# TENIS DE MESA PARA EL DESARROLLO

USO DEL TENIS DE MESA PARA EL CAMBIO SOCIAL











## RECONOCIMIENTOS

El manual del Tenis para el Desarrollo es producto de la colaboración conjunta entre la Fundación ITTF y la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) (Sociedad Alemana de Cooperación Internacional) GmbH, en representación del German Federal Ministry for Economic Cooperación and Development (BMZ) (Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo), para posibilitar el uso del tenis de mesa para conseguir resultados en el campo del desarrollo social, en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (ODS).

El desarrollo y diseño de este manual ha estado dirigido por **Pro Sport Development (PSD)** con el apoyo de los **socios e implementadores de la Fundación ITTF**, quienes han contribuido al proyecto compartiendo actividades, experiencias y ejemplos del impacto de los programas para el desarrollo basados en el tenis de mesa que han implementado en sus territorios para abordar problemas importantes.

#### Organizaciones colaboradoras

Fundación ASA (Indonesia)
Fundaciones Asoba y NK (Ghana)
Asociación Mónica Liyau (Perú)
FUDELA (Ecuador)
HONECRIC (Uganda)
Mediterra Institute (Grecia)
Spin Club (Irán)
Table Tennis Academy of Mongolia (Mongolia)
Talent 4 Development (Kenia)
Tanjun Associate (India)

Nos gustaría expresar nuestra gratitud hacia las siguientes personas por su papel en la elaboración de este manual:

#### Desarrollo de contenidos Kabeer Arjun (PSD)

Isha Saxena (PSD)

#### Editores

Suheil F. Tandon (PSD) Shreyas Rao (Consultor independiente) Saurabh Mishra (Fundación ITTF) Ramón Ortega Montes (Fundación ITTF) Julia Tappendorf (Fundación ITTF)

Vision Changers (Kenia)

#### Ilustrador

Suvankar Nandi (Consultor independiente)

#### Diseñador

Saroj Kumar Sahu (Consultor independiente)

<sup>1.</sup> El BMZ utiliza el deporte como estrategia de desarrollo que contribuye a los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), incluyendo la igualdad de género, la salud y el bienestar, la calidad de la educación y el trabajo digno. El BMZ trabaja con diferentes socios del campo del deporte para el desarrollo y presta su apoyo para mejorar las redes de trabajo entre los diferentes actores para potenciar este sector gracias a su experiencia y conocimientos prácticos. Más información en www.bmz.de/en.



## TABLE OF CONTENTS

**PAGE** 

01

Introducción

**PAGE** 

03

Tenis de mesa para conseguir un impacto sobre el desarrollo

**PAGE** 

11

Salud y bienestar

**PAGE** 

32

Educación de calidad

**PAGE** 

54

Igualdad de Género

PAGE

**77** 

Inclusión social

**PAGE** 

95

La diplomacia en el deporte base (La diplomacia del ping-pong) PAGE

**115** 

ANEXO: Conocer el tenis de mesa

PAGE

136

otros recursos

#### Descripción general del manual

El manual del Tenis de mesa para el desarrollo (TT4D) presta su apoyo a individuos y organizaciones de todo el mundo que participen o estén interesadas en participar en la implementación de programas y proyectos relacionados con el tenis de mesa. Su propósito es servir de guía a entrenadores, facilitadores, trabajadores sociales y jóvenes líderes para desarrollar actividades, ejercicios y programas basados en el tenis de mesa al mismo tiempo que se consiguen resultados concretos en el campo del desarrollo. El manual recoge una selección de actividades y sesiones utilizadas por los instructores en relación con diferentes proyectos base que abordan determinados problemas de sus comunidades. El manual tiene un diseño inclusivo y tiene el objetivo de cubrir las necesidades de todos los participantes, independientemente de sus diferencias en cuanto a habilidades, edad, religión, identidad o expresión de género, grupo étnico o raza.

- Proporciona, para comenzar, una breve introducción sobre la forma de entender el deporte como herramienta para el desarrollo y la paz; la estrategia del tenis de mesa para el desarrollo y además, una serie de directrices para la creación de programas sanos, inclusivos y amenos.
- A continuación, pasa a proporcionar unos conocimientos básicos sobre el tenis de mesa, incluyendo su terminología, las reglas del juego, técnicas básicas, calentamiento y recuperación, además de algunas actividades para aprender las destrezas del juego.
- A partir de ahí, el manual se divide en las áreas temáticas que enumeramos más adelante y que están en consonancia con los ODS de Naciones Unidas, donde incluimos lecturas complementarias, actividades y ejercicios además de historias de ejemplos reales a pie de calle:
  - Salud y bienestar
  - · Educación de calidad
  - Igualdad de género
  - Inclusión social
  - La diplomacia en el deporte base (La diplomacia del ping-pong)
- Finalmente, el manual proporciona enlaces a diferentes fuentes de material extra al que podemos recurrir para conseguir más información.

#### Descripción de las actividades

Todas las actividades y sesiones que forman parte de este manual siguen un planteamiento similar para proporcionar a los instructores la información relevante que les permita planificar, configurar, implementar y evaluar cada una de las actividades de forma eficiente.

Cada uno de las actividades incluye las secciones siguientes:

- Objetivos de aprendizaje Los instructores aprenden hacia qué resultados está dirigida cada una de las actividades.
- S.T.E.P Es la información clave relativa al espacio, tiempo, equipamiento y participantes necesarios para desarrollar la actividad de forma efectiva.
- Preparación y configuración Son las directrices para preparar de forma correcta la actividad, incluyendo la disposición del equipamiento y la división de los participantes.
- Pasos de la actividad Son las directrices para llevar a cabo la actividad con los participantes.
- Progresión / Simplificación Son las posibles formas de modificar una actividad para aumentar o disminuir su grado de dificultad para los participantes.
- Revisión y evaluación
  - Puntos clave Es la información fundamental en cuanto a los objetivos de aprendizaje, que servirá a los instructores a realizar un repaso de la actividad con los participantes.
  - Análisis con los participantes Se trata de varias preguntas que los instructores pueden usar para dirigir o celebrar una sesión de reflexión junto con los participantes.
  - Mientras que se realiza el repaso y evaluación de las actividades, el facilitador deberá invitar a los participantes a compartir sus ideas y deberá valorar y agradecer cada una de sus respuestas. El facilitador podrá servirse de las preguntas que le parezcan más adecuadas en su contexto y para dirigir la discusión según su mejor criterio.

Al final de cada tema del manual se incluye una sección donde se describen las diferentes variantes que los instructores pueden utilizar en función del contexto específico en el vaya a plantear las actividades de dicho tema, ya que el manual está diseñado para que se pueda usar en diferentes contextos a nivel mundial.

#### Qué es el deporte para el desarrollo (S4D)

El deporte siempre ha resultado algo atractivo a lo largo de la historia y hoy día sigue ocupando un lugar importante en nuestra sociedad. Como actividad cultural que es, se da en todos los lugares del mundo y en una gran variedad de circunstancias. Durante los últimos años, ha aumentado el interés en el uso del deporte para conseguir determinados resultados asociados al desarrollo social, económico o humano. Esto es patente ante la aparición y crecimiento del sector conocido como Deporte para el Desarrollo (S4D) durante las dos últimas décadas, donde se persigue el uso del deporte como medio para otros fines que van más allá del simple juego o del terreno de juego.

#### Definición de S4D

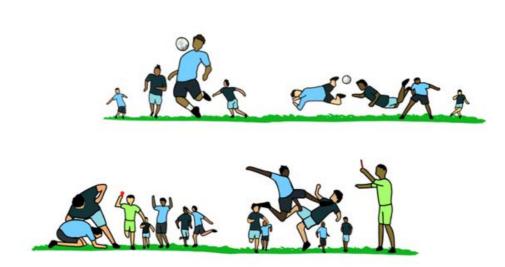
S4D es un método de implementación de cambios en la sociedad mediante el uso intencional y estratégico de programas basados en el deporte. La UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) define S4D como "un instrumento para la promoción de la paz, la integración social y el desarrollo económico en diferentes contextos geográficos, culturales y políticos".

Dentro del contexto de S4D, se entiende por deporte "todas las clases de actividades físicas que contribuyen a la buena forma física, al bienestar mental y a la interacción social. Incluyen el juego, el esparcimiento, el deporte organizado, improvisado o competitivo y los deportes y juegos tradicionales" (UN Equipo de trabajo interinstitucional sobre el deporte para el desarrollo y la paz, 2003).

El deporte, constituye, en sus múltiples versiones un medio efectivo para provocar el cambio a nivel de individuo y de comunidad, ya que es una actividad recreativa ampliamente aceptada por diferentes tipos de sociedades de todo el mundo. Además, el deporte es una actividad basada en la participación de individuos que interactúan y cooperan unos con otros para conseguir un objetivo común.

No obstante, tenemos que reconocer que el deporte por sí mismo puede no ser de naturaleza igualitaria ni inclusiva por si mismo. Además de no ser la mejor forma de resolver problemas sociales complejos. El deporte se enfrenta a las mismas desigualdades que encontramos en nuestras sociedades - puede ser inigualitario en cuanto a su participación, discriminatorio hacia determinados grupos o promover la falta de consideración y comprensión hacia estos. Además, el deporte podría no funcionar de la misma forma en diferentes contextos o regiones geográficas, o podría representar únicamente un punto de inicio hacia la resolución de determinados problemas sociales, pero sin llegar a su solución final.





En numerosos países y regiones del planeta, la divisiones en base a estatus económico, religión, grupo étnico, identidad o expresión de género, raza o casta pueden desembocar en violencia. Aunque el deporte tiene la posibilidad de proporcionar un espacio para el diálogo y la interacción saludable, también puede conllevar la falta de respeto y comprensión y la aparición de la violencia.

El deporte en el contexto del S4D necesita estar diseñado, presentado y evaluado de forma que consiga los cambios que se persiguen.





Los programas basados en el deporte que buscan promover el respeto y la comprensión y que alcanzan mayores niveles de efectividad, son aquellos que han sido diseñados de forma inclusiva para tal fin, y que han sido presentados, controlados y evaluados de forma sistemática por parte de instructores cualificados.

Las Naciones Unidas (ONU) han venido utilizando el deporte como herramienta de desarrollo, cooperación y esfuerzo de ayuda humanitaria durante muchos años, pero lo comenzó a hacer de una forma más estructurada desde el año 2000. En 2016, la ONU reconoció² "el deporte como un importante impulsor del desarrollo sostenible" y, en particular, su creciente contribución a la consecución de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). La ONU instó a sus Estados miembros y a una amplia variedad de partes interesadas a "fomentar el desarrollo y la paz y contribuir a la implementación de la Agenda 2030 a través de iniciativas basadas en el deporte y promover la integración del deporte para el desarrollo y la paz en la agenda de desarrollo".

En 2017, durante la VI Conferencia Internacional de Ministros y Altos Funcionarios Encargados de la Educación Física y el Deporte, convocada por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO), se adoptó **el Plan de Acción de Kazán**. El<sup>3</sup> Plan de Acción de Kazán prioriza 10 de los Objetivos de Desarrollo Sostenible y 36 de las metas asociadas en las que las estrategias basadas en el deporte pueden contribuir eficazmente, tal y como se destaca a continuación.





- 1. https://documents-dds-ny.un.org/doc/UNDOC/GEN/N16/449/81/PDF/N1644981.pdf? Open Element with the property of the property
- 2. https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000252725

#### La estrategia del tenis de mesa para el desarrollo

La Federación Internacional de Tenis de Mesa (ITTF) tiene una larga historia en el uso del tenis de mesa en el marco de proyectos sociales encaminados a mejorar la vida de las personas en todo el mundo. La Fundación ITTF, creada en 2018 para llevar adelante el compromiso social de la ITTF a través del tenis de mesa, ha armonizado su enfoque con las prioridades del sector S4D y los ODS de la ONU para utilizar el tenis de mesa como una herramienta para lograr cambios positivos en las comunidades de todo el mundo. La estrategia Tenis de Mesa para el Desarrollo (TT4D) nace de la experiencia de la Fundación ITTF en la utilización del deporte del tenis de mesa para lograr avances en materia de desarrollo social. El compromiso de la Fundación ITTF se ve reflejado en los 27 proyectos a los que ha prestado apoyo hasta la fecha y que han beneficiado a más de 250.000 personas de 150 países y territorios.

La estrategia TT4D pretende utilizar el deporte del tenis de mesa de manera divertida y atractiva con el fin de llegar e influir positivamente sobre una amplia variedad de comunidades y personas, independientemente de su capacidad, edad, identidad y expresión de género, religión, geografía, etnia o raza. Algunas de las áreas temáticas clave que han sido exploradas por los programas de TT4D son la salud y el bienestar, la educación de calidad, la igualdad de género, la inclusión social y el desarrollo comunitario.

Este manual tiene por objeto presentar la estrategia de TT4D a diversos profesionales de todo el mundo, entre los que se incluyen entrenadores de tenis de mesa, facilitadores, trabajadores sociales y líderes juveniles.

#### Tenis de mesa seguro, inclusivo y ameno

La metodología TT4D se basa en valores y utiliza el tenis de mesa para lograr un impacto en la sociedad. Los instructores son conscientes de determinados valores, comportamientos y precauciones de seguridad clave, y los incorporan a sus actividades, con el fin de garantizar que el tenis de mesa sea una experiencia segura, integradora y agradable para todos.

#### Directrices de salvaguardia y el COVID-19

Toda persona que participe en actividades centradas en el tenis de mesa tiene derecho a hacerlo en un entorno seguro, agradable y en el que reciba apoyo. Esta es la esencia de una participación auténtica y positiva en el deporte. La estrategia TT4D exige que se le otorgue la importancia que merece.

A la hora de diseñar y poner en práctica los programas, las organizaciones y los instructores deben seguir ciertas prácticas de salvaguardia clave, que se describen a continuación.

## Directrices clave para las organizaciones e instituciones

- Institucionalizar una política de salvaguardia que garantice una clara definición del compromiso, el marco de trabajo, los procedimientos y las partes interesadas para la salvaguardia de los menores.
- Detallar los sistemas y procedimientos que deben seguirse para aplicar dicha política de salvaguardia. Garantizar que los sistemas se centren en los menores y que respondan rápidamente ante cualquier preocupación sobre la seguridad y el bienestar de los mismos.
- Organizar con regularidad programas de concienciación para participantes, entrenadores, facilitadores, padres y el resto de partes interesadas. Garantizar que la política de salvaguardia de la organización esté a disposición de todos. Garantizar que se ponga a disposición de los participantes y facilitadores todo tipo de asesoramiento y apoyo complementario que puedan necesitar.
- Disponer de medidas para identificar y minimizar los riesgos para los participantes.
- Disponer de directrices organizativas en materia de buenas prácticas de salvaguardia y códigos de conducta que definan las pautas de comportamiento adecuadas.
- Garantizar que la organización disponga de los procedimientos adecuados para la contratación del personal que vaya a trabajar con menores.
- Ejercer de líder en materia de salvaguardia dentro de sus redes de trabajo, proporcionando asesoramiento y apoyo a los distintos socios.
- Supervisar y evaluar el cumplimiento sustancial de los procedimientos de salvaguardia adoptados; actualizar la política de salvaguardia en base a las aportaciones recibidas a través de estos procedimientos.

Estas directrices han sido elaboradas a partir de las 8 mejores prácticas descritas en las Salvaguardias Internacionales para los Menores en el Deporte<sup>4</sup>.

#### Directrices clave para los instructores

- Tratar a todos los participantes de forma igualitaria, con respeto y dignidad. Esto incluye garantizar que las actividades se diseñen de forma que sean apropiadas para todos los participantes y ofrezcan las mismas oportunidades de participación.
- No aislar ni desatender a ningún participante, y asegurarse de que todos puedan participar por igual dentro del grupo.
- Trabajar en un entorno público abierto y evitar, en la medida de lo posible, las situaciones en privado o en las que no puedan ser observados.
- Fomentar una comunicación abierta.
- Mantener una distancia segura y prudente con los participantes y evitar cualquier contacto físico innecesario con ellos.
- Estudiar la posibilidad de contar con instructores de diferentes géneros, especialmente cuando se trabaje con grupos de géneros diversos.
- No someter a los participantes a un entrenamiento excesivo ni agotarlos en exceso. Asegurarse de que disfruten de los descansos adecuados.
- Garantizar el uso de equipamiento seguro y adecuado.
- Llevar un registro escrito de cualquier comportamiento abusivo que se produzca durante las sesiones, o de cualquier indicio potencial de abuso que se detecte, junto con la descripción de las medidas adoptadas.
- Pedir permiso antes de tocar a un menor, incluso si es para atender una lesión.

Estas directrices se aplican junto con las políticas organizativas existentes y las leyes locales o nacionales, incluidos los procedimientos para denunciar y las medidas disciplinarias que deban tomarse contra cualquier forma de abuso.

En las circunstancias actuales, también pueden ser de aplicación las directrices pertinentes en relación con el COVID-19:

- Realizar las actividades en el exterior en lugar de en interiores para tener una mejor ventilación.
- Garantizar la disponibilidad de lavamanos, desinfectantes de manos con base alcohólica e instalaciones sanitarias.
- Pedir a todos los participantes que se laven o desinfecten las manos antes y después de la actividad.
- Asegurarse de que todos los participantes utilicen cubrebocas y/o mascarillas que les cubran tanto la cara como la nariz.
- Pedir a los participantes que traigan sus propias botellas de agua, y no permitirles que las compartan.
- No permitir que los participantes compartan objetos personales con otros.
- Evitar los apretones de manos, los abrazos o cualquier tipo de contacto entre los participantes; idear formas nuevas y creativas de felicitar o expresar otras emociones.
- No compartir el equipamiento entre los participantes. Si hubiera que compartir el equipamiento, asegúrese de que se desinfecta a conciencia antes de entregarlo a un nuevo participante.
- Pedir a cualquier participante o instructor que se encuentre mal o que haya estado en contacto con una persona enferma que evite asistir a las sesiones.

Las directrices para el COVID-19 son una adaptación de las **directrices de la Organización Mundial de la Salud**<sup>5</sup> para las federaciones deportivas y los organizadores de acontecimientos deportivos. No obstante, y dado que la pandemia del COVID-19 es un fenómeno en constante evolución en todo el mundo, es necesario respetar todas las directrices actualizadas sobre el COVID-19 que hayan sido publicadas por la organización, las autoridades locales y/o los gobiernos nacionales.

#### Directrices para un tenis de mesa inclusivo y empoderador

La inclusión significa proporcionar a los participantes un entorno de aprendizaje enriquecedor y brindarles la oportunidad de aprender y desarrollarse, independientemente de su capacidad, edad, identidad y expresión de género, religión, etnia o raza. La inclusión tiene el potencial de hacer que los participantes entablen nuevas amistades, aprendan nuevas formas de comunicarse con sus compañeros y descubran más cosas sobre sí mismos y sobre personas de diversos entornos.

Un entorno positivo para el aprendizaje es aquel en el que cada participante tiene la oportunidad de expresarse mientras escucha, respeta y aprende de los demás. Permite a los participantes autodescubrirse y ser creativos empleando el estímulo positivo y la retroalimentación, además de divertirse y disfrutar del deporte del tenis de mesa.

En la creación de un entorno de participación inclusivo y libre de toda discriminación intervienen ciertos aspectos clave:

- Igualdad de participación: Dar igualdad de oportunidades a todos los participantes, independientemente de su capacidad, edad, identidad y expresión de género, y origen social de participar en las actividades y ejercicios. Asegurarse de que nadie se quede rezagado.
- Valorar el esfuerzo de cada uno: Invite a que los compañeros se animen entre ellos y fomente los comentarios positivos durante los partidos.
- Respeto mutuo: Refuerce el respeto mutuo entre los participantes, así como entre participantes e instructores durante las actividades y ejercicios, mediante una comunicación intencional.
- Juego limpio y sinceridad: Anime a los participantes a respetar las reglas de las actividades y los ejercicios, y a ser honestos con sus compañeros de equipo, sus oponentes y los instructores (por ejemplo, llevando la cuenta correcta del marcador/los puntos en un partido).
- Sin discriminación: Conciencie a los entrenadores, facilitadores, profesores y participantes sobre las distintas formas de discriminación por motivos de casta, clase, sexo, aspecto físico, lengua, raza, discapacidad o procedencia geográfica. Adoptar una actitud de "tolerancia cero" frente a la discriminación entre los participantes y disponer de un sólido mecanismo de compensación para analizar cualquier caso de este tipo.
- Promover la iniciativa propia: Tenga en cuenta las ideas y sugerencias de los participantes, deles más responsabilidad y permítales tomar decisiones durante las actividades y los ejercicios con el fin de que aumente su confianza y mejore su autoestima.



### SALUD Y BIENESTAR

#### Conocer la salud y el bienestar

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Constitución <sup>6</sup> establece que "la salud es el completo bienestar físico, mental y social y no simplemente la ausencia de dolencias o enfermedades." Y además añade que "el goce del grado máximo de salud que se pueda lograr es uno de los derechos fundamentales de todo ser humano sin distinción de raza, religión, ideología política o condición económica o social." No es necesario decir que la salud y el bienestar son un resultado clave del desarrollo social en todo el mundo, ya que contribuye a garantizar que las personas tengan los conocimientos y recursos necesarios para llevar una vida sana y positiva, tanto física como mentalmente.

La interacción de la salud con el deporte se basa en la premisa de que la actividad física regular, el ejercicio y la participación en actividades deportivas puede tener diversos resultados positivos, tales como una mayor conciencia corporal y una reducción significativa de la incidencia de enfermedades no transmisibles como la obesidad, las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y determinadas formas de cáncer la Además, el deporte y la actividad física son esencialmente de naturaleza social y, por lo tanto, son necesarios no sólo para el desarrollo físico de los individuos, sino también para su bienestar mental y social.

La salud y el bienestar de las poblaciones de todo el mundo se han visto afectados negativamente con la aparición del COVID-19. Si bien millones de personas se han visto afectadas por las infecciones, la reducción o la imposibilidad total de acceder a instalaciones deportivas, de actividad física y de juego ha agravado la situación. En estos tiempos, los eventos, actividades y programas que promuevan la salud desempeñan un papel crucial.

Cada vez son más las personas y comunidades que toman la iniciativa y se esfuerzan más por mantenerse activos de diferentes maneras, por ejemplo, practicando deporte, participando en carreras de maratón, practicando marcha rápida, bailando, haciendo ejercicios cardiovasculares o realizando otras formas de actividad comunitaria. Los programas y profesionales que ofrecen estas oportunidades a nivel de base, especialmente a los miembros de las comunidades vulnerables a través de programas innovadores, inciden positivamente en la sociedad.

La salud y el bienestar están reconocidos en el **Objetivo 3** de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU (ODS).** 



## ENSURE HEALTHY LIVES AND PROMOTE WELL-BEING FOR ALL AT ALL AGES

- $6.\ https://www.who.int/about/governance/constitution$
- 7. https://ncdalliance.org/why-ncds/risk-factors-prevention/physical-inactivity
- 8. https://www.cancer.org/latest-news/exercise-linked-with-lower-risk-of-13-types-of-cancer.html

Dentro del marco de los ODS, el deporte y la actividad física contribuyen de manera específica a la consecución de los siguientes objetivos:

**Objetivo 3.4:** Reducir en un tercio, de aquí a 2030, la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles mediante la prevención y el tratamiento, y promover la salud mental y el bienestar.

Este manual tiene por objeto utilizar el tenis de mesa para la promoción de la salud y el bienestar mediante su contribución a los siguientes objetivos:

- Fomentar la concienciación de los participantes acerca del bienestar físico, mental y social.
- Enseñar o mejorar el equilibrio, la coordinación y otras habilidades motrices clave.
- Mejorar la fuerza, la flexibilidad, la coordinación mano-ojo, la concentración y la conciencia del propio cuerpo
- Proporcionar oportunidades de interacción social y fomentar relaciones positivas
- Fomentar una cultura del bienestar y la actividad física

## ACTIVIDAD 1: SALUD AL GANADOR

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Esta actividad contribuye a desarrollar la concienciación sobre el bienestar mental y social entre los participantes.

**Ubicación:** Una sala interior o un patio de juegos en el exterior de 15x15 metros.

**Tiempo:** 45 minutos

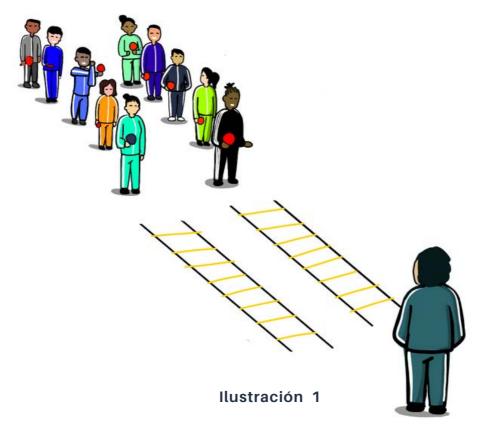
Equipamiento: Palas de tenis de mesa (una por participante) y escaleras de agilidad (una

por equipo) o varios conos (preferiblemente de diferentes colores)

**Participantes:** 1-30 participantes (dependiendo de la cantidad de equipamiento disponible)

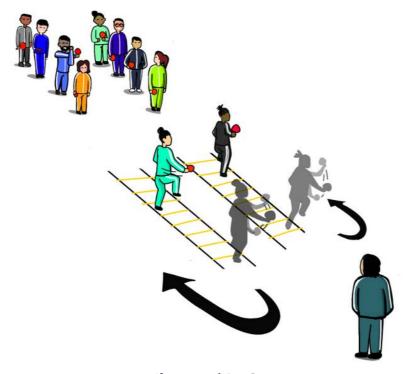
#### Preparación y configuración

- Los instructores dividen a los participantes en dos equipos iguales.
- A continuación, cada equipo se coloca en fila delante de la escalera de agilidad que se le ha asignado (o de los conos multicolores dispuestos en línea recta con el espacio adecuado entre ellos).
- El instructor debe comprobar que todos los participantes estén sosteniendo una pala de tenis de mesa en la mano.
- El instructor se coloca en el otro extremo de la escalera de agilidad/conos, con los participantes frente a él.
- Los participantes de cada equipo deben mantener el espacio suficiente entre los que están delante y detrás de ellos en la fila, para evitar el contacto mientras se desplazan.
- Cada equipo elige a un líder, que se coloca el primero en la fila (también puede hacerlo el instructor). (Ilustración 1)



#### Pasos de la actividad

- El instructor utiliza la escalera o los conos de agilidad para realizar una actividad física o un movimiento técnico determinado con la parte inferior de su cuerpo y desplazándose a lo largo de la escalera de agilidad o la línea de conos. A continuación, el instructor realiza un movimiento de tenis de mesa con la parte superior de su cuerpo utilizando la pala. Algunos ejemplos de los posibles movimientos serían:
  - Movimientos de la parte inferior del cuerpo: salto hacia delante a lo largo de la escalera de agilidad/conos, zig-zag a lo largo de la escalera de agilidad/conos, salto lateral a lo largo de la escalera de agilidad/conos.
  - Movimientos de la parte superior del cuerpo: mover la raqueta hacia atrás y hacia delante realizando un golpe de derecha, mover la raqueta hacia atrás y hacia delante realizando un golpe de revés, mover la raqueta hacia delante y hacia arriba/abajo realizando un golpe de derecha, mover la raqueta hacia delante y hacia arriba/abajo realizando un golpe de revés.
- Después de que el facilitador haya hecho la demostración de estos movimientos, los equipos los realizan como si se tratara de una carrera de relevos.
- Cuando el instructor dice "Ya", los líderes de cada equipo realizan estos movimientos mientras avanzan por la escalera de agilidad/conos.
- Los miembros de cada equipos siguen de uno en uno a sus respectivos líderes y repiten sus movimientos mientras se desplazan por la escalera de agilidad/conos. (Ilustración 2)
- Una vez que cada uno de los participantes haya completado los movimientos al final de la escalera de agilidad/conos, correrá para colocarse al final de la fila.
- El equipo que antes complete este ejercicio será el ganador.
- En las sucesivas rondas de esta actividad, los "líderes" de cada equipo deberán cambiar los movimientos, la velocidad y los ritmos en los relevos, y los demás participantes deberán imitarlos con la mayor precisión posible.
- Tras unas cuantas rondas, se podrá cambiar la persona que hace de "líder" de la actividad.
- El instructor realizará varias rondas de la actividad.



#### Progresión/Simplificación

• Los participantes pueden, opcionalmente, realizar los ejercicios por parejas, sujetando con una mano la pala y con la otra, la mano de su compañero. El equipo que antes complete el ejercicio será el ganador. (Ilustración 3)





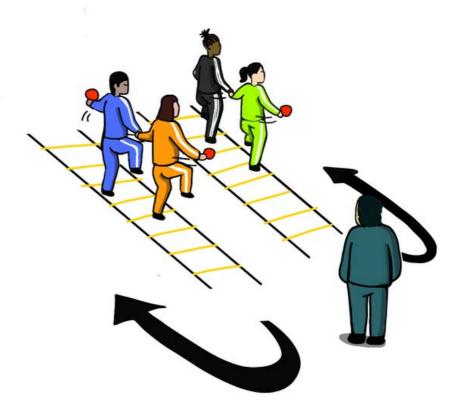


Ilustración 3

#### Notas para el instructor:

- A la hora de realizar esta actividad, es importante tener en cuenta la edad y el nivel físico de los participantes. Se debe tener en cuenta este factor en cuanto al tipo de ejercicios o movimientos, la intensidad y la velocidad de los mismos.
- Es posible que el instructor tenga que cambiar o modificar el diseño de la actividad para adaptarla a las necesidades de los participantes con alguna discapacidad.
- El instructor deberá asegurarse de que los participantes que estén esperando su turno estén ocupados en algún tipo de actividad relacionada con el tenis de mesa o en alguna tarea alternativa.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación

#### Mensajes clave (para el instructor):

- Un buen estado de salud no es simplemente la ausencia de dolencias o enfermedades, sino que incluye un estado de bienestar físico, mental y social.
- El bienestar mental está relacionado con la capacidad de cada uno de gestionar sus pensamientos, emociones y comportamientos. El bienestar mental puede incluir la capacidad de afrontar las tensiones cotidianas de la vida, aprender y trabajar de forma adecuada, ser consciente de las propias capacidades y contribuir a la comunidad a la que uno pertenece.
- El bienestar social está relacionado con la coexistencia pacífica y la gestión de las relaciones con amigos, familias y demás.
- Practicar deporte y ejercicio físico es una excelente manera de procurar el bienestar mental y social de una persona. El deporte puede contribuir a controlar el estrés, mejorar el estado de ánimo, aumentar la capacidad de concentración y aportar tranquilidad.

#### Análisis con los participantes:

- ¿Cómo te has sentido después de participar en la actividad? ¿Te ha mejorado el estado de ánimo o te has sentido feliz?
- ¿A qué retos te has tenido que enfrentar en tu equipo durante la realización de la actividad? ¿Qué has hecho para superar esos retos?
- ¿En qué medida te has coordinado bien con los demás miembros de tu equipo?
   ¿Hasta qué punto habéis sido capaces de coordinaros con vuestras parejas durante la fase de progresión de la actividad?
- ¿Cómo te sientes cuando eres amable con alguien? ¿Cómo crees que se siente la otra persona? Menciona algunos ejemplos.
- ¿Cómo te sientes cuando haces daño a alguien? ¿Cómo crees que se siente la otra persona? Menciona algunos ejemplos.
- ¿Cuándo te sientes feliz? ¿Cuándo te sientes triste o enfadado? ¿Cuáles son las emociones positivas? ¿Cuáles son las emociones negativas?
- ¿Sabes lo que es el bienestar mental y social? ¿En qué medida está esto relacionado con tu vida diaria?
- ¿Tienes algún problema al que tú o alguien que conozcas os estéis enfrentando actualmente? Si es así, ¿de qué manera lo han afrontado? (El instructor no debe presionar a los participantes para que respondan a esta pregunta, ya que pueden tener dudas a la hora de compartir información personal).

Reconocimientos: Esta actividad fue ideada por Talent 4 Development, Kenia.



## ACTIVIDAD 2: CÉNTRATE EN LA PELOTA

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Esta actividad mejora la concentración y la atención de los participantes.

**Ubicación:** Una sala interior o un patio de juegos en el exterior de 15x15 metros.

Tiempo: 45 minutos

Equipamiento: Palas de tenis de mesa (una por participante), pelotas de tenis de mesa (una

por participante), mesa de tenis de mesa (una por cada 4-8 participantes)

Participantes: 4-16 participantes (dependiendo de la cantidad de equipamiento disponible)

#### Preparación y configuración

- El instructor divide a los participantes en 4 equipos/grupos iguales equipos A, B, C
   y D.
- Antes de que comience la primera ronda, el animador retira la red de la mesa.
- Los equipos A y B se sitúan a un extremo de la mesa, mientras que los equipos C y D se sitúan en el extremo opuesto. El instructor dispone los equipos de forma que el equipo A se enfrente al equipo C y el equipo B al equipo D.
- El instructor se asegura de que los dos equipos situados a un mismo lado de la mesa estén separados un metro entre ellos (Ilustración 1) y de que todos los participantes dispongan de una pala y una pelota cada uno.

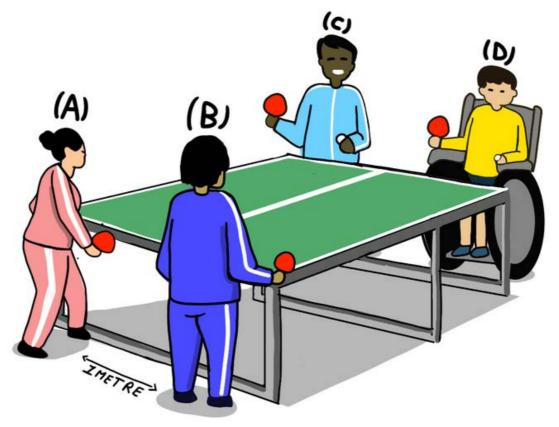


Ilustración 1

#### Pasos de la actividad

- A continuación, los participantes (de los equipos C y D) situados al otro lado de la mesa tienen que devolver la pelota rodando utilizando uno de los lados de sus palas.
- Tras este intercambio, los cuatro primeros participantes de los equipos se colocan al final de sus respectivas filas y los cuatro siguientes tienen la oportunidad de practicar este ejercicio.
- En las siguientes rondas del ejercicio, los participantes pueden utilizar alternativamente los dos lados de sus palas para hacer rodar la pelota. (Ilustración 2)

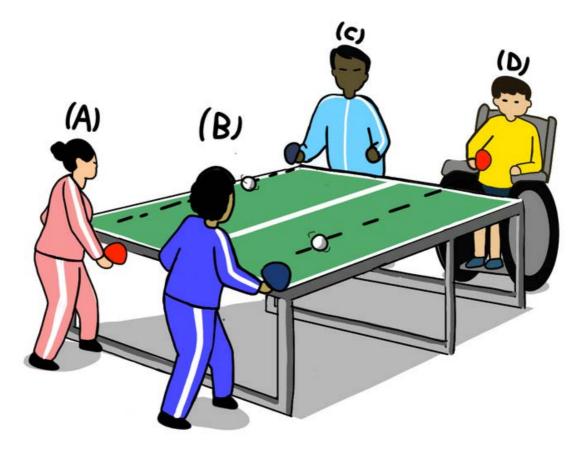


Ilustración 2

- Tras unas cuantas rondas realizando esta actividad, el instructor introduce una progresión de la actividad.
- El instructor vuelve a colocar la red en la mesa.
- El primer participante de los equipos A y B sujeta la pelota con las manos y la lanza rebotando dos veces sobre la mesa hacia su compañero (de los equipos C y D, respectivamente), quienes están sujetando una pala al otro lado de la mesa. Los participantes de los equipos C y D devuelven la pelota a sus compañeros utilizando su pala. (Ilustración 3)
- Tras este intercambio, los cuatro primeros participantes de los equipos se colocan al final de sus respectivas filas y los cuatro siguientes tienen la oportunidad de practicar este ejercicio.
- El instructor deberá asegurarse de que los papeles se inviertan después de algunas rondas.

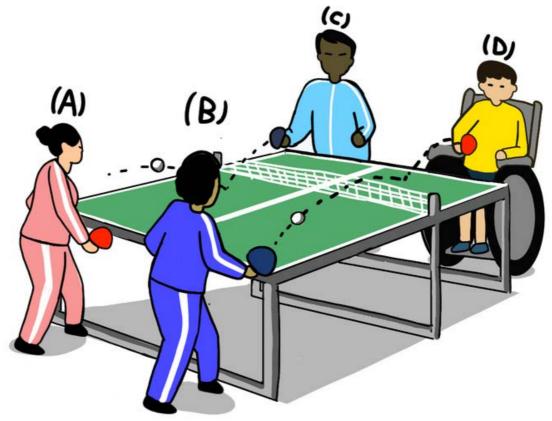


Ilustración 3

#### Progresión/Simplificación

- En las siguientes rondas de la actividad, en lugar de rodar o lanzar directamente la pelota a sus compañeros, los participantes deberán comenzar por hacer botar la pelota en sus palas 5 veces y, a continuación, enviar la pelota al otro lado. Los respectivos compañeros deberán hacer lo mismo cuando reciban la pelota.
- Los participantes podrían botar la pelota una vez en lugar de hacerlo dos veces al lanzar la pelota hacia su compañero.

#### Notas para el instructor:

- Es importante tener en cuenta la cantidad de equipamiento de que se dispone en relación con el número de participantes y adaptar el ejercicio en consecuencia. Por ejemplo, si hubiera ocho participantes y sólo una mesa, los participantes podrían formar una fila uno detrás del otro y alternarse con sus parejas después de cada 10 lanzamientos.
- Es posible que el instructor tenga que cambiar o modificar el diseño de la actividad para adaptarla a las necesidades de los participantes con alguna discapacidad.
- El instructor deberá asegurarse de que los participantes que estén esperando su turno estén ocupados en algún tipo de actividad relacionada con el tenis de mesa o en alguna tarea alternativa.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación

#### Mensajes clave (para el instructor):

- La concentración es la capacidad de prestar atención a una única actividad.
- Concentrarse consiste en centrar toda la atención en un punto concreto.
- La concentración y la atención están relacionados. La concentración necesita atención. La atención es la base de tu concentración. Es una habilidad que se adquiere con el tiempo, mediante la práctica. La concentración y la atención son elementos importantes de nuestra vida, ya que nos permiten ser más conscientes de nosotros mismos y de nuestro entorno, así como llevar a cabo tareas con una mayor eficacia.
- Tanto la atención como la concentración se pueden ver negativamente afectadas por el estrés, la falta de sueño, una alimentación poco saludable o la ansiedad, entre otros factores.
- La participación regular en actividades deportivas y físicas es una forma eficaz de mejorar los niveles de concentración y atención. Además, es posible alcanzar altos niveles de concentración practicando la atención plena a través de la meditación, que consiste en entrenar la mente para realizar un esfuerzo mental consciente dirigido a una sola tarea o a un recuerdo durante periodos de tiempo prolongados.

#### Análisis con los participantes:

- Una vez finalizada la actividad, el instructor dirige una sesión de reflexión con los participantes, durante la cuál, planteará las siguientes preguntas:
- Cuando recibía la pelota de tu compañero, ¿eras capaz de devolvérsela en todas las ocasiones? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Te distraías mientras realizabas la actividad? Si es así, ¿en qué momento te has sentido distraído y por qué?
- ¿Por qué cree que la concentración es necesaria para la vida? Utiliza ejemplos para explicarte con más detalle.
- ¿Qué cosas hacen que uno se distraiga? ¿Qué efecto tienen estas distracciones en tu concentración?
- ¿Cómo se pueden mejorar los niveles de concentración y atención? Menciona algunos ejemplos de tu vida diaria.

**Reconocimientos:** Esta actividad ha sido ideada por Asoba y NK Foundations, Ghana.

## HORAS IMPREVISTAS DE SALUD Y FELICIDAD

Laurent tiene 42 años y participa en el proyecto Ping4Alzheimers del Club Deportivo de Tenis de Mesa de Levallois (Francia). Antes de inscribirse en este proyecto y empezar a practicar tenis de mesa, sólo había probado este deporte en la escuela, pero nunca se le había dado bien ni le había gustado.

Él y su madre Nicole se enteraron de la existencia de este proyecto como actividad complementaria a través del logopeda de Laurent y de la Asociación para el Alzheimer de Francia, pero a Laurent no le entusiasmaba mucho la idea de participar en él. Muchas de las personas que padecen Alzheimer o tienen familiares que sufren esta enfermedad se identifican con ese deseo de Laurent de no ser catalogado como enfermo o de no querer estar siempre rodeado de gente enferma.

Después de hablar sobre el tema con su madre, cambió de opinión y decidió a asistir a la sesión abierta semanal. Y el resto ya es historia, tal y como nos cuenta la madre de Laurent: "No lo tenía claro. Cuando la gente habla del Alzheimer, se imagina a gente ya anciana. Pero después de hablar sobre el tema en varias ocasiones y después de un tiempo, se decidió a probar. Desde entonces, está deseando que lleguen los jueves y, cuando llega el día, se siente feliz y relajado y se olvida de su problema."



Renato Walkowiak, es el director del proyecto Ping4Alzheimers y corrobora la vitalidad y energía tan positiva que Laurent aporta al grupo.

El propio Laurent está contento y feliz de compartir su experiencia con su hija, "Hago los ejercicios de equilibro con mi hija [...] y ella se lo pasa bien y me llama y me dice, papá, mamá, vamos a hacer lo del equilibrio. Y se la ve feliz."

Fuente:El club de tenis de mesa Levallois Table Tennis Sporting Club está en Levallois-Perret, Francia, y es el promotor de la iniciativa Ping4Alzheimers para el bienestar de las personas con Alzheimer.

## ACTIVIDAD 3: ¡MANTENTE ACTIVO!

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Gracias a esta actividad, los participantes adquieren una comprensión básica de lo que es la forma física y de la función de las rutinas de ejercicios para mantenerse en forma.

Ubicación: Una sala interior o un patio de juegos en el exterior con una pared grande y plana.

**Tiempo:** 30 minutos

Equipamiento: Una pared plana, palas y pelotas de tenis de mesa (una por participante)

Participantes: 1-20 participantes (dependiendo de la cantidad de equipamiento disponible)

#### Preparación y configuración

- El instructor se asegura de que cada participante tenga una pelota y una pala.
- El instructor coloca a los participantes alineados frente a una pared y a una distancia de un metro de la misma. (Ilustración 1)

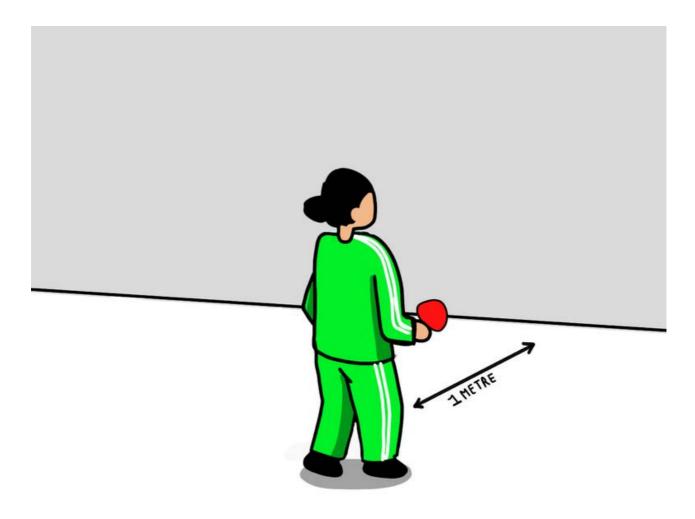


Ilustración 1

#### Pasos de la actividad

- Los participantes comienzan la actividad lanzando la pelota contra la pared con un golpe de derecha<sup>10</sup>. (Ilustración 2)
- Los participantes siguen voleando la pelota contra la pared el mayor tiempo posible.
- El instructor se debe asegurar de que los participantes no golpeen la pelota con fuerza contra la pared.

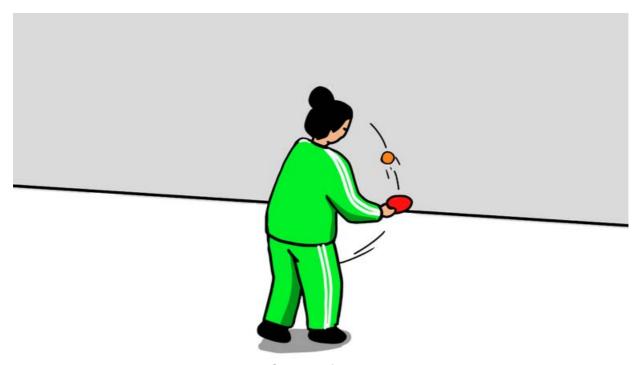


Ilustración 2

#### Progresión/Simplificación

- En las rondas siguientes, los participantes podrán volear la pelota contra la pared mediante un golpe de revés.
- El instructor podrá aumentar o disminuir la distancia desde la que los participantes volean la pelota.
- Después de golpear tres veces la pelota contra la pared, los participantes podrán equilibrar la pelota en su pala durante 30 segundos en lugar de devolverla inmediatamente. Después de golpear tres veces la pelota contra la pared, los participantes podrán rebotar la pelota en su pala durante 30 segundos en lugar de devolverla inmediatamente.
- Después de golpear tres veces la pelota contra la pared, los participantes podrán realizar una rutina de ejercicios durante 30 segundos. Por ejemplo, saltos en estrella, sentadillas, abdominales o flexiones de brazos.
- El instructor puede convertir esta actividad en un juego entre los participantes: el que consiga golpear la pelota contra la pared durante más tiempo o un mayor número de veces sin fallar será el ganador.

## Notas para el instructor:

- Es importante que se tenga en cuenta el equipamiento, espacio y número de participantes. Es importante que cada participante pueda tocar la pelota el mayor número de veces posible durante la sesión, para lo que se pueden utilizar varias paredes, de modo que todos los participantes puedan estar practicando al mismo tiempo.
- Además, los participantes que estén esperando su turno también podrían entretenerse practicando su técnica de derecha y revés y equilibrando o haciendo botar la pelota sobre la pala.
- El instructor deberá tener en cuenta la capacidad física de los participantes, y en función de ésta, deberá modificar o rediseñar la actividad para que se adapte a las necesidades de los participantes con alguna discapacidad.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación

## Mensajes clave (para el instructor):

- La forma física es el estado de salud y bienestar que permite a las personas realizar una amplia gama de actividades físicas de forma efectiva y con confianza.
- Es importante fomentar una cultura de la forma física a lo largo de toda la vida, ya que contribuye a la confianza, la excelencia académica, la mejora de las funciones cognitivas y de las habilidades comunicativas.
- Según la OMS:
  - Los menores de entre 5 y 17 años deberían practicar ejercicios físicos una media de 60 minutos al día para mantenerse en forma.
  - Los jóvenes y adultos de entre 18 y 64 años deberían practicar ejercicios físicos una media de entre 150 y 300 minutos a la semana para mantenerse en forma.

#### Análisis con los participantes:

- ¿Cómo te has sentido después de tomar parte en la actividad? Explica tu respuesta.
- ¿Sueles practicar deporte y otras actividades físicas? ¿Utiliza ejemplos para explicarte con más detalle? ¿Cómo te sientes al realizar esas actividades?
- ¿Por qué crees que es importante mantenerse en buena forma a lo largo de toda la vida?
- ¿Quiénes son las personas/instituciones que tienen la responsabilidad de promover una cultura de la buena forma física en vuestras vidas?
- ¿Cómo podéis vosotros fomentar la cultura de la buena forma física en vuestras familias, escuelas y comunidades? Dinos algunos ejemplos.

**Reconocimientos:** Esta actividad fue elaborada por Pro Sport Development, India como parte de su Programa de tenis de mesa para la comunidad (Community Table Tennis Programme).



"El tenis de mesa me ha ayudado tanto mental como físicamente. Me ha ayudado a relajarme mucho ya que solía sufrir acoso constantemente y eso me afectaba muchísimo. Pero después de empezar a practicar el tenis de mesa, he ganado en confianza y la opinión de la gente no me importa ya tanto. Lo que me gustaría decir es que los niños y los jóvenes deberían practicar algún deporte y especialmente ping-pong porque te da más responsabilidad y seguridad."

-Mathias Cardenas Castillo, uno de los participantes en el programa de tenis

de mesa de la Asociación Mónica Liyau de Perú

"A causa de los confinamientos por el COVID-19, participaba en el programa de Tenis de mesa para la comunidad por Internet. Gracias a este programa en línea, aprendí que podíamos mantenernos saludables en casa y evitar que nos contagiáramos con el virus. Incluso cuando el programa pasó a ejecutarse de forma presencial, se nos enseñaba lo importante que era la higiene y la alimentación en nuestras vidas. Aparte de eso, lo más importante que me ha dado este programa es la forma física, ya que mi nivel de forma física es ahora muy diferente y me encuentro mucho más activo."

-N. Rahul Rao, uno de los participantes en el programa de Tenis de mesa para la comunidad dirigido por Pro Sport Development, India



Fuente: Pro Sport Development (PSD) es una entidad social que ha recibido varios premios y que utiliza el deporte como herramienta para el desarrollo integral de niños y joven.

## ACTIVIDAD 4: ¡JUNTOS PODEMOS!

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Esta actividad brinda la oportunidad de interactuar socialmente y cultivar relaciones positivas entre los participantes.

**Ubicación:** Una sala interior o un patio de juegos en el exterior de 15x15 metros

**Tiempo:** 45 minutos

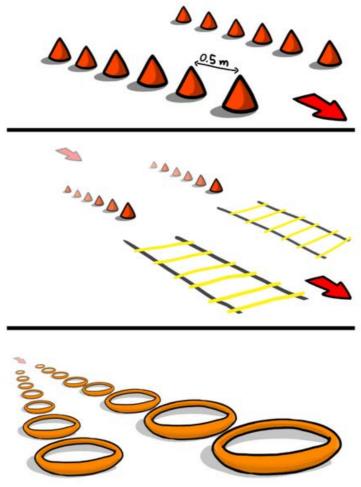
Equipamiento: Palas de tenis de mesa (una por participante), pelotas de tenis de mesa (una

por participante), 2 escaleras de agilidad, 16 aros, 12 conos

**Participantes:** 8-20 participantes (dependiendo de la cantidad de equipamiento disponible)

#### Preparación y configuración

- El instructor organiza dos circuitos paralelos, uno para cada equipo, cada uno de los cuales se compone de los siguientes elementos (Ilustración 1):
  - o 6 conos, uno a continuación de otro con un espacio de 0.5 metros entre ellos
  - 1 escalera de agilidad bien extendida y colocada a continuación de la línea de conos
  - 8 aros, colocados en línea uno detrás del otro
- Los instructores dividen a los participantes en dos equipos iguales.
- El instructor se asegura de que cada participante tenga una pelota.



#### Pasos de la actividad

- El instructor le pide a los participantes que elijan a un capitán/líder de sus respectivos equipos.
- El instructor muestra a los participantes cómo realizar un determinado ejercicio en el circuito:
  - Correr entre los conos haciendo zig-zag
  - Saltar con los dos pies juntos por la escalera de agilidad
  - Saltar en los aros
- Todos estos ejercicios deben ser realizados por los participantes mientras mantienen en equilibrio una pelota de tenis de mesa en la palma de la mano.
- Antes de comenzar la actividad, cada equipo dispone de 2 minutos para debatir entre ellos la estrategia a seguir; a continuación, los equipos forman una fila en la salida de sus respectivos circuitos.
- Cuando el instructor diga "Ya", uno a uno, los participantes de cada equipo completan una ronda de ejercicios en sus respectivos circuitos, mientras mantienen en equilibrio una pelota sobre la palma de la mano. (Ilustración 2)
- Si la pelota cae, el participante puede recogerla y seguir completando el circuito.
- Cuando un participante termina el circuito, vuelve corriendo a reunirse con su equipo, para que el siguiente pueda empezar a hacer el circuito.
- El primer equipo en terminar la ronda de relevos es el ganador.



Ilustración 2

#### Progresión/Simplificación

- En las siguientes rondas de la actividad, se puede dar un tiempo a los capitanes/líderes para que discutan una estrategia con sus respectivos equipos antes de volver a hacer el circuito (el instructor deberá asegurarse de que el capitán del equipo cambia después de cada ronda).
- Si el instructor quiere que la actividad sea algo más complicada, puede pedir a los participantes que lleven la pelota en equilibro sobre una pala mientras hacen el circuito. (Ilustración 3)
- El instructor puede invitar a los participantes a proponer actividades para realizar durante el circuito y que sirvan para que los equipos compitan en cada ronda de relevos.



Ilustración 3

#### Notas para el instructor:

- A la hora de realizar esta actividad, es importante tener en cuenta la edad y el nivel físico de los participantes. Se debe tener en cuenta este factor en cuanto al tipo de ejercicios o movimientos, la intensidad y la velocidad de los mismos.
- Es posible que el animador tenga que modificar o rediseñar la actividad en función del número de participantes que tengan alguna discapacidad y así garantizar que todos puedan participar de forma activa.
- El instructor deberá asegurarse de que los participantes que estén esperando su turno estén ocupados en algún tipo de actividad relacionada con el tenis de mesa o en alguna tarea alternativa.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación

#### Mensajes clave (para el instructor):

- Las interacciones sociales positivas con los compañeros y las familias, así como en el seno de las comunidades, las escuelas y los lugares de trabajo, pueden contribuir al bienestar de las personas.
- Forjar relaciones positivas es una habilidad social importante. La educación física y
  el deporte nos ayudan a adquirir habilidades importantes, tales como la
  cooperación (trabajar eficazmente con los demás), la asertividad (transmitir
  nuestros puntos de vista con convicción), la escucha (oír a alguien con empatía) y
  la capacidad de negociación (resolver los problemas con inteligencia), todas ellas
  útiles a la hora de entablar relaciones positivas.
- Las relaciones positivas entre las personas nos aportan una sensación de aceptación y generan confianza, además de crear redes sociales.
- La falta de relaciones sociales positivas puede llevarnos al aislamiento social y a sufrir acoso, ansiedad o depresión, además de otros trastornos de la salud.

#### Análisis con los participantes:

- ¿Qué estrategia elaboró cada equipo antes de iniciar la actividad? ¿Cómo se tomaron las decisiones? ¿Participaron todos los componentes del equipo en la toma de decisiones?
- ¿De qué forma colaboraron los participantes de ambos equipos para alcanzar el objetivo común? ¿Aumentó eso su grado de bienestar mutuo?
- ¿Tuviste ocasión de comunicarte de forma positiva con los demás durante la actividad? ¿Por qué crees que eso es importante?
- ¿Hablemos de las relaciones positivas que actualmente mantenemos en nuestras vidas? ¿De qué forma suponen una ayuda para nosotros?

**Reconocimientos:** Esta actividad ha sido elaborada por la Asociación Mónica Liyau, Perú

#### Variaciones de las actividades para la salud y el bienestar

En esta sección se platean algunas posibles variaciones de las actividades propuestas para la salud y el bienestar con el fin de adaptarlas a distintos contextos y situaciones. Los instructores deberán tener en cuenta los siguientes factores a la hora de aplicar estas variaciones con verdadero sentido:

- Es importante tener en cuenta la edad y la capacidad física de los participantes que realicen la actividad, ya que algunos podrían no ser capaces de realizar determinados movimientos corporales o los ejercicios que se describen en las actividades.
  - Si el instructor opta por mantener los ejercicios tal y como se describen en las actividades, deberá tener en cuenta la intensidad y la velocidad de ejecución de los mismos.
  - El animador también podría cambiar o modificar los movimientos y ejercicios propuestos en las actividades para que se adapten mejor a las necesidades de los participantes en función de sus edades o posibles discapacidades. Por ejemplo, en lugar de saltar por la escalera de agilidad en la Actividad 1, se podría hacer que los participantes simplemente caminaran a lo largo de la escalera.
- En el caso de que no contaras con suficiente equipamiento para el total de participantes, éste se podría compartir o se podrían introducir algunas modificaciones en las actividades. Por ejemplo, si no todos los participantes disponen de una pala y una pelota de tenis de mesa, podrían pasárselas a los otros participantes una vez finalizado su turno. Además, se pueden buscar posibles alternativas al equipamiento descrito si este no cubriera todos los requisitos de la actividad. Por ejemplo, en la Actividad 4, el instructor podría sustituir los conos o los aros por botellas retornables para marcar la pista.
- Es importante ser consciente del contexto sociocultural en el que se desarrolla la actividad y adaptarse a éste de manera adecuada. Por ejemplo, en algunas actividades, los participantes tienen que trabajar en parejas, pero en algunos contextos culturales y sociales la formación de parejas de distinto género podría no ser aceptable, por lo que sería importante crear un ambiente favorable en el que los participantes se sientan cómodos antes de comenzar la actividad. Si el instructor considerara que el entorno no es propicio para realizar la actividad por parejas, entonces sería recomendable realizar la actividad de forma individual.

## EDUCACIÓN DE CALIDAD

#### Qué es la educación de calidad

El acceso universal a una educación integral y de calidad en la enseñanza primaria y secundaria, además de la posibilidad de acceder a la enseñanza superior y a la formación permanente para todos, son áreas de interés clave para los gobiernos locales y las instituciones internacionales. Por otra parte, garantizar el derecho a la educación para todos, la igualdad de derechos de mujeres y niñas en el terreno de la educación y mejorar los niveles educativos son actualmente aspectos de la máxima prioridad dentro del concepto de una educación de calidad.

La educación física, como parte de las políticas educativas de diferentes países de todo el mundo, es un componente crítico para una educación de calidad. Es más, la enseñanza de habilidades sociales, competencias para la vida y valores a los estudiantes se ha convertido en un aspecto clave, ya que estas aptitudes permiten a los jóvenes desarrollar sus capacidades, adaptarse a la dinámica de la evolución mundial y aspirar a oportunidades para desarrollar todo su potencial.

Una programación eficaz en materia de S4D puede favorecer la inclusión y la participación continua en la educación de mujeres y niñas, personas con alguna discapacidad, así como otros de otros grupos o personas desfavorecidas. El deporte ha demostrado ser un medio eficaz para animar a niños y jóvenes a acceder a la educación, mejorar sus resultados de aprendizaje y garantizar que sigan cursando estudios superiores. El deporte también puede llegar a ser un instrumento ideal para enseñar a los jóvenes diversas habilidades que les permitan convertirse en líderes.

La educación de calidad está reconocida en el **Objetivo 4** de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU (ODS).** 



ENSURE INCLUSIVE AND EQUITABLE QUALITY EDUCATION AND PROMOTE LIFELONG LEARNING OPPORTUNITIES FOR ALL

Dentro del marco de los ODS, el deporte y la actividad física contribuyen de manera específica a la consecución de los siguientes objetivos:

**Objetivo 4.1:** De aquí a 2030, velar para que todas las niñas y todos los niños completen una enseñanza primaria y secundaria gratuita, equitativa y de calidad que conduzca a resultados de aprendizaje útiles y eficaces.

**Objetivo 4.3:** De aquí a 2030, garantizar la igualdad en el acceso de todas las mujeres y todos los hombres a una enseñanza técnica, profesional y superior asequible y de calidad, incluida la universidad.

**Objetivo 4.4:** De aquí a 2030, aumentar sustancialmente el número de jóvenes y adultos con las competencias pertinentes, incluidas las competencias técnicas y profesionales, para el empleo, el trabajo digno y el emprendimiento.

**Objetivo 4.5:** De aquí a 2030, erradicar las disparidades de género en la educación y garantizar la igualdad de acceso a todos los niveles de enseñanza y formación profesional para las personas vulnerables, incluidas las personas con capacidades, las poblaciones indígenas y los niños en situación de vulnerabilidad.

Este manual tiene por objeto utilizar el tenis de mesa para la promoción de la educación de calidad mediante su contribución a los siguientes objetivos:

- Promover la escolarización de niños y adolescentes estableciendo una conexión entre la motivación para jugar y la motivación para cursar estudios académicos.
- Desarrollar valores y habilidades sociales, como la comunicación eficaz, el trabajo en equipo y la resolución de problemas.
- Potenciar las capacidades cognitivas de los participantes mejorando su concentración, atención y memoria, de forma que, a la larga, redunde en el rendimiento de su actividad académica.
- Fomentar la práctica del tenis de mesa en los centros educativos y promover una visión holística de la educación entre padres, compañeros y líderes comunitarios como medio para desarrollar las capacidades físicas, mentales y sociales de los jóvenes.



## ACTIVIDAD 1: MARCA EL NÚMERO DE TELÉFONO

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Esta actividad contribuye a que los participantes desarrollen habilidades efectivas para la comunicación y la resolución de problemas.

**Ubicación:** Una sala interior de 15x15 metros.

Tiempo: 60 minutos

Equipamiento: 1 mesa de tenis de mesa, 1 pala por participante, 20-30 pelotas de tenis de

mesa, 8 hojas de papel y 2 cajas.

**Participantes:** 6-20 participantes (dependiendo de la cantidad de equipamiento disponible)

#### Preparación y configuración

- El instructor pega 6 trozos de papel en uno de los extremos de la mesa y coloca dos cajas en las esquinas del mismo lado.
- El instructor divide a los participantes en dos equipos iguales.
- El instructor dispone los equipos en dos líneas paralelas en el lado opuesto de la mesa. (Ilustración 1)
- El instructor se asegura de que cada participante tenga una pala.

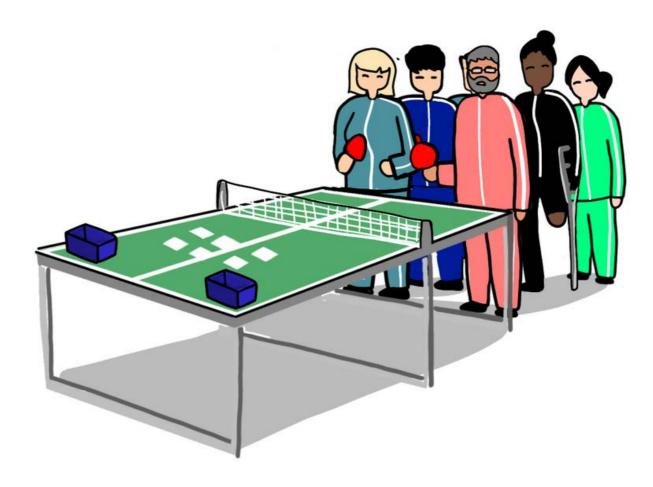


Ilustración 1

- El instructor designa un capitán/líder para cada equipo y se asegura de que los capitanes/líderes de los dos equipos estén de pie en el lado opuesto de la mesa, de cara a sus equipos.
- Los capitanes/líderes de cada equipo tienen todas las pelotas de sus equipos (10-15 por equipo).
- Cuando el instructor diga "Ya", los capitanes/líderes tienen que golpear las pelotas hacia sus compañeros de equipo y estos tienen que lanzarlas hacia una de las seis hojas de papel o dentro de las cajas situadas en las esquinas. (Ilustración 2)
- Conforme los participantes de cada equipo golpean la pelota, tienen que situarse al final de su fila correspondiente.
- Los participantes consiguen 5 puntos si consiguen meter la pelota en una de las cajas y 1 punto si tocan uno de los papeles que están en la mesa.
- El juego continúa hasta que todos los participantes hayan jugado su turno.
- El equipo que consiga más puntos será el ganador.
- El instructor se asegurará de que se cambie a los capitanes después de cada ronda de la actividad y de que distintas personas tengan la oportunidad de capitanear sus respectivos equipos.
- El instructor deberá invitar a los equipos a comunicarse entre ellos y a trabajar de forma colaborativa.



Ilustración 2

#### Progresión/Simplificación

- Para reducir la dificultad de este ejercicio, se podrá acortar la distancia entre las cajas y los participantes.
- Para aumentar la dificultad del ejercicio, se podrá aumentar el número de pelotas y de dianas.
- También se puede aumentar o disminuir la dificultad modificando la colocación de las dianas sobre la mesa.
- Para las rondas siguientes, se puede conceder un tiempo para que cada equipo discuta la estrategia a seguir antes de comenzar a jugar.

#### Notas para el instructor:

- A la hora de realizar esta actividad, es importante tener en cuenta la edad y el nivel físico de los participantes. Dependiendo de estos factores, es posible que sea necesario modificar la actividad.
- Es importante tener en cuenta las posibles discapacidades de los participantes y asegurarse de que todos puedan participar sin que les suponga una dificultad todavía mayor. Es posible que haya que cambiar la actividad o modificar su planteamiento para adaptarla a las necesidades de los participantes con alguna discapacidad (por ejemplo, la altura de los objetos o la nivelación del patio/suelo).

#### Revisión y evaluación

#### Mensajes clave (para los instructores):

- La comunicación puede incluir el intercambio de información por diferentes medios.
- Uno de los aspectos importantes de la comunicación es la escucha y el respeto hacia las opiniones o puntos de vistas de los demás.
- Una comunicación efectiva puede ayudar a resolver problemas ya que permite que todo el mundo sea más coherente respecto a un determinado tema.
- Entre las habilidades comunicativas importantes para la resolución de problemas se incluyen la escucha activa, la comunicación verbal, escrita y visual, así como aceptar y aportar comentarios constructivos.

#### Análisis con los participantes:

- ¿En qué medida se comunicaron bien los capitanes con el equipo? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Cómo de bien han entendido los compañeros las instrucciones de los capitanes?
- ¿Qué estrategia han utilizado los equipos durante la actividad? ¿Fue efectiva? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué importancia tiene la comunicación en la vida diaria? ¿Nos ayuda a resolver problemas cotidianos?
- ¿Habéis utilizado alguna vez vuestras habilidades comunicativas para resolver algún problema en vuestra vida? Si es así, explica tu respuesta.

**Reconocimientos:** Esta actividad fue elaborada por Pro Sport Development, India como parte de su Programa de tenis de mesa para la comunidad (Community Table Tennis Programme).

"Yo siempre había querido conseguir una beca para estudiar en Kitale, sobre todo porque quería ayudar a mi madre a pagar el colegio, porque su trabajo no iba muy bien y está ella sola para cuidar de 3 niños. Con el programa del tenis de mesa he mejorado en algunas cosas que me han servido para conseguir la beca, que me va a servir para conocer cosas nuevas y aprender mucho."

-Haddassah Wathiha, una de las participantes en el programa de tenis de mesa de Talent 4 Development, Kenia





"Gracia a la Fundación ITTF y a Talent Y Development, he podido gestionar mis gastos de la escuela y eso me ha ayudado a concentrarme mejor. He decidido que me gustaría estudiar para técnico en electricidad cuando termine la secundaria y también me gustaría ser entrenador de tenis de mesa para ayudar a los jóvenes de mi comunidad, Mathare"

-Alex Odour, uno de los participantes en el programa de tenis de mesa de Talent 4 Development, Kenia

## ACTIVIDAD 2: ENCUENTRA LA PAREJA

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Esta actividad tiene por objeto potenciar las capacidades cognitivas de los participantes mejorando su concentración, atención y memoria.

Ubicación: Una sala interior o un patio de juegos en el exterior de 15x15 metros.

Tiempo: 60 minutos

**Equipamiento:** Cartas para memorizar (muchas parejas de cartas, cada par con imágenes

idénticas), 1 mesa de tenis de mesa o cualquier mesa.

Participantes: 6-18 participantes (dependiendo de la cantidad de equipamiento disponible)

#### Preparación y configuración

- El instructor coloca, bocabajo sobre la mesa, cada una de las cartas de un juego completo (después de quitar la red).
- El instructor puede utilizar imágenes relacionadas con el tenis de mesa en el diseño de las cartas para memorizar: puede ser una pala, una mesa, una técnica de golpe de derecha o un jugador de tenis de mesa famoso.
- El instructor divide a los participantes en dos o más equipos, con tres participantes por equipo.
- El instructor se asegura de que los participantes de cada equipo formen una fila detrás de una línea marcada a una cierta distancia de la mesa.(Ilustración 1)

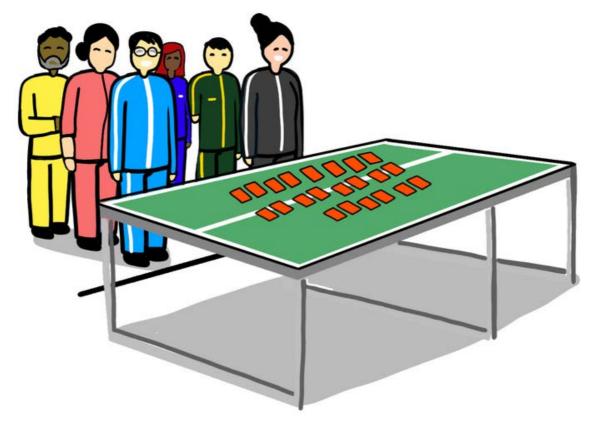


Ilustración 1

- El instructor asigna a cada uno de los participantes de un equipo un papel concreto:
  - Uno de los participantes debe mantener los ojos cerrados durante todo el juego
  - Uno de los participantes no puede usar sus manos durante todo el juego
  - Uno de los participantes no puede hablar durante todo el juego
- Una vez asignado el papel de cada uno, los participantes deben colaborar entre ellos para encontrar las parejas de cartas.
- Cuando el instructor diga 'Ya', los equipos hacen turnos para buscar las parejas de cartas.
- Solo puede jugar un equipo cada vez, y en el turno de cada equipo éste solo puede dar la vuelva a dos cartas. (Ilustración 2)
- Si cuando les toca jugar, un equipo le da la vuelta a dos cartas iguales, gana un punto y esas cartas se retiran de la mesa.
- Si el equipo no consigue descubrir dos cartas iguales cuando le toca el turno, las dos cartas que haya girado volverán a colocarse en la mesa bocabajo y en el mismo sitio donde estaban.
- De esta forma, los participantes tendrán que recordar dónde estaba cada carta y así encontrar la parejas y ganar puntos en los turnos siguientes.
- La actividad continúa hasta que se encuentren todas las parejas.
- El equipo que haya conseguido más puntos al final del juego será el ganador.



Ilustración 2

#### Progresión/Simplificación

- Aumentar la dificultad de la actividad:
  - Se puede aumentar el número de cartas a memorizar sobre la mesa
  - Si hay un número alto de participantes, se pueden hacer equipos más grandes y a cada uno de los miembros del equipo se le asignará un papel diferente.
  - Los equipos podrían realizar algún tipo de actividad física cuando les toque el turno de buscar las parejas de cartas (por ejemplo, mantener el equilibro sobre un pie)
- Para las rondas siguientes, se puede conceder un tiempo para que cada equipo discuta la estrategia a seguir antes de comenzar la actividad.

#### Notas para el instructor:

- A la hora de realizar esta actividad, es importante tener en cuenta la capacidad cognitiva de los participantes. Dependiendo de estos factores, es posible que sea necesario modificar la actividad.
- Es importante tener en cuenta las posibles discapacidades de los participantes y asegurarse de que todos puedan participar sin que les suponga una dificultad todavía mayor. Es posible que haya que cambiar o modificar el diseño de la actividad para adaptarla a las necesidades de los participantes con alguna discapacidad.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación

#### Mensajes clave (para los instructores): 13

- Entre las habilidades cognitivas están pensar, leer, aprender, recordar, razonar y prestar atención.
- Una buena concentración, memoria y atención nos ayudan a realizar tareas importantes tales como tomar decisiones, resolver problemas o mantenernos alerta.
- Las habilidades cognitivas son cruciales en el ámbito académico, ya que refuerzan nuestra comprensión de las ideas y nos ayudan a recordar información y a pensar de forma crítica.
- El deporte es una herramienta eficaz para mejorar las capacidades cognitivas, ya que supone un esfuerzo mental activo que favorece y facilita el aprendizaje.

#### Análisis con los participantes:

- ¿Qué funcionó bien durante la actividad en tu equipo? ¿En qué podría mejorar tu equipo?
- ¿De qué manera habéis trabajado como un equipo? ¿Qué estrategia habéis seguido? ¿Qué es lo que habéis aprendido?
- ¿Hasta qué punto crees que esta actividad ha mejorado tu capacidad de concentración y tu memoria?
- ¿De qué forma usas tu atención, memoria y concentración en tus actividades escolares? ¿Te ayudan con el aprendizaje académico? Si es así, ¿de qué forma te ayudan?
- ¿Cambiarías algo de esta actividad? ¿Tienes alguna idea que crees que mejoraría la actividad?

**Reconocimientos:** Esta actividad ha sido elaborada por la Asociación Mónica Liyau, Perú



"La innovadora forma en que Tanjun usa el bambú es admirable. El tablero de la mesa es muy resistente y va muy bien en los entrenamientos y le enseña a los más jóvenes que hay formas alternativas de hacer las cosas que tienen menos o ningún impacto sobre nuestro entorno. Estoy super contento [...] de poder ayudar a los practicantes del tenis de mesa, y sobre todo, a los que viven en zonas rurales alejadas dentro del estado de Uttarakhand (al norte de India), donde hay pocos recursos y menos oportunidades".

- Mr. Narendra Singh, Entrenador jefe, Tanjun Associates (Table Tennis for early life socio-ecological responsibility/El tenis de mesa para desarrollar la conciencia temprana sobre la sociedad y el entorno)



### ACTIVIDAD 3: DERRIBANDO BARRERAS

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Esta actividad pretende fomentar la escolarización de niños y adolescentes.

Ubicación: Una sala interior o un patio de juegos en el exterior de 10x10 metros.

Tiempo: 60 minutos

**Equipamiento:** Palas de tenis de mesa (una por participante), pelotas de tenis de mesa (una por participante), conos, sillas y/o cualquier otro objeto que pueda servir de obstáculo y que no sea afilado ni represente ningún peligro.

Participantes: 4-30 participantes

#### Preparación y configuración

- El instructor coloca dos conos en el suelo a una distancia mínima de 3 metros entre ellos y otros dos conos en el lado opuesto de la sala/zona de juegos, a unos 3 metros de distancia.
- A continuación, coloca un total de 5 obstáculos, incluidos más conos, sillas y otros objetos de los que disponga entre los dos conos de cada lado.
- Deberá formas dos conjuntos de obstáculos en línea recta separados por unos tres metros el uno del otro. (Ilustración 1)
- El instructor divide a los participantes en dos equipos iguales y le pide a cada equipo que se coloque detrás de los dos conos que marcan el punto de partida de la actividad.

• El instructor se asegura de que cada participante tenga una pelota y una pala.

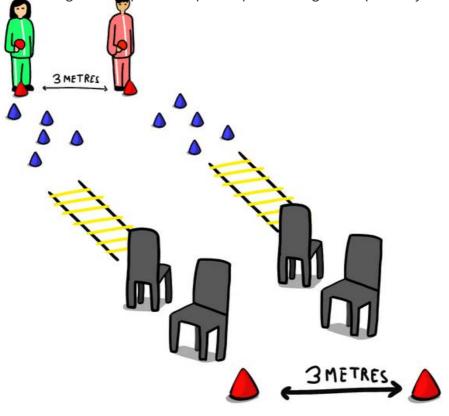
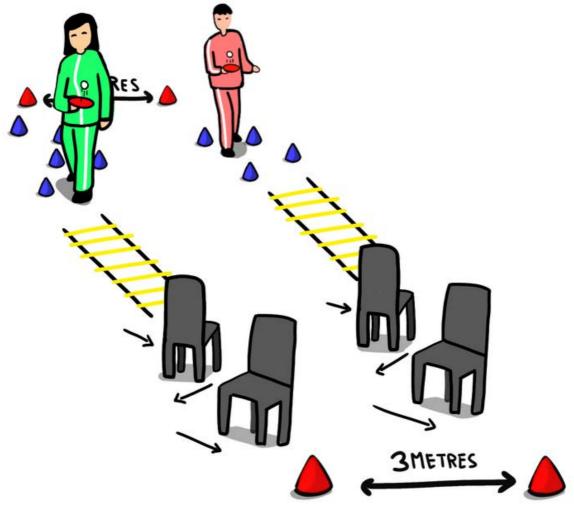


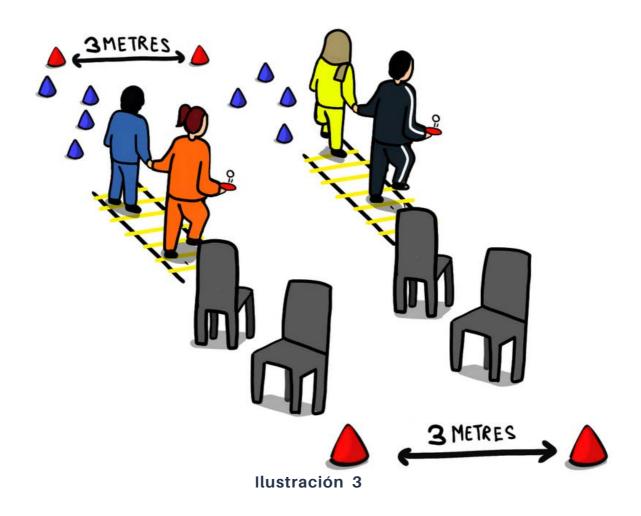
Ilustración 1

- En esta actividad, dos equipos compiten entre ellos.
- El instructor comienza la actividad pidiéndole a los participantes de ambos equipos que visualicen los obstáculos que tienen frente a ellos como si fueran los obstáculos a los que tienen que enfrentarse para asistir a la escuela o completar sus estudios.
- Cuando el instructor diga 'Ya', uno a uno, los participantes de ambos equipos superan la pista de obstáculos hasta alcanzar el cono final del lado opuesto y luego, vuelven al punto de partido, todo ello mientras botan la pelota sobre sus palas. (Ilustración 2)
- Cada vez que uno de los participantes termina la pista, se reúne con su equipo y el siguiente se pone en marcha.
- Si alguno de los participantes pierde el control de la pelota mientras la bota, la recoge y continúa.
- El equipo cuyos participantes finalizan la ronda primero será el ganador.



#### **Progressions/ Regressions**

- Si desea hacer esta actividad algo más sencilla, los participantes podrían mantener la pelota en equilibrio sobre sus palas cuando están regresando con sus equipos.
- Si desea aumentar la dificultad de la actividad, los participantes podrían:
  - Hacer rebotar la pelota alternando los lados de la pala, mientras estén regresando con sus equipos.
  - Hacer rebotar la pelota con dos palas, mientras estén regresando con sus equipos.
- En cada equipo, los participantes pueden formar parejas y realizar la pista de obstáculos juntos. Una vez que lleguen al final de la fila de su equipo, pueden contarse el uno al otro cuáles son los obstáculos a los que se enfrentan para asistir al colegio o para completar sus estudios. (Ilustración 3)



## Notas para el instructor:

- A la hora de realizar esta actividad, es importante tener en cuenta la edad de los participantes. Dependiendo de estos factores, es posible que sea necesario modificar la actividad.
- Es importante tener en cuenta las posibles discapacidades de los participantes y asegurarse de que todos puedan participar sin que les suponga una dificultad todavía mayor. Es posible que haya que cambiar o modificar el diseño de la actividad para adaptarla a las necesidades de los participantes con alguna discapacidad.
- El instructor deberá asegurarse de que los participantes que estén esperando su turno estén ocupados en algún tipo de actividad relacionada con el tenis de mesa o en alguna tarea alternativa.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación

#### Mensajes clave (para los instructores):14

- La educación es un elemento clave para salir de la pobreza, ya que permite avanzar social y económicamente. Puede contribuir a que cada niño desarrolle su personalidad y sus talentos al máximo.
- Hay cuatro etapas educativas: Primaria, Secundaria, Educación Superior y Terciaria (Universidad). Cada etapa es importante y los niños y jóvenes necesita que se les preste apoyo para completar todas ellas.
- Algunos de los obstáculos a los que se enfrentan para asistir a la escuela y completar sus estudios son las limitaciones económicas, la exclusión social, la desigualdad de género y las dificultades relacionadas con los métodos de aprendizaje, entre otros.
- El deporte puede ser un instrumento eficaz para ayudar a los niños a acceder a la escuela y la educación, mejorar sus resultados académicos y garantizar que continúen y completen su formación.

#### Análisis con los participantes:

- ¿Qué funcionó bien durante la actividad en tu equipo? ¿En qué podría mejorar tu equipo?
- ¿Qué es lo que te motivó a superar cada obstáculo y completar el recorrido? Explícalo, por favor.
- ¿Cuántos de vosotros asistís a la escuela? ¿Qué es lo que os gusta y lo que no os gusta de la escuela?
- ¿A qué obstáculos te enfrentas para asistir o para completar tus estudios? ¿De qué formas crees que podrías superar esos obstáculos?
- ¿Qué significa para ti tener éxito? ¿Cómo puede la educación ayudarte a conseguir el éxito?

Reconocimientos: Esta actividad ha sido elaborada por FUDELA, Ecuador.

# EL TENIS DE MESA COMO MOTIVADOR PARA ASISTIR A LA ESCUELA Y PROMOTOR DEL APRENDIZAJE EMOCIONAL

En junio de 2022, Vision Changers Kenia comenzó a introducir y perfilar el proyecto de tenis de mesa en colaboración con la Fundación ITTF, en sus comunidades locales de Nairobi. Desde el inicio del programa, el tenis de mesa como herramienta de desarrollo ha actuado como un fuerte motivador para mantener a los niños en la escuela y mejorar su rendimiento académico. La organización ha estado utilizando el tenis de mesa como herramienta para fomentar la concienciación y el conocimiento de las oportunidades que proporciona la práctica del deporte y la actividad física. El programa ha sido capaz de señalar las oportunidades existentes para que los jóvenes practiquen deporte, se conviertan en atletas y lleguen tan lejos como su capacidad y motivación les lleven.



Además de hacer hincapié en las diferentes oportunidades que el deporte proporciona a niños y jóvenes, el programa ha ayudado a los participantes a reconocer e identificar sus propias ideas y sentimientos tanto en las escuelas como en las comunidades. Ahora, los participantes ven con mayor claridad de qué forma sus emociones y sentimientos influyen en su comportamiento, lo que les ha ayudado a la hora de responder ante diferentes situaciones sociales con mayor madurez y control de sí mismos.

Los participantes en el programa ver ahora la escuela como una tierra de oportunidades, ya que el programa ha sido capaz de crear una plataforma para el aprendizaje físico y emocional para los alumnos, y esto les ha motivado a asistir a la escuela con regularidad.

Dado el progreso conseguido por los participantes en el programa, la organización quiere avanzar en el uso del tenis de mesa como vehículo hacia el bienestar y la tolerancia y como medio de concienciación y superación de las diferencias culturales que dividen a las comunidades locales.

## ACTIVIDAD 4: COMUNICAR PARA DAR EN LA DIANA

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Esta actividad fomenta una visión holística de la educación entre los participantes.

Ubicación: Una sala interior de 15x15 metros.

Tiempo: 60 minutos

**Equipamiento:** 1 mesa de tenis mesa, palas (una por participante), pelotas de tenis mesa (al menos una por participante), vasos de plástico o cualquier otro objeto que pueda

caer sin romperse, vendas para los ojos (opcional).

Participantes: 2-24 participantes

#### Preparación y configuración

• El instructor divide a los participantes por parejas.

- Todas las parejas se alinean a un extremo de la mesa, uno detrás del otro.
- En cada pareja, uno de los participantes sujeta una pala y una pelota mientras está con los ojos vendados; si no se dispone de nada con qué vendar los ojos, simplemente, mantienen los ojos cerrados.
- El otro miembro de la pareja no necesita ningún tipo de equipamiento.
- El instructor coloca vasos/objetos aleatoriamente en el lado contrario de la mesa, detrás de la red, que harán de dianas. (Ilustración 1)

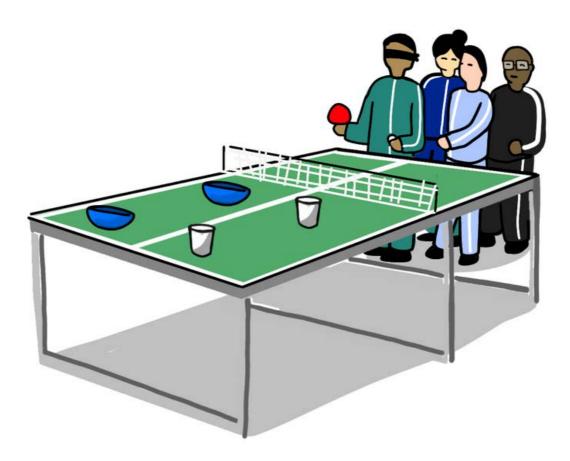


Ilustración 1

- Antes de comenzar la actividad, los participantes se toman un par de minutos para discutir su estrategia con su compañero.
- Cuando el instructor diga **'Ya'**, la primera pareja hace un saque con la pelota a lo largo de la mesa para intentar golpear una de las dianas.
- El compañero que no tiene los ojos vendados le da indicaciones a su compañero sobre cómo golpear la pelota y hacia dónde, y a continuación, el que tiene los ojos vendados hace el saque. (Ilustración 2)
- En cada turno, la pareja realiza entre 1 y 3 intentos de golpear las dianas.
- Cada pareja, cuando le toca el turno, intenta hacer diana y recibirá un punto cada vez que lo consiga.
- Después de la primera ronda, los participantes que tienen los ojos vendados (o cerrados) se cambiarán por su compañeros para la segunda ronda.

• Se mantendrán las parejas sin cambios durante varias rondas, para que tengan oportunidad de conocerse el uno al otro.



#### Progresión/Simplificación

- Con el fin de aumentar o reducir la dificultad de esta actividad, el tamaño de las dianas podría variar.
- Para que sea más difícil, el participante que tiene los ojos tapados podría intentar hacer diana sin botar primero la pelota en su lado del campo.



#### Notas para el instructor:

- A la hora de realizar esta actividad, es importante tener en cuenta la edad de los participantes. Dependiendo de estos factores, es posible que sea necesario modificar la actividad.
- Es importante tener en cuenta las posibles discapacidades de los participantes y asegurarse de que todos puedan participar sin que les suponga una dificultad todavía mayor. Es posible que haya que cambiar o modificar el diseño de la actividad para adaptarla a las necesidades de los participantes con alguna discapacidad.
- El instructor deberá asegurarse de que los participantes que estén esperando su turno estén ocupados en algún tipo de actividad relacionada con el tenis de mesa o en alguna tarea alternativa.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación

#### Mensajes clave (para los instructores)

- Todos los niños tienen derecho a la educación. La disciplina empleada en las instituciones educativas deben respetar la dignidad de los niños como seres humanos.
- Una educación holística permite que los estudiantes mejoren su rendimiento académico, mejoren su bienestar mental y emocional y potencien sus capacidades para resolver problemas.
- La defensa de una educación equitativa y holística debe tener como objetivo reducir el impacto que las desigualdades sociales y económicas tienen sobre el derecho del niño a la educación.
- El deporte puede utilizarse para desarrollar las habilidades para la vida, las habilidades sociales y los valores para fomentar el desarrollo social, emocional, físico y académico de los estudiantes.

#### Análisis con los participantes

- ¿De qué manera habéis resulto los problemas como un equipo? ¿De qué forma os habéis comunicado para conseguir el objetivo?
- ¿Habéis escuchado atentamente las instrucciones de vuestro compañero?
  - Si es así, ¿hasta qué punto os sirvió para mejorar vuestra actuación?
  - Si no, ¿de qué forma afectó a vuestra actuación?
- ¿Son estas habilidades y aprendizajes importantes en la educación y en la escuela?
   ¿Por qué o por qué no?
- ¿Alguno de vosotros trabaja para ayudar a mantener a su familia? ¿Qué podemos hacer para ayudar a aquellos que no pueden asistir a la escuela o seguir estudiando?

Reconocimientos: Esta actividad fue ideada por Talent 4 Development, Kenia.

#### Variaciones de las actividades para una educación de calidad

- En esta sección se platean algunas posibles variaciones de las actividades propuestas para una educación de calidad con el fin de adaptarlas a distintos contextos y situaciones. Los instructores deberán tener en cuenta los siguientes factores a la hora de aplicar estas variaciones con verdadero sentido:
- Se debe tener en cuenta las edades y capacidades físicas de los participante para garantizar que puedan participar de forma activa.
  - Por ejemplo, en la Actividad 3, en la carrera de obstáculos no se deberían añadir dificultades extra si los participantes son de edad avanzada o tienen alguna discapacidad.
  - De igual forma, para el resto de actividades, el instructor debe tener en cuenta la altura del equipamiento o el estado de la superficie de juego para garantizar una participación inclusiva de todos los participantes, independientemente de su edad o capacidad física.
  - Por eso, es posible que el instructor tenga que rediseñar o modificar algunas de las actividades para adaptarlas a las necesidades de los participantes de más edad o con discapacidades.
- En el caso de que no contaras con suficiente equipamiento para el total de participantes, éste se podría compartir o se podrían introducir algunas modificaciones en las actividades. Por ejemplo, si no todos los participantes disponen de una pala y una pelota de tenis de mesa, podrían pasárselas a los otros participantes una vez finalizado su turno. Además, se pueden buscar posibles alternativas al equipamiento descrito si este no cubriera todos los requisitos de la actividad. Por ejemplo, en la Actividad 3, el instructor podrían usar como obstáculos objetos que no resulten peligrosos. No tienen por qué ser necesariamente sillas o conos.
- Es importante ser consciente del contexto sociocultural en el que se desarrolla la actividad y adaptarse a éste de manera adecuada. Por ejemplo, en algunas actividades, los participantes tienen que trabajar en parejas, pero en algunos contextos culturales y sociales la formación de parejas de distinto género podría no ser aceptable, por lo que sería importante crear un ambiente favorable en el que los participantes se sientan cómodos antes de comenzar la actividad. Si el instructor considerara que el entorno no es propicio para realizar la actividad por parejas, entonces sería recomendable realizar la actividad de forma individual.

## IGUALDAD DE GÉNERO

#### Qué es la igualdad de género

La igualdad de género tiene como objetivo acabar con cualquier forma de discriminación hacia las mujeres y niñas y hacia otros grupos de personas marginados por tener una identidad de género distinta de la binaria. Promueve reformas que proporcionen a las mujeres, a las niñas y a otros grupos de género marginados¹⁵ los mismos derechos respecto a los recursos económicos, el acceso a la propiedad y otras formas de propiedad. También aboga por la eliminación de todas las formas de violencia, incluidas prácticas tan nocivas como el matrimonio infantil, precoz o forzado, la mutilación genital femenina o el acoso y las agresiones sexuales. Además, la igualdad de género garantiza la participación plena y efectiva y la igualdad de derechos de acceso a puestos directivos a todos los niveles de toma de decisiones en la vida política, económica y pública.

A pesar de que en las últimas décadas se han logrado avances significativos, la desigualdad de género es un fenómeno global y generalizado que sigue afectando de forma desproporcionada a mujeres, niñas y otros grupos de género marginados. Siguen existiendo desigualdades económicas, sociales, políticas y culturales entre los distintos géneros, lo que perpetúa la violencia y la discriminación. La violencia de género es un fenómeno que, en sus múltiples formas y manifestaciones, afecta a la vida de todos los géneros, por eso tiene profundas repercusiones sobre los procesos socioeconómicos y políticos que condicionan la materialización de una verdadera democracia para los ciudadanos un país.

El deporte para el desarrollo (S4D) es una herramienta excepcional para acabar con la discriminación contra las mujeres, las niñas y otros grupos de género marginados en diferentes esferas. No obstante, tenemos que reconocer que la discriminación por género y la disparidad se produce también en el deporte y en todo el mundo. Los programas de S4D tienen que estar diseñados con la intención específica de derribar barreras y fomentar la concienciación sobre la discriminación y la violencia por razón de género.

Muchos de los programas de S4D más innovadores trabajan con una diversidad de partes interesadas y utilizan el deporte como herramienta para la educación y empoderamiento de los jóvenes de cualquier género a fin de romper las normas culturales que perpetúan la disparidad de género. Estos programas adquieren aún una mayor importancia en el mundo tras el COVID-19, ya que se ha registrado un aumento de los casos de violencia de género y de desigualdades. Asimismo, la iniciativa S4D ha sido testigo de que la participación e implicación en el deporte de niñas, mujeres jóvenes así como de otros grupos de género marginados no sólo les ha facilitado el acceso a mejores oportunidades en la vida, sino que también ha contribuido a reducir y retrasar los matrimonios infantiles, precoces o forzados, garantizando que completen su educación y, en muchos casos, consigan un empleo remunerado.

La igualdad de género está reconocida en todos los objetivos e indicadores de casi todos los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU (ODS); no obstante, El **objetivo** 5 de los **ODS de la ONU** está dedicado a este desarrollo social.



# ACHIEVE GENDER EQUALITY AND EMPOWER ALL WOMEN AND GIRLS

Dentro del marco de los ODS, el deporte y la actividad física contribuyen de manera específica a la consecución de los varios objetivos.

**Objetivo 5.1:** Acabar con todas las formas de discriminación hacia mujeres y niñas en todo el mundo.

**Objetivo 5.2:** Erradicar todas las formas de violencia contra mujeres y niñas tanto en esferas públicas como privadas, incluyendo el tráfico y explotación sexual o de cualquier otro tipo.

**Objetivo 5.3:** Erradicar todas las prácticas dañina tales como el matrimonio infantil, precoz o forzado o la mutilación genital femenina.

**Objetivo 5.5:** Garantiza la participación plena y efectiva y la igualdad de derechos de acceso a puestos directivos en todos los niveles de toma de decisiones en la vida política, económica y pública.

Este manual tiene por objeto utilizar el tenis de mesa para la promoción de la igualdad de género mediante su contribución a los siguientes objetivos:

- Hacer participar juntos a personas de distinto género en actividades de tenis de mesa para fomentar la camaradería, el respeto y el aprecio mutuos.
- Sensibilizar a las personas sobre el concepto de género y los efectos negativos de estereotipos basados en el género.
- Fomentar el empoderamiento de las mujeres, las niñas y otros grupos de género marginados mediante metodologías de formación que brinden igualdad de oportunidades para la participación, la toma de decisiones y el liderazgo.



### ACTIVIDAD 1: RELEVOS CON RESPETO

#### Objetivo(s) de aprendizaje

En esta actividad, participantes de distinto género se unen para fomentar la camaradería, el respeto y el aprecio mutuos.

Ubicación: Una sala interior o un patio de juegos en el exterior de 15x15 metros.

Tiempo: 60 minutos

**Equipamiento:** Palas de tenis de mesa (1 por participante), pelotas de tenis de mesa (1 por

participante), 2 mesas normales, 2 cajas/cuencos, 2 bolígrafos/ rotuladores,

2 flipcharts/pizarras, notas adhesivas.

**Participantes:** 4-20 participantes (dependiendo de la cantidad de equipamiento disponible)

#### Preparación y configuración

- El instructor dividen a los participantes en dos equipos con componentes de diferentes géneros.
- El instructor se asegura de que cada equipo se sitúe en dos filas paralelas detrás de dos conos. (Ilustración 1)
- El instructor coloca una caja/cuenco por cada equipo sobre la mesa situada al otro lado del terreno de juego o de la sala (a aproximadamente unos 15 metros de distancia desde los conos donde están alineados los equipos).
- Cada caja debe contener un número igual de notas adhesivas, además de un bolígrafo o rotulador.
- El instructor deberá situar un flipchart o pizarra junto al punto de partida de cada equipo en los conos.

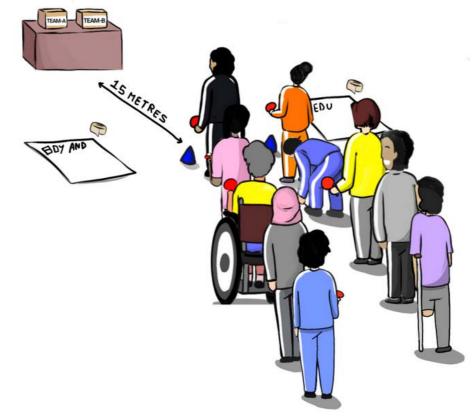
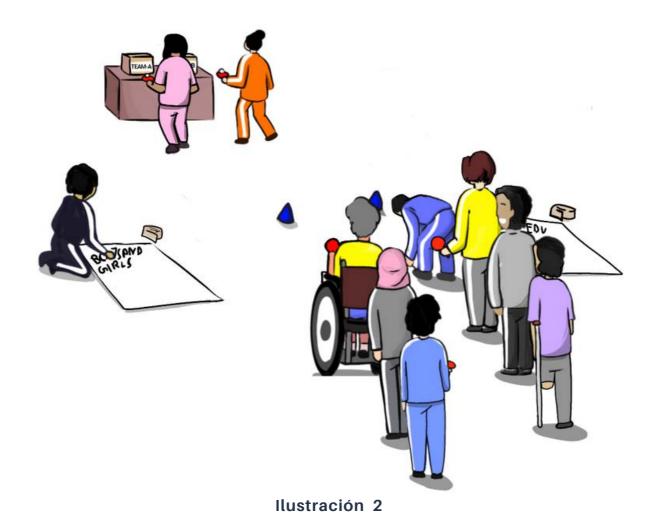


Ilustración 1

- Cuando el instructor diga "Ya", de uno en uno, los participantes de cada equipo corren desde el punto de salida hasta las cajas/cuencos que están al otro extremo del terreno de juego al mismo tiempo que hacen rebotar una pelota en su pala.
- Si alguno de los participantes pierde el control de la pelota, la recoge y continúa.
- Cuando los participantes llegan a la caja/cuenco, tienen que tomar una de las notas adhesivas, escribir una palabra en ella y llevarla con ellos de vuelta al punto de salida mientras hacen rebotar la pelota sobre la pala.
- Una vez que el participante ha llegado al punto de salida, pegan la nota con la palabra en el flipchar o pizarra de su equipo. Mientras tanto, otro de los componentes de su equipo le toma el relevo.
- El objetivo de la actividad es que los componentes de cada equipo trabajen conjuntamente ordenando las palabras de su flipchart/pizarra para formar frases que indiquen aprecio por todos los géneros y fomenten el respeto entre todos ellos. Por ejemplo, "Los niños y las niñas son igual de buenos en el deporte". (Ilustración 2)
- El instructor permitirá que la actividad continúe hasta que los dos equipos hayan formado al menos 2 ó 3 frases cada uno en sus flipcharts/pizarras.



#### Progresión/Simplificación

- Si desea hacer esta actividad algo más sencilla, los participantes podrían mantener la pelota en equilibrio sobre sus palas en lugar de hacerlas rebotar durante su relevo.
- Aumentar la dificultad de la actividad:
  - Los participantes podrían alternar los lados de sus palas mientras hacen rebotar la pelota durante su relevo (Ilustración 3)
  - En lugar de simplemente correr durante el relevo, los participantes podrían realizar algún tipo de acción, como saltar, mientras que siguen haciendo rebotar la pelota con su pala.
- Antes de comenzar la actividad o después de una ronda, el instructor permitirá que los equipos debatan durante 5 minutos qué frase les gustaría formar.

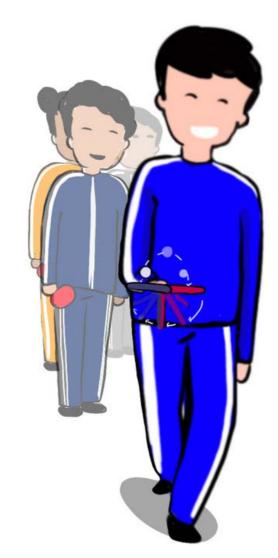


Ilustración 3

# 9,

#### Notas para el instructor:

- Es importante ser consciente del contexto sociocultural en el que se desarrolla la sesión. Dependiendo de grupo objetivo y del lugar en el que se vaya a realizar la actividad, el instructor deberá tener en cuenta el lenguaje que se va a emplear para esta actividad, especialmente en lo que respecta a la parte escrita de la misma, de forma que todos los participantes se sientan cómodos aportando su granito de arena durante la actividad.
- Es importante tener en cuenta las posibles discapacidades que presenten los participantes y realizar los cambios adecuados en cuanto a planteamiento y resultados de la sesión. Por ejemplo, el instructor debe asegurarse de que los participantes puedan alcanzar sin problema la mesa/la pizarra. Para aquellos participantes que tengan alguna discapacidad, el instructor tendrá que tener en cuenta la altura a la que estén estos objetos, además de las condiciones del terreno de juego.
- El instructor deberá asegurarse de que los participantes que estén esperando su turno estén ocupados en algún tipo de actividad relacionada con el tenis de mesa o en alguna tarea alternativa.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación

#### Mensajes clave (para el instructor):

- La igualdad de género tiene como objetivo acabar con cualquier forma de discriminación hacia las mujeres y niñas y hacia otros grupos de personas marginados, incluidos los que se identifiquen como transexuales o no binarios.
- A pesar de los importantes avances que se han conseguido, la falta de igualdad entre géneros persiste en el terreno económico, social, político y cultural y afecta de forma especialmente grave a las mujeres, a las niñas y a otros grupos de género marginados.
- La inclusividad e interacción entre todos los géneros en diferentes esferas de la vida, incluido el deporte, junto con una comunicación efectiva y el desarrollo del respeto mutuo son pasos importantes hacia la igualdad de género.

#### Análisis con los participantes:

- En la sesión de hoy había chicos y chicas. ¿Pueden los niños y las niñas jugar y aprender juntos?
- ¿Qué frases ha formado cada uno de los equipos? ¿Qué significado tiene cada una de estas frases?
- ¿Por qué es importante mostrar respeto mutuo entre diferentes géneros (entre niñas y niños)?
- ¿Qué has aprendido sobre la igualdad de género gracias a esta actividad? ¿Qué cosas puedes tú hacer para fomentar que más niñas y otras personas de grupos marginados practiquen algún deporte?
- ¿De qué forma podéis integrar estos aprendizajes sobre la igualdad de género en vuestra vida diaria?



"Durante la formación de los instructores para el programa de tenis de mesa, adquirí conocimientos más profundos sobre el tenis de mesa y la igualdad de género. Así ofreceríamos igualdad de oportunidades a los alumnos, independientemente de su género y avanzaríamos en el sentido de que debíamos garantizar que los alumnos no aprendieran o internalizaran reglas o prejuicios basados en el género. Además, la formación nos ayudó a ser más coherentes, más creativos y con más confianza, y a aprender a comunicarnos de forma eficiente. Si vuelvo la vista atrás, pienso en cuánto me hubiera gustado poder emplear estas habilidades y experiencia en la escuela, para fomentar el interés y las habilidades para el aprendizaje de los alumnos, y centrándome especialmente en la igualdad de género."

-Kasvful Asrar.

uno de los participantes en la formación de los instructores organizada por ASA Foundation, Indonesia



"Gracias al programa de Tenis de mesa para la comunidad, he podido aprender mucho sobre los géneros. He aprendido la diferencia entre sexo y género; que los niños no deben hacer diferencias entre niños y niñas, porque las niñas pueden hacer las mismas cosas que los niños. También he aprendido los cambios que se producen en niños y niñas con la adolescencia y también los mitos y realidades de la menstruación. Además de todo esto, cada vez me he sentido más cómoda al interactuar con los chicos y jugar con ellos, que es muy divertido y se aprende mucho con ellos." -Sandhya Rani Raut, una de las participantes en el programa de Tenis de mesa para la comunidad dirigido por Pro Sport Development, India

## ACTIVIDAD 2: MODELOS DE COMPORTAMIENTO INSPIRADORES

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Esta actividad motiva a los participantes a respetar la integridad física y mental de cualquier persona, independientemente de su género u orientación sexual, a través del descubrimiento de modelos femeninos destacados en la historia.

**Ubicación:** Una sala interior de 15x15 metros.

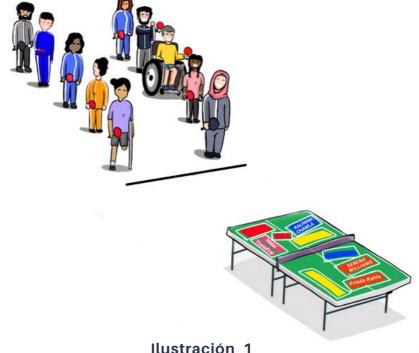
**Tiempo:** 45 minutos

**Equipamiento:** Palas de tenis mesa (una por participante), pelotas de tenis mesa (una por participante), 1 mesa de tenis mesa, notas adhesivas o trozos de papel, cinta de carrocero/enmascarar, bolígrafos/rotuladores y vasos o jarras.

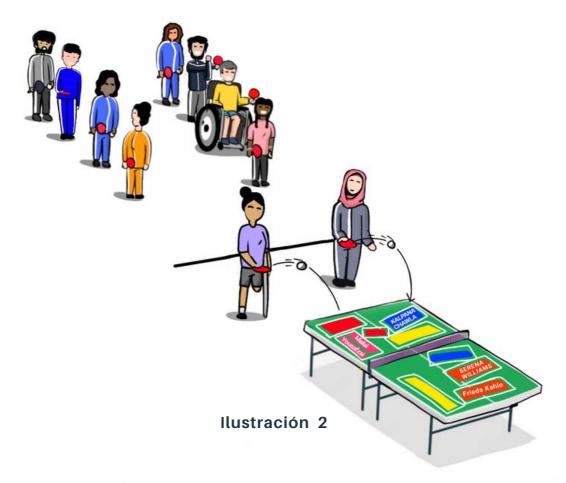
**Participantes:** 1-10 participantes por mesa de tenis.

#### Preparación y configuración

- El instructor utilizar la cinta de enmascarar para formar 5-10 cuadrados o círculos aleatoriamente a ambos lados de la mesa.
- El instructor utiliza las notas adhesivas o la cita adhesiva y trozos de papel para escribir los nombres de 5-10 personajes femeninos famosos o mujeres destacadas en la historia y los coloca dentro de los cuadrados o círculos (un nombre en cada uno).
- Es importante que el instructor estudie bien cuáles son las figuras femeninas que desea utilizar en esta actividad. Si es posible, deberían utilizar ejemplos de personajes locales o de un contexto similar.
- Algunas mujeres que han destacado a nivel mundial serían: Mary Wollstonecraft, Frieda Kahlo, Malala Yousafzai, Serena Williams o Kalpana Chawla.
- El instructor le pide a los participantes que se sitúen en dos filas en uno de los extremos de la mesa, detrás de una línea. (Ilustración 1)



- De uno en uno, los participantes de ambas líneas deben intentar lanzar una pelota con sus palas y tocar en el primero de los cuadrados/círculos que contiene el nombre de un personaje femenino famoso (según vaya indicando el instructor).
- Si el participante lanza y falla el tiro, deberá situarse al final de la fila de su equipo dejar que el siguiente componente intente dar en la diana. Es decir, en el nombre del personaje que haya indicado el instructor.
- Si lo consigue, deberán mencionar tres de los logros conseguidos por esa persona famosa (los demás miembros del equipo también pueden ayudarle a recordar). (Ilustración 2)
- A continuación, los participantes deberán acertar con la pelota en el siguiente cuadrado/círculo que se indique.
- La actividad continua hasta que el grupo ha conseguido acertar en todas las dianas.



#### Progresión/Simplificación

- El instructor puede organizar más rondas de esta actividad con nuevos personajes femeninos.
- Para que la actividad resulte algo más fácil, los participantes podrían lazar las pelotas con la mano, en lugar de golpearlas con la pala.
- Para aumentar la dificultad de esta actividad, en lugar de formar cuadrados o círculos sobre la mesa, se podrían colocar vasos o jarras (con el nombre del personaje famoso) y pedir a los participantes que lancen la pelota dentro de estos.



#### Notas para el instructor:

- Es importante ser consciente del contexto sociocultural en el que se desarrolla la sesión. Dependiendo del grupo objetivo y del lugar donde se celebre la actividad, el instructor deberá aportar nombres de personajes locales o de determinados contextos que puedan servir para la actividad.
- Es importante tener en cuenta las posibles discapacidades que presenten los participantes y realizar los cambios adecuados en cuanto a planteamiento y resultados de la sesión.
- El instructor deberá asegurarse de que los participantes que estén esperando su turno estén ocupados en algún tipo de actividad relacionada con el tenis de mesa o en alguna tarea alternativa.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación Mensajes clave (para el instructor):

- A fin de reconocer las contribuciones de las mujeres, las niñas y otras personas de grupos de género marginados por la sociedad, es importante señalar los logros conseguidos por mujeres destacadas en cuanto al progreso del movimiento por la igualdad de género en todo el mundo.
- Los participantes de todos los géneros deberán ser conscientes de los logros y contribuciones de mujeres destacadas a nivel local, nacional o mundial, tanto a lo largo de la historia como en la actualidad.

#### Análisis con los participantes:

- ¿Habéis aprendido algo nuevo hoy? ¿Por qué o por qué no? ¿Qué es lo que habéis aprendido?
- ¿Os habéis sentido motivados por los logros conseguidos por estas mujeres? ¿Por qué?
- ¿Cuáles creéis que son las dificultades a las que se tuvieron que enfrentar estas mujeres a lo largo de sus vidas? Explica tu respuesta.
- Vamos a pensar en el concepto de la igualdad de género. ¿Cuáles fueron los obstáculos que tuvieron que superar estas mujeres para conseguir sus objetivos? ¿Encontráis estos mismos obstáculos en vuestras vidas (o en las vidas de otras personas de vuestro entorno)? (El instructor no debe presionar a los participantes para que respondan a esta pregunta, ya que pueden tener dudas a la hora de compartir información personal).

**Reconocimientos:** Esta actividad ha sido elaborada por FUDELA, Ecuador.

## TRABAJAR PARA CONSEGUIR UN MUNDO CON IGUALDAD DE GÉNERO



Khadija es una estudiante de 16 años del primer curso de educación superior en Rajdhani Junior College, Bhubaneswar, Odisha en el este de India. Vive con sus padres y dos hermanos mayores en una pequeña comunidad de la ciudad de Bhubaneswar. En su comunidad, por motivos de género, las niñas sufren muchas restricciones en cuanto a su posibilidad de moverse libremente, sus vestimentas y comportamiento.

En este entorno, Khadija siempre ha que es muy importante pensado fomentar la concienciación de los alumnos de las escuelas sobre cuestiones de género y similares, ya que entonces cuando empiezan interiorizar los roles y estereotipos que se asocian a cada género.

Khadija ha participado como líder de sus compañeros en el programa comunitario de tenis de mesa dirigido por Pro Sport Development (PSD) en Bhubaneswar. Gracias a este programa, ha podido utilizar el tenis de mesa como herramienta para que los niños se vean involucrados en cuestiones de igualdad de género. Al impartir sesiones centradas en el tema del género, Khadija siempre trata de aportar sus propias experiencias personales para que el aprendizaje de los participantes resulte más cercano y eficaz. El programa le ha permitido iniciar más fácilmente conversaciones sobre el tema del género en el contexto local, dado que el género se considera un tema tabú y el solo hecho de hablar sobre ello puede suponer un verdadero problema.

Khadija ha podido comprobar el impacto que el enfoque mixto del programa tiene sobre los participantes, quienes se sienten cada vez más cómodos a la hora de interactuar con personas un género diferente al suyo y les ayuda a romper con las ideas preconcebidas que tenían sobre ellos.

Durante la celebración del Día Mundial del Tenis de Mesa 2022 en Bhubaneswar, Khadija aprovechó la ocasión para utilizar el tenis de mesa para hablar sobre la erradicación de la discriminación por razones de género, a fin de seguir avanzando hacia la desaparición de la violencia de género. Esto resultó ser una forma significativa y eficaz de concienciar sobre estos temas, ya que las celebraciones sirvieron para reforzar la energía de los participantes y reforzar aún más su predisposición a seguir aprendiendo.

Fuente: Pro Sport Development, India

## ACTIVIDAD 3: DE ACUERDO / EN DESACUERDO

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Esta actividad intenta promover la concienciación y el conocimiento del concepto de igualdad de género.

**Ubicación:** Una sala interior o un patio de juegos en el exterior de 20 X 10 metros.

Tiempo: 60 minutos

Equipamiento: 6 cajas de cartón, 20 pelotas de tenis de mesa, palas (una por participante),

dos conos, cinta de enmascarar, trozos de papel y bolígrafos/rotuladores.

**Participantes:** 10-20 participantes (dependiendo de la cantidad de equipamiento disponible)

#### Preparación y configuración

- El instructor dividen a los participantes en dos equipos iguales con componentes de diferentes géneros.
- Cada uno de los equipos se alinea a un lado de la sala o patio de juegos detrás de un cono.
- El instructor entrega a cada equipo una caja que contiene 10 pelotas de tenis de mesa en las que se ha escrito una palabra o una breve frase relacionada con la igualdad o la desigualdad de género. (se puede escribir en trozos de papel y usar cinta de enmascarar para pegarlos a las pelotas). Las cajas se colocan junto al lugar donde está alineado cada equipo. (Ilustración 1)
  - Ejemplos de frases que podría incluir el instructor: 'Igualdad financiera',
     'Derecho a elegir', 'Chistes sexistas', 'Brecha salarial', 'Impedir el acceso de las niñas a la educación', 'Igualdad de oportunidades'.
- El instructor también le da a cada equipo dos cajas vacías, una etiquetada como 'Igualdad de género' y la otra como 'Desigualdad de género'; el instructor coloca estas cajas al otro extremo de la sala o terreno de juego, a unos 15 metros de distancia. (Ilustración 2)



Ilustración 1

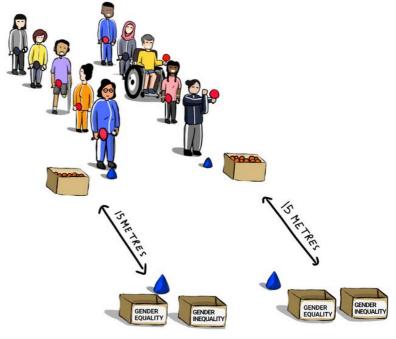


Ilustración 2

- En esta actividad, dos equipos compiten entre ellos en una carrera de relevos.
- Cuando el instructor diga "Ya", de uno en uno, los participantes de cada equipo toman una pelota al azar de sus cajas y lee la palabra/frase que lleva escrita.
- Una vez que los participantes hayan leído la palabra/frase, deben mantener la pelota en equilibrio sobre su pala de tenis mesa y correr hacia las cajas del otro extremo de la sala/terreno de juego.
- Cuando lleguen al otro lado de la sala/terreno de juego, deben decidir a cuál de ellas pertenece la pelota, 'Igualdad de género' o 'Desigualdad de género'.
- En base a su decisión, el participante lanza la pelota con la pala dentro de la caja correspondiente y corre de vuelta hasta el final de la fila de su equipo. (Ilustración 3)
- Este proceso se repetirá hasta que los dos equipos hayan llevado sus pelotas con rótulo a las cajas del lado contrario.
- Dependiendo de sus respuestas, el equipo que tenga más palabras/frases en la caja correcta será el ganador.

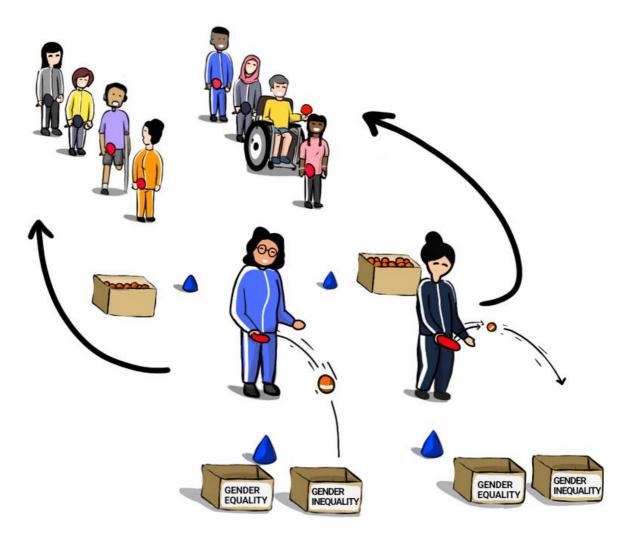


Ilustración 3

#### Progresión/Simplificación

- Si desea reducir la dificultad de la actividad, los participantes podrían:
  - Lanzar las pelotas con la mano en lugar de hacerlo con las palas.
  - Correr solamente con la pelota (sin pala).
- Si desea aumentar la dificultad de la actividad, los participantes podrían:
  - Equilibrar la pelota sobre su pala mientras avanzan en zig-zag (Ilustración 4).
  - Hacer rebotar la pelota sobre la pala en lugar de mantenerla en equilibrio.

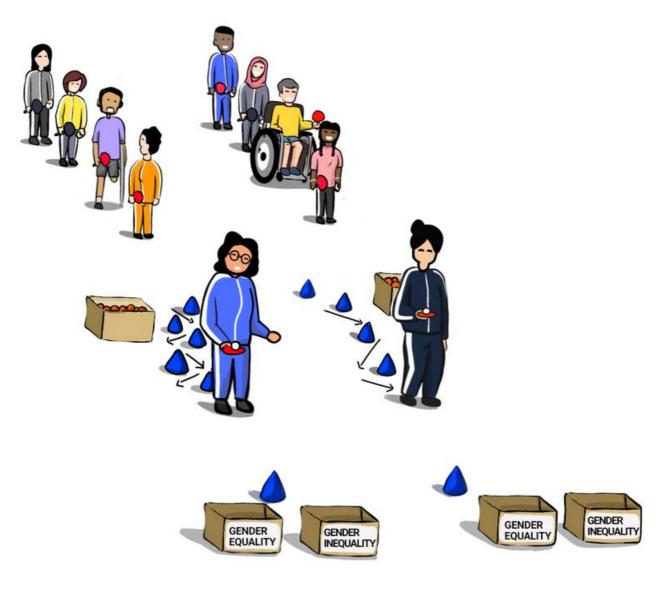


Ilustración 4

## Notas para el instructor:

- Es importante ser consciente del contexto sociocultural en el que se desarrolla la sesión. Dependiendo del grupo objetivo y del lugar donde se celebre la actividad, el instructor deberá aportar palabras/frases adecuadas que puedan servir para la actividad.
- Es importante tener en cuenta las posibles discapacidades que presenten los participantes y realizar los cambios adecuados en cuanto a planteamiento y resultados de la sesión. Por ejemplo, el instructor debe asegurarse de que los participantes puedan alcanzar sin problema la mesa/la pizarra. Para aquellos participantes que tengan alguna discapacidad, el instructor tendrá que tener en cuenta la altura a la que estén estos objetos, además de las condiciones del terreno de juego.
- El instructor deberá asegurarse de que los participantes que estén esperando su turno estén ocupados en algún tipo de actividad relacionada con el tenis de mesa o en alguna tarea alternativa.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación Mensajes clave (para el instructor):

- La igualdad de género tiene como objetivo acabar con cualquier forma de discriminación hacia las mujeres y niñas y hacia otros grupos de personas marginados, incluidos los que se identifiquen como transexuales o no binarios.
- La igualdad de género garantiza que las mujeres, niñas y otros grupos de género marginados tengan iguales derechos a los recursos económicos y a la propiedad, y garantiza su participación plena y efectiva y la igualdad de oportunidades a todos los niveles de decisiones políticas, económicas y de la vida pública.
- La igualdad de género garantiza la erradicación de todas las formas de violencia contra las mujeres, las niñas y el resto de grupos marginados por su género, incluyendo el matrimonio infantil, precoz o forzado, la mutilación genital femenina el acoso y las agresiones sexuales.

#### Análisis con los participantes:

- ¿Por qué pusiste la frase en la caja de 'Igualdad de género' o en la de 'Desigualdad de género'? ¿Crees que tu respuesta es correcta? ¿Por qué?
- ¿Te hubiera gustado cambiar tu decisión durante el transcurso del juego? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Cuáles son algunas de las desigualdades que te has encontrado en tu vida y cómo se pueden vencer? (El instructor no debe presionar a los participantes para que respondan a esta pregunta, ya que pueden tener dudas a la hora de compartir información personal).

El instructor deberá invitar a los participantes a compartir sus ideas y a valorar cada uno de las respuestas.

Reconocimientos: Esta actividad ha sido elaborada por Spin Club, Irán.

## CONSTRUIR IGUALDAD DE OPORTUNIDADES



Houri Aghamiri, una antigua atleta profesional y entrenadora, ha estado trabajando para conseguir un objetivo que ha tenido toda su vida: dirigir un club de tenis de mesa para niñas en Teherán, Irán. En su trayectoria en pos de este sueño, tropezó con muchas dificultades, pero nunca se rindió y siguió trabajando con honradez y determinación.

Como atleta profesional, Houri se dio cuenta de que las mujeres y las niñas sufren una importante marginación en el ámbito deportivo, ya que los clubes mejor equipados y los mayores presupuestos se reservan para los chicos y los hombres. Además, las mejores horas del día para el entrenamiento deportivo se dedican a los niños y los hombres; lo que queda después, si es que queda algo, es lo que pueden aprovechar las niñas y las mujeres. Gracias a estos privilegios, los niños y los hombres consiguen naturalmente mejores resultados deportivos y reciben el apoyo de la comunidad y los recursos financieros, mientras que la falta de resultados de las niñas se atribuye a su debilidad y falta de talento.

Ante estas evidentes diferencias, Houri constató que existe una gran diferencia entre chicos y chicas en cuanto a las oportunidades y vías de las que disponen para participar en el deporte. Esto reforzó aún más su determinación por demostrar el potencial y la valía de las mujeres en el ámbito del deporte a través de la igualdad de oportunidades.

El Spin Club, creado por Houri en 2019, se utilizaba antes como gimnasio para alumnas de la Universidad Amir Kabir de Teherán. Sin embargo, debido a su estado ruinoso, pocos estudiantes querían poner un pie en él, y mucho menos practicar deportes allí. Houri alquiló esta sala y, con la ayuda de los fondos aportados por una empresa de terminales de carga, pudo convertirla en un club de tenis de mesa sólo para chicas.

A pesar de que la aparición del COVID-19 un mes después de la apertura del club podría haber acabado con los sueños de Houri, ésta fue capaz de superar este reto. Tan pronto como la situación mejoró, Houri puso todo su empeño en reactivar el club, que resurgió como un espacio donde las chicas podían entrenarse cómodamente.

No mucho tiempo después, dos de sus alumnas, Baran y Hannaneh, consiguieron excelentes puestos en dos competiciones internacionales. Junto con ellas, muchas otras chicas de Teherán empezaron a beneficiarse del club de tenis de mesa. Además de iniciarse en el deporte, aprendieron a creer en sí mismas, a confiar en los demás y entablaron relaciones constructivas con otras personas. Para Houri, el objetivo no es ganar una medalla; su meta es aumentar el impacto del Spin Club mediante un enfoque integrador y coherente con la promoción de la igualdad de oportunidades en la práctica deportiva para chicos y chicas.

Fuente: El Spin Club es un club de tenis de mesa femenino de Teherán (Irán) cuyo objetivo es ofrecer un espacio seguro e integrador para que las chicas trabajen en su desarrollo personal, entrenen tenis de mesa y trabajen por la igualdad de género en su comunidad.

## ACTIVIDAD 4: RELEVO DE GÉNEROS EN TENIS MESA

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Introducir el término "género" a un grupo que no conoce el concepto

**Ubicación:** Una sala interior o un patio de juegos en el exterior de 15 X 15 metros.

Tiempo: 60 minutos

Equipamiento: 1 pizarra/flipchart, 6-7 tizas/rotuladores, 2 conos y una pala de tenis

mesa y pelota por participante.

Participantes: 10-30 participantes, de al menos 12 años.

#### Preparación y configuración

- El instructor dibuja dos columnas en el flipchart/pizarra y escribe los encabezamientos "HOMBRE/NIÑO" y "MUJER/NIÑA".
- El instructor coloca dos conos a la misma altura a una distancia de unos 10 metros de la pizarra/flipchart. (Ilustración 2)
- El instructor divide a los participantes entre dos equipos iguales con personas de diferentes géneros y le pide a cada equipo que se coloque detrás de cada uno de los conos.
- El instructor debe asegurarse de que todos los participantes tengan una pala de tenis mesa y una pelota. (Ilustración 1)



Ilustración 1

- Antes de comenzar a jugar, el instructor anuncia que el primero de los equipos se llamará "HOMBRE/NIÑO" y el segundo "MUJER/NIÑA".
- Cuando el instructor diga 'Ya', todos los componentes del equipo avanzarán uno detrás del otro hacia la pizarra y escribirán, en una sucesión rápida de relevos, una palabra que ellos consideren que tiene relación con el nombre de su equipo ('HOMBRE/ NIÑO' o 'MUJER/ NIÑA'). La palabra puede ser un rasgo, papel, característica o adjetivo que describa al género (HOMBRE-NIÑO/ MUJER-NIÑA).
- Los participantes deben mantener la pelota en equilibro sobre sus palas mientras corren hacia la pizarra.
- Si la pelota cae, la recogen y siguen avanzando hacia la pizarra.
- Después de que cada participante haya escrito en la pizarra, regresa para reunirse con su equipo.
- El equipo que consiga escribir el mayor número de palabras en 5 minutos será el ganador.
- No se pueden repetir las palabras que ya estén escritas en la pizarra.
- Una vez completado el juego, el instructor le pedirá a los participantes que se sienten junto con el resto de su equipo para analizar sus respuestas.

MEN WOMEN

I) LONG HAIR

II LO

Ilustración 2

#### Progresión/Simplificación

- En lugar de llevar la pelota en equilibrio sobre la pala de tenis mesa, los participantes podrían avanzar hacia la pizarra mientras hacen rebotar la pelota sobre la pala (Ilustración 3).
- En lugar de rasgos y características, se podría pedir a los participantes que pensaran en alguna profesión que esté relacionada con el nombre de su equipo ('HOMBRE/NIÑO' o 'MUJER/NIÑA').





#### Notas para el instructor:

- Es importante ser consciente del contexto sociocultural en el que se desarrolla la sesión. Dependiendo del grupo objetivo y del lugar en el que se desarrolle la actividad, es posible que los participantes ya tengan una idea bastante clara de lo que significa la igualdad de género o, por el contrario, que se considere un tema tabú en su comunidad. Teniendo esto en cuenta, es esencial que el instructor esté al tanto del contexto cultural y esté dispuesto a realizar modificaciones en la actividad según sea el caso. Por ejemplo, si la sesión se va a desarrollar en un contexto en donde el tema del género es algo tabú, es posible que el instructor tenga que separar a niños y niñas para realizar esta actividad.
- Es importante tener en cuenta las posibles discapacidades que presenten los participantes y realizar los cambios adecuados en cuanto a planteamiento y resultados de la sesión. Por ejemplo, el instructor debe asegurarse de que los participantes puedan alcanzar sin problema la pizarra/flipchart. Para aquellos participantes que tengan alguna discapacidad, el instructor tendrá que tener en cuenta la altura a la que estén estos objetos, además de las condiciones del terreno de juego.
- El instructor deberá asegurarse de que los participantes que estén esperando su turno estén ocupados en algún tipo de actividad relacionada con el tenis de mesa o en alguna tarea alternativa.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación

### Mensajes clave (para el instructor):16

- Las personas nacen con un determinado sexo, pero aprenden a ser niños/hombres o niñas/mujeres a través del proceso de socialización.
- El significado de la palabra "género" está asociado a la definición que hombre o mujer tenga en su contexto socio-cultural concreto.
- Las características físicas o biológicas (tales como los órganos reproductores) con las que nacen las personas, determinan su sexo. Sin embargo, las normas, comportamiento y rasgos asociados a la personalidad de un individuo no tienen nada que ver con el sexo de dicho individuo.
- · Comparación entre sexo y género:

Sexo	Género
El sexo es biológico y fisiológico	El género es socio-cultural y es una creación de la sociedad
El sexo se refiere a las diferencias en órganos reproductores y en sus funciones en la procreación	El género está asociado a atributos sociales, patrones de comportamiento y papeles y responsabilidades establecidos por la sociedad
El sexo se suele asignar al nacer, pero se puede cambiar.	El género es variable, cambia con el tiempo, el entorno cultural e incluso dependiendo de la familia

- Las dificultades con las que el instructor podría encontrarse al desarrollar esta sesión serían:
  - Los participantes no mencionan las diferencias biológicas existentes entre hombres y mujeres.
  - Es posible que los participantes no sean capaces de mencionar los papeles de hombres y mujeres y que, en lugar de ello, tiendan a mencionar solamente atributos tales como: las chicas son guapas, encantadoras, emocionales, etc. o bien, los chicos son atractivos, traviesos, etc.

#### Análisis con los participantes:

- Cuando se complete la actividad, los participantes se sientan con sus equipos y el instructor intercambia los encabezamientos de las columnas de la pizarra, "hombres/niños" y "mujeres/niñas" y le hace a los participantes la siguientes preguntas:
  - ¿Se podrían asignar las palabras de la columna 'mujeres/niñas' a la columna 'hombres/niños' y viceversa? ¿Por qué o por qué no? (Los participantes borrarán las palabras que no puedan intercambiarse o las cambiarán por otras)
  - ¿Qué ocurriría si las etiquetas de estas listas se intercambiaran? (Se deberá debatir en profundidad cada una de las palabras y su significado)
  - ¿Queda todavía alguna palabra que podría encajar con el nuevo encabezamiento o que habría que eliminar?
- ¿Cuáles son los papeles del padre y de la madre en una familia? ¿Se podrían intercambiar o tienen que quedarse así sin cambios? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué significa para vosotros la palabra género?
- El instructor dirige a continuación un pequeño debate en el que se compara sexo y género.

**Reconocimientos:** Esta actividad fue elaborada por Pro Sport Development, India como parte de su Programa de tenis de mesa para la comunidad (Community Table Tennis Programme).

#### Variaciones de las actividades para la igualdad de género

En esta sección se platean algunas posibles variaciones de las actividades propuestas para la igualdad de género con el fin de adaptarlas a distintos contextos y situaciones. Los instructores deberán tener en cuenta los siguientes factores a la hora de aplicar estas variaciones con verdadero sentido:

- Se debe tener en cuenta las edades y capacidades físicas de los participante para garantizar que puedan participar de forma activa. El instructor deberá tener en cuenta la nivelación del terreno de juego, así como la colocación de los equipos, para garantizar un entorno inclusivo y seguro para todos los participantes, independientemente de su edad o capacidad física. Es posible que el instructor tenga que cambiar o modificar el diseño de la actividad para adaptarla a las necesidades de los participantes de más edad o con alguna discapacidad.
- En función del contexto socio-cultural en el que se desarrolle la actividad, el instructor deberá tener en cuenta la forma de dirigir el debate con los participantes, ya que el concepto del género puede estar altamente estigmatizado en determinadas sociedades. Es esencial que el instructor sea consciente del contexto cultural y que adapte la actividad a las circunstancias concretas de cada caso. Por ejemplo, en la Actividad 3, es posible que el debate haga reaccionar a algunos de los participantes al recordar las desigualdades que han tenido que sufrir personalmente. En tales situaciones, el instructor deberá mostrarse empático y sensible para que la actividad se desarrolle en un entorno en el que los participantes se sientan seguros.
- El entorno socio-cultural también deberá tenerse en cuenta con el fin de abarcar el concepto de género no binario. El concepto de género no binario incluye una variedad de identidades de género diferentes de la categoría convencional de hombres y mujeres. Se recomienda que el instructor utilice este concepto de género a la hora de realizar los ejercicios de la actividad, ya que nos proporcionará una visión más inclusiva del concepto de género. No obstante, hay numerosas sociedades donde esta visión se considera un tema tabú. Es posible que incluso el instructor esté todavía en el proceso de conocer el concepto de género más allá del binario. Si ese fuera el caso, los instructores podrían desarrollar las actividades basándose en el concepto de género binario, para, más adelante, avanzar hacia una perspectiva no binaria, cuando los participantes se sientan más cómodos con el tema. Si los instructores tienen los conocimientos y se sienten cómodos al debatir sobre los géneros no binarios, entonces, podrán volver a plantear o modificar las actividades según se requiera.
- En el caso de que no contaras con suficiente equipamiento para el total de participantes, éste se podría compartir o se podrían introducir algunas modificaciones en las actividades. Por ejemplo, si no todos los participantes disponen de una pala y una pelota de tenis de mesa, podrían pasárselas a los otros participantes una vez finalizado su turno. Además, si no se dispusiera del material estándar necesario, se podrían utilizar alternativas de fabricación casera, ya sean palas, pelotas hechas de papel maché o botellas de plástico.

## INCLUSIÓN SOCIAL

#### Qué es la inclusión social

Es esencial fomentar universalmente la inclusión social, económica y política para garantizar la igualdad de oportunidades y acabar con la discriminación. En un mundo cada vez más diversificado y dividido, las ideas de inclusión, igualdad y prosperidad deben abarcar a todos, independientemente de su género, raza, grupo étnico, religión o estatus socioeconómico, a fin de que todos los individuos sean autosuficientes y que la sociedad prospere.

Aunque el deporte por sí solo no puede crear sociedades inclusivas, sí que puede contribuir a entablar relaciones y a fomentar la comprensión entre las divisiones sociales, económicas, físicas y culturales. La participación en el deporte brinda oportunidades para que grupos diversos de personas se mezclen, incluyendo a aquellos que han estado desfavorecidos históricamente, como es el caso de las niñas y las mujeres, las comunidades indígenas, las personas con discapacidades físicas o cognitivas o los miembros de la tercera edad. La actividad deportiva proporciona a los individuos la oportunidad de conectar y aprender de los diferentes grupos, y también a crear nuevas identidades compartidas. Esto puede llevar al empoderamiento de relaciones y redes interculturales que contribuyan a la armonía social y que conduzcan a la aparición de una ciudadanía activa fuera del entorno del deporte.

La inclusión social está reconocida en el **Objetivo 10** de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible de la ONU (ODS).** 



# REDUCE INEQUALITY WITHIN AND AMONG COUNTRIES

Dentro del marco de los ODS, el deporte y la actividad física contribuyen de manera específica a la consecución de los siguientes objetivos:

**Objetivo 10.2:** De aquí a 2030, potenciar y promover la inclusión social, económica y política de todos, independientemente de su edad, sexo, discapacidad, raza, etnia, origen, religión o estatus económico o de cualquier otra índole.

Este manual tiene por objeto utilizar el tenis de mesa para la promoción de la inclusión social mediante su contribución a los siguientes objetivos:

- Proporcionar un entorno seguro para que personas con diferentes habilidades y procedentes de diferentes entornos puedan disfrutar de la oportunidad de jugar juntos
- Fomentar la confianza entre los participantes mediante la interacción y en aprendizaje compartido
- Crear un espacio donde se puedan cuestionar la ideas discriminatorias o sesgadas, al mismo tiempo que se comparten nuevas identidades en pos de un objetivo común
- Fomentar los valores de la tolerancia, la cooperación y el respeto mutuo



## ACTIVIDAD 1: CADENA DE TOQUES

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Esta actividad persigue fomentar la tolerancia, la cooperación y el respeto mutuo entre los participantes.

Ubicación: Una sala interior de 15 X 15 metros.

Tiempo: 45 minutos

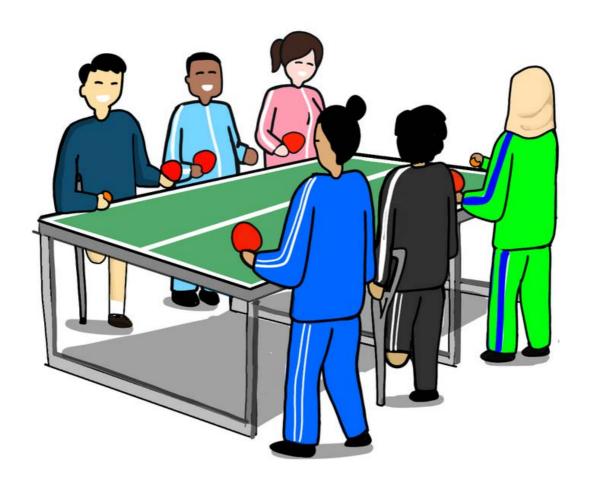
**Equipamiento:** 1 mesa de tenis, palas (una por participante), al menos dos pelotas de

tenis mesa (una por equipo)

Participantes: 10-20 participantes

#### Preparación y configuración

- Los instructores dividen a los participantes en dos equipos iguales.
- Cada equipo forma una fila en lados opuestos (longitudinalmente) de la mesa de tenis (sin la red), con cada participante de pie uno al lado del otro. (Ilustración 1)
- El instructor comprueba que todos los participantes tengan una pala y que cada equipo tenga una pelota.
- El participantes que esté más a la derecha de los dos equipos comienza con la pelota.



- Cuando el instructor diga "Ya", el primero de los componentes de cada equipo toca la pelota en dirección a su compañero de la izquierda, quien, con uno o más toques, deberá enviar la pelota hacia el siguiente compañero. (Ilustración 2)
- El objetivo es ir pasando la pelota mediante toques hasta volver al primero de los componentes del equipo sin perder el control de la pelota en ningún momento. Si el equipo pierde el control de la pelota o se cae el suelo, deberá comenzar de nuevo.
- El equipo que primero termine una ronda ganará un punto.
- Después de la primera ronda, el instructor permitirá que los equipos hablen entre ellos para decidir cuál es la mejor estrategia.
- La actividad continuará dos rondas más y el equipo que consiga más puntos será el ganador.

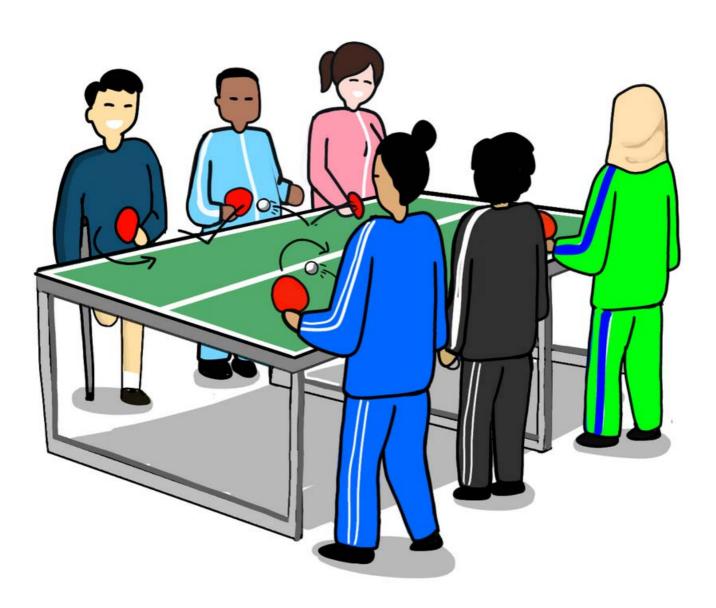


Ilustración 2

#### Progresión/Simplificación

- Para que la actividad resulte algo más sencilla, los participantes podrían usar sus manos para golpear la pelota, en lugar de la pala. O simplemente, podrían lanzarse la pelota el uno al otro.
- Para aumentar la dificultad de la actividad, los participantes podrían comenzar por pasar la pelota al compañero botándola en la mesa. Entonces, el siguiente compañero la tomaría con la mano y volvería a lanzarla botando al compañero de su izquierda.

## g

#### Notas para el instructor:

- Es importante tener en cuenta las posibles discapacidades de los participantes y replantear la actividad a fin de garantizar que todos puedan participar sin que les suponga una dificultad todavía mayor.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación Mensajes clave (para el instructor): 17

- La tolerancia y el respeto hacia las diferentes creencias, visiones y valores de los diversos grupos raciales, sociales o étnicos es importante para la cohesión social.
- La tolerancia y la comprensión garantizan que las diferencias no conduzcan a la discriminación o exclusión.
- El deporte puede ser una herramienta efectiva para fomentar la cooperación y la tolerancia entre los individuos, promoviendo la camaradería y el respeto mutuo.

#### Análisis con los participantes:

- ¿Por qué creéis que ha ganado o perdido vuestro equipo? Explícalo, por favor.
- ¿Qué estrategia siguió vuestro equipo? ¿De qué forma ésta os ayudó a mejorar?
- ¿Qué significan para vosotros las palabras tolerancia y cooperación?
- ¿Has sido tolerante con tus compañeros de equipo durante la actividad? ¿Es necesaria la tolerancia para triunfar en el deporte?
- ¿Qué grado de importancia tiene la tolerancia en vuestras escuelas y comunidades? Por favor, mencionad algunos ejemplos.

**Reconocimientos:** Esta actividad ha sido elaborada por FUDELA, Ecuador.

## PROMOVER UN ESPÍRITU INCLUSIVO

Ayesiza Violet es una niña de 11 años que estudia sexto de primaria en la escuela Busiisi, una de las trece escuelas del proyecto Hoima Network of Child Rights Clubs (HONECRIC) en Hoima, Uganda. Ayesiza vive con la familia de su tío en una vivienda alquilada a las afueras de la ciudad de Hoima, ya que sus padres viven en un pueblo muy alejado.

A Ayesiza siempre le había interesado jugar al tenis de mesa, pero nunca había tenido una buena oportunidad, ya que siempre le acosaban y se burlaban de ella por su tamaño y altura. Este tipo de experiencias hizo que dejara de interesarle el colegio, ya que no tenía amigos y se sentía sola y desmotivada. Terminó perdiendo toda confianza en sí misma y estuvo a punto de dejar la escuela.



"Los otros niños, sobre todo los del curso superior, me acosaban, me decían cosas y se burlaban de mí por ser pequeña y bajita. ¡Me sentía fuera de lugar y quería dejar la escuela!"

#### - Ayesiza Violet

A pesar de todos estos problemas, Ayesiza no se rindió nunca, y seguía teniendo interés y ganas de aprender a jugar al tenis de mesa. El entrenador de tenis mesa que participaba en el programa de HONERIC en su escuela le enseño a jugar y le animó a seguir haciéndolo. Como asistía a practicar con regularidad, terminó haciéndose amiga de una de las jugadoras del curso superior. Esta amiga le ayudó a mejorar su juego y esto le permitió jugar al tenis de mesa con otros compañeros. Al principio, sentía que los otros niños no la querían y que tenían prejuicios hacia ella, pero conforme comenzó a practicar con regularidad, ganó en confianza y empezó a hablar con ellos y a hacer amigos.

El tenis de mesa le ha dado a Ayesiza una motivación para acudir a la escuela con ilusión cada día. Y lo que es más importante, ya no se siente sola ni asustada, ya que tiene muchos amigos con los pasar el tiempo.

"Ahora siento que tengo la libertad y el valor de jugar con cualquiera de mi escuela o de cualquier otra escuela. Quiero seguir practicando y esforzándome para vencer a los niños de las otras escuelas y ganar un campeonato para mi escuela."

#### Ayesiza Violet

Conforme Ayesiza ha ido recuperando su interés en la escuela, confía en seguir esforzándose y prestar más atención para continuar persiguiendo su sueño de hacerse doctora.

Fuente: Hoima Network of Child Rights Clubs (HONECRIC) es una organización centrada en las comunidades locales que coordina todas las actividades de Child Rights Clubs en Hoima. Trabaja con escuelas de primaria y con las comunidades para fomentar la participación de los niños, y particularmente, de aquellos que tienen alguna discapacidad.

## ACTIVIDAD 2: APRENDER EN PAREJA

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Esta actividad tiene como objetivo proporcionar un entorno seguro a participantes de diferentes orígenes para que interactúen entre ellos y aprendan unos de otros.

**Ubicación:** Una sala interior o un patio de juegos en el exterior de 15 X 15 metros.

Tiempo: 45 minutos

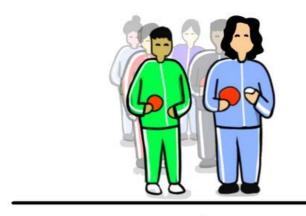
**Equipamiento:** Palas de tenis mesa (una por participante) y pelotas (al menos una por

pareja).

Participantes: 10-30 participantes

#### Preparación y configuración

- El instructor marca una zona segura mediante dos líneas a 10 metros de distancia una de otra (**Ilustración 1**).
- El instructor distribuye a los participantes en parejas, y se asegura de que los componentes de la pareja no se conozcan muy bien entre ellos. Por ejemplo, si hay algunos alumnos nuevos en una escuela, se podrían hacer parejas con los alumnos nuevos y los antiguos.
- Cada pareja se sitúa detrás de las líneas, con uno de los componentes detrás del otro.
- El instructor se asegura de que cada participante tenga una pala y cada pareja una pelota. (Ilustración 1)





- Cuando el instructor diga "Ya", el primero de los componentes de cada pareja comienza a rebotar la pelota sobre su pala y a avanzar hacia la línea de demarcación del otro lado de la sala/patio de juego.
- Deben llegar hasta la línea de demarcación, dar la vuelta y volver hasta sus compañeros, mientras siguen botando la pelota con la pala (Ilustración 2).
- Durante este tiempo, el compañero que está esperando deberá contar el número de veces que su pareja consigue rebotar la pelota en la pala. Si la pelota cae al suelo, el participante podrá recogerla y continuar, pero el recuento deberá comenzar desde cero.
- Cuando el participante regresa al punto de partida y se acerca a su compañero, deberá enviar la pelota hacia su compañero para que la reciba con su pala y continúe rebotándola mientras hace el recorrido.
- Cuando ambos componentes de la pareja hayan completado la actividad deberán compartir alguno dato sobre ellos/as mismos/as con el/la otro/a. Por ejemplo, podrían decirle de dónde son, a qué se dedican sus padres o cómo van a la escuela.
- La actividad continúa hasta que todos los participantes hayan completado al menos tres rondas.
- Después de cada ronda, el instructor cambiará la formación de las parejas.

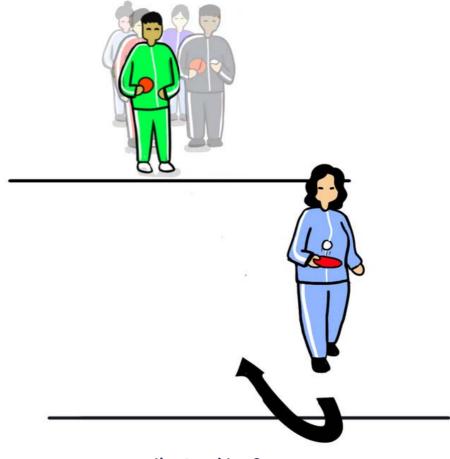


Ilustración 2

#### Progresión/Simplificación

- Aumentar la dificultad de la actividad:
  - Se podrían colocar algunos obstáculos, como sillas, cajas vacías o botellas de plástico entre las líneas para que los participantes tengan que esquivarlas.
  - Se podría pedir a los participantes que usaran su mano izquierda para botar la pelota cuando avanzan hacia la línea y cambiar a su mano derecha en el camino de regreso hacia sus compañeros.

#### Notas para el instructor:

- Es importante tener en cuenta las posibles discapacidades de los participantes y replantear la actividad a fin de garantizar que todos puedan participar sin que les suponga una dificultad todavía mayor (por ejemplo, el estado del terreno de juego).
- El instructor deberá asegurarse de que los participantes que estén esperando su turno estén ocupados en algún tipo de actividad relacionada con el tenis de mesa o en alguna tarea alternativa.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación

#### Mensajes clave (para el instructor):

- Es importante crear un entorno seguro para que personas de diferentes entornos se sientan cómodas al interactuar entre ellos y se expresen libremente.
- Se puede propiciar un entorno seguro mediante el diálogo, generando confianza y dando prioridad a la libertad y la individualidad de los participantes.
- La incorporación de juegos o actividades inclusivas que permitan la igualdad de participación en la rutina de entrenamiento evita una exceso de competitividad y una meritocracia tóxica.

#### Análisis con los participantes:

- ¿Qué funcionó bien durante la actividad? ¿En qué podríais mejorar?
- ¿Habéis podido aprender algo de vuestro compañero? ¿Te ha ayudado tu compañero a mejorar?
- ¿Habéis hecho nuevos amigos durante estas sesiones? ¿Qué cualidades buscas en tus nuevos amigos?
- ¿Puede un chico ser amigo de una chica? ¿Podéis ser amigos de aquellos que no tienen vuestro mismo aspecto o vuestras capacidades?
- ¿Pensáis que estas actividades os ayudan a interactuar con personas que no conocíais? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué lección podéis aprender de esta actividad que os sirva en vuestra vida cotidiana? Explícalo, por favor.



"Tenemos un proyecto de tres años. Es una oportunidad de crear algo desde cero. Me baso en todo lo que he aprendido a lo largo de 20 años para construir algo que sea un reflejo de mis valores. Vivo en una ciudad de cien mil habitantes, soy emigrante y, gracias al tenis de mesa, conozco todas las zonas y todas las escuelas, porque las recorro haciendo sesiones y organizando competiciones. Es agradable conocer a la gente, sentir que poco a poco te vas integrando y aportando tu granito de arena, y te das cuenta de que aquí todo está conectado y de que yo también deseo contribuir con lo que pueda [...] Estoy tratando de crear un club que no sólo sea totalmente accesible a personas de cualquier edad o extracción, sino con el que la generación actual pueda identificarse, y en el que se acoja la diversidad a todos los niveles, incluido el entrenador y los responsables de la toma de decisiones del club. Nuestro objetivo es ofrecer un club abierto y también salimos y hacemos mucho trabajo de divulgación, obviamente. Hacemos todo lo posible por llegar a los grupos minoritarios, inmigrantes o refugiados y por construir un espacio seguro para todos en el club".

- Mark Smith, Líder del proyecto, Ping Pong Alkmaar, Serving for Inclusion (Al servicio de la inclusión)

Fuente: Ping Pong Alkmaar es un club de tenis mesa que proporciona un entorno divertido, activo, seguro e inclusivo para toda la comunidad de Alkmaar, Países Bajos.

## ACTIVIDAD 3: ZIP ZAP ZOP

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Esta actividad fomenta la confianza entre los participantes mediante la interacción y en aprendizaje compartido.

**Ubicación:** Una sala interior o un patio de juegos en el exterior de 15 x 15 metros.

Tiempo: 45 minutos

Equipamiento: Palas de tenis mesa (una por participante), varios conos y 2-3 pelotas de

ping-pong.

Participantes: 10-30 participantes

#### Preparación y configuración

• El instructor forma un círculo con conos.

- Todos los participantes se colocan dentro del círculo. Si hubiera más de 10-15 participantes, se formarán dos círculos.
- El instructor debe asegurarse de que todos los participantes tengan una pala de tenis mesa y de que uno de ellos tenga una pelota. (Ilustración 1)

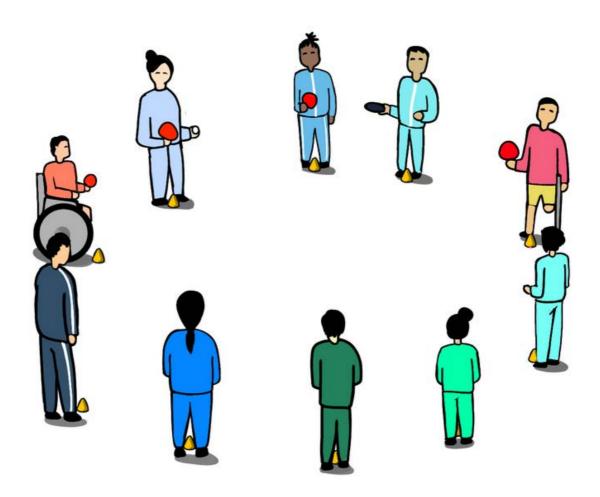
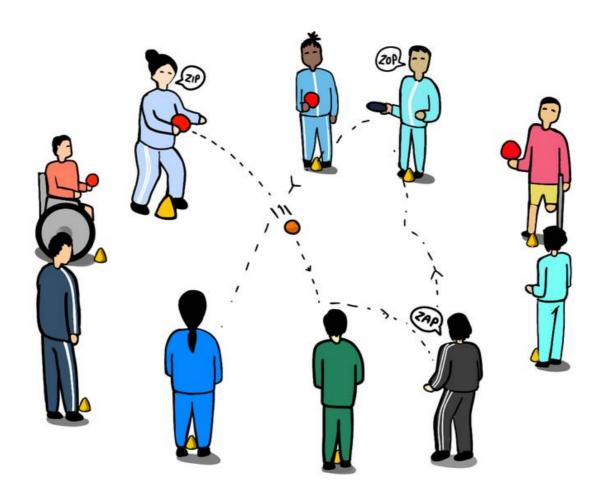


Ilustración 1

- Cuando el instructor diga "Ya", el primero de los participantes que tenga la pelota dirá 'Zip' y golpeará la pelota con su pala hacia uno de los compañeros de su círculo (no debe golpear la pelota muy fuerte).
- El participante que reciba la pelota la podrá sujetar con sus manos, luego, dirá 'Zap' mientras golpea de nuevo la pelota hacia otro de los compañeros dentro del círculo.
- El tercer participante podrá sujetar la pelota con sus manos, y a continuación, dirá
  'Zop' mientras golpea de nuevo la pelota hacia otro de los compañeros dentro del
  círculo.
- Y así se continuará mientras que los participantes van diciendo 'Zip', 'Zap' y 'Zop' en ese orden. Los participantes también pueden golpear la pelota hacia la persona de quien la han recibido. (Ilustración 2)
- Si alguno de los participantes tiene dudas o dice la palabra que no corresponde recibe un aviso y se vuelve a comenzar la rutina a partir de ellos.
- Los participantes también recibirán un aviso si no consiguen atrapar la pelota.
- Cuando uno de los participantes reciba tres avisos quedará eliminado y tendrá que abandonar el juego.
- Los participantes deben jugar todo lo rápido que les sea posible y el juego termina cuando solo queden dos jugadores en el círculo.



#### Progresión/Simplificación

- Para reducir la dificultad de esta actividad, los participantes podrían simplemente atrapar la pelota y lanzársela unos a otros con sus manos.
- Aumentar la dificultad de esta actividad:
  - Los participantes podrían usar sus palas para recibir la pelota y para golpearla hacia sus compañeros, en lugar de atraparla con sus manos.
  - El instructor puede aumentar la velocidad y el ritmo para que aumente la probabilidad de fallar.

#### Notas para el instructor:

- Es importante tener en cuenta las posibles discapacidades de los participantes y replantear la actividad a fin de garantizar que todos puedan participar sin que les suponga una dificultad todavía mayor (por ejemplo, el estado del terreno de juego).
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación

#### Mensajes clave (para el instructor):

- Se puede fomentar la confianza mediante una comunicación efectiva y sincera, compartiendo el aprendizaje, e impulsando y proporcionando igualdad de oportunidades.
- Cuando las personas ganan confianza, se establecen relaciones positivas y aumenta la cohesión entre personas de diferentes entornos sociales, culturales o económicos.
- El deporte puede contribuir a fomentar la confianza dentro de un grupo al proporcionar a los individuos la oportunidad de interactuar entre ellos, aprender juntos, cooperar unos con otros y alentarse mutuamente.

#### Análisis con los participantes:

- ¿Qué estrategia habéis ideado durante la actividad? ¿De qué forma ésta os ayudó a mejorar como grupo?
- ¿Ha contribuido esta actividad a que confiéis más los unos en los otros? Si es así,
   ¿cómo y por qué?
- ¿Te ha pedido alguien ayuda durante la sesión de hoy? ¿Quién te la pidió y por qué?
- ¿Cómo te sientes cuando ayudas a alguien? ¿Cómo te sientes cuando te peleas con alguien? ¿Qué diferencias hay entre estos sentimientos?
- ¿Por qué cree que es importante la confianza para la vida? ¿De qué forma os sirve a vosotros?
- ¿Cambiarías algo de esta actividad? ¿Tienes alguna idea que crees que mejoraría la actividad?

## ACTIVIDAD 4: RELLENA EL ARO

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Esta actividad fomenta un entorno seguro donde debatir sobre ideas discriminatorias y prejuicios.

**Ubicación:** Una sala interior o un patio de juegos en el exterior de 15 X 15 metros.

Tiempo: 45 minutos

Equipamiento: Palas de tenis mesa (una por participante), 25 pelotas de tenis mesa (o

más, dependiendo del número de participantes), 5 aros de hula-hop y varios conos.

Participantes: 12-40 participantes

#### Preparación y configuración

- El instructor divide a los participantes en 4 equipos y se asegura de que cada equipo este compuesto de personas de diferente origen (dependiendo del contexto en el que se realice la actividad).
- El instructor forma un cuadrado de gran tamaño usando los conos, coloca un aro de hula-hop en el centro y lo llena de pelotas de tenis mesa (tantas como sea posible).
- El instructor coloca un hula-hop en cada una de las esquinas del cuadrado.
- El instructor se asegura de que los cuatro equipos se alinean junto un hula-hop en cada esquina. (Ilustración 1)
- El instructor se asegura de que cada participante tenga una pala de tenis mesa.

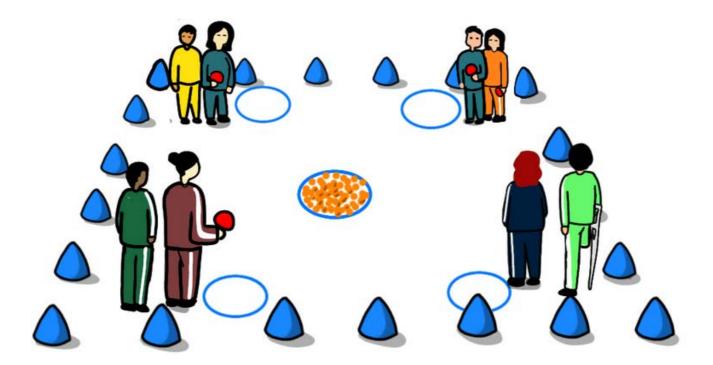


Ilustración 1

- Cuando el instructor diga "Ya", el primero de los participantes de cada equipo corre hacia el hula-hop del centro.
- Los participantes toman una pelota y empiezan a botarlas en sus palas mientras que regresan con su equipo.
- Cuando se reúnen con su equipo, colocan la pelota en el aro que tienen junto a ellos. (Ilustración 2)
- El segundo de los participantes de cada uno de los equipos repite esta operación cuando el primero haya regresado con su equipo.
- Si a alguien se le cae la pelota al suelo, la recoge y sigue jugando. El proceso continúa hasta que se acaben las pelotas del aro del centro.
- El equipo que haya reunido mayor número de pelotas en su aro será el ganador.

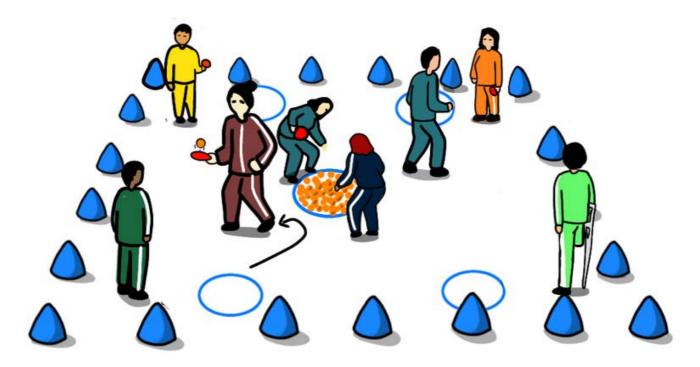


Ilustración 2

#### Progresión/Simplificación

- En lugar de avanzar de uno en uno, los componentes del equipo forman parejas y corren juntos. Mientras corren, deben estar darse la mano el uno al otro. Cuando llegan al centro, cada uno de ellos toma una pelota y la lleva rebotando en su pala mientras regresan con su equipo.
- Deje que los participantes "roben" pelotas de los aros de los otros equipos además de tomar las del aro del centro.



#### Notas para el instructor:

- Es importante tener en cuenta las posibles discapacidades de los participantes y replantear la actividad a fin de garantizar que todos puedan participar sin que les suponga una dificultad todavía mayor (por ejemplo, el estado del terreno de juego).
- Es importante tener en cuenta el contexto socio-cultural en el que se realice esta actividad, ya que las prácticas discriminatorias pueden ser un asunto delicado como tema de debate. Por eso, es posible que el instructor tenga que conducir esta sección según el contexto local y de forma que los participantes se sientan cómodos.
- El instructor deberá asegurarse de que los participantes que estén esperando su turno estén ocupados en algún tipo de actividad relacionada con el tenis de mesa o en alguna tarea alternativa.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación

#### Mensajes clave (para el instructor): 18

- La discriminación es el trato injusto que recibe un individuo o grupo en base a su raza, género, sexualidad, nivel económico o casta.
- La discriminación se perpetúa mediante normas y prejuicios; tratando de forma diferente a aquellos a los que tememos o no comprendemos.
- Dado que estas normas discriminatorias están profundamente enraizadas en la sociedad y en las estructuras culturales, es muy importante cuestionarlas y ponerlas en tela de juicio.
- La discriminación y los estereotipos suelen desvanecerse cuando las personas trabajan unidas por un objetivo común.

#### Análisis con los participantes:

- Por qué creéis que ha ganado o perdido vuestro equipo? ¿Han sido importantes las contribuciones de cada uno de los componentes del equipo? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Cuando se trabaja en equipo, son importantes todos sus componentes para conseguir el objetivo? ¿Por qué o por qué no? Menciona algunos ejemplos.
- ¿Qué significa para vosotros la palabra discriminación? ¿Podríais mencionar las prácticas discriminatorias con las que cada uno de vosotros os habéis encontrado?
- ¿Habéis sido testigos o conocéis a alguien que haya sido testigo de estas prácticas?
   ¿Podríais darnos más detalles sobre este tema?
- ¿De qué forma podemos trabajar unidos para enfrentarnos a la discriminación que vemos que se produce en nuestro entorno?

(El instructor no debe presionar a los participantes para que respondan a esta pregunta, ya que pueden tener dudas a la hora de compartir información personal).

**Reconocimientos:** Esta actividad fue elaborada por Pro Sport Development, India como parte de su Programa de tenis de mesa para la comunidad (Community Table Tennis Program).

#### Variaciones de las actividades para la inclusión social

En esta sección se platean algunas posibles variaciones de las actividades propuestas para la inclusión social con el fin de adaptarlas a distintos contextos y situaciones. Los instructores deberán tener en cuenta los siguientes factores a la hora de aplicar estas variaciones con verdadero sentido:

- Se debe tener en cuenta las edades y capacidades físicas de los participante para garantizar que todos puedan participar de forma activa. El instructor deberá tener en cuenta la nivelación del terreno de juego, así como la colocación de los equipos, para garantizar un entorno inclusivo y seguro para todos los participantes, independientemente de su edad o capacidad física. Es posible que el instructor tenga que cambiar o modificar el diseño de la actividad para adaptarla a las necesidades de los participantes de más edad o con alguna discapacidad.
- En el caso de que no contaras con suficiente equipamiento para el total de participantes, éste se podría compartir o se podrían introducir algunas modificaciones en las actividades. Por ejemplo, si no todos los participantes disponen de una pala y una pelota de tenis de mesa, podrían pasárselas a los otros participantes una vez finalizado su turno. Además, si no se dispusiera del material estándar necesario, se podrían utilizar alternativas de fabricación casera, ya sean palas, pelotas hechas de papel maché o botellas de plástico.
- Es importante ser consciente del contexto sociocultural en el que se desarrolla la actividad y adaptarse a éste de manera adecuada. Por ejemplo, en algunas actividades, los participantes tienen que trabajar en parejas, pero en algunos contextos culturales y sociales la formación de parejas de distintos contextos sociales podría no ser aceptable, por lo que sería importante crear un ambiente favorable en el que los participantes se sientan cómodos antes de comenzar la actividad. Si el instructor considerara que el entorno no es propicio para realizar la actividad por parejas, entonces sería recomendable realizar la actividad de forma individual.



## LA DIPLOMACIA EN EL DEPORTE BASE (LA DIPLOMACIA DEL PING-PONG)

#### Qué es la diplomacia en el deporte base

La diplomacia del ping-pong es uno de los buques insignia de la ITTF Foundation para promover la paz entre las personas, grupos, regiones y naciones. La idea de "Diplomacia del Ping-Pong" surgió en 1971, cuando el tenis de mesa jugó un papel prominente en el restablecimiento de las relaciones entre China y EE.UU. Como parte de sus esfuerzos por trasladar estos avances internacionales a las comunidades de base, la Fundación ITTF promueve el uso del tenis de mesa como deporte pacificador con potencial para la resolución de conflictos entre las comunidades beneficiarias.

Los programas deportivos tienen un gran potencial para fomentar la paz y garantizar la justicia en todo el mundo. Las metodologías de Sport for Development (S4D) pueden ayudar a las sociedades después de un conflicto, contribuir a la integración de los refugiados en sus nuevas comunidades y elevar las comunidades y los individuos mediante el respeto, la protección y la implementación de los derechos humanos. Entre las distintas formas en que S4D hace esto posible están:

- Proporcionando un medio con el que defender mensajes importantes en defensa de los derechos humanos, tales como la inclusión, el respeto, la diversidad y la no discriminación.
- Abordando los traumas relacionados con los conflictos y promoviendo su cicatrización mediante espacios seguros para la realización de actividades que permitan a las víctimas de dichos conflictos recuperar la sensación de seguridad y normalidad.
- Fomentar el juego limpio y la participación en la toma de decisiones, con lo que los participantes aprenden, no solo a respetar las reglas del juego, si también a respetar a sus compañeros de equipo y a sus oponentes de otras comunidades.
- Proporcionar una plataforma desde la que deportistas y equipos destacados promuevan la paz, la inclusión y la cohesión social entre las personas, a través de eventos y actividades en las redes sociales.

La Diplomacia en el deporte base (o la diplomacia del Ping Pong en el contexto del tenis de mesa) está reconocida en el **Objetivo 16** de los **Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (ODS).** 



PROMOTE PEACEFUL AND INCLUSIVE SOCIETIES FOR SUSTAINABLE
DEVELOPMENT, PROVIDE ACCESS TO JUSTICE FOR ALL AND BUILD EFFECTIVE,
ACCOUNTABLE AND INCLUSIVE INSTITUTIONS AT ALL LEVELS

Dentro del marco de los ODS, el deporte y la actividad física contribuyen de manera específica a la consecución de los siguientes objetivos.

**Objetivo 16.1:** Reducir de forma significativa todas las formas de violencia y la tasa de mortalidad asociada a esta en todo el mundo.

**Objetivo 16.2:** Acabar con el abuso, la explotación y el tráfico y con todas las formas de violencia o tortura de menores.

**Objetivo 16.3:** Promover el estado de derecho a nivel nacional e internacional y garantizar la igualdad de acceso a la justicia.

**Objetivo 16.7:** Garantizar una toma de decisiones sensible, inclusiva, participativa y representativa a todos los niveles.

Este manual tiene por objeto utilizar el tenis de mesa para la promoción de la diplomacia en el deporte base mediante su contribución a los siguientes objetivos:

- Proporcionar un espacio seguro para que las personas practiquen el tenis de mesa de forma que se fomente la colaboración por encima de la competición.
- Promover el diálogo constructivo y el respeto entre los participantes.
- Fomentar la empatia hacia personas de diferentes orígenes.
- Elaborar eventos y programas que sirvan de puente entre sectores tradicionalmente divididos de la sociedad al mismo tiempo fomenten la aceptación y cooperación entre los diferentes grupos y comunidades.



## ACTIVIDAD 1: PASA Y CAMINA

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Esta actividad intenta servir de puente entre sectores tradicionalmente divididos de la sociedad fomentando la aceptación y cooperación entre los participantes.

**Ubicación:** Una sala interior o un patio de juegos en el exterior de 15 X 15 metros.

Tiempo: 45 minutos

**Equipamiento:** Palas de tenis mesa (una por participante), pelotas de tenis mesa (una por

participante) y varios conos de diferentes colores; rojos, verdes y azules.

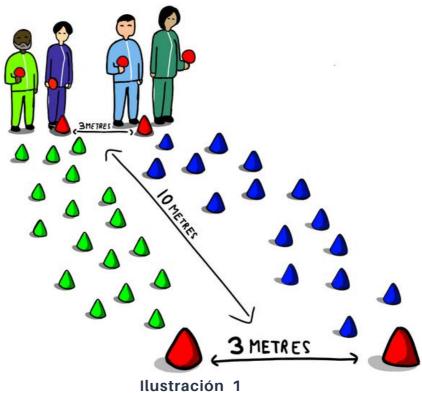
Participantes: 8-20 participantes (preferiblemente una mezcla de diferentes grupos

socioeconómicos)

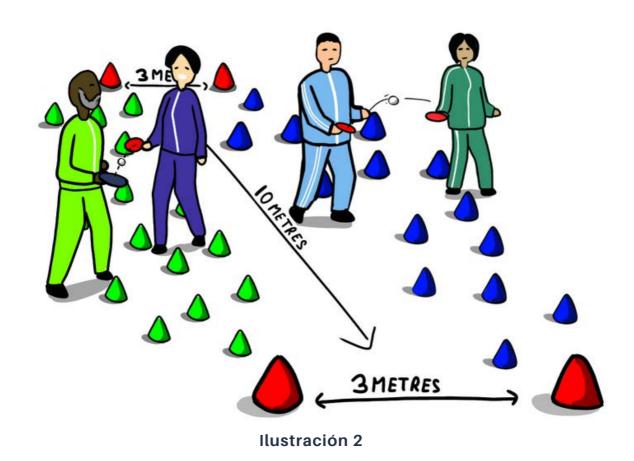
#### Preparación y configuración

Los instructores dividen a los participantes en dos equipos iguales.

- El instructor coloca dos conos rojos en el suelo a una distancia mínima de 3 metros entre ellos y otros dos conos en el lado opuesto de la sala/zona de juegos, a unos 10 metros de distancia.
- · A continuación, el instructor prepara dos pistas de obstáculos entre los conos rojos, usando los conos azules y verdes. (Ilustración 1)
- El instructor utiliza conos de diferentes colores para cada una de las pistas de obstáculos.
- La pista de obstáculos puede ser lineal o con cualquier otra forma.
- Los participantes de cada equipo forman una línea por parejas detrás de uno de los conos rojos.
- Los componentes de cada pareja se sitúan de pie a una distancia de 1 metro entre ellos.
- Los participantes comienza con sus palas y pelotas en la mano.



- Cuando el instructor diga "Ya", la primera pareja de cada equipo comienza a caminar por la pista de obstáculos asignada, sin tocar ninguno de los conos ni salirse de la pista.
- Mientras que los participantes avanzan por las pistas de obstáculos, se van pasando la pelota el uno al otro usando sus respectivas palas. (Ilustración 2)
- Si la pelota cae al suelo, la recogen y siguen avanzando por la pista.
- Los participantes vuelven a recorrer la pista de obstáculos de regreso hasta la parte trasera de la fila de su equipo y entonces, la siguiente pareja sigue con la actividad.
- El primero de los equipos que termine de recorrer su pista de obstáculos es el ganador.



#### Progresión/Simplificación

- Para que la actividad sea menos difícil, en lugar de pasarse la pelota el uno al otro, los participantes podrían mantenerla en equilibro sobre sus palas mientras avanzan por la pista de obstáculos.
- Para aumentar la dificultad de la actividad, los participantes podrían hacer rebotar la pelota dos veces en sus palas y luego, pasársela a su compañero.



#### Notas para el instructor:

- Es posible que tengas que rediseñar o modificar la actividad dependiendo de la edad y las habilidades físicas de los participantes.
- Es importante ser consciente del contexto sociocultural en el que se desarrolle la actividad. Si los participantes no se encuentran cómodos jugando por parejas, la primera ronda podría hacerse individualmente para que estén más cómodos y luego, pasar a hacer la segunda ronda por parejas.
- Otro punto a tener en cuenta es la disponibilidad del equipamiento necesario. Por ejemplo, si no se dispone de conos, se podrían usar botellas de plástico (u otros objetos que no puedan causar lesiones) para configurar la pista de obstáculos.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación

#### Mensajes clave (para el instructor)

- A veces, las divisiones sociales están basadas en la religión, el idioma, la casta, el género o la raza. Si estas divisiones sociales se ven como algo negativo, podrían dar lugar a falta de igualdad, violencia y conflictos.
- La cooperación para conseguir objetivos e intereses comunes nos permite trabajar unidos y aceptar las diferencias entre unos y otros. La cooperación también nos permite entablar relaciones y conocernos mejor. Con ello, se contribuye a forjar puentes entre las divisiones de una sociedad.
- El deporte puede ser una herramienta efectiva para fomentar la cooperación y la aceptación, ya que reúne a personas de diferentes orígenes y les brinda la oportunidad de conocer las diferencias sociales.
- La Diplomacia del Ping Pong es un concepto que ganó en importancia en 1971, cuando el tenis de mesa se utilizó como deporte por la paz al reanudar las relaciones diplomáticas entre los EE.UU. y China. En este caso, se reconoció el potencial del tenis de mesa como promotor de la paz y medio para resolver conflictos interminables.

#### Análisis con los participantes

- ¿Has podido cooperar con tu compañero y con tu equipo durante la actividad? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Ha contribuido esta actividad a que os conozcáis mejor unos a otros? ¿De qué forma y por qué motivos cooperan las personas en la vida? ¿De qué forma les sirve de ayuda?
- ¿Por qué surgen los conflictos? ¿Qué diferencia hay entre los intereses en conflicto y los intereses compartidos?
- ¿Crees que la cooperación y la aceptación contribuyen a forjar puentes entre las personas? Si es así, menciona algunos ejemplos de tu vida real.

**Reconocimientos:** Esta actividad ha sido elaborada por FUDELA, Ecuador que se sirve de ella para abordar el prejuicio y el odio contra las cosas y personas que percibimos como extraños.

PAGINA 100



Corea del Norte y Corea del Sur se negaron a jugar el uno contra el otro en el Campeonato del Mundo de Tenis de Mesa de Halmstad, Suecia en 2018. Tanto la ITTF como la Fundación ITTF apoyaron la iniciativa de que jugaran como un solo Equipo Unificado. Como resultado de esta iniciativa, ambos equipos siguieron jugando juntos en varios torneos del Seamaster 2018 ITTF World Tour, lo que llevó al increíble resultado de ganar la plata en la final del ITTF World Tour.

"Ha sido una gran decisión histórica para nuestros dos países. Esto es historia del tenis de mesa, así que estamos muy contentos. Me gustaría agradecer a la ITTF por su importante apoyo. Esto es una declaración de gran importancia para promover la paz entre nuestros países a través del tenis de mesa."

- RYU Seungmin (miembro del COI)

"Estoy muy emocionado. Este acuerdo de unificación ratifica el poder del tenis de mesa."
- AN Jaehyun,

-entrenador coreano, después de un partido en el que Corea del Sur y Corea del Norte jugaron juntos en el Seamaster 2018 ITTF World Tour gracias a la iniciativa de la Fundación ITTF - Programa para el Tenis de Mesa de Corea Unificada"

## ACTIVIDAD 2: POR TODO EL MUNDO

#### Objetivo(s) de aprendizaje

En esta actividad se promueve la comprensión de las divisiones sociales y la empatía con personas de orígenes diversos.

**Ubicación:** Una sala interior de 15 X 15 metros.

Tiempo: 45 minutos

Equipamiento: Palas de tenis mesa (una por participante), 3-5 pelotas de tenis mesa y

una mesa (o más, dependiendo del número de participantes.

Participantes: 10-20 participantes

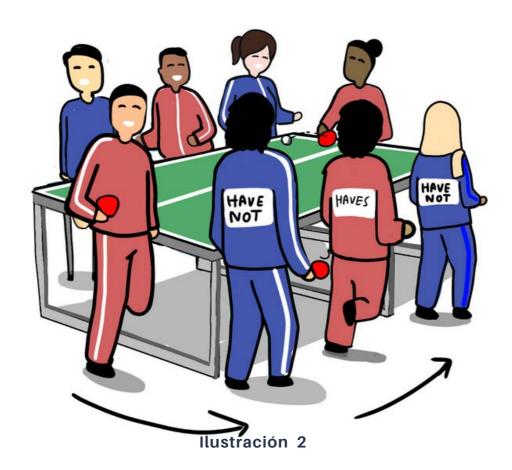
#### Preparación y configuración

- El instructor divide a los participantes en dos equipos iguales los que tienen y los que no tienen.
- El instructor le pide a ambos equipos que se mezclen entre ellos y que se coloquen de pie alrededor de la mesa de tenis (**Ilustración 1**).
- El instructor se asegura de que cada participante tenga una pala de tenis mesa.



Ilustración 1

- Con los participantes alrededor de la mesa, el instructor le da una pelota a uno de los participantes del equipo los que tienen, que esté a uno de los extremos de la mesa.
- El instructor le pide a este participantes que sirva la pelota al participante del extremo opuesto, que podría ser de cualquiera de los dos equipos.
- El participante del extremo opuesto devuelve la pelota, para que el siguiente participante del lado opuesto la golpee.
- Después de golpear la pelota, los participantes del equipo los que tienen camina alrededor de la mesa mientras que los participantes del equipo los que no tienen salta sobre una pierna alrededor de la mesa mientras mantienen el intercambio de golpes. (Ilustración 2)
- Los participantes solo pueden golpear la pelota desde uno de los extremos de la mesa.
- El participante que deje caer la pelota o corte el intercambio de golpes es eliminado y la actividad se reinicia sin ellos.
- El equipo al que pertenezca el último de los participantes será el ganador.
- En la ronda siguiente, el instructor le pedirá al equipo de los que tienen que salten sobre una pierna y a los del equipo de los que no tienen que caminen alrededor de la mesa.



#### Progresión/Simplificación

- En las rondas siguientes de la actividad, el instructor podrá permitir que los equipos se tomen algo de tiempo para discutir la estrategia a seguir.
- Para aumentar la dificultad de la actividad, los participantes podrían hacer rebotar la pelota en sus palas primero y luego, golpearlas hacia la mesa.



#### Notas para el instructor:

- A la hora de realizar esta actividad, es importante tener en cuenta la edad y la capacidad física de los participantes. Por ejemplo, el ritmo al caminar se podría ralentizar para que sea adecuado para los individuos con alguna discapacidad.
- Esta actividad se puede realizar con un número variable de participantes dependiendo de cuántos tomen parte en la sesión. El instructor se deberá asegurar de aumentar o disminuir la dificultad de la actividad según las destrezas y capacidades de los participantes.
- El instructor deberá asegurarse de que los participantes que estén esperando su turno estén ocupados en algún tipo de actividad relacionada con el tenis de mesa o en alguna tarea alternativa.

#### Revisión y evaluación

#### Mensajes clave (para el instructor): 19

- La exclusión socioeconómica consiste en la exclusión de las personas en base a su entorno social o económico, lo que podría limitar su posibilidad de acceder a la educación, a la sanidad, a las oportunidades económicas o a la vivienda y exponerles a la delincuencia.
- La exclusión social puede tener muchas dimensiones, tales como la casta, la clase, la religión, la identidad o expresión de género, la raza, la región, las discapacidades, etc. Cada una de ellas o la combinación de varias pueden afectar a un solo individuo.
- La empatía es una destreza interpersonal clave para que las personas comprendan y sean sensibles ante los sentimientos y experiencias de los demás.
- La empatía hacía personas diversas viene de la comprensión del entorno social y de cómo este conforma nuestras perspectivas, sentimientos, capacidades y situaciones.

#### Análisis con los participantes:

- ¿Crees que esta actividad era justa? ¿Por qué o por qué no?
- En las primeras rondas, ¿por qué creéis que vuestro equipo ganó o por qué creéis que perdió?
- ¿Pensáis que el equipo de los que tienen entendía a qué dificultades se tenía que enfrentar el equipo de los que no tienen en la primera ronda? ¿Por qué o por qué no? ¿Cuándo pensáis que finalmente comprendieron?
- ¿Qué grupos de vuestra sociedad pensáis que pertenecerían a los que tienen y a los que no tienen? Explícalo, por favor.
- ¿De qué forma podrían los que tienen y los que no tienen trabajar por un objetivo común para el bien de toda la sociedad en su conjunto?

**Reconocimientos:** Esta actividad ha sido elaborada por Table Tennis Academy de Mongolia, Mongolia y la utilizan para abordar el problema de la exclusión socioeconómica.

## ACTIVIDAD 3: ¡NOSOTROS VENCEREMOS!

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Esta actividad promueve la colaboración, más que la competición entre los participantes.

**Ubicación:** Una sala interior de 15 X 15 metros.

Tiempo: 45 minutos

**Equipamiento:** Palas de tenis mesa (una por participante), y pelota de tenis mesa y un

vendaje para los ojos.

Participantes: 8-24 participantes

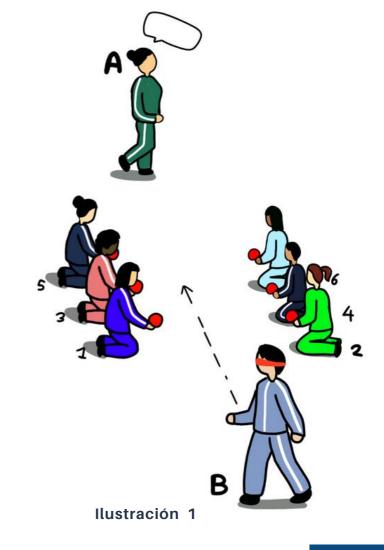
#### Preparación y configuración

- El instructor selecciona a dos voluntarios entre el grupo de participantes y los designa como A y B.
- El instructor numera al resto de participantes del 1 a 6 (o más, dependiendo del número de participantes).
- Entonces, el instructor divide a los participantes en dos grupos iguales; con los números pares en uno de los grupos y los números impares en el otro.

• Todos los participantes a los que se les haya asignado un número sostienen una

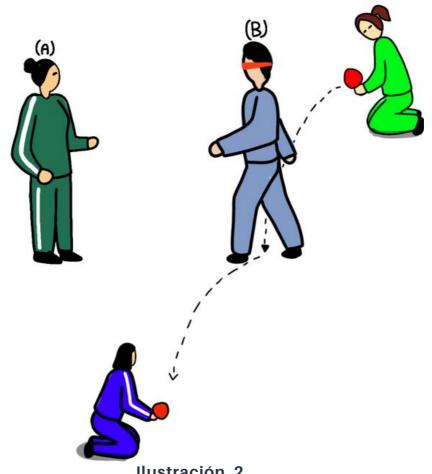
pala de tenis mesa.

- Los participantes de ambos grupos se arrodillan de cara al otro grupo en dos líneas paralelas a una distancia de 1,5 metros. (Ilustración 1)
- Los participantes de cada grupo mantienen también una distancia de 1.5 metros entre ellos.
- El participante número 1 sostiene la pelota de tenis mesa que se va a usar durante todo el juego. (Ilustración 1)
- Ahora, el voluntario A se coloca de pie en uno de los extremos, entre los participantes 5 y 6, mientras que el voluntario B se pone de pie en el otro extremos entre los participantes 1 y 2.
- El voluntario B, observa el espacio a su alrededor y a continuación se le vendan los ojos. El instructor debe asegurarse de que el voluntario B no pueda ver, pero pueda oír.



#### Pasos de la actividad

- La actividad comienza cuando el voluntario A diga "Ya" y le pida al voluntario B que comience a caminar hacia él cruzando el espacio que hay entre las líneas paralelas de los dos equipos.
- El voluntario A guía al voluntario B dándole instrucciones, del tipo "a la izquierda, a la derecha". (El instructor deberá pedir al voluntario A que lleve un ritmo lento en el juego para que todos tengan tiempo de hacer lo que tienen que hacer)
- Conforme el voluntario B va caminando, el participante número 1 golpea la pelota con su pala para pasarla entre las piernas del voluntario B cuando de un paso. La pelota debería pasar y llegar hasta el participante 2, quién la tomará con sus manos y, a continuación, la golpeará con su pala para pasarla entre las piernas del voluntario **B** para llegar al participante 3. (**Ilustración 2**)
- Los pases continúan entre las dos líneas mientras que el voluntario B sigue caminando.
- El instructor se asegura de que el voluntario B se concentre solamente en la voz del voluntario A y de que el voluntario A de las instrucciones correctas.
- La actividad finaliza cuando el voluntario B llega caminando hasta el voluntario A, y todos los participantes del 1 al 6 han conseguido pasar la pelota entre las piernas del voluntario **B** hasta su siguiente compañero de equipo.
- En esta actividad no hay un ganador y un perdedor, si el voluntario B llega al final, significa que todos han colaborado correctamente como equipo y han logrado su objetivo.



#### Progresión/Simplificación

- Para aumentar la dificultad de la actividad, los participantes numerados del 1 al 6 podrían hacer rebotar la pelota en sus palas antes de pasársela al siguiente participante.
- Para reducir la dificultad de esta actividad, los participantes numerados del 1 al 6 podrían lanzar con la mano la pelota entre las piernas del voluntario, en lugar de golpearla con las palas.

#### Notas para el instructor:

- A la hora de realizar esta actividad, es importante tener en cuenta la edad y la capacidad física de los participantes. Es posible que el instructor tenga que cambiar o modificar el diseño de la actividad para adaptarla a las necesidades de los participantes con alguna discapacidad. Por ejemplo, en esta actividad, el instructor podría pensar en alguna alternativa viable si alguno de los participantes no pudiera ponerse de rodillas.
- Si el número total de participantes fuera impar, el último de los participantes del segundo grupo podría hacer el papel del voluntario **A** y darle las instrucciones para avanzar al voluntario **B**.

#### Revisión y evaluación Mensajes clave (para el instructor):

- La colaboración permite que personas diferentes se reúnan para conseguir un objetivo común.
- Un entorno colaborativo permite que todo el mundo contribuya con sus ideas y opiniones propias, además de crear un espacio en el que las personas aprenden los unos de los otros.
- El deporte favorece las oportunidades de colaboración entre las personas o equipos procedentes de diversos orígenes, fomentando los valores del trabajo en equipo y la aceptación.

#### Análisis con los participantes:

- ¿Habéis sido capaces de coordinaros y cooperar unos con otros? ¿Por qué o por qué no?
- ¿De qué forma habéis contribuido cada uno de vosotros para completar la tarea?
- ¿Qué dificultades habéis encontrado durante la actividad y de qué forma habéis trabajado unidos para superarlas?
- ¿Qué diferencia había entre jugar juntos en lugar de jugar contra el otro? ¿De qué forma se percibía esta diferencia?
- ¿De qué forma pensáis que la colaboración sirve de ayuda en la vida real? Decid algunos ejemplos de vuestra vida.

**Reconocimientos:** Esta actividad ha sido elaborada por Mediterra Institute, Grecia donde la usan para abordar el tema de la discriminación basada en la religión o la raza.

## FORJAR PUENTES CON EL TENIS DE MESA

En Tesalónica, Grecia, existe una gran rivalidad entre dos equipos de fútbol - Aris y Paok. Esta rivalidad llegó a extremos cuando recientemente uno de sus seguidores murió en una pelea entre hinchas de los dos equipos.

Kevin y Thanos son jugadores de tenis de mesa que participan en el programa dirigido por Mediterra Institute de Grecia, y son también firmes seguidores de estos dos equipos de fútbol. Dada su temprana edad, están muy influenciados por esta cultura de la rivalidad que les rodea. Al principio tenían sus dudas sobre el hecho de jugar juntos y, de hecho, surgieron algunas diferencias cuando intentaron jugar juntos.



Cuando se les preguntó sobre el suceso que se había producido por la violencia de los hinchas y por qué dejaban que estas diferencias se interpusieran entre ellos, contestaron que estaban influenciados por otras personas que defendían esa rivalidad. A fin de suavizar las tensiones entre Kevin y Thanos, el equipo del Mediterra Institute pensó en una interesante solución. El equipo interactuó con cada uno de los chicos por separado y les preguntó sobre los beneficios de jugar al tenis de mesa y cómo se sentían respecto a este deporte. Además, les entregaron a cada uno de ellos una camiseta con un texto escrito, les pidieron que no leyeran el texto y que posaran juntos para una foto.

Cuando el equipo les mostró las fotografías, sus caras se iluminaron cuando se vieron llevando camisetas con un texto dividido en dos y donde se podía leer: **Nunca caminarás solo.** En ese misma línea, el equipo de instructores les comentó que sus respuestas eran algo parecido y así les ayudaron a darse cuenta de todo lo que compartían gracias al programa del tenis de mesa. Ambos admitieron que jugar al tenis de mesa les había ayudado a liberarse y a interactuar con nuevos compañeros. Al final del ejercicio, se vio como los dos chicos se acercaban el uno al otro y valoraban las cosas en común que les unían.

Fuente: Mediterra Institute es una organización urbana sin ánimo de lucro de Tesalónica, Grecia, que trabaja en pos del respeto al medio ambiente y un futuro mejor para nuestros hijos.

# ACTIVIDAD 4: ¡QUE NO SE CAIGA!

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Esta actividad promueve el diálogo constructivo y el respeto hacia todos los compañeros participantes.

**Ubicación:** Una sala interior o un patio de juegos en el exterior de 15x15 metros.

Tiempo: 45 minutos

Equipamiento: Palas de tenis mesa (una por participante), 3-4 pelotas y 3-4 globos.

Participantes: 16-20 participantes

#### Preparación y configuración

• Los instructores dividen a los participantes en dos equipos iguales.

- Los equipos formas dos círculos por separado.
- El instructor numera a los participantes de cada círculo.
- El instructor se asegura de que cada participante tenga una pala de tenis mesa. (Ilustración 1)
- El instructor le da una pelota de tenis mesa a cada equipo.
- El instructor se asegura de que la pelota la tenga el participante número 1 de cada equipo.

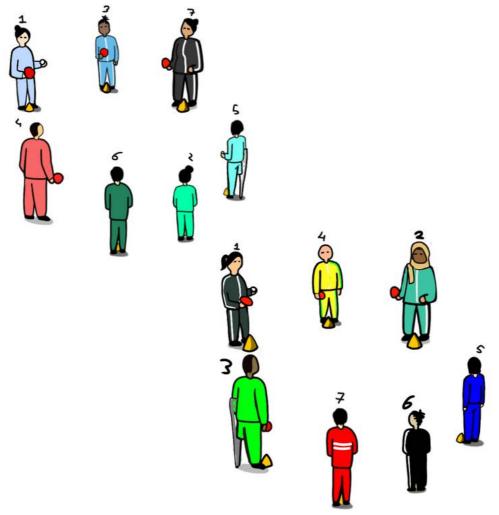
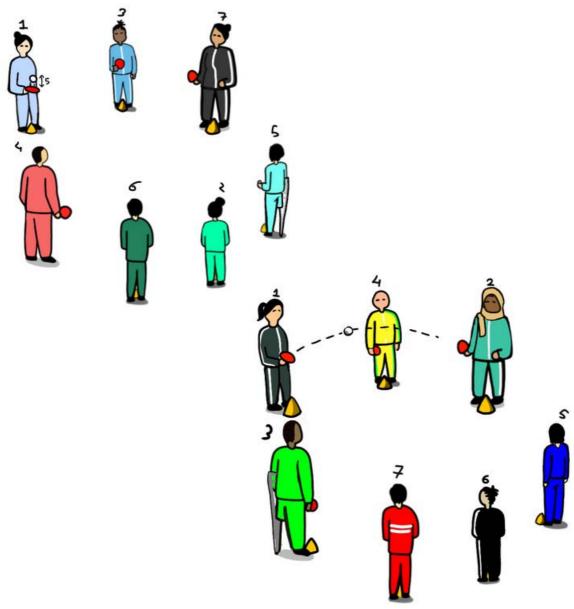


Ilustración 1

#### Pasos de la actividad

- Cuando el instructor diga "Ya", el participante número 1 de cada equipo bota la pelota cinco veces sobre su pala y luego, la pasa al participante número 2 de su equipo. (Ilustración 2)
- Se continúa así hasta que la pelota llegue al último de los componentes del equipo y se complete el círculo.
- El último de los participantes de cada equipo también tiene que rebotar la pelota cinco veces para completar la tarea.
- Si la pelota cae al suelo durante la actividad, los participantes la recogen y siguen jugando.
- El primer equipo en terminar la tarea es el ganador.
- El instructor concede unos minutos a los equipos para que decidan la estrategia a seguir antes de continuar con las siguientes rondas de la actividad.



#### Progresión/Simplificación:

- Reducir la dificultad de la actividad:
  - En lugar de rebotar la pelota, los participantes pueden mantenerla en equilibro durante cinco segundos y luego, seguir pasándola.
  - En lugar de rebotar la pelota, los participantes pueden hacer rebotar un globo con sus palas y luego, pasarlo al siguiente jugador.
  - En lugar de usar una pelota real, los participantes podrían jugar con una "pelota imaginaria", y cada participante imita el sonido de la pelota golpeando la pala mientras realiza la actividad.
- Para aumentar la dificultad de la actividad, los participantes podrían hacer rebotar la pelota sobre lados alternos de la pala.
- Cada equipo también podría nombrar a un líder/capitán del equipo, que estaría de pie dentro del círculo. Para hacer avanzar la pelota de jugador a jugador según su numeración, primero tienen que pasársela al capitán, quien la lanzará hacia el siguiente jugador.

#### Notas para el instructor:

- Es importante tener en cuenta las posibles discapacidades de los participantes y asegurarse de que todos puedan participar sin que les suponga una dificultad todavía mayor. Es posible que el instructor tenga que rediseñar o modificar la actividad si no fuera adecuada para las personas con alguna discapacidad.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación

#### Mensajes clave (para el instructor):

- El diálogo es esencial para resolver problemas, ya que ayuda a los individuos y a los grupos a tomar decisiones y a evaluar diferentes puntos de vista diferentes a los propios.
- Entablar diálogos constructivos permite que los individuos y los grupos muestren respeto hacia las opiniones y puntos de vista de los demás.
- El deporte puede funcionar como una actividad que simula situaciones que se producen en el mundo real. Aunque no sea una situación real, también se dan en él todas las emociones humanas fundamentales. Y por lo tanto, proporciona un entorno seguro donde iniciar el diálogo, sobre todo entre personas procedentes de diferentes extracciones.

#### Análisis con los participantes:

- ¿Por qué creéis que vuestro equipo ganó o por qué creéis que perdió? ¿Qué cosas podríais haber hecho mejor?
- ¿Mejoró vuestra actuación después de discutir la estrategia a seguir? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Se desarrolló la discusión sobre la estrategia de juego de una forma inclusiva para que todos pudieran exponer sus puntos de vista? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Qué importancia pensáis que tiene el diálogo y la discusión o debate en vuestras vidas? Explica tu punto de vista con algunos ejemplos reales.
- ¿En qué se parece y en qué se diferencia la comunicación en las redes sociales y la comunicación en la vida real? Explícalo, por favor.
- ¿De qué forma podemos usar las redes sociales para organizar eventos o competiciones en la comunidad? Dinos algunos ejemplos.

Reconocimientos: Esta actividad ha sido elaborada por FUDELA, Ecuador.

#### Variaciones de las actividades para la diplomacia en el deporte base

En esta sección se platean algunas posibles variaciones de las actividades propuestas para la diplomacia en el deporte base con el fin de adaptarlas a distintos contextos y situaciones. Los instructores deberán tener en cuenta los siguientes factores a la hora de aplicar estas variaciones con verdadero sentido:

- Se debe tener en cuenta las edades y capacidades físicas de los participante para garantizar que todos puedan participar de forma activa. El instructor deberá tener en cuenta la nivelación del terreno de juego, así como la colocación de los equipos, para garantizar un entorno inclusivo y seguro para todos los participantes, independientemente de su edad o capacidad física. Es posible que el instructor tenga que cambiar o modificar el diseño de la actividad para adaptarla a las necesidades de los participantes de más edad o con alguna discapacidad.
- En el caso de que no contaras con suficiente equipamiento para el total de participantes, éste se podría compartir o se podrían introducir algunas modificaciones en las actividades. Por ejemplo, si no todos los participantes disponen de una pala y una pelota de tenis de mesa, podrían pasárselas a los otros participantes una vez finalizado su turno. Además, si no se dispusiera del material estándar necesario, se podrían utilizar alternativas de fabricación casera, ya sean palas, pelotas hechas de papel maché o botellas de plástico.
- Dependiendo del contexto sociocultural en el que se realice la actividad, es posible que el instructor tenga que ser muy consciente de la forma de plantearlo, ya que es necesario que el instructor promueva el trabajo en equipo, el diálogo y la colaboración entre dos o más grupos en conflicto. Por ejemplo, en la actividad 4, durante el debate para decidir sobre la estrategia, es probable que los participantes estén en desacuerdo y, si ese fuera el caso, el choque que se produce entre sus identidades podría agravar la situación. En esas circunstancias, el instructor deberá atajar la situación mostrando una actitud no sesgada y lo más neutral posible a fin de garantizar un entorno de aprendizaje justo y equilibrado.
- Como elemento adicional a las actividades de esta sección, el instructor podría invitar a los participantes a planificar y organizar eventos o competiciones deportivas para los diferentes miembros de la comunidad. Los participantes podrían idear conjuntamente las normas y estructura de la competición, además de ocuparse de dirigirla. Este tipo de experiencias prácticas harán que los participantes tengan que poner en práctica sus habilidades diplomáticas en un entorno real.



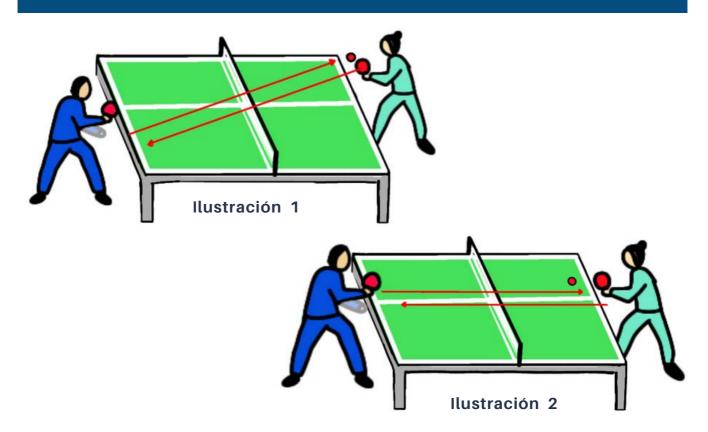
### ANEXO: CONOCER EL TENIS DE MESA

#### Vocabulario y reglas básicas

Es necesario que los practicantes conozcan el vocabulario y reglas básicas del tenis de mesa para poder realizar las actividades y ejercicios del manual para el TT4D de forma efectiva.

#### Vocabulario básico

- Un intercambio consiste en mantener la pelota en juego.
- El servidor es el jugador que comienza cada intercambio.
- El receptor es el jugador oponente, que recibe el servicio.
- Un punto es el resultado de cada intercambio.
- Una *interrupción* consiste en detener un intercambio sin asignar un punto a ninguno de los *jugadores*.
- Una *pelota* larga consiste en lanzar la pelota de forma que solo pueda botar una vez en la pista del oponente.
- Una *pelota* corta consiste en lanzar la pelota de forma que pueda botar más de una vez en la pista del oponente.
- El tiro cruzado consiste en lanzar la pelota cruzando el ancho de la mesa. (Ilustración 1)
- El tiro en paralelo consiste en jugar la pelota en paralelo a las líneas laterales. (Ilustración 2)



#### Reglas básicas:20

#### El servicio

- La pelota se debe sostener sobre la palma de la mano abierta, y solo se puede golpear cuando está bajando y fuera de la superficie de juego. (Ilustración 3)
- La pelota debe botar primero en la pista del servidor y luego en la pista del oponente.
- Si después de botar en el lado de la pista del servidor, la pelota toca la red y cae del lado de la pista del oponente, el servicio es nulo; no se asignará ningún punto a ninguno de los jugadores y se deberá repetir el servicio.
- El servidor se alterna cada 2 puntos de juego, tanto en partidos individuales como dobles. No obstante, cuando se empata el marcador a 10, el servidor cambia con cada punto del juego.
- En un partido individual, la pelota se puede servir hacia cualquier parte de la mesa.
- En un partido de dobles, el servidor debe enviar la pelota en diagonal desde el lado derecho de la mesa.

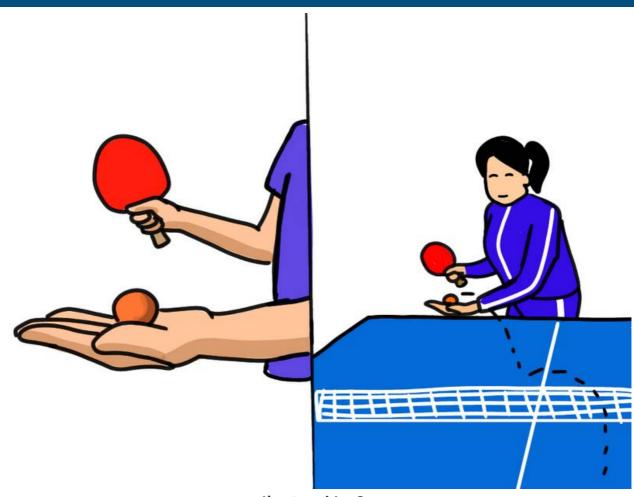


Ilustración 3

#### Reglas específicas para partidos de dobles

- Los jugadores en los partidos de dobles deben golpear la pelota alternativamente, salvo en los partidos en los que los jugadores tengan determinadas discapacidades.
- El servicio siempre se hace diagonalmente: es decir, la pelota debe botar primero en la mitad derecha del lado de la pista del servidor y luego en el lado derecho de la pista del receptor.
- Durante el juego, cuando el servidor completa 2 servicios, el receptor pasa a ser el siguiente servidor y el compañero del anterior servidor será el nuevo recepto

#### Marcador

- El ganador de un juego es el primero en conseguir 11 puntos.
- Un partido consiste en un número impar de juegos, por ejemplo 1, 3, 5 ó 7 juegos.
- Si el marcador llega a empate a los 10 puntos, el juego continúa hasta que uno de los jugadores o de los equipos consigue una ventaja de 2 puntos.
- El punto se asigna al jugador o equipo que gane un intercambio, independientemente de quién haya realizado el servicio.
- Un jugador o pareja consigue un tanto si el oponente:
- No consigue hacer que la pelota bote en el campo rival al realizar el servicio.
- No consigue hacer que la pelota bote en el campo contrario al servir o durante un intercambio.
- Toca la red o sus soportes mientras la pelota está en juego.
- Mueve la mesa mientras la pelota está en juego.
- Toca la mesa con su mano libre mientras la pelota está en juego.
- Volea la pelota antes de que haya rebotado.
- · Lanza la pelota contra la red.
- Lanza la pelota fuera de la mesa sin rebotar en ella primero.
- En los partidos de dobles, el oponente golpea la pelota sin respetar el turno que se establece al realizar el saque.

#### Técnicas básicas

Dependiendo de los participantes, es posible que el instructor desee enseñar algunas de la técnicas básicas del tenis de mesa a fin de que los participantes puedan tomar parte en las actividades y ejercicios del TT4D sintiéndose más cómodos.

#### El agarre

Una forma habitual de sujetar la pala es mediante el apretón de manos (Ilustración 4):

- El dedo índice se debe colocar sobre la goma del revés de la pala.
- El pulgar se debe colocar en el lado opuesto de la pala; justo por debajo de la goma o tocando esta parcialmente.
- Los otros tres dedos deben mantener una posición relajada alrededor del mango.
- El borde de la pala no deberá descansar nunca entre el pulgar y el índice.

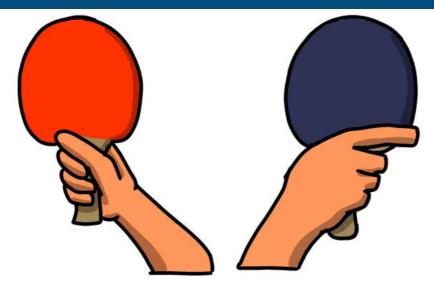


Ilustración 4

#### Posición de listo (Ilustración 5)

- Rodillas flexionadas y ligeramente inclinado hacia delante.
- Los pies separados al ancho de los hombros.
- La pala delante del cuerpo y a la altura de la mesa.



Ilustración 5

#### Golpe de derecha (Ilustración 6)

- En posición de listo.
- La pala junto al cuerpo a la altura de la cadera.
- Contacta la pelota con la pala avanzando hacia la pelota y finalizando el movimiento delante del cuerpo.

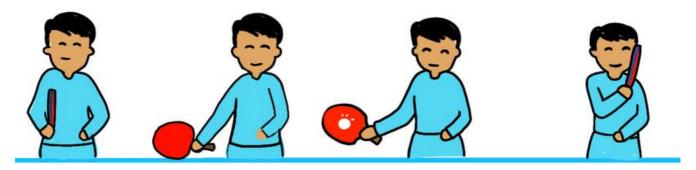


Ilustración 6

#### Golpe de revés (Ilustración 7)

- En posición de listo.
- Coloca la pala delante de tu estómago.
- Contacta la pelota con la pala avanzando hacia la pelota y finalizando el movimiento delante del cuerpo.

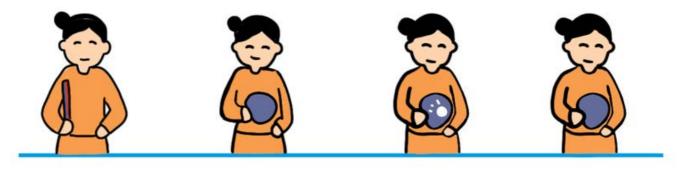


Ilustración 7

#### Calentamiento y relajación

#### Calentamiento

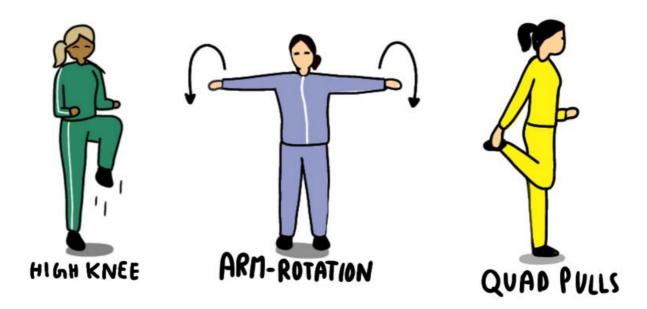
El calentamiento es una parte fundamental de cualquier deporte o actividad física y sirve para preparar el cuerpo de forma gradual para realizar determinadas acciones. Lo ideal es que todas las sesiones comiencen por un calentamiento.

#### Ejercicios genéricos de calentamiento

Marca una línea y coloca conos a 5 y 10 metros. Marca una línea de llegada a los 10 metros. Todos los participantes se alinean unos junto a otros en la línea de salida y completan cada uno de los ejercicios que se describen a continuación. Forma dos o tres líneas de participantes si el grupo es grande. Esto se puede hacer tanto en una sala cerrada como en el exterior. Asegúrate de emplear rutinas de estiramiento dinámico durante el calentamiento y que se aumentando la intensidad gradualmente.

- Comienza con una carrera lenta de unos 30 metros.
- Correr subiendo las rodillas unos 10 metros.
- Giros de cadera unos 10 metros.
- · Correr hacia atrás unos 10 metros.
- Estiramiento de isquiotibiales unos 10 metros.
- Estiramiento del cuádriceps (rodilla al pecho) unos 5 metros.
- Estiramiento de tobillos unos 5 metros.
- · Patada frontal unos 10 metros
- Correr/esprintar 30 metros comenzar al 50% y luego esprintar subiendo al 75% y luego finalizar al 100% de velocidad.
- Balanceo de brazos caminando unos 10 metros.
- Rotación de brazos caminando unos 10 metros.

(Nota: Si estás trabajando con niños, es posible que prefieras hacer algún juego o actividad divertida para calentar, en lugar de realizar una rutina como la que hemos descrito antes.)



#### Ejercicios específicos para el calentamiento del tenis de mesa

En el mismo lugar de una calentamiento genérico, utiliza ejercicios que imiten los movimientos típicos del tenis de mesa: (ilustración 9)

- Comienza por desplazamientos laterales de 20 metros hacia cada lado.
- Saltar sobre un pie durante unos 10 metros.
- Desplazamientos en zig-zag en diferentes direcciones durante 20 metros.
- Balancearse de lado a lado en la posición de listo sin moverse del sitio durante unos 20 segundos.
- Realizar el movimiento de golpe de derecha y de revés durante 20 segundos cada uno y sin moverse del sitio.

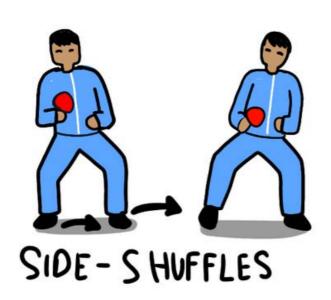




Ilustración 9

#### Relajación

Es importante realizar una relajación al final de las sesiones y asegurarse de que todos los participantes se recuperan bien del esfuerzo físico para evitar lesiones en el futuro. La intensidad de la relajación deberá ser de más a menos.

#### Ejercicios genéricos de relajación

- Recoger objetos del equipamiento dispersos por la zona de juego. Correr hacia el objeto y luego caminar hacia el centro de la zona de juego.
- Correr muy lentamente o caminar alrededor de la zona de juego.
- Realizar estiramientos estáticos de los siguientes músculos o grupos musculares y mantener el estiramiento durante un mínimo de 20 segundos:
  - Antebrazos
  - Bíceps
  - Tríceps
  - Pectorales
  - Cuádriceps
  - Glúteos
  - Isquiotibiales
  - Gemelos
- Finaliza la sesión de relajación tumbado en el suelo con los ojos cerrados y relajando de forma consciente todos y cada unos de los músculos.



Ilustración 10



# ACTIVIDAD 1: ¡AGARRA Y LISTO!

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Los participantes aprenden la forma de empuñar la pala de tenis mesa y la posición de listo.

**Ubicación:** Una sala interior o un patio de juegos en el exterior de 10 X 10 metros.

Tiempo: 30 minutos

Equipamiento: Palas de tenis de mesa (una por participante), pelotas de tenis de mesa (una

por participante) y conos (uno por participante).

Participantes: 1-30 participantes (dependiendo de la cantidad de equipamiento disponible)

#### Preparación y configuración

- El instructor forma un círculo con igual numero de conos que de participantes.
- Cada participantes se sitúa de pie junto a un cono del círculo y sujetando la pala en su mano. (Ilustración 1)

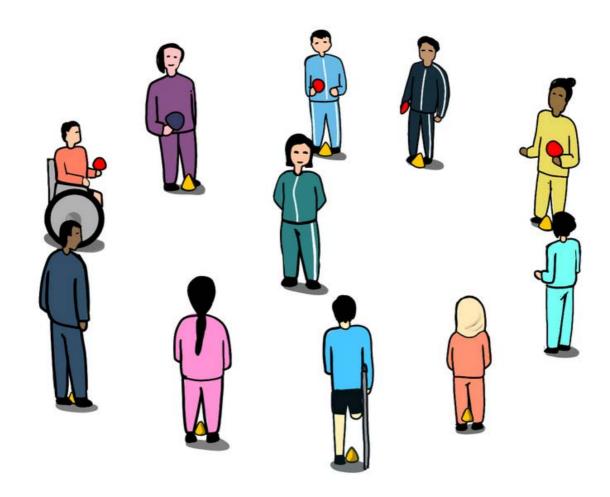


Ilustración 1

#### Pasos de la actividad

- El instructor hace una demostración del agarre del tipo apretón de manos y los participantes le imitan.
- A continuación, el instructor muestra la posición de listo y hace pequeños botes sin moverse del sitio. Los participantes copian los movimientos del instructor mientras intentan mantener la posición de listo.
- El instructor hace una demostración básica del golpe de derecha. Los participantes copian los movimientos del instructor mientras intentan realizar un golpe de derecha.
- A continuación, el instructor hace una demostración básica del golpe de revés. Los participantes copian los movimientos del instructor mientras intentan realizar un golpe de revés. (Ilustración 2)
- El instructor continuará con la actividad hasta que los participantes se sientan cómodos realizando estas técnicas.



Ilustración 2

#### Notas para el instructor:

- A la hora de realizar esta actividad, es importante tener en cuenta la edad y el nivel físico de los participantes, ya que es posible que algunos de los participantes necesiten más tiempo que otros para sentirse cómodos con el agarre y la posición de listo.
- Es posible que el instructor tenga que cambiar o modificar el diseño de la actividad para adaptarla a las necesidades de los participantes con alguna discapacidad.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación

#### Mensajes clave (para el instructor):

- Agarre del apretón de manos
  - El dedo índice se debe colocar sobre la goma del revés de la pala.
  - El pulgar se debe colocar en el lado opuesto de la pala; justo por debajo de la goma o tocando esta parcialmente.
  - Los otros tres dedos deben mantener una posición relajada alrededor del mango.
  - El borde de la pala no deberá descansar nunca entre el pulgar y el índice.
- En posición de listo
  - Rodillas flexionadas y ligeramente inclinado hacia delante.
  - Los pies separados al ancho de los hombros.
  - La pala delante del cuerpo y a la altura de la mesa.

#### Análisis con los participantes:

- ¿Cuáles son los aspectos fundamentales del agarre del apretón de manos? ¿Podrías enseñarle a los demás cómo se hace?
- ¿Qué tienes que tener en cuenta cuando haces la posición de listo?
- ¿Has sido capaz de aprender estas dos técnicas básicas? ¿Por qué o por qué no?

**Reconocimientos:** Esta actividad fue elaborada por Pro Sport Development, India como parte de su Programa de tenis de mesa para la comunidad (Community Table Tennis Programme).

## ACTIVIDAD 2: CONTROL DE LA PELOTA

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Los participantes mejoran su control de la pelota con la pala de tenis mesa.

**Ubicación:** Una sala interior o un patio de juegos en el exterior de 10 X 10 metros.

Tiempo: 30 minutos

Equipamiento: Palas de tenis de mesa (una por participante), pelotas de tenis de mesa (una

por participante) y conos (uno por participante).

Participantes: 1-30 participantes (dependiendo de la cantidad de equipamiento disponible)

#### Preparación y configuración

- El instructor forma un círculo con igual numero de conos que de participantes.
- Cada participantes se sitúa de pie junto a un cono del círculo con una pala y una pelota. (Ilustración 1)

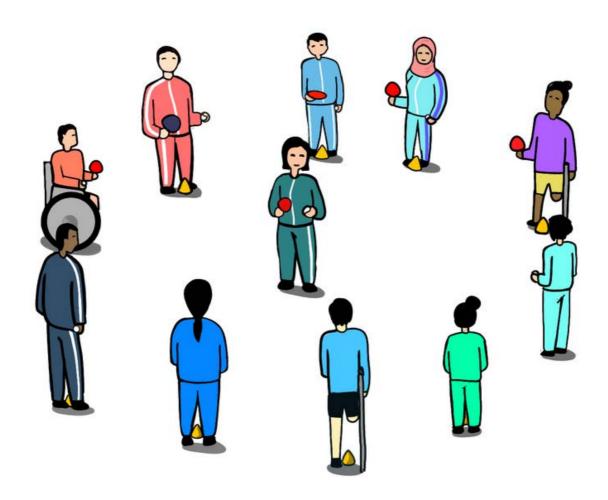


Ilustración 1

#### Pasos de la actividad

- Los participantes realizan las siguientes actividades para adquirir el control de la pelota (Ilustración 2) de forma progresiva:
  - Mantener la pelota en equilibrio sobre sus palas, mientras están quietos en el mismo sitio
  - Hacer rebotar la pelota sobre la pala en el lado delantero
  - Hacer rebotar la pelota sobre la pala en el lado de revés
  - Alternar el rebote de la pelota en ambos lados de la pala
- El instructor continuará con cada una de estas actividades hasta que los participantes se sientan cómodos realizando estas técnicas.

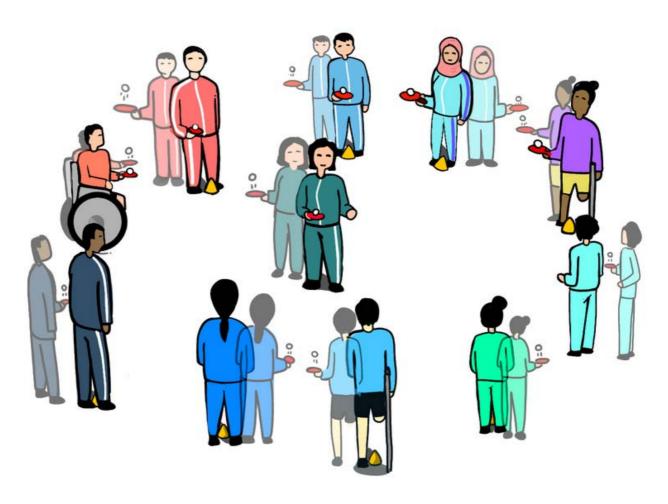
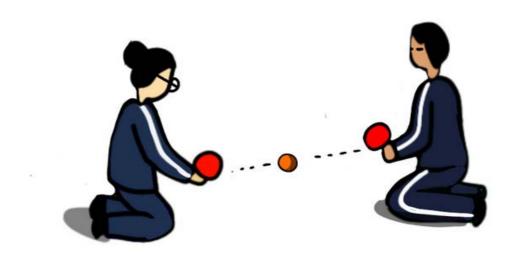


Ilustración 2

#### Progresión/Simplificación

- Los participantes forman parejas y se sientan en el suelo uno frente al otro. Por parejas, los participantes:
  - Hacen rodar la pelota hacia su compañero, al principio, usando sus manos y después, usando las palas (Ilustración 3)
  - Lanzan las pelota hacia el compañero botándola una vez en el suelo entre ellos



#### Ilustración 3



#### Notas para el instructor:

- A la hora de realizar esta actividad, es importante tener en cuenta la edad y el nivel físico de los participantes, ya que es posible que algunos de los participantes necesiten más tiempo que otros para sentirse cómodos con la técnica.
- Es posible que el instructor tenga que cambiar o modificar el diseño de la actividad para adaptarla a las necesidades de los participantes con alguna discapacidad.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación

#### Mensajes clave (para el instructor):

 El control de la pelota con sus palas mejorará la coordinación ojo-mano de los participantes, y así podrán tomar parte en otras actividades basadas en el tenis de mesa con mayor efectividad.

#### Análisis con los participantes:

- ¿Ha mejorado vuestro control de la pelota con la pala durante la actividad? ¿Por qué o por qué no?
- ¿Cómo podéis seguir mejorando vuestra coordinación ojo-mano para tener más control de la pelota con la pala? Compartid algunas ideas o ejemplos.

**Reconocimientos:** Esta actividad fue elaborada por Pro Sport Development, India como parte de su Programa de tenis de mesa para la comunidad (Community Table Tennis Programme).

## ACTIVIDAD 3: GOLPEAR LA PELOTA

#### Objetivo(s) de aprendizaje

Los participantes mejoran su habilidad para golpear la pelota usando golpes básicos de derecha y de revés.

**Ubicación:** Una sala interior de 15 X 15 metros.

**Tiempo:** 45 minutos

**Equipamiento:** Palas de tenis de mesa (una por participante), pelotas de tenis de mesa (una por participante) y 1 caja/cubo y una mesa de tenis (para un máximo de 15 participantes). **Participantes:** 1-30 participantes (dependiendo de la cantidad de equipamiento disponible)

#### Preparación y configuración

- Los participantes se sitúan en una fila a uno de los extremos de la mesa de tenis, mientras que el instructor se sitúa de pie al otro extremo de la mesa.
- · Cada participante sostiene una pala.
- El instructor también sostiene una pala de tenis mesa y una caja o cubo conteniendo las pelotas junto a él. (Ilustración 1)

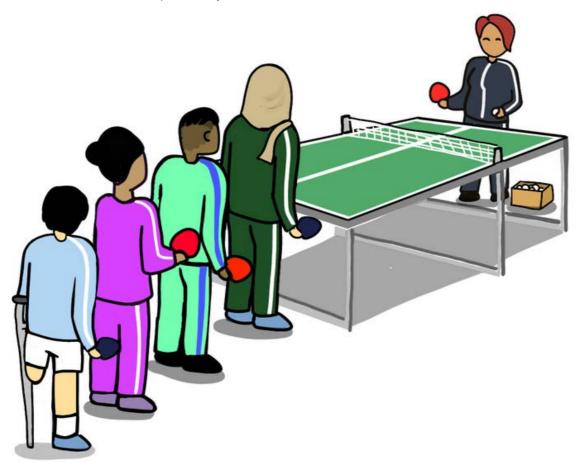


Ilustración 1

#### Pasos de la actividad

- El instructor comienza la actividad enviando la pelota al primero de los participantes de la fila, quien intentará devolver la pelota utilizando un golpe de derecha básico.
- Después de golpear la pelota, el participante se coloca al final de la fila y el siguiente de los participantes realiza la actividad. (Ilustración 2)
- El instructor continúa con la actividad hasta que se hayan agotado todas las pelotas de la caja.
- El instructor repetirá la actividad, pero en esta ocasión, los participantes intentan devolver la pelota con un golpe de revés básico.

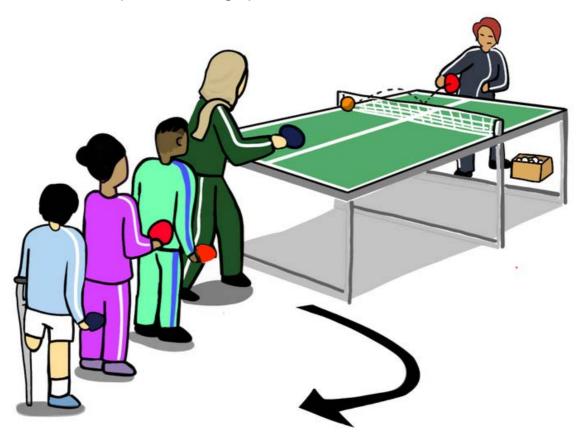


Ilustración 2

#### Progresión/Simplificación

- En lugar de conceder una oportunidad a cada participante, cada uno tiene tres intentos y después, se vuelven al final de la fila.
- El instructor continúa el intercambio de golpes con cada participante después de enviarle la pelota; al final del intercambio, el participante se vuelve al final de la fila.



#### Notas para el instructor:

- A la hora de realizar esta actividad, es importante tener en cuenta la edad y el nivel físico de los participantes, ya que es posible que algunos de los participantes necesiten más tiempo que otros para sentirse cómodos con la técnica.
- Es posible que el instructor tenga que cambiar o modificar el diseño de la actividad para adaptarla a las necesidades de los participantes con alguna discapacidad.
- Recomendamos a los instructores a pensar de forma creativa en cuanto a la posibilidad de utilizar el equipamiento existente o uno alternativo si no se dispusiera del equipamiento adecuado para jugar al tenis de mesa.

#### Revisión y evaluación

#### Mensajes clave (para el instructor):

- Golpe de derecha
  - Colócate en posición de listo, con la pala junto al cuerpo a la altura de la cadera.
  - Contacta la pelota con la pala avanzando hacia la pelota y finalizando el movimiento delante del cuerpo.
- Golpe de revés
  - o Colócate en la posición de listo y mueve la pala delante de tu estómago.
  - Contacta la pelota con la pala avanzando hacia la pelota y finalizando el movimiento delante del cuerpo.

#### Análisis con los participantes:

- ¿Qué tal habéis hecho el golpe de derecha y de revés? ¿Qué es lo que os ha salido mejor y dónde tenéis que mejorar?
- ¿Cuáles son los aspectos fundamentales del golpe de derecha? ¿Podrías enseñarle a los demás cómo se hace?
- ¿Cuáles son los aspectos fundamentales del golpe de revés? ¿Podrías enseñarle a los demás cómo se hace?

**Reconocimientos:** Esta actividad fue adaptada del manual de entrenamiento de la ITTF, Nivel 1.

#### Variaciones de las actividades básicas del tenis de mesa

En esta sección se platean algunas posibles variaciones de las actividades propuestas para conocer el tenis de mesa con el fin de adaptarlas a distintos contextos y situaciones. Los instructores deberán tener en cuenta los siguientes factores a la hora de aplicar estas variaciones con verdadero sentido:

- A la hora de realizar esta actividad, se debe tener en cuenta la edad y el nivel físico de los participantes, ya que es posible que algunos de los participantes necesiten más tiempo que otros para sentirse cómodos con ciertos movimientos, técnicas o ejercicios incluidos en las actividades. Por ejemplo, es posible que el instructor tenga que modificar las reglas de un partido de dobles o individual para adaptarlo a las necesidades de determinadas edades o con alguna discapacidad.
- En el caso de que no se disponga del equipamiento necesario, el instructor podrá usar alternativas adecuadas que les permitan realizar la actividad. Por ejemplo, en lugar de una auténtica pala de tenis mesa, se podría usar una pala de cartón de fabricación casera, o los conos se podrían sustituir por botellas de agua reutilizables.
- Dependiendo del contexto sociocultural en el que se desarrolle la actividad, se deberá tener en consideración la proximidad física con los participantes cuando se estén enseñando las diferentes técnicas y movimientos de las actividades.



#### Manual de deporte adaptado

Paz y deporte

 $\frac{https://ittffoundation.org/get-inspired-tt-dream-building?file=files/cms/get-inspired/gi-tt-dream-building/adapted\_sport\_manual.pdf&cid=18653$ 

Beyond the gender binary: A guide toward trans and non-binary inclusion in sport for development (Más allá del género binario: Una guía para la inclusión de las personas transexuales o no binarias en el deporte para el desarrollo)

Laureus Sport for Good Foundation

 $\underline{https://www.sportanddev.org/en/document/manuals-and-tools/beyond-gender-binary-guide-toward-trans-and-non-binary-inclusion-sport}$ 

#### **Bounce it Back**

Rowan Fajerman & Patrick Wuertz (ITTF Oceania)

 $\frac{https://ittffoundation.org/get-inspired-tt-dream-building?file=files/cms/get-inspired/gi-tt-dream-building/bounce-it-backtable-tennis-school-manual.pdf&cid=18589$ 

# Building Handcrafted Table Tennis Tables (Cómo fabricar mesas de tenis artesanalmente)

ITTF Foundation

https://ittffoundation.org/get-inspired-tt4all

# Framework Children Youth Competences Sport for Education SDG4 (Competencia de niños y jóvenes en el marco del deporte para la educación del ODS4)

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH (Agencia Alemana para la Cooperación Internacional)

 $\underline{https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/Kompetenzen\%208\%20IIFs/Competences\%20Coaches/gizdshs2021-en-professional-competences-coaches-sdg4.pdf$ 

# Framework Children Youth Competences Sport for Igualdad de género SDG5 (Competencia de niños y jóvenes en el marco del deporte para la igualdad de género del ODS5)

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH (Agencia Alemana para la Cooperación Internacional)

 $\underline{\text{https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/Kompetenzen\%208\%20IIFs/Competences\%20Coaches/gizdshs2021-en-professional-competences-coaches-sdg5.pdf}$ 

# Framework Children Youth Competences Sport for Education SDG3 (Competencia de niños y jóvenes en el marco del deporte para la salud del ODS3)

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH (the German Agency for International Cooperation)

 $\underline{https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/Kompetenzen\%208\%20IIFs/giz-dshs2020-en-sdg3-competences-children-youth.pdf}$ 

# Framework Children Youth Competences Sport for Social Cohesion SDG 10 (Competencia de niños y jóvenes en el marco del deporte para la cohesión social del ODS10)

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH (Agencia Alemana para la Cooperación Internacional)

https://www.sport-for-

 $\frac{development.com/imglib/downloads/Kompetenzen\%208\%20IIFs/Competences\%20Children\%208\%20Youth\%20FRENC}{H/ENGLISH/giz-dshs2022-en-sdg10-competences-children-and-youth-social-cohesion-and-inclusion.pdf}$ 

# Framework Professional Competences S4D Coaches Sport for Education SDG4 (Competencia profesionales de los entrenadores de S4D en el marco del deporte para la educación del ODS4)

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH (Agencia Alemana para la Cooperación Internacional)

 $\frac{https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/Kompetenzen\%208\%20IIFs/giz-dshs2020-en-sdg4-competences-children-youth.pdf$ 

# Framework Professional Competences S4D Coaches Sport for Gender Equality SDG5 (Competencia profesionales de los entrenadores de S4D en el marco del deporte para la igualdad de género del ODS5)

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH (Agencia Alemana para la Cooperación Internacional)

 $\frac{https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/Kompetenzen\%208\%20IIFs/giz-dshs2020-en-sdg5-competences-children-youth.pdf}{}$ 

# Framework Professional Competences Sport for Health SDG3 (Competencias profesionales en el marco del deporte para la salud del ODS3)

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH (Agencia Alemana para la Cooperación Internacional)

 $\frac{https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/Kompetenzen\%208\%20IIFs/Competences\%20Coaches/gizdshs2021-en-professional-competences-coaches-sdg3.pdf$ 

# Framework Professional Competences S4D Coaches Sport for Social Cohesion SDG 10 (Competencias profesionales de los entrenadores de S4D en el marco del deporte para la cohesión social del SDG10)

Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH (Agencia Alemana para la Cooperación Internacional)

https://www.sport-for-development.com/imglib/downloads/Kompetenzen%208%20IIFs/Competences%20Coaches/giz-dshs2022-en-professional-competences-coaches-sdg10-social-cohesion-and-inclusion.pdf

#### Grassroots Ping Pong Diplomacy (La diplomacia del ping pong de base)

**ITTF** Foundation

 $\frac{https://ittffoundation.org/get-inspired/get-inspired-ping-pong-diplomacy?file=files/cms/get-inspired/gi-ppd/ppdtoolkit2022\_new.pdf\&cid=26010$ 

# International Safeguards for Children in Sport (Salvaguardias internacionales para los niños en el deporte)

International Working Group, Safeguarding Children in Sport (Grupos internacionales de trabajo, Salvaguardia de los niños en el deporte)

https://safeinsport.org/wp-content/uploads/2021/11/International-Safeguards-for-Children-in-Sport-English.pdf

#### Playing for life-Table Tennis (Tenis mesa, jugar para vivir)

Australian Sports Commission

https://ittffoundation.org/get-inspired-tt-dream-building?file=files/cms/get-inspired/gi-tt-dream-building/playing\_for\_life\_table\_tennis\_manual\_v2.0\_-\_26\_2\_14.pdf&cid=18590

# La protección de los atletas ante el acoso y el abuso en el deporte: Manual para las FI y los CON

Comité Olímpico Internacional

 $\frac{https://ittffoundation.org/get-inspired-tt4all?file=files/cms/get-inspired/gi-tt4all/gender-equity/ioc\_safeguarding\_toolkit\_eng.pdf&cid=25973$ 

# Smash down barriers: Table Tennis Disability Program (Derribando barreras: Programa para el tenis de mesa con discapacidades)

Table Tennis Australia

 $\frac{https://ittffoundation.org/get-inspired-tt-dream-building?file=files/cms/get-inspired/gi-tt-dreambuilding/smash-down-barriers\_manual\_hr.pdf\&cid=18658$ 

#### Sport for All Manual (Manual del deporte para todos)

**ITTF** Foundation

https://ittffoundation.org/get-inspired-tt4all

# Sport for Generation Equality Framework (Marco de trabajo para la igualdad generacional en el deporte)

**ONU Mujeres** 

 $\frac{https://www.unwomen.org/sites/default/files/Headquarters/Attachments/Sections/News\%20 and \%20 events/Stories/2020/Sport-GenerationEquality.pdf}{\label{files/Headquarters/Attachments/Sections/News\%20 and \%20 events/Stories/2020/Sport-GenerationEquality.pdf}$ 

#### Tackling Homophobia in Sport (Abordar la homofobia en el deporte)

Pro Sport Development

https://drive.google.com/file/d/1V82NXVhHkRqo42XQ7XeHcaDdisa7e5Dj/view

#### The International Table Tennis Federation Handbook 2022

International Table Tennis Federation

https://www.ittf.com/handbook/





## Acerca de la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) (Agencia Alemana para la Cooperación Internacional)

La Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) GmbH (Agencia Alemana para la Cooperación Internacional), en representación del Ministerio para la Cooperación Económica y el Desarrollo de Alemania Federal (BMZ), trabaja por la elaboración de estrategias de desarrollo basadas en el deporte con el fin de contribuir de manera significativa a los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (ODS). A lo largo de los años, GIZ ha elaborado y probado una serie de deportes para el desarrollo mediante estrategias, enfoques y métodos aplicados en diferentes países con la colaboración de socios locales, nacionales o internacionales de la vida política, la sociedad civil, la economía y la ciencia.

Conozca más en www.sport-for-development.com/home | www.bmz.de/en | www.giz.de/en



#### Acerca de la ITTF Foundation

La ITTF Foundation es una organización mundial deportiva para el desarrollo, que utiliza el tenis de mesa para empoderar a las comunidades con el fin de fomentar la salud, la inclusividad y el desarrollo socioeconómico de las personas de todo el mundo y está en sintonía con los ODS de Naciones Unidas y las prioridades de desarrollo de todas nuestras asociaciones miembros. Y esto lo hacemos mediante proyectos para la adquisición de capacidades en las bases, y estableciendo asociaciones estratégicas para fomentar el uso del tenis de mesa para el desarrollo social.

Conozca más en www.ittffoundation.org/home



#### Acerca de Pro Sport Development (PSD)

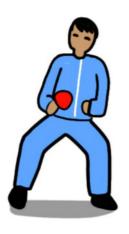
PSD es una entidad social con base en India que utiliza el deporte como herramienta para el desarrollo holístico de niños y jóvenes. PSD es uno de los beneficiarios de los Fondos para la Realización de Sueños de la ITTF Foundation, que cuenta con experiencia en el campo del uso del tenis de mesa para el desarrollo a nivel comunitario.

Conozca más en www.prosportdev.in









# TENIS DE MESA PARA EL DESARROLLO

El manual del Tenis de Mesa para el Desarrollo es producto de la colaboración conjunta entre la Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ) (Sociedad Alemana de Cooperación Internacional) GmbH, en representación del Ministerio Federal de Cooperación Económica y Desarrollo (BMZ), la ITTF Foundation y Pro Sport Development con el fin de posibilitar el uso del tenis de mesa para conseguir resultados en el campo del desarrollo social, en consonancia con los Objetivos de Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas (ODS).







