



Educación Física y Deporte Inclusivo



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

**Cultura del
Esfuerzo**



Miguel Hernández

INCLUYE-T EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE INCLUSIVO

El contenido de este libro no podrá ser reproducido, almacenado o transmitido, ni total ni parcialmente, ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico de grabación o de fotocopia sin el previo permiso de los coordinadores. Reservado todos los derechos.

AUTORES: Raúl Reina Vaíllo
Beatriz Sierra Marroquín
Berta García Gómez
Yaiza Fernández Pacheco

COLABORADORES: Ilse Hemmelmayr
María del Pilar García Vaquero
María Campayo Piernas
Alba Roldán Romero

EDITA: Limencop S.L.

ISBN: 978-84-608-7111-8

Impreso en España / Printed in Spain
Maquetación y Diseño Gráfico: CEE Limencop, S.L.
Imprime:
CEE Limencop, S.L.
<http://www.limencop.com>
correo Área de Maquetación: reprografia.elche@umh.es
correo Área de Diseño Gráfico: d.grafico@limencop.com
Telf.: 966658487 / 966658791 / 965903400 Extensión 2784



Los editores y coordinadores del presente manual **no se responsabilizan** del contenido y opiniones vertidas por los autores en cada capítulo, no siendo responsabilidad de los mismos el uso indebido de las ideas contenidas.

Índice

Índice	1
Introducción	2
1. Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE)	4
2. Valores del Paralimpismo	7
3. Inclusión en la Escuela	8
4. Formas de Sensibilizar	11
5. Estrategias de Inclusión	27
5.1. Criterios generales de adaptación	27
5.2. Premisas para la puesta en marcha de juegos y actividades	37
5.3. Metodologías de enseñanza para el modelo inclusivo	40
5.4. Orientaciones metodológicas por grupos de discapacidad	41
6. Recursos Materiales y TIC's	45
6.1. Usos de material específico	45
6.2. Construcción de materiales aplicados a para-deportes	48
6.3. Apps de interés	51
7. Bibliografía	54
8. Web de Interés	57
SESIONES PRÁCTICAS	58
INFOGRAFÍAS PARA-DEPORTES	145

Introducción

La Unión Europea se refiere a la inclusión social como un proceso que asegure que personas en riesgo de pobreza y exclusión social aumenten las oportunidades y los recursos necesarios para participar activamente en la vida económica, social y cultural, y de que a su vez, gocen de unas condiciones de vida y de bienestar que se consideran normales en la sociedad en la que viven (Ríos et al., 2009). Son muchas las acepciones y matices que adopta la inclusión en actividades físicas y deportes adaptados, y especialmente en el ámbito que nos ocupa la Educación Física, y a la que denominaremos de aquí en adelante EFI (*Educación Física Inclusiva*)

Podríamos considerar la Inclusión como aquel proceso en el que personas con diferentes capacidades comparten el mismo espacio, materiales y actividades que sus compañeros (Rouse, 2009). De esta manera, la actividad física inclusiva sería la filosofía y práctica que asegura que todos los individuos, independientemente de su edad y habilidad, tienen iguales oportunidades de práctica en actividad física (Kasser y Little, 2013).

El Artículo 31 de la Convención de la Organización de Naciones Unidas sobre los derechos de las personas con discapacidad (Naciones Unidas, 2006) establece que los adultos y niños con discapacidad deben tener un acceso a actividades de ocio, recreación y deporte, tanto en entornos inclusivos como específicos. Esta disposición legislativa internacional se materializa en nuestro país, amén de otras muchas acciones de buenas prácticas (Pérez-Tejero, 2013; Comité Paralímpico Español, 2014), en el BOE de 21 de abril de 2008, que ratifica el citado artículo de las Naciones Unidas sobre *participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte*. Algunas de las recomendaciones propuestas para conseguir dicho objetivo serían:

- a) *alentar y promover la participación, en la mayor medida de lo posible, de las personas con discapacidad en las actividades deportivas generales a todos los niveles,*
- b) *asegurar que las personas con discapacidad tengan la oportunidad de organizar y desarrollar actividades deportivas y recreativas específicas para dichas personas,*
- c) *asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso a instalaciones deportivas, recreativas y turísticas,*
- d) *asegurar que los niños y niñas con discapacidad tengan igual acceso que los demás niños y niñas a la participación en actividades lúdicas, recreativas, de esparcimiento y deportivas, incluidas las que se realicen dentro del sistema escolar, y*
- e) *asegurar que las personas con discapacidad tengan acceso a los servicios de quienes participan en la organización de actividades recreativas, turísticas, de esparcimiento y deportivas.*

Durante los últimos años, la inclusión ha sido uno de los cambios educativos que más fuerza ha tomado, siendo objetivo de estudio y acción legislativa. Esto se debe a que cada vez más y más estudiantes con necesidades de apoyo educativo han podido estudiar en centros educativos ordinarios para realizar su proceso de escolarización. Todo ello se debe a la ideología clave de la inclusión, basada en que una educación separatista no resulta igualitaria. Sin embargo, la inclusión no se define simplemente por la educación conjunta de alumnos y alumnas con y sin discapacidad, sino que va mucho más allá que eso. La inclusión en sí es un conjunto de actitudes que ofrecen un ambiente educativo en el que se contemplan el apoyo, respeto y comprensión de las diferencias de cada individuo. Además, todos y cada uno de los estudiantes participan activamente sin importar la raza, género, habilidades motrices o capacidades.

Resultados obtenidos en estudios realizados en distintos países refuerzan la idea de que los docentes que reciben formación específica para atender a los alumnos con discapacidad tienen reacciones más efectivas y actitudes más favorables que los que no la han recibido (Obrusnikova, 2008). La formación del profesorado en su actividad docente debe ofrecer experiencias prácticas reales y directas a lo largo del periodo de formación, favoreciendo la implementación de programas y contenidos con una política inclusiva a la vez que aumentan la confianza del profesor y cambiar las creencias de inclusión en positivo (Lijuan et al., 2015). Este tipo de prácticas aumentan considerablemente las intenciones favorables del docente hacia la enseñanza de un estudiante con discapacidad y se sienten más capaces de enfrentarse diariamente a las cuestiones relacionadas con el proceso de enseñanza (Oh et al., 2010).



1. Ley Orgánica para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE)

¿Qué es y Dónde se lleva a cabo?

La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE) es una nueva ley educativa implantada tanto en colegios como centros de educación secundaria a nivel nacional, basada en la adquisición de competencias y conocimientos por parte del alumnado de acuerdo a los contenidos establecidos para cada curso académico.

¿Cómo y Cuándo se implanta?

La LOMCE se está implantando de forma progresiva, comenzando por 1º, 3º y 5º en el curso académico 2014-2015 y afectando a la totalidad de los cursos de Educación Primaria en el año 2015-2016. Al finalizar algunos ciclos se establecen una serie de evaluaciones individualizadas en las que según los términos establecidos por los artículos 12.3 y 12.4 del Real Decreto 126/2014, tanto en 3º como en 6º curso los centros evalúan el grado de adquisición de la competencia en comunicación lingüística, de la competencia matemática y de las competencias básicas en ciencia y tecnología, así como el logro de los objetivos de la etapa del alumnado.

Esto puede resultar excluyente en cuanto a la evaluación de determinadas asignaturas, tales como la educación física, ya que es una asignatura declarada en el módulo de las materias específicas y no en el módulo general.

¿Por qué este modelo educativo?

Se pretende desarrollar la autonomía del alumnado, trabajando en competencias y conocimientos mediante las que fomentar una metodología social y cooperativa basada en el trabajo en valores.

¿Cómo afecta a la Educación Física?

A la hora de la evaluación realizada en 3º y 6º de Primaria, la educación Física se encuentra excluida de dicho proceso, por lo que no se obtienen resultados y estadísticas comparables. Sin embargo, cabe destacar el aumento de horas lectivas destinadas semanalmente de educación física durante el último ciclo, con lo que se pretende implantar unos hábitos saludables en los preadolescentes.

		CURSOS/SESIONES SEMANALES (45')					
CURSO		1º	2º	3º	4º	5º	6º
SESIONES E.F.		2	2	2	2	3	3

Educación física en la LOMCE

Esta área tiene como finalidad principal desarrollar en las personas su competencia motriz. Para ello es necesario que el alumno o la alumna afiancen las actitudes, los valores referenciados al cuerpo, la conducta motriz y la relación con el entorno. Además, es importante su desarrollo emocional y afectivo y la aceptación de su propio cuerpo, al igual que la aceptación y el respeto por los demás. Debemos concienciar al alumnado así como a la sociedad en general que la educación física es una materia clave en la adopción de hábitos de vida saludables desde una edad temprana.

Algunos autores que han abordado los procesos inclusivos en educación física (p.e. Block, y Obrusnikova, 2007), así como otros contextos de actividad física y deporte (p.e. Pérez-Tejero, 2013), encontramos una serie de postulados relacionados con el participante en actividades inclusivas, tales como que cada persona es única, con diferentes capacidades y necesidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales; que cada persona tiene el derecho a beneficiarse de actividades físicas inclusivas; que las habilidades de una persona varían y son el resultado de la relación entre el individuo, el contexto de prácticas y las tareas/actividades realizadas; que los usuarios tienen derecho a elegir y tomar sus propias decisiones; o que cada individuo puede beneficiarse de la experiencia de los demás.

¿Sabías que....

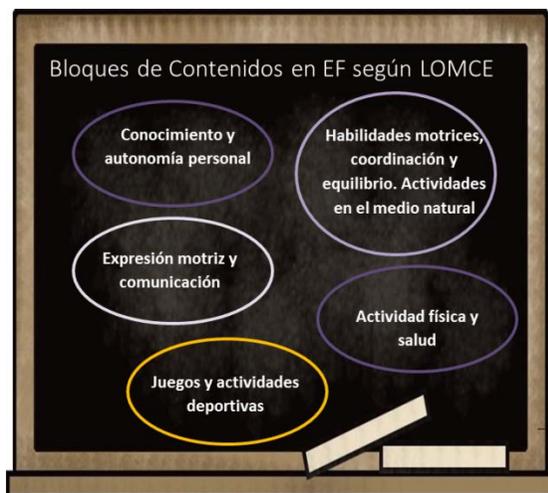
una utilización adecuada de juegos y deportes contribuye a que el alumnado pueda relacionarse con los demás, desarrollar la capacidad de colaboración, el trabajo en equipo cooperativo, la resolución de conflictos mediante el diálogo, el cumplimiento de las reglas establecidas y el respeto a los demás?



Así, los beneficios de las prácticas inclusivas han sido ampliamente reportados para sus practicantes, entre los que podemos destacar el respeto por las diferencias y habilidades individuales, un conocimiento más profundo de las fortalezas y debilidades propias (Lindsay, McPherson, Aslam, McKeever, y Wright, 2013), un mayor espectro de oportunidades y experiencias (Block, Taliaferro, Campbell, Harris, y Tipton, 2011), experiencias en un entorno con más motivación y normalización (Pérez-Tejero, Ocete, Ortega-Vila, y Coterón, 2012), desarrollo de recursos para evitar el aislamiento con respecto a otros significativos, incremento del sentimiento de aceptación y comunidad (Suomi, Collier, y Brown, 2003), incremento de contribuir a los objetivos y resultados de los programas, o el aumento del valor individual y autoestima (Martin y Smith, 2002).

Trabajaremos pues las actividades de tal forma que la autonomía de los alumnos tome especial relevancia en determinados momentos de la sesión, alternándolo siempre con los trabajos cooperativos y el fomento de las relaciones sociales. Impulsando estas habilidades desde una edad temprana, favoreceremos a que los alumnos y alumnas se desarrollen de forma íntegra en cuanto a valores y mantengan un buen estado y capacidad física a medida que se hagan adultos.

Para ello, el profesor/a encuentra los contenidos a en cinco bloques diferentes.



La formación a la que asistes te ofrece el desarrollo de una serie de contenidos al amparo del bloque de “Juegos y actividades deportivas”, utilizando el Deporte Paralímpico (denominado Para-Deportes) como una manifestación deportiva y **cultura basada en el esfuerzo** y el desarrollo de las capacidades de aquellos que lo practican. Este V bloque de contenidos considera tanto la actividad deportiva como el juego propiamente dicho como un instrumento pedagógico con un carácter motivador inagotable, y una amplia capacidad para potenciar actitudes y valores positivos.

El desempeño de roles en los diferentes juegos y actividades deportivas implica un desarrollo de la interdependencia positiva, de la iniciativa individual y de los hábitos de esfuerzo para superar los problemas motrices que se generan en la práctica. En este sentido, la oferta de juegos y actividades deportivas de la propuesta curricular ha de ser variada y equilibrada, y debe reflejar las manifestaciones culturales de la sociedad en la que vivimos con planteamientos didácticos que permitan que el alumnado progrese en su competencia motriz. Valor especial se le otorga en esta propuesta curricular a los criterios de evaluación, que igualmente están secuenciados de forma cíclica y acumulativa, exigiendo al alumno o alumna la consolidación del aprendizaje anterior y la asimilación del nuevo contenido a través de una progresión lógica.

En las propuestas didácticas desarrolladas entorno a estos contenidos, los docentes podrán introducir de una forma lúdica y deportiva la sensibilización hacia diferentes tipos de capacidades. Este enfoque se realizará desde el punto de vista de los valores paralímpicos, impulsando que el espíritu de los mismos sea el que el alumnado vivencie durante las sesiones.

2. Valores del Paralimpismo

Los Juegos Paralímpicos surgieron en 1960 como respuesta a la necesidad de adaptación de una serie de deportes para aquellas personas que, debido a algún tipo discapacidad, no podían practicar una actividad deportiva convencional de manera competitiva.

Estos Juegos tienen como objetivo principal permitir a los atletas paralímpicos conseguir la excelencia en el ámbito deportivo e inspirar y entusiasmar al mundo. Éstos han servido pues para crear consciencia a la sociedad de las dificultades que acarrearán cada uno de los participantes tanto en la preparación como en la propia competición, desarrollando consigo los principios más destacados del paralimpismo como son la **superación y la igualdad**.

El *principio de superación* es la base para el crecimiento de todo ser humano. Éste es un proceso de transformación y progresión en el desarrollo personal a través del cual un individuo es capaz de adquirir una serie de pensamientos y unas cualidades que darán lugar a una mayor calidad de vida. La superación va en relación directa con el éxito interpersonal consiguiendo, con trabajo y dedicación, factores positivos que darán lugar a la consecución de las metas previstas por la persona.



En lo que respecta al valor de *igualdad*, se hace referencia a la ausencia total de discriminación por parte de la sociedad en la que vivimos, consiguiendo una uniformidad en todos los ámbitos de la vida creando muestras de respeto y humildad.

De este modo, nuestro equipo de profesionales ofrece a todo el personal docente una serie de directrices y ciertas facilidades para que lleven a la consecución de estos grandes valores en el ámbito escolar. El fomento del valor de *la igualdad* en las aulas deriva en las diferentes habilidades y capacidades del alumnado, siendo necesaria la colaboración por parte tanto del profesor como del alumnado durante la actividad para que el aprendizaje se desarrolle de forma satisfactoria.



Comité
Paralímpico
Español

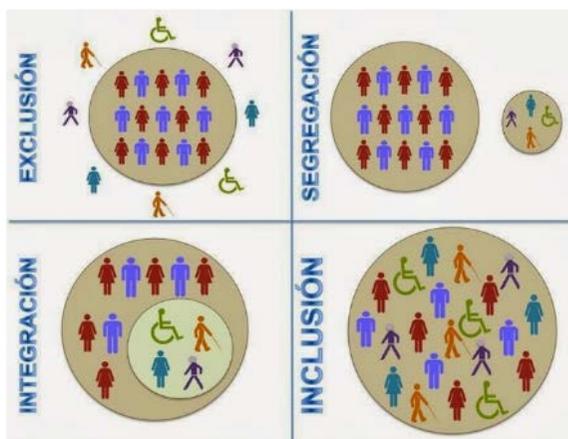
<http://www.paralimpicos.es/>

3. Inclusión en la Escuela

Cuando un grupo de personas se reúne, todas y cada una de las personas son diferentes puesto que tienen diferentes habilidades y capacidades. Ante esta situación, existen cuatro formas diferentes de actuar:

 **Exclusión:** excluido significa no ser reconocido o tenido en cuenta, como resultado de una ruptura económica, social y vital; con la consiguiente merma de derechos fundamentales, como la educación.

 **Segregación:** es la acción y efecto de segregar: separar, marginar o apartar algo o alguien de otras situaciones o personas. La segregación de seres humanos suele estar motivada por motivos sociales, culturales o políticos. Esta segregación está unida de manera irremediable a otros elementos tales como el racismo, la marginación, el clasismo y la discriminación en general. Con esta guía queremos dotar al docente de una serie de herramientas que contribuyan a la inclusión de alumnos con diferentes capacidades en el aula.



Integración vs Inclusión

Dado que estos dos últimos términos pueden dar lugar a confusiones terminológicas, realizaremos una comparativa entre ambas (PaPaz, 2012)

INTEGRACIÓN	INCLUSIÓN
Inserción parcial y condicional.	Inserción total e incondicional.
Pide concesiones a los sistemas.	Exige rupturas en los sistemas.
Cambios prioritariamente para personas con discapacidad.	Cambios que benefician a todas y a cualquier persona.
Se contenta con las transformaciones superficiales.	Exige transformaciones profundas.
Las personas con discapacidad se adaptan a la realidad de los modelos que	La sociedad se adapta para atender las necesidades de las personas con diferentes capacidades, y con esto, se

ya existen en la sociedad.	vuelve más atenta a las necesidades de todos/as.
Defiende los derechos de las personas con discapacidad.	Defiende los derechos de todas las personas.
Introduce a los sistemas a los grupos excluidos que pueden ser aptos.	Introduce a los sistemas a los grupos excluidos/as y, paralelamente, transforma dichos sistemas para que se conviertan en sistemas de calidad para todos.
La tendencia a tratar a personas con discapacidad como un grupo homogéneo.	Valoriza la individualidad de cada persona.
Tiende a disfrazar las limitaciones para aumentar las oportunidades de inserción.	No quiere disfrazar las limitaciones, porque éstas son reales.
El adjetivo <i>integrador</i> es usado cuando se busca calidad en las estructuras que atienden a las personas con discapacidad.	El adjetivo inclusivo es usado cuando se busca calidad para todas las personas, independientemente de sus capacidades.

El informe realizado por Ríos et al. (2009) muestra una serie de condicionantes sociales como el desconocimiento de la población general de las necesidades del colectivo con diversidad funcional, que puede derivar en situaciones de evitación, insolidaridad o falta de sensibilización; el escaso conocimiento de la rentabilidad social que implica el dotar de igualdad de oportunidades o programas adecuados a las necesidades de los usuarios; la formación insuficiente (o precaria) de algunos profesionales de la actividad física y del deporte; las ideas preconcebidas de oferta de programas específicos (“segregados”), que pueden limitar el avance hacia un enfoque inclusivo; la actitud de las propias familias de las personas con diversidad funcional, ya sea por desconocimiento de los beneficios, miedos injustificados hacia la práctica deportiva (sobreprotección) o la falta de tiempo para poder dar el soporte necesario; así como un deficiente trabajo en red y falta de coordinación institucional.

La inclusión es pues un aspecto esencial en las aulas para que todo el alumnado cuente con las mismas oportunidades. Las finalidades que tiene la inclusión para el alumnado con necesidades de apoyo educativo son, en primer lugar, la importancia de la actividad física y, por ende, de practicar la actividad física mediante comportamientos inclusivos; en segundo lugar, la práctica del ejercicio físico facilita la condición física, las habilidades motrices y mejora la autoestima y; en tercer lugar, la interacción social positiva favorece las relaciones del alumnado con y sin discapacidad en las clases regulares de Educación Física.

Resulta un hecho esencial que el docente se encuentre familiarizado con este término, ya que se pretende impulsar que todo el alumnado participe de una forma activa y eficaz, y para ello se adaptará si es necesario tanto las reglas como el material de dicha actividad.

A lo largo de la práctica inclusiva se han podido comprobar diferentes beneficios (Reina, 2014):

a) *Beneficios para los participantes:*

- Respeto por las diferencias y habilidades individuales.
- Conocimiento de las fortalezas y debilidades.
- Incrementa las experiencias y oportunidades de práctica y aprendizaje.
- Entornos más motivantes y estimulantes.
- Menor aislamiento.
- Sentido de comunidad y aceptación.
- Contribución al programa con elementos de diversidad.
- Mejora del autoconcepto.

b) *Beneficios para los profesores/as:*

- Incrementa la sensibilización y conocimiento de las diferencias individuales.
- Cambio de perspectiva profesional.
- Incremento de estrategias de intervención.
- Variaciones de tareas y habilidades.
- Valoración de las capacidades diferentes.

Factores que contribuyen al éxito de los programas de EFI

(Sang, Younhwan y Block, 2014)

Apoyos Adicionales	Cursos de formación, manuales de EFI, formación práctica.
Actitudes Positivas	Temprana participación en EF como prevención de actitudes negativas, interacciones frecuentes con personas con discapacidad, información previa, evitar cargas de trabajo muy pesadas, eventos deportivos para superar prejuicios hacia la discapacidad.
Apoyos	Reducción tamaño de las clases, enseñanza cooperativa, asistente especialista de apoyo, equipamiento adaptado y grupos de trabajo de EFI.
Adaptaciones	Evaluación previa a las sesiones, diferentes niveles del programa, selección de actividades, trabajo con un coeducador, etc.
Tutoría de Pares	Formación al estudiante, no juegos competitivos en pro de la diversión y la ayuda, elogiar al alumno tutor, premios, selección de actividades.

4. Formas de Sensibilizar

La sensibilización es un proceso mediante el cual el alumnado adquiere una serie de vivencias con las que poder empatizar y comprender más fácilmente a posibles compañeros con diferentes capacidades. Se realiza pues un importante trabajo en valores que nos sirve para fomentar una educación física inclusiva.

Existe un proceso necesario a seguir por el profesor durante las sesiones de sensibilización para que éstas resulten exitosas y se cumplan los objetivos que nos interesan. Para ello, es importante tener en cuenta los siguientes aspectos:

- *Situación previa a la realización de la sesión:*

El profesor/a debe informarse previamente sobre el impedimento o la patología con la que se va a trabajar, el grado de conocimientos del alumnado sobre el tema y los materiales necesarios para llevar a cabo las actividades.

- *Situaciones que se dan durante el desarrollo de la sesión:*

- Simulación de la discapacidad (cómo se hace y por qué se hace)
- Realizar las adaptaciones necesarias en cada actividad (material, tiempo de actividad, espacio, reglas, etc.)
- Variar el rol de la persona con discapacidad para que todos, o al menos gran parte del alumnado, puedan vivenciarlo y fomentar así su empatía.

- *Situaciones posteriores a la sesión de sensibilización:*

Análisis con el alumnado del desarrollo de la sesión y las posibles ideas o adaptaciones a tener en cuenta para sesiones posteriores.

¿Sabías que....

el feedback grupal ofrece al alumnado una asimilación de conceptos más completa mediante un trabajo cooperativo?

De esta forma, se reflexiona sobre situaciones que durante la realización de la práctica se pasan por alto, ya sea por la complejidad de la tarea y su concentración o por la falta de tiempo.



Sensibilización a Diferentes Capacidades

La *International Classification of Functioning, Disability and Health* -CIF- (OMS, 2001) permitió transformar una clasificación basada en el déficit a una clasificación basada en competencias, de componentes de salud. El término de funcionalidad (*functioning*) se refiere a todas las funciones corporales, actividades y de participación, mientras que el de discapacidad (*disability*) sería su “antítesis” en cuanto a impedimentos, limitación en las actividades y restricciones en la participación.

Esta perspectiva supone un cambio relevante sobre cómo se entiende actualmente la “discapacidad”, cambiando el foco de atención al estado de salud y capacidades del usuario (Reina, 2014). Además, la CIF provee el uso de un lenguaje estandarizado y un marco teórico para la descripción de diferentes estados relacionados con la salud, y su aplicación en la actualidad va más allá del ámbito sanitario.

Algunos modelos de actividad física inclusiva se basan en los elementos de la CIF, donde una serie de factores condicionarían el desarrollo de dicho progreso inclusivo, tales como (Kasser y Lytle, 2013): a) factores personales (conocimiento, motivación, riesgos percibidos...), b) factores contextuales (actitudes, lenguaje, competencia profesional, accesibilidad, apoyo administrativo...), y c) factores de las tareas/actividades (equipamientos, actividades propuestas). Así, el éxito del proceso inclusivo radica en su esencia en las interacciones que se dan entre la persona y las tareas planteadas, lo que implica un ajuste en función de las capacidades de la persona, usuario, deportista o estudiante.

Según el Comité Paralímpico Internacional, se identifican diez tipos diferentes de impedimentos para ser elegible dentro del movimiento paralímpico. Ocho de ellos son físicos, la discapacidad visual y la intelectual, si bien en esta guía incluimos también la discapacidad auditiva.



Según la Organización Mundial de la Salud, un *impedimento* es cualquier pérdida o anomalía de una función o estructura psicológica, fisiológica o anatómica. Dicho impedimento podrá limitar en mayor o menor medida hacer algunas actividades como correr, saltar o manejar objetos, por lo que el diseño de un contexto de aprendizaje adecuado permitirá participar de una forma inclusiva.



ATAXIA

¿Qué es?

La ataxia es un trastorno neurológico caracterizado por problemas de coordinación de los movimientos musculares voluntarios.

¿Quién puede tener ataxia?

La ataxia aparece como consecuencia de diferentes enfermedades o lesiones focales como tumores, accidentes vasculares cerebrales, esclerosis múltiple o parálisis cerebral (cuando la lesión se produce en niños menores de 2 años), entre otros aspectos.

¿Qué limita?

- Falta de equilibrio.
- Movimientos descoordinados.
- Dificultades para el habla (disartria) o para la deglución de líquidos o sólidos (disfagia).
- Incapacidad para hacer movimientos contrarios repetidos, como girar las manos hacia arriba y hacia abajo alternativamente.
- Movimientos titubeantes y lentos.
- Presenta usualmente un tono muscular bajo o hipotonía.

¿Cómo sensibilizar?

Limitar la marcha durante los juegos, aumentando la base de sustentación. Para ello deberán andar llevando entre las piernas algo que no se pueda caer, por ejemplo, una pelota.





ATETOSIS

¿Qué es?

La atetosis puede variar de disfunción motora ligera a severa. Generalmente se caracteriza por desequilibrios, movimientos involuntarios del tono muscular y dificultad en el mantenimiento de una postura simétrica.

¿Quién puede tener atetosis?

Las causas son múltiples, pudiendo ser malformaciones, lesiones cerebrales que ocurren durante la etapa fetal por infección o falta de oxígeno y riego sanguíneo, problemas del parto y lesiones o accidentes postnatales secundarios a meningitis, encefalitis, accidentes de tráfico, ahogamiento, parálisis cerebral, etc. Cuando la lesión ocurre en niños menores de 2 años, se utiliza el término parálisis cerebral, aunque también puede deberse a una lesión cerebral (p.e., trauma craneoencefálico o ictus)

¿Qué limita?

Se caracteriza por contracciones involuntarias de las extremidades, por lo que el tono muscular es fluctuante y va desde la hipertonía a la hipotonía. Puede alternar movimientos abruptos y mal dirigidos con posturas rígidas, también conocido como distonía. Por lo tanto, no son capaces de mantener posturas estables. La afectación en el lenguaje puede ser muy variable, por lo que en general el habla es descoordinada y carente de ritmo.

¿Cómo sensibilizar?

Los alumnos/as deberán llevar pulseras y tobilleras con cascabeles que no deberán dejar de sonar en ningún momento.





¿Qué es?

La hipertonía es una condición marcada por un incremento anormal del tono muscular y una reducida habilidad para estirar el músculo. Puede ser el resultado de una lesión, enfermedad, o condiciones que incluyen el daño al sistema nervioso central.

¿Quién puede tener hipertonía?

Existen diferentes causas, pudiendo deberse a situaciones prenatales como bien lo puede ser la parálisis cerebral (cuando la lesión se produce en niños menores de 2 años), o bien causas postnatales, como un accidente cerebrovascular, la esclerosis múltiple o daño cerebral adquirido.

¿Qué limita?

- Se caracteriza por dificultad en los movimientos pasivos.
- Limitación del rango de movimiento, condicionando el aprendizaje de habilidades motoras.
- Reducción de la autonomía de la persona dependiendo del grado de afectación.
- Deterioro o debilidad de los músculos por la falta de uso.

¿Cómo sensibilizar?

Se puede sensibilizar en función del grado: a) un grado más leve, con gomas elásticas que limiten los gestos; o b) un grado más elevado, colocando en los ejes de las articulaciones algún material rígido que provoque que estén siempre en extensión o flexión

La hemiparesia también la podemos sensibilizar llevando una pelota pequeña debajo de las axilas.



Monoparesia de extremidad superior
leve (izq.) y severa (der.)



Monoparesia de
extremidad inferior



Diparesia



Hemiparesia



Tri paresia

DÉFICIT DE RANGO DE MOVIMIENTO (ROM)



¿Qué es?

El rango de movimiento en una o más articulaciones se ve reducido, o se produce en unos rangos/grados de movimiento que podrían ser dolorosos, además de limitados.

¿Quién puede tener déficit de ROM?

Los factores que influyen sobre la movilidad son factores anatómicos o biomecánicos (tipo de articulación, elasticidad, fuerza muscular), factores bioquímicos (metabolismo muscular), factores neurofisiológicos (tono muscular, capacidad de relajación de músculos) u otros factores (edad, sexo, condición física, genética...). Por ejemplo, con la artrosis se limita el movimiento articular ya que debido al desgaste del cartílago, los huesos rozan entre sí y conlleva un movimiento menos amplio y más doloroso.

¿Qué limita?

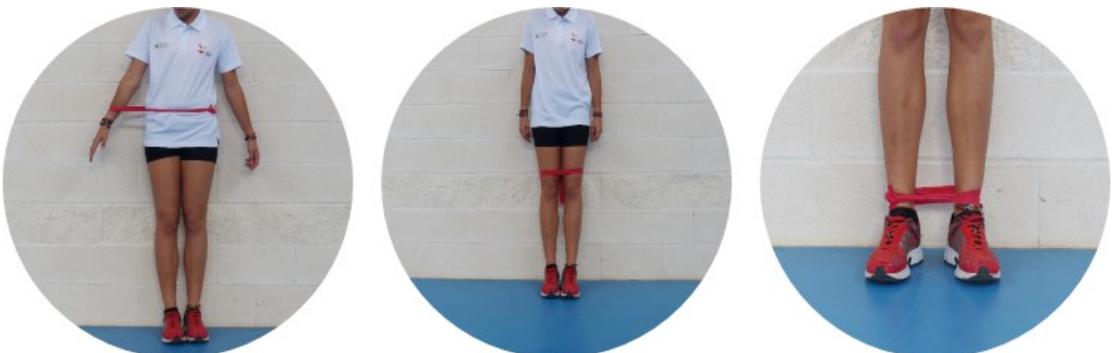
- El rango de movimiento ACTIVO, es decir, el grado de movilidad que se puede conseguir en una articulación utilizando los músculos implicados en su movimiento.
- El rango de movimiento PASIVO. Es decir, el grado de movilidad que se puede conseguir en una articulación tras la aplicación de una fuerza externa.

¿Cómo sensibilizar?

Utilizando cuerdas o gomas en las articulaciones que impidan la movilidad completa o un rango articular máximo.



Limitación en la pinza / agarre



BAJA ESTATURA



¿Qué es?

La posición erguida en bipedestación es anormalmente reducida debido a unas dimensiones menores de extremidades superiores, inferiores y tronco.

¿Quién puede tener baja estatura?

La baja estatura puede ser un síntoma de muchas afecciones o problemas médicos, incluyendo trastornos óseos, enfermedades, trastornos genéticos, infecciones del feto antes de nacer, desnutrición, etc. Un ejemplo de ello es la acondroplasia, que se puede deber tanto a trastornos genéticos como a mutaciones espontáneas.

¿Qué limita?

La presencia de alteraciones en la alineación de los miembros inferiores puede determinar ciertas dificultades funcionales al reducir la base de sustentación y empeorar el equilibrio, originando de forma secundaria una marcha con un gasto energético mayor.

¿Cómo sensibilizar?

Jugando de rodillas (recomendable hacerlo con rodilleras).





¿Qué es?

Utilizamos el término disimetría de las extremidades cuando debido a una deficiencia congénita o un trauma, el sistema óseo de una de ellas es más corto o tiene una longitud menor que en la otra pierna.

¿Quién puede tener diferencia de longitud de piernas?

Aquellas personas que sufran enfermedades que pueden provocar un crecimiento desigual de las extremidades, como por ejemplo, malformaciones congénitas, síndromes, secuelas de traumatismos, algunas enfermedades propias de la infancia o incluso problemas musculares que pueden producir acortamientos asimétricos.

¿Qué limita?

Si la disimetría ocurre en las extremidades inferiores genera un desequilibrio pélvico y una desviación compensatoria de la columna denominada actitud escoliótica.

¿Cómo sensibilizar?

A la hora de realizar una sensibilización en el aula podemos simularlo añadiendo más suela a la zapatilla o zancos, o bien andando con un pie de puntillas. Otra opción sencilla para simularlo es descalzarse de un pie o llevar zapatillas con suelas de diferentes alturas.





DEFICIENCIA EN EXTREMIDADES

¿Qué es?

Esta situación se da cuando existe una ausencia total o parcial de determinados huesos o articulaciones como consecuencia de un trauma (p.e. una amputación traumática), enfermedad (p.e. cáncer de huesos) o alguna causa congénita en las extremidades (p.e. dismelia).

¿Quién puede tener diferencia de extremidades?

Aquellas personas que nazcan con esta patología congénita.

Personas que hayan sufrido una lesión traumática.

Aquellos que hayan tenido una enfermedad que conlleve en una amputación.

¿Qué limita?

La autonomía de estas personas varía en función de la extremidad afectada y del nivel de la amputación. En miembros inferiores se pueden utilizar prótesis para recuperar el movimiento funcional. En extremidades superiores las prótesis tienen un carácter más estético que funcional aunque hoy en día con los avances tecnológicos permiten facilitar la practicidad en las actividades de la vida diaria.

¿Cómo sensibilizar?

- *Miembros superiores*: ataremos los brazos con cuerdas, impidiendo la utilización de determinadas extremidades (uni- o bilateralmente). Asimismo, el alumno/a podrá simular la ausencia de su/s mano/s agarrando una pelota, que impedirá su utilización durante la actividad.
- *Miembros inferiores*: practicando deporte en el suelo, ya sea sentado o de rodillas, así como llevando la parte del pie hacia detrás con cuerdas o gomas con el uso de muletas o bastones. También es posible llevar a cabo esta simulación mediante el uso de silla de ruedas.



Ausencia de una mano



Ausencia parcial del brazo



Ausencia de brazo completo



Amputación de extremidades inferiores



FALTA DE FUERZA

¿Qué es?

Los impedimentos en esta categoría tienen en común que existe una falta de fuerza generada por la contracción de un músculo o de un grupo muscular (p.e. paraplejia, tetraplejia, distrofia muscular, poliomielitis, espina bífida, entre otros)

¿Quién puede tener falta de fuerza?

Puede tener falta de fuerza todo aquel que haya sufrido enfermedades o lesiones que afecten tanto de forma directa (p.e. lesión en el hombro por parálisis del plexo braquial que impide lanzar con potencia) como de forma indirecta (p.e. lesión en la columna vertebral, que afecta a la transmisión afecta del impulso motor a las piernas)

¿Qué limita?

Limita la potencia, agilidad y tiempo de reacción ante determinados estímulos.

¿Cómo sensibilizar?

Realizando los gestos con lastres de peso en las extremidades. En el caso de que los miembros inferiores se vean muy afectados, se realizarán las actividades en sillas de ruedas y en el suelo. También se pueden utilizar balones medicinales o material lastrado para incrementar la resistencia al lanzar.

También se puede mediante el uso de elementos de soporte y apoyos como bastones, muletas o andadores.





DISCAPACIDAD AUDITIVA

¿Qué es?

La discapacidad auditiva se refiere a la falta o disminución en la capacidad para oír, debido a un problema en algún lugar del aparato auditivo. La pérdida de la audición puede fluctuar desde la más superficial hasta la más profunda, a la cual comúnmente se le llama sordera.

¿Quién puede tener discapacidad auditiva?

Genéticas: Se pueden transmitir de padres a hijos.

Congénitas: Se refiere a las características o rasgos con los que nace un individuo, y que son adquiridos durante la gestación.

Adquiridas: Son las ocasionadas por algún accidente o enfermedad después del nacimiento.

Otras causas como ruidos de tipo industrial o la pérdida auditiva relacionada con el envejecimiento.

¿Qué limita?

Al no captar la información que el medio le proporciona, la persona debe invertir gran cantidad de energía en tratar de observarla e interpretarla. Además, presentan a veces dificultades y problemas de equilibrio debido a su patología en el sistema vestibular.

¿Cómo sensibilizar?

En el aula podemos sensibilizar al alumnado mediante el uso de tapones de forma que se aislen total o parcialmente de cualquier estímulo auditivo, limitando la comunicación a gestos y lectura de labios, promoviendo la utilización de estímulos visuales, etc.

También se puede llevar a cabo mediante el uso de auriculares, escuchando música que impida comprender el sonido ambiente.



DISCAPACIDAD VISUAL

¿Qué es?

La discapacidad visual es cualquier restricción o carencia de la visión. Existen diferentes grados de pérdida de visión, que abarcan desde la pérdida parcial a la ceguera (pérdida total de visión). Se debe a un impedimento de la estructura ocular, los nervios ópticos o canales ópticos, así como el córtex visual o incluso problemas cerebrales. Esta discapacidad puede ser un rasgo hereditario o fruto de alguna patología.

¿Quién puede tener discapacidad visual?

Pueden tener discapacidad visual aquellos que han sufrido patologías tales como cataratas, glaucoma, degeneración macular, opacidad corneal, traumatismos, niños con complicaciones en el embarazo o parto, personas mayores debido al deterioro de la visión con la edad, etc.

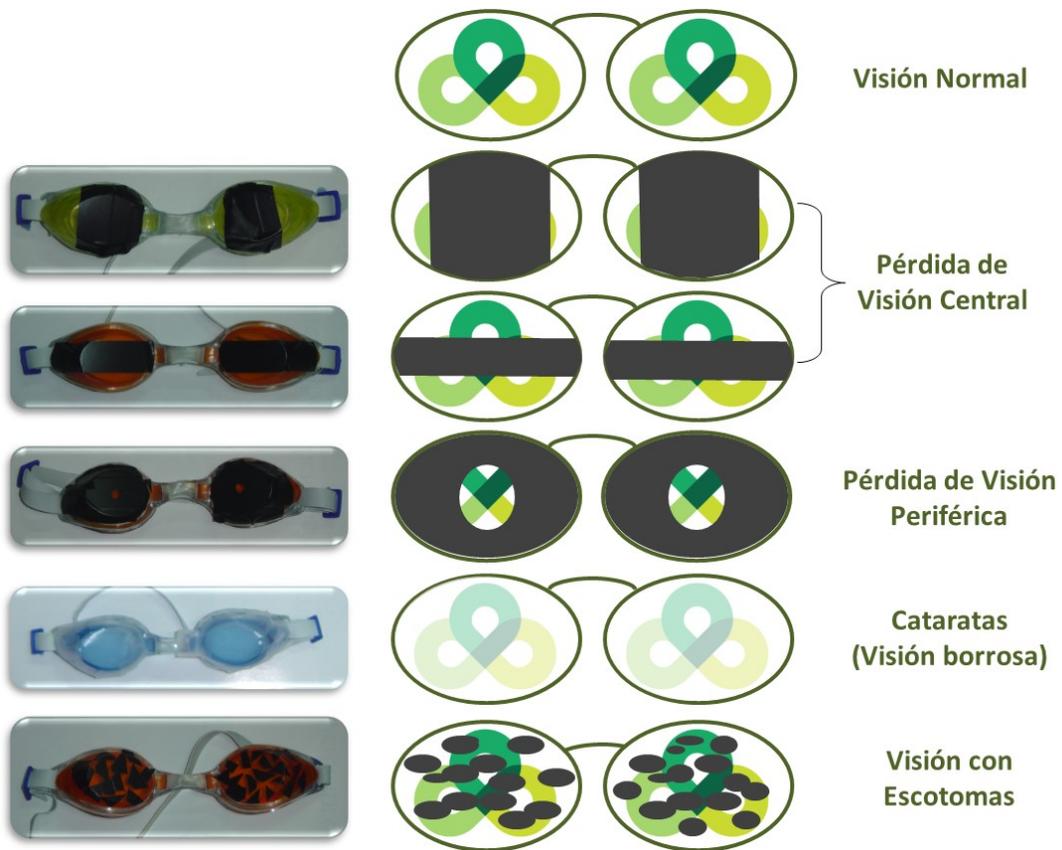
¿Qué limita?

La persona con normovisión integra las informaciones de los otros sentidos formándose una imagen visual de las experiencias, mientras que en la persona con ceguera esta imagen visual está ausente.

Existen tres influencias básicas directamente relacionadas con la discapacidad visual o ceguera: restricción en el desarrollo, comprensión más tardía y diferente del mundo y disminución de las experiencias y relaciones con el entorno. Todo ello condiciona que la capacidad de control sobre el mundo que le rodea sea más limitada.

¿Cómo sensibilizar?

Mediante gafas diseñadas para limitar y simular diferentes tipos de discapacidad visual o bien, mediante antifaces que simulan una ceguera total.





DISCAPACIDAD INTELECTUAL

¿Qué es?

Se caracteriza por una limitación significativa tanto en el funcionamiento intelectual como en el comportamiento adaptativo, ya sea en la expresión conceptual, social y práctica de las habilidades sociales de la persona.

Se diagnostica cuando se cumplen tres criterios: 1) tener un funcionamiento intelectual inferior a 70 puntos de Cociente Intelectual, medido por determinadas pruebas de inteligencia; 2) tener limitaciones en las habilidades de la vida diaria, lo que también debe ser medido por determinadas pruebas; y 3) que lo anterior se produzca antes de los 18 años de edad.

¿Quién puede tener discapacidad intelectual?

Hay cuatro categorías de factores que pueden darse antes, durante o después del nacimiento de un niño: trastornos genéticos, trastornos cromosómicos, causas biológicas y orgánicas (aparecen antes, durante o después del nacimiento), o causas ambientales (p.e. carencias alimenticias de la madre durante el embarazo, el consumo de drogas o alcohol, etc.)

¿Qué limita?

A las personas con discapacidad intelectual les cuesta más que a los demás aprender, comprender y comunicarse. Implica una limitación en las habilidades que la persona aprende para funcionar en su vida diaria y que le permiten responder en distintas situaciones y en lugares o contextos diferentes. Según sea un entorno más o menos facilitador, la discapacidad se expresará de manera diferente.

¿Cómo sensibilizar?

Este tipo de simulación resulta bastante más complejo que las anteriores porque no se puede simular de forma directa. Para simularlo, se puede pedir al alumnado trabajar con temas con alto nivel o componente cognitivo para generar una sensación de dificultad o incompreensión, así como de toma de decisiones o altas demandas de procesamiento de información. Para ello, podemos hablar rápidamente, utilizar frases incoherentes, hablar en otros idiomas, leer textos donde hayas palabras borradas o falten palabras...

5. Estrategias de Inclusión

5.1. CRITERIOS GENERALES DE ADAPTACIÓN

Un aspecto importante para la organización y planificación de sesiones inclusivas es la identificación de las metas y objetivos del alumnado en educación física. No existe un modelo establecido, sino que cada centro, departamento y docente estipula su programación, desarrollando una metodología inclusiva propia acorde a su planificación.

En numerosas ocasiones, a la hora de plantear una actividad en un ambiente inclusivo para alumnos con diferentes capacidades dentro del grupo, el docente se encuentra con la incertidumbre de qué, cómo, cuándo y dónde realizar dichas adaptaciones. Es necesario por tanto conocer los elementos esenciales de cada juego o deporte, y sobre los que poder realizar modificaciones:

Participantes

Es el número de participantes que actúan a un mismo tiempo para obtener un objetivo común, con beneficio para sí mismo o el resto de su equipo/grupo. Dependiendo de las características del alumnado, aumentaremos o reduciremos el número de participantes para modificar la dificultad del objetivo.

Patrones de movimiento

En cada juego o actividad, los participantes deberán desarrollar una serie de habilidades motrices, tales como saltar, desplazarse, tirar o manejar objetos. En la mayoría de los casos se combinan este tipo de habilidades para integrar el juego o deporte como tal, por lo que el nivel de complejidad varía según la dificultad y simultaneidad de las acciones requeridas.

Organización y táctica

Nos referimos a la organización y disposición de los participantes en el espacio (parejas, tríos, pequeños o grandes grupos), y en el que radica tanto el objetivo del juego como la complejidad del mismo. Para conseguir el objetivo final, se utilizarán diferentes tácticas que facilitarán la consecución de los mismos, en las que los participantes se dispondrán de una manera determinada que facilitará su tarea. Por ejemplo, si contamos con algún alumno con limitación en la actividad de desplazamiento, éste se situará de tal manera que tanto él como su equipo se vean favorecidos para conseguir anotar (p.e. distancias más cortas o zonas restringidas), siempre teniendo en cuenta su seguridad (p.e. mantener una distancia mínima)

Reglas

Puesto que lo que pretendemos es crear un ambiente inclusivo en el aula, a la hora de realizar adaptaciones en la normativa del deporte o actividad física nos

centraremos en el bloque de las adaptaciones curriculares no significativas, ya que de esta forma los objetivos no son modificados y, por tanto, no afectan al resto del grupo. Asimismo, el docente siempre tendrá en cuenta que las adaptaciones curriculares grupales nunca podrán suponer agrupamientos discriminatorios para el alumnado.

Podremos variar el número de jugadores, golpes, baremos de las pruebas, sistema de puntuación, tratando de evitar en la medida de lo posible normas que conlleven la eliminación de jugadores.

Tiempo

La duración de la actividad influirá tanto en el tipo de capacidades a trabajar en el alumnado, así como en el rendimiento de los mismos. En periodos de tiempo más breves, el alumnado trabaja de una forma más explosiva, por lo que alumnos con limitaciones en la orientación o con movilidad reducida probablemente le resulte más complicado y necesite esforzarse más para conseguir el mismo objetivo que sus compañeros/as. Se recomienda tiempos de actividad más breves alternados con pequeños descansos en los que a la vez que se recuperan, el profesor puede realizar variaciones en el juego, feedback acerca del desarrollo del mismo, etc.

Material

A la hora de realizar la elección de material, dispondremos de dos opciones que nos faciliten la participación de todos los alumnos/as: creación de nuevo material o la adaptación de materiales ya disponibles (ver apartado de materiales). Por ejemplo, con un alumno con parálisis cerebral o daño cerebral con dificultades para agarrar un stick de hockey, podemos utilizar esparadrapo para que el mango tenga un tamaño adecuado y pueda ser agarrado y manejado con facilidad por ese alumno/a. En la mayoría de los casos, con unas acciones tan simples como el ejemplo anterior facilitamos en gran medida la participación del alumno, lo que repercute positivamente en la motivación.

Una vez conocidos los diferentes aspectos que influyen en la organización del juego o deporte, podemos realizar una serie de sugerencias de adaptaciones en cada uno de esos elementos, dependiendo del tipo de habilidad a trabajar en el juego.

Ideas que debemos considerar a la hora de usar las tablas de adaptaciones

- Los cambios no tienen que ser permanentes, se irán modificando a medida que el alumno vaya desarrollando nuevas habilidades o alcance niveles más altos de confianza.
- Es importante intentar, tanto como sea posible, que todos los miembros del grupo participen en igual de oportunidades en la tarea planteada. Hay que ser consciente de los retos a sobrepasar con cada uno de los alumnos con diferentes capacidades.
- Es muy beneficioso hacer a los alumnos con diferentes capacidades partícipes de sus propias adaptaciones, ya que ellos suelen ser las mejores fuentes de ideas y adaptaciones.
- Puede que no sea necesario modificar las reglas y/o material de un juego sólo para incluir un alumno/a. Quizás sólo sea necesario realizar una pequeña adaptación individual.
- Hay que ser consciente que no siempre es posible incluir a todos los alumnos en una actividad. Sin embargo, a veces, un trabajo individualizado puede ser de gran ayuda y valor para el estudiante con discapacidad. Es fundamental priorizar la seguridad en el aula en todo momento para generar un entorno de confianza.
- Es importante mantener la integridad del juego, ya que si realizamos grandes modificaciones en éste puede que pierda su sentido o el objetivo por el cual lo elegimos en un principio.

a) Según el tipo de impedimento predominante del alumno/a.

	Discapacidad Intelectual (DI)	Discapacidad Auditiva (DA)	Discapacidad Visual (DV)
Material	Variar el color, tamaño, peso y/o textura	Visualmente llamativo y atractivo	<ul style="list-style-type: none"> • Material sonoro, con colores llamativos y de mayor tamaño. • Usar material en suspensión o en apoyo.
Organización del grupo	Grupos reducidos	Todo el grupo o grupo reducido	Grupos reducidos
RRHH (Apoyos)	Es interesante que estos estudiantes tengan asignados un compañero (tutoría por pares) que puedan asistirles de manera intermitente o continua en función de las necesidades del alumno y la tarea a desarrollar.		
Espacio (Área de trabajo)	Priorizar la seguridad, eliminando obstáculos en el área de trabajo.		
	<ul style="list-style-type: none"> • Modificar el área de trabajo. Por ejemplo: trabajar más cerca de la red en voleibol, aumentar el tamaño de las porterías, bajar las canastas de baloncesto... 	<ul style="list-style-type: none"> • Evitar áreas con excesivo ruido. • Ofrecer buena visibilidad del profesor y del área de trabajo. 	<ul style="list-style-type: none"> • Delimitación de las áreas de trabajo (p.e. gomas elásticas o líneas en relieve) • Reconocimiento previo del área de trabajo. • Evitar áreas con excesiva iluminación. • Modificar las dimensiones del área de trabajo.
Estrategia de enseñanza	Ayuda cinestésica, táctil, visual (fichas o tarjetas) y/o verbal	Ayuda cinestésica, táctil y visual	<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda cinestésica, táctil y verbal. • Uso de Braille (si es posible)
	Explicación 1x1 o pequeños grupos (no más de tres)	Pequeños grupos para las instrucciones	
	<ul style="list-style-type: none"> • Uso constante de demostraciones • Uso de frases cortas y concisas para asegurar la comprensión de la información con facilidad • Definir objetivos claros (<i>¿qué quieres que el alumno haga?</i>) • Eliminar distracciones • Uso de feedback constante e inmediato 		

Tiempo	Realizar tareas de corta duración para potenciar que el alumno esté concentrado el mayor tiempo posible.	-----	<ul style="list-style-type: none"> • Tareas intermitentes para poder facilitar correcciones de la tarea. • Facilitar la estructuración del tiempo y espacio.
Reglas	<p>Simplificar y/o modificar. Las reglas pueden ser re-introducidas a medida que el alumno adquiera más nivel:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Permitir más botes y/o rebotes en deportes como el tenis, voleibol, etc... • Permitir más golpes, contactos con el balón o retenciones (p.e. voleibol o baloncesto) • Modificar el número de jugadores en un equipo, que ayuden a darle más continuidad al juego. Por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> - DI: Reducir el número de jugadores para eliminar distracciones o favorecer el seguimiento del juego. - DV/DA: Aumentar el número de jugadores para facilitar la continuidad del juego. • Gestionar y homogeneizar los equipos. • Reducir la cantidad de jugadores para potenciar una mayor libertad de movimientos y asegurar una participación más activa del alumno con discapacidad. • Reducir las distancias oficiales de los terrenos de juego (p.e. acercar el punto de penalti a la portería o el del tiro libre a la canasta) • Reducir o ampliar el tiempo de determinadas acciones (p.e. pasar, lanzar, la posesión del balón, etc...) • Usar diferentes sistemas de puntuación. Por ejemplo: variando los tipos de pases, obligando que todos los componentes del equipo toquen el balón antes de marcar, etc... • Reducción de los elementos competitivos. 		

	Ataxia	Atetosis	Hipertonía
Material	<ul style="list-style-type: none"> • Atender al peso, textura, forma y tamaño del material. • Material fácil de manipular y adaptado al tipo de prensión. • Uso de materiales auxiliares (p.e.: rampas para los lanzamientos, guantes, velcros, etc...) 		
Organización del grupo	Todo el grupo, grupos reducidos o trabajo individual en función del nivel de afectación del alumno.		

RRHH (Apoyos)	Dependiendo de la actividad (opcional) y el nivel de afectación.
Espacio (Área de trabajo)	<ul style="list-style-type: none"> • Modificar el área de trabajo: <ul style="list-style-type: none"> - Trabajar más cerca de la red en deportes de cancha dividida. - Porterías más grandes. - Disminuir la altura de las canastas de baloncesto o la red de voleibol. • Usar superficies lisas que faciliten la estabilidad en los desplazamientos • Evitar temperaturas muy frías (incrementan la hipertensión)
Estrategia de enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> • Explicación conjunta con el grupo • Demostraciones y modelado • Ayuda cinestésica y táctil
Tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Estos alumnos presentan un gasto energético mucho más alto que el resto de sus compañeros. • Es importante gestionar el tiempo: <ul style="list-style-type: none"> - Aumentar el tiempo de ejecución de cada tarea - Aumentar los tiempos de descanso (descansos más continuos)
Reglas	<ul style="list-style-type: none"> • Ser flexible ejecutando las reglas en alumnos con grandes problemas de coordinación (p.e. pasos en baloncesto) • Simplificar y/o modificar, de manera que las reglas pueden ser re-introducidas a medida que el alumno adquiera más nivel o confianza: <ul style="list-style-type: none"> - Permitir más botes y/o rebotes en deportes como tenis, voleibol, etc. - Permitir más golpes, contactos con el balón o retenciones (p.e. voleibol o baloncesto) - Modificar el número de jugadores en un equipo, que ayuden a darle continuidad al juego. - Gestionar y homogeneizar los equipos. - Reducir la cantidad de jugadores para potenciar una mayor libertad de movimiento y asegurar una participación más activa del alumno con diferentes capacidades. - Reducir las distancias oficiales de los terrenos de juego (p.e. acercar el punto de penalti a la portería o el del tiro libre a la canasta) - Reducir o ampliar el tiempo de determinadas acciones (p.e. pasar, lanzar, la posesión del balón, etc...) - Usar diferentes sistemas de puntuación. Por ejemplo: variando los tipos de pases, obligando que todos los componentes del equipo toquen el balón antes de marcar, etc... - Reducción de los elementos competitivos.

	Baja estatura	Amputación	Diferencia longitudinal de extremidades	Limitación de la fuerza	Limitación en el rango de movimiento
Material	Tamaño y peso ajustado a la estatura (material de edades más tempranas)	Atender al tamaño y peso, de manera que sea fácil de manipular, golpear, etc. con un sólo miembro.	Tamaño, peso y textura (material que ayude a trabajar a menor velocidad, p.e.: una bola lastrada irá más lenta)	<ul style="list-style-type: none"> Independientemente de si la afectación es mayor en miembros superiores o inferiores, atender al peso, textura, tamaño y forma de manera que sea fácil de manipular, golpear, etc... Material auxiliar: guantes, velcros, etc... 	
Organización del grupo	Todo el grupo o grupos reducidos				
RRHH (Apoyos)	Depende de la actividad y grado de afectación que presente el alumno				
Espacio (Área de trabajo)	<ul style="list-style-type: none"> Modificar el área de trabajo, por ejemplo: <ul style="list-style-type: none"> Trabajar más cerca de la red (especialmente para alumnos con problemas de fuerza) Disminuir la altura de las canastas de baloncesto o red de voleibol. Espacios de trabajo más reducidos. Usar superficies lisas y no resbaladizas que faciliten el desplazamiento de posibles sillas de ruedas o el uso de muletas. 				
Estrategia de enseñanza	<ul style="list-style-type: none"> Demostraciones y modelado Ofrecer actividades alternativas si son necesarias 				
	Atender a las distancias a recorrer o completar.	<ul style="list-style-type: none"> Atención a las posibles asimetrías debido a las diferentes longitudes de extremidades. Atender a posibles desequilibrios y caídas. 		Ayuda cinestésica y táctil	

Tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Se requieren descansos continuos para: <ul style="list-style-type: none"> - Alumnos con distrofias musculares que se cansen rápidamente, - Alumnos que usen prótesis para evitar un sobreuso de ésta (p.e. rozaduras o inestabilidad), - Ajuste de cualquier material auxiliar que puedan usar los alumnos para realizar las tareas: sillas de ruedas, muletas, prótesis, guantes... - Estiramientos para alumnos con movilidad reducida. • Facilitar más tiempo para la ejecución de las tareas. Por ejemplo: habrá alumnos que realicen desplazamientos más complejos y por ello emplearán más tiempo.
Reglas	<ul style="list-style-type: none"> • Simplificar y/o modificar. • Las reglas pueden ser re-introducidas a medida que el alumno adquiera más nivel o confianza: <ul style="list-style-type: none"> - Permitir más botes y/o rebotes en deportes como tenis, voleibol, etc... - Modificar el número de jugadores en un equipo, que ayuden a darle continuidad al juego. - Gestionar y homogeneizar los equipos. - Reducir la cantidad de jugadores para potenciar una mayor libertad de movimiento si, por ejemplo, el alumno usa una silla de ruedas. - Modificar distancias oficiales de los terrenos de juego (p.e. reducir los campos de futbol, acercar el punto de penalti o del tiro libre a la canasta, etc...) - Reducir o ampliar el tiempo de acciones deportivas como pasar, lanzar, la posesión del balón, etc... - Usar diferentes sistemas de puntuación. Por ejemplo: variando los tipos de pases, obligando que todos los componentes del equipo toquen el balón antes de marcar, etc... - Reducción de los elementos competitivos.

b) Según el tipo de deporte

Deporte o Juego Individual

Los deportes individuales son aquellos que se practican por una única persona, realizando una serie de acciones motrices en un espacio determinado donde el objetivo principal es vencer determinadas dificultades, superándose a sí mismo con relación a un tiempo, una distancia; o realizando una ejecución técnica concreta, pudiendo ser comparadas con otros, que también las ejecutan en las mismas condiciones. Algunos ejemplos de adaptaciones aplicados a una modalidad deportiva como el atletismo, en el que se manifiestan las habilidades básicas de carreras, saltos y lanzamientos, serían:

- Para personas con algún tipo de discapacidad visual, en las pruebas de pista, podemos introducir un guía que informe en todo momento al deportista de las acciones a realizar y las posibles dificultades que pudiera encontrarse. Éste método puede transferirse a las sesiones de educación física de una manera sencilla y eficaz. Por parejas, cada alumno tendrá un rol distinto: uno será el deportista y el otro hará de guía, de manera que este último llevará una cuerda de dimensiones pequeñas con la que podrá guiar a su compañero.
- En una prueba de salto como el de longitud, el guía deberá ayudar al deportista sin la posibilidad de utilizar la cuerda. Esta vez será única y exclusivamente de forma verbal, contando los pasos que hace antes del salto, realizando una cuenta atrás marcando el ritmo de carrera y batida con palmas o instrucciones verbales (“llamadas”)
- Un ejemplo para discapacidad auditiva podría ser la introducción de señales, como la agitación de una bandera para marcar la salida, o estableciendo un código de comunicación no verbal.

Deportes o Juegos en Campo Dividido

Los deportes con campo dividido son juegos de adversario donde los jugadores se sitúan frente a frente en espacios diferenciados y separados por una red (raya, cuerda o espacio muerto) con el objetivo de lanzar o golpear un móvil por encima de ésta, de manera que caiga, muera en el campo contrario o resulte difícil su devolución. Este tipo de actividades pueden realizarse tanto de forma individual (p.e. bádminton) como grupal (p.e. voleibol)

En los deportes de cancha dividida también deben de llevarse a cabo una serie de adaptaciones en las actividades curriculares para conseguir una inclusión plena en educación física. Estas adaptaciones deben estar relacionadas con el grado de capacidad de los alumnos, aumentando sus puntos fuertes y disminuyendo, por consiguiente, los puntos débiles o limitaciones en la actividad de referencia.

Para que todos los alumnos y alumnas consigan alcanzar unos conocimientos tanto generales de los deportes en campo dividido, como específicos del deporte que

practiquemos en ese momento, deberemos igualmente adaptar ciertos aspectos que permitan el trabajo de competencias y habilidades por parte de todo el alumnado. Podremos variar pues el material, sustituyéndolo por otro menos pesado, más grande, o igualmente modificando las normas de manera que se ofrezca mayor tiempo de reacción tanto para pensar como para actuar.

Por ejemplo, en tenis para alumnos/as con parálisis cerebral, podemos llevar a cabo una serie de modificaciones como adaptar el agarre de la raqueta para que sea más cómodo su manejo, así como la introducción de la norma del doble bote durante el juego. Introducir la norma del doble bote también se podría aplicar en voleibol para facilitar a los alumnos su aprendizaje. Además, podemos variar el material sustituyéndolo por otro menos pesado, más grande o igualmente, modificando las normas de manera que se ofrezca mayor tiempo de reacción, tanto para pensar como para actuar.

Deporte o Juego en Campo Común

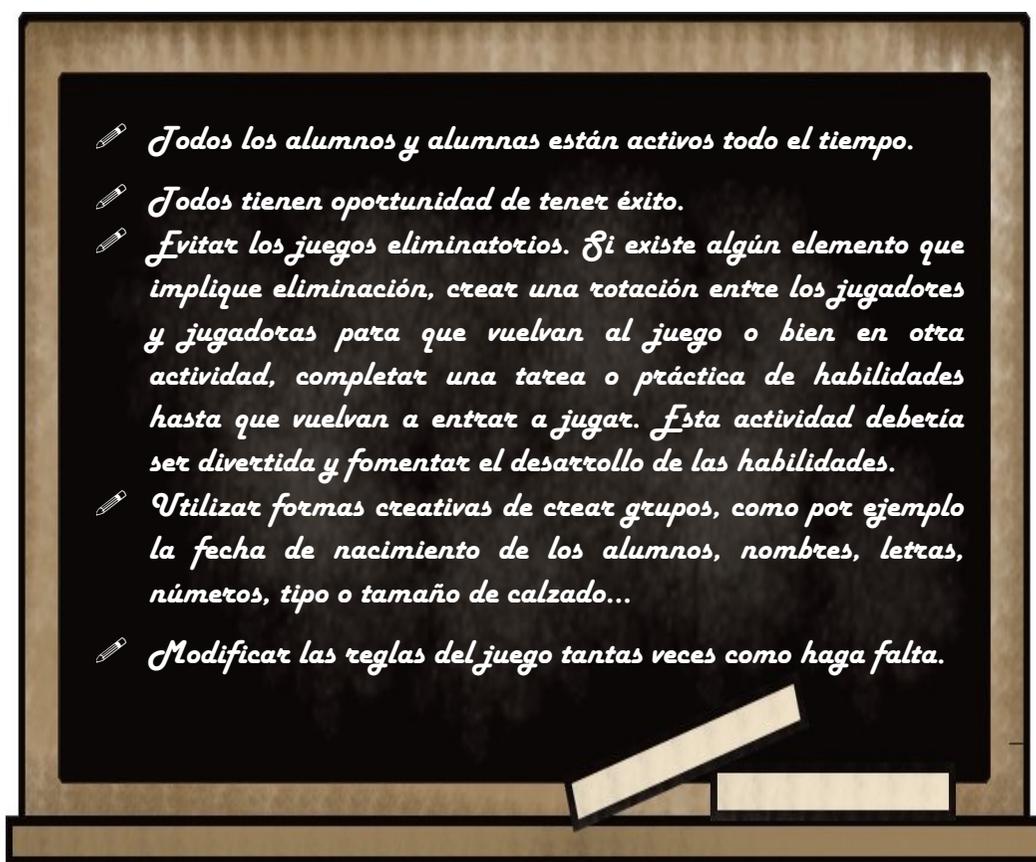
Dentro de los deportes colectivos, nos encontramos con aquellos referentes a los deportes de campo compartido, donde dos equipos interactúan entre ellos para conseguir un mismo objetivo. Los movimientos, las acciones, los gestos y los desplazamientos están orientados a que todo el equipo contribuya a conseguir el éxito o, de una manera más específica, anotar puntos (p.e. baloncesto), meter un gol (p.e. balonmano), o llegar antes a un lugar en particular (p.e. rugby)

Este tipo de deportes suelen conllevar cierto tipo de contacto directo entre los/las jugadores/as que varía en función del deporte, y ahí entra la cooperación, la inteligencia, la cohesión de grupo junto con las cualidades individuales de los jugadores. Para realizar una inclusión eficaz, todos los alumnos deben ser partícipes en el juego de forma activa, es decir, no podemos limitarnos a introducir al alumno con diferentes capacidades en el mero papel de árbitro o portero durante la actividad. Estableceremos para ello una serie de normas que permitan la plena participación en las sesiones de educación física:

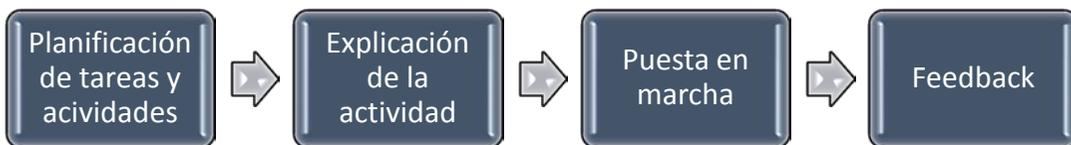
- Para favorecer a los alumnos con discapacidad física y/o movilidad reducida, existirá la obligatoriedad de que todos los miembros del equipo deberán de tocar el balón antes de anotar, se variarán espacios de juego y materiales, así como las estrategias de organización de los alumnos (p.e. alternado la dirección de los pases)
- En baloncesto con la presencia de personas con discapacidad visual, por ejemplo, introduciremos balones sonoros para marcar la distancia del balón y el adversario así como la frecuencia del bote de la pelota. Además, podríamos delimitar el campo con elásticos de goma para que ellos mismos puedan conocer los límites de un espacio “flexible”.
- Para personas con discapacidad auditiva estableceremos la norma de no poder utilizar el lenguaje verbal para pedir el balón o llamar al compañero, de manera que los alumnos deberán mantener un contacto visual constante con los

compañeros y establecer una serie de códigos de comunicación. También podemos llevar a cabo una sesión de sensibilización hacia la discapacidad auditiva, donde los alumnos deberán llevar consigo un mp3 durante toda la clase de educación física y el profesor dará las clases con total normalidad, concienciando a los mismos sobre la dificultad que supone llevar a cabo las diversas actividades de las sesiones de educación física.

5.2. PREMISAS PARA LA PUESTA EN MARCHA DE JUEGOS Y ACTIVIDADES



Una vez que conozcamos las siguientes premisas, llega la hora de planificar la actividad. Para ello, seguiremos los siguientes pasos:

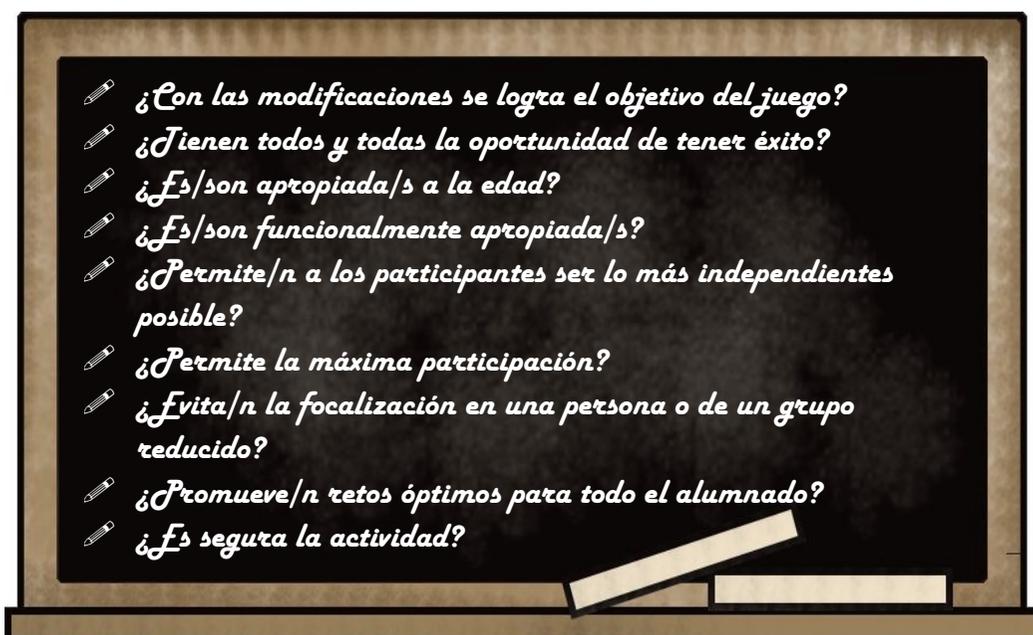


a) Planificación de las tareas y actividades

A la hora de realizar la planificación de las tareas debemos tener en cuenta el punto de partida del alumnado, el progreso a realizar (durante el curso, la unidad didáctica, la actividad, etc.), y el objetivo final a conseguir:

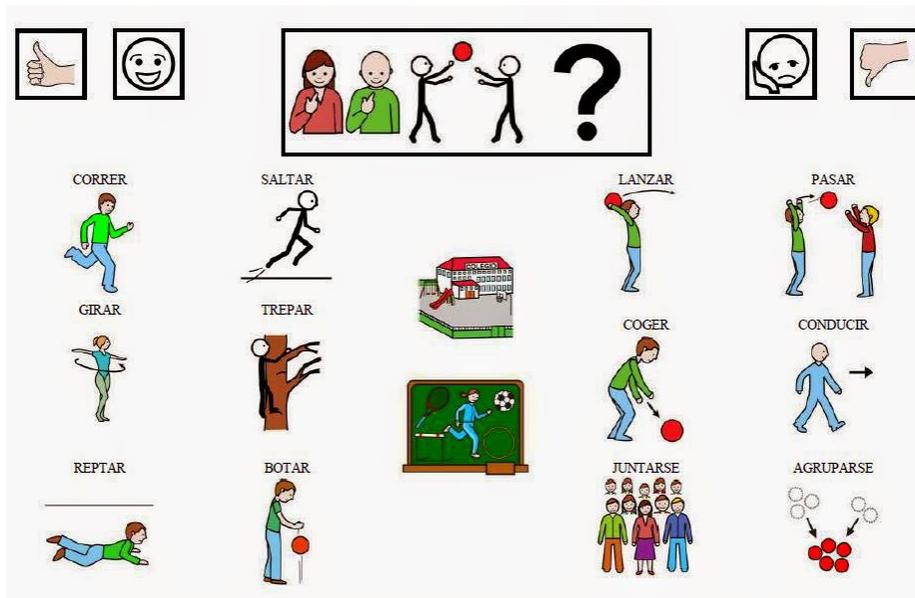
- Es importante que el profesor/a considere e identifique las posibles barreras que el/los alumno/s podrían encontrarse y con ello, asegurarse de que no existan.
- Se determinará el punto de partida tanto de conocimientos como de habilidades y capacidades conforme a lo aprendido en cursos previos.
- El profesor determinará las prioridades y metas del alumnado en ese bloque de contenidos.
- Se aplicarán las adaptaciones necesarias de forma que la actividad se realice con éxito por parte de todo el alumnado.

Tras elegir las actividades y modificaciones que estimemos necesarias, existen una serie de preguntas importantes a realizarse previamente a la sesión, que incluso pueden ser evaluadas a lo largo de la actividad, por lo que se realizan de forma simultánea las adaptaciones y el desarrollo del juego si vemos que no cumple con nuestro objetivo:



b) Explicación de la actividad

El éxito de una actividad se basa tanto en la buena planificación como en una notable explicación. Para ello contaremos con la explicación oral, y en caso necesario se realizará una representación visual o una ejemplificación. Podemos ayudarnos también de pictogramas representativos con dibujos de la actividad, contando con numerosos recursos en apps móviles u on-line/web (ver directorio de recursos al final de la guía)



c) Puesta en marcha

Durante el desarrollo de la sesión y tal cual hemos planificado los ejercicios conociendo al grupo de alumnos, podremos encontrarnos o no algún problema durante su puesta en marcha. Debemos ser capaces de reaccionar a tiempo y hacer adaptaciones si comprobamos que la actividad no funciona tal cual se esperaba. Es importante aquí el ingenio del profesor/a, así como saber interpretar la información que nos llega por parte del alumnado (tanto verbal como no verbal) a lo largo del juego.

d) Feedback

La aportación de un feedback tras la clase es un aspecto que aporta mucha información tanto para el alumno/a como para el profesor/a para posibles clases futuras y modificaciones a realizar. Igualmente, el alumno/a asimila de una manera más integral el “por qué” de las actividades, progresando de esta forma en sus conocimientos.

5.3. METODOLOGÍAS DE ENSEÑANZA PARA EL MODELO INCLUSIVO

Trabajo individual

Con un objetivo común para todo el grupo, cada alumno trabaja de forma individual progresando más rápida o lentamente según lo requiera, ayudado por el feedback del profesor/a. Por ejemplo, en habilidades gimnásticas, cada alumno/a dispondrá de una tabla en la que se muestren progresiones de los ejercicios a realizar, permitiendo así que el trabajo y la progresión sea individualizada.

Instrucciones en pequeños grupos

En un pequeño grupo de 2 a 10 alumnos, se trabajará bajo las instrucciones del profesor/a. Por ejemplo, para el pase de pecho en baloncesto la clase es dividida en grupos, de manera que todos los grupos se disponen en círculo pero en uno de los grupos contamos con un alumno/a usuario de silla de ruedas. Para facilitar la inclusión, este grupo será de 3 personas y su disposición en triángulo, disminuyendo la amplitud de los movimientos requeridos y permitiendo que pase a ambos compañeros sin tener que desplazar la silla.

Instrucciones en grupos grandes

Aquí, la clase entera participa al mismo tiempo bajo las instrucciones del profesor. Por ejemplo, en uno de los equipos contamos con una chica de baja estatura, y establecemos la norma de no poder defender a menos de 1 metro de distancia y quedar prohibida la entrada de la defensa en zona, mientras que el ataque lo podrá hacer durante máximo 3 segundos.

Peer tutoring

En la metodología del *peer tutoring* o tutorías entre iguales, los alumnos/as con alguna limitación en las actividades a realizar son enseñados por compañeros de clase con más facilidad en esas competencias y/o conocimientos o, de igual forma, por compañeros de otras clases si se puede compatibilizar. Debido a la escasez de medios y asistentes del profesor, este sistema puede ser una buena solución para complementar las tareas del alumnado y que todos puedan conseguir sus metas.

Por ejemplo, en una actividad de habilidades gimnásticas, aquel alumno/a cuya habilidad hacia una determinada técnica sea mayor se pondrá con un compañero/a con Síndrome de Down. De esta manera, el compañero más habilidoso, mediante fraccionamiento del movimiento, propiocepción y ayudas, será de gran utilidad en el proceso de aprendizaje.

Aprendizaje cooperativo

Cuando los estudiantes utilizan una metodología de aprendizaje cooperativo trabajan de forma conjunta para conseguir sus objetivos. Esto puede ser particularmente efectivo cuando los estándares de aprendizaje se basan principalmente en el desarrollo de las habilidades sociales. Por ejemplo, en una tarea de acrosport, en la que se deben realizar pirámides grupales, una persona

con hemiparesia en el lado derecho, el grupo tratará de disponerse de tal forma que esta persona quede en el lado, cuyas extremidades sin afectación sean las usadas para los agarres, e incluso, usando como apoyo a otro compañero en el lado afectado, dotándole de mayor estabilidad.

5.4. ORIENTACIONES METODOLÓGICAS POR GRUPOS DE DISCAPACIDAD

Recomendamos la lectura del Capítulo 6 de la obra “La inclusión en el actividad física y deportiva” que se entrega con la formación, si bien a continuación se presentan de forma esquemática los aspectos más reseñables para favorecer la inclusión de cada uno de los grupos de discapacidad que podemos encontrar para llevar a cabo actividades físicas inclusivas (Sanz y Reina, 2012).

Discapacidad Auditiva

- Llamar su atención antes de hablar.
- Colocarse delante del alumno/a con discapacidad, realizando movimientos de labios y expresiones faciales visibles.
- Atenuar y evitar ruidos de fondo.
- Dar explicaciones cortas y sencillas.
- Prever el nuevo vocabulario.
- No gritar, utilizando un ritmo y entonación normal.
- No hablar mientras se escribe en la pizarra o se toman notas.
- Completar la explicación oral con elementos visuales.
- Ejemplificar la actividad que se explica.
- Evitar focos de luz directos.
- Secuenciación clara de contenidos.
- Utilizar tarjetas o carteles para la comprensión de los ejercicios nuevos.
- Hacer uso de señales y códigos visuales al Inicio y final de las actividades, así como en los cambios o introducción de variantes.
- Asegurar el conocimiento de las normas (p.e. juegos equipo)
- Usar marcadores en actividades con puntuación.
- Prestar atención al uso de ayuda protésica.

Discapacidad Visual

- Ofrecer en las actividades variedad de experiencias y canales sensoriales.
- Tratar de conseguir los objetivos similares al resto de los alumnos, aunque debemos prestar especial atención a la pérdida del miedo al espacio mediante un reconocimiento previo del área donde desarrollaremos la actividad.
- Favorecer la orientación espacial: ayudando a interpretar y potenciar el resto visual; potenciando la percepción auditiva del movimiento; y determinando el

campo visual (por qué zona del ojo ven), la agudeza visual (hasta dónde ven) y la sensibilidad cromática y contraste (cómo ven)

- Mayor cantidad de estímulos auditivos, cinestésicos y táctiles, incentivando la exploración táctil de los objetos.
- Contextualizar y detallar al máximo las actividades: fomentando la autonomía; dando apoyo en las demostraciones; utilizando un lenguaje descriptivo y claro; e informando de lo específico a lo general.
- Usar un feedback adecuado, comprobando que reciben los mensajes, e informando durante y después de la actividad. Potenciar el contraste de las líneas de demarcación del terreno.
- A la hora de interactuar y gestionar el grupo: llamar por su nombre e iniciar el mensaje acercándonos, usar un tono de voz adecuado y un lenguaje “natural” (p.e. no incomodarse por frases como “mira”)
- Tratar de tener una ubicación estable en el espacio, evitando contraluces y permaneciendo dentro del campo visual.
- Primar los aspectos de seguridad: ubicando el material de la misma manera, evitando objetos dispersos, acolchando o protegiendo obstáculos, uso de superficies no deslizantes, o manteniendo puertas y ventanas cerradas.
- Sobre el material, algunas recomendaciones son: que sea contrastado y de mayor tamaño, adherir señales acústicas al material móvil, o utilizar materiales blandos cuando sea posible.

Discapacidad Física

- Promover y estimular la ambulación en caso de que disponga de ella. Si la persona tiene problemas para mantener una posición en bipedestación un periodo prolongado de tiempo, deberemos cambiar a actividades que se hagan sentado o tendido prono/supino.
- Evitar actividades que pueden provocar desequilibrios o una excesiva carga mecánica en personas con apoyos unipodales o hemicuerpo afectado.
- Evitar riesgos de choques, fricciones, presiones y golpes en las partes corporales afectadas. Procurar la estabilidad en la silla de ruedas (anclajes dorso-lumbares/pélvicos, femorales y tibiales/podales), así como evitar largos periodos sentados, para evitar la aparición de úlceras por presión o roce continuado.
- Evitar ruidos inesperados, ya que pueden provocar espasmos musculares (e.g. parálisis cerebral), así como sensaciones bruscas (cambios de temperatura ambiental o en el agua, etc.), así como situaciones que puedan provocar ansiedad o excitación.
- Evitar el cansancio en algunas patologías, principalmente en la distrofia muscular, ya que ello puede conllevar a la frustración de la persona. Permitir tiempos de descanso o sustituciones en deportes de equipo (e.g. baloncesto)
- Permitir tiempo de descanso para la relajación de la musculatura o la introducción de ejercicios de flexibilidad, sobre todo en aquellas discapacidades con espasticidad muscular (e.g. parálisis cerebral)

- Prestar atención al uso de maquinaria o elementos que requieran de simetría corporal cuando haya algún problema de asimetría.
- Mantener, retardar o mejorar la pérdida de fuerza muscular (enfermedades neuromusculares). Tener presente que una musculatura débil o un limitado rango de movimiento puede ser la consecuencia de numerosas contracturas, con la consecuente limitación en la capacidad de movimiento.
- Espacio:
 - ✘ Delimitar el espacio para compensar las dificultades de movilidad, procurando que sean amplios, favoreciendo así la ambulación.
 - ✘ Terreno liso y llano para favorecer los desplazamientos.
 - ✘ Atender a las actividades de dispersión, sobre todo cuando hayan sillas de ruedas.
 - ✘ Atender a las superficies deslizantes, ya que puede ser una causa de desequilibrios y caídas, así como conllevar un ineficaz desenvolvimiento de las sillas de ruedas.
- Material:
 - ✘ Utilizar bastones o andadores para los problemas de equilibrio.
 - ✘ Utilizar material de espuma o cualquier otro que facilite la presión (e.g. balón de grabball) o la propia práctica. Tener en cuenta las características de peso, textura, tamaño, etc.
 - ✘ Introducir el material específico de deporte adaptado.
 - ✘ Utilizar sistemas alternativos de comunicación: tablero Bliss, tablero silábico, plantillas con imágenes, gestos o códigos gestuales. entre otros.
- En cuanto a las sillas de ruedas, tener en cuenta los siguientes aspectos:
 - ✘ *Respaldos y asientos*: deben estar adaptados a las características del usuario. Por ejemplo, en lesiones medulares bajas el respaldo tendrá cierta inclinación vertical para facilitar la estabilidad del tronco, o lesiones altas tendrán un respaldo más bajo que permita la movilidad del tronco en todas las direcciones. Utilizar cojines adecuados, preferiblemente de silicona, que mitiguen la aparición de úlceras por presión o rozamiento.
 - ✘ *Reposapiés*: si no fueran fijos, tratar de que estén bien sujetos para evitar posibles golpes o lesiones.
 - ✘ *Frenos en ruedas*: si la silla no es deportiva, vigilarémos que no sean fáciles de accionar durante la actividad, o se usarán cuando se estén haciendo actividades en estático (e.g. lanzamientos).
 - ✘ *Radios*: si la silla es de tipo deportivo, y en actividades en las que hay participación conjunta con otras sillas de ruedas (e.g. baloncesto en silla de ruedas), es recomendable el uso de cubre-radios para evitar lesiones.
 - ✘ *Estabilidad antero-posterior y lateral*: dependiendo de la actividad o deporte a realizar, así como el dominio en el manejo de la silla, es preferible el empleo de sillas con una angulación, o *camber*, adecuada (inclinación hacia el exterior de las ruedas de impulsión) o la utilización de una rueda antivuelco cuando haya riesgo de caídas (e.g. saque en tenis o lanzamiento en baloncesto).
 - ✘ Siempre que sea posible, utilizar una silla de ruedas adecuada al deporte que se va a practicar.

- Potenciar el desarrollo del esquema corporal y la relación con el entorno, incidiendo especialmente en mejorar la función respiratoria, el ajuste postural y el equilibrio. La realización de actividades físicas y deportivas con fines preventivos contribuirá a la reducción de la incidencia de problemas asociados (e.g. obesidad), aumentar la autonomía en la vida diaria y mejorar la calidad de vida.
- Priorizar el conocimiento y aceptación del propio cuerpo.
- Ser flexible con las demandas en la corrección de las tareas, ya que una gran exigencia puede ir en detrimento de la autoimagen y autoeficacia. La persona debe ejecutar el movimiento o tarea de acuerdo a su nivel de competencia.
- Trabajar las habilidades motrices básicas para favorecer la autonomía.
- En caso de afectación del tren inferior, potenciar la fuerza muscular de los miembros superiores.
- Presencia del profesor de apoyo (o alumno colaborador) para facilitar la participación activa en las sesiones.

Discapacidad Intelectual

- Utilización de representaciones visuales (p.e. pictogramas) o ejemplificaciones en el momento de realizar la explicación del ejercicio.
- Proponer actividades que favorezcan la autonomía.
- Tener paciencia y ser honesto en la valoración de los éxitos.
- Tener una pedagogía del éxito, estableciendo tareas que supongan retos asumibles.
- No infravalorar las potencialidades del alumnado.
- Respetar las fases del desarrollo motor.
- Atraer la atención sobre la acción motriz.
- Reducir el número de decisiones/táctica en las actividades.
- Establecer límites de comportamiento aceptables.
- Simplificar las tareas en la medida de lo posible, favoreciendo la comprensión de las mismas.
- Utilizar períodos de aprendizaje cortos.
- Facilitar mayores tiempos de respuesta.
- Utilizar sistemas de puntuación sencillos.
- Modificar tareas ante situaciones de baja motivación.
- Mantener un ritual o modelo en las sesiones.
- Utilizar refuerzos (colores, sonidos, material, etc.).
- Eliminar fuentes de distracción del entorno.
- Utilizar espacios definidos o con delimitaciones flexibles.
- Poner un mayor énfasis en la cooperación e interacción social que en el rendimiento individual.

6. Recursos Materiales y TIC's

El trabajo por competencias y desarrollo de las mismas en las diferentes asignaturas del plan de estudios toma especial relevancia en el desarrollo de las capacidades del alumnado. Si los profesores/as son capaces de combinar la metodología de diferentes asignaturas convergiendo en una meta común, el alumnado construirá su propio conocimiento.

En este apartado de recursos materiales, mostramos diferentes materiales comerciales y su potencial uso para alumnos con diferentes capacidades, así como dotar al profesorado de una serie de ideas para poder desarrollar su propio material a bajo coste o a partir de material convencional de educación física. Así, podremos utilizar tanto las aplicaciones prácticas de la asignatura de educación artística, así como durante los períodos de tutoría o bien en el tiempo de trabajo autónomo.

6.1. USOS DE MATERIAL ESPECÍFICO

	Nunca o inusual
	Ocasionalmente o dependiendo del grado de afectación
	Muy recomendable su uso

SAQUITOS	
Facilitan el agarre y lanzamiento: juegos de lanzamientos, relevos, malabares, juegos como la rayuela, etc.	
Hipertonía	Falta de fuerza
Ataxia	Baja estatura
Atetosis	Disc. Visual
Def. extremidades	Disc. Auditiva
Limitación de ROM	Discapacidad Intelectual
Dif. longitud piernas	



GRABBALL

Son blandas, flexibles y están diseñadas para ser lanzadas y recibidas de cualquier forma. Se lanza y rueda como una pelota y, además, puede introducirse una pelota hinchable a través de uno de los hexágonos y al inflarla le aporta un bote moderado.

Hipertonía	■	Falta de fuerza	■	
Ataxia	■	Baja estatura	■	
Atetosis	■	Disc. Visual	■	
Def. extremidades	■	Disc. Auditiva	■	
Limitación de ROM	■	Discapacidad Intelectual	■	
Dif. longitud piernas	■			

PELOTA GIGANTE

Estos materiales pueden usarse tanto en el campo recreativo como en el educativo. Es el balón utilizado en fútbol en silla de ruedas a motor.

Hipertonía	■	Falta de fuerza	■	
Ataxia	■	Baja estatura	■	
Atetosis	■	Disc. Visual	■	
Def. extremidades	■	Disc. Auditiva	■	
Limitación de ROM	■	Discapacidad Intelectual	■	
Dif. longitud piernas	■			

SLOW MOTION Ball

Son balones que están lastrados en su interior con arena o similar y que hacen que su desplazamiento esté ralentizado, facilitando así la conducción y manipulación del mismo.

Hipertonía	■	Falta de fuerza	■	
Ataxia	■	Baja estatura	■	
Atetosis	■	Disc. Visual	■	
Def. extremidades	■	Disc. Auditiva	■	
Limitación de ROM	■	Discapacidad Intelectual	■	
Dif. longitud piernas	■			

DISCOS TÁCTILES

Desarrollan el sentido táctil, tanto en las manos como en los pies. Las posibilidades de juego son muchas, desde la percepción básica de las estructuras táctiles a juegos de relación con ojos vendados, juegos de memorización, etc.

Hipertonía	Red	Falta de fuerza	Yellow
Ataxia	Yellow	Baja estatura	Yellow
Atetosis	Yellow	Disc. Visual	Green
Def. extremidades	Red	Disc. Auditiva	Green
Limitación de ROM	Red	Discapacidad Intelectual	Green
Dif. longitud piernas	Yellow		



YUK BALL

Pelotas de PVC, moldeables, rellenas de pequeñas bolas y un gel no tóxico, cuya combinación crea un entorno fluido, que ofrece una sensación táctil que facilita la manipulación de esta pelota.

Hipertonía	Green	Falta de fuerza	Yellow
Ataxia	Green	Baja estatura	Red
Atetosis	Green	Disc. Visual	Yellow
Def. extremidades	Yellow	Disc. Auditiva	Red
Limitación de ROM	Yellow	Discapacidad Intelectual	Yellow
Dif. longitud piernas	Red		



RINGO

Se pueden lanzar, hacer malabares, hacerlos rodar y ser manipulados cuando están totalmente inflados. Suelen estar rellenos de unas bolas que aumentan las posibilidades de manipulación, además de hacerlos más agradables y atractivos.

Hipertonía	Green	Falta de fuerza	Yellow
Ataxia	Green	Baja estatura	Red
Atetosis	Green	Disc. Visual	Red
Def. extremidades	Yellow	Disc. Auditiva	Red
Limitación de ROM	Yellow	Discapacidad Intelectual	Green
Dif. longitud piernas	Red		



BALONES SONOROS

Tienen un bote muy bajo, haciéndolos excelentes tanto para juegos como para el desarrollo de habilidades. En su interior hay cascabeles cuyo sonido permite identificar su posición en el espacio.

Hipertonía		Falta de fuerza		
Ataxia		Baja estatura		
Atetosis		Disc. Visual		
Def. extremidades		Disc. Auditiva		
Limitación de ROM		Discapacidad Intelectual		
Dif. longitud piernas				

6.2. CONSTRUCCIÓN DE MATERIALES APLICADOS A PARA-DEPORTES

Boccia



Para elaborar bolas de boccia, utilizaremos un método similar al de realización de las bolas de malabares.

Para ello, podemos utilizar dos métodos:

1. globos rojos, azules y blancos, arroz, pegamento, tijeras y pelotas de tenis.
2. globos rojos, azules y blancos, arroz, botella de plástico y tijeras.

Canaleta para Boccia

- a) Cortamos 4 láminas de madera de 180 x 10'5 cm
- b) Colocamos sobre la base del molde la madera encalada y sobre ésta la parte posterior del molde para conseguir la forma. Lo dejamos secar 12 horas.
- c) Una vez seca, engancharemos la canaleta al pie mediante la pieza de hierro y tornillos (2)
- d) Para poder regular la altura colocaremos una palanca en el pie (3)

e) Crearemos dos extensores como los de la imagen para poder darle mayor longitud a la canaleta (4)

Material: material de contrachapado de 4 mm, cola blanca, molde de madera para prensar la canaleta, pie de canaleta de madera (1), pie de hierro con eje giratorio (2), palanca (3).



Natación para personas con discapacidad visual

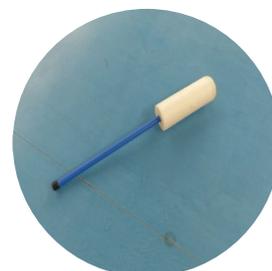
Gafas de bucear con limitación de la visión: utilizaremos gafas de natación en las que, bien mediante unos algodones en la parte interna cuando vayan a nadar o bien con cinta adhesiva, limitaremos la visión del alumnado.

Material: gafas de bucear, algodón, cinta adhesiva



Palo para girar: Cuando el alumno se aproxime a la zona donde realizar el viraje en la piscina, le avisaremos desde la orilla con un churro o una pica acolchada con un churo alrededor.

Material: pica y churros de natación



Esgrima

Para realizar este tipo de deporte, lo que necesitamos es un material largo y flexible, de forma que los alumnos no se hagan daño. Para ello, dependiendo de las necesidades de la actividad (si queremos desarrollar la técnica o simplemente permitir la práctica o juego libre) utilizaremos un material u otro. Un ejemplo de elaboración de las espadas es con churros de piscina cortados, picas acolchadas con gomaespuma, etc.



Atletismo

Para adaptar las diferentes modalidades del atletismo, utilizaremos materiales asequibles y de uso cotidiano.

Lanzamiento de peso: Creación de sacos de arena o arroz con diferentes tamaños y pesos para facilitar el agarre y lanzamiento de los mismos. Igualmente, podemos hacer bolas de malabares con arroz con los métodos empleados para hacer las bolas de boccia.

Jabalina: Para realizar una iniciación a la jabalina, crearemos una especie de cohetes con churros de piscina, de forma que el agarre sea sencillo y no pondremos en riesgo la seguridad del alumnado.



Hockey

En el caso de que contemos con un alumno/a en silla de ruedas con dificultades para manejar un implemento con las manos, fabricaremos un T-stick que irá unido a su silla de ruedas. Para ello, simplemente necesitamos realizar un elemento con forma de "T" suficientemente duro para poder realizar control y golpeo de la bola. También se puede adaptar acoplando una raqueta de tenis de mesa a la estructura de la silla.



Material: cartón duro o plástico

Fútbol / Goalball

Cuando jugamos a uno de estos dos deportes para personas con discapacidad visual, es importante trabajar en un ambiente tranquilo en el que el sonido de los balones destaque para poder localizarlos. Para la elaboración de este tipo de balones, podemos utilizar diferentes materiales aunque los más sencillos de fabricar son aquellos hechos con gomaespuma. Para ello simplemente realizaremos un corte o incisión e introduciremos cascabeles o algún elemento sonoro que informe de la ubicación del mismo.

Material: balones de goma espuma, cascabeles o elementos sonoros



6.3. APPS DE INTERÉS

Discapacidad Visual

Existen diferentes apps para recrear los diferentes tipos de discapacidad visual, así como la posibilidad de variar los grados de intensidad de la misma. Mediante la simulación, se ayuda a sensibilizar hacia diferentes discapacidades visuales.

VIAOPTA SIMULATOR

Es una aplicación simulación de diferentes tipos de discapacidad visual. En ella podemos experimentar: degeneración macular húmeda o seca macular relacionada con la edad, neovascularización coroidea miópica, retinopatía diabética, edema macular diabético, oclusión de la vena central o ramificada de la retina, glaucoma, cataratas, o tracción vitreomacular / agujero macular.

*Requiere iPad



VISION SIM

Es una aplicación diseñada para iPhone o Ipad desarrollada para permitir a las personas con visión normal experimentar la visión del mundo a través de “los ojos” de una persona con patologías visuales, a través de la cámara del teléfono o Tablet.



BE MY EYES

Con esta aplicación podemos darnos de alta ya sea si tenemos discapacidad visual, o bien, si queremos ser voluntarios y ayudar a resolver problemas puntuales de



aquellas personas que por alguna razón no pueden ver y necesitan información o ayuda en ese instante.

La aplicación se nos presenta como un puente entre ambas personas a través de imágenes, mensajes de voz o videollamadas, donde las personas normo-videntes recibirán una notificación en su dispositivo cuando alguien que sufre de ceguera necesite ayuda, como leer indicaciones de algún letrero, conocer fechas de caducidad, o el nombre de medicamentos.

* Se encuentra disponible de manera gratuita en la App Store.

Limitaciones en la Comunicación

Existen diferentes tipos de discapacidad que pueden afectar tanto al habla como a las dificultades de expresión y comunicación del alumnado, como el autismo o el Síndrome de Down. Para la ayuda del profesor/a y la interacción del alumnado, podemos encontrar aplicaciones tanto para la intercomunicación en clase así como otros usos de mensajería instantánea, todo ello utilizando pictogramas. Algunas apps se pueden utilizar de forma general para toda la vida cotidiana.

PICTO TALK

Es una aplicación de mensajería para Android que permite a los usuarios comunicarse de móvil a móvil a través del uso de pictogramas. Todos los pictogramas pueden ser modificados o eliminados. Se pueden agregar todos aquellos pictogramas que sean necesarios y también imágenes reales. Se puede configurar tanto el audio e idioma, las columnas, personalización, colores y tamaños de texto.



COMUNICATE

Surge de la reflexión sobre cómo poder favorecer las dificultades de comunicación que existen entre el profesor de educación física y los alumnos con algún tipo de diversidad funcional durante las sesiones de esta asignatura. Permite incorporar imágenes sobre las que hacer anotaciones y diagramas, además de tener una batería de dibujos y pictogramas relacionados con instrucciones y situaciones de educación física y sus bloques de contenidos: capacidades físicas, juegos y deportes, medio ambiente, expresión corporal y condición física y emocional.



*Requiere iOS 3.2 o posterior. Compatible con iPad.

PICCOM

Es un sistema alternativo y aumentativo de comunicación para niños con dificultades en la comunicación oral y verbal. El usuario podrá comunicarse mediante pictogramas y reproducir por voz el texto de la frase construida.

Además tiene una opción donde tendrá su información personal para mostrar en caso de necesidad así como otra opción donde enviará su última posición GPS conocida a una dirección de correo previamente configurada.

*La aplicación no tiene ningún pictograma cargado por defecto, si necesitas pictogramas puedes conseguirlos desde <http://catedu.es/arasaac/index.php>



BALUH

Se trata de una app que trabaja la Comunicación Alternativa y Aumentativa (AAC) basada en imágenes que ofrece una solución de comunicación para las personas que tienen dificultad para hablar. Está estructurada en cuatro apartados: mi libro, yo quiero, saludos y quien soy, y funciona utilizando los pictogramas.



Otras

CLASS DOJO

Es una aplicación que ayuda a los profesores a mejorar la conducta en sus aulas rápida y fácilmente. Captura y genera datos sobre comportamientos que los profesores pueden compartir con los padres y administradores.

Los profesores pueden usar esta aplicación para informar a sus estudiantes de su comportamiento positivo y manejar sus clases, mientras los padres pueden revisar el progreso del chico en la escuela. De esta forma, será más fácil realizar una evaluación individualizada dependiendo en las habilidades del alumno/a.



APPSCESIBLES

Es una aplicación que reúne en una misma App las necesidades de personas con discapacidad para encontrar puntos de interés accesibles, así como otras herramientas facilitadoras para su vida cotidiana. Todas las aplicaciones han sido validadas por los colectivos a los que van dirigidas.



7. Bibliografía

- Australian Sports Commission (2015). *Adapting and modifying for people with disability*. Author: Australian Government.
- Block, M. E., y Obrusnikova, I. (2007). Inclusion in physical education: a review of the literature from 1995–2005. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24, 103–124.
- Block, M. E., Taliaferro, A.; Campbell, A. L., Harris, N., y Tipton, J. (2011). Teaching the self-contained adapted physical education class. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 82 (4), 47-52.
- Comité Paralímpico Español. (2014). *La inclusión en la actividad física y deportiva. La práctica de la educación física y deportiva en entornos inclusivos*. Badalona: Paidotribo.
- Davis, E. (2012). *Physical Activities in the wheelchair and out. An illustrated guide to personalizing participation*. Champaign, IL: Human kinetics.
- Davis, R. (2011). *Teaching Disability Sports. A Guide for Physical Educators*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hernández-Vázquez, F. y Bofill, A. N. (2012). *Inclusión en Educación Física. Las claves del éxito para la inclusión del alumnado con capacidades diferentes*. Barcelona: Inde.
- Kasser, S. y Lytle, R. (2005). *Inclusive Physical Activity. A lifetime of opportunities*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Kelly, L. (2006). *Adapted Physical Education National Standards*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lieberman, L. y Houston-Wilson, C. (2009). *Strategies for Inclusion. A handbook for Physical Educators*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Lijuan, W., Jing, Q., y Lin, W. (2015). Beliefs of Chinese physical educators on teaching students with disabilities in general physical education classes. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 32(2), 137-155.
- Lindsay, S., McPherson, A. C., Aslam, H., McKeever, P., y Wright, V. (2013). Exploring children's perceptions of two school-based social inclusion programs: A pilot study. *Child and Youth Care Forum*, 42 (1), 1-18.

- Martin, J. J. y Smith, K. (2002). Friendship quality in youth disability sport: Perceptions of a best friend. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19 (4), 472-482.
- Mendoza, N. (2009). *Propuestas prácticas de Educación Física Inclusiva para la Etapa de Secundaria*. Barcelona: INDE.
- Naciones Unidas (2006). *UN Convention on the rights of persons with disabilities and optional protocol 2006*. New York, NY: United Nations.
- Obrusnikova, I. (2008). Physical educators beliefs about teaching children with disabilities. *Perceptual and Motor Skills*, 106, 637-644.
- Oh, H., Rizzo, T., So, H., Chung, D., Park, S., y Lei, Q. (2010). Preservice physical education teachers' attributes related to teaching s student labeled ADHD. *Teaching and Teaching Education*, 26(4), 885, 890.
- O.M.S. (2001). *International Classification of Functioning Disability and Health*. Extraído el 25 de febrero de 2014 desde <http://www.who.int/classifications/icf/en/>
- PaPaz, K. (2012). *Kit PaPaz Inclusión*. Obtenido de <http://www.redpapaz.org/inclusion/>
- Pérez-Tejero, J. (2013). *Centro de estudios sobre deporte inclusivo. Cuatro años de fomento del deporte inclusivo a nivel práctico, académico y científico*. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid, Sanitas y Psysport.
- Pérez-Tejero, J., Ocete, C., Ortega-Vila, G., y Coterón, J. (2012). Diseño y aplicación de un programa de intervención de práctica deportiva inclusiva y su efecto sobre la actitud hacia la discapacidad: El Campus Inclusivo de Baloncesto. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 29, 258-271.
- Reina, R. (2014). Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. *Psychology, Society, & Education*, 6 (1), 55-67.
- Ríos, M. et al. (2009). *Plan integral para la actividad Física y el Deporte: Personas con Discapacidad*. Extraído el 28 de mayo de 2014 desde <http://www.csd.gob.es/csd/estaticos/plan-integral/discapacidad.pdf>.
- Rouse, P. (2009). *Inclusion in Physical Education. Fitness, motor, and social skills for students of all abilities*. Champaign, IL Human Kinetics.
- Sang, P., Younghwan, K., y Block, M. (2014). Contributing factors for successful inclusive physical education. *Palaestra*, 28(1), 42-49.

- Sanz, D., y Reina, R. (2012). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Suomi, J., Collier D., y Brown, L. (2003). Factors affecting the social experiences of students in elementary physical education classes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22 (2), 186-202.
- Winnick, J. (2011). *Adapted physical education and Sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

8. Web de Interés

	<p>Incluye-T</p>	<p>https://incluyeteblog.wordpress.com</p>
	<p>Comité Paralímpico Español</p>	<p>www.paralimpicos.es</p>
	<p>Fundación Trinidad Alfonso</p>	<p>www.fundaciontrinidadalfonso.org</p>
	<p>Proyecto FER</p>	<p>www.proyectofer.es</p>
	<p>International Paralympic Committee</p>	<p>www.paralympic.org</p>
	<p>The Inclusion Club</p>	<p>www.theinclusionclub.com</p>



Actividades Discapacidad Visual



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

**Cultura del
Esfuerzo**



Discapacidad Visual



OBJETIVO PRINCIPAL DE LA SESIÓN:
Sensibilizar hacia la discapacidad visual.

ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE:
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones relativas a la discapacidad visual.



BLOQUE DE CONTENIDOS:
Juegos y actividades deportivas.

SESIÓN: Sensibilización y juegos con discapacidad visual.



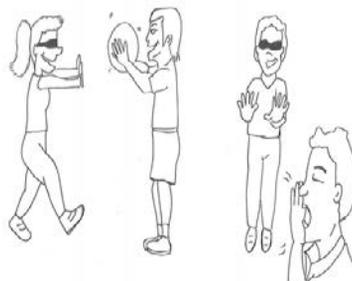
MOMENTO DE ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1 ¿Me ayudas a orientarme?

Un componente de la pareja llevará puesto el antifaz y el otro hará las funciones de guía. Iremos pasando de situaciones más dependientes, en las que la información sea a través del canal cinestésico-táctil, a otras más externas, donde la información provenga del canal auditivo: a) contacto de las manos del guía sobre los hombros del "ciego"; b) cogidos de una mano; c) cogidos de una cuerda; d) consignas habladas; e) balón sonoro.

Variaciones: aumentar la velocidad progresivamente hasta trotar en cada una de las actividades.

Material: balones sonoros, antifaces, cuerdas.



Parejas

ACTIVIDAD 2 Pilla, pilla

Tres parejas son las encargadas de "pillar". En cada pareja uno de los integrantes lleva un antifaz y el compañero con visión actúa como alumno/a guía/colaborador. Las parejas que "pillan" deberán intentar atrapar a otra pareja del grupo para liberarse de esta función, siendo el alumno con antifaz el encargado de atrapar a otro alumno también con antifaz, tocándole con la mano en cualquier parte del cuerpo. Los atrapadores llevarán un peto en su mano que los identifica y que pasarán a la pareja atrapada.

Variaciones: andar, correr agarrados de la mano, con una cuerda.

Material: antifaces, petos.



Parejas/ Gran grupo



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

Cultura del
Esfuerzo

UNIVERSITAT
MIGUEL HERNÁNDEZ

Discapacidad Visual



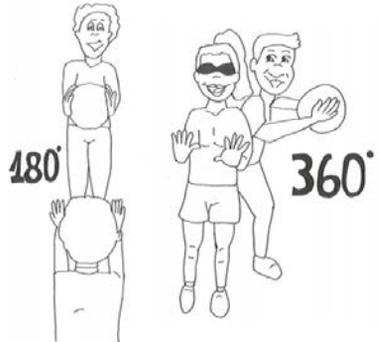
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDAD 3 La media luna

Un miembro de la pareja hará sonar el elemento sonoro delante de su compañero para que identifique el timbre del mismo. Seguidamente éste se separará 4 pasos hacia atrás, en línea recta y en un ángulo de 0 a 180° del semicírculo del plano frontal del compañero. El compañero con antifaz podrá dar hasta 5 pasos en la dirección en la que ha oído el balón, tratando de cogerlo una vez se detenga. Se trabajan las nociones de orientación al sonido y cálculo de distancias.

Variaciones: con y sin desplazamiento, ampliar a 360 grados.

Material: antifaces, balones sonoros.



Parejas

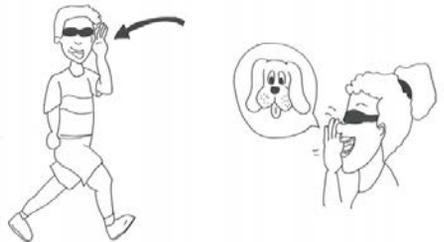
ACTIVIDAD 4 El arca de Noé

Cada pareja elige un animal (pollo, perro) y se distribuyen por el espacio disponible. El profesor desorientará y desordenará al grupo y, los alumnos deberán hacer el sonido del animal acordado hasta que se encuentren con su compañero correspondiente.

Posteriormente pondremos sólo uno o dos animales, para que los alumnos tengan que agudizar más su orientación en el espacio hasta encontrar a su pareja en concreto.

Variaciones: la pareja de alumnos acordará un ritmo antes de empezar, y posteriormente con el antifaz el profesor les separará y deberán encontrar a su compañero localizando el ritmo.

Material: antifaces, tarjetas con dibujos de animales.



Parejas/ Gran grupo

Discapacidad Visual



ACTIVIDAD 5 Cambio de Jinete

Por parejas, uno de los alumnos será el jinete (llevando antifaz) que buscará las riendas (una cuerda a la cintura) de otro compañero, que hará de caballo y pasearán por el terreno de juego. Habrá 2 ó 3 jugadores sin caballo. A la señal del profesor, los jinetes desmontarán rápidamente del caballo y tendrán que localizar a otro caballo para evitar quedarse sin uno. Para buscarse, el jinete dará palmadas y el caballo relinchará.

Variaciones: los alumnos deberán desplazarse de diferente forma (de espaldas, lateral..).

Material: antifaces, cuerdas.



Parejas/ Gran grupo

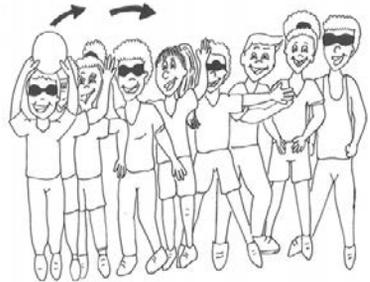
ACTIVIDAD 6 La cadena de transporte

Cada grupo se colocará en fila y deberán trasladar el balón, pasándolo entre ellos, en un recorrido de ida y vuelta, en función de las consignas del profesor: por un lado, por debajo de las piernas y por encima de la cabeza.

Los alumnos deberán proponer las adaptaciones que crean oportunas para permitir la participación de los que llevan antifaz.

Variantes: cambiar tamaño de los balones e intensidad sonora de los mismos, la distancia entre los alumnos.

Material: balones sonoros, antifaces.



Grupos de 5

Discapacidad Visual

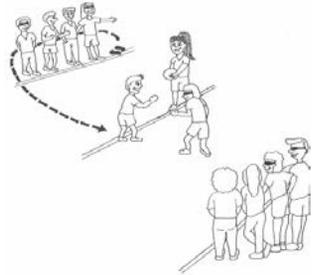


ACTIVIDAD 7 El pañuelo

Dividimos la clase en dos grupos iguales, los cuales se subdividen a su vez en dos grupos más. Jugaremos al juego del pañuelo, pero antes de empezar los alumnos deberán presentar las adaptaciones que crean oportunas para permitir la participación de los que llevan antifaz (e.g. dar la vuelta al grupo si se corre con el del antifaz, usar cuerda táctil, quitar recorrido de vuelta, etc.).

Variaciones: introducir habilidad adicional, conducir un balón hasta el centro y volver a su fila.

Material: 2 bolsas con un cascabel, antifaces.



2 grupos

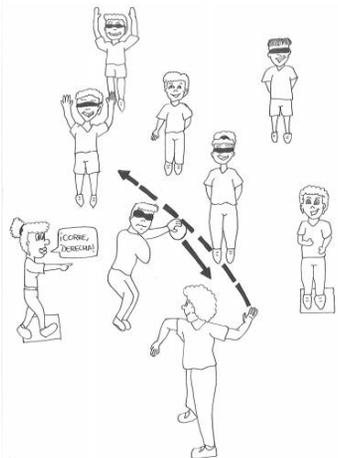
ACTIVIDAD 8 Beep Baseball

Un equipo será el que batea y el otro equipo es el defensor, el cual se situará libremente por la zona de juego, todos con antifaces puestos. Además, dos personas se colocarán en cada una de las bases situadas a ambos lados de la zona de lanzamiento sin antifaz. El "pitcher" o lanzador será del mismo equipo del bateador, quien lanzará la pelota acústica al primer bateador, que tendrá que golpearla con la mano o bate, según decida, en cualquier dirección del terreno de juego. En el momento del golpeo y dependiendo de la dirección de la bola, una de las personas que están situadas en las bases (la contraria a la dirección de la pelota) realizará sonidos para que el bateador se dirija hacia la misma antes que un integrante del equipo defensor recupere la posesión de la pelota bateada, consiguiendo así una carrera. Batearán todos los integrantes y se cambiarán los roles entre los equipos. Ganará el equipo que más carreras consiga.

Variaciones: utilizar gafas de simulación

Material: 2 conos chinos, pelota con dispositivo acústico*, bate de béisbol de goma espuma, antifaces.

*Pelota con dispositivo acústico explicada en "creación de materiales"



2 grupos



MOMENTO DE DESPEDIDA

ACTIVIDAD 9 La pizza

Todos los participantes sentados en el suelo formando un círculo, uno detrás de otro, mirando todos en el mismo sentido. Se dispondrá a hacer la "pizza" sobre la espalda del compañero de delante: amasar la pizza (masajear la espalda), esparcir la salsa de tomate (con grandes círculos), poner el jamón (poner las palmas de las manos alternativamente), colocar las anchoas (trazar líneas con los dedos), poner las aceitunas (pequeñas presiones con las puntas de los dedos) y finalmente el queso (cosquilleo con la yema de los dedos).

Variaciones: utilizar diferente material para masajear, como pelotas de tenis, moverse como si fueran determinado ingrediente (p.e. con el atún, moverse como un pez por el suelo)

Material: antifaces



Gran grupo



Actividades Discapacidad Visual: FÚTBOL



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

**Cultura del
Esfuerzo**



Discapacidad Visual



OBJETIVO PRINCIPAL DE LA SESIÓN:
Sensibilizar hacia la discapacidad visual.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones relativas a la discapacidad visual



BLOQUE DE CONTENIDOS:
Juegos y actividades deportivas.

SESIÓN: Fútbol sala adaptado para personas con DV.



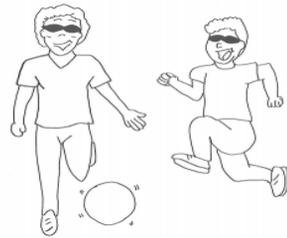
MOMENTO DE ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1 Seguir la estela

Un componente de la pareja lleva el balón conduciéndolo con los pies y su compañero intenta seguirlo. A la señal del profesor se cambiarán los roles mediante un pase entre la pareja.

Variaciones: irán haciéndose pases continuos entre la pareja, y a la señal del profesor deberán cambiar su balón rápidamente con el de otra pareja.

Material: 1 balón sonoro por pareja, gafas de sensibilización por persona.



Parejas

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDAD 2 La cuatro esquinas

Cada pareja irá haciéndose pases de forma libre por todo el terreno de juego. Cuando el profesor diga un número, las parejas tendrán que ir corriendo y llegar a una de las cuatro esquinas del terreno de juego o al círculo central lo antes posible, en función del número que le corresponda, haciéndose pases con la pareja y sin perder el control del balón.

Variaciones: cambiar los números por colores, añadir ejercicios a realizar al llegar a cada esquina...

Material: 1 balón sonoro por pareja, gafas de sensibilización por persona.



Parejas/ Gran grupo



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

Cultura del
Esfuerzo



Discapacidad Visual

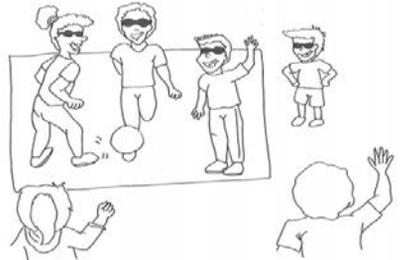


ACTIVIDAD 3 Tiburones y cocodrilos

La mitad del grupo estará con balón dentro de una zona acotada. La otra mitad espera fuera de la zona. A la señal, los que están fuera entran a la zona y deben sacar los balones de los jugadores de dentro lo antes posible. Cambio de roles: los tiburones serán los cocodrilos y los cocodrilos serán los tiburones.

Variaciones: añadir más objetos (p.e. cuerdas, conos, elementos con diferentes formas), lugares concretos donde depositar el material.

Material: 1 balón sonoro para la mitad del grupo, gafas de sensibilización por persona.



Gran grupo

ACTIVIDAD 4 Pase y Va

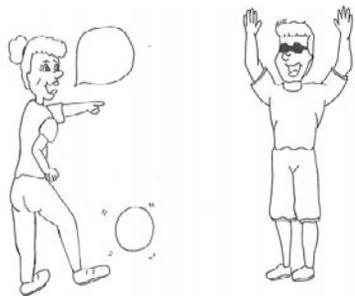
Se trata de hacer pases y recepciones/control con un compañero siguiendo la siguiente progresión:

- Indicando al compañero el lado al cual le vamos a pasar.
- Indicando el momento en el cual vamos a hacer el golpeo de la pelota.
- Pases continuados sin decir nada.

Cambio de rol del alumno/a que realiza el pase y recibe.

Variaciones: los dos jugadores utilizarán gafas de sensibilización y realizarán los mismos ejercicios.

Material: 1 balón sonoro y 1 antifaz por pareja.



Parejas

Discapacidad Visual

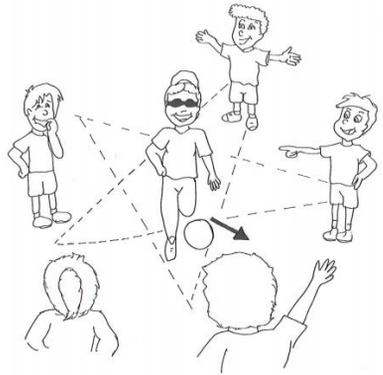


ACTIVIDAD 5 La estrella

Cada grupo forma un círculo (una estrella de 5 puntas), con un miembro del grupo en el centro, el cual llevará un antifaz puesto. La tarea consiste en que el jugador de en medio haga pases sucesivamente a cada miembro del grupo en el sentido de las agujas del reloj. Una vez que ese jugador haya hecho pases a todos los compañeros, se cambiará con el primero que le hizo el pase, y así sucesivamente.

Variaciones: incluir gafas de sensibilización a los alumnos que se encuentran alrededor del círculo/estrella.

Material: 1 balón sonoro y 1 antifaz por grupo.



Grupos de 6

ACTIVIDAD 6 Filas de pases

Cada grupo forma una fila dividiéndose por la mitad y quedando los jugadores enfrentados entre ellos. Conducir el balón hasta llegar al compañero situado en la fila de enfrente, hacerle un pase y colocarse al final de esta fila.

Variaciones:

- Dar un pase al compañero de enfrente intentando que pase entre dos conos situados en mitad del recorrido e ir corriendo al final de esa fila.
- Colocar conos entre las filas e ir circulando el balón en zig-zag hasta llegar al compañero situado en la fila de enfrente y hacerle un pase.

Material: 6 conos chinos y 1 balón sonoro por grupo, gafas de sensibilización por persona



Grupos de 6

Discapacidad Visual

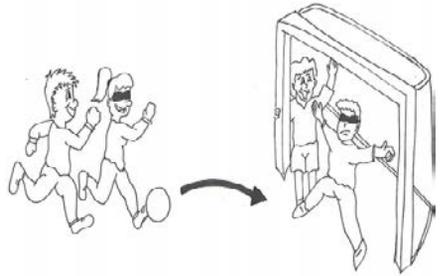


ACTIVIDAD 7 Ronda de chuts

Uno de la pareja, con antifaz, conducirá el balón hasta la portería y realizará un chut siguiendo las indicaciones de su compañero guía. A continuación, se colocará un jugador defensa también con antifaz, que guiará el portero. El defensa tendrá gafas de sensibilización.

Variaciones: El guía se alejará más de su compañero. En la primera fase se situará al lado suyo para posteriormente, darle las indicaciones desde detrás de la portería.

Material: 1 balón sonoro por y antifaz por pareja.



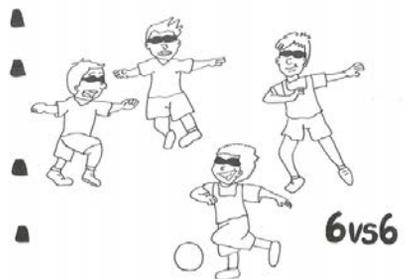
Por parejas

ACTIVIDAD 8 Las cuatro porterías

En el terreno de juego se colocan 8 conos formando 4 porterías de 1 m. de ancho. Juegan 6 contra 6 sin portero, pudiendo marcar gol en cualquiera de las 2 porterías defendidas por el equipo contrario.

Variaciones: todos los jugadores tienen que tocar la pelota antes de que su equipo pueda marcar.

Material: 8 conos grandes, petos, 2 balones sonoros, gafas de sensibilización.



Equipos de 6

Discapacidad Visual

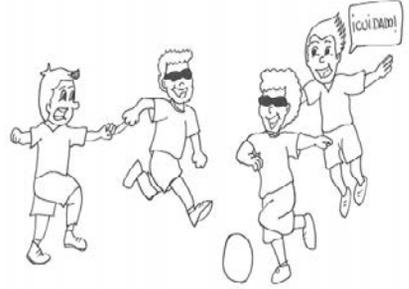


ACTIVIDAD 9 Fútbol en parejas

Los participantes irán por parejas unidas por la cuerda o haciendo de sombra protectora. Uno de la pareja llevará el antifaz puesto. Se jugará un partido donde los alumnos colaboradores deben orientar a sus parejas con antifaz en el desarrollo del partido, pero serán los alumnos con antifaz los que deben ejecutar las acciones técnicas.

Variaciones: partido en el que se jugará de forma individual utilizando las gafas de sensibilización.

Material: Balón sonoro, antifaces para la mitad del grupo.



Por parejas → Equipo

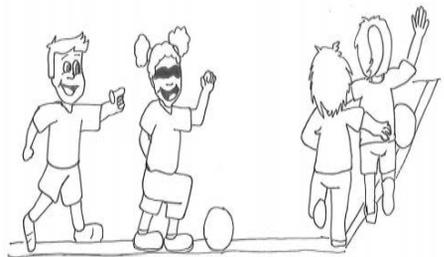
MOMENTO DE DESPEDIDA

ACTIVIDAD 10 El comecocos

El alumnado irá por parejas y con gafas de sensibilización, deberán conducir el balón por las líneas del campo sin salirse. Una pareja será la encargada de pillar y el resto debe intentar huir a la vez que se mantiene el control del balón.

Variaciones: exactamente igual pero sin conducir balón, sustituir las gafas por antifaz, limitar el número de toques.

Material: balones y gafas de sensibilización.



Parejas



Actividades Discapacidad Visual: GOALBALL



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

**Cultura del
Esfuerzo**



Discapacidad Visual



OBJETIVO PRINCIPAL DE LA SESIÓN:
Sensibilizar hacia la discapacidad visual.

ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE:
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones relativas a la discapacidad visual



BLOQUE DE CONTENIDOS:
Juegos y actividades deportivas.

SESIÓN: Goalball



MOMENTO DE ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1 ¿Dónde está el balón?

Sentados en el suelo en círculo, los alumnos deben pasarse el balón en el sentido de las agujas del reloj. Las dos primeras vueltas deben decir su nombre para que los demás sepan la ubicación de cada uno de ellos.

Variaciones: decir el nombre del compañero al que se le va a pasar y éste lo indica con un golpe en el suelo.

Lanzar sin decir el nombre, evitando que salga la bola del círculo (ampliarlo más).

Material: 5 balones de Goalball, un antifaz por persona.



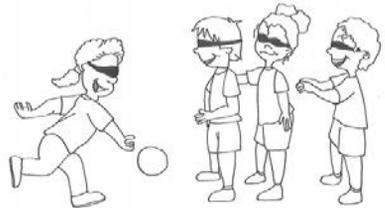
Grupos de 6/ Gran grupo

ACTIVIDAD 2 Bolos móviles

Los grupos se disponen en filas, separados a 2 m entre sus componentes y con las piernas abiertas. Un integrante del grupo se sitúa enfrente de la fila, el cual lanzará el balón hacia la fila. Sus compañeros deberán desplazarse ajustando su posición a la trayectoria del balón.

Variaciones: los bolos deberán esquivar el balón para evitar ser golpeados.

Material: Balones de Goalball o sonoros, antifaces.



Grupos de 6

Discapacidad Visual

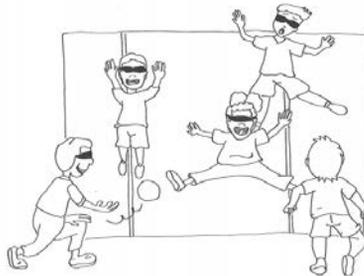


ACTIVIDAD 3 Cementerio sonoro

El gran grupo se sitúa en el centro del campo de goalball, orientándose a través de las líneas del campo. En los extremos hay dos compañeros (sin antifaz) cuya misión es lanzar el balón rodado por el suelo con la intención de tocar a un compañero y cambiar el rol con éste.

Variaciones: todos los jugadores utilizarán antifaz.

Material: Balones de Goalball , antifaces.



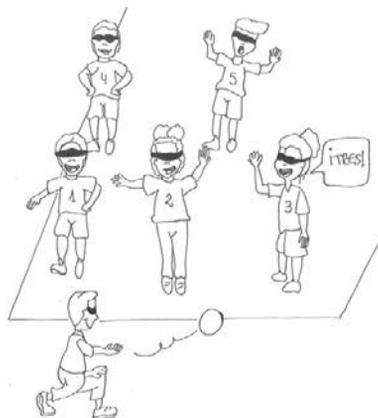
Grupos de 6

ACTIVIDAD 4 Los números

Cada grupo se situará en su área de equipo colocando una posición en la misma (p.e. 3 personas en primera línea y 2 ó 3 personas en segunda línea). Una vez colocados se enumerarán de forma correlativa. Se trata de que el equipo que lanza el balón debe elegir una zona no a la cual quiere orientar el lanzamiento, y para ello, dirá el número que considere del equipo de enfrente. Esta persona deberá indicar donde se encuentra mediante realización de sonidos para facilitar la tarea al lanzador. Una vez realizado el lanzamiento se debe dar feedback sobre la ejecución del mismo.

Variaciones: una vez conocidas las zonas, lanzar sin que el contrario nos indique su posición.

Material: Balones de Goalball, antifaces.



Grupos de 5-6

Discapacidad Visual



PARTE PRINCIPAL

Juntaremos a los alumnos de los dos lados de la pista y haremos una demostración de la técnica de lanzamiento y de la técnica de defensa.

Ataque

Una vez orientado sobre la líneas del área de defensa o sobre el larguero de la portería, el balón descansa sobre la mano de lanzamiento, y apoyando la otra encima, se hace un movimiento hacia atrás para lanzarlo sobre el suelo antes de la zona de aterrizaje, y tratando que suene lo menos posible.



Defensa

Se debe orientar hacia el balón, para realizar seguidamente una búsqueda del mismo, y contactar con el cuerpo estirado, prestando atención a no tener una separación muy grande de las piernas. Seguidamente se debe volver rápidamente a posición para pase a compañero o lanzamiento.





PARTE PRINCIPAL

Juntaremos a los alumnos de los dos lados de la pista y haremos una demostración de la técnica de lanzamiento y de la técnica de defensa.

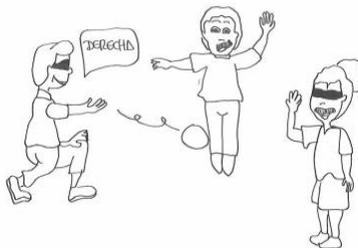
ACTIVIDAD 5 Lanzamientos enfrentados

Dos jugadores se pondrán enfrentados a una distancia de 8/9 m, mientras que un tercero hará las funciones de guía para dar un mayor dinamismo a la actividad. Se trata de realizar lanzamientos (usando una referencia táctil del suelo) siguiendo la siguiente progresión:

- El lanzador indica si va a lanzar a la derecha o a la izquierda.
- El lanzador avisa cuándo va a lanzar, pero no la dirección del lanzamiento.

Variaciones: El lanzador no avisa nada.

Material: Balones de Goalball o sonoros, antifaces, cinta con relieve.



Grupos de 3

ACTIVIDAD 6 Lanzamientos a zona

Dos alumnos de cada grupo se ubican a una distancia de un guía, quién dará indicaciones acerca de hacia dónde deben lanzar. El guía devolverá el balón rodando por el suelo al lanzador, quien deberá pasárselo al compañero que está a su lado para que éste haga un nuevo lanzamiento. Se cambia de rol tras realizar 5 lanzamientos cada jugador con antifaz.

Variaciones: los jugadores deberán ir ellos mismos a buscar el balón una vez se realice el lanzamiento (con o sin indicaciones)

Material: Balones de Goalball o sonoros, antifaces.



Grupos de 3

Discapacidad Visual

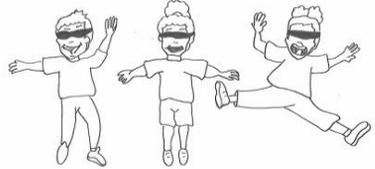


ACTIVIDAD 7 Que no pase

Uno de los miembros de cada grupo no llevará antifaz para hacer el lanzamiento, mientras que los compañeros se pondrán en fila (separados 2 m entre ellos). El jugador sin antifaz realiza un lanzamiento potente próximo a una posición de la fila, mientras que los otros evitan que el balón progrese.

Variantes: todos los jugadores con antifaz y para realizar el lanzamiento se utilizará la técnica de llamadas para facilitar la ubicación.

Material: Balones de Goalball o sonoros, antifaces.



Grupos de 4

Explicaremos las dimensiones del terreno de juego y la utilidad de las zonas de defensa, de aterrizaje y neutra. Ése será el momento en el que explicaremos las cinco zonas de movilidad o responsabilidad que podemos distinguir dentro de la zona de defensa.

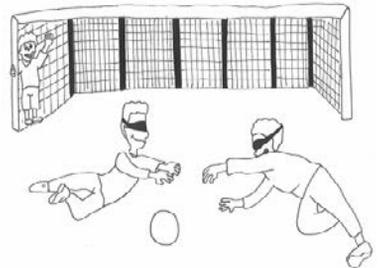


ACTIVIDAD 8 Conozco el terreno de juego

Pediremos que cada uno de los grupos se coloque en una de las zonas de defensa de los dos campos que hemos delimitado. 3 miembros de cada grupo se pondrán dentro de la zona de defensa, en cada una de las áreas de responsabilidad, mientras que un compañero les ayudará en la orientación. El compañero que está fuera debe dar indicaciones numéricas para que se vayan moviendo por toda la zona de defensa, procurando siempre estar orientados hacia el campo contrario.

Variaciones: seguir las líneas marcadas en relieve por todo el campo.

Material: Antifaces.



Grupos de 4

Discapacidad Visual

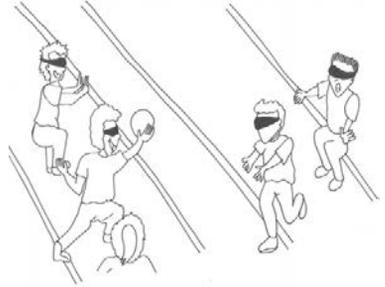


ACTIVIDAD 10 Mini partidos

Ubicamos dos grupos en cada campo. Realizamos una especie de torneo en el que se hace un sistema de torneo de cuadro de doble entrada. Se juegan partidos de 5´ de duración y, en caso de empate se resolverá al mejor en el lanzamiento de 3 penaltis. Dos alumnos de los que están esperando en cada campo asumirán el rol de jueces tras las consignas iniciales dadas por el profesor.

Variantes: aumentar el número de jugadores en campo.

Material: 2 balones de Goalball, antifaces.



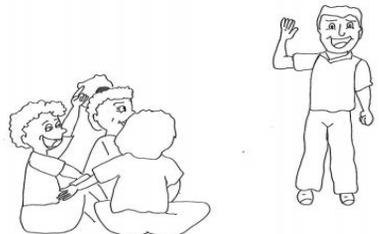
Equipos de 3

MOMENTO DE DESPEDIDA

ACTIVIDAD 11 Ronda de preguntas

Aprovecharemos el tiempo que los alumnos que están esperando para jugar para hacerles preguntas acerca del juego o resolver posibles dudas acerca del mismo. Algunos ejemplos son: ¿cuántos jugadores hay en cada equipo? ¿cuándo se puede lanzar? ¿Puede haber algún jugador que vea lo que ocurre durante el partido?

Variaciones: feedback de qué o cómo se sienten



Gran grupo

Discapacidad Visual

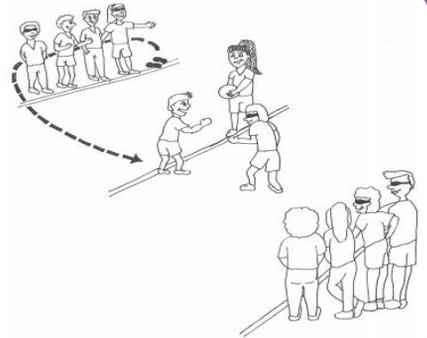


ACTIVIDAD 12 El pañuelo

Dividimos la clase en dos grupos iguales, los cuales se subdividen a su vez en dos grupos más. Jugaremos al juego del pañuelo, pero antes de empezar los alumnos deberán presentar las adaptaciones que crean oportunas para permitir la participación de los que llevan antifaz (e.g. dar la vuelta al grupo si se corre con el del antifaz, usar cuerda táctil, quitar recorrido de vuelta, etc.).

Variaciones: introducir habilidad adicional, conducir un balón hasta el centro y volver a su fila

Material: 2 bolsas con un cascabel, 10 antifaces



2 grupos



Actividades Discapacidad Auditiva



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

**Cultura del
Esfuerzo**



Discapacidad Auditiva



OBJETIVO PRINCIPAL DE LA SESIÓN:
Sensibilizar hacia la discapacidad auditiva.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones relativas a la discapacidad auditiva



BLOQUE DE CONTENIDOS:
Juegos y actividades deportivas.

SESIÓN: Juegos para discapacidad auditiva.

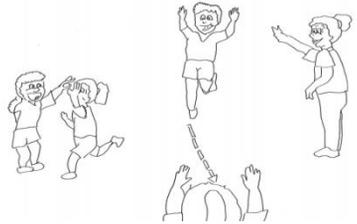


MOMENTO DE ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1 Agrupaciones

Todos los alumnos deberán ir desplazándose por el espacio de manera que deberán agruparse rápidamente en función de las consignas que vaya indicando el profesor de forma visual, c.p.e. agruparse por grupos del número indicado con los dedos. Variaciones: tocar algo del color de una tarjeta que mostrará el profesor; juntarse todos aquellos que lleven una prenda que el profesor toque con una mano y el color que muestra de la tarjeta con la otra.

Material: Tarjetas de colores.



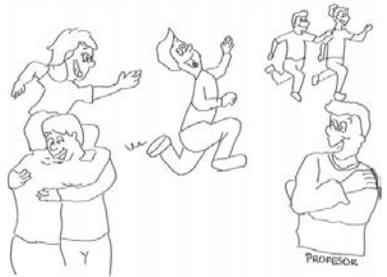
Gran grupo

ACTIVIDAD 2 Salvados

Todos los alumnos distribuidos libremente por el espacio menos 3 jugadores que se la "quedan". Éstos deben pillar a alguien para cambiar su rol de "atrapado". El resto del grupo puede evitarlo huyendo o utilizando la posibilidad de salvarse realizando la indicación que vaya proponiendo el docente: si se abraza a sí mismo, significa que para salvarse de ser pillado tienen que abrazarte a un compañero; si eleva los brazos, tienen que subirse a caballito; si los extiende hacia abajo, tienen que quedarse entre de las piernas de un compañero que deberá abrirlas; etc.

Variaciones: diferentes maneras de desplazarse, tamaño del campo, más o menos gente pillando.

Material: 3 petos de colores.



Gran grupo



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

Cultura del
Esfuerzo

UNIVERSITAT
Miguel Hernández

Discapacidad Auditiva



PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDAD 3 Metiendo marchas

El profesor irá indicando cinco velocidades con los dedos de una mano, de manera que los alumnos deberán ir variando su velocidad en función de tales consignas. Empezaremos mostrándolas de forma correlativa para que el alumno asigne el ritmo motor que quiere imponer en cada velocidad.

Variaciones: cambiar las formas de desplazamiento c.p.e. de espaldas, cruzando las piernas, etc.



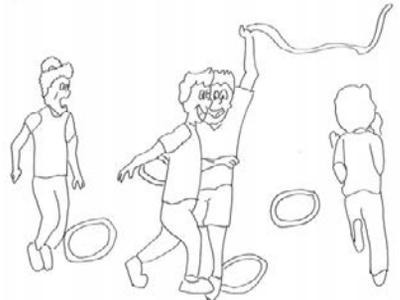
Gran grupo

ACTIVIDAD 4 ¿Sillas musicales?

Dividiremos la clase en dos grandes grupos y se le dará un aro a cada alumno, excepto a uno dentro de cada grupo. Deberán poner los aros en el suelo formando un gran círculo, y el profesor en un grupo y otro alumno en el otro se pondrán en el centro con una cuerda girándola sobre la cabeza. Los alumnos se pondrán 2 m por el exterior del círculo y se irán desplazando trotando alrededor del mismo mientras la cuerda se esté agitando. Cuando se pare la cuerda, los alumnos deberán ir a ocupar, de pie, uno de los aros. El que no lo consiga pasará a desplazarse en sentido contrario, y por dentro de los aros, que el resto de sus compañeros que todavía no han sido "eliminados".

Variaciones: cuerda.

Material: aros planos, cuerdas.



2 Grupos

Discapacidad Auditiva



ACTIVIDAD 8 Aerobic silencioso

Los alumnos serán ubicados en 4 filas, con una estructura que permita que todos vean al profesor (intercalados). Habrá tres consignas que serán: a) rojo = stop, b) amarillo = atender a un nuevo paso; y c) verde = todos ejecutan. El profesor irá mostrando una serie de pasos sencillos de aeróbic tales como Lunge, Step, V, paso cruzado, etc., y los alumnos deberán seguir la estructura que se vaya construyendo progresivamente.

Variaciones: cada alumno irá introduciendo un nuevo paso.

Material: Cartulinas de colores, pizarra.



Gran grupo

MOMENTO DE DESPEDIDA

ACTIVIDAD 9 Pictionary

Un miembro de cada trío deberá vocalizar (sin hablar) una frase o representar un objeto. Los dos compañeros deberán escribirlo en un papel hasta ver quién de los dos consigue descifrarlo antes.

Variaciones: utilizar otros idiomas como el valenciano o el inglés, utilizar el alfabeto dactilológico.

Material: papel y lápiz.



Grupos de 3

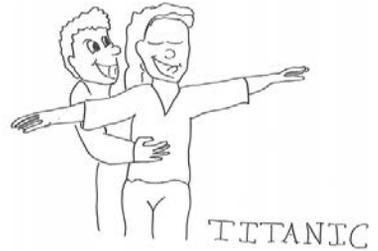
Discapacidad Auditiva



ACTIVIDAD 10 De cine

Cada grupo dispondrá de 5 minutos para acordar la representación de una película conocida. Se les permite a los alumnos hablar para el consenso de la pantomima. Posteriormente, cada grupo deberá representar la escena ante el resto de compañeros, a ver qué grupo consigue adivinarla antes. Cada grupo tendrá un papel donde deberá escribir el título de la película, sólo teniendo una oportunidad en cada representación.

Variaciones: representación individual, en parejas o pequeños grupos.



Grupos de 6



Actividades Discapacidad Intelectual



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

**Cultura del
Esfuerzo**



Discapacidad Intelectual



OBJETIVO PRINCIPAL DE LA SESIÓN:
Desarrollar la coordinación y trabajo en equipo

ESTÁNDAR DE APRENDIZAJE:
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones relativas a la discapacidad intelectual.



BLOQUE DE CONTENIDOS:
Juegos y actividades deportivas.

SESIÓN: Sensibilización y juegos hacia la discapacidad intelectual

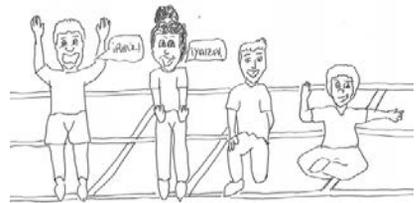


MOMENTO DE ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1 Ola

El grupo debe tratar de hacer una “ola” entre todos los miembros del grupo, de manera que cuando cada alumno se levante para hacer la ola debe decir su nombre en voz alta., enlazando con las diferentes variaciones posibles.

Variaciones: Decir el nombre del compañero de la derecha, de dos puestos a la derecha, decir el abecedario en español o inglés, una cuenta atrás, etc.



Gran grupo

ACTIVIDAD 2 Palabras marchosas

Consiste en golpear el suelo todos al mismo tiempo y decir palabras introduciendo las sílabas al compás de los golpes. A medida que el alumnado se desplaza a diferentes velocidades indicadas por el profesor.

Variaciones: hacer lo mismo al contratiempo, es decir, pronunciar la sílaba en el momento de transición entre un paso y otro.



Gran grupo

Discapacidad Intelectual



PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDAD 3 Llévame la contraria

Los alumnos se irán desplazando libremente por el espacio e irán haciendo la consigna opuesta a la que diga el profesor, p.e. si el profesor dice de ir a la pata coja con la pierna derecha, los alumnos deberán hacerlo con la izquierda..

Variaciones: realizar pases de balón con bote, rodando, por el aire, utilizar bancos o sillas para sentarse y levantarse, etc..



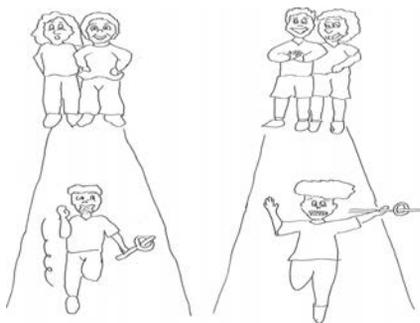
Gran grupo

ACTIVIDAD 4 Relevos con ringo

El juego consistirá en una carrera de relevos donde se debe desplazar el ringo con la pica colocada dentro del mismo a lo largo de un recorrido de ida y vuelta.

Variaciones: desplazamiento lineal, desplazamiento con un obstáculo y zig-zag, variar el tamaño del ringo, circuitos u obstáculos, así como el número de componentes por equipo.

Material: una pica y ringo o aro pequeño por pareja.



Parejas/ Equipos de 4

Discapacidad Intelectual



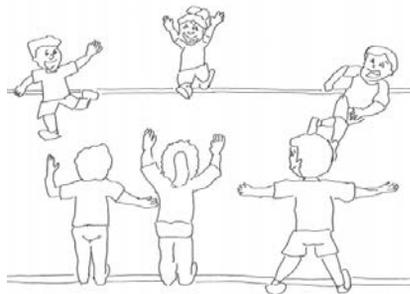
ACTIVIDAD 4 Nemo y las anémonas

3 personas se situarán formando una línea en mitad del campo, y el resto de los compañeros en uno de los extremos del mismo. Su objetivo será atravesar corriendo hasta el otro lado sin que las anémonas les atrapen.

Para pillar, solo podrán desplazarse de forma lateral dentro de la línea central.

Variaciones: diferentes maneras de desplazarse, tamaño del campo, más o menos gente pillando

Material: 3 petos de colores



Gran grupo

ACTIVIDAD 5 No te quemes

Se asignará una hoja de periódico a cada alumno, sobre la cual se pondrá de pie a la vez que los alumnos se ponen en fila, separados a no más de 1 metro uno de otro. El último de la fila tratará de llegar al principio pisando sobre las hojas de periódico de sus compañeros, a la vez que lleva la suya en la mano para ir avanzando poco a poco.

Variaciones: utilizar material de diferentes tamaños y/o alturas, distancias más o menos largas.

Material: papel de periódico.



Equipos de 4-5

Discapacidad Intelectual

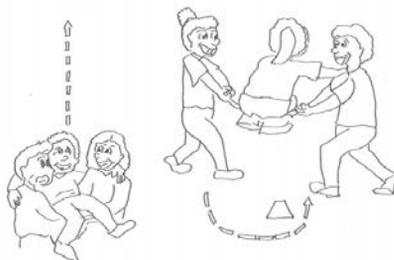


ACTIVIDAD 6 A la sillita de la reina

Cada alumno deberá ser transportado por otros dos hasta un punto en el cual deberá girar sobre un cono. Dos alumnos traccionarán de dos cuerdas, cogidas por sus extremos, a la vez que el "transportado" estará sentado.

Variaciones: se llevará al alumno en cuclillas, etc. sobre una toalla o bayeta y se agarrará a la cuerda.

Material: conos, cuerdas, sábana.



Grupos de 3

ACTIVIDAD 7 El molino

Los alumnos se colocarán sentados en el suelo en fila, formando cada uno de los brazos de un aspa. Uno de los alumnos irá corriendo por el exterior del aspa y cuando toque al último de los miembros de cada una de las filas/brazos deberá decir "ven" o "vete". En el caso de "ven" los alumnos de esa fila deberán correr en su misma dirección hasta ocupar nuevamente su posición de sentados. En el caso que diga "vete" deberán correr en la dirección opuesta a la que él lleva. El último que llegue será encargado de ir corriendo por el exterior del aspa en la siguiente ronda.



4 grupos

Discapacidad Intelectual



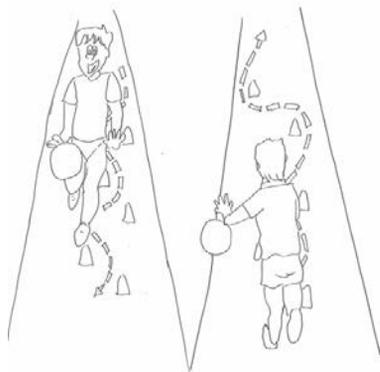
ACTIVIDAD 8 Control de balón

Se realiza un recorrido de ida y vuelta haciendo zigzag entre los conos de los diferentes niveles de dificultad. Se hará una vez botando el balón con la mano que ellos elijan y otra conduciéndolo con el pie. No se otorgará la puntuación si toca el balón algún cono o si el alumno pierde el control sobre el balón. Hay que golpear y botar el balón entre cada uno de los conos.

- 1) Conos separados a 2 m = 1 punto / 2 puntos
- 2) Conos separados a 1.5 m = 2 puntos / 3 puntos
- 3) Conos separados a 1 m = 3 puntos / 4 puntos

Variaciones: añadir implementos con los que conducir el balón, balones de diferentes tamaños y formas.

Material: conos, balones.



Parejas/Pequeños grupos

MOMENTO DE DESPEDIDA

ACTIVIDAD 9 La oruga de la risa

Todos los alumnos se tumbarán en el suelo, poniendo la cabeza sobre la tripa del compañero.

Variaciones: Podemos contar un chiste, hacer cosquillas, repetir una frase con sólo una de las vocales, etc.



Gran grupo



Actividades Discapacidad Física: Manejo Silla de Ruedas



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

**Cultura del
Esfuerzo**



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Discapacidad Física



OBJETIVO PRINCIPAL DE LA SESIÓN:
Sensibilizar hacia la discapacidad física.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones relativas a la discapacidad física.



BLOQUE DE CONTENIDOS:
Juegos y actividades deportivas.

SESIÓN: Manejo de la silla de ruedas.



MOMENTO DE ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1 El Come-Cocos

Uno de los alumnos la ligará, montado en una silla, y deberá tratar de pillar a algún compañero. Se irán introduciendo variantes como el número de personas que pillan, el espacio por el que pueden pillar y ser pillados, el uso de las líneas, etc. Al final de la actividad todos los alumnos participarán en la justificación del uso de las diferentes variantes.

Variaciones: los alumnos que no van en silla se desplazarán saltando con las dos o una pierna.

Material: sillas de ruedas, cuerdas de rítmica.



Gran grupo

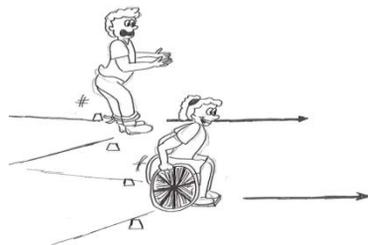
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDAD 2 Relevé Simple

La mitad de los alumnos de cada grupo usarán la silla y la otra mitad se atará los pies, limitando así su movilidad. Se trata de hacer un recorrido de ida y vuelta de 15 metros, para dar un relevé, ganando el grupo que antes realice todos los relevés. Al finalizar el relevé hay que hacer una transferencia a una silla de oficina, antes de que se suba a la silla de ruedas un nuevo compañero para hacer el relevé.

Variaciones: zigzag, obstáculos, etc.

Material: sillas de ruedas, cuerdas de rítmica.



Grupos de 5

Discapacidad Física



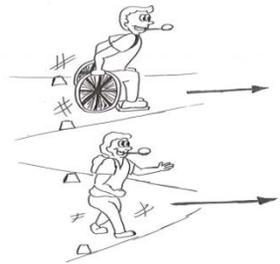
Aprovecharemos la realización del ejercicio para preguntar a los alumnos acerca de cuál creen que es la mejor manera de impulsar la silla. Incidiremos en los siguientes aspectos: a) flexión del tronco para evitar elevación de las ruedas anteriores; b) apoyo simétrico de las dos manos en el momento de la impulsión, para evitar oscilaciones en la trayectoria de desplazamiento; c) apoyo de las manos ligeramente por detrás del centro de gravedad, realizando un recorrido amplio de los brazos, disminuyendo así posibles frecuencias de impulsión muy elevadas pero poco eficientes; y d) utilización de la mano más cercana al eje de giro para la realización de los mismos.

ACTIVIDAD 3 Transporte de “huevos”

Se trata de hacer un relevo entre los miembros del grupo, llevando una pelota de tenis de mesa mediante una cuchara sujetada con la boca, y evitando que se caiga en todo momento. La mitad del grupo lo hará en silla y la otra mitad de pie, cambiando los roles en una segunda ronda.

Variaciones: simultáneamente, transportando un cono sobre la cabeza.

Material: Sillas de ruedas. cucharas y pelotas de tenis de mesa.



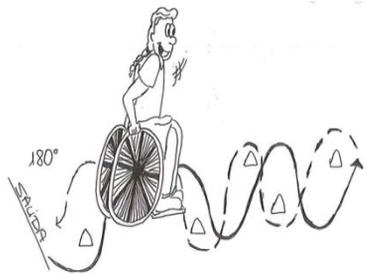
N Grupos x sillas disponibles

ACTIVIDAD 4 Relevé en zig-zag

Se dispondrá una hilera de 6 conos para cada grupo, separados a una distancia de unos 2 metros entre cada uno de ellos. Se trata de hacer el recorrido aplicando las nociones teóricas explicadas anteriormente, y donde el relevé deberá darse una vez que el alumno haya dado un giro de 180° tras finalizar el recorrido de vuelta, se ubique al lado de una silla normal, y haga la transferencia. Seguidamente se podrá subir el siguiente a la silla para hacer su relevé.

Variaciones: dar vueltas a cada cono antes de ir al siguiente.

Material: Sillas de ruedas, conos chinos



N Grupos x sillas disponibles



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

Cultura del
Esfuerzo



UNIVERSITAS

Miguel Hernández

Discapacidad Física

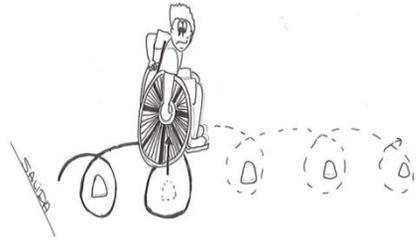


ACTIVIDAD 5 Relevo escalonado

Manteniendo la estructura de los conos del ejercicio anterior, los alumnos deben discutir el orden de los relevos a realizar. El primer relevista deberá llegar hasta el primer cono, rodearlo, y recogerlo del suelo para volver al siguiente cono que le corresponde y realizar la misma maniobra. Cada uno de los relevistas recogerá uno o dos conos y justificará al final de la actividad cómo y por qué los ha recogido de esa manera. El relevo debe darse nuevamente realizando la transferencia a una silla ordinaria.

Variaciones: recoger pelotas de diferentes tamaños (golf, tenis, fútbol...)

Material: Sillas de ruedas, conos chinos.



N Grupos x sillas disponibles

ACTIVIDAD 6 Recogida de balones

Se explicará, mediante descubrimiento guiado, la forma de recoger un balón de suelo aprovechando la inercia que se lleva con la silla de ruedas. Los alumnos practicarán dicha habilidad, variando las condiciones iniciales del balón (estático, dinámico, etc.).

Material: sillas, balones de baloncesto.



N Grupos x sillas disponibles



MOMENTO DE DESPEDIDA

ACTIVIDAD 7 Estira y localiza

El/la profesor/a irá diciendo diferentes partes de la silla de ruedas que los alumnos deberán localizar a la vez que realizan un estiramiento diferente dependiendo de la zona de la silla que estén tocando.

Variaciones: Material: Sillas de ruedas, conos chinos.



Parejas



Actividades Discapacidad Física



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

**Cultura del
Esfuerzo**



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

Discapacidad Física



OBJETIVO PRINCIPAL DE LA SESIÓN:
Sensibilizar hacia la discapacidad física.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones relativas a la discapacidad física.



BLOQUE DE CONTENIDOS:
Juegos y actividades deportivas.

SESIÓN: Juegos para discapacidad física.



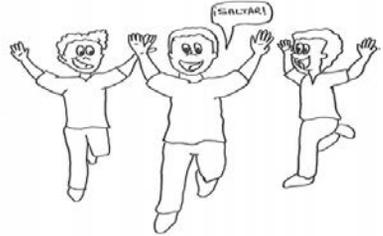
MOMENTO DE ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1 El Rey

Se repartirá el material entre los alumnos, de manera que cada uno simula una discapacidad que elija. Se agruparán en tríos de manera que uno irá moviéndose por el espacio haciendo lo que quiera y los demás deberán tratar de imitarle de la forma lo más parecida posible. Se irán cambiando los roles.

Variaciones: añadir material y acciones utilizando dicho material simultáneamente.

Material: sillas ruedas, muletas, cuerdas, pelotas de tenis.



Grupo de 3

ACTIVIDAD 2 Batalla de cangrejos

Los alumnos se sentarán en el suelo, espalda con espalda. Cuando el docente dé la señal, comenzará la batalla en la cual deberán desplazarse hacia atrás y rotar su cuerpo de manera que consigan tocar la rodilla de su compañero.

Cada vez que la tocan, conseguirán un punto.

Variaciones: tocar el tobillo, la tripa.



Parejas

Discapacidad Física



PARTE PRINCIPAL

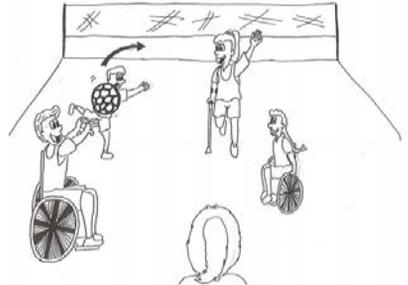
ACTIVIDAD 3 10 pases

Cada grupo se coloca dentro de uno de los campos de Voleibol y se subdividen en dos equipos..

Se trata de dar 10 pases sin que el equipo contrario intercepte el balón. Si el balón cae al suelo, pero se mantiene la posesión del mismo, se reinicia la cuenta de los pases.

Variaciones: todos los compañeros tienen que tocar la pelota.

Material: 2 grabbal, sillas de ruedas, muletas, cuerdas, pelotas de tenis.



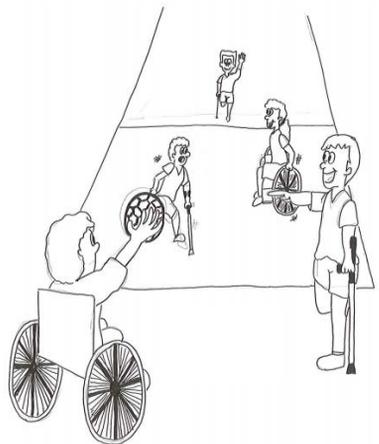
2 grupos

ACTIVIDAD 4 Balón prisionero

El equipo que está en posesión del balón lo lanza contra el equipo contrario con el objetivo de tocar a uno de sus miembros. En caso de tocarlo, el jugador estará "muerto" y deberá ir al cementerio. Desde allí lanzará contra el equipo contrario intentando así salvarse si toca a un jugador, pudiendo también lanzarlo al terreno de su compañeros para que lancen ellos. Cae muerto alguien que no recepciona el balón correctamente en la zona de juego. No se considera tocado si bota antes el balón.

Variaciones: si un jugador atrapa en el aire el lanzamiento de alguien del otro equipo, esa persona va al cementerio.

Material: 2 grabbal, sillas de ruedas, muletas, cuerdas, pelotas de tenis.



2 grupos

Discapacidad Física

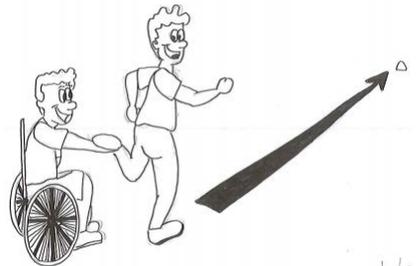


ACTIVIDAD 5 Carrera de 3 pies

Un jugador se desplaza con una pierna en el suelo y el otro con las dos agarrándole la pierna al primer jugador. En caso de que uno de los alumnos esté en la silla de ruedas, será el encargado de sujetar la pierna del compañero. Los parejas tienen que recorrer una distancia y volver.

Variaciones: distancia, recorrido, miembros superiores del cuerpo como apoyo.

Material: cuerdas, pelotas, muletas.



Parejas

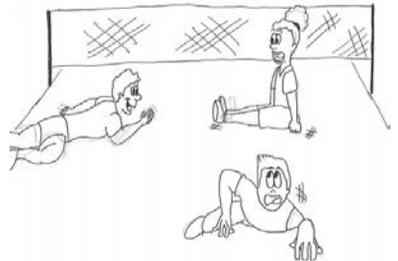
Se procederá aquí a la explicación de cómo deben realizarse los desplazamientos en el suelo, aplicable a deportes como el voleibol sentados. Se prestará especial atención a la forma de colocar los pies, existiendo variantes en función de la simulación de: a) amputación unilateral por encima de la rodilla, b) doble amputación; y c) permanencia (p.e. poliomielititis)

ACTIVIDAD 6 Tú la llevas

Cada grupo se pone en medio campo de voleibol reglamentario (9x9) o en uno de voleibol sentados (10x6). Uno la liga y debe tratar de pillar al resto de los compañeros, que huyen del mismo desplazándose sin el uso de las extremidades inferiores. Debemos incidir en que los alumnos no usen éstas y que busquen la manera más idónea para desplazarse.

Variaciones: pilla pilla reptando

Material: muletas, cuerdas.



Gran grupo

Discapacidad Física

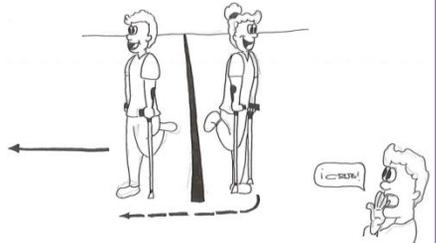


ACTIVIDAD 7 Cara y cruz

Disponemos a los alumnos en dos filas enfrentadas por su espalda y separados a 1.5 metros de distancia, y a lo largo de la línea central del campo de voleibol. Una de las filas será la "cara" y la otra la "cruz". A la consigna del profesor, el grupo que se verbalice debe huir hacia delante y el otro perseguirle, tratando cada par de coger al suyo antes que llegue a la línea de fondo. El grupo perseguidor debe girarse al oír su consigna y hacer el desplazamiento siempre de frente, nunca de espaldas aplicando los diferentes tipos de desplazamiento explicados..

Variaciones: cambiar el significado de cara y cruz (pillar → huir).

Material: muletas, cuerdas.



Parejas

Discapacidad Física



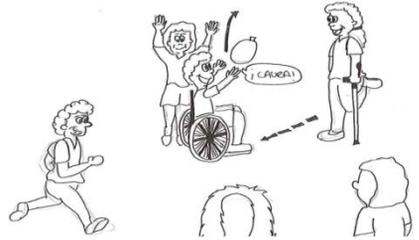
MOMENTO DE DESPEDIDA

ACTIVIDAD 8 Que no caiga el globo

Cada grupo formará un gran círculo y uno partirá en la posición central del mismo. Éste deberá golpear un globo hacia arriba y dirá el nombre de un compañero, que deberá trasladarse al centro para golpearlo y decir el nombre de otro compañero, y así sucesivamente.

Variaciones: utilizar distintos materiales para lanzar.

Material: Sillas, muletas, cuerdas de rítmica, globo.



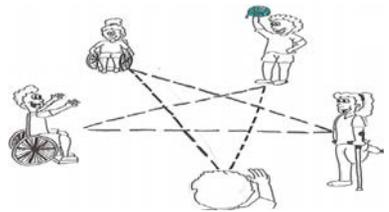
Grupos de 8

ACTIVIDAD 9 La estrella de lana

Cada grupo formará un círculo y deberán pasarse el ovillo de lana hasta formar una estrella.

Variaciones: en gran grupo y con 3 colores diferentes de lana deberán pasar el ovillo a la persona correcta para formar 3 estrellas diferentes.

Material: Sillas, muletas, cuerdas de rítmica, ovillo de lana.



Gran grupo/Grupos de 8



Actividades
Discapacidad Física:
BÁDMINTON



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

Cultura del
Esfuerzo



Discapacidad Física



OBJETIVO PRINCIPAL DE LA SESIÓN:
Sensibilizar hacia la discapacidad física.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones relativas a la discapacidad física.



BLOQUE DE CONTENIDOS:
Juegos y actividades deportivas.

SESIÓN: Bádminton.



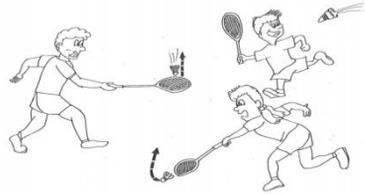
MOMENTO DE ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1 Familiarización

Los alumnos se desplazarán por la pista, golpeando el volante, aprendiendo la técnica para recogerlo del suelo y probando diferentes agarres y manejos de la raqueta.

Variaciones: pasar el volante cuando se crucen con un compañero intentando evitar que se caiga.

Material: raquetas, volantes, red o goma elástica.



Individual

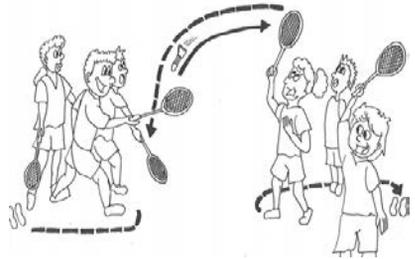
Debido a las posibles dificultades de desplazamiento de alguno de los alumnos, estableceremos la red a una altura más elevada para aumentar así el tiempo de respuesta.

ACTIVIDAD 2 Golpeo y voy

Los alumnos se dispondrán en grupos de 6 en cada campo, haciendo una fila de 3 en cada uno de ellos. El primero de cada fila, tras golpear el volante irá a posicionarse en último lugar en la fila de su mismo campo. La meta es realizar tantos golpes seguidos como sea posible.

Variaciones: intentar hacer punto al equipo contrario, reducir el espacio si hay dificultad de desplazamiento.

Material: raquetas, volantes, red o goma elástica.



Grupos de 6

Discapacidad Física



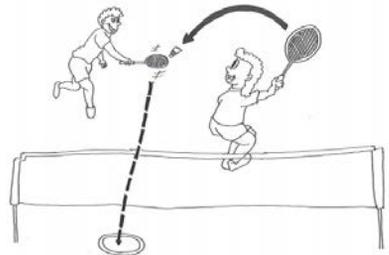
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDAD 3 Derecha y revés

Cada alumno utilizará la mitad de la anchura del campo, realizará junto con su compañero golpe de revés y de derechas. Para ello, un compañero lanzará volantes y el que realiza el golpeo debe intentar introducirlos en unos aros establecidos por el campo contrario.

Variaciones: realización de golpes simultáneos de derechas y de revés por parte de los dos compañeros.

Material: red, raquetas, volantes, aros.



Parejas

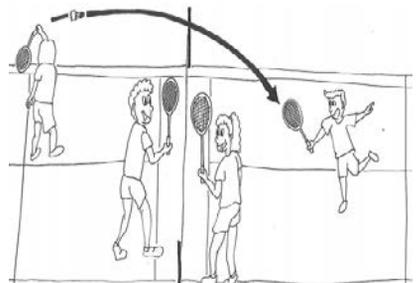
ACTIVIDAD 4 Golpeo largo y dejada

Distribuidos en grupos de cada 4 por cada campo y 2 a cada lado de la red, uno de los jugadores se situará cerca de la red y el otro al final del campo. De esta forma, alternaremos el golpeo largo con la dejada.

Cambio de roles.

Variaciones: si el alumno puede desplazarse, introducir además pequeños desplazamientos laterales en cada tipo de golpeo.

Material: red, volantes, raquetas.



Grupos de 4

Discapacidad Física

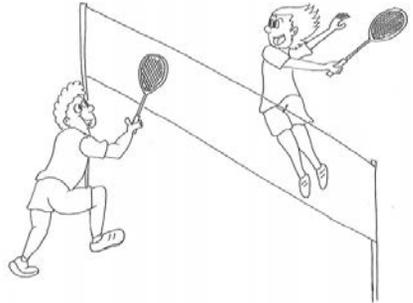


ACTIVIDAD 5 Juego individual

En un campo reducido, se jugarán partidos individuales de 2-3 minutos. Al finalizar el tiempo, una de las filas rotará de forma que pasen por el máximo número posible de oponentes.

Variaciones: solo es posible enviar el volante a la mitad más cercana o más alejada de la red. (Parte 1 y parte 2 del dibujo).

Material: raquetas, volantes, red.



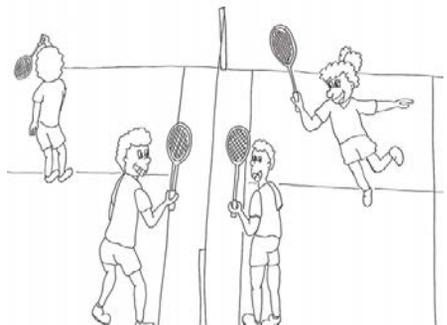
Individual/Parejas

ACTIVIDAD 6 Juego por parejas

En un espacio más ampliado que en el juego anterior, los alumnos jugarán un 2x2 practicando los golpes explicados durante la sesión. Cada 34- minutos de partido, se rotará de oponente.

Variaciones: solo es posible enviar el volante a la mitad más cercana o más alejada de la red. (Parte 1 y parte 2 del dibujo).

Material: raquetas, volantes, red.



Grupos de 4



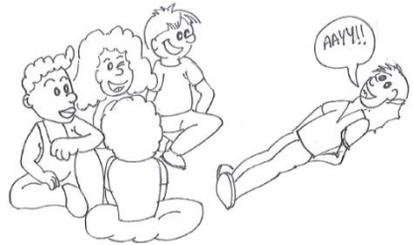
MOMENTO DE DESPEDIDA

ACTIVIDAD 7 El zombie

Cada alumno cogerá un papel que puede estar en blanco o tener su función. El "zombie" duerme a los compañeros guiñándoles un ojo tratando de no ser visto por el "detective", que debe averiguarlo. El niño "dormido" se dejará caer de espaldas en el suelo gritando en voz alta "ay!". Además, habrá una enfermera que revivirá a los dormidos tirando un beso.

Variaciones: el zombie puede pasar su rol a otro compañero sacando la lengua.

Material: papel y boli.



Gran grupo



Actividades
Discapacidad Física:
VOLEIBOL Sentados



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

**Cultura del
Esfuerzo**



Discapacidad Física



OBJETIVO PRINCIPAL DE LA SESIÓN:
Sensibilizar hacia la discapacidad física.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones relativas a la discapacidad física.



BLOQUE DE CONTENIDOS:
Juegos y actividades deportivas.

SESIÓN: Voleibol sentados.



MOMENTO DE ENCUENTRO

Antes de empezar, reuniremos al grupo y explicaremos las dos formas de apoyar las manos para hacer los desplazamientos:

- Apoyar con las palmas de las manos, apuntando con los dedos hacia fuera o hacia delante.
- Apoyar con los nudillos de los dedos. Este tipo de técnica tiene una ventaja y un inconveniente. El inconveniente es que puede resultar doloroso hasta que la mano no se acostumbra a hacer la fuerza de impulsión con esa zona; y la ventaja es que la palanca de movimiento es algo mayor, al ampliarse ligeramente la distancia del hombro al suelo.

Esa mayor palanca de impulsión provoca que levantemos más los glúteos del suelo y sea más eficiente el desplazamiento.

A continuación, expondremos las distintas formas de desplazarse, atendiendo a diferentes discapacidades o muñones de los jugadores.

- Dobles amputaciones por encima de la rodilla. Estos jugadores son los que tiene una mayor libertad de movimientos, al no tener unas piernas que “obstaculicen” ciertos movimientos. El jugador debe desplazarse echando el peso de su cuerpo hacia delante, apoyando los brazos por delante del mismo.
- Amputaciones simples (una pierna) por encima de la rodilla. En este caso, la pierna de la que disponemos se utilizaría para “traccionar” sobre el suelo, ayudando al desplazamiento de nuestro cuerpo. Para ello es preciso que la mano de apoyo sea la del lado de la pierna que se utiliza para traccionar.
- Amputación simple por debajo de la rodilla. La técnica a emplear aquí consistiría en colocar ambas piernas en una posición similar a la del “paso de vallas”. La técnica de desplazamiento sería similar a la que hemos expuesto en el punto anterior.

Discapacidad Física

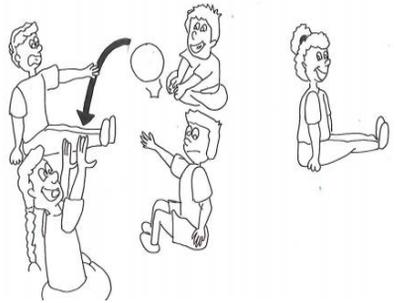


ACTIVIDAD 1. Los 10 pases

Cada grupo se subdivide en dos, y deben tratar de realizar 10 pases entre los miembros de cada grupo, mientras que el otro equipo trata de evitarlo. No se permite hacer pases de ida y vuelta entre dos jugadores del mismo equipo. Se debe tratar de aplicar las consignas anteriormente explicadas acerca de los diferentes tipos de desplazamientos.

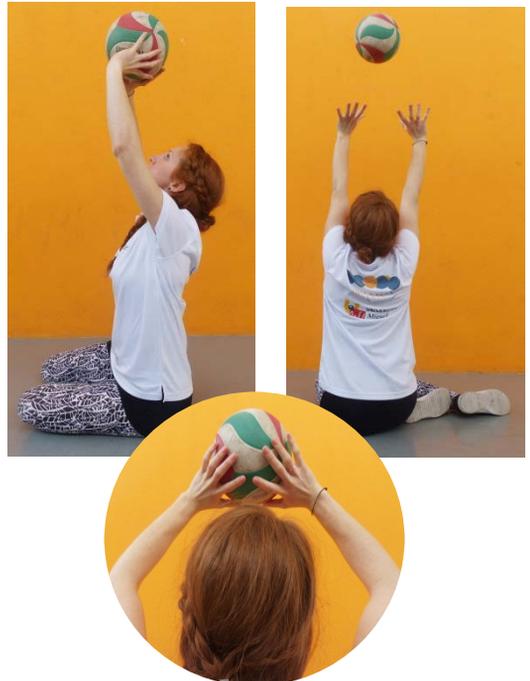
Variaciones: se puede introducir un bote si la actividad resulta muy compleja.

Material: 1 balón.



Grupos de 5

Explicaremos algunos aspectos relativos al Pase de Dedos. Al estar en una posición sedente y con un menor rango de movilidad, el alumno podría tener más dificultades para hacer un contacto efectivo, con una extensión completa de los brazos tras el contacto con el balón. Por ello, es fundamental realizar un movimiento activo y posicionar el cuerpo adecuadamente para hacer el contacto respecto a la trayectoria del balón. De esta manera, diferenciaremos tres alturas diferentes para contactar el balón: a) zona alta (por encima de la cabeza); b) zona baja (aproximadamente a la altura del pecho); y c) zona intermedia. Ante los balones laterales habrá que tener en cuenta la posición de la pierna retrasada si se simula la amputación de una pierna, ya que obstaculiza la caída del cuerpo hacia el lado de contacto con el balón.



Discapacidad Física



PARTE PRINCIPAL

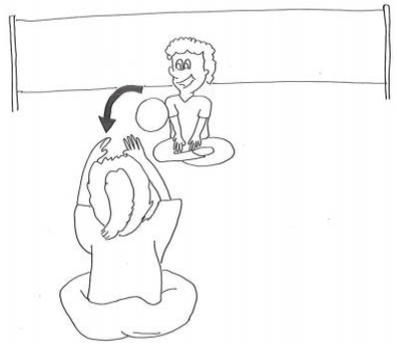
ACTIVIDAD 2 Pases y más pases

Utilizando la red (o cuerda) en todo momento como referencia, un alumno se pone enfrente de la misma (A) y el otro de espaldas a la red (B), pero de frente a su compañero. El jugador B mandará pases con las manos a su compañero, para que éste le devuelva de dedos. A medida que cojan dominio, los pases se harán más continuados.

Primero se pondrá uno de pie, luego de rodillas, para finalizar los dos sentados. Se puede dejar un bote previo si no se consigue orientarse bien a la trayectoria del balón.

Variaciones: realizar autopase de dedos y después devolverla.

Material: 1 balón de voley por pareja.



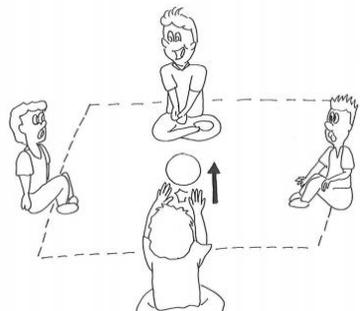
Parejas

ACTIVIDAD 3 Ocupando el hueco

Los miembros de cada grupo se pondrán formando un cuadrado, de manera que deberán hacer un auto-pase y seguidamente un ocupar su hueco.

Variaciones: permitir un bote del balón antes y/o después del autopase.

Material: 1 balón por cada grupo.



Grupos de 4

Discapacidad Física



Continuaremos describiendo los tipos y características del Pase de Antebrazos, donde podemos diferenciar entre:

- a) Pase dirigido en la misma orientación del cuerpo: a) Pase amplio: es el que se completa con un amplio movimiento de los brazos; b) Pase estrecho: el balón es jugado con una menor movilidad de brazos y mayor movimiento de la espalda; y c) Pase con movimiento de muñecas: se utiliza tan sólo en situaciones de emergencia.
- b) Pase lateral: se utiliza cuando el balón viene rápido a un lado u otro del cuerpo, si bien en iniciación a este deporte se utilizará cuando el alumno no sea capaz de desplazarse rápidamente para posicionar su cuerpo hacia la zona a la cual quiere enviar el balón. Para efectuar este golpeo se deberá enfrentar la superficie de golpeo a la trayectoria del balón, con la finalidad que el balón no se vaya hacia atrás o hacia arriba, sino hacia delante.
- c) Otros pases. Aquí encontramos los pases realizados cuando el balón se dirige al cuerpo o cuando hay que enviarlo hacia atrás.

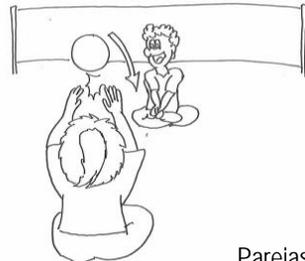


ACTIVIDAD 4 Pases y más pases II

El jugador B hará pases de dedos y A le devolverá de antebrazos. Empezaremos con posición de B de pie y A sentado, para pasar luego los dos a realizarlo sentados.

Variaciones: realizar autopase antes de devolverla, ya sea de dedos o de antebrazos.

Material: Balones de voleibol.



Parejas

Discapacidad Física



Expondremos algunos aspectos relativos al Servicio, entre los que diferenciamos entre:

- a) Empujando el balón. Se permite sacar lanzando el balón con las dos manos, el cuál sólo se emplearía cuando no hay dominio de este gesto técnico.
- b) Seguridad o mano baja. Este servicio se puede ejecutar dando la posibilidad de hacer un bote previo del balón en el suelo, además de poder ubicarnos enfrentados o de lado a la red. La posición más adecuada es con las piernas extendidas dentro del terreno de juego.
- c) Tenis, que busca imprimir mayor potencia en el servicio, tratando que lleve una trayectoria más descendente que en el servicio de mano baja.



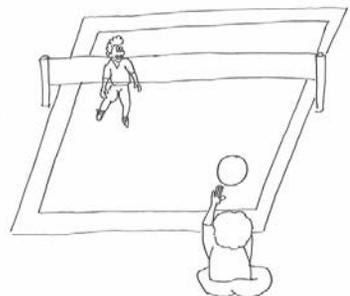
ACTIVIDAD 5 Apuntando

Un miembro de la pareja se ubicará sentado detrás de la línea de servicio de una parte del campo y su pareja de pie al otro lado del campo.

Los alumnos de un lado realizarán servicios (hasta encontrar el que más se ajuste a sus características), y los otros devolverán los balones rodando por el suelo.

Variaciones: Utilizar aros para precisión del saque.

Material: 1 balón de voleibol por pareja.



2 Grupos → Parejas

Discapacidad Física



Realizaremos una última intervención haciendo algunas puntualizaciones sobre el Ataque y el Bloqueo:

a) Ataque. Diferenciaremos aquí entre el realizado con movimiento sólo de la muñeca o con movimiento del brazo y la muñeca, según el ajuste corporal respecto al balón y la trayectoria más o menos tensa que imprima el colocador. Indicaremos que también se puede hacer de forma lateral/barrido, en aquellos casos en los que se hace más lejano a la red, y mostraremos la forma de entrada para hacer un remate desde una posición de zaguero.

b) Bloqueo. Aquí distinguimos entre: a) ofensivo, propio de jugadores más altos que pueden penetrar con sus brazos en el campo contrario; b) activo, donde los brazos están pasivos y se dirige el balón con las manos; c) pasivo; d) quebrado, se pone las manos en extensión para que el balón vaya hacia atrás y se monte un contraataque; y e) doble, donde van dos jugadores al bloqueo.



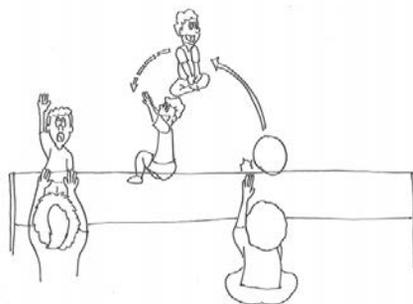
ACTIVIDAD 6 Ciclo ataque-defensa

Cada grupo se dividirá en 2, de manera que cada uno de ellos se ponga a un lado de la red. Un jugador hace un servicio (próximo a la red) dirigido a un receptor, quien pasa a un colocador, y éste a uno que espera al remate, mientras que uno del equipo contrario intenta bloquear.

Se realiza la rotación de los cuatro roles (sacador/defensa, receptor/defensa, colocador, remate/bloqueo) de acuerdo a las normas del voleibol.

Variaciones: Permitir retención de balón durante el toque de dedos.

Material: 1 balón por cada 2-3 alumnos.



Gran grupo

Discapacidad Física



ACTIVIDAD 7 Juego libre

El tiempo restante de la sesión se dejará para juego libre entre los alumnos, aplicando los aspectos vistos a lo largo de la sesión. Los alumnos restantes, asignados a cada equipo, podrán hacer el rol de sacadores o de árbitro.

Variaciones: permitir más de tres toques por equipo, un bote por campo de juego.

Material: 1 balón por cada campo de juego.



2 Equipos

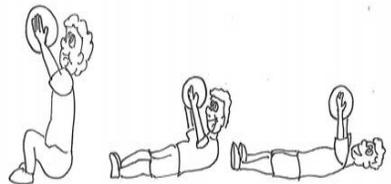
MOMENTO DE DESPEDIDA

ACTIVIDAD 8 A dormir

Un balón por persona, partiendo desde la posición de sentados. Los alumnos mantendrán el balón lo más elevado posible e irán tumbándose poco a poco hasta apoyar su espalda completamente en el suelo.

Variaciones: bajar a la posición de tumbados realizando toque de dedos..

Material: una pelota por cada alumno.



Gran grupo



Actividades
Discapacidad Física:
BALONCESTO en
Silla de Ruedas



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

**Cultura del
Esfuerzo**



Discapacidad Física



OBJETIVO PRINCIPAL DE LA SESIÓN:
Sensibilizar hacia la discapacidad física.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones relativas a la discapacidad física.



BLOQUE DE CONTENIDOS:
Juegos y actividades deportivas.

SESIÓN: Baloncesto en silla de ruedas.



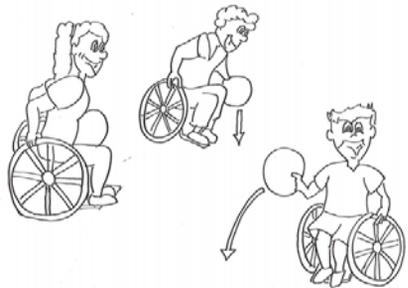
MOMENTO DE ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1 Toma de contacto

Los alumnos se desplazarán libremente por el espacio con 1 balón por alumno. Deberán realizar un bote del balón cada dos impulsos de la silla de ruedas. El compañero sin balón lo acompañará para ayudarlo con las posibles pérdidas de control del balón. A la orden del profesor cambiarán los roles.

Variaciones: alternar por cada dos impulsos, un pase, dos impulsos, un bote.

Material: 1 balón por parejas, silla de ruedas por pareja.



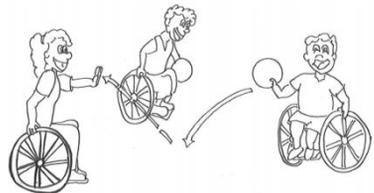
Parejas

ACTIVIDAD 2. Pasa, pasa!

Realizaremos la misma dinámica que el ejercicio anterior, pero cuando se crucen con un compañero sin balón le pasarán el balón. Primero con pase de pecho, después en picado, luego por encima de la cabeza.

Variaciones: se pasará todas estas formas pero sin que el receptor sepa cómo será el pase.

Material: 1 balón por pareja, una silla por pareja.



Parejas

Discapacidad Física



PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDAD 3. Recoge el balón

Se explicará, mediante descubrimiento guiado, la forma de recoger un balón de suelo aprovechando la inercia que se lleva con la silla de ruedas. Los alumnos practicarán dicha habilidad, variando las condiciones iniciales del balón (estático, dinámico, etc.) y las características del balón (diferentes diámetros, pesos y texturas).

Variaciones: utilizar balones de diferentes tamaños.

Material: 1 balón por pareja, una silla por pareja.



Parejas

ACTIVIDAD 4. Entradas a canasta

Organizaremos dos filas en cada canasta, una con balón (los alumnos en silla) y otra sin balón (alumnos sin la silla). Realizarán la entrada a canasta siguiendo las normas de botes y propulsiones, y una vez que entra, vuelven otra vez a su fila con el balón que ha rebotado su compañero. Tras unas cuantas repeticiones, cambio de roles, así como entrar a canasta por el lado contrario.

Variaciones: lanzar el balón como si fuera un tiro a canasta de una zona más lejana y no una bandeja desde debajo de canasta.

Material: 1 balón por pareja, 1 silla por pareja



Parejas

Discapacidad Física

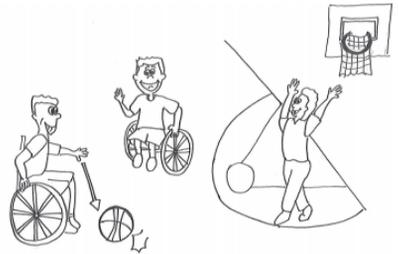


ACTIVIDAD 5 ¡Al ataque!

Trabajo en zona. Atacarán dos sillas mientras el defensor debe quedar inmóvil intentando tapan la canasta. Posteriormente el defensor irá a bloquear a uno de los jugadores en silla pero sólo podrá defender al que en principio decida elegir.

Variaciones: se hará una defensa en zona active, lo que recreará una situación más real. Cambiarán los roles periódicamente.

Material: sillas de ruedas y balones.



Tríos/ Gran grupo ya que rotarán

ACTIVIDAD 6 Partido inclusivo

Mediante la práctica guiada, los alumnos jugarán un partido de baloncesto donde ellos mismos irán poniendo las normas durante su desarrollo para que todos los jugadores puedan participar en las mismas condiciones de alcanzar el éxito.

Variaciones: asegurarse de que se realizan suficientes variaciones y reglas para que el juego se desarrolle con fluidez..

Material: 1 balón y sillas.



2 equipos

Discapacidad Física



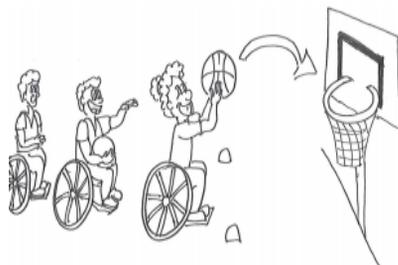
MOMENTO DE DESPEDIDA

ACTIVIDAD 7 K.o.

En cada canasta, los alumnos se dispondrán en hilera cerca de la línea de tiros libres y únicamente los dos primeros con balón. El primero de ellos lanzará a canasta y el segundo intentará anotar antes que el primero lo consiga para de esta forma eliminarle. Cuando el primero marque, pasará el balón al tercero de la fila y vuelve al final de la misma, y así sucesivamente.

Variaciones: cambiar la distancia y el ángulo de lanzamiento, la mano de lanzar.

Material: dos balones de baloncesto por cada canasta y conos para marcar la línea de lanzamiento.



Un grupo por canasta



Actividades
Discapacidad Física:
FÚTBOL
con Muletas



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

**Cultura del
Esfuerzo**



Discapacidad Física



OBJETIVO PRINCIPAL DE LA SESIÓN:
Sensibilizar hacia la discapacidad física.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE: Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones relativas a la discapacidad física.



BLOQUE DE CONTENIDOS:
Juegos y actividades deportivas.

SESIÓN: Fútbol para personas con amputación.



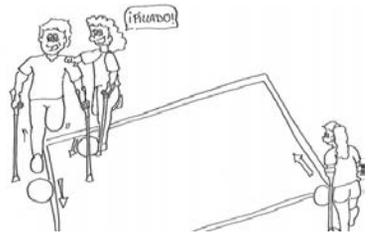
MOMENTO DE ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1 Comecocos

Los alumnos se desplazarán por las líneas del campo. Uno o dos de ellos serán los encargados de intentar pillar a los otros, y una vez que lo consiguen pasarán su rol a su compañero.

Variaciones: desplazarse de espaldas.

Material: balón de fútbol, muletas.



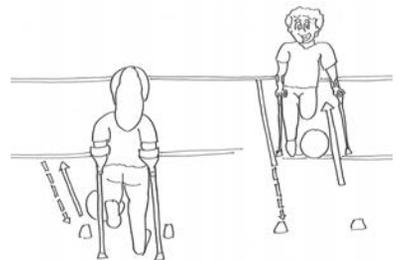
Gran grupo

ACTIVIDAD 2 Líneas

Los alumnos irán desde su punto de partida hasta la primera de las líneas marcadas conduciendo el balón. Una vez lo toquen, volverán hasta la inicial para posteriormente ir a la segunda línea marcada y así sucesivamente.

Variaciones: añadir conos para que el recorrido de ida y vuelta tenga obstáculos, realizarlo en equipos.

Material: conos, un balón por persona, un par de muletas por persona.



Individual

Discapacidad Física



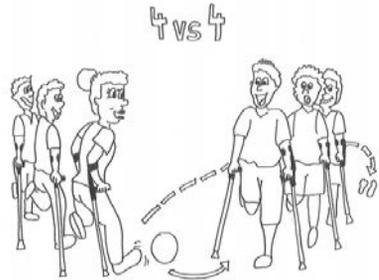
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDAD 3 Pases en parejas

Los alumnos se dispondrán en equipos de 8, en dos filas de 4 enfrentadas entre sí. El que esté situado en primer lugar en una fila, pasará el balón al primero de la fila del otro lado y, posteriormente, se situará en último lugar del grupo de alumnos situados en el lugar donde ha realizado el pase.

Variaciones: alternar golpeo con el interior y con el exterior del pie.

Material: muletas y un balón por grupo.



Grupos de 8

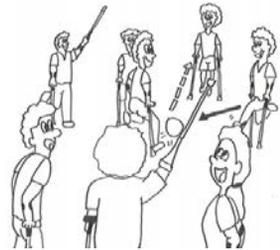


ACTIVIDAD 4 La estrella

El grupo de 8 se situará en círculo con una persona en el medio. El alumno del círculo realiza el pase al centro, y seguidamente va a ocupar su lugar, realizando de esta forma todos ellos el ejercicio de forma dinámica.

Variaciones: ante cierta señal del profesor, cambiar el sentido de juego o realizar algún giro, salto, etc.

Material: un balón por grupo y muletas.



Grupos de 8

Discapacidad Física

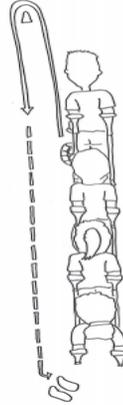


ACTIVIDAD 5 Relevos

En grupos de 4 personas, los alumnos deberán conducir el balón de forma lineal durante 15 metros, volviendo después al punto de partida para que el siguiente compañero realice la misma acción. Todos los integrantes del grupo tendrán que ejecutar una vez el circuito. Gana el que antes acabe el ejercicio.

Variaciones: el circuito tendrá la dificultad de que se realizará en zig-zag.

Material: muletas y balón por grupo.



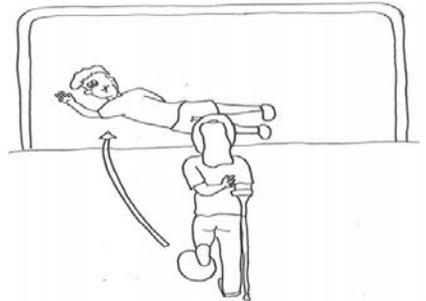
Grupos de 4

ACTIVIDAD 6 Tu la llevas

Los jugadores realizarán lanzamientos a portería. Éstos simularán una amputación del tren superior habiendo también un portero simulando la misma discapacidad pero en el tren superior. Una vez que todos hayan lanzado, se cambiará el alumno portero por otro alumno. Todos deberán pasar por esta posición.

Variaciones: chutar en movimiento y con un defensa como obstáculo.

Material: balón, porterías, muletas.



2 grupos

Discapacidad Física

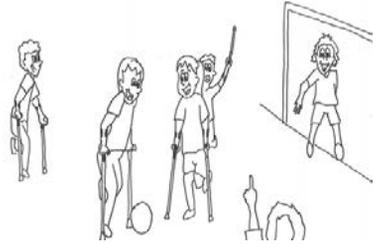


ACTIVIDAD 7 Partido real

En grupos de 7 alumnos, un equipo se enfrentará a otro. No se aplicará ninguna norma estricta, simplemente los jugadores deberán desplazarse a una pierna, golpear a una pierna y, en el caso de los porteros, tendrán que parar el balón con una única mano y la ayuda del resto del cuerpo.

Variaciones: un mínimo de gente ha de tocar la pelota antes de que puedan chutar.

Material: un balón y muletas.



Grupos de 7

MOMENTO DE DESPEDIDA

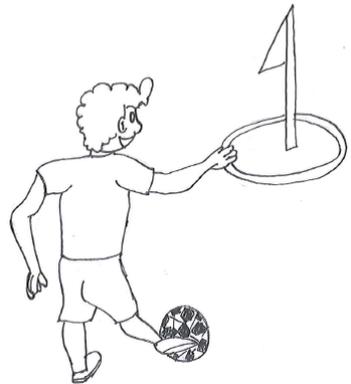
ACTIVIDAD 8 Futgolf

Estableceremos tantos grupos como estaciones. Las estaciones estarán marcadas por aros o conos, y serán el objetivo final donde los alumnos deben marcar la bola con el menor número de golpes.

Dentro de cada grupo se turnarán para realizar la actividad, e irán anotando cuántos golpes han necesitado.

Variaciones: variar el tamaño de la pelota, variar la distancia o la posición de los hoyos.

Material: conos, aros, balones.



Gran grupo



Actividades Discapacidad Física: Para-ATLETISMO



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

**Cultura del
Esfuerzo**



Discapacidad Física



OBJETIVO PRINCIPAL DE LA SESIÓN:
Sensibilizar hacia la discapacidad física.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones relativas a la discapacidad física.



BLOQUE DE CONTENIDOS:
Juegos y actividades deportivas.

SESIÓN: Atletismo adaptado.



MOMENTO DE ENCUENTRO

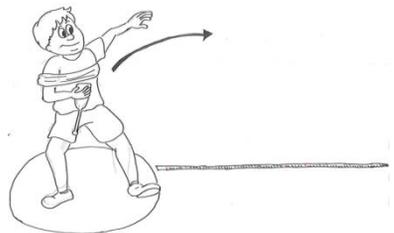
Esta sesión la planteamos mediante una estructura en circuito, donde los alumnos y alumnas se pondrán en grupos de 3 personas e irán pasando por las diferentes estaciones o tareas relacionadas con el atletismo adaptado. Un alumno asumirá el rol de ejecutante, otro el de anotador y otro asistirá en las labores de recogida y entrega del material, para dinamizar así la práctica, facilitando el tránsito de una estación a otra.

ACTIVIDAD 1 Lanzamiento de club

Se deberá hacer tres lanzamientos de club con prensión esférica. Se deberá tener limitada la movilidad del brazo, consiguiendo ésta atando el brazo al torso mediante una cuerda. El lanzamiento se hará con un movimiento de flexo-extensión del codo. El lanzamiento se hará dentro de un vector de lanzamiento.

Variaciones: lanzar con la mano no dominante.

Material: 1 Club o maza de rítmica, 1 Cuerda por alumno y 1 Cinta métrica.



Parejas/Pequeños grupos

**Se puede adaptar un club mediante una botella de plástico lastrada

Discapacidad Física

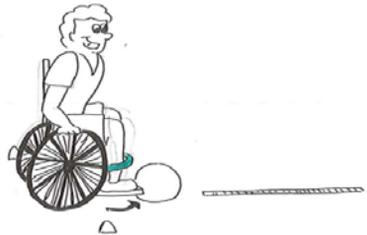


PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDAD 2 Lanzamiento de Balón medicinal

Se deberá hacer tres lanzamientos de balón medicinal, empujándolo con un pie, en una silla o banco. El alumno se sentará y se le limitará la capacidad de extensión de la pierna atándole una goma elástica que ofrezca resistencia.

Material: Balón medicinal, silla de ruedas, goma elástica y 1 cinta métrica.

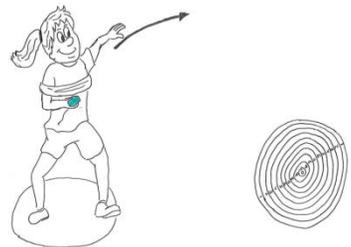


Parejas/Pequeños grupos

ACTIVIDAD 3 La Frontera

Se realizarán 6 lanzamientos a una diana dispuesta en el suelo a 5 m. Se otorgará la puntuación del círculo concéntrico donde haya caído una mayor proporción del saquito. Se limitará la forma de lanzamiento como la indicada para el lanzamiento de club.

Material: 1 saquito, 1 cuerda, 1 cinta métrica.



2 equipos por campo

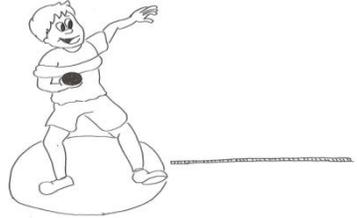
Discapacidad Física



ACTIVIDAD 4 Lanzamiento de la bola jabalina

Se realizarán 3 lanzamientos de este implemento, limitando la forma de hacerlo como en el lanzamiento de club. El lanzamiento se hará dentro de un vector de lanzamiento.

Material: 1 Bola de jabalina, 1 cinta métrica.



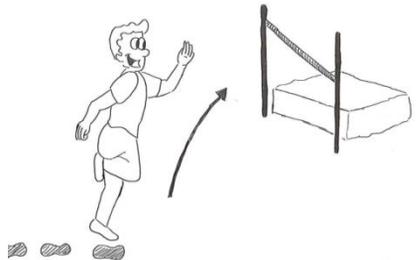
2 equipos por campo enfrentados

**Se puede adaptar con una bola y una presa de plástico

ACTIVIDAD 5 Salto de altura (amputaciones)

Se realizarán saltos con apoyo de un solo pie (simulando una amputación femoral simple), tratando de superar un listón que hay frente a una colchoneta. Se incrementará la altura de salto en intervalos de 10 cm, partiendo de una altura escogida por el alumno. Cada alumno dispondrá de un total de 5 saltos, hasta tratar de alcanzar la máxima altura posible.

Material: 1 Altimetro, 1 colchoneta (quitamiedos).



2 equipos por campo enfrentados

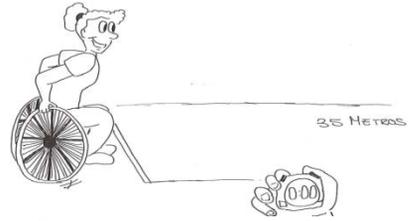
Discapacidad Física



ACTIVIDAD 6 Sprint en silla de ruedas (lesión medular)

Un alumno se subirá a una silla de ruedas y, a la señal del compañero que porta el cronómetro, deberá completar en el menor tiempo posible una distancia de 35 metros.

Material: 1 cronómetro, 1 silla de ruedas.



2 equipos por campo enfrentados

MOMENTO DE DESPEDIDA

ACTIVIDAD 7 Estiramiento en parejas

En parejas, un/a alumno/a deberá pensar en cuál es la mejor manera para que su compañero/a estire de acuerdo a sus capacidades y el tipo de ejercicio realizado en clase.

El profesor les guiará durante la duración de los ejercicios, así como los descansos y seguir un orden lógico (de arriba abajo o abajo a arriba).

Variaciones: realización en grupos de 4.



Parejas



Actividades Discapacidad Física: BOCCIA



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

**Cultura del
Esfuerzo**



Discapacidad Física



OBJETIVO PRINCIPAL DE LA SESIÓN:
Sensibilizar hacia la discapacidad física.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones relativas a la discapacidad física.



BLOQUE DE CONTENIDOS:
Juegos y actividades deportivas.

SESIÓN: Boccia.



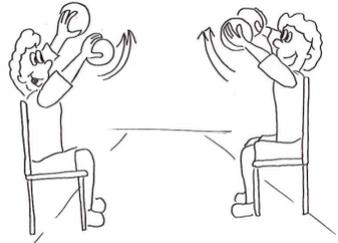
MOMENTO DE ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1 Cópime

En parejas, con una bola en cada mano, un/a alumno/a realizará una serie de movimientos con los miembros superiores y el/la compañero/a deberá imitarle en la medida de lo posible. Deberán movilizar sus articulaciones en el máximo rango de movimiento.

Variaciones: realizar un pequeño lanzamiento al aire y atraparlo.

Material: Bolas de Boccia o similar, cuerdas.



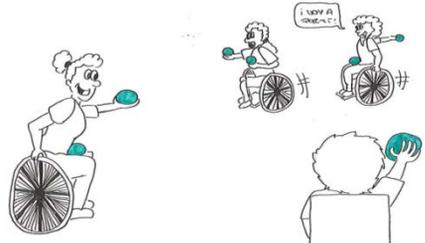
Parejas

ACTIVIDAD 2 Pelotas de lava

Los alumnos se desplazarán por el campo andando con una bola en cada mano e intentarán tocar al máximo número posible de sus compañeros. Cuando alguien les toca, deberán realizar 3 lanzamientos al aire con cada mano y posteriormente podrán continuar.

Variaciones: intercambiar las pelota cuando les pillan.

Material: Bolas de Boccia o similar, cuerdas.



Gran grupo

Discapacidad Física



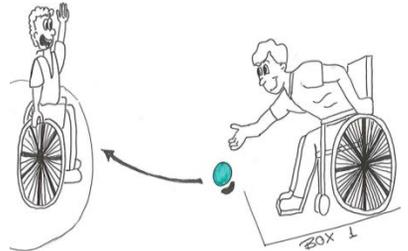
PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDAD 3 El Poste

Un alumno se sitúa donde quiera dentro del terreno de juego y el que está en el Box debe lanzar y dejar la bola lo más cercana de dónde se haya su compañero. Deben procurar quedar la bola lo más cercana de sus pies, pero procurando no sobrepasar su posición.

Variaciones: introducir las bolas en aros de diferentes tamaños.

Material: Bolas de Boccia o similar.



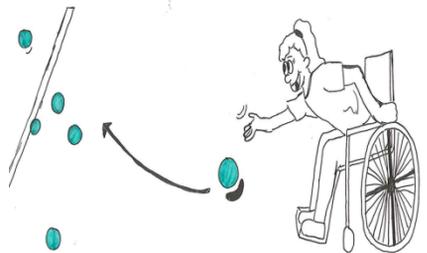
Parejas

ACTIVIDAD 4 La Frontera

Cada jugador, con el número de bolas que disponga y dentro del box con su silla, debe tratar de dejar el mayor número de bolas lo más cercana de la línea de fondo, pero sin que éstas salgan por la misma. Se trata de dejar las bolas del color de cada equipo lo más cercanas de la línea de fondo hasta la primera del color contrario.

Variaciones: utilizar las líneas laterales como referencia donde lanzar

Material: Bolas de Boccia o similar.



2 equipos por campo

Discapacidad Física

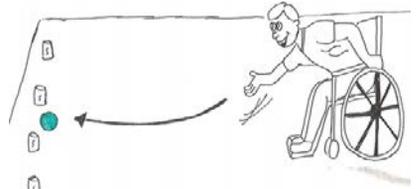


ACTIVIDAD 5 Que no caiga

Se colocan latas o tetrabrik a lo ancho de cada campo de juego. El objetivo es lanzar las bolas sin tocar las latas. Se hará recuento de bolas que han logrado pasar de un campo a otro sin tirar ninguna lata.

Variaciones: los diferentes tipos de lata tienen distinta puntuación.

Material: Bolas de Boccia o similar, latas o tetrabrik.



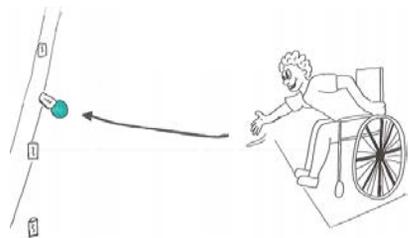
2 equipos por campo enfrentados

ACTIVIDAD 6 Caiga lo que caiga

Aprovechando la distribución de las latas utilizadas en el ejercicio anterior, ahora cambiaremos el objetivo del juego. La misión es derribar el mayor número de latas posible. En este juego primero lanzará el equipo rojo y después el azul para comprobar el número de latas derribadas (se alternan en el rol de recoger y devolver las bolas).

Variaciones: los diferentes tipos de lata tienen distinta puntuación.

Material: Bolas de Boccia o similar Latas o tetrabrik.



2 equipos por campo enfrentados

Discapacidad Física

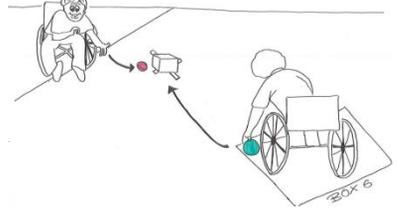


ACTIVIDAD 7 El cubo

Se colocará un cubo de plástico sobre la "X" del terreno de juego, y un miembro de cada equipo irá haciendo lanzamientos alternativos para tratar de acercar el cubo lo máximo a la línea de lanzamiento del equipo contrario (frontal del box y línea de fondo respectivamente).

Variaciones: intentar anotar dentro del cubo.

Material: Bolas de Boccia o similar 5 cubos o cajas de cartón.



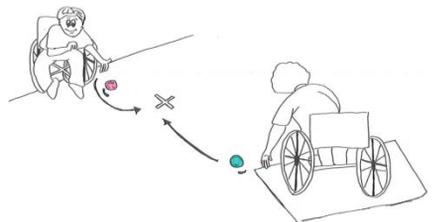
2 equipos por campo enfrentados

ACTIVIDAD 8 ¡Chócala!

Dos alumnos/as de cada extremo de la pista se coordinarán para lanzar suavemente al mismo tiempo, tratando que sus bolas choquen y queden lo más próximas de la X central.

Variaciones: las bolas deben chocar en diferentes zonas del campo más cercanas o alejadas. No sólo en el centro.

Material: Bolas de Boccia o similar.



2 equipos por campo enfrentados

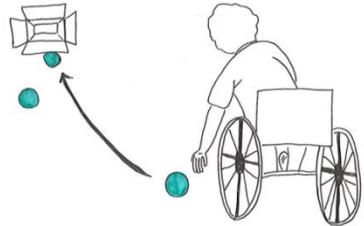
Discapacidad Física



ACTIVIDAD 9 La Caja de Regalos

Cada equipo dispone de una caja de cartón, dispuesta enfrente de ellos en el centro del campo. La caja está apoyada en uno de sus lados, de manera que la apertura queda enfrentada a los lanzadores, quienes deben tratar de depositar el mayor número de bolas dentro de la caja. En caso de que la bola entre y salga de la caja no se contabilizará esa bola.

Material: Bolas de Boccia o similar, cajas de cartón.



2 equipos por campo enfrentados

ACTIVIDAD 10 El Semáforo

Ponemos tres aros consecutivamente, separados a unos 50 cm uno del otro. El primero de los aros vale 1 punto, el segundo 2 puntos y el tercero 3 puntos. El juego consiste en depositar el mayor número de bolas dentro de los aros, consiguiendo a su vez la mayor puntuación posible.

Material: Bolas de Boccia o similar, 3 aros planos por campo.



2 equipos por campo enfrentados

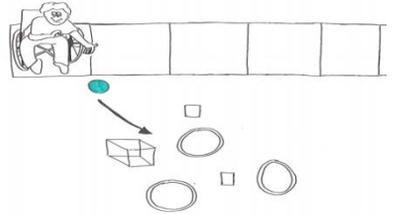
Discapacidad Física



ACTIVIDAD 11 ¿Qué ángulo es mejor?

Nos colocaremos todos en un lado del campo de manera que el objetivo es colocar las bolas dentro de los aros esquivando los obstáculos encontrados en el terreno de juego.

Material: Bolas de Boccia o similar, aros planos.



2 equipos por campo enfrentados

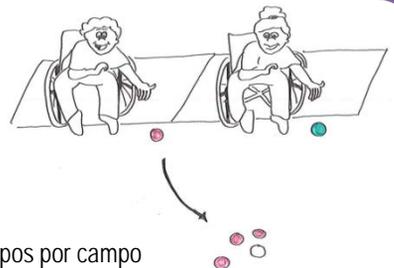
Tras la realización de estas tareas, procederemos a la explicación de la dinámica del juego:

- Lanzamiento de la primera bola. Corresponde al mismo jugador que lanzó la bola blanca válida.
- Lanzamiento de la primera bola contraria.
- Secuencia de lanzamientos, donde lanza el competidor contrario al que tenga una bola más próxima a la bola diana.
- Situación de "equidistancia" (dos bolas de diferente color a la misma distancia de la blanca): lanza el último que lo hizo y se alternan hasta que se rompa tal situación.
Se comentarán las Leyes Básicas para el juego, a saber: a) no sobrepasar la línea de la bola blanca; b) buscar puntuar, y obstruir el lanzamiento del oponente; c) conservar un buen ángulo de lanzamiento; y d) posibilidad de hacer "apoyos".

ACTIVIDAD 12 Tapar el ángulo

Se pone la bola blanca en cualquier zona del terreno de juego, y un jugador con bolas rojas debe lanzar tratando de tapar el ángulo de lanzamiento frontal de su oponente. Se irán alternando el orden de los lanzamientos.

Material: 1 juego de bolas de Boccia por campo.



2 equipos por campo

Discapacidad Física



Tras la realización de una serie de este ejercicio, explicaremos la forma de puntuar en el juego tras la realización de cada parcial. Siempre serán puntuaciones de X-0 ó 0-X, salvo en situación de equidistancia (1-1 o, a lo sumo, 2-2). El resultado de un partido es la suma de las puntuaciones de los parciales correspondientes. En caso de empate, se jugaría un parcial de desempate, en el que se pone la bola blanca en la "X" y se realiza un sorteo para ver quién inicia el juego en ese parcial.

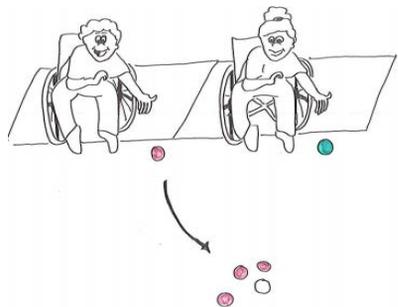
Seguidamente, expondremos las situaciones que conllevan la Retirada de la bola de lanzamiento, lo cual conlleva la pérdida de la bola lanzada por una infracción cometida durante su lanzamiento, y debe ser detenida antes que toque cualquiera de las bolas ya lanzadas, si las hubiera. Las infracciones que provocan esta situación son: a) lanzar antes que el árbitro indique a qué color le toca; o b) lanzar la bola en el turno del contrario, a menos que el árbitro se haya equivocado. A las situaciones anteriormente mencionadas, hay que añadir otras infracciones que, además de la pérdida de la bola lanzada, conlleva la concesión de dos bolas adicionales al competidor contrario (Penalización), que se lanzarían al finalizar el parcial. Las acciones que lo provocan son: a) lanzar una bola mientras el auxiliar, el jugador o cualquier material utilizado toca las líneas del campo, o parte del terreno de juego no considerado parte del box de lanzamiento del jugador; b) no mover un dispositivo auxiliar (canaleta o rampa) de manera clara al centro del box de lanzamiento, rompiendo los planos horizontales y verticales del lanzamiento anterior; c) soltar la bola cuando el dispositivo auxiliar está sobrepasando la línea frontal de lanzamiento; d) soltar la bola sin tener, al menos, una nalga en contacto con la silla de ruedas; e) soltar la bola cuando está tocando parte del campo que esté fuera del box de lanzamiento del jugador; o f) lanzar la bola cuando el auxiliar (BC3) no se encuentra de espaldas al campo

MOMENTO DE DESPEDIDA

ACTIVIDAD 12 Juego libre

Realizaremos simulaciones de partido, en la que un alumno en cada campo desempeñará las funciones de árbitro principal. El profesor se irá desplazando por los campos dando feedback acerca de las situaciones de juego que se vayan dando (e.g. en el gráfico se muestra una situación en la que interesa mandar la bola blanca fuera para ponerla luego en la "X").

Material: 1 juego de bolas de Boccia, 1 pala de arbitraje por campo.



2 equipos por campo



Actividades para Diferentes Capacidades



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

Cultura del
Esfuerzo



Miguel Hernández

Diferentes Capacidades



OBJETIVO PRINCIPAL DE LA SESIÓN:
Sensibilizar hacia l diferentes discapacidades.

ESTÁNDARES DE APRENDIZAJE:
Utiliza los recursos adecuados para resolver situaciones relativas a la discapacidad



BLOQUE DE CONTENIDOS:
Juegos y actividades deportivas.

SESIÓN: Ocio y recreación



MOMENTO DE ENCUENTRO

ACTIVIDAD 1 Presentación I

Sentados en círculo, los alumnos se presentarán a sí mismos con el impairment que vayan a simular durante la sesión.



Gran grupo

ACTIVIDAD 2 Presentación II

Imaginar una acción motriz de dos sílabas que puedan hacer con ese impairment todos al mismo tiempo. Cada uno realiza su acción motriz, p.e. saltar, botar.

Variaciones: realizar el mismo ejercicio siguiendo todos un ritmo y ejecutando de esta forma de manera unificada la acción. Para finalizar, podemos pedir que se memorice la acción de cada uno.



Gran grupo

Diferentes Capacidades



PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDAD 3 La cadena

Dispuestos en círculo con las manos agarradas todo el tiempo, pasar un aro en cadena de uno a otro.

Cuando llega a la silla, explicar que no le tienen que levantar con la silla sino que se levanta él/ella solo/a mientras los compañeros pasan el aro.

Variaciones: con dos o tres aros a la vez, intentar atrapar el aro que va por delante.

Material: 1 aro por grupo



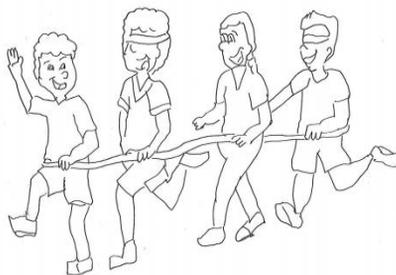
Gran grupo

ACTIVIDAD 4 Todos en orden

Daremos una cuerda a los alumnos lo suficientemente larga como para que todos puedan agarrarse a ella. El objetivo del juego es que el alumnado se ordene a lo largo de la cuerda, manteniendo siempre el contacto con la misma. Podremos pedir que se dispongan por orden alfabético de nombre, apellido, mes de nacimiento, tamaño del pie... Para ello, utilizaremos las gafas de sensibilización visual o antifaces para recrear simulación visual, cuerdas para discapacidad física, etc.

Variaciones: podemos introducir también la discapacidad auditiva, por lo que los alumnos no podrán comunicarse de forma oral; combinar la discapacidad visual y auditiva en el mismo ejercicio o incluso añadir alumnado con discapacidad física que deberán cooperar para conseguir el orden correcto.

Material: Cuerda, antifaces o gafas de simulación discapacidad visual, cuerdas pequeñas, sillas de ruedas.



Gran grupo

Diferentes Capacidades

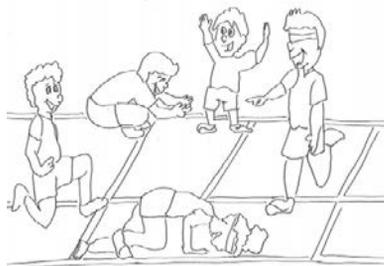


ACTIVIDAD 5 Apoya X

En grupos de mínimo 5 personas, los alumnos deberán mantener contacto en el suelo con el número de pies, rodillas, manos, cabezas, etc. que el profesor establezca. Por ejemplo, 5 pies, 2 manos y 3 cabezas apoyadas en el suelo de forma conjunta (entre todo el equipo), y deberán realizarlo de la manera más rápida posible.

Es obligatorio que todos los miembros participen en cada situación que dé el profesor. Pueden participar alumnos con todo tipo de discapacidad, adaptando las premisas y consignas al grupo en cuestión.

Variaciones: añadir material extra.



Grupos de 5-10 personas

ACTIVIDAD 6 Pases con frisbee

En parejas, los alumnos se pondrán a una distancia el uno del otro y comenzarán a pasarse el frisbee, primero a una distancia más corta y finalmente más alejados.

Variaciones: utilizar diferentes tipos de lanzamiento y frisbees.

Material: un frisbee por pareja.



Parejas

Diferentes Capacidades

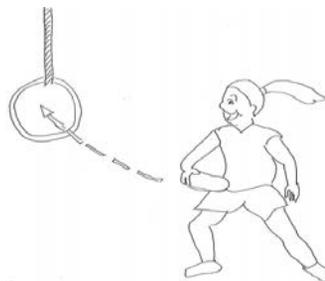


ACTIVIDAD 7 Frisbee golf.

El objetivo del juego es introducir el frisbee en un aro o caja en el menor número de lanzamientos posibles. Los alumnos seguirán un orden de lanzamiento y anotarán sus puntuaciones en cada estación.

Variaciones: modificar distancias, alturas del objetivo, obstáculos en el medio, equipo/individual

Material: frisbees, aros, cubos



Individual

ACTIVIDAD 8 Ultimate frisbee.

Dos equipos que se enfrentarán entre ellos en un campo delimitado. El equipo en posesión del disco es el atacante y tiene como objetivo avanzar, mediante sucesivos pases del disco entre sus jugadores, hasta anotar un tanto al equipo contrario. Se marca un tanto cuando un jugador del equipo atacante recibe dentro de la zona de gol del otro equipo (sus dimensiones serán la anchura del campo por 3 m), un pase de un compañero. El objetivo del equipo defensor es interceptar el pase del otro equipo y convertirse en equipo atacante. No se puede desplazar con el disco en la mano, pudiendo mantenerlo durante 10 segundos sin que nadie lo arrebatase. Si el disco cae, se le otorga la posición al otro equipo.

Variaciones: se pueden desplazar dos pasos con el disco en la mano ((siempre que no sea para entrar en el área de marcar punto) o bien una propulsión para alumnos en silla.

Material: frisbees, aros, papeleras, conos.



Dos equipos



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

Cultura del
Esfuerzo

UNIVERSITAT
MIGUEL HERNÁNDEZ

MOMENTO DE DESPEDIDA

ACTIVIDAD 9 Formar palabras con el cuerpo

Dividiremos la clase en grupos de 6, y cada uno de ellos deberá pensar en una palabra de 6 letras. Posteriormente la representará utilizando su cuerpo y para ello cada niño representa una letra. El resto de grupos debe adivinar de qué palabra se trata.

Variaciones: se forma una frase colectiva



Grupos de 6

ACTIVIDAD 10 Pasar la corriente

El emisor guiña con un ojo al niño/a que va a mandar el mensaje. En ese momento el que se la queda abre los ojos y el juego se inicia cuando el emisor dice en voz alta "envío un mensaje a..." y tratar de enviar un mensaje al receptor apretando las manos a un compañero/a de un lado. Éste a su vez hará lo mismo hasta que le llegue el apretón al receptor. El jugador que se sitúa en medio tiene que intentar interceptar el mensaje.

Variaciones: cogidos de los hombros el mensaje se pasa tocando el hombro del compañero/a



Gran grupo

Diferentes Capacidades



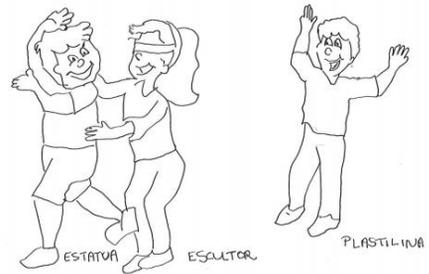
ACTIVIDAD 11 El escultor

En grupos de 3, cada alumno tiene un rol:

- Estatua: elige una posición y se mantiene quieto en esa postura
- Escultor: con los ojos tapados, deberá tocar la estatua para adivinar su postura y recrearlo posteriormente con la otra persona del equipo
- Plastilina: esta persona será con la que el escultor "moldee" y cree su estatua intentando imitar la posición de la figura original.

Variaciones: indicar verbalmente la posición, es decir, sin contacto físico.

Material: 1 Antifaz o pañuelo por grupo.



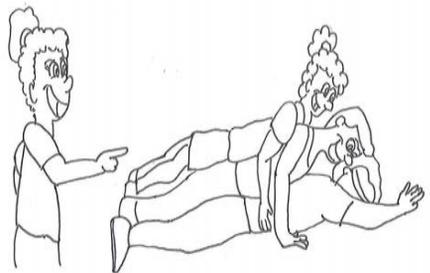
Grupos de 3

ACTIVIDAD 12 Quien soy?

Un alumno se tumbará boca abajo con los ojos tapados. El resto del grupo, en silencio elige a una persona, que se tumbará encima del primero. Mediante el contacto físico y las características que pueda deducir del contacto con la espalda, deberá adivinar quién está encima suyo. Si acierta, la segunda persona será la que se tumbé abajo y comienza el juego otra vez. En cambio, si falla, otra persona más se tumbará sobre los dos, y así sucesivamente hasta que acierte quién es la persona que tiene justo encima suyo.

Variaciones: la persona con antifaz deberá adivinar quién es la otra persona por el nombre que le escriben en la espalda con el dedo.

Material: Antifaz, conos, cuerdas, tizas, cuerdas, banco.



Grupos de 10



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

Cultura del
Esfuerzo

UNIVERSITAT
MIGUEL HERNÁNDEZ



Atletismo

Discapacidad Visual e Intelectual



<http://pablocanterolopez.com>

El atletismo es la disciplina más numerosa del programa paralímpico y comprende varias modalidades: los eventos de pista, con distancias de entre 100 y 10.000 metros; los concursos, con saltos y lanzamientos; y el maratón, que se celebra por las calles.

La compenetración y coordinación entre guía y deportista es fundamental para el éxito.

Los deportistas con ceguera requieren de un guía para las pruebas de carrera, mientras que para los saltos se les marca el ritmo de carrera de aproximación y el momento de batida.



T/F 11-13 (Disc. Visual) | T/F20 (Disc. Intelectual)

Las tres clases para atletas con diversos grados de discapacidad visual se realiza en función de su grado de visión (campo y agudeza visual). La clase T11 ejecutan la competición o deporte con un guía y los ojos vendados o con antifaz, igual que la clase T12, que también pueden optar por utilizar un guía. Sin embargo la clase T13 incluye atletas con mayor facilidad de visión.

Los deportistas con discapacidad intelectual deben realizar una serie de test que demuestren que tienen una limitación para realizar las pruebas de carrera, saltos o lanzamientos.

¿Conoces a...?!

David Casinos (Moncada, Valencia) – F11



- Oro en lanzamiento de disco en el Mundial de Doha 2015.
- Oro en lanzamiento de peso y disco en el Mundial de Lyon 2013.
- 4 veces campeón paralímpico en peso y/o disco: Sídney 2000, Atenas 2004, Pekín 2008 y Londres 2012.
- Oro en lanzamiento de disco en Europeo de Swansea en 2014.
- Medalla de oro de la Real Orden del Mérito Deportivo.
- Premio Nacional del Deporte en la categoría Olimpia en 2014.



Comité Paralímpico Español



TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN

Cultura del Esfuerzo





Atletismo

Hipertonía, Ataxia y Atetosis



<http://www.vivirextremadur.es/>

Aquellos deportistas con problemas de coordinación, equilibrio o rango de movimiento pueden participar pruebas de campo (F) y pista (T) en silla de ruedas o sentados, y de pie.

¿Sabías que hay un material especial de lanzamiento para los deportistas con más afectación denominado Club y que otros pueden correr impulsando la silla con los pies?

Participan deportistas con impedimentos de ataxia (problemas de coordinación), atetosis (movimientos involuntarios) e hipertonía (limitación en la coordinación y rango de movimiento por contracciones musculares)

T/F 31-34 (en silla) | T/F 35-38 (de pie)

Las alteraciones afectan a la capacidad de controlar el movimiento de las piernas, el tronco, los brazos y las manos. Cuanto menor sea el número, mayor es la limitación en las actividades de carrera, lanzamiento o salto.

Los deportistas de la clase T31 propulsan la silla de ruedas con los pies y se desplazan de espaldas, y algunas clases en silla lanzan una especie de bolo de madera denominado club.

En España también hay pruebas de lanzamiento de saquito (altura y distancia) para aquellos deportistas que no tienen una buena capacidad de agarre.

¿Conoces a....?

Lorenzo Albaladejo (Murcia) – T38



- Diploma olímpico en 100 y 200 metros en Juegos los Paralímpicos de Londres 2012.
- Subcampeón de Europa en 100 y 200 metros en Swansea (Gales) en 2014.
- Subcampeón de Europa en 100 y 200 metros en Stadskanaal (Holanda) en 2014.
- Records de España en 100, 200 y 400 metros.



Comité Paralímpico Español



TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN

Cultura del Esfuerzo





Atletismo

Discapacidad Física I



<http://www.deportesparalimpi.co.net/>

El atletismo es la disciplina más numerosa del programa paralímpico y comprende varias modalidades: los eventos de pista, con distancias de entre 100 y 10.000 metros; los concursos, con saltos y lanzamientos; y el maratón.



Además del uso de prótesis para carreras, se utilizan otras adaptaciones como tacos especiales para tener apoyo en la salida. Algunos deportistas de esta categoría pueden elegir competir de pie con el uso de prótesis o bien hacerlo sentados en otra categoría (50's)

¿Sabías que dependiendo del nivel de afectación en la longitud de los brazos se puede participar en pruebas de velocidad o larga distancia?



T/F 40-47

Estas clases son para atletas con baja estatura (T/F 40-41) y con problemas en las extremidades por amputaciones, falta de rango de movimiento, falta de fuerza o diferencia en la longitud de las piernas.

Los deportistas con Clases T/F 42-44 tienen limitaciones en la funcionalidad de las piernas, mientras que las Clases T/F 45-47 la tienen en los brazos.

¿Conoces a....?

Antonio Andújar (Valencia) – T47



- 8º en triple salto en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012.
- 6º en el Campeonato del Mundo de Lyon en 2013.
- Subcampeón de Europa en triple salto en 2012.
- 6º en longitud y 8º en 100 m lisos en el Campeonato de Europa de Swansea (Gales) en 2014.
- 1º en 100 m lisos, 1º en 200 m lisos y 1º en longitud en el Campeonato de España en 2014.



Comité Paralímpico Español



TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN

Cultura del Esfuerzo





Atletismo

Discapacidad Física II



<http://www.gettyimages.com>

Las Categorías T51-T54 es para corredores en silla de ruedas y las categorías F51-57 es para lanzadores en banco. Para las carreras se usan sillas de ruedas especiales y para los lanzamientos unos bancos en los que el deportista puede usar cinchas y una barra de sujeción (dependiendo categoría)

¿Sabías que una silla de ruedas puede llegar a costar hasta 6000€ mientras que los bancos de lanzamientos se hacen de forma casera?

En las pruebas de lanzamientos se puede lanzar jabalina, disco y peso. Las pruebas de carreras tienen distancia desde 100 a 10000 m, y la Maratón.

Clases T51-54 (Carreras) | F51-57 (Lanzamientos)

Las Clases T51-54 son atletas que compiten en silla de ruedas y tienen deficiencias en extremidades, débil potencia muscular, deficiencia en la longitud de las piernas o pérdida de rango de movimiento articular.

Los Clases F51-57 son atletas con deficiencias en extremidades, débil potencia muscular, deficiencias en la longitud de las piernas o pérdida de rango de movimiento articular que realizan los lanzamientos desde posición sentada.

¿Conoces a?

Santiago Sanz (Albatera, Alicante) – T52



- Plata en Juegos Paralímpicos Sídney 2000 (5000m)
- Juegos Paralímpicos Atenas 2004: Plata en 1500m y Bronce en 5000m
- Oros en el Europeo de Helsinki (2005) en 800m y 1500m
- Oros en el Mundial de Assen (2006) en 800m y 1500m
- Desde 2006 tiene múltiples títulos internacionales en carreras de medio-fondo y desde 2009 su carrera se ha centrado en los 10000m y la maratón, donde sigue cosechando numerosos triunfos.

<http://www.deporlovers.com/>



Comité Paralímpico Español



TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN

Cultura del Esfuerzo





Baloncesto en Silla de Ruedas



<http://www.paraworld.com/>

Se juega en la misma pista de baloncesto, con el mismo balón y las canastas a la misma altura. Participan jugadores con discapacidades físicas a los que se les da una puntuación tras un proceso de clasificación funcional.

¿Sabías que es posible fomentar la participación de mujeres en los equipos dando una bonificación a la puntuación total que deben sumar los jugadores en pista?

Variaciones reglamentarias:

- Máximo 2 impulsos sin botar el balón ("pasos")
- Sólo las ruedas pueden tocar la pista.
- No existe doble regate (botar a dos manos)
- Nalgas en contacto con la silla en el lanzamiento.
- Ruedas delanteras sólo pueden pisar línea de tiros libres y de 6.75m (triple).



El Equipo

Participan jugadores con discapacidades físicas, a los que se les asigna una puntuación de entre 1.0 y 4.5 puntos. Entre los 5 jugadores en pista no está permitido exceder los 14 puntos.



¿Conoces a . . . ?

Pablo Zarzuela

Club Deportivo Ilunion (2011-2016)

- Campeón Liga Nacional (2012-2015)
- Campeón Copa del Rey (2012-2015)
- Subcampeón Copa de Europa (2014-2015)
- 3º clasificado Copa de Europa Valladolid (2013)
- 4º clasificado Copa de Europa Estambul (2012)



SELECCIÓN ESPAÑOLA

- 3º Campeonato de Europa 2011 (Nazaret, Israel)
- 3º Campeonato de Europa 2013 (Frankfurt, Alemania)
- 4º Campeonato del Mundo 2014 (Incheon, Corea del Sur)
- 5º Campeonato de Europa 2015 (Worcester, Reino Unido) y MVP en uno de los encuentros.





Boccia



<http://www.paralimpicos.es/>

La Boccia es una modalidad deportiva practicada por personas en sillas de ruedas que tienen discapacidad física severa, y que les afectan al control y fuerza de su lanzamiento. Un juego de boccia tiene 6 bolas rojas, 6 azules y una blanca (diana).

¿Sabías que la Boccia es un deporte que mejora la calidad de vida de las personas con discapacidad y hombres y mujeres lo pueden practicar de forma conjunta?



Se puede jugar de forma individual, por parejas o en equipos de tres jugadores. El objetivo es lanzar sus bolas (rojas o azules) lo más cerca posible de la blanca, a la vez que intentan evitar que sus rivales puntúen. Cada partido se compone de varias rondas de lanzamiento y gana aquel que obtenga más puntos al acercar sus bolas a la bola diana.



BC1

BC2

BC3

BC4

BC5

Deportistas que lanzan con manos o pies. Tienen ayuda de un asistente.

Deportistas que lanzan con las manos sin ningún tipo de ayuda.

Usan una rampa y sueltan bola con puntero de cabeza/boca o la mano.

Deportistas con discapacidad física severa.

Deportistas con mínima afectación para practicar este deporte.



<http://www.avancedeportivo.es/>

Individual

● 3 ● 4

Parejas

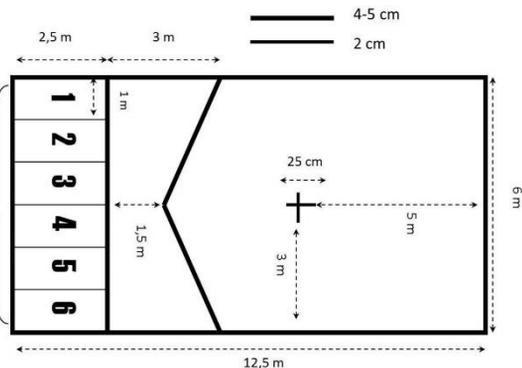
● 2, 4 ● 3, 5

Equipos

● 1, 3, 5

● 2, 4, 6

BOXES



Comité Paralímpico Español



TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN

Cultura del Esfuerzo

UNIVERSITAT MIGUEL HERNÁNDEZ



Ciclismo



http://www.ambito.com

Participan deportistas con discapacidad visual, así como personas con parálisis cerebral, amputaciones u otras discapacidades físicas que compiten en tandems, bicicletas convencionales, bicicletas de mano (*hand-bikes*) y triciclos.

¿Sabías que hay 4 tipos de bicicletas con las que se puede practicar este deporte?

Comprende pruebas de pista y de carretera y se ha consolidado como uno de los deportes más populares del programa paralímpico.



B

<https://www.pinterest.com>

Tándems para corredores con ceguera y discapacidad visual.



C

<http://gymheroes.tumblr.com/>

Cinco categorías para bicicletas convencionales para ciclistas con discapacidad física.



H

<http://cyclingtips.com/>

Cinco categorías para bicicletas de mano para deportistas con paraplejía o amputaciones que no pueden utilizar las piernas para pedalear.



T

<http://thebestmatters.com/>

Dos categorías en triciclo para ciclistas cuya discapacidad afecta al equilibrio.

¿Conoces a...? Maurice Eckhard (Rafelbunyol) – C2



- Oro en contrarreloj individual y fondo en carretera en el Campeonato de España de ruta en 2014.
- Medalla de bronce en contrarreloj en Juegos Paralímpicos de Londres 2012.
- Oro en ruta en el Campeonato del Mundo en 2007.
- Plata en contrarreloj en el Campeonato del Mundo en 2013.
- Oro en el Campeonato de España en pista en la prueba de persecución individual en 2014.



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo





Esgrima en Silla de Ruedas



<http://www.paralimpicos.es>

Es un deporte de combate en el que se enfrentan dos rivales con sus respectivas armas: espada, sable o florete. Consiste en atacar pero a la vez defenderse, buscando el punto tocando con el arma en el contrario, a la vez de defenderse de un posible contraataque.

¿Sabías que las sillas de ruedas están ancladas al suelo para que el deportista se ayude de la mano que no sujeta el arma?

Las sillas están fijadas al suelo y los participantes llevan un peto con unos sensores que permiten detectar si la punta del arma ha contactado, obteniendo un punto a quien logre contactar con el oponente.



C Son deportistas de las subclases 1A y 1B, quienes no poseen equilibrio sentados en la silla y el brazo que sujeta el arma está afectado.

B Sin deportistas de la clase 2, quienes poseen bastante equilibrio en silla y el brazo que sujeta el arma normal.

A Son deportistas de las subclases 3 y 4, quienes poseen un buen equilibrio en silla de ruedas, con o sin apoyo de las piernas, y con el brazo armado normal.



FLORETE



ESPADA



SABLE

¿Conoces a?

Alex Prior - A

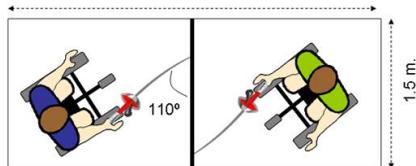
- Campeonato del Mundo sub-23: 1º Clasificado.
- Campeonato de España:
 - 1º clasificado Sable
 - 1º clasificado Espada
 - 2º clasificado Florete



www.dxtadaptado.com



4 m.



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo



Fútbol 5



<http://www.panamipoco.es/>

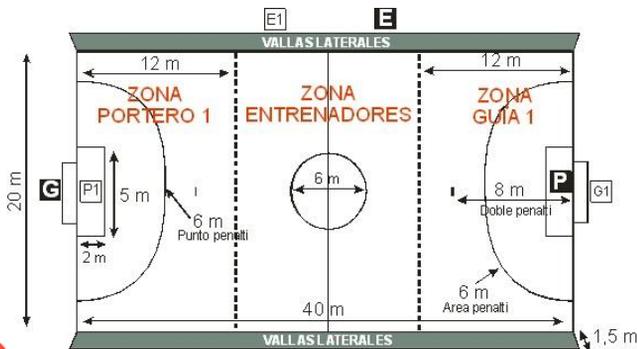
Lo practican deportistas con discapacidad visual de las clases **B1**, **B2** o **B3**. Cada equipo está compuesto por cuatro jugadores en el campo con antifaz, más un portero sin discapacidad., quien no puede salir de un área de 2x5m.

En este deporte existen los tercios de guía: portero, un técnico en la banda y un guía detrás de la portería del equipo rival, y todos tienen la función de orientar a los jugadores.

El área de juego está rodeada por una valla, excepto los fondos, de manera que no hay fuera de banda. Los partidos constan de dos tiempos de 25 minutos más un descanso de 10 minutos.

B1

Desde no percepción escasa o mínima de luz con inhabilidad para reconocer la forma de una mano. Necesidad de un mayor número de adaptaciones, estando bien desarrollado y reglamentado.



¿Conoces a...?



Javier Álvaro (Alicante) – B1

- Medalla de bronce con la selección española en el Campeonato del Mundo en Tokio en 2014.
- Subcampeón del Campeonato de España con el ONCE Alicante en 2013.



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo



Fútbol 7



También conocido como CP-Football, es practicado por personas con parálisis cerebral y daño cerebral adquirido. Es una adaptación del fútbol olímpico, con las mismas reglas FIFA, aunque con algunas modificaciones.

¿Sabías que no existe la regla de fuera de juego y se permite el saque de banda con solo una mano haciendo rodar el balón por el suelo?

Hay 7 jugadores en el campo y 7 reservas. El terreno de juego es de hierba natural o artificial, sin superar los 75x55 m ni menor de 70x50 m. Las porterías son de 5x2 m.

FT5

Hipertonía en las dos piernas (diplejía), con dificultades para correr, saltar girar o detenerse.

FT6

Problemas de equilibrio y coordinación en las cuatro extremidades (atetosis o ataxia), con dificultad para controlar el balón, acelerar o chutar.

FT7

Jugadores con hemicplejia: un lado del cuerpo afectado. Tienen problemas en el equilibrio, girar y manejo del balón.

FT8

Limitaciones mínimas para poder participar en este deporte.

¿Conoces a...?!

Jorge Peleteiro (Ibi, Alicante) – FT5



twitter.com

- Medalla bronce en Paralimpiadas de Atlanta en 1996.
- Diploma paralímpico (6º) en Paralimpiadas de Sídney 2000.
- 4º puesto en el Mundial de Brasil en 1998.
- 12º puesto en el Mundial de Brasil en 2007.
- 5º puesto en el Campeonato de Europa en Inglaterra 1995.
- 7º puesto en el Campeonato de Europa en Bélgica 1999.
- 11º puesto en el Campeonato de Europa en Escocia 2010.



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo



Goalball

TM

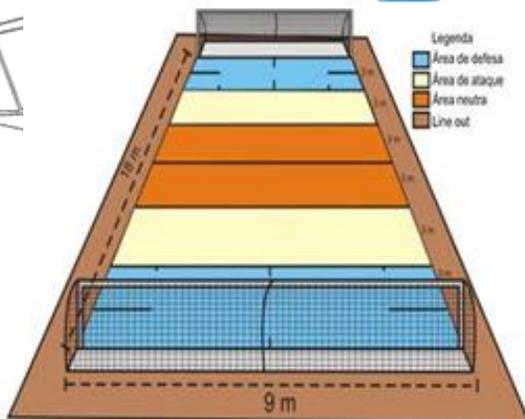


<http://www.tecnica.es/>

El Goalball es practicado por deportistas con distintos tipos de discapacidad visual (B1, B2 y B3) y es un deporte que enfrenta a dos equipos formados por tres jugadores en un campo de 18x9m, donde el objetivo del juego es marcar gol en la portería contraria.

¿Sabías que el Goalball es permite desarrollar el sentido auditivo a las personas con discapacidad visual porque el oponente trata de lanzar el balón con el menor ruido posible?

Los jugadores participan con los ojos cubiertos por un antifaz. Se utiliza un balón sonoro, porterías de 9 x 1.3m, antifaces, y protecciones (codo, rodilla y pecho). Cada campo tiene tres áreas, y la zona de defensa tiene unas marcas en relieve para poder orientarse mediante el tacto.



B1, B2 y B3

El Goalball es el único deporte donde deportistas con distinta clasificación visual compiten conjuntamente. Se basa principalmente en el sentido auditivo, ya que intentan detectar la trayectoria de la pelota en el juego. Además, requiere de una gran capacidad espacial, para saber estar situado en cada momento en el lugar adecuado e interceptar el balón.



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

Cultura del
Esfuerzo



UNIVERSITAS
Miguel Hernández

JUDO



http://www.paralimpicos.es/

En Judo paralímpico participan conjuntamente deportistas con discapacidad visual de las clases **B1**, **B2** o **B3**, y no hay una distinción entre personas con ceguera y diferentes grados de discapacidad visual. Las categorías de competición son, al igual que en el judo olímpico, en función del peso del judoca.



¿Sabías que un deportista ciego aprende las técnicas sintiéndolas en su propio cuerpo, y son capaces de sentir un ataque antes que un deportista vidente lo haría?

Las únicas adaptaciones que necesitan son la variación de texturas para delimitar las zonas de competición en el tatami, así como comenzar el combate estando los dos luchadores en contacto físico agarrados. También varían las indicaciones del árbitro, que en esta modalidad son sonoras. El combate dura 5 minutos reales.

B1

Ninguna percepción de la luz en ninguno de los dos ojos, o algo de percepción de la luz pero sin capacidad para reconocer la forma de una mano a cualquier distancia o en dirección.

B2

Puede reconocer la forma de una mano, y tiene una agudeza visual de hasta un máximo de 2/60 (puede ver a 2 m lo que normalmente se puede ver a 60). El campo visual debe ser menor de 5°.

B3

Puede reconocer la forma de una mano y la habilidad para percibir claramente estará por encima de 2/60 y hasta 6/60. El campo visual del atleta varía entre más de 5 y menos de 20 grados.

¿Conoces a . . . ?

Mónica Merenciano (Lliria, Valencia)



- 1ª y medalla de oro en el Campeonato de España en 2014.
- 5ª en el Campeonato del Mundo en 2014
- 3ª y medalla de bronce en Campeonato de Europa de 2013.
- 1ª en Campeonato de España de 2013.
- 3ª y medalla de bronce en Juegos Paralímpicos de Atenas 2004, Pekín 2008 y Londres 2012.
- Campeona de Europa en 2011.
- Medalla de plata en el Mundial de 2002 y bronce en los de 2003, 2006 y 2011.
- Bronce en el Campeonato de Europa de 2001, 2007 y 2009.



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo





Natación



<http://natacioncomedia.es>
igapof.com.es/

Se practican cuatro estilos: libre, espalda y mariposa (S), y braza (SB). Además los cuatro se combinan en la prueba de estilos (SM), ya sea individual o de relevos.



Los nadadores se introducen en el agua sin ningún tipo de ayuda técnica, excepto en la modalidad espalda, que se permite un agarre específico con la boca si es necesario. No está permitido nadar con ningún tipo de prótesis o ayuda técnica.

A los nadadores con ceguera se les indica la cercanía al bordillo para girar mediante un golpeo en la cabeza con un bastón acolchado.

¿Sabías que los deportistas pueden salir desde tres posiciones: de pie sobre el poyete, sentados en el poyete o directamente desde dentro del agua?



S1-10

Nadadores con diferentes tipos y niveles de discapacidad física.

S11-13

La clase S11 es para nadadores con ceguera, y las S12-S13 para aquellos con deficiencia visual.

S14

Nadadores con discapacidad intelectual



¿Conoces a . . . ? Ricardo Ten (Valencia) – S4



- 3 oros en Juegos Paralímpicos: 100m braza en Atlanta 1996, Sídney 2000 y Pekín 2008.
- Record del mundo de 100 m Braza en Pekín 2008.
- 7 veces Campeón del Mundo.
- 12 veces Campeón de Europa.



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo





Para-Canoe



<http://www.marca.com/>

Se practica con una embarcación ligera en aguas tranquilas, y en dos tipos de embarcaciones: Kayak (K) y Canoa (V). Se realizan travesías de 200m para diferentes niveles de discapacidad, hombres y mujeres.

¿Sabías que el Para-Canoe será uno de los dos nuevos deportes en Río 2016?



Algunas adaptaciones de los asientos son apoyo pélvico, apoyo para extremidades con amputación, o apoyo lumbar. También se adapta el agarre de la pala con guantes especiales, dispositivos de soporte de la pala o topes que permiten mantener la presión sobre la pala.



LTA

Palistas que pueden hacer uso de sus piernas (Legs), tronco (Trunk) y brazos (Arms) y pueden emplear fuerza en el timón o en el asiento para propulsar la piragua.

TA

Hacen uso del tronco (Trunk) y brazos (Arms), pero no son capaces de aplicar una fuerza continuada y controlada al timón o de sentarse para propulsar la piragua.

A

Es capaz de aplicar fuerza utilizando brazos y hombros (Arms), careciendo de estabilidad para sentarse.

¿Conoces a....?

Javier Reja (Sevilla) - TA

deportista



- Campeón del Mundo V1 en 2014.
- Campeón de Europa y de España 2015.
- Oro en 2012 en Campeonato de España de ciclismo adaptado en carretera en categoría H3 en las modalidades de contrarreloj y ruta.
- Varios podios nacionales de natación adaptada tanto en piscina como en aguas abiertas.



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo





Para-Equestre



Se disputan tres pruebas de Doma: Equipos (tres o cuatro jinetes), Individual y Estilo libre, en la que cada deportista puede elegir los movimientos y la música. Se valora la coordinación, armonía y precisión de movimientos, así como la voluntad, confianza y obediencia del caballo.

¿Qué algunos jinetes son capaces de dar órdenes al caballo sujetando las riendas con la boca?



Se puedan adaptar múltiples elementos como la silla de montar (apoyos o acolchados), sujetadores de mano, riendas o los estribos (cerrados o con cintas elásticas).



Grado I

- Usan silla de ruedas.
- Poco equilibrio de tronco
- Limitación en función de brazos y piernas.

Grado II

- Usan silla de ruedas.
- Equilibrio pobre de tronco
- Buenas a leves funciones de brazos.

Grado III

- Capaces de caminar sin ayuda.
- Discapacidad moderada en ambos brazos y piernas o discapacidad severa en los brazos.
- Ceguera.

Grado IV

- Discapacidad en una o dos extremidades.
- Deficiencia visual.

¿Conoces a...?

Sonia Villalba - GIII



- Campeonato del Mundo: Doma, Test Individual, 10º puesto en 2013.
- Campeona de España de Doma en 2015.



Para-Triatlón



<http://www.triatlonmadrid.com>

El Para-triatlón combina, igual que el triatlón, tres modalidades deportivas: nadar (750m), ciclismo (20 km) y carrera (5 km).



Los deportistas que precisen asistencia la recibirán con las prótesis o cualquier otro aparato requerido, ayudar a colocarse en las sillas de ruedas para el segmento de ciclismo y de carrera, quitar el traje de neopreno o la ropa, o bien reparar pinchazos y ayudar con el resto del equipo.

¿Sabías que existen unos asistentes que ayudan con las transiciones de los deportistas que lo precisen?

PT1 (Silla)

Deportistas con paraplejía, tetraplejía, polio, doble amputación de piernas o cualquier otra discapacidad que les impida utilizar las extremidades inferiores. Deberán utilizar bicicleta de mano y silla de ruedas para el tramo de carrera.

PT2-4 (Pie)

Discapacidad física o parálisis cerebral en función de su capacidad funcional, desde los más afectados (PT2) a los más leves (PT4). Pueden correr, aunque sea con ayuda de prótesis o bastones, y usar una bicicleta convencional, con adaptaciones o un triciclo.

PT5

Deportistas con discapacidad visual, total o parcial, que deben ir acompañados obligatoriamente por un guía de su mismo sexo. Utilizarán tándem en el tramo de ciclismo.

¿Conoces a....?

Susana Rodríguez (Vigo) – PT5



- 1ª World Paratriathlon Event Yokohama y Besançon en 2014 y 1ª en Madrid 2013.
- 1ª en Campeonato del Mundo de Duatlón (Pontevedra 2014)
- 1ª en Campeonato de Europa (Kitzbuehl 2014)
- 2ª en Campeonato del Mundo de Acuatlón (Edmonton 2014 y Londres 2013)
- Campeona de España de Duatlón Paralímpico (2013 y 2014)
- 2ª Campeonato del Mundo Paratriatlón (Londres 2013)



Comité
Paralímpico
Español



Cultura del
Esfuerzo





Powerlifting



http://www.comiteparalimpico.es

Es un deporte de fuerza que consiste en levantar el mayor número de peso en la única modalidad de Press de banca.

El deportista debe ser capaz de bajar la barra con las pesas hasta el pecho, dejarla quieta y elevarla completamente hasta dejar los codos extendidos al máximo y bloqueados. Disponen de tres intentos cada vez que se añade peso y gana aquél que haya sido capaz de levantar más kilos.

¿Sabías que los halterófilos compiten en función de su peso corporal, en categoría masculina y femenina?



Categorías de Competición

Por seguridad y asegurar la igualdad de condiciones, no se permite tener una reducción de la extensión de codos superior a los 20°

HOMBRES		MUJERES	
PESO CORPORAL	CARGA EN BARRA	PESO CORPORAL	CARGA EN BARRA
Hasta 60,0 kg	77,5 kg	hasta 52,0 kg	45,0 kg
Hasta 67,5 kg	87,5 kg	Hasta 56,0 kg	47,5 kg
Hasta 75,0 kg	97,5 kg	Hasta 60,0 kg	50,0 kg
Hasta 82,5 kg	107,5 kg	Hasta 67,5 kg	55,0 kg
Hasta 90,0 kg	115,0 kg	Hasta 75,0 kg	60,0 kg
Hasta 100,0 kg	122,5 kg	Más de 75,0 kg	65,0 kg
Hasta 110,0 kg	130,0 kg		
Más de 110,0 kg	140,0 kg		

¿Conoces a....?

Loida Zabala (Losar de la Vera, Extremadura)



- Resultados Temporada 2014-2015:
 - 1er puesto Open Américas
 - 1er puesto Campeonato de España.
 - 1ª Clasificada en el "Campeona de Campeonas"
 - 1er puesto absoluto y ganadora de la Copa de España.
 - 4º puesto, con record España 99 kg, Campeonato Mundo Dubái.



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo





Remo



El remo consiste en la propulsión de una embarcación en el agua con o sin timonel, mediante la fuerza de uno o varios remeros, usando uno o dos remos como palanca para la propulsión, y yendo sentados de espaldas en la dirección del desplazamiento.

¿Sabías que algunas embarcaciones cuentan con Pontones laterales para dotar de mayor estabilidad a la embarcación?

Esta modalidad deportiva se practica principalmente en el mar, pero las competiciones se suelen realizar en lagos y embalses, para que las condiciones sean las mismas para todos los participantes.

LTA

TA

A (M-W)

Función en las piernas (Legs), tronco (Trunk) y brazos (Arms), y con fuerza para deslizar el asiento. Incluye deportistas con discapacidad física, visual o intelectual en embarcaciones mixtas de hombres y mujeres.

Movimiento de tronco (Trunk) y brazos (Arms) pero sin fuerza necesaria en extremidades inferiores para deslizar el asiento y propulsar la embarcación. Embarcaciones mixtas de dos tripulantes con asiento fijo.

Tienen poca o ninguna función de tronco, capaces de aplicar la fuerza sobre todo con los brazos y/o hombros (Arms), y suelen presentar problemas de equilibrio. Individual para hombres (M) y Mujeres (W)

¿Conoces a....?

Juan Pablo Barcia (Vegadeo, Asturias)

deportista



- 2º de la Final B en el Campeonato del Mundo Absoluto 2009.
- Oro en Campeonato de España de Remo (2015).
- Oro cinco años consecutivos en Campeonato de España de Remoergómetro (2010-2015).



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo





Rugby en Silla de Ruedas



<http://www.dadosol.com>

El Rugby en silla de ruedas es una combinación entre fútbol americano, hockey hielo y baloncesto en silla de ruedas. Es practicado por dos equipos de 4 jugadores y el objetivo es traspasar entre dos conos en la línea del fondo del campo del rival con un balón controlado.

*El choque entre sillas de ruedas **SÍ** está permitido, pero no el contacto físico. Por ello, esta modalidad requiere de habilidad y fortaleza"*

Se juega en un campo igual que el de baloncesto y una balón como el de voleibol. La duración de un partido es de 4 cuartos de 8 minutos. Los jugadores deben afectados ambos brazos y piernas, pero que puedan impulsar una silla de ruedas. Los 4 jugadores no pueden sumar más de **8 puntos** en la pista.

0.5

Inestabilidad significativa en el hombro y limitaciones en las funciones de las manos y brazos. Poco control del tronco o piernas.

1.5

Mejor estabilidad de los hombros y función de las muñecas. Pueden hacer pases con el pecho con dificultad de manipular la pelota.

2.5

Buena estabilidad en los hombros y función en los brazos. Algo de control en el tronco. Mayor facilidad en pase y recepción.

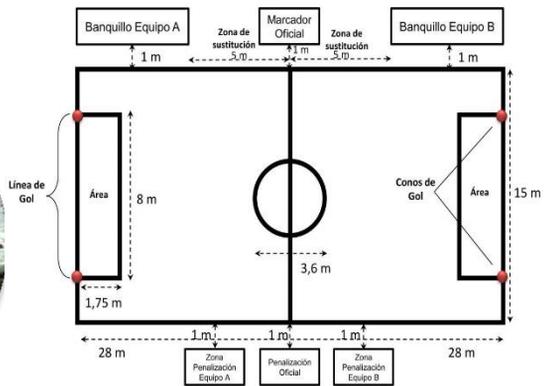
3.5

La discapacidad menos severa. Manejan bien la pelota y se pueden mover rápidamente por la cancha



www.solent.ac.uk

<https://en.wikipedia.org/>



Comité Paralímpico Español



TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN

Cultura del Esfuerzo





Tenis de Mesa



http://sigorta.t63.com

El tenis de mesa paralímpico se juega de forma similar al practicado por personas sin discapacidad, pero con un sistema de puntuación diferente: los partidos se juegan a 5 sets, que gana el jugador que alcanza los 11 puntos (con diferencia de 2 puntos si se superan los 11)

¿Sabías que fue considerado el deporte pionero por combinar todas las clases de discapacidad?



Las palas tienen adaptaciones según necesidad y los jugadores pueden apoyarse en la mesa tras el golpeo siempre que ésta no se mueva. Se juega de pie (pudiendo usar prótesis y muletas) o en silla, por lo que la mesa debe tener un espacio libre por debajo de al menos 40cm para meter las piernas.



Silla de ruedas

De pie

- **TT1:** No control ni coordinación de los flexores de mano y codo.
- **TT2:** Coordinación mayor de los extensores de brazos.
- **TT3:** Mejor movimiento de la parte superior del cuerpo.
- **TT4:** Hay rotación de tronco y el brazo llega atrás en el golpeo. Hiperlordosis lumbar al extender el tronco.
- **TT5:** Coordinación mayor de los extensores de brazos.

- **TT6:** Afectación severa brazos y piernas.
- **TT7:** Afectación muy severa de piernas y moderadas en el brazo de juego.
- **TT8:** Afectación moderada de piernas y en el brazo de juego.
- **TT9:** Afectación leve de piernas y en el brazo de juego; y severa del brazo que no juega.
- **TT10:** Afectación muy leve de piernas y brazo de juego; y moderada del brazo que no juega.
- **TT11:** Discapacidad intelectual

¿Conoces a ?

Álvaro Valera (Sevilla) – TT6



- 2 veces Campeón del Mundo (Individual y equipos)
- 4 veces Campeón de Europa y 3 veces por equipos
- 2 Platas y 1 Bronces Paralímpicos
- 1 Plata y 1 Bronce Mundiales
- 2 Platas y 1 Bronces Europeos
- Ganador de ITTF Star Awards, mayor reconocimiento internacional del tenis mesa.
- Más de 15 años representando a España con 80 medallas en torneos internacionales.



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo





Tenis en Silla



<http://www.publico.es>

Es una modalidad deportiva derivada directamente del tenis, que brinda la opción de jugar a aquellas personas que tengan algún tipo de discapacidad física.



La pista de juego es la misma que en tenis, tanto en superficies rápidas (p.e. material sintético) o superficies lentas (p.e. tierra batida). La principal diferencia es que la pelota puede dar dos botes, siempre y cuando el primero sea dentro de la pista.

¿Sabías que hay más de 160 torneos al año alrededor de 40 países y cubriendo todas las partes del mundo?



Tenis Silla

Jugadores con discapacidad en sus extremidades inferiores y propulsan silla con los brazos.

Quad

Tenistas con afectación en los brazos, pudiendo usar vendajes para sujetar la silla o usar sillas de ruedas eléctricas.



<https://twitter.com/>

¿Conoces a?

Lola Ochoa (Valencia)



www.abc.es

- Participación en Juegos Paralímpicos de de Atenas 2004, Pekín 2008 y Londres 2012..
- Campeona España femenina en todas sus ediciones.
- Miembro selección española femenina y nº 1 del ránking femenino español.
- Ganadora de varios torneos internacionales: North West Challenge 2012 (Reino Unido), Argentina Open 2012...
- Campeona dobles torneos internacionales: Sion Open 2013 (Suiza), Torneo Internacional Fund. Emilio Sánchez Vicario Madrid 2012 y 2013.
- Premio al Mérito Deportivo del Ayuntamiento de Valencia 2006 y 2012 a la mejor deportista con diversidad funcional.



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo



Tiro con Arco

TM



<http://especiales.eluniverso.com/>



El objetivo de este deporte consiste en lanzar flechas tan cerca como sea posible del centro de una diana que mide 122 cm de diámetro. Los deportistas se sitúan a una distancia de 70 m y tienen que acertar en el centro de la diana.

¿Sabías que hay arqueros que son capaces de sujetar el arco con los pies o sujetar la flecha con la boca para lanzar con una sola mano?

El programa paralímpico incluye pruebas de arco compuesto y arco recurvo, individuales y por equipos. En individuales, vence el mejor en cinco mangas de tres flechas, mientras que en equipos los tres arqueros disponen de 24 lanzamientos para conseguir la máxima puntuación posible.



ARW1 (Silla)

Problemas en brazos y pobre o inexistente control de tronco. En la sub-categoría ARW1-C las dificultades aumentan.

ARW2 (Silla)

No hay limitación en los brazos y el control del tronco es suficiente para estar sentado en la silla.

ARST (Pie)

Arqueros de pie o que disparan desde una silla o taburete. Hay una subcategoría ARST-C

¿Conoces a...?!

Mari Carmen Rubio (Pamplona)



- 6ª en los JJPP de Londres 2012 en la modalidad de arco compuesto.
- 6ª en la Fase General de los Campeonatos del Mundo IPC de Tiro con Arco (Bangkok, 2013)
- 1ª en el Campeonato Europeo en Nymburk (República Checa) en 2006.
- Oro en Campeonatos de España.





Tiro Olímpico



El Tiro Olímpico es una prueba de control y precisión, en la que los deportistas utilizan pistolas o rifles para disparar a blancos estáticos.



El objetivo es acertar en una diana de 10 anillos concéntricos, donde el centro suma 10 puntos. Los tiradores disparan desde diferentes posiciones (de pie, sentados y tumbados) y desde diferentes distancias (10, 25 y 50 m)

¿Sabías que algunos deportistas pueden utilizar un soporte especial para sujetar el arma?

SH1

Deportistas capaces de sujetar el arma sin problemas. Ésta puede ser rifle o pistola.



<http://pc2015wc.osj/ek1784.hr/>

SH2

Deportistas que necesitan de un soporte en el que apoyar el arma.



www.sportingwheelies.org.au

¿Conoces a...? Francisco Ángel Soriano (Elche) – SH1



www.paralimpicos.es

- 29º puesto en la final pistola masculina en Juegos Paralímpicos de Pekín en 2008.
- Oro en pistola en el Campeonato del Mundo de 2002.
- Oro en pistola en el Campeonato de Europa de 2001.
- Plata en pistola en el Campeonato de Europa de 2007.



www.paralimpicos.es



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo





Vela



La Vela paralímpica es un deporte multi-discapacidad, abierto a personas con amputación, parálisis cerebral, discapacidad visual y usuarios de silla de ruedas. Así, deportistas con diferentes capacidades compiten en las mismas categorías según su grado de funcionalidad.

¿Sabías que existen barcos que se pueden dirigir con la boca?

La vela paralímpica difiere de la olímpica en el equipamiento, que es adaptado a los distintos tipos de discapacidad. Cada regatista recibe una puntuación en función de su grado de funcionalidad.

Sonar

Es una embarcación de 8 m de eslora y de tres deportistas. Se combina el juego de equipo, con la rapidez y estrategia.

SKUD

Embarcación de dos personas, con o sin asientos, que puede adaptarse a las diversas necesidades de los regatistas.

Vela 2.4 MR

Es individual y compiten tanto hombres como mujeres. El deportista debe tener rapidez para solventar las dificultades de la regata y sacar lo máximo de las condiciones de navegación.

¿Conoces a . . . ?

Rafa Andarias (Jávea, Alicante)

deportista 

- 5 participaciones en campeonatos del mundo.
- 18º del *ranking* mundial de la clase 2.4mR en 2014.
- 4º en el Campeonato de Europa de Valencia en 2014.
- 1º del *ranking* nacional de la modalidad 2.4mR.
- 4 veces campeón de España clase paralímpica 2.4MR.



Comité Paralímpico Español



TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN

Cultura del Esfuerzo



UNIVERSITAT MIGUEL HERNÁNDEZ

Voleibol



<http://www.estoesdel.es/>

Se practica sentados y está abierto a cualquier deportista con una discapacidad física y/o movilidad reducida que cumpla con unos requisitos de discapacidad mínima.



Se enfrentan dos equipos de 6 jugadores en una pista de 10x6m, dividida por una red de distinta altura dependiendo del sexo de los jugadores: 1.15m para chicos y 1.05m para chicas. Cada equipo debe conseguir que el balón bote en el campo contrario, y los partidos se juegan al mejor de 5 sets.

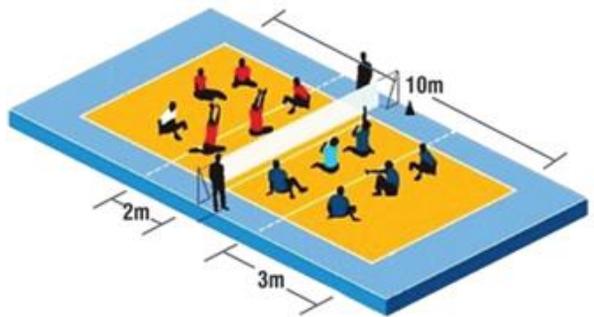
¿Sabías que se puede golpear el balón con cualquier parte del cuerpo?



- En el momento del golpeo del balón, las nalgas deben estar en contacto con el suelo.
- El juego se pone en marcha con el saque y la jugada dura hasta que el balón toca el suelo, va fuera, un equipo no logra devolverlo o comete falta.
- Cada jugada supone un punto.
- Un set lo gana el equipo que primero anota 25 puntos, con una ventaja mínima de dos puntos.
- El encuentro lo gana el equipo que consigue ganar 3 sets, pero en caso de empate, el set decisivo se juega a 15 puntos.



<http://enables.me/>



Comité Paralímpico Español



TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN

Cultura del Esfuerzo





Biatlón



El mundo de los Juegos Olímpicos



Es un deporte de invierno que combina el esquí de fondo y el tiro con rifle. Hay diversas pruebas y modalidades: Individual, Sprint, Persecución, Relevos y Salida en masa.

Se desarrolla en un circuito de 2.5 km, que se repite 5 veces en todas las categorías salvo en la de esquiadores en *sit-ski*. La diana se sitúa a 10 m.

¿Sabías que los esquiadores con ceguera usan un sistema de guía acústica para escuchar dónde está el centro de la diana?

Visual

De Pie

Sit-Ski

- **B1:** ceguera total.
- **B2:** deficiencia visual con un pequeño resto de visión.
- **B3:** deficiencia visual con mayor resto de visión.

- **LW2:** afectación en una pierna (p.e. amputación por encima de la rodilla)
- **LW3:** afectación en las dos piernas.
- **LW4:** afectación de una pierna < LW2 (p.e. amputación por debajo de la rodilla)
- **LW5/7:** afectados los dos brazos que les limita el uso de los bastones.
- **LW6:** limitación severa en un brazo (p.e. amputación por encima del codo)
- **LW8:** limitación moderada de un brazo.
- **LW9:** limitación en un brazo y una pierna.

- **LW10-10.5:** limitación en piernas y tronco.
- **LW11-11.5:** de moderado a buen control de tronco.
- **LW12:** limitación en las piernas y tronco normal.



www.cbc.ca



www.paralimpicos.es



losjuegosolimpicos.com



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo





Curling



Wikipedia

El Curling en silla de ruedas es practicado por atletas con movilidad reducida y los equipos están formados por deportistas de ambos sexos. No existe la acción de barrido de la pista como en el Curling convencional.



En el terreno de juego hay dos círculos concéntricos de distinto color que, tras haber lanzado 16 piedras de granito, gana quien haya logrado colocar una de ellas lo más cerca posible del círculo central.

¿Sabías que se utilizan unos sticks para el lanzamiento y un compañero puede sujetar la silla?



Participan deportistas que son usuarios de silla de ruedas, con algunos de los siguientes impedimentos: falta de fuerza, rango de movimiento reducido, amputaciones, hipertonía o problemas de coordinación (atetosis o ataxia)

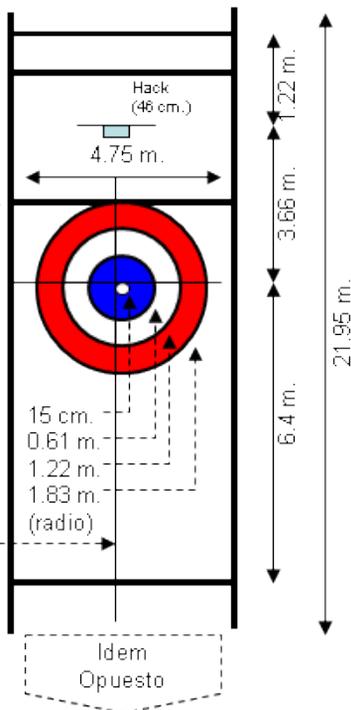
Línea Final

Línea Posterior

Línea Medial

Línea Central

Línea de Lanzamiento



www.trafficsteed.com

www.snipview.com



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo



Esquí Alpino



Incluye las pruebas de descenso, súper-gigante, eslalon gigante, eslalon y súper combinada, que consta de una manga de súper-gigante y otra de eslalon.



Se utilizan materiales como prótesis, sit-ski (sentado) y unos bastones especiales que ayudan a mantener la estabilidad y ayudar en los giros llamoas *estabilos*.



¿Sabías que los deportistas con ceguera compiten acompañados de guías que los dirigen por la pista?

Visual (Pie)

- **B1:** ceguera total.
- **B2:** deficiencia visual con un pequeño resto de visión.
- **B3:** deficiencia visual con mayor resto de visión.

De Pie

- **LW1:** afectación severa en las dos piernas (p.e. amputación doble por encima de la rodilla)
- **LW2:** afectación en una pierna (p.e. amputación por encima de la rodilla)
- **LW3:** afectación moderada en las dos piernas.
- **LW4:** afectación de una pierna < LW2 (p.e. amputación por debajo de la rodilla)
- **LW5/7:** afectados los dos brazos que les limita el uso de los bastones.
- **LW6/8:** limitación en un brazo y sólo pueden llevar un bastón con stabilo.
- **LW9:** limitación en brazos y piernas.

Sit-Ski

- **LW10:** no tienen o el control mínimo de tronco.
- **LW11:** buen control de tronco superior pero limitado en abdomen y pelvis.
- **LW12:** limitación mínima en tronco o afectación en piernas.

¿Conoces a...?

Jon Santacana (San Sebastián) – B2

deportista

- Bronce en Descenso en Juegos Paralímpicos de Salt Lake City en 2002.
- Oro en Descenso y Platas en Slalon y Slalon Gigante en Juegos Paralímpicos de Vancouver en 2010.
- Oro en Descenso y Plata en Descenso en Juegos Paralímpicos de Sochi en 2014.



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo





Esquí Nórdico



Se practica tanto de pie como en silla (sit-ski), en pruebas individuales y de relevos.



Las distancias a recorrer van desde los 2,5 a los 20km, denominadas como corta, media o larga distancia.



Visual

- **B1:** ceguera total.
- **B2:** deficiencia visual con un pequeño resto de visión.
- **B3:** deficiencia visual con mayor resto de visión.

De Pie

- **LW2:** afectación en una pierna (p.e. amputación por encima de la rodilla)
- **LW3:** afectación en las dos piernas.
- **LW4:** afectación de una pierna < LW2 (p.e. amputación por debajo de la rodilla)
- **LW5/7:** afectados los dos brazos que les limita el uso de los bastones.
- **LW6:** limitación severa en un brazo (p.e. amputación por encima del codo)
- **LW8:** limitación moderada de un brazo.
- **LW9:** limitación en un brazo y una pierna.

Sit-Ski

- **LW10-10.5:** limitación en piernas y tronco.
- **LW11-11.5:** de moderado a buen control de tronco.
- **LW12:** limitación en las piernas y tronco normal.



revistadiscover.com



Comité Paralímpico Español



www.calend.ru



TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN

Cultura del Esfuerzo



www.teinteresa.es



UNIVERSITAS

Miguel Hernández

Hockey sobre Hielo



http://www.cde.es



Es uno de los deportes paralímpicos más espectaculares, donde los deportistas se desplazan en una especie de trineo/patín con ayuda de 2 sticks para impulsarse sobre el hielo.



Los partidos se disputan en 3 tiempos de 15 minutos y participan 6 jugadores por equipo. El objetivo principal es marcar en la portería rival.



Es un deporte de gran contacto físico que en ocasiones generan peleas entre los jugadores de los equipos por la gran tensión de querer ganar.

Los deportistas deben tener impedimentos de carácter permanente en la parte inferior del cuerpo:

- Amputación a través o por encima del tobillo.
- Pérdida de fuerza muscular en ambas piernas.
- Anquilosis de la articulación del tobillo y/o defecto de extensión de $>30^\circ$ o anquilosis de la articulación de la rodilla.
- Hipertonía o problemas de coordinación por ataxia o atetosis.
- Diferencia > 7 cm en la longitud de las piernas..



Comité Paralímpico Español



TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN

Cultura del Esfuerzo

UNIVERSITAT MIGUEL HERNÁNDEZ



Snowboard



El snowboard apareció por primera vez en los Juegos Paralímpicos de Invierno en Sochi 2014, cuyo programa de competición incluyó una prueba de Cross.

¿Sabías que ya existen pruebas de Slalom Gigante, Slalom y Cross?

Lo practican deportistas con discapacidad física que recorren un circuito artificial construido con diferentes obstáculos como saltos, rampas, bañeras, etc. A diferencia de la modalidad olímpica, en la paralímpica los competidores toman la salida de uno en uno.



SB-UL

Limitación en las extremidades superiores (**Upper Limbs**) y que afecta al equilibrio durante el descenso.

SB-LL

Deportistas con discapacidad en las extremidades inferiores (**Lower Limbs**):

- **SB LL-1:** gran afectación en una pierna, que debe afectar al equilibrio y a la capacidad para controlar la tabla y adaptarse al terreno. Los deportistas con amputación deben usar prótesis durante la competición.
- **SB LL-2:** Deportistas con menor afectación.

¿Conoces a....?

Astrid Fina Paredes (Barceloina) – SB-LL



- JJ.PP Sochi 2014 - Snowboard Cross – 6º clasificada.
- Copa del Mundo 2013-2014 Snowboard Cross – 11º clasificada.



deportista



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo

