

## **CONVOCATORIA DE LA ESCUELA DE DEPORTE ADAPTADO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES PARA LA TEMPORADA 2024**

El Instituto Municipal de Deportes, del Excmo. Ayuntamiento de Segovia, dentro de su programa de actividades deportivas, pone en marcha, un año más, la ESCUELA DE DEPORTE ADAPTADO, coincidiendo con la temporada deportiva 2024 con el objetivo principal de facilitar el acceso a la actividad física y deportiva a todos los Colectivos y Asociaciones representativos de personas con discapacidad de la ciudad de Segovia, de acuerdo con las Bases que a continuación se recogen.

Con carácter general, la Escuela de deporte Adaptado se llevará a cabo los miércoles, de 17.00 a 19.00 horas en **el Pabellón Polideportivo Pedro Delgado**, e instalaciones anexas al mismo, **y en las Pistas de Atletismo Antonio Prieto**, si bien podrán llevarse a cabo actividades y concentraciones puntuales dentro del periodo de duración de la Escuela.

### **B A S E S**

#### **PRIMERA:**

La Escuela de Deporte Adaptado del IMD es una actividad propuesta para todos los ciudadanos, independientemente de su edad, que pertenezcan a Asociaciones o Colectivos de discapacidad de la ciudad de Segovia.

Igualmente, podrán participar en las sesiones y actividades propuestas, ciudadanos sin discapacidad, que se encuentren en las siguientes circunstancias:

- 1- Que autoricen o acompañen a alumnos de la escuela.
- 2- Que la actividad o deporte en los que tomen parte no se supere la ratio establecida por los monitores de la Escuela. En ese caso, tendrán preferencia los alumnos con discapacidad acreditada.

Solamente se admitirán inscripciones de alumnos sin discapacidad no empadronados en el caso de que se justifique su presencia para autorizar la práctica de algún alumno discapacitado.

No se establece un límite en el número de alumnos inscritos, si bien el Instituto Municipal de Deportes se reserva el derecho de fijar un máximo de participantes si las actividades, sesiones o deportes así lo requiriesen.

### **ELABORACIÓN DE GRUPOS Y PERSONAL DOCENTE**

El Instituto Municipal de Deportes establecerá grupos en función del tipo de discapacidad de los alumnos, al objeto de homogeneizar niveles de destreza en beneficio de las sesiones y de los propios alumnos.

Los grupos contarán con profesores y monitores especializados quienes coordinarán la práctica y realizarán las labores de apoyo necesarias. La labor de padres, tutores y/o acompañantes será coordinada, de la misma forma, por los responsables de la Escuela. La metodología, técnicas de enseñanza y destrezas desarrolladas serán las incluidas en el ANEXO I.

## **SEGUNDA:**

La actividad dará comienzo en febrero 2024, terminando en junio de 2024, desarrollando la Programación incluida en el ANEXO I de estas bases. Inicialmente, y para la temporada 2024 se establecen 20 sesiones.

## **TERCERA:**

La inscripción y correspondiente matrícula se realizarán para el curso completo de 2024 formalizándose en la instalación Pedro Delgado, coincidiendo con la práctica. Serán los propios monitores quienes se encargarán de ofrecer la Hoja de Inscripción a los usuarios de la Escuela.

**La inscripción será gratuita y deberá efectuarse hasta 24 de febrero.** Del 24 de febrero al 5 de marzo se publicará el listado de admitidos en la web [www.imdsg.es](http://www.imdsg.es). No obstante, una vez comenzada la actividad, podrán inscribirse nuevos alumnos acreditando la Asociación o Colectivo al que pertenecen, o cuando cuenten con la aprobación de los responsables de la Escuela y el IMD.

## **CUARTA:**

El Instituto Municipal de Deportes proporcionará, además de la Asistencia Técnica por el Personal cualificado, la instalación, y todo el material necesario para el desarrollo de las clases. Igualmente se gestionará la participación de los alumnos de la Escuela en actividades o concentraciones puntuales, y se establecerán acuerdos con Clubes y Asociaciones, con el propósito de facilitar, a los componentes de la Escuela, el acceso a disciplinas deportivas cuyo desarrollo no esté incluido en la Programación inicial, o que por sus circunstancias especiales no puedan llevarse a cabo en un pabellón polideportivo.

## **QUINTA:**

El Instituto Municipal de Deportes se reserva el derecho a variar, por cuestiones técnicas, la configuración de los distintos grupos, y la Programación inicial de las sesiones.

Se considerarán residentes o locales aquellas personas que tengan el domicilio en Segovia y se encuentren debidamente empadronados en el Ayuntamiento de Segovia, o cualquiera de los Municipios con Convenio de Colaboración vigente con el Instituto Municipal de Deportes, antes del día **1 de enero de 2024**, para participar en la Escuela de Deporte Adaptado del Curso 2024.

Las inscripciones y matrículas en la Escuela de Deporte Adaptado suponen la aceptación de estas Bases, así como no tener contraída deuda alguna con la Administración Municipal de Segovia.

## **SEXTA:**

Para todos aquellos aspectos no recogidos en estas Bases, así como cualquier duda sobre la interpretación de las mismas, será la Junta del Instituto Municipal de Deportes la que acordará lo que proceda.

**SÉPTIMA:**

Las solicitudes de matrícula se llevarán a cabo en el modelo de hoja de inscripción previa que se entregan junto a estas Bases como **Anexo II**, y que se encuentran también en la web [www.imdsg.es](http://www.imdsg.es).

## ANEXO I

### ESCUELA DEL DEPORTE ADAPTADO DEL INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES PROGRAMACIÓN 2024

# AÑADIR PROGRAMACIÓN ACTUALIZADA

#### 7 de FEBRERO

PSICOMOTRICIDAD: Habilidades y Destrezas

Unidad: Lanzamientos

Material: Pelotas de tenis, discos voladores y balones de espuma.

Objetivos: Dar respuestas distintas ante situaciones diferentes en los lanzamientos de objetos diversos.

Desarrollar la competencia y habilidad motora en los lanzamientos

JUEGOS PREDEPORTIVOS ALTERNATIVOS: Cuatro x Cuatro

Unidad: Iniciación

Material: Balones de Voleibol

Objetivos: Golpear la pelota con la mano y enviarla a otro cuadrado distinto al que provenía.

Fomentar el juego en equipo.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Practicar distintos tipos de carrera, variando el ritmo, amplitud y frecuencia de la zancada.

Ser capaz de saltar de forma sucesiva.

#### 14 de FEBRERO

PSICOMOTRICIDAD: Habilidades y Destrezas.

Unidad: Prueba de Aptitud Física

Material: Bancos suecos, aros, vallas, señalizaciones para el circuito, colchonetas y cuerdas.

Objetivos: Comprobar la adquisición de las capacidades trabajadas en sesiones anteriores.

JUEGOS PREDEPORTIVOS: Baloncesto

Unidad: Iniciación

Material: Balones y canastas.

Objetivos: Practicarlo intentando respetar las reglas más importantes.

Fomentar el juego en equipo.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Practicar diferentes tipos de salto, experimentando las fases que lo componen.

Aprender a lanzar diferentes tipos de objetos.

**21 de FEBRERO**

PSICOMOTRICIDAD: Habilidades y Destrezas.

Unidad: Lanzamientos y Recepciones.

Material: Balones, cuerdas, aros, balones de diferentes tamaños.

Objetivos: Dar respuestas distintas ante situaciones diferentes en la manipulación y lanzamiento de objetos diversos.

Desarrollar la habilidad motora en el lanzamiento y recepción.

JUEGOS PREDEPORTIVOS: Voleibol

Unidad: Iniciación

Material: Balones y redes

Objetivos: Conocer las principales características técnicas de éste juego.

Respetar a los compañeros.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Practicar lanzamientos con diferentes objetos, interiorizando las fases de armado-suelta.

Desarrollar la capacidad óculo-manual.

**28 de FEBRERO**

PSICOMOTRICIDAD: Habilidades y Destrezas

Unidad: Lanzamientos.

Material: Pelotas de tenis, discos voladores, pelotas cometas y de espuma.

Objetivos: Desarrollar habilidades motoras en los lanzamientos de objetos diversos.

JUEGOS PREDEPORTIVOS: Bádminton

Unidad: Iniciación

Material: Red, raquetas y volantes.

Objetivos: Conocer los aspectos técnicos más importantes y las reglas del Juego.

Respetar a los compañeros.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Observar distintos tipos de trayectorias en los lanzamientos.

Desarrollar la fuerza de los brazos.

**6 de MARZO**

PSICOMOTRICIDAD: Imagen y Percepción Corporal.

Unidad: La persona y su cuerpo.

Material: Aros, pelotas, bancos suecos y aros.

Objetivos: Tomar conciencia de la movilidad de la columna y de la independencia de los segmentos corporales.

Interiorizar la imagen motriz del cuerpo.

JUEGOS PREDEPORTIVOS: Hockey

Unidad: Iniciación

Material: Porterías, palos y sticks.

Objetivos: Socializarse con nuevos compañeros.  
Divertirse realizando ejercicio físico  
Atletismo  
Unidad: Iniciación  
Material: Pista de atletismo.  
Ropa deportiva.  
Objetivo: Ejecutar lanzamientos con posición contra lateral del tronco.  
Desarrollar la precisión en los lanzamientos

### 13 de MARZO

PSICOMOTRICIDAD: Imagen y Percepción Corporal.  
Unidad: Percepción Espacial  
Material: Cuerdas, pelotas, bancos y cuerdas.  
Objetivos: Ser capaz de ocupar racionalmente el espacio.  
adaptar su velocidad a la de los demás, teniendo en cuenta la distancia.

JUEGOS PREDEPORTIVOS: Fútbol Sala  
Unidad: Iniciación  
Material: Balones y porterías.  
Objetivos: Desarrollar las acciones de compañerismo.  
Disfrutar del juego.

Atletismo  
Unidad: Iniciación  
Material: Pista de atletismo.  
Ropa deportiva.  
Objetivo: Mostrar respeto y cuidado por el medio natural.  
Desarrollo de la resistencia aeróbica.

### 20 de MARZO

PSICOMOTRICIDAD: Imagen y Percepción Corporal.  
Unidad: Percepción Temporal  
Material: Balones, pelotas de espuma, aros y cuerdas.  
Objetivos: Seguir ritmos sencillos.  
Adaptación del movimiento a estructuras rítmicas: lento y rápido.

JUEGOS PREDEPORTIVOS: Rugby  
Unidad: Iniciación  
Material: Balones, porterías, conos, colchonetas.  
Objetivos: Conocer las características del "contacto".  
Desarrollar el juego en equipo.

Atletismo  
Unidad: Iniciación  
Material: Pista de atletismo.  
Ropa deportiva.  
Objetivo: Aceptar y valorar las posibilidades y limitaciones propias, así como las de los demás.  
Desarrollo de la velocidad máxima.

### 3 de ABRIL

PSICOMOTRICIDAD: Imagen y Percepción Corporal.  
Unidad: Coordinación Dinámica General: Agilidad  
Material: Aros, pelotas y cuerdas.  
Objetivos: Experimentar situaciones de agilidad.

Fomentar hábitos de cooperación y orden.

**JUEGOS PREDEPORTIVOS: Balonmano**

Unidad: Iniciación

Material: Balones, pelotas, colchonetas...

Objetivos: Relacionarse con nuevos compañeros mediante el juego.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Valorar el medio natural como entorno adecuado para la realización de diversas actividades físico-deportivas.

Desarrollar la coordinación neuromuscular.

**10 de ABRIL**

**PSICOMOTRICIDAD: Imagen y Percepción Corporal**

Unidad: Coordinación Dinámica General: Equilibrio

Material: Bancos, colchonetas, aros y picas.

Objetivos: Adquirir confianza ante posturas de equilibrio.

Ser capaz de mantener el equilibrio estático y dinámico sobre objetos.

**JUEGOS PREDEPORTIVOS ALTERNATIVOS: Bijbol**

Unidad: Iniciación

Material: Balones y porterías

Objetivos: Marcar gol en la portería contraria con una pelota gigante, con los pies, sin porteros ni entrar en las áreas.

Poner en práctica las diferentes labores de equipo.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Comprender la importancia del calentamiento previo a la actividad física

Desarrollar el tren inferior.

**17 de ABRIL**

**PSICOMOTRICIDAD: Imagen y Percepción Corporal**

Unidad: Coordinación Dinámica General: Viso-Motriz.

Material: Pelotas (una para cada uno), picas y aros.

Objetivos: Ser capaz de lanzar, decepcionar y desplazarse con objetos conocidos.

Ser capaz de anticiparse a la trayectoria de un objeto.

**JUEGOS PREDEPORTIVOS: Baloncesto**

Unidad: Iniciación

Material: Balones y canastas.

Objetivos: Desarrollar diferentes cualidades físicas.

Ejecutar lo mejor posible el bote.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Testigos.

Objetivo: Desarrollo de la velocidad de reacción.

Aprender la modalidad de los relevos.

## 24 de ABRIL

PSICOMOTRICIDAD: Habilidades Básicas.

Unidad: Giros

Material: Bancos suecos y colchonetas.

Objetivos: Conocer diferentes posibilidades de giro.

Mejorar el control corporal y la coordinación en acciones de giro.

JUEGOS PREDEPORTIVOS: Voleibol

Unidad: Iniciación

Material: Balones y redes.

Objetivos: Conocer y realizar los diferentes golpesos.

Poner en práctica las diferentes labores de equi

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Testigos

Objetivo: Desarrollar la recepción del testigo así como de diversos objetos con la mano y en diferentes situaciones.

## 8 de MAYO

PSICOMOTRICIDAD: Habilidades y destrezas

Unidad: Saltos

Material: Aros, colchonetas, bloques, picas y cuerdas.

Objetivos: Desarrollar la capacidad de reacción y reflejo rápido.

Tomar las medidas de seguridad oportunas.

JUEGOS PREDEPORTIVOS: Bádminton

Unidad: Iniciación

Material: Redes, raquetas y plumas.

Objetivos: Conocer las características técnicas esenciales.

Disfrutar del juego con los compañeros

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Entrenar la condición física, fuerza y potencia.

Desarrollar la fuerza explosiva del tren inferior.

## 15 de MAYO

PSICOMOTRICIDAD: Motricidad General

Unidad: Agilidad

Material: Aros, picas, cuerdas, bancos suecos y colchonetas.

Objetivos: Superar diferentes obstáculos de distintas formas.

Aceptar la propia realidad corporal, sus posibilidades y limitaciones.

JUEGOS PREDEPORTIVOS: Hockey

Unidad: Iniciación

Material: Sticks, bolas, conos y porterías

Objetivos: Intentar realizar el dribling en carrera.

Disparos a portería a larga distancia.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Importancia de estirar siempre tras los entrenamientos.



**29 de MAYO**

**PSICOMOTRICIDAD: Motricidad General**

Unidad: Equilibrio

Material: Bancos, aros, colchonetas, cuerdas y ladrillos.

Objetivos: Controlar el cuerpo en situaciones de equilibrio estático y dinámico.

Desarrollar la seguridad y confianza en sí mismo.

**PREDEPORTIVOS: Fútbol Sala**

Unidad: Iniciación

Material: Balones y porterías

Objetivos: Desarrollar el juego en equipo.

Aprender controles y golpes básicos

**Atletismo**

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Aprender a salir en las pruebas de velocidad con los tacos.

**5 DE JUNIO**

**PSICOMOTRICIDAD: Habilidades Básicas**

Unidad: Transportes y conducciones.

Material: Pelotas y balones de distintos tipos, tamaños y tipos.

Objetivos: Manipular con habilidad diferentes tipos de pelotas.

Transportar y conducir pelotas y balones con distintos segmentos corporales.

**JUEGOS-PREDEPORTIVOS ALTERNATIVOS: Padbol**

Unidad: Iniciación

Material: Balón de fútbol y red

Objetivos: Pasar el balón al campo contrario con los pies, el máximo de toques permitidos son tres y siempre hay que pasar al compañero, únicamente se permite que el balón de un toque.

**Atletismo**

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Conocer las diferentes pruebas de atletismo aunque no se practique todas

ellas.

**12 de JUNIO**

**PSICOMOTRICIDAD: Pruebas Motrices Básicas:**

- 1.- Desplazamiento (Atletismo)
- 2.- Tiro de Disco (Hockey)
- 3.- Recepción de pelotas (Baloncesto)
- 4.- Lanzamiento a canasta (Baloncesto)
- 5.- Lanzamiento de precisión (Atletismo)
- 6.- Tiro a portería (Fútbol Sala – Balonmano)
- 7.- Raquetas y pelotas (Tenis de mesa)
- 8.- Equilibrio dinámico (Psicomotricidad)
- 9.- Desplazamiento con diferentes apoyos (Psicomotricidad)
- 10.- Bowling (Petanca – Bolos)

**JUEGOS PREDEPORTIVOS: Pruebas Motrices Predeportivas:**

- 1.- Lanzamiento de precisión (Atletismo)
- 2.- Equilibrio Dinámico (Psicomotricidad)
- 3.- Desplazamiento Dinámico (Atletismo)
- 4.- Tiro a portería (Fútbol Sala)
- 5.- Conducción y slalom (Fútbol Sala)

- 6.- Conducción y control (Fútbol Sala)
- 7.- Tiro a canasta (Baloncesto)
- 8.- Bote dinámico (Baloncesto)
- 9.- Pase y recepción (Baloncesto)
- 10.- Bowling (Petanca – Bolos)

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo: Trabajar la técnica de carrera.

Conocer el sistema Fosbury de salto en altura.

Unidad: Iniciación

Material: Balones, picas,....

Objetivos: Conocer las diferentes formas de golpeo.

Trabajar en equipo.

Atletismo

Unidad: Iniciación

Material: Pista de atletismo.

Ropa deportiva.

Objetivo Desarrollar la coordinación dinámica general

ANEXO II

**ESCUELA DE DEPORTE ADAPTADO**  
**INSTITUTO MUNICIPAL DE DEPORTES**

**HOJA DE INSCRIPCIÓN – CURSO 2024**

DATOS DEL DEPORTISTA		
NOMBRE:	APELLIDOS:	
ASOCIACIÓN o CLUB:		
DIRECCIÓN:		
CIUDAD:	PROVINCIA:	C P:
TLF:	MÓVIL:	
E-MAIL:	EMPADRONADO EN SEGOVIA: Si <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>	
FECHA NACIMIENTO:	DNI:	
TIPO DE DISCAPACIDAD: (Especificar afectación)		
USUARIO SILLA DE RUEDAS: Si <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>		
¿Eres autónomo para desplazarte y realizar las tareas cotidianas?: Si <input type="checkbox"/> NO <input type="checkbox"/>		
¿Practicas algún deporte? (especificar)		
OBSERVACIONES (Deporte y actividades preferidas):		
DATOS DEL ACOMPAÑANTE (NO OBLIGATORIO)		
NOMBRE:	APELLIDOS:	
DIRECCIÓN:		
CIUDAD:	PROVINCIA:	C P:
TLF:	MÓVIL:	
e-mail:		
FECHA NACIMIENTO:	DNI:	

Asimismo, acepto, en caso de lesión o problema físico y/o psíquico, acudir a mi seguro personal correspondiente (Seguridad Social, u otro seguro), cuyo número es \_\_\_\_\_, eximiendo al Instituto Municipal de Deportes de Segovia de cualquier responsabilidad que pudiera derivar en daños físicos y/o morales durante el desarrollo de la actividad.

SEGOVIA, a \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2024  
El Deportista

Fdo.: \_\_\_\_\_.-