



Programa de Actividades Deportivas

1. Título de la actividad	
Actividad Deportiva:	SENDERISMO Y JUEGOS AL AIRE LIBRE
Fecha:	[Indicar la fecha del evento]
Duración:	7 horas
Lugar:	Cumbre de Gran Canaria (p.e. en los Llanos de Ana Lopez, en San Mateo)
Organizador:	[Indicar organizador]

2. Objetivos del Evento
1. Promover la inclusión social a través de una actividad recreativa y educativa en contacto con la naturaleza . 2. Desarrollar habilidades físicas, personales y emocionales, tales como la resiliencia, el trabajo en equipo, la confianza, y la comunicación, mientras disfrutan de la belleza natural que les rodea. Por ejemplo: A través de la exploración de entornos naturales, se busca que los participantes desarrollen resiliencia emocional al enfrentarse a retos como el terreno irregular y la superación de obstáculos. El senderismo también proporciona una oportunidad para mejorar habilidades de trabajo en equipo y fortalecer el sentido de pertenencia a la comunidad, ya que los jóvenes deberán colaborar y apoyarse mutuamente durante la caminata. Se espera que los jóvenes reflexionen sobre sus experiencias, fortaleciendo su confianza y autoestima 3. Promover el bienestar físico y emocional en entornos naturales de manera segura. 4. Fomentar la conexión con la naturaleza, y sensibilizar a los participantes sobre la importancia de cuidar el medio ambiente y fomentar hábitos saludables.

3. Participantes	
Grupo Objetivo:	Grupo Directo: Jóvenes de entre 16 y 25 años, especialmente aquellos con menos oportunidades Grupos Indirectos: personal del socio, trabajadores juveniles externos, voluntarios.
Número de Participantes:	20 jóvenes del grupo objetivo serán invitados
Instructores/ monitores	2 (como mínimo 1 por cada 10 jóvenes)
Trabajadores Juveniles Externos	2 (como mínimo 1 por cada entidad colaboradora)
Voluntarios	Varios voluntarios serán invitados

4. Programa del evento	
Inicio y Registro	• 09:00–10:00: Llegada de participantes y registro. • Descripción: Check-in. • Reglas: Puntualidad, respetar las indicaciones de los monitores.
Sesión informativa de apertura	• 10:00- 10:30: Discurso de Bienvenida y organización del grupo/s. • Descripción: Discurso de Bienvenida del organizador. Se dará la bienvenida a los participantes y se organizarán en equipos pequeños para facilitar la supervisión. Presentación de monitores, trabajadores juveniles y voluntarios. Descripción general de la actividad deportiva/lúdica y sus objetivos • Reglas: Puntualidad, respetar las indicaciones de los monitores.
Actividad 1:	• 10:30 – 13:30: <u>Caminata</u> • Descripción: La actividad consiste en una caminata de 7 km por un sendero natural, donde jóvenes de distintos contextos, monitores, trabajadores juveniles externos y voluntarios caminarán juntos. • <u>Biodiversidad</u>: Durante el recorrido, se realizarán explicaciones sobre la biodiversidad del lugar, en especial sobre las especies de

	plantas endémicas. • Patrimonio: Se facilitará información sobre los elementos de valor arquitectónico, etnográfico y arqueológico que pudieran encontrarse en el entorno elegido. • Dinámicas de integración: durante el recorrido se propondrán actividades o juegos que refuercen el conocimiento del entorno así como la confianza y el trabajo en equipo, como formar palabras en diferentes idiomas, resolver acertijos en grupo. No obstante, los participantes, educadores o voluntarios pueden proponer otras dinámicas. Ejemplo a proponer: "Historias Encadenadas ": Descripción: El juego comienza cuando el monitor narra el inicio de una historia, integrando elementos de una cultura específica. Cada joven, por turnos, añade una parte a la historia, incorporando elementos de su propia cultura o experiencia personal. La historia sigue hasta que todos hayan participado. Reglas básicas: Respetar el turno de palabra, incorporar un elemento cultural o personal, no interrumpir ni criticar. Objetivo: Fomentar el diálogo intercultural y el trabajo en equipo, mientras los jóvenes comparten sus raíces y experiencias. Crear un ambiente de confianza y camaradería donde los jóvenes se conozcan mejor. • Los voluntarios facilitarán las dinámicas, asegurando la participación equitativa. Al final, se realizará un picnic donde se compartirán experiencias y reflexiones sobre la jornada, reforzando la unión y la comprensión mutua. • Trainers: [Nombre del formador/a]
Lunch Break	• 13:30 – 15:00: Almuerzo, descanso y limpieza • Descripción: Picnic en el area de descanso designada. • Oportunidad para los jóvenes participantes para socializar y disfrutar el entorno. Un tiempo para descansar bajo la sombra y compartir experiencias. • Se organizará una actividad para limpiar el área de descanso, enseñando la importancia de cuidar los ecosistemas. • Los voluntarios ayudarán en la limpieza.
Sesión de Clausura	• 15:00 – 16:00: Clausura del evento. Resumen y comentarios. • Descripción: Reflexión Grupal y Compartir Experiencias

	• Reflexión grupal sobre la actividad: ¿Qué aprendimos? ¿Cómo nos sentimos? Los jóvenes compartirán sus aprendizajes y sensaciones sobre la actividad. • Feedback de los participantes a través del cuestionario de evaluación. • Foto de grupo. • Agradecimientos y observaciones finales del organizador.
--	--

5. Recursos Requeridos	
Materiales Requeridos	• Ropa y calzado adecuados. • Mochilas con agua y snacks. • Mapa y brújula. • Materiales para juegos colaborativos (cartas, hojas, bolígrafos).
Responsabilidades del Personal y los Voluntarios	• 2 monitores (al menos 1 por cada 10 jóvenes como mínimo). Los monitores tienen varias responsabilidades clave: - Planificación y liderazgo: Responsables de diseñar y conocer la ruta de senderismo, incluyendo el nivel de dificultad y las posibles paradas. Explican al grupo las normas de seguridad y proporciona una visión general de la actividad antes de comenzar. - Supervisión y seguridad: Durante la caminata, aseguran que el grupo siga el recorrido previsto, supervisando el ritmo y las condiciones del terreno. Está atento a cualquier riesgo o incidente, y se encarga de tomar decisiones rápidas en caso de emergencia o cambios climáticos. - Coordinación con los trabajadores juveniles externos: Colaboran directamente con el educador de los jóvenes, asegurándose de que los objetivos educativos o formativos del grupo se integren con la actividad. También actúa como enlace para cualquier comunicación o ajuste necesario en la dinámica del grupo. - Instrucción y guía: Ofrece información sobre la ruta, el

	entorno natural y la fauna o flora del lugar, promoviendo la educación ambiental entre los jóvenes. • 2 Trabajadores Juveniles Externos (como mínimo uno por cada entidad colaboradora). Aunque el educador no lidera la actividad, juega un papel importante en el apoyo a los jóvenes: - Apoyo emocional: El educador es una figura de confianza para los jóvenes y ofrece apoyo emocional durante la actividad, ayudando a resolver cualquier conflicto o problema personal que pueda surgir. - Comunicarán a los monitores, en su caso, eventuales necesidades de los jóvenes. - Refuerzo de objetivos: Se asegura de que la experiencia de senderismo esté alineada con los objetivos formativos o de desarrollo personal del grupo, reforzando los valores de trabajo en equipo, responsabilidad y respeto por la naturaleza. • Varios voluntarios: Los voluntarios complementan el trabajo del monitor, ayudando en diversas áreas, como en el apoyo logístico: Ayudan a garantizar que los jóvenes tengan lo necesario antes de comenzar la caminata, como calzado adecuado, agua, etc. También se encargan de tareas como distribuir alimentos o coordinar el transporte, si es necesario. En conjunto, el monitor, los voluntarios y el educador trabajan de manera coordinada para garantizar que la actividad de senderismo sea segura, educativa y una experiencia positiva para los jóvenes.
Seguridad y Primeros Auxilios	<u>Requisitos/medidas de Seguridad:</u> 1. Planificación de la ruta: • El monitor debe haber estudiado la ruta previamente, evaluando el nivel de dificultad, el terreno, los puntos de acceso y salida, y los posibles riesgos (desprendimientos, terrenos inestables, etc.). • La ruta debe ser adecuada a la edad y condición física del grupo. • Identificar puntos de descanso y paradas seguras. 2. Evaluación del clima:

- Antes de la actividad, se debe revisar el pronóstico del tiempo. Si hay previsión de tormentas, calor extremo o condiciones inseguras, la actividad debe cambiar de ubicación, aplazarse o adaptarse.
- Debe advertir participantes, a través de sus educadores, de que deben llevar equipo adecuado para cambios climáticos (ropa de abrigo, protección solar, impermeables).

3. Equipo adecuado:

- Se debe informar a los participantes, a través de sus educadores, sobre la ropa y el equipo adecuado: calzado de senderismo, ropa cómoda, gorra para protegerse del sol, protección solar, y suficientes líquidos para mantenerse hidratados.
- Llevar mochilas con botellas de agua, comida energética (frutos secos, barras de cereal) y protección solar.

4. Supervisión constante:

- El monitor, educador y voluntarios deben asegurarse de que los jóvenes permanezcan siempre en el grupo y no se dispersen.
- Se debe mantener un orden dentro del grupo, con un monitor al frente, el educador o un voluntario en el medio y otro voluntario o asistente cerrando el grupo para evitar que alguien se quede rezagado.
- Utilizar un sistema de conteo regular para asegurarse de que nadie se ha desviado del grupo.

5. Zonas de descanso:

- Se deben establecer paradas regulares para descansar, hidratarse y comprobar el estado de los participantes.

6. Teléfonos de emergencia y comunicación:

- El monitor y el educador deben llevar teléfonos móviles con batería completa para poder comunicarse en caso de emergencia. Es recomendable llevar una radio o un dispositivo GPS si la ruta es remota.
- Tener a mano los números de emergencia locales, así como los datos de contacto de los padres o tutores de los jóvenes.

7. Botiquín de primeros auxilios:

- El monitor o el educador debe llevar un botiquín de primeros auxilios bien equipado que incluya vendas, tiritas, gasas, antisépticos, tijeras, apósitos, analgésicos y material para inmovilizar en caso de esguinces.
- El equipo de primeros auxilios debe incluir una manta térmica en caso de hipotermia o para emergencias.

8. Capacitación en primeros auxilios:

- El monitor, el educador y al menos uno de los voluntarios deben estar capacitados en primeros auxilios, incluyendo cómo tratar cortes, raspaduras, esguinces, golpes de calor, hipotermia y deshidratación.
- Todos los adultos deben saber cómo actuar ante una emergencia médica, incluido el procedimiento para pedir ayuda si es necesario (llamadas de emergencia, puntos de encuentro, etc.).

9. Protocolos de evacuación:

- Se debe tener un plan claro de evacuación en caso de una emergencia mayor, como una lesión grave o un cambio brusco del clima. El monitor debe conocer los puntos de acceso cercanos o la forma más rápida de llegar a un hospital o centro médico.

Requisitos de Primeros Auxilios:

1. Botiquín de Primeros Auxilios:

- Deberá estar disponible en todo momento, conteniendo gasas, vendas, antisépticos, esparadrapo, tijeras, medicamentos básicos para reacciones alérgicas, y materiales para tratar heridas o cortes menores.

2. Personal Capacitado:

- Al menos uno de los monitores debe tener formación en primeros auxilios y reanimación cardiopulmonar (RCP).
- Todos los voluntarios deben estar informados sobre cómo actuar en caso de emergencia y cómo contactar con servicios de emergencia si fuera necesario.

6. Colaboradores

[Lista de colaboradores]

7. Información de Contacto

Persona de Contacto:	• [Nombre del/la responsable]
Número de teléfono:	• [número de contacto]
Dirección de Email:	• [correo@ejemplo.com]

Notas Adicionales

- Hay que asegurarse de que todos los participantes estén al tanto de la ubicación del lugar y el horario.
- Hay que asegurarse de que todos los participantes estén informados sobre el pronóstico del tiempo y estén preparados en consecuencia.
- Los participantes deben llevar ropa adecuada: camiseta, pantalones largos de material cómodo, algo de abrigo (sudadera, cortavientos...), calzado cómodo para senderismo, gorra...
- Los voluntarios deben recibir una sesión informativa sobre sus roles y responsabilidades antes del evento.
- Un fotógrafo documentará el evento, por lo que se solicitará permiso para usar las imágenes con fines promocionales del proyecto.