaremos a todo el grupo sobre el lugar, materiales que vamos a necesitar, normas que debemos cumplir y cómo ofreceremos los apoyos a quien lo necesite (vestuario, entrada y salida de canoas, etc.).
- Apoyo directo en la canoa de uno de los monitores/as quién irá en la parte de atrás y guiará en todo momento la actividad.

## 2. Actividad

Para esta actividad contamos con el asesoramiento de la empresa que alquila las canoas y que ofrece un servicio de guía. Son fundamentales los pasos previos, nos explican normas y pautas de seguridad.

Las canoas son en parejas, uno de los monitores/as acompañará en la canoa a la persona con discapacidad, situándose en la parte trasera de la canoa, para dar indicaciones. La guía de las canoas acompañará a otro participante. Se colocarán en el inicio y final del grupo para controlar en todo momento la actividad.

## 3. Material



Ropa de agua  
y ropa de cambio



Móvil



Botiquín



Material empresa canoas

## 4. Anexos

La seguridad es una de las cuestiones fundamentales, por lo que antes de salir, en la zona de embarcadero hacemos prácticas y prueba de manejo de palas y movimientos básicos en la canoa.



En todas las canoas se llevará un móvil con funda acuática. Es obligatorio el uso de chaleco que lleva silbato de aviso por seguridad y no perderemos la visibilidad del grupo.

Estaremos pendientes para cualquier apoyo necesario en la zonas de vestuarios y acceso al río.

Aprovecharemos también para practicar las pautas e indicaciones que necesita la persona con discapacidad visual, al tener 16 años puede darnos ella mejor las orientaciones sobre qué necesita y cómo prefiere que se lo indiquemos. Procuraremos ir en la canoa cerca de sus amigos de referencia.

Hemos optado por el recorrido de 12 km. Al realizar la actividad acompañados de guía siempre será posible acceder a alguna de las vías de salida si es necesario.

---

## Evaluación

---

### Educadores/as

Se analizarán los apoyos creados y si han ayudado a que la actividad sea más inclusiva.

Valoraremos las orientaciones facilitadas por ONCE.

Al ser una actividad contratada aprovecharemos para trasladar algunas propuestas de adaptación de la actividad.

### Participantes

Para la evaluación se utilizará reseña Google en formato papel y utilizando el sistema de estrellas.



## Olimpiadas alternativas con materiales sencillos

Actividad que se realiza en un campamento urbano o en albergue, se puede adaptar al contexto. Las actividades en exterior son muy positivas en este rango de edad por lo que planteamos esta acción. Si es en zona con pistas deportivas facilitará la organización. El grupo se conoce del campamento, uno de los participantes es un chico con TEA grado 1, necesita tiempos personales y en ocasiones puede tener dificultades en la relación social con compañeros/as. Se encuentra más cómodo en espacios abiertos y en exterior.



30 participantes



de 8 a 12 años



4 monitor/as y uno de apoyo

### 1. Apoyos

Enfocamos los apoyos principalmente a:

- Anticipación para favorecer la adaptación a los cambios. La agenda visual del campamento ayuda a comprender los tiempos y momentos en los que vamos a jugar.
- Diseño de pruebas y juegos flexible con varias opciones de realización de forma que todas las personas puedan participar.
- Secuencia con pictogramas y fotos de cada prueba.
- Elementos para gestión de tiempos de calma y soledad cerca de las zonas de juego de las olimpiadas (piezas de construcción y juguetes que son de su centro de interés).
- Flexibilidad para entrar y salir de las pruebas. Gestionamos con la persona de apoyo estos momentos y así reducimos las situaciones que pueden provocar alteraciones.
- Apoyos en acciones de motricidad gruesa y en algunas acciones de movilidad ya que camina de puntillas.

### 2. Actividad

Vamos a realizar una olimpiada en la que la finalidad es conseguir entre todo el grupo sumar puntos para superar el reto de la temática de ese día.

El diseño de las pruebas se ha realizado pensando en una accesibilidad global. Aunque se trate de olimpiadas, las pruebas no están enfocadas a que gane quien tenga mejores capacidades deportivas. Se han planteado pruebas que atienden a capacidades muy variadas (lógica, memoria visual, puntería, ingenio, trabajo en equipo, etc). (Ver anexo pruebas).

### 3. Material



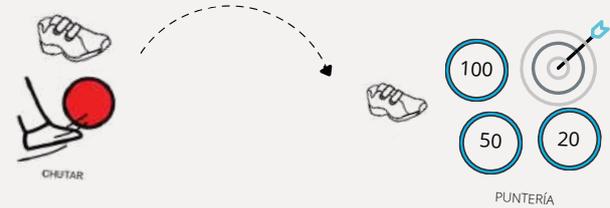
Material diverso para pruebas y juegos

## 4. Anexos pruebas

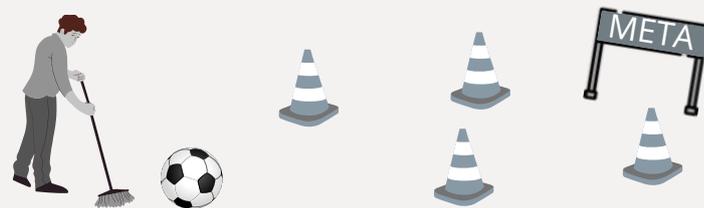
Cada una de las pruebas dispone de secuencias en pictogramas, explicación sencilla y clara y además modelado previo por parte del monitor/a.

- Lanzamiento de zapatilla: la zapatilla colocada en la punta del pie y lo lanzo con el gesto de chutar un balón.

Ejemplo secuencia pictograma



- Curling de "prao": se colocan unas franjas marcadas con conos en los que cada espacio tiene una serie de puntos y las participantes empujando la bola con la escoba tendrán que intentar tener precisión y colocarla en los espacios delimitados.



- Circuito de obstáculos: situaremos una serie de objetos a lo largo del recorrido y las participantes tendrán que esquivarlo saltando, rodeando... como decidan con cada obstáculo.
- Vasos arriba-vasos abajo: prueba en rondas de 2 equipos. Un equipo es vaso arriba, el otro vaso abajo, se pone un minuto de tiempo y deben voltear los vasos repartidos en el campo intentando que haya más en su posición. Terminado el tiempo, se anotan las puntuaciones.
- Relevos puzzles: utilizando hueveras, fabricamos una versión de puzzle tetris en grande. Cada equipo debe ir saliendo en turnos para lograr colocar el puzzle en la forma correcta.
- Lanzamiento freesbe, relevos aros, caza-pelotas, etc.



# 03 CARRERA DE ORIENTACIÓN



## Carrera de orientación en el Parque Natural de Liencres

Actividad que se organiza dentro de un campamento de verano. Se trata de visitar el Parque Natural de las Dunas de Liencres a través de una actividad deportiva de orientación. El grupo se conoce del campamento. La carrera está adaptada a las diferentes capacidades físicas de todo el grupo y especialmente se han atendido los apoyos necesarios para la participación de un chico con discapacidad visual con ceguera total.



18 participantes



de 14 a 17 años



2 monitores/as

### 1. Apoyos

- Facilitar que todas las personas participen en la carrera acorde a sus posibilidades físicas. El objetivo no es tanto llegar los primeros, como pasar por todas las zonas logrando cumplir los retos.
- Se diseña la carrera de orientación de forma que todas pueden participar y se aprovecha el momento para sensibilizar sobre la discapacidad visual.
- Desde ONCE nos han mostrado cómo hacer senderismo y deporte utilizando las barras direccionales de 2,5m a 3m que sirven de apoyo a la persona junto a las indicaciones guiadas de las dos personas que la acompañan.
- Prácticas previas a la actividad de cómo hacer de guía en equipo.
- Explicación de actividad con audio y colocación de códigos QR de acceso a los audios de cada baliza o zona de parada. Se escucharán utilizando el teléfono móvil.



### 2. Actividad

La carrera se ha preparado previamente por el equipo de monitores/as reconociendo el terreno y buscando el itinerario más adecuado. Se han evitado zonas de mucho desnivel o con firme delicado. No es una zona muy extensa y permite un control pleno de la actividad y de todos los participantes.

Los monitores/as de la actividad han recibido formación tanto en cómo dar indicaciones para guiar a personas con discapacidad visual, como pautas básicas de cómo utilizar las barras direccionales.

### 3. Material



Mapa ruta



6 Barras direccionales



5 pañuelos o antifaces



Silbato y móvil

## 4. Anexos pruebas

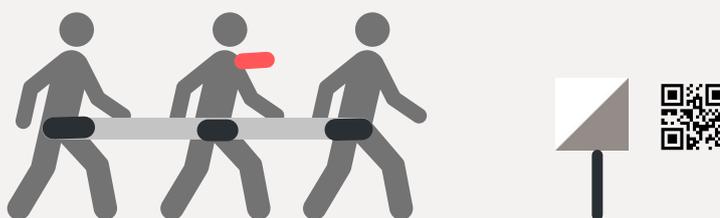
Antes de la carrera, se explicará al grupo la actividad que vamos a realizar y los elementos que vamos a incorporar en la carrera. Resolveremos dudas.

Se divide al grupo en equipos de 3, les dejamos que se organicen con las personas con las que tienen más amistad y confianza.

En uno de esos equipos estará la persona con ceguera. Igualaremos el resto de equipos poniendo a una de las 3 personas un antifaz o pañuelo.

Cada equipo deberá comunicarse, para ajustarse al ritmo de las 3 personas, siendo preferible ir al ritmo que marque quien vaya más lento.

Utilizaremos las barras direccionales para que sea seguro y accesible. Iremos parando en cada baliza, usaremos el código QR para saber qué prueba tenemos que superar y ver las siguientes indicaciones para localizar nuevas balizas.



Cuando superan la prueba al usar el código QR se activa un cheking con lo que los monitores/as van viendo las balizas que se van logrando y saben en todo momento la ubicación de cada equipo.

Los monitores/as supervisarán la actividad y harán seguimiento de cada equipo para ver cómo evoluciona la carrera y apoyar las dificultades que puedan surgir en cada equipo.

---

## Evaluación

---

Al finalizar la carrera se hará una valoración grupal, dónde cada persona podrá expresar lo que más le ha gustado, lo que menos, lo más difícil, lo más sencillo.

Es interesante trabajar con el grupo la parte de cómo se ha sentido cada una de ellas pero también cómo creen que se han sentido sus compañeros/as. Se trata de una labor de equipo, dónde tienes que fiarte de otras personas, debes guiar correctamente y hacer que quien está contigo se sienta seguro/a.

Es una actividad con la que además de trabajar la actividad física, desarrollamos habilidades sociales y personales importantes. Son valiosas para el fomento de la empatía, la tolerancia y la inclusión.

Dejar un espacio para la reflexión aumentará el impacto educativo de la actividad.

# 04 KERMESSE DEPORTIVA



## Kermesse

Una actividad de Kermesse consiste en un recorrido con diferentes puestos de pruebas divertidas que pueden combinar actividad deportiva con pruebas en equipo. La actividad se propone dentro de un programa de ocio para dos clases de instituto, válido para las edades de 12 a 16 años.

En uno de los grupos participa un chico con movilidad reducida, en silla de ruedas. Sin movilidad en las extremidades inferiores pero buena movilidad en las superiores. Al ser dos grupos de alumnos/as, se conocen y tienen sus grupos de amistades.



40 participantes



de 12 a 16 años



4 monitores/as

## 1. Apoyos

La información previa sobre el grupo facilita la identificación de apoyos.

La actividad se va a realizar en el recinto del patio, dónde no hay ninguna barrera arquitectónica.

La actividad se desarrolla en el centro educativo de los participantes, por lo que ya cuenta con accesibilidad en sus instalaciones.

Todas las pruebas deportivas han sido seleccionadas para favorecer la participación de todas las personas.

En esta actividad más que ofrecer apoyos a una de las personas, se trata de sensibilizar al resto del grupo en modalidades diferentes de realizar deporte.

## 2. Actividad

Dividiremos al grupo en 4 subgrupos que rotaran cada 30 minutos por los 4 puestos que forman el recorrido de la kermese.

Se han seleccionado cuatro deportes:

- Tiro con arco.
- Boccia.
- Volleyball sentado.
- Baloncesto en silla de ruedas.

## 3. Material



Arcos y dianas



Set Boccia



Red Volley



Balones



10 sillas de ruedas

## 4. Anexos pruebas

### Tiro con arco

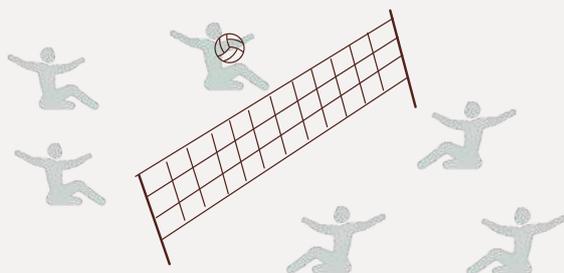


### Boccia



 [Normas de juego Boccia](#)

### Voley Sentado



 [Normas de voley sentado](#)

### Baloncesto sentado



 [Normas de baloncesto en silla](#)

---

## Evaluación

---

Por observación de los monitores/as (teniendo en cuenta diferentes objetivos: que se lo pasen bien, que se relacionene entre iguales, cooperacion entre iguales, habilidades motrices, etc.).

Esta formación ha sido posible gracias al trabajo y coordinación de muchas personas y entidades.  
A todas ellas, gracias.

## Entidades integrantes de:



## Otras entidades



\*Medalla de Plata de la Villa de Gijón 2015\*

## Organizado por:

## Colabora:



CONSEJERÍA DE INCLUSIÓN SOCIAL,  
JUVENTUD, FAMILIAS E IGUALDAD  
DIRECCIÓN GENERAL DE JUVENTUD,  
COOPERACIÓN AL DESARROLLO  
Y VOLUNTARIADO



Coordinación del curso, diseño y maquetación:  
Alejandra Pérez Acebal y Eva Rodríguez Pérez