



"PROYECTO DE PROMOCIÓN, SENSIBILIZACIÓN E INTERCAMBIO DE CONOCIMIENTO Y BUENAS PRÁCTICAS CON IBEROAMÉRICA EN MATERIA DE DISCAPACIDAD, DERECHOS HUMANOS Y ODS CON PERSPECTIVA DE GÉNERO"

CURSO DE FORMACIÓN: SALUD, DEPORTE, NUTRICION Y OCIO INCLUSIVO.

Para más información:

info@institutoiberoamericanodi.com

1. INTRODUCCIÓN

El Instituto Iberoamericano de Investigación y Apoyo a la Discapacidad Intelectual (INIBEDI), comprometido con la promoción de la inclusión social y la mejora de la calidad de vida de las personas con discapacidad, presenta esta formación orientada a fortalecer el conocimiento y las capacidades de las personas con discapacidad, sus familias y los profesionales que les acompañan en su desarrollo integral.

El curso **“Salud, Deporte, Nutrición y Ocio Inclusivo”** ofrece una visión completa sobre cómo promover hábitos saludables, la práctica deportiva adaptada, la nutrición equilibrada y el acceso a actividades de ocio inclusivo. A lo largo de esta formación, se abordarán estrategias para fomentar el bienestar físico y emocional, así como herramientas prácticas para diseñar programas de deporte y ocio que sean accesibles y significativos para todas las personas, independientemente de sus capacidades.

Esta propuesta formativa busca no solo transmitir conocimientos teóricos, sino también promover la reflexión y la acción, incentivando la planificación de actividades inclusivas y saludables en distintos entornos, desde el hogar hasta la comunidad. Se trata de una oportunidad para fortalecer la autonomía, la participación activa y la integración social de las personas con discapacidad.

Con esta iniciativa, INIBEDI y FUNDACOV reafirman su compromiso con la promoción de la salud, la actividad física, la nutrición y el ocio como elementos clave para el bienestar y la inclusión. La formación propone una visión positiva y transformadora de la diversidad, destacando la importancia de garantizar que todas las personas puedan disfrutar de una vida plena, activa y participativa.

2. OBJETIVOS DE LA FORMACIÓN

El curso **“Salud, Deporte, Nutrición y Ocio Inclusivo”** tiene como propósito principal promover el bienestar integral y la participación activa de las personas con discapacidad en actividades saludables, deportivas y de ocio, mediante la adquisición de conocimientos, habilidades y actitudes que favorezcan su desarrollo físico, emocional y social.

Los objetivos específicos de la formación son:

- Conocer los principios de salud, nutrición y bienestar físico aplicables a las personas con discapacidad, así como estrategias para adaptarlos a distintos niveles de autonomía y capacidades.
- Fomentar la inclusión en el deporte y las actividades físicas, ofreciendo recursos y metodologías que faciliten la participación plena en entornos deportivos adaptados y accesibles.
- Diseñar y promover programas de ocio inclusivo, que consideren las necesidades individuales y colectivas, y que favorezcan la socialización, la creatividad y la diversión.
- Fortalecer las competencias personales y sociales, como la autonomía, la motivación y el trabajo en equipo, necesarias para disfrutar y aprovechar plenamente las actividades saludables y recreativas.
- Sensibilizar a familias y profesionales sobre la importancia de acompañar y motivar la práctica de hábitos saludables y actividades inclusivas en la vida cotidiana.
- Promover una visión positiva y realista de la discapacidad, centrada en las capacidades, talentos y oportunidades de cada persona para disfrutar de una vida activa, saludable y participativa.

A través de estos objetivos, la formación busca generar un espacio de aprendizaje compartido, donde la experiencia, la participación y la reflexión colectiva permitan construir entornos más inclusivos, saludables y equitativos para todas las personas.

3. PERSONAS DESTINATARIAS

Esta formación está dirigida a personas con discapacidad, familiares y profesionales vinculados a la Fundación de apoyo a comunidades vulnerables (FUNDACOV) que deseen ampliar sus conocimientos y competencias en materia de salud, nutrición, deporte adaptado y ocio inclusivo, con el objetivo de fomentar hábitos saludables, la participación activa y la inclusión en actividades recreativas y deportivas.

4. INSCRIPCIÓN

DEL 10 AL 14 DE NOVIEMBRE

Las personas interesadas en participar podrán formalizar su inscripción dentro de este periodo. Se recomienda realizar el registro con antelación, ya que las plazas son limitadas.

Para más información o asistencia durante el proceso de inscripción, puedes contactar con FUNDACOV o con el Instituto Iberoamericano de Investigación y Apoyo a la Discapacidad Intelectual (INIBEDI).

5. CALENDARIO



MODALIDAD: Online y presencial



DURACIÓN: 20 horas



FECHA INICIO: 24 de noviembre



FECHA FIN: 4 de



diciembre



MATRICULACIÓN: Gratuita

6. CONTENIDOS

MÓDULO 1. SALUD Y NUTRICIÓN PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Duración: 5 horas

- Principios básicos de salud y bienestar integral.
- Nutrición equilibrada y adaptada a diferentes capacidades.
- Estrategias para fomentar hábitos saludables en el día a día.
- Prevención de enfermedades y promoción de la calidad de vida.
- Empoderamiento de las personas para la gestión de su propia salud.

MÓDULO 2. DEPORTE ADAPTADO E INCLUSIVO

Duración: 5 horas

- Concepto y beneficios del deporte adaptado.
- Barreras y facilitadores para la participación en actividades físicas.
- Planificación y adaptación de actividades deportivas a diferentes necesidades.
- Estrategias de motivación y participación activa.
- El papel de familias, profesionales y entidades en la promoción del deporte inclusivo.

MÓDULO 3. OCIO INCLUSIVO Y ACTIVIDADES RECREATIVAS

Duración: 5 horas

- Concepto y principios del ocio inclusivo.
- Diseño y adaptación de actividades recreativas accesibles.

- Estrategias para la socialización y el desarrollo de habilidades personales.
- Casos prácticos y experiencias exitosas de ocio inclusivo.
- Recursos y apoyos para garantizar la participación plena en actividades recreativas.

MÓDULO 4. COMPETENCIAS PERSONALES Y BIENESTAR INTEGRAL

Duración: 5 horas

- Habilidades sociales, comunicación y trabajo en equipo en contextos de deporte y ocio.
- Autonomía, responsabilidad y autogestión de la salud y el tiempo libre.
- Prevención de riesgos y autocuidado durante la práctica de actividades físicas y recreativas.
- Estrategias para mantener hábitos saludables a largo plazo.
- Elaboración de un plan personal de bienestar y proyecto de vida inclusivo.

7. METODOLOGÍA

El curso se desarrolla por conexión online a través de la plataforma Zoom, en la que las personas participantes consultarán los materiales complementarios e interactuarán con las tutorías a través del correo info@institutoiberoamericanodi.com. Además, se prestará asesoramiento continuo a la entidad y a las personas participantes a lo largo de todo el desarrollo del curso.