

UN PROJECTE FORMATIU MÉS ENLLÀ DE LA MATÈRIA

Discapacitats Visuals i Esport.
2n Curs CFGM Explotacions de Muntanya.
Curs 2012-2013



Amb el suport de



PRESENTACIÓ

Els **alumnes de 2n del CFGM d'Explotacions d'Estacions d'Esquí** del Pont de Suert, preparen un projecte adreçat als alumnes de 3r d'ESO de l'Institut de la comarca.

Es tracta d'organitzar i dinamitzar dues sessions d'**Educació Física**, on es pretén introduir la manera com hem de guiar una persona amb **Deficiència Visual (DV)** per, posteriorment, aprendre a guiar-la mitjançant la **Barra Direccional (BD)**.

La fi del projecte, conclou amb una tercera sessió on els alumnes del cicle formatiu organitzen una **cursa de muntanya per a persones amb DV** en que els **alumnes de 3r d'ESO** en seran els participants.

Convidem a participar de l'activitat a **alumnes de la ONCE de Lleida**. Volem que s'incorporin a córrer amb nosaltres a la vegada que són guiats pels alumnes de 3r d'ESO.

Si aconseguim la seva participació, posarem en pràctica la **inclusió** dintre de l'Educació Física, context ideal per a desenvolupar aquest tipus d'activitats.

CONTEXT DE L'ACTIVITAT

El marc en el qual es desenvolupa aquesta activitat es justifica mitjançant la síntesi de diferents assignatures, matèries i objectius estratègics.

L'assignatura **Discapacitat i Activitat Física** ens defineix l'enfocament principal.

L'assignatura de **Disseny d'Espais i Esdeveniments Esportius** defineix la forma com finalitza el projecte.

El **Pla Estratègic de Qualitat de l'Institut del Pont de Suert**, que proposa acostar l'activitat dels Cicles Formatius a l'activitat de la ESO, permet tancar aquest cercle de col·laboració gràcies a la implicació del departament d'Educació Física i del claustre de professors en general.

Altres sinèrgies amb la **ONCE** (participació) o amb el **Consell Esportiu de l'Alta Ribagorça** (assegurances, suport administratiu i coneixement), aporten qualitat i infraestructura al projecte.



OBJECTIUS GENERALS

- Conscienciar als nens i nenes de 3r d'ESO del que representa tenir una DV.
- Conèixer i experimentar les limitacions d'una persona amb ceguesa total.
- Aprendre a guiar una persona amb DV amb i sense Barra Direccional.
- Organitzar una activitat inclusiva en el marc de la Educació Física (cursa de muntanya) utilitzant el recurs de la Barra Direccional:
 - Desenvolupar el rol de guia.
 - Desenvolupar el rol de persona guiada amb ceguesa total.



DATES DEL PROJECTE

- **Sessions d'Educació Física:**
 - 16 gener 2013 de 9 a 10h. De 14 a 15h.
 - 23 gener 2013 de 9 a 10h. De 14 a 15h.
- **Cursa de Muntanya:**
 - 5 febrer 2013 de 12.00 a 14.30h.

DADES TÈCNIQUES

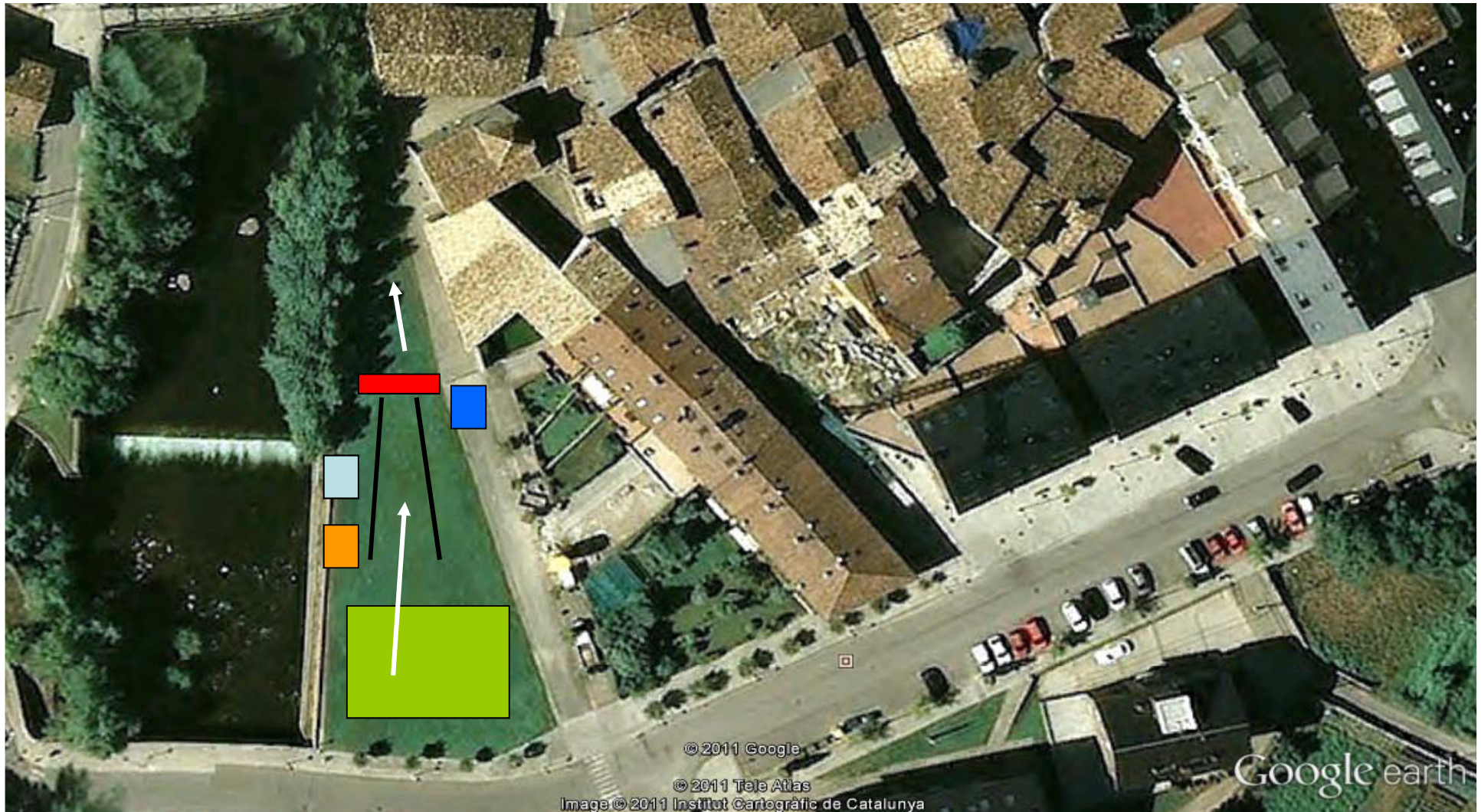
- **SORTIDA:** davant Biblioteca Municipal 12.20h.
- **ARRIBADA:** davant biblioteca Municipal abans de les 13.20h
- **TANCAMENT DE CURSA:** 13.50h.
- **DISTÀNCIA:** 3,6 km.
- **DESNIVELL POSITIU:** 26m.
- **TIPUS DE TERRENY:** asfalt



INFORMACIÓ GENERAL

- RECOLLIDA DE DORSALS:
 - LLOC: zona Secretaria
 - HORARI: 12.00h
- ZONA D'ESCALFAMENT:
 - ZONA verda davant sortida
- ZONA GUARDA ROBA:
 - Al costat d'avituallament d'arribada.
- ZONA AVITUALLAMENT ARRIBADA:
 - Zona d'Arribada.

INFO GENERAL



 SORTIDA I ARRIBADA

 AVITUALLAMENTS

 SECRETARIA I RECOLLIDA DORSALS

 GUARDA ROBA

 ZONA ESCALFAMENT

REGLAMENT DE LA CURSA

- Hi haurà 2 categories:
 - a) Guia i guiats vidents
 - b) Guia i guiats invidents
- Hi haurà medalles per a tots els participants i diplomes per als 3 primers classificats de cada categoria.
- La cursa s'ha de realitzar amb grups de 3, units en tot moment per una Barra Direccional.
- Guanyarà la barra que realitza el recorregut amb el menor temps possible.
- Cada membre de la barra portarà pitrall, subjectat amb imperdibles a la part davantera del cos i clarament visible.
- Cada barra consta de: guia + 2 persones guiades (imprescindible disposar d'un buf o tubular per a tapar-se els ulls en categories a).
- A cada punt de control, els membres de la barra en categories a), intercanviaran el seu rol (guia passa a ser guiat i a la inversa).
- Per a participar s'haurà de vestir roba esportiva i calçat adequat per a córrer per muntanya.
- És imprescindible haver esmorzat abans de realitzar la cursa.
- Es recomana escalfar abans de l'inici de la cursa per evitar lesions i assolir un millor rendiment.
- Si la persona cega total, categoria a), b), deixa de ser-ho, la parella serà eliminada.
- Si una parella no realitza la totalitat del circuit marcat, serà eliminada.
- La cursa estarà marcada amb cinta perimetral, fletxes de senyalització de direcció obligatòria.
- Hi haurà un senyal indicant el pas de cada quilòmetre.
- Hi haurà un cap de cursa i un equip "escombra".
- Una cop superat el temps de tancament de cursa, s'haurà d'abandonar i retornar a la zona de sortida amb l'equip escombra de la organització.