



Actividad Deportiva - Torneo de fútbol

Programa de la Actividad Deportiva

1. Título de la Acción

Nombre de la actividad deportiva:	Torneo de fútbol
Fecha:	Indicar la fecha del evento
Duración:	4,5 horas (Adaptar si el formato cambia: medio día, jornada completa, etc.)
Ubicación:	Nombre del centro, dirección completa, ciudad y país
Organizador/a:	Nombre de la entidad que organiza la actividad

2. Objetivos del evento

La actividad de fútbol tiene como objetivo fomentar la socialización, el trabajo en equipo y el bienestar físico entre los jóvenes. A través de una participación lúdica y estructurada en el deporte, los participantes desarrollarán confianza, mejorarán la comunicación y promoverán valores de inclusión, respeto mutuo y cooperación. La actividad también destaca el papel del deporte en la creación de hábitos saludables y en el fortalecimiento del compromiso comunitario.

3. Participantes

Grupo destinatario:	Jóvenes de entre 16 y 25 años, especialmente aquellos con menos oportunidades.
Número de participantes:	20 jóvenes
Formadores:	2
Educadores juveniles externos:	2
Voluntarios:	Varios voluntarios serán invitados.

4. Programa del Evento	
Inicio y Registro	08:30 - 09:00: Llegada de participantes y registro Registro de asistencia y distribución del material de fútbol.
Sesión informativa de apertura	09:00 - 09:30: Bienvenida y charla de seguridad - Palabras de bienvenida por parte de la organización. - Presentación de monitores, trabajadores juveniles y voluntarios. - Resumen de la actividad deportiva/recreativa y sus objetivos.
Actividad 1	09:30 – 10:00: Sesión de estiramiento y calentamiento Descripción: Los participantes comenzarán con una sesión de estiramiento de todo el cuerpo, seguida de ejercicios cardiovasculares ligeros para activar gradualmente músculos y articulaciones. El calentamiento continuará con ejercicios sencillos con balón, incluyendo pases, regates y tiros, para prepararse para el torneo de fútbol. Esta fase garantiza que todos estén físicamente listos y reduce el riesgo de lesiones. Reglas básicas: - Todos los participantes deben participar en el calentamiento. - Respetar el espacio personal durante los estiramientos. - Enfocarse en la coordinación y en calentar el cuerpo de forma gradual. Objetivos: - Asegurar que los participantes estén preparados físicamente para la actividad y reducir el riesgo de lesiones. Entrenador/a: [Nombre del entrenador/a]
Actividad 2	10:00 – 11:00: Torneo de fútbol (fase preliminar) Descripción: Los participantes se dividirán en pequeños equipos mediante la selección de capitanes. Los partidos se jugarán en formato 5 contra 5 con sustituciones

	continuas para permitir el descanso. Se organizará un mini-torneo basado en el número de participantes: se jugarán los dos primeros partidos y luego los ganadores y perdedores se enfrentarán en los siguientes encuentros. Todos los partidos serán no competitivos y promoverán el juego limpio y la inclusión. Reglas básicas: • Formato 5 contra 5 con sustituciones rotativas. • Respetar a todos los jugadores y al árbitro. • Cada partido durará aproximadamente 15–20 minutos. • Todos deben tener un tiempo de juego equitativo. Objetivos: • Promover el trabajo en equipo, la inclusión y el juego limpio a través de partidos estructurados y divertidos. Entrenador/a: [Nombre del entrenador/a]
Pausa	11:00 - 11:30: Pausa • Se proporcionará agua y fruta. • Oportunidad para descansar e hidratarse.
Actividad 3	11:30 – 12:00: Partido final Descripción: El partido final se jugará entre los equipos que hayan obtenido más puntos durante el torneo. Aunque se fomenta la competencia amistosa, el enfoque seguirá siendo el juego limpio, la participación y disfrutar del juego juntos. Reglas básicas: • Mismas reglas que en los partidos anteriores (formato 5 contra 5). • Se permiten sustituciones para asegurar que todos puedan participar. • Énfasis en el juego limpio y la comunicación respetuosa. • El partido durará aproximadamente 20 minutos. Objetivos: • Promover una idea positiva y respetuosa de la competencia, donde se valoren el trabajo en equipo, el juego limpio y el apoyo mutuo por encima de la victoria. Entrenador/a: [Nombre del entrenador/a]

Sesión de Estiramiento y Clausura del Evento	12:00 – 13:00: Clausura del evento, resumen y retroalimentación • Tras el partido final, los participantes realizarán una sesión colectiva de estiramiento para relajar los músculos. • A continuación, se llevará a cabo un círculo de reflexión donde los participantes compartirán sus pensamientos sobre el día, la importancia del deporte para el bienestar y cómo el fútbol puede fomentar la amistad y la cooperación. • Recogida de opiniones de los participantes mediante un cuestionario de evaluación. • Foto grupal y entrega de certificados de participación. • Palabras de agradecimiento y cierre por parte de la organización.
---	---

5. Recursos Necesarios	
Material deportivo	• Balones de fútbol (al menos 2) • Petos o chalecos de colores para identificar a los equipos • Conos para marcar el campo y realizar ejercicios • Silbato (para el entrenador o árbitro) • Botellas de agua o dispensador grande de agua • Cronómetro o temporizador • Fruta fresca (plátanos, manzanas, naranjas, etc.) • Botiquín de primeros auxilios • Bolsas de basura para la limpieza
Personal	2 Entrenadores/facilitadores 2 Trabajadores juveniles externos Varios voluntarios
Seguridad y primeros auxilios	• Verificar que el campo esté libre y en buenas condiciones. • Asegurar que las porterías estén fijas y sean seguras. • Los jugadores deben usar calzado adecuado y no portar joyas. • Mantener a los espectadores alejados del área de juego. • Contar con la presencia de un árbitro o responsable de seguridad. • Garantizar una buena iluminación si se juega por la noche. • Explicar a los jugadores las reglas de juego limpio y seguridad. • Tener disponible un botiquín de primeros auxilios. • Contar con una persona capacitada en primeros auxilios en el lugar.

	• Recopilar información médica básica de los jugadores con antelación. • Vigilar signos de deshidratación o golpe de calor; proporcionar pausas para hidratarse.
--	---

6. Colaboradores
[Lista de colaboradores]

7. Información de Contacto	
Persona de contacto	• [Nombre del/la responsable]
Número de teléfono	• [número de contacto]
Correo electrónico	• [correo@ejemplo.com]

Notas adicionales
• Asegúrate de que todos los participantes conozcan la ubicación del lugar y el horario del evento. • Asegúrate de que todos los participantes estén informados sobre el pronóstico del tiempo y estén preparados en consecuencia. • Los participantes deben llevar ropa adecuada (por ejemplo, ropa deportiva cómoda, calzado apropiado, y prendas acordes al clima). • Los voluntarios deben recibir una orientación previa sobre sus funciones y responsabilidades antes del evento. • Habrá un fotógrafo documentando el evento, por lo que se solicitará permiso para usar las imágenes con fines promocionales. • Asegúrate de que los participantes se mantengan hidratados y, si es posible, que lleven sus propias botellas de agua. • Proporciona instrucciones claras sobre los procedimientos de emergencia y los puntos de encuentro. • Fomenta el comportamiento respetuoso y el cumplimiento de las normas de seguridad durante todo el evento. • Verifica que todo el equipo e instalaciones cumplan con las normas de seguridad antes de que comience el evento.