

# UN DÍA, UN RETO

Nº	RETO	EXPLICACIÓN	MATERIAL
1	¿Qué es el deporte adaptado?	Vídeo de un/a deportista presentándose, explicando a los niños y niñas qué es el deporte adaptado y sus logros como deportista.	Vídeo
2	Penaltis ciegos	Lanzar penaltis con los ojos vendados.	Balón de fútbol, portería, pañuelo
3	Encestar a una mano	Jugar a baloncesto o simplemente encestar con una mano en la espalda, que no podrá ser utilizada. También pueden encestar sentados en una silla.	Balón de baloncesto, pista/canasta, silla
4	Voleibol al suelo	Por equipos, jugar un partido de voleibol sentados en el suelo. Algunas reglas: coger la pelota antes de golpear. El objetivo es que la pelota no toque el suelo.	Balón de voleibol y red
5	Colores en acción	El/la profesor/a asigna actuaciones a diferentes colores (color rojo- parar, color verde- correr, color azul-saltar). Toda la clase en silencio, cuando el/la profesor/a enseña un color, el alumnado debe de hacer la actuación que corresponde al color.	Fichas de colores
6	Bolos a ciegas	Intentar tirar los bolos con los ojos vendados. Un/a compañero/a le/la puede guiar indicando dónde están los bolos.	Bolos/botellas, pelota, pañuelo
7	Relevos a la pata coja	Carreras de relevos a la pata coja.	-
8	Obstáculos con guía	Completar un circuito de obstáculos con los ojos vendados y guiado/a por otro/a compañero/a. La guía puede ser a través de una cuerda que une al niño/a con los ojos vendados y al niño/a que ve, o guía mediante palabras indicando lo que hay que hacer. Ej: dar tres saltos, rodear un cono, pasar por debajo de una valla.	Material necesario según los obstáculos y cuerda
9	Pasa la bola	Por grupos los/las participantes se van pasando un balón aumentando el nivel de complejidad: con todas las extremidades, sin un brazo, sin el otro, a la pata coja, sentados, con los ojos cerrados. Otra opción: sentados/as en círculo y con un balón sonoro, pasarse el balón por el suelo con los ojos tapados. El/la jugador/a con la pelota nombra a una persona del grupo, y con la voz o con palmadas la persona nombrada indica en qué posición del círculo se encuentra.	Balón / balón sonoro
10	¿Quién soy?	Los niños y niñas se colocan un papel en la frente con un deporte adaptado que hayan aprendido y el resto de la clase o grupo tiene que describirlo hasta que adivinen el deporte.	Papel