



Programa de Actividades Deportivas

1. Título de la actividad	
Actividad Deportiva:	SNORKEL EN LA PLAYA
Fecha:	[Indicar la fecha del evento]
Duración:	6 horas
Lugar:	Playa con acceso seguro y condiciones aptas para la práctica de snorkel
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 el trabajo en equipo, la confianza, y la comunicación. 3. Concienciar sobre la importancia del cuidado del medio ambiente, particularmente los ecosistemas marinos. 4. Fomentar la actividad física y el disfrute del tiempo libre en entornos naturales de manera segura. 5. Fomentar la actividad física y el disfrute del tiempo libre en entornos naturales de manera segura. 6. Enseñar técnicas básicas de snorkel, respetando el ritmo y las capacidades de cada participante.



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	• 09:00-9:30: Llegada de participantes y registro. • Descripción: Check-in y distribución del material deportivo. • Reglas: Puntualidad, respetar las indicaciones de los monitores.
Sesión informativa de apertura	• 09:30 - 10:00: Discurso de Bienvenida • 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:	• 10:00 – 11:00: <u>Charla de Seguridad. Presentación del Equipo</u> • Descripción: Explicación de las normas de seguridad, uso correcto del equipo (máscara, tubo, aletas) y zonas delimitadas de snorkel. Se explicará a los jóvenes que deben asegurarse de que la máscara esté ajustada para evitar que entre agua; que la



	boquilla del tubo debe quedar cómoda en la boca y deben respirar solo por la boca. Si entra agua, deben levantar la cabeza y soplar fuerte para expulsarla. Las aletas deben ser del tamaño correcto para evitar roces. Deben caminar hacia atrás o con pequeños pasos. Se explicará que deben nadar siempre en la zona designada, señalizada con boyas y en grupo; y no se alejarse de los monitores. Asimismo se les explicará que se debe evitar tocar la fauna marina o el fondo, ya que podríamos dañar el ecosistema y lastimarnos. Si sienten frío o cansancio, deben comunicarlo monitor. • Reglas básicas: prestar atención, y respetar las indicaciones de los monitores. • Objetivos: Garantizar la seguridad en la actividad y el correcto uso del equipo snorkel. • Trainers: [Nombre del formador/a]
Actividad 2:	• 11:00 – 14:00: <u>Sesión de Snorkel</u> • Descripción: Después de una breve introducción, los participantes se equiparán con sus máscaras, snorkels y aletas. Por turnos, en grupos de cinco personas como máximo, los jóvenes realizarán su inmersión poco a poco, familiarizándose con el equipo. Cada grupo será acompañado por un monitor y un voluntario que brindan apoyo en todo momento. Tras la charla de seguridad previa (actividad 1), se asigna el equipo (máscara, tubo y aletas) y se revisa que las tallas sean correctas y esté bien ajustado. A continuación los grupos entrarán (por turnos) al agua de forma organizada y en fila, con el monitor a la cabeza



sujetando una boya y el voluntario cerrando el grupo. Nadan juntos en la zona indicada, observando la vida marina y aprendiendo sobre el entorno.

Bajo la supervisión del monitor y el voluntario, tendrán la oportunidad de practicar técnicas de respiración y flotación, fomentando la observación tranquila de la fauna marina.

El monitor da instrucciones y responde a las señales de los participantes para garantizar la seguridad y coordinar la actividad.

En caso de que haya más de un grupo en el agua, cada grupo se mantiene a corta distancia para evitar separaciones.

- **Biodiversidad:** Durante la inmersión el instructor facilitará información sobre las especies que se observen, destacando la biodiversidad local y la importancia de su conservación. La costa de Gran Canaria alberga una gran variedad de especies, gracias a sus aguas ricas en nutrientes y su clima templado. Entre las especies más comunes encontramos la *vieja*, un pez de colores brillantes, y el *sargo*, fácilmente identificable por sus bandas negras, las *fulas* (reconocibles por su color violeta). En las rocas es común encontrar bancos de *salemas* o *bicudas*, *pulpos* (maestros del camuflaje), y *estrellas de mar*.
- Recordaremos la importancia de no tocar ni molestar a las especies para preservar su hábitat. La observación respetuosa nos permite disfrutar del ecosistema sin dañarlo, manteniendo su belleza y salud para futuras generaciones.
- Al finalizar, se realiza una salida grupal ordenada y se comparte la experiencia en la playa, donde se resuelven dudas y se promueve el respeto por el medio ambiente.

En caso de que haya más voluntarios, estarán distribuidos por el agua para guiar y ayudar.
- **Reglas básicas:**
 - Mantenerse dentro de las áreas delimitadas.
 - No alejarse del grupo.



	- No bucear sin la supervisión del monitor. - Respetar las indicaciones de los monitores. - Respetar el espacio natural, no dañar ni tocar la fauna marina. - Mantener la calma en el agua. • Objetivos: - Familiarizarse con el agua y el equipo - Introducir el snorkel de forma segura - Conocer de las especies que pueden observar durante el snorkel y concienciación sobre la importancia de preservar el ecosistema marino • Trainer: [Nombre del formador/a]
Descanso	• 11:30 – 12:00: Descanso. • Descripción: Pequeño descanso para hidratarse. • Se ofrecerá agua y fruta variada. • Oportunidad para los jóvenes participantes para socializar y disfrutar el entorno. Un tiempo para descansar bajo la sombra y compartir experiencias.
Actividad 3:	• 11:00 – 14:00: : <u>Juegos de Playa y Dinámicas de Integración</u> • Descripción: Mientras se desarrolla la actividad 2 (el snorkel) se propondrán actividades de integración juegos para los jóvenes que no estén en el agua, no obstante los propos participantes, los educadores o los voluntarios podrán proponer otras dinámicas. Ejemplos que se propondrán: 1) "El Puente Humano": Los participantes deben construir un "puente" utilizando sus cuerpos para permitir que un compañero pase por encima sin tocar el suelo. Este juego requiere coordinación y confianza entre los miembros del equipo. Cada equipo tiene 10 minutos para planificar y ejecutar la tarea. La seguridad es la prioridad, por lo que se debe avanzar despacio y con cuidado.



	2) "Cadenas de Historias": Los participantes se dividen en pequeños grupos mixtos. Cada persona comparte una breve historia personal relacionada con sus raíces culturales, un sueño o un desafío que haya enfrentado. El siguiente miembro del grupo debe continuar la historia con una experiencia propia, creando una "cadena" de historias interconectadas. • Reglas básicas: Jugar en equipo, respetar las reglas de cada juego y los tiempos de los demás. • Objetivos: - Fomento de la participación activa de los jóvenes, del trabajo en equipo y la creatividad. - Crear un ambiente de confianza y camaradería donde los jóvenes se conozcan mejor mientras se divierten en la playa. • Trainer: [Nombre del formador/a]
Actividad 4:	• 14:00 – 14:30: Limpieza • 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	• 14:30 – 15:00: <u>Clausura del evento. Resumen y comentarios.</u> • <u>Descripción: Reflexión Grupal y Compartir Experiencias</u> • 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 Deportivos	• Para la actividad de snorkel: • Máscaras de buceo. • Tubos respiradores.



	• Aletas. • Boyas de apoyo y chalecos salvavidas para quienes lo necesiten. • Para la playa: • Protector solar. • Sombrillas o zonas de sombra. • Agua y fruta para la pausa. • Bolsas de basura para la limpieza de la playa. • Juegos o material deportivo (pelotas, frisbees).
Responsabilidades del Personal y los Voluntarios	• 2 monitores/instructores (1 por cada 10 jóvenes como mínimo): Se encargarán de guiar la actividad, dar las charlas informativas, y supervisar el snorkel, asegurándose de que los participantes estén seguros y disfruten de la experiencia. • 2 Trabajadores Juveniles Externos en total (como mínimo uno por cada entidad colaboradora). Acompañarán a los participantes, y colaborarán en la supervisión, tanto en la playa como en el agua. Comunicarán a los monitores, en su caso, eventuales necesidades de los jóvenes. • Varios voluntarios: Ayudarán en la logística (reparto de equipo, organización de grupos) y en la supervisión, tanto en la playa como en el agua, prestando atención a las necesidades individuales de los jóvenes.
Seguridad y Primeros Auxilios	<u>Requisitos de Seguridad:</u> • Charla de Seguridad Inicial: Siempre seguir las indicaciones de los monitores y voluntarios. • Antes de comenzar, los monitores revisarán la playa para identificar posibles riesgos, como rocas, corrientes fuertes o áreas no seguras para nadar. • No alejarse del grupo ni entrar al agua sin permiso. • Un monitor estará siempre fuera del agua, atento a cualquier necesidad desde la orilla. • Se proporcionarán boyas de apoyo en puntos estratégicos del área de snorkel, para descansar o pedir ayuda.



- Hidratación y descanso: Mantenerse hidratado y descansar cuando sea necesario. Evitar la sobreexposición al sol.

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 informados sobre el pronóstico del tiempo y estén preparados en consecuencia.
- Los participantes deben llevar ropa adecuada para la playa (bañador, toalla, cholas), gorra para protegerse del sol, así como calzado cómodo para caminar.
- 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 .