II JORNADAS

ROMPER BARRERAS, ABRIR CAMINOS



GALAPAGAR
Ayuntamiento

Galapagar incluye

Programación

SÁBADO 28 DE NOVIEMBRE

Programa “Cuando el duelo no tiene fin”

Programa dirigido a madres, padres y tutores legales de personas con discapacidad intelectual, del desarrollo o TEA, que presenten necesidad de elaboración del duelo asociado al diagnóstico y al proceso vital de su familia, tratando su naturaleza escalonada y recurrente.

Horario: 12 sesiones los sábados de 11:45 a 13:15 h hasta el 12 de junio de 2027

Lugar: Centro “La Posada”

Precio: gratuito

Inscripciones: oficina.inclusion@galapagar.es

Grupos de 12 personas



MIÉRCOLES 2 DE DICIEMBRE

II Jornada de Deporte Paralímpico y Adaptado

Horario: 9:30–13:00 h

Lugar: Polideportivo Municipal

Destinatarios: alumnos de 4.º de Primaria de los colegios de Galapagar

Colaboran: federaciones, clubes y entidades especializadas

Los escolares participarán en ocho disciplinas: baloncesto en silla de ruedas, hockey en silla eléctrica, slalom paralímpico, boccia, voleibol sentado, pádel adaptado, ciclismo adaptado y goalball.

Musical: «Cenicienta. Un musical sin filtros»

Musical inclusivo protagonizado por una actriz con síndrome de Down, que combina música y humor para transmitir un mensaje de diversidad, aceptación e igualdad de oportunidades.

Horario: 18:30 h

Lugar: Teatro Jacinto Benavente

Compañía: Candileja Producciones

Público: familiar

Duración: 75 minutos

Precio: entrada libre hasta completar aforo

VIERNES 4 DE DICIEMBRE

Cuentos para toda la familia

Sesión de cuentacuentos narrada por una persona sorda, para descubrir nuevas formas de comunicación y acercar la diversidad a las familias a través de la cultura.

Horario: 18:00 h

Lugar: Biblioteca Municipal Ricardo León

Público: familiar

Precio: entrada libre hasta completar aforo

JUEVES 10, MARTES 15 Y JUEVES 17 DE DICIEMBRE

Curso infantil de iniciación a la Lengua de Signos Española

Tres sesiones de aprendizaje de los primeros signos a través de cuentos y actividades participativas.

Horario: 18:00 h

Lugar: Biblioteca Municipal Ricardo León

Público: a partir de 6 años

Precio: gratuito

Inscripciones: biblioteca@galapagar.es

Desde el 23 de noviembre para empadronados y a partir del 26 para el resto.



VIERNES 11 DE DICIEMBRE

Conferencia «Lo mío no es normal, pero lo tuyo tampoco»

Conferencia participativa sobre discapacidad, acoso escolar, autoestima, prejuicios, salud mental y aceptación de las diferencias.

Horario: 10:00 -12:00 h

Lugar: Teatro Jacinto Benavente. Centro Cultural La Pocilla

Público: alumnado de Secundaria de los centros educativos del municipio

Ponente: David Rodríguez, fundador de Fundación Pegasus

Precio: gratuito

SÁBADO 12 DE DICIEMBRE

Taller: «Cuidarnos en familia. Bienestar emocional y redes de apoyo»

Taller participativo para compartir experiencias y trabajar el autocuidado, la gestión emocional y la importancia de las redes de apoyo.

Horario: de 10:00 a 13:00 h

Lugar: Biblioteca Municipal Ricardo León

Público: familias de personas con discapacidad y personas cuidadoras

Precio: gratuito

Servicio de ludoteca incluido

Inscripciones:

Paseo por el "Callejero Galapagar Navilens"

Paseo participativo para conocer el nuevo callejero de Galapagar, conocer la historia de las calles más históricas del municipio y disfrutar de las luces navideñas de Galapagar.

Horario: 18:00 h

Lugar: inicio desde el Centro La Posada

DOMINGO 13 DE DICIEMBRE

Partido de fútbol inclusivo

Encuentro deportivo entre personas con y sin discapacidad para fomentar la convivencia y la inclusión a través del fútbol.

Horario: 12:00 h

Lugar: Campo 3 de El Chopo

Participantes: Club Deportivo Galapagar-Bálamo Inclusión y Electrocor Las Rozas C.F.




Galapagar
incluye

BALONCESTO
EN SILLA DE RUEDAS

Deporte rápido y emocionante en el que dos equipos intentan encestar en la canasta contraria. Se utilizan sillas deportivas que permiten girar y desplazarse con agilidad. Combina habilidad, estrategia y trabajo en equipo.

Normas básicas para practicar el deporte

- Se juega con cinco jugadores por equipo en pista.
- Con el balón en las manos, se permiten como máximo dos impulsos a la silla antes de botar, pasar o lanzar.
- Las canastas están a la misma altura que en el baloncesto convencional.
- Los tiros libres valen un punto; las demás canastas, dos o tres según la distancia.

¡Reto conseguido!



SLALOM

Deporte de habilidad en el que se recorre un circuito de obstáculos en silla de ruedas. Los participantes realizan giros, pasos estrechos y cambios de dirección. Combina precisión, coordinación y control de la silla.

Normas básicas para practicar el deporte

- Hay que superar los obstáculos siguiendo el recorrido establecido.
- Algunos tramos se realizan hacia delante y otros marcha atrás.
- Tocar o derribar obstáculos puede suponer una penalización.
- El objetivo es completar el circuito en el menor tiempo posible y con el mínimo de penalizaciones.

¡Reto conseguido!



POWERCHAIR

HOCKEY

Deporte rápido y emocionante para personas que utilizan silla de ruedas eléctrica. Las sillas se equipan con sticks delanteros o manuales, y el juego combina estrategia, precisión y control.

Normas básicas para practicar el deporte

- El balón es ligero y grande para facilitar la visibilidad.
- Existen dos tipos de sticks: montados en la silla o manejados a mano.
- No se permiten choques violentos entre sillas.
- Se juega 4 contra 4, incluido el portero.

¡Reto conseguido!



PÁDEL
EN SILLA DE RUEDAS

Modalidad adaptada del pádel en la que los deportistas se desplazan con silla de ruedas. Mantiene la esencia del deporte tradicional, pero introduce pequeños cambios para permitir una práctica fluida y competitiva.

Normas básicas para practicar el deporte

- La pelota puede botar dos veces (el segundo bote también es válido).
- El jugador debe golpear la pelota antes del tercer bote.
- La silla forma parte del jugador: si toca la red supone falta.
- Se juega en pareja igual que en el pádel convencional.
- El servicio debe ser por debajo de la cintura.

¡Reto conseguido!



PARACICLISMO

Deporte adaptado que permite a personas con distintos tipos de discapacidad competir usando bicicletas, triciclos o handbikes. Se practica tanto en carretera como en pista y fomenta la resistencia, la fuerza y la superación personal.

Normas básicas para practicar el deporte

- Es obligatorio llevar el casco bien abrochado.
- Se utilizan bicicletas, triciclos o handbikes según las necesidades de cada deportista.
- Las personas con discapacidad visual compiten en tándem con un piloto que ve.
- En las handbikes, los pedales se mueven con los brazos.
- En competición, los deportistas se agrupan por categorías según cómo afecta su discapacidad al pedaleo.

¡Reto conseguido!



VOLEIBOL
SENTADO

Versión adaptada del voleibol en la que los jugadores permanecen sentados en el suelo. Es un deporte muy dinámico, que exige rapidez, coordinación y trabajo colectivo.

Normas básicas para practicar el deporte

- Los jugadores deben estar en contacto con el suelo en todo momento.
- La red es más baja que en el voleibol convencional.
- El saque puede ser bloqueado directamente.
- Igual que en el voleibol: máximo tres toques por equipo.
- El campo es más pequeño y las jugadas más rápidas.

¡Reto conseguido!



GOALBALL

Deporte paralímpico creado para personas con discapacidad visual. Se juega en un pabellón silencioso y el balón contiene cascabeles, por lo que los participantes deben orientarse por el sonido. Es una disciplina que combina percepción auditiva, reflejos y trabajo en equipo.

Normas básicas para practicar el deporte

- Se juega 3 contra 3 en una pista rectangular con porterías a todo lo ancho.
- Todos los jugadores llevan antifaces para igualar la visión.
- El balón debe lanzarse rodando por el suelo hacia la portería rival.
- Para defender, los jugadores se lanzan al suelo para bloquear el balón con el cuerpo.
- Es obligatorio mantener silencio durante la jugada para escuchar el balón.

¡Reto conseguido!



BOCCIA

Deporte de precisión pensado para personas con discapacidad física severa que afecta a la movilidad. Similar a la petanca, requiere estrategia, control y concentración. Puede practicarse individualmente, por parejas o por equipos.

Normas básicas para practicar el deporte

- El objetivo es acercar las bolas propias a la bola diana (jack).
- Cada jugador dispone de un número de bolas de color (rojo o azul).
- Se juega por turnos: lanza primero quien tiene el color distante.
- Gana el set quien tenga más bolas cerca del jack.
- Puede utilizarse una canaleta de apoyo si el jugador lo requiere.

¡Reto conseguido!



Galapagar incluye

II JORNADA DE DEPORTE PARALÍMPICO Y ADAPTADO

PASAPORTE

ROMPER BARRERAS, ABRIR CAMINOS