

# FUNDACIÓN VITAL EKHITEA



PROYECTO DEPORTIVO 2022/2023



*Vital*

FUNDACIÓN · FUNDAZIOA



# 1. INTRODUCCIÓN

**Ekhitarrak nació en junio del 2012**, en Álava, como un **club deportivo de ámbito social** donde las personas con trastorno del espectro autista (TEA) y otras diversidades funcionales, como por ejemplo la discapacidad intelectual (DI), pudiesen disponer de recursos para desarrollar actividades deportivas (baloncesto) que les ayuden en la mejora de sus capacidades. De ahí nace, tras varios años de trabajo, nuestro proyecto de deporte inclusivo **“Ekhitea”**, que **arrancó oficialmente en el año 2017** con el fin de proporcionar un recurso para que estas personas pudiesen hacer deporte en un entorno seguro y controlado, donde realizar ejercicio físico y trabajar los valores asociados al deporte.

Fruto de ese trabajo nace nuestro equipo de baloncesto denominado, desde esta temporada 2022/2023, **“Fundación Vital Ekhitea”**. En la actualidad este equipo dispone de dos categorías (competición y aprendizaje) y está formado por más de **25 jugadores/as**, 3 entrenadores/as titulados y un equipo de ayudantes que trabajan con el fin de mejorar las capacidades de los chicos y chicas del club.

El objetivo principal de este proyecto es **INTRODUCIR/CAPACITAR** herramientas y recursos para que el día de mañana estos chicos y chicas sean capaces de jugar de manera autónoma y pertenecer a un equipo neurotípico o un equipo de inclusión.

---

## 2. DATOS DEL CLUB

NOMBRE: Ekhitarrak Kirol Kluba

CIF: G01500750

TLFNO: 659102973

EMAIL: [ekhitarrak@gmail.com](mailto:ekhitarrak@gmail.com)

PAGINA WEB: [www.ekhitarrak.org](http://www.ekhitarrak.org)



## 3. PLAN GENERAL DEL PROYECTO

Ekhitarrak desarrolla su actividad diaria a través de **3 programas de intervención:**

- Programa de entrenamientos e iniciación al baloncesto.
- Programa de pre-competición.
- Programa de competición.

---

## 4. SEÑAS DE IDENTIDAD

### MISIÓN:

Nuestra misión no es otra que intentar **mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidad y sus familias a través de la gestión deportiva** para que consigan sus proyectos vitales y su inclusión real en la s

### VISIÓN:

La visión representa el horizonte a donde nos dirigimos, lo que da sentido al presente. Es la base para conseguir nuestros objetivos a medio plazo:

- El club trabajará a través de la planificación centrada en las persona (PCP).
- Las personas usuarias tendrán más autonomía y menos necesidad de apoyo, gracias a que habrán conseguido adquirir habilidades básicas para su desarrollo personal y deportivo.
- Las personas usuarias podrán tener más poder en sus vidas y podrán elegir que cosas desean, cuándo y dónde.
- Las personas usuarias se sentirán auto-realizadas ya que hacen lo que desean hacer.
- El club/entidad contará con recursos espaciales, materiales, económicos y humanos suficientes para dar una atención de calidad a las personas con discapacidad y sus familias.
- Los entrenadores/profesionales estarán formados y tendrán las competencias necesarias para gestionar la calidad de vida de las personas usuarias y sus familias.



## **VALORES:**

Los valores son la guía de nuestra intervención y los que definen la personalidad de nuestro club. Es con lo que creemos que se debe actuar en todo momento.

1. Orientación a la persona con discapacidad.
2. Honestidad.
3. Orientación hacia la mejora continua.
4. Calidad en la gestión.
5. Implicación y compromiso.
6. Cooperación. ociedad.

## 5. OBJETIVOS DEL CLUB

### OBJETIVO GENERAL:

Mejorar la calidad de vida de las personas usuarias y sus familias a través del deporte.

### OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. Favorecer la **inclusión social en la comunidad deportiva** de manera realista, coherente y normalizada, a través de la participación de las personas con discapacidad en el deporte.
2. **Desarrollar capacidades y aptitudes básicas** dotándolos de técnicas, conceptos, etc... que les permitan potenciar su autonomía personal.
3. **Fomentar un bienestar emocional** a través de experiencias significativas que fomenten una visión positiva y capaz de sí mismos.
4. **Potenciar su desarrollo personal**, ofreciendo apoyos para adquirir habilidades adaptativas que fomenten la autonomía y la independencia en el ámbito deportivo y social.
5. **Fomentar el bienestar físico** a través de actividades/entrenamientos y experiencias (partidos y torneos) que les ayuden al mantenimiento físico e higiene personal.
6. **Garantizar el respeto por los derechos de los usuarios y sus familias**, así como fomentar en ellas su conocimiento y su reivindicación.
7. **Potenciar la autodeterminación** de personas usuarias en todos los ámbitos de su vida, generando empoderamiento.
8. **Fomentar las habilidades sociales** de las personas y experiencias sociales para generar **relaciones interpersonales satisfactorias**, que le permitan disfrutar de amistad normalizada y compartir metas en grupo.
9. **Fomentar la calidad de vida y el empoderamiento de las familias**, potenciando el compromiso, responsabilidad de ésta como el recurso natural y social existente más importante.
10. **Implicar a la sociedad, desarrollando acciones de sensibilización y de información** en la comunidad.



## 6. PROYECTO

### 6.1. DENOMINACIÓN

DEPORTE INCLUSIVO EKHITEA. Desde esta temporada 2022/2023: “Fundación Vital Ekhitea”, gracias a un acuerdo de colaboración con la Fundación Vital que nos ayudará a desarrollar el proyecto con nuevas herramientas.

### 6.2. LOCALIZACIÓN GEOGRÁFICA

Las actividades deportivas a desarrollar en 2022/2023 se ejecutarán en **IES Los Herrán** de Vitoria Gasteiz y en otros centros deportivos de la provincia que colaboren con el club.

### 6.3. FINALIDAD DEL PROYECTO

EJE DEPORTIVO: Proyectos que tengan como fin la mejora de las condiciones y calidad de vida de personas con problemas de salud, enfermedad y /o discapacidad física/psíquica y/o sensorial, relativo a la atención, asistencia e integración social a fin de **mejorar sus capacidades, habilidades y autonomía personal a través de proyectos deportivos.**

Este proyecto tiene como finalidad **la mejora de la calidad de vida de personas con TEA y discapacidad intelectual**, a través del disfrute de actividades deportivas que conecten con sus intereses y motivaciones personales, **promocionando de esta manera su acceso al deporte e inclusión social**, al mismo tiempo que se potencian sus habilidades y autonomía personales.

### 6.6. JUSTIFICACIÓN DE LA NECESIDAD DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO

El club deportivo Ekhitarrak tiene como objetivo principal el mejorar la calidad de vida de las personas con diversidad funcional o del desarrollo.

La diversidad funcional implica en sí misma una serie de limitaciones en el funcionamiento intelectual y en la mayoría de veces en el área física (déficits motores): coordinación, orientación, equilibrio... limitando el que puedan acceder y realizar actividades cotidianas entre las que se encuentran las prácticas deportivas.



Además de estos factores cognitivos y físicos, existen **otro tipo de factores que limitan aún más su acceso al deporte y promoción de su autonomía personal**. Entre ellos se encuentran:

**1. Alto grado de dependencia y requerimientos de apoyo en todas sus áreas vitales.** El 100% de las personas de Ekhitarrak que pertenecen a EkhiTEA no disponen de la suficiente autonomía ni cuentan con las habilidades necesarias para hacer frente a las exigencias de los entornos y contextos donde participan. Son personas con altos grados de dependencia en todas sus áreas vitales, por lo que precisan de una persona auxiliar que gestione los apoyos necesarios para poder hacer las actividades cotidianas.

**2. Sedentarismo generalizado.** El 90% de las personas usuarias dedican su tiempo libre a actividades pasivas y sedentarias lo que incrementa sus posibilidades de padecer sobrepeso, diabetes, hipertensión, ansiedad, así como una disminución de sus capacidades cognitivas.

**3. Dificultad para acceder a la actividad físico-deportiva deseada.**

Sin embargo, desde Ekhitarrak, y a pesar de las limitaciones expuestas, **defendemos la idea de que la diversidad no es algo estático, sino algo dinámico, pudiendo modificarse positivamente gracias a la prestación de apoyo en cada una de las áreas vitales.**

**Es por ello, que el presente proyecto tiene como finalidad el planificar y ejecutar actividades deportivas en la comunidad con el objeto de promocionar, visibilizar, concienciar y favorecer la práctica polideportiva de personas con diversidad funcional, como medio para mejorar su calidad de vida.**

## **6.7. PERFIL DE LAS PERSONAS BENEFICIARIAS**

En estos momento tenemos **25 chicos y chicas con diversidad funcional, además de sus familias**, que podrían considerarse beneficiarios directos de este proyecto, además de todas las personas que año tras año van sumándose al mismo.

Dichas personas beneficiarias presentar en algunos casos **necesidades específicas de apoyo: pluridiscapacidad, trastornos de salud mental, discapacidad física/sensorial...**

Además, dentro del programa se realizan **actividades deportivas conjuntas con otras entidades** de personas con diversidad funcional, por lo que el número de beneficiarios se ve incrementado en varios eventos que se realizan durante el año.

## 6.8. ACTIVIDADES PROGRAMADAS

### 6.8.1. CRONOGRAMA 2023:

● Entrenamiento 
 ● Partido 
 ● Campus 
 ● Torneo

ENERO 2023							FEBRERO 2023							MARZO 2023						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
						1			1	2	3	4	5			1	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	15	16	17	18	19	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26	20	21	22	23	24	25	26
<sup>23</sup> / <sub>30</sub>	<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29	27	28						27	28	29	30	31		
ABRIL 2023							MAYO 2023							JUNIO 2023						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
					1	2	1	2	3	4	5	6	7				1	2	3	4
3	4	5	6	7	8	9	8	9	10	11	12	13	14	5	6	7	8	9	10	11
10	11	12	13	14	15	16	15	16	17	18	19	20	21	12	13	14	15	16	17	18
17	18	19	20	21	22	23	22	23	24	25	26	27	28	19	20	21	22	23	24	25
24	25	26	27	28	29	30	29	30	31					26	27	28	29	30		
JULIO 2023							SEPTIEMBRE 2023							OCTUBRE 2023						
L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D	L	M	X	J	V	S	D
					1	2					1	2	3							1
3	4	5	6	7	8	9	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
10	11	12	13	14	15	16	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
17	18	19	20	21	22	23	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
24	25	26	27	28	29	30	25	26	27	28	29	30		<sup>23</sup> / <sub>30</sub>	<sup>24</sup> / <sub>31</sub>	25	26	27	28	29

### 6.8.2. PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES DEPORTIVAS Y EJECUCIÓN

Se planificarán las sesiones de manera individualizada, adaptando objetivos a trabajar con cada una de las personas con diversidad funcional en base a su idiosincrasia y necesidades individuales en cada momento de la temporada.

### 6.8.3. DESARROLLO DE LAS SESIONES DEPORTIVAS

Se ejecutará cada una de las actividades deportivas expuestas anteriormente. Para ello, los profesionales del club guiarán cada una de las sesiones y/o actividades, **trabajando los objetivos individualizados con cada persona usuaria en base a sus habilidades psicomotrices y patologías asociadas**. Además, se realizarán las adaptaciones físicas y cognitivas para facilitar el máximo nivel de participación y aprovechamiento de la actividad.

### 6.8.4. EVALUACIÓN DE LAS SESIONES/ACTIVIDADES

De manera transversal al desarrollo de las actividades deportivas, **se trabajaran y evaluarán los objetivos establecidos en los planes de apoyo individualizados relacionados con la autonomía:**

- Uso de la comunicación.
- Habilidades sociales y comunicativas.
- Relaciones interpersonales.
- Higiene y auto-cuidado.
- Autoprotección.

## 6.9. METODOLOGÍA

### 6.9.1. PAUTAS Y NORMAS GENERALES

Todas las actividades ejecutadas tendrán un **carácter inclusivo**, debiendo desarrollarse las actividades deportivas expuestas en entornos comunitarios normalizados.

Se planificarán **objetivos individualizados** partiendo de características personales, patologías, e intereses de las personas usuarias. Para establecerlos se realizarán evaluaciones iniciales de cada una de ellas.

Las actividades deportivas se planificarán **en base a las decisiones y preferencias de las personas usuarias y sus familias**.

Deberá realizarse al menos **una actividad conjunta con otra entidad** donde se potencie el movimiento asociativo a través de la práctica deportiva.

Se deberá fomentar una **actitud positiva hacia la actividad física** y, por supuesto, se cuidará siempre la seguridad e integridad física de las personas usuarias y sus familias.

## 6.9.2 ACCIONES/ACTIVIDADES A DESARROLLAR

1. Elección por parte de las personas usuarias y sus familias de la **actividad física en la que quieren participar**. Para ello, se utilizarán apoyos visuales (pictogramas, fotografías...)
2. Evaluación inicial general de las **habilidades y capacidades psicomotrices**, independientemente de la actividad escogida.
3. Evaluación inicial de las **habilidades relacionadas con la autonomía personal** a través de los planes individualizados de apoyo.
4. Realización de **actividades deportivas en entornos comunitarios**: polideportivos, campos de baloncesto, vestuarios, gimnasios...
5. Realización de **actividades básicas de la vida diaria relacionadas con la higiene y autocuidado** (ducha, vestirse, acicalado...)

## 6.10. RECURSOS

### 2.10.1 RECURSOS HUMANOS

- **4 Técnicos de atención directa**: Trabajarán para adaptar todos los ejercicios específicos de baloncesto, para conseguir que dichos usuarios lo puedan hacer con la mayor autonomía posible. Con capacidades específicas para trabajar en el ámbito social y hacer un buen trabajo de campo.
- **1 Coordinador de actividades lúdico/deportivas**: responsable de la ejecución del proyecto, con experiencia en la planificación y desarrollo de programas deportivos.
- **5 ayudantes**: Se prevee la participación de como mínimo dos ayudantes técnicos en cada una de las actividades dirigidas.

### 6.10.1. RECURSOS FUNGIBLES/MATERIAL/EQUIPAMIENTO

- Balones de baloncesto (6 anuales)
- Aros, conos, gomas, protecciones...
- Petos reversibles para todos los jugadores/as
- Transporte colectivo para la asistencia a torneos, tecnificaciones, partidos
- Primera y segunda equipación de juego, chándal, mochila...
- Equipación entrenadores, pizarras, etc...



### 6.10.2. RECURSOS COMUNITARIOS

Recursos comunitarios/deportivos: IES Los Herran, centros cívicos....

## 2.11. PERIODO DE EJECUCIÓN

El programa de entrenamientos y partidos va desde el 1 de octubre del 2022 hasta el 31 de septiembre del 2023. El número de sesiones se podrá incrementar en base a la participación de las personas usuarias en otros eventos deportivos, competiciones, torneos, campus, etc.

## 2.12. EVALUACIÓN

La evaluación se llevara a cabo en tres momentos:

1. **Una evaluación previa**, donde se evaluarán las habilidades sociales y capacidades genéricas relacionadas con aspectos de la autonomía personal. Se establecerán los objetivos a trabajar relacionados con dichas habilidades así como con conceptos, procedimientos y actitudes de la modalidad deportiva escogida por la persona usuaria.
2. **Una evaluación durante el desarrollo del programa**, observando si las actividades se ajustan a las necesidades de apoyo de la persona usuaria y sus demandas, si está participando en la actividad como se esperaba, etc.
3. **Una evaluación final**, al acabar el proyecto se realizará una evaluación de las actividades realizadas a través de una memoria de actividades personalizada.





[www.ekhitarrak.org](http://www.ekhitarrak.org) 



## **EKHITARRAK KIROL KLUBA**

[www.ekhitarrak.org](http://www.ekhitarrak.org) • [ekhitarrak@gmail.com](mailto:ekhitarrak@gmail.com) • T. 659102973  
Prensa: 605739090