



# Educació Física i Esport Inclusiu



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo



UNIVERSITAS

Miguel Hernández

---

## INCLUYE-T EDUCACIÓ FÍSICA I ESPORT INCLUSIU

---

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 Vaillo  
Laura Carbonell Hernández  
Beatriz Sierra Marroquín  
Berta García Gómez  
María Campayo Piernas  
María del Pilar García Vaquero

**EDITA:** Limencop S.L.

**ISBN:** 978-84-608-7112-5

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



---

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.

---

# Índex

Índex	1
Introducció	2
1. Llei Orgànica per a la Millora de la Qualitat Educativa (LOMCE)	4
2. Valors del Paralimpisme	7
3. Inclusió en l'Escola	8
4. Formas de Sensibilizar	11
5. Estratègies d'Inclusió	27
5.1. Criteris generals d'adaptació	27
5.2. Premisses per a l'engegada de jocs i activitats	37
5.3. Metodologies d'ensenyament per al model inclusiu	40
5.4. Orientacions metodològiques per grups de discapacitat	41
6. Recursos Materials i TIC's	45
6.1. Usos de material específic	45
6.2. Construcció de materials aplicats a para-esports	48
6.3. Apps d'Interès	51
7. Bibliografia	54
8. Web d'Interès	57
SESSIONS PRÀCTIQUES	58
INFOGRAFIES PARA-ESPORTS	146

# Introducció

La Unió Europea es refereix a la inclusió social com un procés que assegure que persones en risc de pobresa i exclusió social augmenten les oportunitats i els recursos necessaris per a participar activament en la vida econòmica, social i cultura, i que al seu torn, gaudisquen d'unes condicions de vida i de benestar que es consideren normals en la societat en la qual viuen (Ríos et al., 2009). Són moltes les accepcions i matisos que adopta la inclusió en activitats físiques i esports adaptats, i especialment en l'àmbit que ens ocupa l'Educació Física, i a la qual denominarem d'ací d'ara endavant EFI (Educació Física Inclusiva).

Podríem considerar la Inclusió com aquell procés en el qual les persones amb diferents capacitats comparteixen el mateix espai, materials i activitats que els seus companys (Rouse, 2009). D'aquesta manera, l'activitat física inclusiva seria la filosofia i pràctica que assegura que tots els individus, independentment de la seua edat i habilitat, tenen iguals oportunitats de pràctica en activitat física (Kasser i Little, 2013).

L'Article 31 de la Convenció de l'Organització de Nacions Unides sobre els drets de les persones amb discapacitat (Nacions Unides, 2006) estableix que els adults i xiquets amb discapacitat han de tindre un accés a activitats d'oci, recreació i esport, tant en entorns inclusius com a específics. Aquesta disposició legislativa internacional es materialitza en el nostre país, a més de moltes altres accions de bones pràctiques (Pérez-Tejero, 2014; Comitè Paralímpic Espanyol, 2014), en el BOE de 21 d'abril de 2008, que ratifica el citat article de les Nacions Unides sobre *participació en la vida cultural, les activitats recreatives, l'esplai i l'esport*. Algunes de les recomanacions proposades per a aconseguir aquest objectiu serien:

- a) *encoratjar i promoure la participació, en la mesura més gran possible, de les persones amb discapacitat en les activitats esportives generals a tots els nivells,*
- b) *assegurar que les persones amb discapacitat tinguen l'oportunitat d'organitzar i desenvolupar activitats esportives i recreatives específiques per a aquestes persones,*
- c) *assegurar que les persones amb discapacitat tinguen accés a instal·lacions esportives, recreatives i turístiques,*
- d) *assegurar que els xiquets i xiquetes amb discapacitat tinguen igual accés que els altres xiquets i xiquetes a la participació en activitats lúdiques, recreatives, d'esplai i esportives, incloses les que es realitzen dins del sistema escolar, i*
- e) *assegurar que les persones amb discapacitat tinguen accés als serveis dels qui participen en l'organització d'activitats recreatives turístiques, d'esplai i esportives.*



Durant els últims anys, la inclusió ha sigut un dels canvis educatius que més força ha pres, sent objectiu d'estudi i acció legislativa. Açò es deu al fet que cada vegada més i més estudiants amb necessitats de suport educatiu han pogut estudiar en centres educatius ordinaris per a realitzar el seu procés d'escolarització. Tot açò es deu a la ideologia clau de la inclusió, basada en una educació separatista que no resulta igualitària. No obstant açò, la inclusió no es defineix simplement per l'educació conjunta d'alumnes amb discapacitat i sense, sinó que va molt més enllà. La inclusió en si és un conjunt d'actituds que ofereixen un ambient educatiu en el qual es contempen el suport, respecte i comprensió de les diferències de cada individu. A més, tots i cadascun dels estudiants participen activament sense importar la raça, gènere, habilitats motrius o capacitats.

Resultats obtinguts en estudis realitzats en diferents països reforcen la idea que els docents reben formació específica per a atendre als alumnes amb discapacitat tenen reaccions més efectives i actituds més favorables que els que no l'han rebuda (Obrusnikova, 2008). La formació del professorat en la seua activitat docent ha d'oferir experiències pràctiques reals i directes al llarg del període de formació, afavorint la implementació de programes i continguts amb una política inclusiva alhora que augmenten la confiança del professor i canviar les creences d'inclusió en positiu (Lijuan et al., 2015). Aquest tipus de pràctiques augmenten considerablement les intencions favorables del docent cap a l'ensenyament d'un estudiant amb discapacitat i es senten més capaços d'enfrontar-se diàriament a les qüestions relacionades amb el procés d'ensenyament (Oh et al., 2010).



# 1. Llei Orgànica per a la Millora de la Qualitat Educativa (LOMCE)

## Què és i On es du a terme?

La Llei Orgànica 8/2013, de 9 de desembre, per a la Millora de la Qualitat Educativa (LOMCE) és una nova llei educativa implantada tant en col·legis com a centres d'educació secundària a escala nacional, basada en l'adquisició de competències i coneixements per part de l'alumnat d'acord als continguts establits per a cada curs acadèmic.

## Com i Quan s'implanta?

La LOMCE s'està implantat de forma progressiva, començant per 1r, 3r i 5é al curs acadèmic 2014-2015 i afectant la totalitat dels cursos d'Educació Primària l'any 2015-2016. En finalitzar cicles s'estableixen una sèrie d'avaluacions individualitzades en què segons els termes establits pels articles 12.3 i 12.4 del Reial Decret 126/2014, tant en 3r com en 6é curs els centres avaluen el grau d'adquisició de la competència en comunicació lingüística, de la competència matemàtica i de les competències bàsiques en ciència i tecnologia, així com l'assoliment dels objectius de l'etapa de l'alumnat.

Açò pot resultar excloent quan a l'avaluació de determinades assignatures, tals com l'educació física, ja que és una assignatura declarada en el mòdul de les matèries específiques i no en el mòdul general.

## Per què aquest model educatiu?

Es pretén desenvolupar l'autonomia de l'alumnat, treballant en competències i coneixements mitjançant les quals fomentar una metodologia social i cooperativa basada en el treball en valors.

## Com afecta a l'Educació Física?

A l'hora de l'avaluació realitzada en 3r i 6é de Primària, l'educació Física es troba exclosa d'aquest procés, per la qual cosa no s'obtenen resultats i estadístiques comparables. No obstant açò, cal destacar l'augment d'hores lectives destinades setmanalment d'educació física durant l'últim cicle, amb el que es pretén implantar uns hàbits saludables en els preadolescents.

		CURSOS/SESSIONS SETMANALS (45')					
CURS		1r	2n	3r	4t	5é	6é
SESSIONS E.F.		2	2	2	2	3	3

## Educació física en la LOMCE

Aquesta àrea té com a finalitat principal desenvolupar en les persones la seua competència motriu. Per a açò és necessari que l'alumne o l'alumna afermen actituds, els valors referenciats al cos, la conducta motriu i la relació amb l'entorn. A més, és important el seu desenvolupament emocional i afectiu i l'acceptació del seu propi cos, igual que l'acceptació i el respecte pels altres. Hem de conscienciar a l'alumnat així com a la societat en general que l'educació física és una matèria clau en l'adopció d'hàbits de vida saludables des d'una edat primerenca.

Alguns autors que han abordat els processos inclusius en educació física (p.ex. Block, i Obrusnikova, 2007), així com altres contextos d'activitat física i esport (p.ex. Pérez-Tejero, 2013), trobem una sèrie de postulats relacionats amb el participant en activitats inclusives, tals com que cada persona és única, amb diferents capacitats i necessitats físiques, cognitives, emocionals i socials; que cada persona té el dret a beneficiar-se d'activitats físiques inclusives; que les habilitats d'una persona varien i són el resultat de la relació entre l'individu, el context de pràctiques i les tasques/activitats

realitzades; que els usuaris tenen dret a triar i prendre les seues pròpies decisions; o que cada individu pot beneficiar-se de l'experiència dels altres.

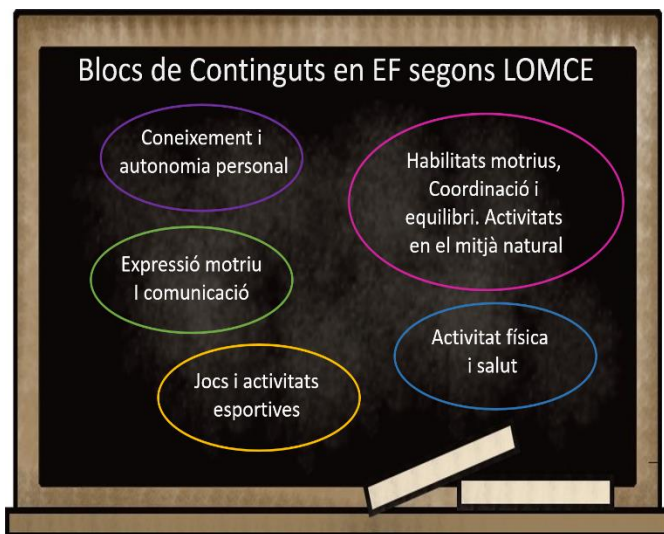
Així, els beneficis de les pràctiques inclusives han sigut àmpliament reportats per als seus practicants, entre els quals podem destacar el respecte per les diferències i habilitats individuals, un coneixement més profund de les fortaleses i febleses pròpies (Lindsay, McPherson, Aslam, McKeever, y Wright, 2013), un major espectre d'oportunitats i experiències (Block, Taliaferro, Campbell, Harris, i Tipton, 2011), experiències en un entorn amb més motivació i normalització (Pérez-Tejero, Ocete, Ortega-Vila, i Coterón, 2012), desenvolupament de recursos per a evitar l'aïllament pel que fa a altres significatius, increment del sentiment d'acceptació i comunitat (Suomi, Collier, y Brown, 2003), increment de contribuir als objectius i resultats dels programes, o l'augment del valor individual i autoestima (Martin y Smith, 2002).

### Sàvies que...

una utilització adequada de jocs i esports contribueix al fet que l'alumnat puga relacionar-se amb els altres, desenvolupar la capacitat de col·laboració, el treball en equip cooperatiu, la resolució de conflictes mitjançant el diàleg, el compliment de les regles establides i el respecte als altres?



Treballarem doncs les activitats de tal forma que l'autonomia dels alumnes prenga especial rellevància en determinats moments de la sessió, alternant-ho sempre amb els treballs cooperatius i el foment de les relacions socials. Impulsant aquestes habilitats des d'una edat primerenca, afavorirem al fet que els alumnes es desenvolupen de forma íntegra quant a valors i mantinguen un bon estat i capacitat física a mesura que es facen adults. Per a açò, el professor/a troba els continguts a cinc blocs diferents.



Per a açò, el professor/a troba els continguts a cinc blocs diferents.

La formació a la qual assisteixes t'ofereix el desenvolupament d'una sèrie de continguts recollits al bloc de "Jocs i activitats esportives", utilitzant l'Esport Paralímpic (denominat Para-esports) com una manifestació esportiva i **cultura basada en l'esforç** i el desenvolupament de les capacitats d'aquells que ho practiquen. Aquest V bloc de continguts considera tant l'activitat esportiva com el joc pròpiament dit com un instrument pedagògic amb un caràcter motivador inesgotable, i una àmplia capacitat per a potenciar actituds i valors positius.

L'acompliment de rols en els diferents jocs i activitats esportives implica un desenvolupament de la interdependència positiva, de la iniciativa individual i dels hàbits d'esforç per a superar els problemes motrius que es generen en la pràctica. En aquest sentit, l'oferta de jocs i activitats esportives de la proposta curricular ha de ser variada i equilibrada, i ha de reflectir les manifestacions culturals de la societat en la qual vivim amb plantejaments didàctics que permeten que l'alumnat progresse en la seua competència motriu. Valor especial se li atribueix en aquesta proposta curricular als criteris d'avaluació, que igualment estan seqüenciats de forma cíclica i acumulativa, exigint a l'alumne o alumna la consolidació de l'aprenentatge anterior i l'assimilació del nou contingut a través d'una progressió lògica.

En les propostes didàctiques desenvolupades entorn d'aquests continguts, els docents podran introduir d'una forma lúdica i esportiva la sensibilització cap a diferents tipus de capacitats. Aquest enfocament es realitzarà des del punt de vista dels valors paralímpics, impulsant que l'esperit dels mateixos siga el que l'alumnat vivencie durant les sessions.

## 2. Valors del Paralimpisme

Els Jocs Paralímpics van sorgir en 1960 com a resposta a la necessitat d'adaptació d'una sèrie d'esports per a aquelles persones que, a causa d'algun tipus de discapacitat, no podien practicar una activitat esportiva convencional de manera competitiva.

Aquests Jocs tenen com a objectiu principal permetre als atletes paralímpics aconseguir l'excel·lència en l'àmbit esportiu i inspirar i entusiasmar al món. Aquests han servit doncs per a crear consciència a la societat de les dificultats que impliquen cadascun dels participants tant en la preparació com en la pròpia competició, desenvolupant amb si els principis més destacats del paralimpisme com són la **superació i la igualtat**.

El *principi de superació* és la base per al creixement de tot ésser humà. Aquest és un procés de transformació i progressió en el desenvolupament personal a través del com un individu és capaç d'adquirir una sèrie de pensaments i unes qualitats que donaran lloc a una major qualitat de vida. La superació va en relació directa amb l'èxit interpersonal aconseguint, amb treball i dedicació, factors positius que donaran lloc a la consecució de les metes previstes per la persona.

Pel que fa al valor d'*igualtat*, es fa referència a l'absència total de discriminació per part de la societat en la qual vivim, aconseguint una uniformitat en tots els àmbits de la vida creant mostres de respecte i humilitat.

D'aquesta manera, el nostre equip de professionals ofereix a tot el personal docent una sèrie de directrius i certes facilitats perquè porten a la consecució d'aquests grans valors en l'àmbit escolar. El foment del valor de la igualtat en les aules deriva en les diferents habilitats i capacitats de l'alumnat, sent necessària la col·laboració per part tant del professor com de l'alumnat durant l'activitat perquè l'aprenentatge es desenvolupi de forma satisfactòria.




Comité  
Paralímpico  
Español


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

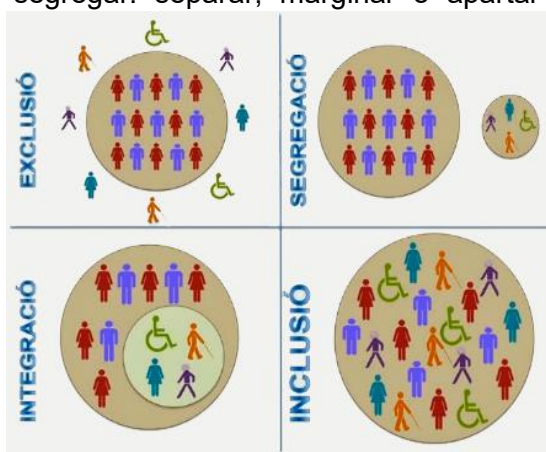


### 3. Inclusió en l'Escola

Quan un grup de persones es reuneix, totes i cadascuna de les persones són diferents doncs tenen diferents habilitats i capacitats. Davant aquesta situació, existeixen quatre formes diferents d'actuar:

 **Exclusió:** exclòs significa no ser reconegut o tingut en compte, com a resultat d'una ruptura econòmica, social i vital; amb la consegüent disminució de drets fonamentals, com l'educació.

 **Segregació:** és l'acció i efecte de segregar: separar, marginar o apartar alguna cosa o algú d'altres situacions o persones. La segregació d'éssers humans sol estar motivada per motius socials, culturals o polítics. Aquesta segregació està unida de manera irremeiable a altres elements tals com el racisme, la marginació el classisme i la discriminació en general. Amb aquesta guia volem dotar al docent d'una sèrie d'eines que contribuïsqen a la inclusió d'alumnes amb diferents capacitats en l'aula.



#### Integració vs. Inclusió

Atès que aquests dos últims termes poden donar lloc a confusions terminològiques, realitzarem una comparativa entre ambdues (PaPaz, 2012).

INTEGRACIÓ	INCLUSIÓ
Inserció parcial i condicional.	Inserció total i incondicional.
Demana concessions als sistemes.	Exigeix ruptures en els sistemes.
Canvis prioritàriament per a persones amb discapacitat.	Canvis que beneficien a totes i a qualsevol persona.
S'accontenta amb les transformacions superficials.	Exigeix transformacions profundes.
Les persones amb discapacitat s'adapten a la realitat dels models que ja existeixen en la societat.	La societat s'adapta per a atendre les necessitats de les persones amb diferents capacitats, i amb açò, es torna més

	atenta a les necessitats de tothom.
Defensa els drets de les persones amb discapacitat.	Defensa els drets de totes les persones.
Introdueix als sistemes als grups exclosos que poden ser aptes.	Introdueix als sistemes als grups exclosos i, paral·lelament, transforma aquests sistemes perquè es convertisquen en sistemes de qualitat per a tots.
La tendència a tractar a persones amb discapacitat com un grup homogeni.	Valora la individualitat de cada persona.
Tendeix a disfressar les limitacions per a augmentar les oportunitats d'inserció.	No vol disfressar les limitacions, perquè aquestes són reals.
L'adjectiu <i>integrador</i> és usat quan se cerca qualitat en les estructures que atenen a les persones amb discapacitat.	L'adjectiu <i>inclusiu</i> és quan es cerca qualitat per a totes les persones, independentment de les seues capacitats.

L'informe realitzat per Ríos et al. (2009) mostra una sèrie de condicionants socials com el desconeixement de la població general de les necessitats del col·lectiu amb diversitat funcional, que pot derivar en situació d'evitació, insolidaritat o falta de sensibilització; l'escàs coneixement de la rendibilitat social que implica dotar d'igualtat d'oportunitats o programes adequats a les necessitats dels usuaris; la formació insuficient (o precària) d'alguns professionals de l'activitat física i de l'esport; les idees preconcebudes d'oferta de programes específics ("segregats"), que poden limitar l'avanç cap a un enfocament inclusiu; l'actitud de les pròpies famílies de les persones amb diversitat funcional, ja siga per desconeixement dels beneficis, pors injustificades cap a la pràctica esportiva (sobreprotecció) o la falta de temps per a poder donar el suport necessari; així com un deficient treball en xarxa i falta de coordinació institucional.

La inclusió és doncs un aspecte essencial en les aules perquè tot l'alumnat compte amb les mateixes oportunitats. Les finalitats que té la inclusió per a l'alumnat amb necessitats de suport educatiu són, en primer lloc, la importància de l'activitat física i, per tant, de practicar l'activitat física mitjançant comportaments inclusius; en segon lloc, la pràctica de l'exercici físic facilita la condició física, les habilitats motrius i millor l'autoestima i; en tercer lloc, la interacció social positiva afavoreix les relacions de l'alumnat amb discapacitat i sense, en les classes regulars d'Educació Física.

Resulta un fet essencial que el docent es trobe familiaritzat amb aquest terme, ja que es pretén impulsar que tot l'alumnat participe d'una forma activa i eficaç, i per açò s'adaptarà si és necessari tant les regles com el material d'aquesta activitat.



Al llarg de la pràctica inclusiva s'han pogut comprovar diferents beneficis (Reina, 2014):

a) *Beneficis per als participants:*

- Respecte per les diferències i habilitats individuals.
- Coneixement de les forteses i febleses.
- Incrementa les experiències i oportunitats de pràctica i aprenentatge.
- Entorns més motivadors i estimulants.
- Menor aïllament.
- Sentit de comunitat i acceptació.
- Contribució al programa amb elements de diversitat.
- Millora de l'autoconcepte.

b) *Beneficis per als professors/es:*

- Incrementa la sensibilització i coneixement de les diferències individuals.
- Canvi de perspectiva professional.
- Increment d'estratègies d'intervenció.
- Variacions de tasques i habilitats.
- Valoració de les capacitats diferents.

**Factors que contribueixen a l'èxit dels programes de EFI**  
(Sang, Younhwan i Block, 2014)

Suports Addicionals	Cursos de formació, manuals de EFI, formació pràctica.
Actituds Positives	Primerenca participació en EF com a prevenció d'actituds negatives, interaccions freqüents amb persones amb discapacitat, informació prèvia, evitar càrregues de treball molt pesades, esdeveniments esportius per a superar prejudicis cap a la discapacitat.
Suports	Reducció grandària de les classes, ensenyament cooperatiu, assistent especialista de suport, equipament adaptat i grups de treball de EFI.
Adaptacions	Avaluació prèvia a les sessions, diferents nivells del programa, selecció d'activitats, treball amb un coeducador, etc.
Tutoria de Pares	Formació a l'estudiant, no jocs competitiu en pro de la diversió i l'ajuda, elogiar a l'alumne tutor, premis, selecció d'activitats.

## 4. Formes de Sensibilitzar

La sensibilització és un procés mitjançant el qual l'alumnat adquireix una sèrie de vivències amb les quals poder empatitzar i comprendre més fàcilment a possibles companys amb diferents capacitats. Es realitza doncs un important treball en valors que ens serveix per a fomentar una educació física inclusiva.

Existeix un procés necessari a seguir pel professor durant les sessions de sensibilització perquè aquestes resulten reeixides i es complisquen els objectius que ens interessin. Per a açò, és important tindre en compte els següents aspectes:

- *Situació prèvia a la realització de la sessió:*

El professor/a deu informar-se prèviament sobre l'impediment o la patologia amb la qual es va a treballar, el grau de coneixements de l'alumnat sobre el tema i els materials necessaris per a dur a terme les activitats.

- *Situacions que es donen durant el desenvolupament de la sessió:*

- Simulació de la discapacitat (com es fa i per què es fa).
- Realitzar les adaptacions necessàries en cada activitat (material, temps d'activitat, espai, regles, etc).
- Variar el rol de la persona amb discapacitat perquè tots, o almenys gran part de l'alumnat, puguen vivenciar-ho i fomentar així la seua empatia.

- *Situacions posteriors a la sessió de sensibilització:*

Anàlisi amb l'alumnat del desenvolupament de la sessió i les possibles idees o adaptacions a tindre en compte per a sessions posteriors.

### Sàvies que....

el feedback grupal ofereix a l'alumnat una assimilació de conceptes més completa mitjançant un treball cooperatiu?

D'aquesta forma, es reflexiona sobre situacions que durant la realització de les practiques es passen per alt, ja siga per la complexitat de la tasca i la seua concentració o per la falta de temps.



## Sensibilització a Diferents Capacitats

La *International Classification of Functioning, Disability and Health* -CIF- (OMS, 2001) va permetre transformar una classificació basada en el dèficit a una classificació basada en competències, de components de salut. El terme de funcionalitat (*functioning*) es refereix a totes les funcions corporals, activitats i de participació, mentre que el de discapacitat (*disability*) seria la seua “antítesi” quant a impediments, limitació en les activitats i restriccions en la participació.

Aquesta perspectiva suposa un canvi rellevant sobre com s’entén actualment la “discapacitat”, canviant el focus d’atenció a l’estat de salut i capacitats de l’usuari (Reina, 2014). A més, la CIF proveeix l’ús d’un llenguatge estandaritzat i un marc teòric per a la descripció de diferents estats relacionats amb la salut, i la seua aplicació en l’actualitat va més enllà de l’àmbit sanitari.

Alguns models d’activitat física inclusiva es basen en els elements de la CIF, on una sèrie de factors condicionarien el desenvolupament d’aquest progrés inclusiu,, tals com (Kasser i Lyte, 2013): a) factors personals (coneixement, motivació, riscos percebuts...), b) factors contextuals (actituds, llenguatge, competència professional, accessibilitat, suport administratiu...) i, c) factors de les tasques/activitats (equipaments, activitats proposades). Així, l’èxit del procés inclusiu radica en la seua essència en les interaccions que es donen entre la persona i les tasques plantejades, la qual cosa implica un ajust en funció de les capacitats de la persona, usuari, esportista o estudiant.

Segons el Comitè Paralímpic Internacional, s’identifiquen deu tipus diferents d’impediments per a ser elegible dins del moviment paralímpic. Huit d’ella són físics, la discapacitat visual i la intel·lectual, si bé en aquesta guia incloem també la discapacitat auditiva.



Segons l’Organització Mundial de la Salut, un *impediment* és qualsevol pèrdua o anormalitat d’una funció o estructura psicològica, fisiològica o anatòmica.

Aquest impediment podrà limitar en major o menor Mesura fer algunes activitats com córrer, saltar o manejar objectes, per la qual cosa el disseny d’un Context d’aprenentatge adequat permetrà participar d’una forma inclusiva.

# ATÀXIA



## Què és?

L'atàxia és un trastorn neurològic caracteritzat per problemes de coordinació dels moviments musculars voluntaris.

## Qui pot tenir atàxia?

L'atàxia apareix com a conseqüència de diferents malalties o lesions focals com a tumors, accidents vasculars cerebrals, esclerosi múltiple o paràlisi cerebral (quan la lesió es produeix en xiquets menors de 2 anys), entre altres aspectes.

## Què limita?

- Falta d'equilibri.
- Moviments descoordinats.
- Dificultats per a la parla (disàrtria) o per a la deglució de líquids o sòlids (disfàgia).
- Incapacitat per a fer moviments contraris repetits, com girar les mans cap amunt i cap avall alternativament.
- Moviments vacil·lants i lents.
- Presenta usualment un to muscular baix o hipotonia.

## Com sensibilitzar?

Limitar la marxa durant els jocs, augmentant la base de sustentació. Per a açò hauran de caminar portant entre les cames alguna cosa que no es puga caure, per exemple, una pilota.





## ATETOSIS

### Què és?

L'atetosis pot variar de disfunció motora lleugera a severa. Generalment es caracteritza per desequilibris, moviments involuntaris del to muscular i dificultat en el manteniment d'una postura simètrica.

### Qui pot tindre atetosis?

Les causes són múltiples, podent ser malformacions, lesions cerebrals que ocorren durant l'etapa fetal per infecció o falta d'oxigen i reg sanguini, problemes del part i lesions o accidents postnatsals secundaris a meningitis, encefalitis, accidents de trànsit, ofegament, paràlisi cerebral, etc. Quan la lesió ocorre en xiquets menors de 2 anys, s'utilitza el terme paràlisi cerebral, encara que també pot deure's a una lesió cerebral (p.e., trauma cranioencefàlic o ictus).

### Què limita?

Es caracteritza per contraccions involuntàries de les extremitats, per la qual cosa el to muscular és fluctuant i va des de la hipertonia a la hipotonia. Pot alternar moviments abruptes i mal dirigits amb postures rígides, també conegut com a distonia. Per tant, no són capaços de mantenir postures estables. L'afectació en el llenguatge pot ser molt variable, per la qual cosa en general la parla és descoordinada i mancat de ritme.

### Com sensibilitzar?

Els/Les alumnes hauran de portar polseres i turmelleres amb cascavells que no hauran de deixar de sonar en cap moment.



# HIPERTONIA



## Què és?

La hipertonia és una condició marcada per un increment anormal del to muscular i una reduïda habilitat per a estirar el múscul. Pot ser el resultat d'una lesió, malaltia, o condicions que inclouen el dany al sistema nerviós central.

## Qui pot tindre hipertonia?

Existeixen diferents causes, podent deure's a situacions prenatales com ben pot ser la paràlisi cerebral (quan la lesió es produeix en xiquets menors de 2 anys), o bé causes postnatales, com un accident cerebrovascular, l'esclerosi múltiple o dany cerebral adquirit.

## Què limita?

- Es caracteritza per dificultat en els moviments passius.
- Limitació del rang de moviment, condicionant l'aprenentatge d'habilitats motores.
- Reducció de l'autonomia de la persona depenent del grau d'afectació.
- Deterioració o feblesa dels músculs per la falta d'ús.

## Com sensibilitzar?

Es pot sensibilitzar en funció del grau: a) un grau més lleu, amb gomes elàstiques que limiten els gestos; o b) un grau més elevat, col·locant en els eixos de les articulacions algun material rígid que provoqe que estiguin sempre en extensió o flexió.

L'hemiparèsia també la podem sensibilitzar portant una pilota xicoteta sota les aixelles.



Monoparesia d'extremitat superior  
Lleu (esq.) i severa (dreta)



Monoparesia  
d'extremitat inferior



Diparesia



Hemiparesia



Triparesia

## DÈFICIT DE RANG DE MOVIMENT (ROM)



### Què és?

El rang de moviment en una o més articulacions es veu reduït, o es produeix en uns rangs/graus de moviment que podrien ser dolorosos, a més de limitats.

### Qui pot tenir dèficit de ROM?

Els factors que influeixen sobre la mobilitat són factors anatòmics o biomecànics (tipus d'articulació, elasticitat, força muscular), factors bioquímics (metabolisme muscular), factors neurofisiològics (to muscular, capacitat de relaxació de músculs) o altres factors (edat, sexe, condició física, genètica...). Per exemple, amb l'artrosi es limita el moviment articular, ja que a causa del desgast del cartílag, els ossos freqüen entre si i comporta un moviment menys ampli i més dolorós.



### Què limita?

- El rang de moviment ACTIU, és a dir, el grau de mobilitat que es pot aconseguir en una articulació utilitzant els músculs implicats en el seu moviment.
- El rang de moviment PASIU. És a dir, el grau de mobilitat que es pot aconseguir en una articulació després de l'aplicació d'una força extrema.

### Com sensibilitzar?

Utilitzant cordes o gomes en les articulacions que impedisquen la mobilitat completa o un rang articular màxim.



Limitació en la pinça / agarre



## BAIXA ALÇADA



### Què és?

La posició alçada en bipedestació és anormalment reduïda a causa d'unes dimensions menors d'extremitats superiors, inferiors i tronc.

### Qui pot tenir baixa alçada?

La baixa alçada pot ser un símptoma de moltes afeccions o problemes mèdics, incloent-hi trastorns genètics, infeccions del fetus abans de nàixer, desnutrició, etc. Un exemple d'açò és l'acondroplàsia, que es pot deure tant a trastorns genètics com a mutacions espontànies.

### Què limita?

La presència d'alteracions en l'alineació dels membres inferiors pot determinar certes dificultats funcionals en reduir la base de sustentació i empitjorar l'equilibri, originant de forma secundària una marxa amb una despesa energètica major.

### Com sensibilitzar?

Jugant de genolls (recomanable fer-ho amb genolleres).



## DIFERÈNCIA DE LONGITUD DE CAMES



### Què és?

Utilitzem el terme dismetria de les extremitats quan a causa d'una deficiència congènita o un trauma, el sistema ossi d'una d'elles és més curt o té una longitud menor que en l'altra cama.

### Qui pot tenir diferència de longitud de cames?

Aquelles persones que patisquen malalties que poden provocar un creixement desigual de les extremitats, com per exemple, malformacions congènites, síndromes, seqüeles de traumatismes, algunes malalties pròpies de la infància o fins i tot problemes musculars que poden produir escurçaments asimètrics.

### Què limita?

Si la dismetria, ocorre en les extremitats inferiors, genera un desequilibri pèlvic i una desviació compensatòria de la columna denominada actitud escoliòtica.

### Com sensibilitzar?

A l'hora de realitzar una sensibilització en l'aula podem simular-ho afegint més sola a la sabatilla o xanques, o bé caminant amb un peu de puntetes. Una altra opció senzilla per a simular-ho és descalçar-se d'un peu o portar sabatilles amb soles de diferents altures.





## DEFICIÈNCIA EN EXTREMITATS

### Què és?

Aquesta situació es dona quan existeix una absència total o parcial de determinats ossos o articulacions com a conseqüència d'un trauma (p.e. una amputació traumàtica), malaltia (p.e. càncer d'ossos) o alguna causa congènita en les extremitats (p.e. dismelia).

### Qui pot tenir diferència d'extremitats?

Aquelles persones que naixen amb aquesta patologia congènita.

Persones que hagen patit una lesió traumàtica..

Aquells que hagen patit una malaltia que resulte en una amputació.

### Què limita?

L'autonomia d'aquestes persones varia en funció de l'extremitat afectada i del nivell de l'amputació. En membres inferiors es poden utilitzar pròtesis per a recuperar el moviment funcional. En extremitats superiors les pròtesis tenen un caràcter més estètic que funcional encara que avui dia amb els avanços tecnològics permeten facilitar les activitats de la vida diària.

### Com sensibilitzar?

- *Membres superiors*: lligarem els braços amb cordes, impedit la utilització de determinades extremitats (uni- o bilateralment). Així mateix, l'alumne/a podrà simular l'absència de la seua mà agarrant una pilota, que impedirà la seua utilització durant l'activitat.
- *Membres inferiors*: practicant esport en el sòl, siga assegut o de genolls, així com portant la part del peu cap a darrere amb cordes o gomes amb l'ús de croses o bastons. També és possible dur a terme aquesta simulació mitjançant l'ús de cadira de rodes.



Absència d'una  
mà



Absència parcial  
del braç



Absència de braç  
complet



Amputació d'extremitats inferiors



## FALTA DE FORÇA

### Què és?

Els impediments en aquesta categoria tenen en comú que existeix una falta de força generada per la contracció d'un múscul d'un grup muscular (p.e. paraplegia, tetraplegia, distròfia muscular, poliomielitis, espina bífida, entre uns altres).

### Qui pot tenir falta de força?

Pot tenir falta de força tot aquell que haja patit malalties o lesions que afecten tant de forma directa (p.e. lesió en el múscle per paràlisis del plexe braquial que impedeix llançar amb potència) com de forma indirecta (p.e. lesió en la columna vertebral, que afecta la transmissió de l'impuls motor a les cames).

### Què limita?

Limita la potència, agilitat i temps de reacció davant determinats estímuls.

### Com sensibilitzar?

Realitzant els gestos amb llastos de pes en les extremitats. En el cas que els membres inferiors es veguen molt afectats, es realitzaran les activitats en cadires de rodes i en el sòl. També es poden utilitzar pilotes medicinals o material llastrat per a incrementar la resistència en llançar.

També es pot mitjançant l'ús d'elements de suport i suports com a bastons, croses o caminador.





## DISCAPACITAT AUDITIVA

### Què és?

La discapacitat auditiva es refereix a la falta o disminució en la capacitat per a sentir, a causa d'un problema en algun lloc de l'aparell auditiu. La pèrdua de l'audició pot fluctuar des de la més superficial fins a la més profunda, a la qual comunament se li crida sordesa.

### Qui pot tenir discapacitat auditiva?

*Genètiques:* Es poden transmetre de pares a fills.

*Congènites:* Es refereix a les característiques o trets amb els quals naix un individu, i que són adquirits durant la gestació.

*Adquirides:* Són les ocasionades per algun accident o malaltia després del naixement.

Altres causes com a sorolls de tipus industrial o la pèrdua auditiva relacionada amb l'envelliment.

### Què limita?

Al no captar la informació que el mitjà li proporciona, la persona ha d'invertir gran quantitat d'energia a tractar d'observar-la i interpretar-la. A més, presenten a voltes dificultats i problemes d'equilibri a causa de la seua patologia en el sistema vestibular.

### Com sensibilitzar?

En l'aula podem sensibilitzar a l'alumnat mitjançant l'ús de taps de manera que s'aïllen totalment o parcialment de qualsevol estímul auditiu, limitant la comunicació a gestos i lectura de llavis, promovent la utilització d'estímuls visuals, etc.

També es pot dur a terme mitjançant l'ús d'auriculars, escoltant música que impedisca comprendre el so d'ambient.





## DISCAPACITAT VISUAL

### **Què és?**

La discapacitat visual és qualsevol restricció o manca de la visió. Existeixen diferents graus de pèrdua de visió, que abasten des de la pèrdua parcial a la ceguesa (pèrdua total de visió). Es deu a un impediment de l'estructura ocular, els nervis òptics, així com el còrtex visual o fins i tot problemes cerebrals. Aquesta discapacitat pot ser un tret hereditari o fruit d'alguna patologia.

### **Qui pot tindre discapacitat visual?**

Poden tenir discapacitat visual aquells que han patit patologies tals com a cataractes, glaucoma, degeneració macular, opacitat corneal, traumatismes, xiquets amb complicacions en l'embaràs o part, persones majors a causa de la deterioració de la visió amb l'edat, etc.

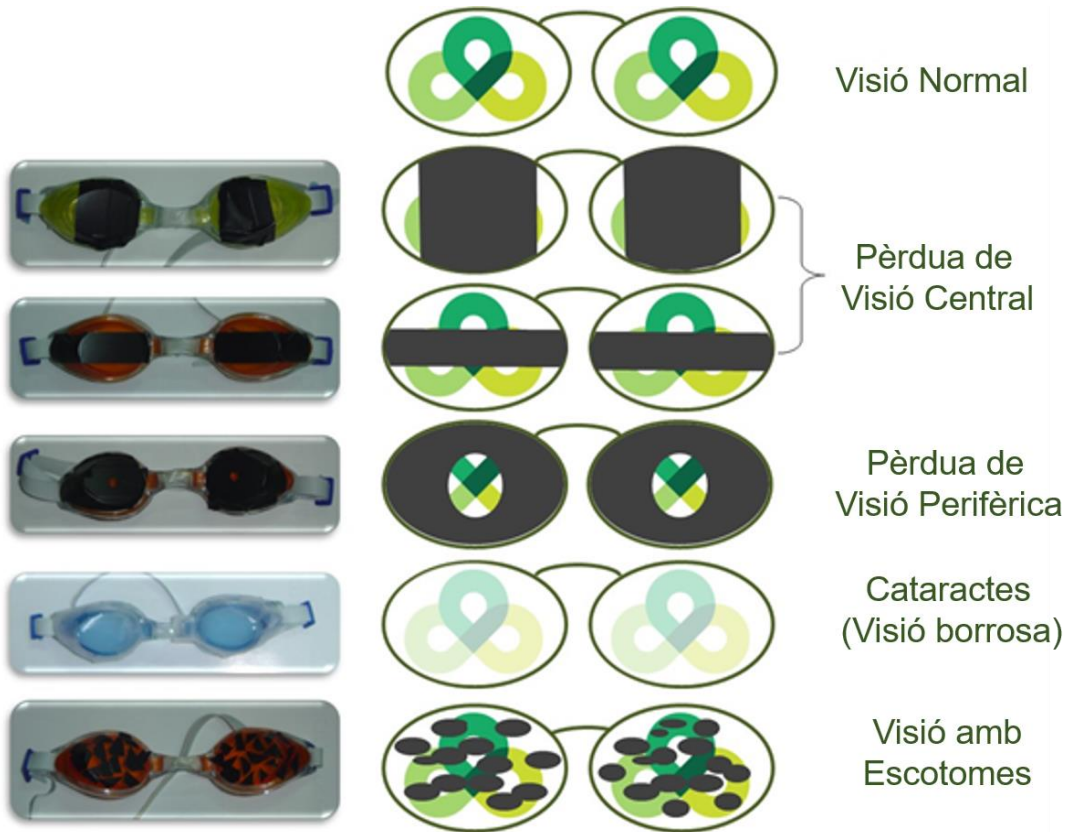
### **Què limita?**

La persona amb visió normal integra les informacions dels altres sentits formant-se una imatge visual de les experiències, mentre que en la persona amb ceguesa aquesta imatge visual està absent.

Existeixen tres influències bàsiques directament relacionades amb la discapacitat visual o ceguesa: restricció en el desenvolupament, comprensió més tardana i diferent del món i disminució de les experiències i relacions amb l'entorn. Tot açò condiciona que la capacitat de control sobre el món que li envolta siga més limitada.

### **Com sensibilitzar?**

Mitjançant ulleres dissenyades per a limitar i simular diferents tipus de discapacitat visual o bé, mitjançant antifaços que simulen una ceguesa total.





## DISCAPACITAT INTEL·LECTUAL

### **Què és?**

Es caracteritza per una limitació significativa tant en el funcionament intel·lectual com en el comportament adaptatiu, ja siga en l'expressió conceptual, social i pràctica de les habilitats socials de la persona.

Es diagnostica quan es compleixen tres criteris: 1) tindre un funcionament intel·lectual inferior a 70 punts de Quocient Intel·lectual, mesurat per determinades proves d'intel·ligència; 2) tindre limitacions en les habilitats de la vida diària, la qual cosa ha de ser mesurat per determinades proves; i 3) que l'anterior es produísca abans dels 18 anys.

### **Qui pot tindre discapacitat intel·lectual?**

Hi ha quatre categories de factors que poden donar-se abans, durant o després del naixement d'un xiquet: trastorns genètics, trastorns cromosòmics, causes biològiques i orgàniques (apareixen abans, durant o després del naixement), o causes ambientals (p.e. manques alimentoses de la mare durant l'embaràs, el consum de drogues o alcohol, etc.).

### **Què limita?**

A les persones amb discapacitat intel·lectual els costa més que als altres aprendre, comprendre i comunicar-se. Implica una limitació en les habilitats que la persona aprén per a funcionar en la seua vida diària i que li permeten respondre en diferents situacions i en llocs o contextos diferents. Segons siga un entorn més o menys facilitador, la discapacitat s'expressarà de manera diferent.

### **Com sensibilitzar?**

Aquest tipus de simulació resulta prou més complexa que les anteriors perquè no es pot simular de forma directa. Per a simular-ho, es pot demanar a l'alumnat treballar amb temes amb alt nivell o component cognitiu per a generar una sensació de dificultat o incomprensió, així com de presa de decisions o altres demandes de processament d'informació. Per a açò, podem parlar ràpidament, utilitzar frases incoherents, parlar en altres idiomes, llegir textos on hages paraules esborrades o falten paraules...

## 5. Estratègies d'Inclusió

### 5.1. CRITERIS GENERALS D'ADAPTACIÓ

Un aspecte important per a l'organització i planificació de sessions inclusives és la identificació de les metes i objectius de l'alumnat en educació física. No existeix un model establert, sinó que cada centre, departament i docent estipula al seu programari, desenvolupant una metodologia inclusiva pròpia concorde a la seua planificació.

En nombroses ocasions, a l'hora de plantejar una activitat en un ambient inclusiu per a alumnes amb diferents capacitats dins del grup, el docent es troba amb la incertesa de quina, com, quan i on realitzar aquestes adaptacions. És necessari per tant conèixer els elements essencials de cada joc o esport, i sobre què poder realitzar modificacions:

#### Participants

És el nombre de participants que actuen a un mateix temps per a obtenir un objectiu comú, amb benefici per a si mateix o la resta del seu equip/grup. Depenent de les característiques de l'alumnat, augmentarem o reduïrem el nombre de participants per a modificar la dificultat de l'objectiu.

#### Patrons de moviment

En cada joc o activitat, els participants hauran de desenvolupar una sèrie d'habilitats motrius tals com saltar, desplaçar-se, tirar o manejar objectes. En la majoria dels casos es combinen aquest tipus d'habilitats per a integrar el joc o esport com a tal, per la qual cosa el nivell de complexitat varia segons la dificultat i simultaneïtat de les accions requerides.

#### Organització i tàctica

Ens referim a l'organització i disposició dels participants en l'espai (parelles, trios, xicotets o grans grups), i en el qual radica tant l'objectiu del joc com la complexitat del mateix. Per a aconseguir l'objectiu final, s'utilitzaran diferents tàctiques que facilitaran la consecució dels mateixos, en les quals els participants es disposaran duna manera determinada que facilitarà la seua tasca. Per exemple, si comptem amb algun alumne amb limitació en l'activitat de desplaçament, aquest es situarà de tal manera que tant ell com el seu equip es veguen afavorits per a aconseguir anotar (p.e. distàncies més curtes o zones restringides), sempre tenint en compte la seua seguretat (p.e. mantindrà una distància mínima).

#### Regles

Ja que el que pretenen és crear un ambient inclusiu en l'aula, a l'hora de realitzar adaptacions en la normativa de l'esport o activitat física ens centrarem en el bloc de les adaptacions curriculars són significatives, ja que d'aquesta forma els

objectius no són modificats i, per tant, no afecten la resta del grup. Així mateix, el docent sempre tindrà en compte que les adaptacions curriculars grupals mai podran suposar agrupaments discriminatoris per a l'alumnat.

Podrem variar el nombre de jugadors, colpetjos, barems de les proves, sistema de puntuació, tractant d'evitar en la mesura del possible normes que comporten l'eliminació de jugadors.

### **Temps**

La durada de l'activitat influirà tant en el tipus de capacitats a treballar en l'alumnat, així com en el rendiment dels mateixos. En períodes de temps més breu, l'alumnat treballa d'una forma més explosiva, per la qual cosa, alumnes amb limitacions en l'orientació o amb mobilitat reduïda probablement li resulte més complicat i necessite esforçar-se més per a aconseguir el mateix objectiu que els seus companys o companyes. Es recomana temps d'activitat més breus alternats amb xicotets descansos en els quals alhora que es recuperen, el professor pot realitzar variacions en el joc, feedback sobre el desenvolupament del mateix, etc.

### **Material**

A l'hora de realitzar l'elecció del material, disposarem de dues opcions que ens faciliten la participació de tots els/les alumnes: creació de nou material o adaptació de materials ja disponibles (veure apartat de materials). Per exemple, amb un alumne amb paràlisi cerebral o dany cerebral amb dificultats per a agarrar un estic d'hoquei, podem utilitzar esparadrap perquè el mànec tinga una grandària adequada i pugui ser agerrat i manejat amb facilitat per aqueix alumne/a. En la majoria dels casos, amb unes accions tan simples com l'exemple anterior facilitem en gran manera la participació de l'alumne, la qual cosa repercuteix positivament en la motivació.

Una vegada coneguts els diferents aspectes que influeixen en l'organització del joc o esport, podem realitzar una sèrie de suggeriments d'adaptacions en cadascun d'aqueixos elements, depenent del tipus d'habilitat a treballar en el joc.

### Idees que hem de considerar a l'hora d'usar les taules d'adaptacions

- Els canvis no han de ser permanents, s'aniran modificant a mesura que l'alumne vaja desenvolupant noves habilitats o aconseguisca nivells més alts de confiança.
- És Important intentar, tant com siga possible, que tots els membres del grup participen en igual d'oportunitats en la tasca plantejada. Cal ser conscient dels reptes a sobrepassar amb cadascun dels alumnes amb diferents capacitats.
- És molt beneficiós fer als alumnes amb diferents capacitats partícips de les seues pròpies adaptacions, ja que ells solen ser les millors fonts d'idees i adaptacions.
- Pot ser que no siga necessari modificar les regles i/o material d'un joc només per a incloure un alumne/a. Potser només siga necessari realitzar una xicoteta adaptació individual.
- Cal ser conscient que no sempre és possible incloure a tots els alumnes en una activitat. No obstant açò, a voltes, un treball individualitzat pot ser de gran ajuda i valor per a l'estudiant amb discapacitat. És fonamental prioritzar la seguretat en l'aula en tot moment per a generar un entorn de confiança.
- És important mantenir la integritat del joc, ja que si realitzem grans modificacions, en aquest, pot ser que perda el seu sentit o l'objectiu pel qual ho triem al principi.

a) Segons el tipus d'impediment predominant de l'alumne/a.

	Discapacitat Intel·lectual (DI)	Discapacitat Auditiva (DA)	Discapacitat Visual (DV)
<b>Material</b>	Variar el color, grandària, pes i/o textura.	Visualment cridaner i atractiu.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Material sonor, amb colors cridaners i de major grandària.</li> <li>• Usar material en suspensió o en suport.</li> </ul>
<b>Organització del grup</b>	Grups reduïts.	Tot el grup o grup reduït.	Grups reduïts.
<b>RRHH (Suports)</b>	És interessant que aquests estudiants tinguin assignats un company (tutoria per parells) que puguin assistir-los de manera intermitent o contínua en funció de les necessitats de l'alumne i la tasca a desenvolupar.		
<b>Espai (Àrea de treball)</b>	Prioritzar la seguretat, eliminant obstacles en l'àrea de treball.		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modificar l'àrea de treball. Per exemple: treballar més prop de la xarxa en voleibol, augmentar la grandària de les porteries, baixar les canastres de bàsquet...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evitar àrees amb excessiu soroll</li> <li>• Oferir bona visibilitat del professor i de l'àrea de treball.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Delimitació de les àrees de treball (p.e. gomes elàstiques o línies en relleu).</li> <li>• Reconeixement previ de l'àrea de treball.</li> <li>• Evitar àrees amb excessiva il·luminació.</li> <li>• Modificar les dimensions de l'àrea de treball.</li> </ul>
<b>Estratègia d'ensenyament</b>	Ajuda cinestèsica, tàctil, visual (fitxes o targetes) i/o verbal.	Ajuda cinestèsica, tàctil i visual.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ajuda cinestèsica, tàctil i verbal.</li> <li>• Ús de Braille (si és possible).</li> </ul>
	Explicació 1x1 o xicotets grups (no més de tres)	Xicotets grups per a les instruccions.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ús constant de demostracions.</li> <li>• Ús de frases curtes i concises per a assegurar la comprensió de la informació amb facilitat.</li> <li>• Definir objectius clars (què vols que l'alumne faça?).</li> <li>• Eliminar distraccions.</li> <li>• Ús de feedback constant i immediat.</li> </ul>		



<b>Temps</b>	Realitzar tasques de curta durada per a potenciar que l'alumne estiga concentrat el major temps possible.	-----	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tasques intermitents per a poder facilitar correccions de la tasca.</li> <li>• Facilitar l'estructuració del temps i espai.</li> </ul>
<b>Regles</b>	<p>Simplificar i/o modificar. Les regles poden ser reintroduïdes a mesura que l'alumne adquireixi més nivell:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permetre més pots i/o rebots en esports com el tennis, voleibol, etc.</li> <li>• Permetre més colpetjos, contactes amb la pilota o retencions (p.e. voleibol o bàsquet).</li> <li>• Modificar el nombre de jugadors en un equip, que ajuden a donar-li més continuïtat al joc. Per exemple: <ul style="list-style-type: none"> <li>- DI: Reduir el nombre de jugadors per a eliminar distraccions o afavorir el seguiment del joc.</li> <li>- DV/DA: Augmentar el nombre de jugadors per a facilitar la continuïtat del joc.</li> </ul> </li> <li>• Gestionar i homogeneïtzar els equips.</li> <li>• Reduir la quantitat de jugadors per a potenciar una major llibertat de moviments i assegurar una participació més activa de l'alumne amb discapacitat.</li> <li>• Reduir les distàncies oficials dels terrenys de joc (p.e. acostar el punt de penal a la porteria o el del tir lliure a la canastra).</li> <li>• Reduir o ampliar el temps de determinades accions (p.e. passar, llançar, la possessió de la pilota, etc...).</li> <li>• Usar diferents sistemes de puntuació. Per exemple: variant els tipus de passades, obligant que tots els components de l'equip toquen la pilota abans de marcar, etc.</li> <li>• Reducció dels elements competitius.</li> </ul>		

	Atàxia	Atetosis	Hipertonia
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atendre el pes, textura, forma i grandària del material.</li> <li>• Material fàcil de manipular i adaptat al tipus de premsió.</li> <li>• Ús de materials auxiliar (p.e. rampes per als llançaments, guants, velcros, etc...)</li> </ul>		
<b>Organització del grup</b>	Tot el grup, grups reduïts o treball individual en funció del nivell d'afectació de l'alumne.		

<b>RRHH (Suports)</b>	Depenent de l'activitat (opcional) i el nivell d'afectació.
<b>Espai (Àrea de treball)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modificar l'àrea de treball: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Treballar més prop de la xarxa en esports de pista dividida.</li> <li>- Porteries més grans.</li> <li>- Disminuir l'altura de les canastres de bàsquet o la xarxa de voleibol.</li> </ul> </li> <li>• Usar superfícies llises que faciliten l'estabilitat en els desplaçaments.</li> <li>• Evitar temperatures molt fredes (incrementen la hipertonia).</li> </ul>
<b>Estratègia d'ensenyament</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Explicació conjunta amb el grup.</li> <li>• Demostracions i modelatge.</li> <li>• Ajuda cinestèsica i tàctil.</li> </ul>
<b>Temps</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aquests alumnes presenten una despesa energètica molt més alt que la resta dels seus companys.</li> <li>• És important gestionar el temps: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Augmentar el temps d'execució de cada tasca.</li> <li>- Augmentar els temps de descans (descansos més continus).</li> </ul> </li> </ul>
<b>Regles</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ser flexible executant les regles en alumnes amb grans problemes de coordinació (p.e. passos en bàsquet).</li> <li>• Simplificar i/o modificar, de manera que les regles poden ser reintroduïdes a mesura que l'alumne adquireix més nivell o confiança: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Permetre més bots i/o rebots en esports com a tennis, voleibol, etc.</li> <li>- Permetre més colpetjos, contactes amb la pilota o retencions (p.e. voleibol o bàsquet).</li> <li>- Modificar el nombre de jugadors en un equip, que ajuden a donar-li continuïtat al joc.</li> <li>- Gestionar i homogeneïtzar els equips.</li> <li>- Reduir la quantitat de jugadors per a potenciar una major llibertat de moviment i assegurar una participació més activa de l'alumne amb diferents capacitats.</li> <li>- Reduir les distàncies oficials dels terrenys de joc (p.e. acostar el punt de penal a la porteria o el del tir lliure a la canastra).</li> <li>- Reduir o ampliar el temps de determinades accions (p.e. passar, llançar, la possessió de la pilota, etc.).</li> <li>- Usar diferents sistemes de puntuació. Per exemple: variant els tipus de passades, obligant que tots els components de l'equip toquen la pilota abans de marcar, etc.</li> <li>- Reducció dels elements competitiu.</li> </ul> </li> </ul>

	Baixa alçada	Amputació	Diferència longitudinal d'extremitats	Limitació de la força	Limitació en el rang de moviment
<b>Material</b>	Grandària i pes ajustat a l'alçada (material d'edats més primerenques).	Atendre a la grandària i pes, de manera que siga fàcil de manipular, colpejar, etc. amb un només nombre.	Grandària, pes i textura (material que ajude a treballar a menor velocitat, p.e. una bola il·lustrada anirà més lenta).	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Independentment de si l'afectació és major en membres superiors o inferiors, atendre al pes, textura, grandària i forma de manera que siga fàcil de manipular, colpejar, etc.</li> <li>• Material auxiliar: guants, velcros, etc...</li> </ul>	
<b>Organització del grup</b>	Tot el grup o grups reduïts				
<b>RRHH (Suports)</b>	Depèn de l'activitat i grau d'afectació que present l'alumne				
<b>Espai (Àrea de treball)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Modificar l'àrea de treball, per exemple: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Treballar més prop de la xarxa (especialment per a alumnes amb problemes de força).</li> <li>- Disminuir l'altura de les canastres de bàsquet o xarxa de voleibol.</li> <li>- Espais de treball més reduïts.</li> </ul> </li> <li>• Usar superfícies llises i no relliscoses que faciliten el desplaçament de possibles cadires de rodes o l'ús de croses.</li> </ul>				
<b>Estratègia d'ensenyament</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demostracions i modelatge.</li> <li>• Oferir activitats alternatives si són necessàries.</li> </ul>				
	Atendre a les distàncies a recórrer o completar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Atenció a les possibles asimetries a causa de les diferents longituds d'extremitats.</li> <li>• Atendre a possibles desequilibris i caigudes.</li> </ul>		Ajuda cinestèsica i tàctil	

<p><b>Temps</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Es requereixen descansos continus per a: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alumnes amb distròfies musculars que es cansen ràpidament.</li> <li>- Alumnes que usen pròtesis per a evitar un desgast d'aquesta (p.e. fregaments o inestabilitat).</li> <li>- Ajust de qualsevol material auxiliar que puguin usar els alumnes per a realitzar les tasques: cadires de rodes, crossets, pròtesis, guants...</li> <li>- Estiraments per a alumnes amb mobilitat reduïda.</li> </ul> </li> <li>• Facilitar més temps per a l'execució de les tasques. Per exemple: hi haurà alumnes que realitzen desplaçaments més complexos i per açò empraran més temps.</li> </ul>
<p><b>Regles</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Simplificar i/o modificar.</li> <li>• Les regles poden ser reintroduïdes a mesura que l'alumne adquireisca més nivell o confiança: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Permetre més pots i/o rebots en esports com a tennis, voleibol, etc..</li> <li>- Modificar el nombre de jugadors en un equip, que ajuden a donar-li continuïtat al joc.</li> <li>- Gestionar i homogeneïtzar els equips.</li> <li>- Reduir la quantitat de jugadors per a potenciar una major llibertat de moviment si, per exemple, l'alumne usa una cadira de rodes.</li> <li>- Modificar distàncies oficials dels terrenys de joc (p.e. reduir els camps de futbol, acostar el punt de penal o del tir lliure a la canastra, etc...).</li> <li>- Reduir o ampliar el temps d'accions esportives com passar, llançar, la possessió de la pilota, etc...</li> <li>- Usar diferents sistemes de puntuació. Per exemple: variant els tipus de passades, obligant que tots els components de l'equip toquen la pilota abans de marcar, etc...</li> <li>- Reducció dels elements competitiu.</li> </ul> </li> </ul>

## *b) Segons el tipus d'esport*

### Esport o Joc Individual

Els esports individuals són aquells que es practiquen per una única persona, realitzant una sèrie d'accions motrius en un espai determinat on l'objectiu principal és vèncer determinades dificultats, superant-se a si mateix en relació amb un temps, una distància; o realitzant una execució tècnica concreta, poden ser comparades amb uns altres, que també les executen en les mateixes condicions. Alguns exemples d'adaptacions aplicant a una modalitat esportiva com l'atletisme, en el qual es manifesten les habilitats bàsiques de carreres, salts i llançaments, sèrie:

- Per a persones amb algun tipus de discapacitat visual, en les proves de pista, podem introduir un guia que informe en tot moment a l'esportista de les accions a realitzar i les possibles dificultats que poguera trobar-se. Aquest mètode pot transferir-se a les sessions d'educació física d'una manera senzilla i eficaç. Per parelles, cada alumne tindrà un rol diferent: un serà l'esportista i l'altre farà de guia, de manera que aquest últim portarà una corda de dimensions xicotetes amb la qual podrà guiar al seu company.
- En una prova de salt com el de longitud, el guia haurà d'ajudar a l'esportista sense la possibilitat d'utilitzar la corda. Aquesta vegada serà únicament i exclusivament de forma verbal, explicant els passos que fa abans de salt, realitzant un compte arrere marcant el ritme de carrera i batuda amb palmells o instruccions verbals ("trucades").
- Un exemple per a discapacitat auditiva podria ser la introducció de senyals, com l'agitació d'una bandera per a marcar l'eixida, o establint un codi de comunicació no verbal.

### Esports o Jocs en Camp Dividit

Els esports amb camp dividit són jocs d'adversari on els jugadors se situen cara a cara en espais diferenciats i separats per una xarxa (ratlla, corda o espai mort) amb l'objectiu de llançar o colpejar un mòbil per sobre d'aquesta, de manera que caiga, muira en el camp contrari o resulte difícil la seua devolució. Aquest tipus d'activitats poden realitzar-se tant de forma individual (p.e. bàdminton) com grupal (p.e. voleibol).

En els esports de pista dividida també duen dur-se a terme una sèrie d'adaptacions en les activitats curriculars per a aconseguir una inclusió plena en educació física. Aquestes adaptacions han d'estar relacionades amb el grau de capacitat dels alumnes, augmentant els seus punts forts i disminuint, per tant, els punts febles o limitacions en l'activitat de referència.

Perquè tots els i les alumnes aconseguisquen obtindre uns coneixements com generals dels esports en camp dividit, com a específics de l'esport que practiquem

en aquell moment, deurem igualment adaptar certs aspectes que permeten el treball de competències i habilitats per part de tot l'alumnat. Podrem variar doncs el material, substituint-ho per un altre menys pesat, més gran, o igualment modificant les normes de manera que s'oferisca major temps de reacció tant per a pensar com per a actuar.

Per exemple, en tennis per a alumnes amb paràlisi cerebral, podem dur a terme una sèrie de modificacions com adaptar l'agarre de la raqueta perquè siga més còmode el seu maneig, així com la introducció de la norma del doble bot durant el joc. Introduir la norma del doble bot també es podria aplicar en voleibol per a facilitar als alumnes el seu aprenentatge. A més, podem variar el material substituint-ho per un altre menys pesat, més gran o igualment, modificant les normes de manera que s'oferisca major temps de reacció, tant per a pensar com per a actuar.

### Esport o Joc en Camp Comú

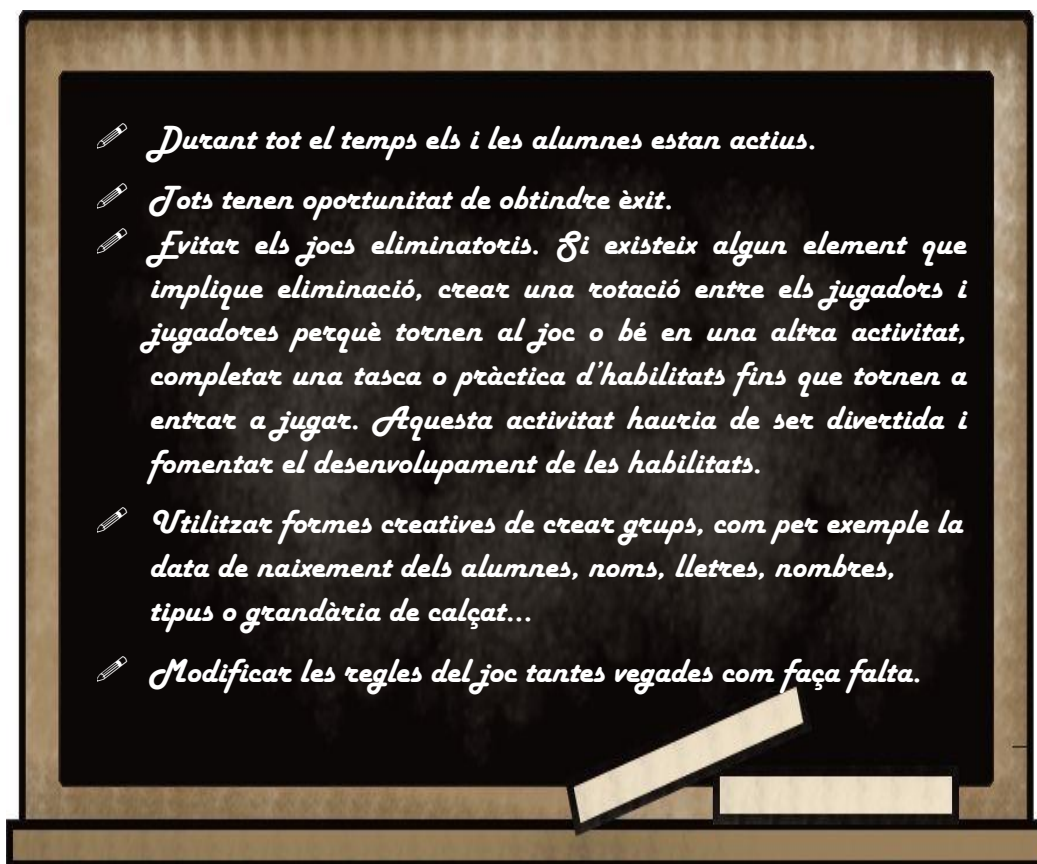
Dins dels esports col·lectius, ens trobem amb aquells referents als esports de camp compartit, on dos equips interactuen entre ells per a aconseguir un mateix objectiu. Els moviments, les accions, els gestos i els desplaçaments estan orientats al fet que tot l'equip contribuísca a aconseguir l'èxit o, d'una manera més específica, anotar punts (p.e. bàsquet), ficar un gol (p.e. handbol), o arribar abans a un lloc en particular (p.e. rugbi).

Aquest tipus d'esports solen comportar cert tipus de contacte directe entre els/les jugadors/es que varia en funció de l'esport, i ací entra la cooperació, la intel·ligència, la cohesió de grup juntament amb les qualitats individuals dels jugadors. Per a realitzar una inclusió eficaç, tots els alumnes han de ser participants en el joc de forma activa, és a dir, no podem limitar-nos a introduir a l'alumne en diferents capacitats en el simple paper d'àrbitre o porter durant l'activitat. Establirem per a açò una sèrie de normes que permeten plena participació en les sessions d'educació física:

- Per a afavorir als/les alumnes amb discapacitat física i/o mobilitat reduïda, existirà l'obligatorietat que tots els membres de l'equip deuran tocar la pilota abans d'anotar, es variaran espais de joc i materials, així com les estratègies d'organització dels alumnes (p.e. alternant la direcció de les passades).
- En bàsquet amb la presència de persones amb discapacitat visual, per exemple, introduïrem pilotes sonores per a marcar la distància de la pilota i l'adversari així com la freqüència del bot de la pilota. A més, podríem delimitar el camp amb elàstics de goma perquè ells mateixos puguen conèixer els límits d'un espai "flexible".
- Per a persones amb discapacitat auditiva establirem la norma de no poder utilitzar el llenguatge verbal per a demanar la pilota o cridar al company, de manera que els alumnes hauran de mantenir un contacte visual constant amb els companys i establir una sèrie de codis de comunicació. També podem dur a terme una sessió de sensibilització cap a la discapacitat auditiva, on els alumnes

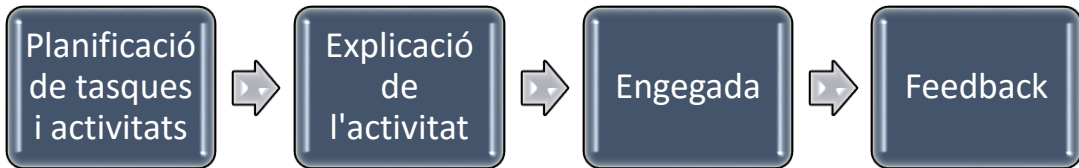
hauran de portar amb si un mp3 durant tota la classe d'educació física i el professor donarà les classes amb total normalitat, conscienciant als mateixos sobre la dificultat que suposa dur a terme les diverses activitats de les sessions d'educació física.

## 5.2. PREMISSES PER A DESENVOLUPAR JOCS I ACTIVITATS



Una vegada que coneguem les següents premisses, arriba l'hora de planificar l'activitat. Per a açò, seguirem els següents passos:



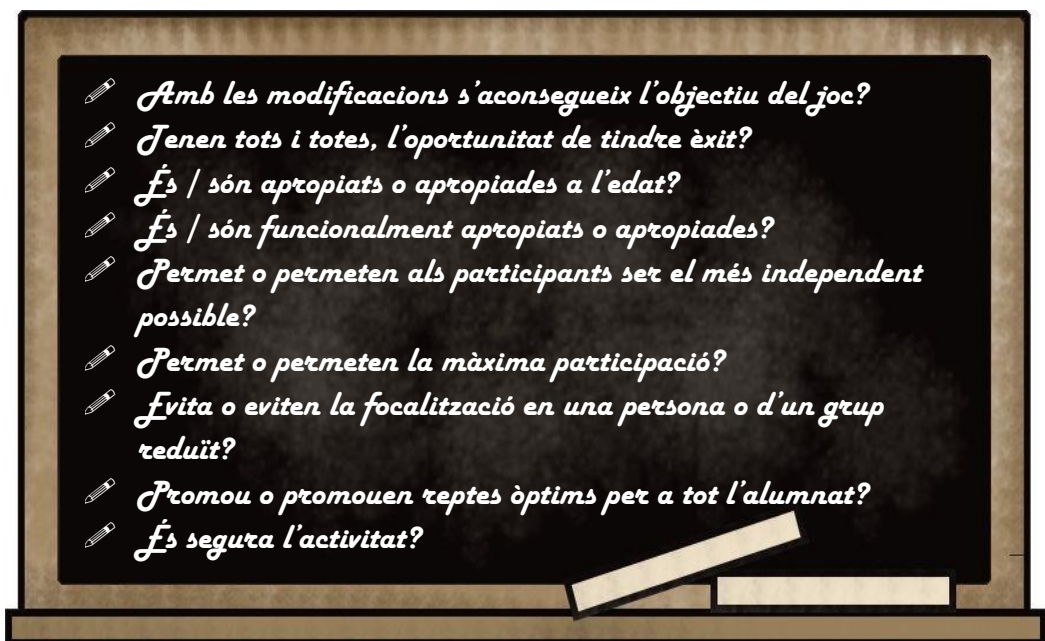


### a) Planificació de les tasques i activitats

A l'hora de realitzar la planificació de les tasques hem de tindre en compte el punt de partida de l'alumnat, el progrés a realitzar (durant el curs, la unitat didàctica, l'activitat, etc.), i l'objectiu final a aconseguir:

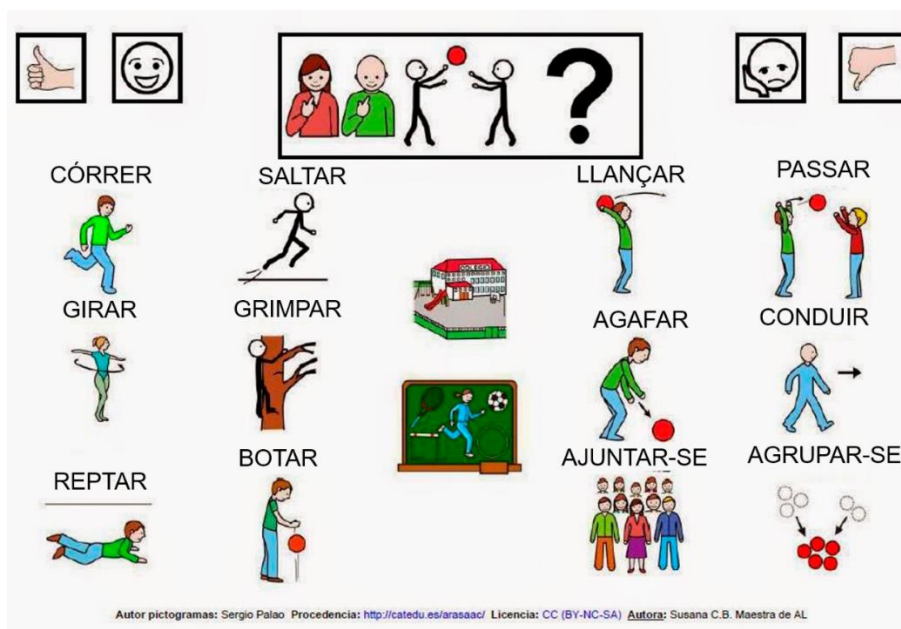
- És important que el professor o professora considere i identifique les possibles barreres que els/les alumnes podrien trobar-se i amb açò, assegurar-se que no existisquen.
- Es determinarà el punt de partida tant de coneixements com d'habilitats i capacitats conforme a l'après en cursos previs.
- El professor o professora determinarà les prioritats i metes de l'alumnat en aquell bloc de continguts.
- S'aplicaran les adaptacions necessàries de manera que l'activitat es realitze amb èxit per part de tot l'alumnat.

Després de triar les activitats i modificacions que estimem necessàries, existeixen una sèrie de preguntes importants a realitzar-se prèviament a la sessió, que fins i tot poden ser avaluades al llarg de l'activitat, per la qual cosa es realitzen de forma simultània les adaptacions i el desenvolupament del joc si veiem que no compleix amb el nostre objectiu:



## b) Explicació de l'activitat

L'èxit d'una activitat es basa tant en la bona planificació com en una notable explicació. Per a açò comptarem amb l'explicació oral, i en cas necessari es realitzarà una representació visual o una exemplificació. Podem ajudar-nos també de pictogrames representatius amb dibuixos de l'activitat, comptant amb nombrosos recursos en apps mòbils o online/web (veure directori de recursos al final de la guia):



## c) Engedada

Durant el desenvolupament de la sessió i tal qual hem planificat els exercicis coneixent al grup d'alumnes, podrem trobar-nos o no algun problema durant la seua engedada. Hem de ser capaços de reaccionar a temps i fer adaptacions si comprovem que l'activitat no funciona tal qual s'esperava. És important ací l'enginy del professor/a, així com saber interpretar la informació que ens arriba per part de l'alumnat (tant verbal com no verbal) al llarg del joc.

## d) Feedback

L'aportació d'un feedback després de la classe és un aspecte que aporta molta informació tant per a l'alumne/a com per al professor/a per a possibles classes futures i modificacions a realitzar. Igualment, l'alumne/a assimila d'una manera més integral el "per què" de les activitats, progressant d'aquesta forma en els seus coneixements.

### 5.3. METODOLOGIES D'ENSENYAMENT PER AL MODEL INCLUSIU

#### Treball individual

Amb un objectiu comú per a tot el grup, cada alumne treballa de forma individual progressant més ràpida o lentament segons ho requerisca, ajudat pel feedback del professor/a. Per exemple, en habilitats gimnàstiques, cada alumne/a disposarà d'una taula en la qual es mostren progressions dels exercicis a realitzar, permetent així que el treball i la progressió siga individualitzada.

#### Instruccions en xicotets grups

En un xicotet grup de 2 a 10 alumnes, es treballarà sota les instruccions del professor/a. Per exemple, per a passada de pit en bàsquet la classe és dividida en grups, de manera que tots els grups es disposen en cercle però en un dels grups comptem amb un alumne/a usuari de cadira de rodes. Per a facilitar la inclusió, aquest grup serà de 3 persones i la seua disposició en triangle, disminuint l'amplitud dels moviments requerits i permetent que passada a tots dos companys sense haver de desplaçar la cadira.

#### Instruccions en grups grans

Ací, la classe sencera participa al mateix temps sota les instruccions del professor. Per exemple, en un dels equips comptem amb una xica de baixa alçada, i establim la norma de no poder defensar a menys d'1 metre de distància i queda prohibida l'entrada de la defensa en zona, mentre que l'atac ho podrà fer durant màxim 3 segons.

#### Peer tutoring

En la metodologia del peer tutoring o tutories entre iguals, els/les alumnes amb alguna limitació en les activitats a realitzar són ensenyats per companys de classe amb més facilitat en aqueixes competències i/o coneixements o, d'igual forma, per companys d'altres classes si es pot compatibilitzar. A causa de l'escassetat de mitjans i assistents del professor, aquest sistema pot ser una bona solució per a complementar les tasques de l'alumnat i que tots puguen aconseguir les seues metes.

Per exemple, en una activitat d'habilitats gimnàstiques, aquell alumne/a l'habilitat del qual cap a una determinada tècnica siga major es posarà amb un company/a amb Síndrome de Down. D'aquesta manera, el company més hàbil, mitjançant fraccionament del moviment, propiocepció i ajudes, serà de gran utilitat en el procés d'aprenentatge.

#### Aprenentatge cooperatiu

Quan els estudiants utilitzen una metodologia d'aprenentatge cooperatiu treballen de forma conjunta per a aconseguir els seus objectius. Açò pot ser particularment efectiu quan els estàndards d'aprenentatge es basen principalment en el desenvolupament de les habilitats socials. Per exemple, en una tasca d'acrosport,

en la qual s'han de realitzar piràmides grupals, una persona amb hemiparèsia en el costat dret, el grup tractara de disposar-se de tal forma que aquesta persona quede en el costat, les extremitats del qual sense afectació siguen les usades per als agarres, i fins i tot, usant com a suport a un altre company en el costat afectat, dotant-li de major estabilitat.

## 5.4. ORIENTACIONS METODOLÒGIQUES PER GRUPS DE DISCAPACITAT

Recomanem la lectura del Capítol 6 de l'obra "La inclusió en l'activitat física i esportiva" que es lliura amb la formació, si ben a continuació es presenten de forma esquemàtica els aspectes més destacables per a afavorir la inclusió de cadascun dels grups de discapacitat que podem trobar per a dur a terme activitats físiques inclusives (Sanz i Reina, 2012).

### Discapacitat Auditiva

- Cridar la seua atenció abans de parlar.
- Col·locar-se davant de l'alumne/a amb discapacitat, realitzant moviments de llavis i expressions facials visibles.
- Atenuar i evitar sorolls de fons.
- Donar explicacions curtes i senzilles.
- Preveure el nou vocabulari.
- No cridar, utilitzant un ritme i entonació normal.
- Completar l'explicació oral amb elements visuals.
- Exemplificar l'activitat que s'explica.
- Evitar focus de llum directes.
- Seqüenciació clara de continguts.
- Utilitzar targetes o cartells per a la comprensió dels exercicis nous.
- Fer ús de senyals i codis visuals a l'inici i final de les activitats, així com en els canvis o introducció de variants.
- Assegurar el coneixement de les normes (p.e. jocs d'equip).
- Usar marcadors en activitats amb puntuació.
- Parar esment a l'ús d'ajuda protésica.

### Discapacitat Visual

- Oferir en les activitats varietat d'experiències i canals sensorials.
- Tractar d'aconseguir els objectius similars a la resta dels alumnes, encara que hem de prestar especial atenció a la pèrdua de la por a l'espai mitjançant un reconeixement previ de l'àrea on desenvolupem l'activitat.
- Afavorir l'orientació espacial: ajudant a interpretar i potenciar la resta visual; potenciant la percepció auditiva del moviment; i determinant el camp visual (per

què zona de l'ull veuen), l'agudesesa visual (fins a on veuen (i la sensibilitat cromàtica i contrast (com veuen).

- Major quantitat d'estímuls auditius, cinestèsics i tàctils, incentivant l'exploració tàctil dels objectes.
- Contextualitzar i detallar al màxim les activitats: fomentant l'autonomia; donant recolze en les demostracions; utilitzant un llenguatge descriptiu i clar; i informant de l'específic al general.
- Usa un feedback adequat, comprovant que reben missatges, i informant durant i després de l'activitat. Potenciar el contrast de les línies de demarcació del terreny.
- A l'hora d'interactuar i gestionar el grup: cridar pel seu no i iniciar el missatge acostant-nos, usar un to de veu adequat i un llenguatge "natural" (p.e. no incomodar-se per frases com "mira").
- Tractar de tenir una ubicació estable en l'espai, evitant contrallums i romament dins del camp visual.

### Discapacitat Física

- Promoure i estimular l'ambulació en cas que dispose d'ella. Si la persona té problemes per a mantindre una posició en bipedestació un període perllongat de temps, haurem de canviar a activitats que es facen asseguts o acostat en prono/supí.
- Evitar activitats que poden provocar desequilibris o una excessiva càrrega mecànica en persones amb suports unipodals o hemicos afectat.
- Evitar riscos de xocs, friccions, pressions i colps en les parts corporals afectades. Procurar l'estabilitat en la cadira de rodes (ancoratges dorslumbars/pèlvics, femorals i tibials/podals), així com evitar llargs períodes asseguts, per a evitar l'aparició d'úlceres per pressió o frec continuat.
- Evitar sorolls inesperats, ja que poden provocar espasmes musculars (p.e. paràlisi cerebral), així com sensacions brusques (canvis de temperatura ambiental en l'aigua, etc), així com situacions que puguen provocar ansietat o excitació.
- Evitar el cansament en algunes patologies, principalment en la distròfia muscular, ja que açò pot comportar a la frustració de la persona. Permetre temps de descans o substitucions en esports d'equip (p.e. bàsquet).
- Permetre temps de descans per a la relaxació de la musculatura o la introducció d'exercicis de flexibilitat, sobretot en aquelles discapacitats amb espasticitat muscular (p.e. paràlisi cerebral).
- Parar esment a l'ús de maquinària o elements que requerisquen de simetria corporal quan hi haja algun problema d'asimetria.
- Mantindre, retardar o millorar la pèrdua de força muscular (malalties neuromusculars). Tenir present que una musculatura feble o un limitat rang de moviment pot ser la conseqüència de nombroses contractures, amb la conseqüent limitació en la capacitat de moviment.

- **Espai:**
  - ✘ Delimitar l'espai per a compensar les dificultats de mobilitat, procurant que siguin amplis, afavorint així l'ambulació.
  - ✘ Terreny llis i pla per a afavorir els desplaçaments.
  - ✘ Atendre a les activitats de dispersió, sobretot quan hi hagen cadires de rodes.
  - ✘ Atendre a les superfícies lliscants, ja que pot ser una causa de desequilibris i caigudes, així com comportar una ineficaç desimboltura de les cadires de rodes.
- **Material:**
  - ✘ Utilitzar bastons o caminadors per als problemes d'equilibri.
  - ✘ Utilitzar material d'escuma o qualsevol altre que facilite la prensió (p.e. pilota de grapball) o la pròpia pràctica. Tenir en compte les característiques de pes, textura, grandària, etc.
  - ✘ Introduir el material específic d'esport adaptat.
  - ✘ Utilitzar sistemes alternatius de comunicació: tauler Bliss, tauler sil·làbic, plantilles amb imatges, gestos o codis gestuals, entre uns altres.
- **Quant a les cadires de rodes, tenir en compte els següents aspectes:**
  - ✘ *Respatller i seients:* han d'estar adaptats a les característiques de l'usuari. Per exemple, en lesions medul·lars baixes el respatller tindrà certa inclinació vertical per facilitar l'estabilitat del tronc, o lesions altes tindran un respatller més baix que permeta la mobilitat del tronc en totes les adreces. Utilitzar coixins adequats, preferiblement de silicona, que mitiguen l'aparició d'úlceres per pressió o fregament,
  - ✘ *Reposapeus:* si no anaren fixos, tractar que estiguen ben subjectes per a evitar possibles cops o lesions.
  - ✘ *Frens en rodes:* si la cadira no és esportiva, vigilarem que no siguin fàcils d'accionar durant l'activitat, o s'usaran quan s'estiguen fent activitats en estàtic (p.e. llançaments).
  - ✘ *Radis:* si la cadira és de tipus esportiu, i en activitats en les quals hi ha participació conjunta amb altres cadires de rodes (p.e. bàsquet en cadira de rodes), és recomanable l'ús de cobertor de radis per a evitar lesions.
  - ✘ *Estabilitat antero-posterior i lateral:* depenent de l'activitat o esport a realitzar, així com el domini en el maneig de la cadira, és preferible l'ocupació de cadires amb una angulació, o camber, adequada (inclinació cap a l'exterior de les rodes d'impulsió) o la utilització d'una roda antivolcatge quan hi haja risc de caigudes (p.e. servei en tennis o llançament en bàsquet)
  - ✘ Sempre que siga possible, utilitzar una cadira de rodes adequada a l'esport que es va a practicar.
- **Potenciar el desenvolupament de l'esquema corporal i la relació amb l'entorn, incidint especialment a millorar la funció respiratòria, l'ajust postural i l'equilibri.** La realització d'activitats físiques i esportives amb finalitats preventives contribuirà a la reducció de la incidència de problemes associats (p.e. obesitat), augmentar l'autonomia en la vida diària i millorar la qualitat de vida.

- Prioritzar el coneixement i acceptació del propi cos.
- Ser flexible amb les demandes en la correcció de tasques, ja que una gran exigència pot anar en detriment de l'autoimatge i autoeficàcia. La persona ha d'executar el moviment o tasca d'acord al seu nivell de competència.
- En cas d'afectació del tren inferior, potenciar la força muscular dels membres superiors.
- Presència del professor de suport (o l'alumne col·laborador) per facilitar la participació activa de les sessions.

### Discapacitat Intel·lectual

- Utilització de representacions visuals (p.e. pictogrames) o exemplificacions en el moment de realitzar l'explicació de l'exercici.
- Proposar activitats que afavorisquen l'autonomia.
- Tindre paciència i ser honest en la valoració dels èxits.
- Tindre una pedagogia de l'èxit, establint tasques que suposen reptes assumibles.
- No infravalorar les potencialitats de l'alumnat.
- Respectar les fases del desenvolupament motor.
- Atraure l'atenció sobre l'acció motriu.
- Reduir el nombre de decisions/tàctica en les activitats.
- Establir límits de comportament acceptables.
- Simplificar les tasques en la mesura del possible, afavorint la comprensió de les mateixes.
- Utilitzar períodes d'aprenentatge curts.
- Facilitar majors temps de resposta.
- Utilitzar sistemes de puntuació senzills.
- Modificar tasques davant situacions de baixa motivació.
- Mantenir un ritual o model en les sessions.
- Utilitzar reforços (colors, sons, material, etc.).
- Eliminar fonts de distracció de l'entorn.
- Utilitzar espais definits o amb delimitacions flexibles.
- Ficar una major èmfasi en la cooperació i interacció social que en el rendiment individual.



## 6. Recursos Materials i TIC's

El treball per competències i desenvolupament de les mateixes en les diferents assignatures del pla d'estudis pren especial rellevància en el desenvolupament de les capacitats de l'alumnat. Si els professors/es són capaços de combinar la metodologia de diferents assignatures convergint en una meta comuna, l'alumnat construirà el seu propi coneixement.

En aquest apartat de recursos materials, vam mostrar diferents materials comercials i el seu potencial ús per alumnes amb diferents capacitats, així com dotar al professorat d'una sèrie d'idees per a poder desenvolupar el seu propi material a baix cost o a partir de material convencional d'educació física. Així, podrem utilitzar tant les aplicacions pràctiques de l'assignatura d'educació artística, així com durant els períodes de tutoria o bé en el temps de treball autònom.

### 6.1. USOS DE MATERIAL ESPECÍFIC

	Mai o inusual
	Ocasionalment o dependent del grau d'afectació
	Molt recomanable el seu ús


<b>SAQUETS</b>			
Faciliten l'agarre i llançament: jocs de llançaments, relleus, malabars, jocs com la rajola, etc.			
Hipertonia		Falta de força	
Atàxia		Baixa alçada	
Atetosis		Disc. Visual	
Def. extremitats		Disc. Auditiva	
Limitació de ROM		Discapacitat Intel·lectual	
Dif. longitud cames			



### GRABBALL

Són blanques, flexibles i estan dissenyades per a ser llançades i rebudes de qualsevol forma. Es llança i roda com una pilota i, a més, pot introduir-se una pilota inflable a través d'un dels hexàgons i en unflar-la li aporta un bot moderat.


Hipertonia	Verd	Falta de força	Verd
Atàxia	Verd	Baixa alçada	Verd
Atetosis	Verd	Disc. Visual	Verd
Def. extremitats	Verd	Disc. Auditiva	Verd
Limitació de ROM	Verd	Discapacitat Intel·lectual	Verd
Dif. longitud cames	Verd		



### PILOTA GEGANTA

Aquests materials poden usar-se tant en el camp recreatiu com en l'educatiu. És la pilota utilitzada en futbol en cadira de rodes a motor.


Hipertonia	Verd	Falta de força	Verd
Atàxia	Verd	Baixa alçada	Verd
Atetosis	Verd	Disc. Visual	Verd
Def. extremitats	Verd	Disc. Auditiva	Verd
Limitació de ROM	Verd	Discapacitat Intel·lectual	Verd
Dif. longitud cames	Verd		



### SLOW MOTION Ball

Són pilotes que estan llastrades en el seu interior amb una arena o similar i que fan que el seu desplaçament estiga ralentit, facilitant així la conducció i manipulació del mateix.


Hipertonia	Verd	Falta de força	Verd
Atàxia	Verd	Baixa alçada	Verd
Atetosis	Verd	Disc. Visual	Verd
Def. extremitats	Verd	Disc. Auditiva	Verd
Limitació de ROM	Verd	Discapacitat Intel·lectual	Verd
Dif. longitud cames	Verd		



### DISCOS TÀCTILS

Desenvolupen el sentit tàctil, tant en les mans com en els peus. Les possibilitats

de joc són moltes, des de la percepció bàsica de les estructures tàctils a jocs de relació amb ulls embenats, jocs de memorització, etc.

Hipertonia	■	Falta de força	■	
Atàxia	■	Baixa alçada	■	
Atetosis	■	Disc. Visual	■	
Def. extremitats	■	Disc. Auditiva	■	
Limitació de ROM	■	Discapacitat Intel·lectual	■	
Dif. longitud cames	■			


### YUK BALL

Pilotes de PVC, mal·leables, farcides de xicotetes boles i un gel no tòxic, la combinació del qual crea un entorn fluid, que ofereix una sensació tàctil que facilita la manipulació d'aquesta pilota.

Hipertonia	■	Falta de força	■	
Atàxia	■	Baixa alçada	■	
Atetosis	■	Disc. Visual	■	
Def. extremitats	■	Disc. Auditiva	■	
Limitació de ROM	■	Discapacitat Intel·lectual	■	
Dif. longitud cames	■			

### RINGO

Es poden llançar, fer malabars, fer-los rodar i ser manipulats quan estan totalment unflats. Solen estar fets d'unes boles que augmenten les possibilitats de manipulació, a més de fer-los més agradables i atractius.

Hipertonia	■	Falta de força	■	
Atàxia	■	Baixa alçada	■	
Atetosis	■	Disc. Visual	■	
Def. extremitats	■	Disc. Auditiva	■	
Limitació de ROM	■	Discapacitat Intel·lectual	■	
Dif. longitud cames	■			

### BALONES SONOROS

Tenen un pot molt baix, fent-los excel·lents tant per a jocs com per al desenvolupament d'habilitats. En el seu interior hi ha cascavells el so dels quals permet identificar la seua posició en l'espai.			
Hipertonia		Falta de força	
Atàxia		Baixa alçada	
Atetosis		Disc. Visual	
Def. extremitats		Disc. Auditiva	
Limitació de ROM		Discapacitat Intel·lectual	
Dif. longitud cames			



## 6.2. CONSTRUCCIÓ DE MATERIALS APLICATS A PARA-ESPORTS

### Boccia



Per a elaborar boles de boccia, utilitzarem un mètode similar al de realització de les boles de malabars.

Per a açò, podem utilitzar dos mètodes:

1. Globus rojos, blaus i blancs, arròs, cola, tisores i pilotes de tennis.
2. Globus rojos, blaus i blancs, arròs, botella de plàstic i tisores.

### Canaleta per a Boccia

- a) Tallem 4 làmines de fusta de 180 x 10,5 cm.
- b) Col·loquem sobre la base del motle la fusta emblanquinada i sobre aquesta la part posterior del motle per a aconseguir la forma. Ho deixem assecar 12 hores.
- c) Una vegada seca, enganxarem la canaleta al peu mitjançant la peça de ferro i caragols (2).
- d) Per a poder regular l'altura col·locarem una palanca en el peu (3).
- e) Crearem dos extensors com els de la imatge per a poder donar-li major longitud a la canaleta (4).

Material: material de contraxapat de 4 mm, cola blanca, motle de fusta per a premsar la canaleta, peu de canaleta de fusta (1), peu de ferro amb eix giratori (2), palanca (3).



### Natació per a persones amb discapacitat visual

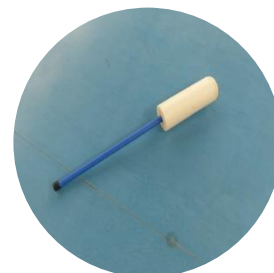
**Ulleres de bussejar amb limitació de la visió:** utilitzarem ulleres de natació en les quals, bé mitjançant uns cotons en la part interna quan vagen a nadar o bé amb una cinta adhesiva, limitarem la visió de l'alumnat.

Material: ulleres de bussejar, cotó, cinta adhesiva.



**Pal per a girar:** quan l'alumne/a s'aproxime a la zona on realitzar el viratge en la piscina, li avisarem des de la riba amb un xurro o una pica embuatada amb un xurro al voltant.

Material: pica i xurros de natació.



### Esgrima

Per a realitzar aquest tipus d'esport, el que necessitem és un material llarg i flexible, de manera que els alumnes no es facen mal. Per a açò, depenent de les necessitats de l'activitat (si volem desenvolupar la tècnica o simplement permetre la pràctica o joc lliure) utilitzarem un material o un altre. Un exemple d'elaboració de les espases és amb xurros de piscina tallats, piques embuatades amb goma-espuma, etc.



## Atletisme

Per a adaptar les diferents modalitats de l'atletisme, utilitzarem materials assequibles i d'ús quotidià.

**Llançament de pes:** Creació de sacs d'arena o arròs amb diferents grandàries i pesos per a facilitar l'agarrar i llançament dels mateixos. Igualment, podem fer boles de malabars amb arròs amb els mètodes emprats per a fer les boles de boccia.

**Javelina:** Per a realitzar una iniciació a la javelina, crearem una espècie de coets amb xurros de piscina, de manera que l'agarrar siga senzill i no posarem en risc la seguretat de l'alumnat.



## Hoquei

En el cas que comptem amb un alumne/a en cadira de rodes amb dificultats per a manejar un implement amb les mans, fabricarem un T-estic que anirà unit a la seua cadira de rodes. Per a açò, simplement necessitem realitzar un element amb forma de "T" suficientment dur per a poder realitzar control i colpeig de la bola. També es pot adaptar acoblant una raqueta de tennis de taula a l'estructura de la cadira.

Material: cartó dur o plàstic.



## Futbol / Goalball

Quan juguem a un d'aquests dos esports per a persones amb discapacitat visual, és important treballar en un ambient tranquil en el qual el so de les pilotes destaque per a poder localitzar-los. Per a l'elaboració d'aquest tipus de pilotes, podem utilitzar diferents materials encara que els més senzills de fabricar són aquells fets amb goma-escuma. Per a açò simplement realitzarem un tall o incisió i introduïrem cascavells o algun element sonor que informe de la ubicació del mateix.

Material: pilotes de goma escuma, cascavells o elements sonors.



### 6.3. APPS D'INTERÈS

#### Discapacitat Visual

Existeixen diferents apps per a recrear els diferents tipus de discapacitat visual, així com la possibilitat de variar els graus d'intensitat de la mateixa. Mitjançant la simulació, s'ajuda a sensibilitzar cap a diferents discapacitats visuals.

#### VIAOPTA SIMULATOR

És una aplicació de simulació de diferents tipus de discapacitat visual. En ella podem experimentar: degeneració macular humida o seca macular relacionada amb l'edat, neovascularització coroïdea miòpica, retinopatia diabètica, edema macular diabètic, oclusió de la vena central o ramificada de la retina, glaucoma, cataractes, o tracció vitreomacular/forat macular.

\*Requereix iPad



#### VISION SIM

És una aplicació dissenyada per a iPhone o Ipad desenvolupada per a permetre a les persones amb visió normal experimentar la visió del món a través de "els ulls" d'una persona amb patologies visuals, a través de la càmera del telèfon o Tablet.





## BE MY EYES

Amb aquesta aplicació podem donar-nos d'alta ja siga si tenim discapacitat visual o bé, si volem ser voluntaris i ajudar a resoldre problemes puntuals d'aquelles persones que per alguna raó no poden veure i necessiten informació o ajuda en aqueix instant.

L'aplicació se'ns presenta com un pont entre ambdues persones a través d'imatges, missatges de veu o videotrucada, on les persones normo-vidents rebran una notificació en el seu dispositiu quan algú que pateix de ceguesa necessita ajuda, com llegir indicacions d'algun rètol, conèixer dates de caducitat, o el nom de medicaments.

\* Es troba disponible de manera gratuïta en la App Store.



## Limitacions en la Comunicació

Existeixen diferents tipus de discapacitat que poden afectar tant com per a parlar com a les dificultats d'expressar-se i comunicació de l'alumnat, com l'autisme o el Síndrome de Down. Per a l'ajuda del professor/a i la interacció de l'alumnat, podem trobar aplicacions tant per a la intercomunicació en classe així com altres usos de missatgeria instantània, tot açò utilitzant pictogrames. Algunes apps es poden utilitzar de forma general per a tota la vida quotidiana.

## PICTO TALK

És una aplicació de missatgeria per a Android que permet als usuaris comunicar-se de mòbil a mòbil a través de l'ús de pictogrames. Tots els pictogrames poden ser modificats o eliminats. Es poden agregar tots aquells pictogrames que siguin necessaris i també imatges reals. Es pot configurar tant l'àudio i idioma, les columnes, personalització, colors i grandàries de text.



## COMUNICATE

Sorgeix de la reflexió sobre com poder afavorir les dificultats de comunicació que existeixen entre el professor d'educació física i els alumnes amb algun tipus de diversitat funcional durant les sessions d'aquesta assignatura. Permet incorporar imatges sobre les quals fer anotacions i diagrames, a més de tenir una bateria de dibuixos i pictogrames relacionats amb instruccions i situacions d'educació física i els seus blocs de contiguts:



capacitats físiques, jocs i esports, medi ambient, expressió corporal i condició física i emocional.

\*Requereix iOS 3.2 o posterior. Compatible amb iPad.

## **PICCOM**

Es un sistema alternatiu i augmentatiu de comunicació per a xiquets amb dificultats en la comunicació oral i verbal. L'usuari podrà comunicar-se mitjançant pictogrames i reproduir per veu el text de la frase construïda.

A més té una opció on tindrà la seua informació personal per a mostrar en cas de necessitat així com una altra opció on enviarà la seua última posició GPS coneguda a una adreça de correu prèviament configurada.

\*L'aplicació no té cap pictograma carregat per defecte, si necessites pictogrames, pots aconseguir-los des d' <http://catedu.es/arasaac/index.php> .



## **BALUH**

Es tracta d'una app que treballa la Comunicació Alternativa i Augmentativa (AAC) basada en imatges que ofereix una solució de comunicació per a les persones que tenen dificultat per a parlar. Està estructurada en quatre apartats: el meu llibre, jo vull, salutacions i qui sóc, i funciona utilitzant els pictogrames.



## **Altres**

### **CLASS DOJO**

És una aplicació que ajuda als professors a millorar la conducta en les seues aules ràpidament i fàcilment. Captura i genera dades sobre comportaments que els professors poden compartir amb els pares i administradors.

Els professors poden usar aquesta aplicació per a informar als seus estudiants del seu comportament positiu i manejar les seues classes, mentre els pares poden revisar el progrés del xic en l'escola. D'aquesta forma, serà més fàcil realitzar una avaluació individualitzada depenent en les habilitats de l'alumne/a.



## **APPSCESIBLES**

És una aplicació que reuneix en una mateixa App les necessitats de persones amb discapacitat per a trobar punts d'interés accessibles, així com altres eines facilitadores per a la seua vida quotidiana. Totes les aplicacions han sigut validades pels col·lectius als quals van dirigides.



## 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 d'Interès

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





# Activitats Discapacitat Visual



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

**Cultura del  
Esfuerzo**



# Discapacitat Visual



**OBJECTIU PRINCIPAL DE LA SESSIÓ:**  
Sensibilitzar cap a la discapacitat visual.

**ESTÀNDARD D'APRENENTATGE:**  
Utilitza els recursos adequats per a resoldre situacions relatives a la discapacitat visual.



**BLOC DE CONTINGUTS:** Jocs i activitats esportives.

**SESSIÓ:** Sensibilització i jocs amb discapacitat visual.



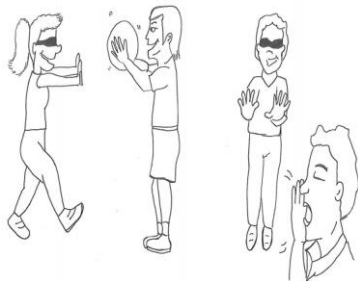
## MOMENT DE TROBADA

### ACTIVITAT 1 M'ajudes a orientar-me?

Un component de la parella portarà posat l'antifaç i l'altre farà les funcions de guia. Anirem passant de situacions més dependents, en les quals la informació siga a través del canal cinestèsic-tàctil, a altres més extremes, on la informació provinga del canal auditiu: a) contacte de les mans del guia sobre els muscles del "cec"; b) agafats d'una mà; c) agafats d'una corda; d) consignes parlades; i) pilota sonora.

Variacions: augmentar la velocitat progressivament fins a trobar en cadascuna de les activitats.

Material: pilotes sonores, antifaços, cordes.



Parelles

### ACTIVITAT 2 Enxampa, enxampa

Tres parelles són les encarregades de "enxampar". En cada parella un dels integrants porta un antifaç i el company amb visió actua com alumne/a guia/col·laborador. Les parelles que "enxampen" hauran d'intentar atrapar a una altra parella del grup per a alliberar-se d'aquesta funció, sent l'alumne amb antifaç l'encarregat d'atrapar a un altre alumne també amb antifaç, tocant-li amb la mà en qualsevol part del cos. Els enxampadors portaran un peto en la seua mà que els identifica i que passaran a la parella enxampada.

Variacions: caminar, córrer agafats de la mà, amb una corda.

Material: antifaços, petos.



Parelles/ Gran grup



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo



UNIVERSITAT

Miguel Hernández

# Discapacitat Visual



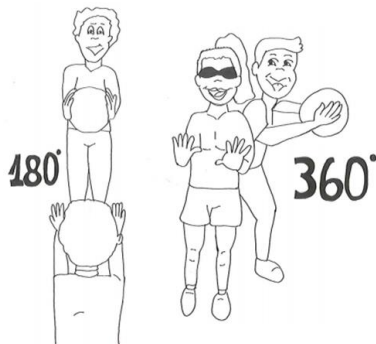
## PART PRINCIPAL

### ACTIVITAT 3 La mitja lluna

Un membre de la parella farà sonar l'element sonor davant del seu company perquè identifique el timbre del mateix. Seguidament aquest se separarà 4 passos cap arrere, en línia recta i en un angle de 0 a 180° del semicercle del plànol frontal del company. El company amb antifaç podrà donar fins a 5 passos en l'adreça en la qual ha sentit la pilota, tractant d'agafar-ho una vegada es detinga. Es treballen les nocions d'orientació al so i càlcul de distàncies.

Variacions: amb desplaçament i sense, ampliar a 360 graus.

Material: antifaços, pilotes sonores.



Parelles

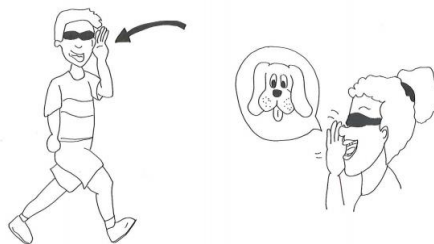
### ACTIVITAT 4 L'arca de Noé

Cada parella tria un animal (pollastre, gos) i es distribueixen per l'espai disponible. El professor desorientarà i desordenarà al grup i, els alumnes hauran de fer el so de l'animal acordat fins que es troben amb el seu company corresponent.

Posteriorment posarem només un o dos animals, perquè els alumnes hagen d'aguditzar més la seua orientació en l'espai fins a trobar a la seua parella en concret.

Variacions: la parella d'alumnes acordarà un ritme abans de començar, i posteriorment amb l'antifaç el professor els separarà i hauran de trobar el seu company localitzant el ritme.

Material: antifaços, targetes amb dibuixos d'animals.



Parelles/ Gran grup

# Discapacitat Visual

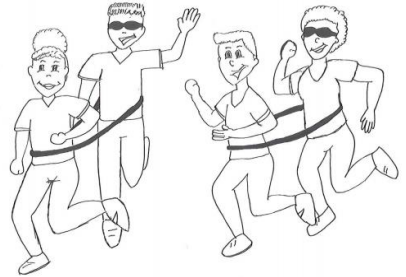


## ACTIVITAT 5 Canvi de genet

Per parelles, un dels alumnes serà el genet (portant l'antifaç) que cercarà les regnes (una corda a la cintura) d'un altre company, que farà de cavall i passejaran pel terreny de joc. Hi haurà 2 o 3 jugadors sense cavall. Al senyal del professor, els genets desmuntaran ràpidament del cavall i hauran de localitzar a un altre cavall per a evitar quedar-se sense un. Per a cercar-se, el genet donarà palmades i el cavall renillarà.

Variacions: els alumnes hauran de desplaçar-se de diferent forma (d'esquena, lateral...).

Material: antifaços, cordes.



Parelles/ Gran grup

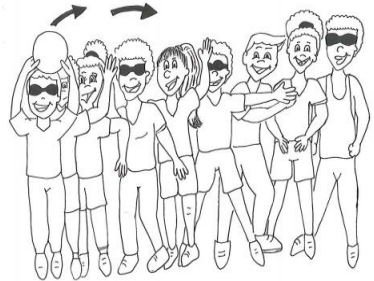
## ACTIVITAT 6 La cadena de transport

Cada grup es col·locarà en fila i hi hauran de traslladar la pilota, passant-ho entre ells, en un recorregut d'anada i volta, en funció de les consignes del professor: d'una banda, per sota de les cames i per sobre del cap.

Els alumnes hauran de proposar les adaptacions que creen oportunes per a permetre la participació dels quals porten antifaç.

Variants: canviar grandària de les pilotes i intensitat sonora dels mateixos, la distància entre els alumnes.

Material: pilotes sonores, antifaços.



Grups de 5

# Discapacitat Visual

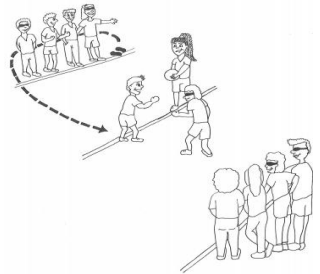


## ACTIVITAT 7 El mocador

Dividim la classe en dos grups iguals, els quals se subdivideixen el seu torn en dos grups més. Jugarem al joc del mocador, però abans de començar els alumnes hauran de presentar les adaptacions que creen oportunes per a permetre la participació dels quals porten antifaç (p.e: donar la volta al grup si es corre amb el de l'antifaç, usar corda tàctil, llevar recorregut de tornada, etc.).

Variacions: introduir habilitat addicional, conduir una pilota fins al centre i tornar a la seua fila.

Material: 2 borses amb un cascavell, antifaços.



2 grups

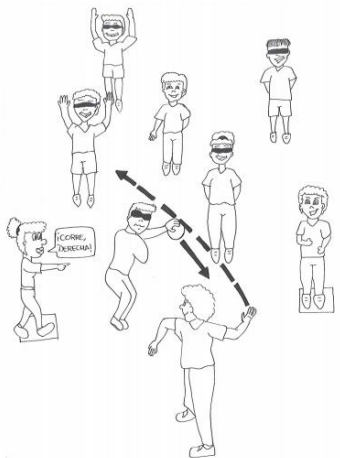
## ACTIVITAT 8 Beep Baseball

Un equip serà el que bat i l'altre equip és el defensor, el qual se situarà lliurement per la zona de joc, tots amb antifaços posats. A més, dues persones es col·locaran en cadascuna de les bases situades a banda i banda de la zona de llançament sense antifaç. El "pitcher" o llançador serà del mateix equip del bateador, qui llançarà la pilota acústica al primer bateador, que haurà de colpejar-la amb la mà o bat, segons decidisca, en qualsevol direcció del terreny de joc. En el moment del colpeig i depenent de la direcció de la bola, una de les persones que estan situades en les bases (la contrària a la direcció de la pilota) emetera sons per a que el bateador es dirigisca cap a la mateixa abans que un integrant de l'equip defensor recupere la possessió de la pilota batuda, aconseguint així una carrera. Batran tots els integrants i es canviaran els rols entre els equips. Guanyarà l'equip que més carreres aconsegueisca.

Variacions: utilitzar ulleres de simulació.

Material: 2 cons xinesos, pilota amb dispositiu acústic, bat de beisbol de goma espuma, antifaços.

\* Pilota amb dispositiu acústic explicada a "creació de materials".



2 grups



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo

UNIVERSITAT  
MIGUEL HERNÁNDEZ



## MOMENT DE COMIAT

### ACTIVITAT 9 La pizza

Tots els participants asseguts al sòl formant un cercle, un darrere d'un altre, mirant tots en el mateix sentit. Es disposarà a fer la "pizza" sobre l'esquena del company de davant: pastar la pizza (fer un massatge a l'esquena), escampar la sala de tomaca (amb grans cercles), posar el pernil (ficar els palmells de les mans alternativament), col·locar les anxoves (traçar línies amb els dits), posar les olives (xicotetes pressions amb les puntes dels dits) i finalment, ficar el formatge (pessigolleig amb la gemma dels dits).

Variacions: utilitzar diferent material per a fer el massatge, com pilotes de tennis, moure's com si fórem un determinat ingredient (p.e. amb la tonyina, moure's com un peix pel sòl).

Material: antifàços.



Gran grup



Activitats  
Discapacitat Visual:  
FUTBOL



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo



Miguel Hernández



# Discapacitat Visual



**OBJECTIU PRINCIPAL DE LA SESSIÓ:**  
Sensibilitzar cap a la discapacitat visual.

**ESTÀNDARDS D'APRENENTATGE:**  
Utilitza els recursos adequats per a resoldre situacions relatives a la discapacitat visual.



**BLOC DE CONTINGUTS:** Jocs i activitats esportives.

**SESSIÓ:** Futbol sala adaptat per a persones amb DV.



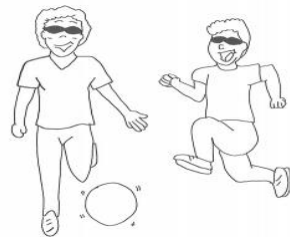
## MOMENT DE TROBADA

### ACTIVITAT 1 Seguir el deixant

Un component de la parella porta la pilota conduint-ho amb els peus i el seu company intenta seguir-ho. Al senyal del professor es canviaran els rols mitjançant una passada entre la parella.

**Variacions:** aniran fent-se passades contínues entre la parella, i al senyal del professor hauran de canviar la seua pilota ràpidament amb el d'una altra parella.

**Material:** 1 pilota sonora per parella, ulleres de sensibilització per persona.



Parelles

## PART PRINCIPAL

### ACTIVITAT 2 Les quatre cantonades

Cada parella anirà fent-se passades de forma lliure per tot el terreny de joc. Quan el professor diga un nombre, les parelles hauran d'anar corrent i arribar a una de les quatre cantonades del terreny de joc o al cercle central al més prompte possible, en funció del nombre que li corresponga, realitzant passades amb la parella i sense perdre el control de la pilota.

**Variacions:** canviar els nombres per colors, afegir exercicis a realitzar en arribar a cada cantonada...

**Material:** 1 pilota sonora per parella, ulleres de sensibilització per persona.



Parelles/ Gran grup



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo



UNIVERSITAT  
Miguel Hernández



# Discapacitat Visual

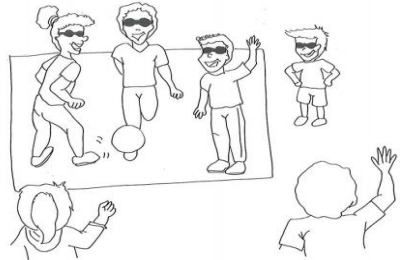


## ACTIVITAT 3 Taurons i cocodrils

La meitat del grup estarà amb pilota dins d'una zona fitada. L'altra meitat espera fora de la zona. Al senyal, els que estan fora entre a la zona i han de traure les pilotes dels jugadors de dins el més prompte possible. Canvi de rols: els taurons seran els cocodrils i els cocodrils seran els taurons.

Variacions: afegir més objectes (p.e. cordes, cons, elements amb diferents formes), llocs concrets on dipositar el material.

Material: 1 pilota sonora per a la meitat del grup, ulleres de sensibilització per persona.



Gran grup

## ACTIVITAT 4 Passada i va

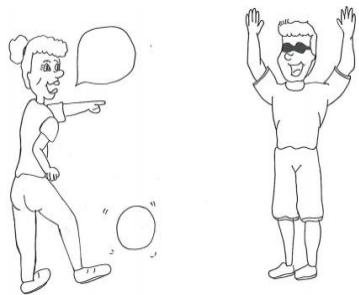
Es tracta de fer passades i recepcions/control amb un company seguint la següent progressió:

- Indicant al company el costat al qual passarem.,
- Indicant el moment en el qual anem a fer el colpeig de la pilota.
- Passades continuades sense dir gens.

Canvi de rol de l'alumne/a que realitza la passada i rep.

Variacions: els dos jugadors utilitzaran ulleres de sensibilització i realitzaran els mateixos exercicis.

Material: 1 pilota sonora i 1 antifaz per parella.



Parelles

# Discapacitat Visual

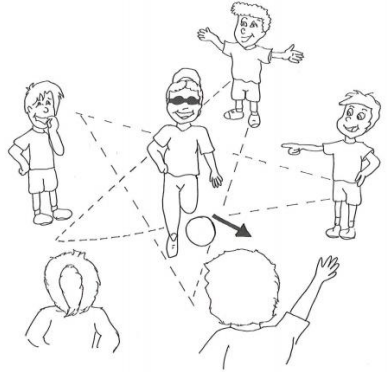


## ACTIVITAT 5 L'estel

Cada grup forma un cercle (un estel de 5 puntes), amb un membre del grup en el centre, que portarà un antifaç fíca't. La tasca consisteix que el jugador del mig faça passades successivament a cada membre del grup en el sentit de les agulles del rellotge. Una vegada que aqueix jugador haja fet passades a tots els companys, es canviarà amb el primer que li va fer la passada, i així successivament.

Variacions: incloure ulleres de sensibilització als alumnes que es troben al voltat del cercle/estel.

Material: 1 pilota sonora i 1 antifaç per grup.



Grups de 6

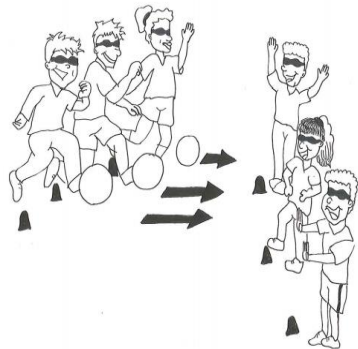
## ACTIVITAT 6 Files de passades

Cada grup forma una fila dividint-se per la meitat i quedant els jugadors enfrontats entre ells. Conduir la pilota fins a arribar al company situat en la fila de davant, fer-li una passada i col·locar-se al final d'aquesta fila.

Variacions:

- Donar una passada al company de davant intentant que passe entre dos cons situats a la meitat del recorregut i anar-me corrent al final d'aquesta fila.
- Col·locar cons entre les files i anar circulant la pilota en zig-zag fins a arribar al company situat en la fila de davant i fer-li una passada.

Material: 6 cons xinesos i 1 pilota sonora pel grup, ulleres de sensibilització per persona.



Grups de 6

# Discapacitat Visual

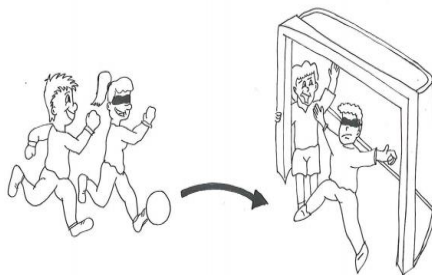


## ACTIVITAT 7 Ronda de xuts

Un de la parella, amb antifaç, conduirà la pilota fins a la porteria i realitzarà un xut seguint les indicacions del seu company guia. A continuació, es col·locarà un jugador defensa també amb antifaç, que guiarà el porter. El defensa tindrà ulleres de sensibilització.

**Variacions:** El guia s'allunyarà més del seu company. En la primera fase se situarà al costat seu per a posteriorment, donar-li les indicacions des de darrere de la porteria.

**Material:** 1 pilota sonora i un antifaç per parella.



Per parelles

## ACTIVITAT 8 Las quatre porteries

En el terreny de joc es col·loquen 8 cons formant 4 porteries d'1 m. d'ample. Juguen 6 contra 6 sense porter, podent marcar gol en qualsevol de les 2 porteries defensades per l'equip contrari.

**Variacions:** tots els jugadors han de tocar la pilota abans que el seu equip pugui marcar.

**Material:** 8 cons grans, petos, 2 pilotes sonores, ulleres de sensibilització.



Equips de 6

# Discapacitat Visual

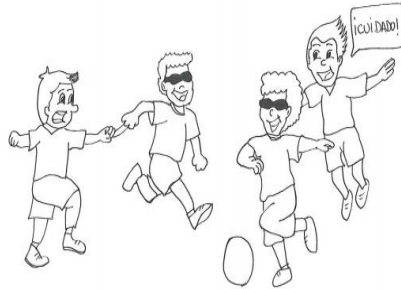


## ACTIVITAT 9 Futbol en parelles

Els participants aniran per parelles unides per la corda o fent d'ombra protectora. Un de la parella portarà l'antifaç ficat. Es jugarà un partit on els alumnes col·laboradors han d'orientar a les seues parelles amb l'antifaç en el desenvolupament del partit, però seran els alumnes amb antifaç els que han d'executar les accions tècniques.

Variacions: partit en el qual es jugarà de forma individual utilitzant les ulleres de sensibilització.

Material: Pilota sonora, antifaços per a la meitat del grup.



Per parelles → Equip

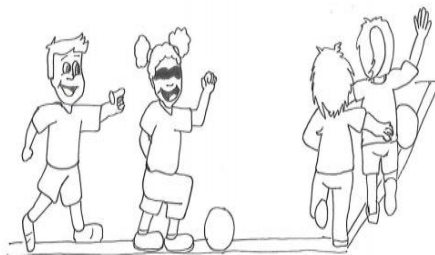
## MOMENT DE COMIAT

## ACTIVITAT 10 El comecocos

L'alumnat anirà per a parelles i amb ulleres de sensibilització, hauran de conduir la pilota per a les línies del camp sense eixir-se. Una parella serà l'encarregada d'enxampar i la resta ha d'intentar fugir alhora que es manté el control de la pilota.

Variacions: exactament igual però sense conduir la pilota, substituir les ulleres per un antifaç, limitar el nombre de tocs.

Material: pilotes i ulleres de sensibilització.



Parelles



Activitats  
Discapacitat Visual:  
**GOALBALL**



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

**Cultura del  
Esfuerzo**



# Discapacitat Visual



**OBJECTIU PRINCIPAL DE LA SESSIÓ:**  
Sensibilitzar cap a la discapacitat visual.

**ESTÀNDARD D'APRENTATGE:**  
Utilitza els recursos adequats per a resoldre situacions relatives a la discapacitat visual.



**BLOC DE CONTINGUTS:**  
Jocs i activitats esportives.

**SESSIÓ:** Goalball



## MOMENT DE TROBADA

### ACTIVITAT 1 On està la pilota?

Asseguts en el sòl en cercle, els alumnes hi han de passar-se la pilota en el sentit de les agulles del rellotge. Les dues primeres voltes han de dir el seu nom perquè els altres sàpiguen la ubicació de cadascun d'ells.

Variacions: dir el nom del company al qual se li va a passar i aquest ho indica amb un colp en el sòl.

Llançar sense dir el nom, evitant que isca la bola del cercle (ampliar-ho més).

Material: 5 pilotes de Goalball, un antifaç per persona.



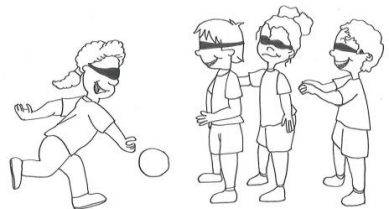
Grups de 6/ Gran grup

### ACTIVITAT 2 Bitlles mòbils

Els grups es disposen en files, separats a 2 m entre els seus components i amb les cames obertes. Un integrat del grup se situa enfront de la fila, i haurà de llançar la pilota cap a la fila. Els seus companys hauran de desplaçar-se ajustant la seua posició a la trajectòria de la pilota.

Variacions: les bitlles hauran d'esquivar la pilota per a evitar ser colpejats.

Material: Pilotes de Goalball o sonores, antifaços.



Grups de 6

# Discapacitat Visual

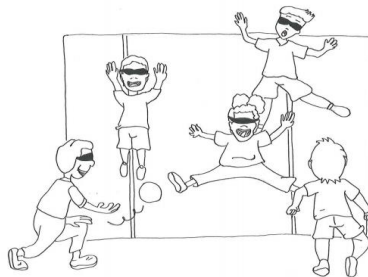


## ACTIVITAT 3 Cementeri sonor

El gran grup se situa en el centre del camp de goalball, orientant-se a través de les línies del camp. En els extrems hi ha dos companys (sense antifaç) la missió del qual és llançar la pilota rodada pel sòl amb la intenció de tocar a un company i canviar el rol amb aquest.

Variacions: tots els jugadors utilitzaran antifaç.

Material: Pilotes de Goalball, antifàços.



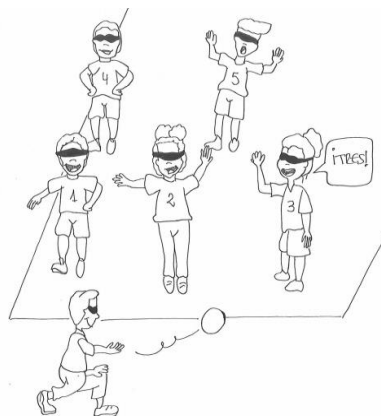
Grups de 6

## ACTIVITAT 4 Els nombres

Cada grup se situarà en la seua àrea d'equip col·locant una posició en la mateixa (p.e. 3 persones en primera línia i 2 o 3 persones en segona línia). Una vegada col·locats s'enumeraran de forma correlativa. Es tracta que l'equip que llança la pilota ha de triar una zona a la qual vol orientar el llançament, i per a açò, dirà el nombre que considere de l'equip de davant. Aquesta persona haurà d'indicar on es troba mitjançant la realització de sons per a facilitar la tasca al llançador. Una vegada realitzat el llançament s'ha de donar feedback sobre l'execució del mateix.

Variacions: una vegada conegudes les zones, llançar sense que el contrari ens indique la seua posició.

Material: Pilotes de Goalball, antifàços.



Grups de 5-6



# Discapacitat Visual



## PART PRINCIPAL

Ajuntarem als alumnes dels dos costats de la pista i farem una demostració de la tècnica de llançament i de la tècnica de defensa.

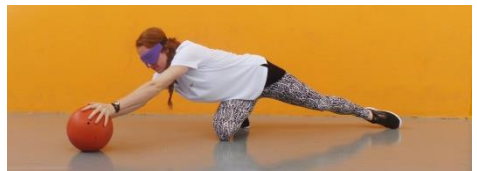
### Atac

Una vegada orientat sobre les línies de l'àrea de defensa o sobre el travessar de la porteria, la pilota descansa sobre la mà de llançament, i recolzant l'altra damunt, es fa un moviment cap arrere per a llançar-ho sobre el sòl abans de la zona d'aterratge, i tractant que sone el menys possible.



### Defensa

S'ha d'orientar cap a la pilota, per a realitzar seguidament una cerca del mateix, i contactar amb el cos estirat, centrant l'atenció en no tindre una separació molt gran de les cames. Seguidament s'ha de tornar ràpidament a posició per a fer una passada al company o llançament.







## PART PRINCIPAL

Ajuntarem als alumnes dels dos costats de la pista i farem una demostració de la tècnica de llançament i de la tècnica de defensa.

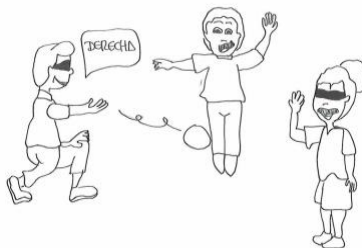
### ACTIVITAT 5 Llançaments enfrontats

Dos jugadors es posaran enfrontats a una distància de 8/9 m, mentre que un tercer farà les funcions de guia per a donar un major dinamisme a l'activitat. Es tracta de realitzar llançaments (usant una referència tàctil del sòl) seguint la següent progressió:

- El llançador indica si va a llançar a la dreta o a l'esquerra.
- El llançador avisa quan va a llançar, però no l'adreça del llançament.

Variacions: El llançador no avisa gens.

Material: Pilotes de Goalball o sonores, antifàços, cinta amb relleu.



Grups de 3

### ACTIVITAT 6 Llançaments a zona

Dos alumnes de cada grup se situen a una distància d'un guia, qui donarà indicacions sobre cap a on han de llançar. El guia retornarà la pilota rodant pel sòl al llançador, qui hi haurà de passar-ho al company que està al seu costat perquè aquest faci un nou llançament. Es canvia de rol després de realitzar 5 llançaments cada jugador amb antifaç.

Variacions: els jugadors hauran d'anar ells mateixos a cercar la pilota una vegada es realitzi el llançament (amb indicacions o sense ).

Material: Pilotes de Goalball o sonores, antifàços.



Grups de 3

# Discapacitat Visual

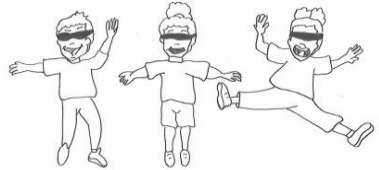


## ACTIVITAT 7 Que no passe

Un dels membres de cada grup no portarà antifaç per a fer llançament, mentre que els companys es posaran en fila (separats a 2 m entre ells). El jugador sense antifaç realitza un llançament potent pròxim a una posició de la fila, mentre que els altres eviten que la pilota progressi.

Variacions: tots els jugadors amb antifaços i per a realitzar el llançament s'utilitzarà la tècnica de trucades per a facilitar la ubicació.

Material: Pilotes de Goalball o sonores, antifaços.



Grups de 4

Explicarem les dimensions del terreny de joc i la utilitat de les zones de defensa, d'aterratge i neutra. Aquest serà el moment en el qual explicarem les cinc zones de mobilitat o responsabilitat que podem distingir dins de la zona de defensa.

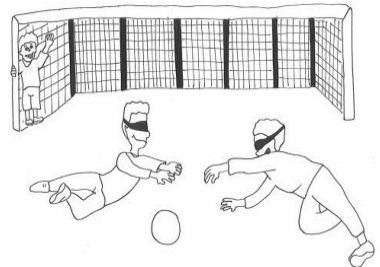


## ACTIVITAT 8 Conec el terreny de joc

Demanarem que cadascun dels grups es col·loque en una de les zones de defensa dels dos camps que hem delimitat. 3 membres de cada grup es posaran dins de la zona de defensa, en cadascuna de les àrees de responsabilitat, mentre que un company els ajudarà en l'orientació. El company que està fora ha de donar indicacions numèriques perquè es vagen movent per tota la zona de defensa, procurant sempre estar orientats cap al camp contrari.

Variacions: seguir les línies marcades en relleu per tot el camp.

Material: Antifaços.



Grups de 4

# Discapacitat Visual

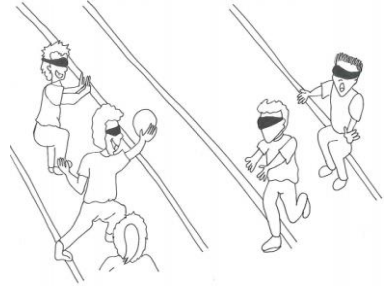


## ACTIVITAT 10 Mini partits

Situem dos grups en cada camp. Realitzem una espècie de torneig en el qual es fa un sistema de torneig de quadre de doble entrada. Es juguen partits de 5' de durada i, en casa d'empat es resoldrà al millor en el llançament de 3 penals. Dos alumnes que estaran esperant en cada camp assumiran el rol de jutges.

Variacions: augmentar el nombre de jugadors en camp.

Material: 2 pilotes de Goalball, antifaços.



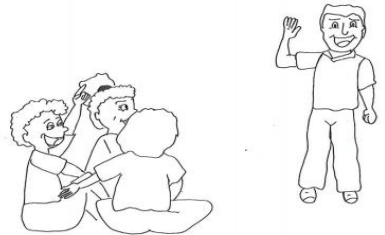
Equips de 3

## MOMENT DE COMIAT

## ACTIVITAT 11 Ronda de preguntes

Aprofitarem el temps que els alumnes que estan esperant per a jugar per a fer-los preguntes sobre el joc o resoldre possibles dubtes sobre el mateix. Alguns exemples són: quants jugadors hi ha en cada equip? Quan es pot llançar? Pot haver-hi algun jugador que veja el que ocorre durant el partit?

Variacions: feedback de que o com es senten.



Gran grup

# Discapacitat Visual

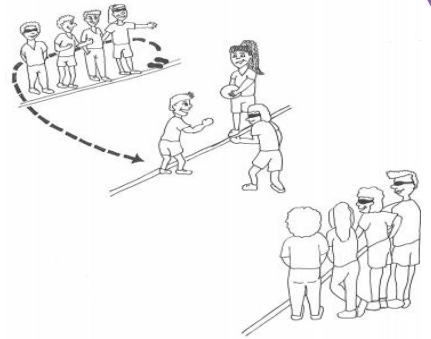


## ACTIVITAT 12 El mocador

Dividim la classe en dos grups iguals, els quals se subdivideixen al seu torn en dos grups més. Jugarem al joc del mocador, però abans de començar els alumnes hauran de presentar les adaptacions que creen oportunes per a permetre la participació dels que porten antifàç (p.e. donar la volta al grup si es corre amb el de l'antifàç, usar corda tàctil, llevar recorregut de tornada, etc.).

Variacions: introduir habilitat addicional, conduir una pilota fins al centre i tornar a la seua fila.

Material: 2 borses amb un cascavell, 10 antifàços.



2 grups



Activitats  
Discapacitat  
Auditiva



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo



UNIVERSITAT  
Miguel Hernández

# Discapacitat Auditiva



**OBJECTIU PRINCIPAL DE LA SESSIÓ:**  
Sensibilitzar cap a la discapacitat auditiva.

**ESTÀNDARDS D'APRENENTATGE:**  
Utilitza els recursos adequats per a resoldre situacions relatives a la discapacitat auditiva.



**BLOC DE CONTINGUTS:** Jocs i activitats esportives.

**SESSIÓ:** Jocs per a discapacitat auditiva.



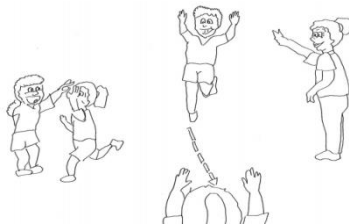
## MOMENT DE TROBADA

### ACTIVITAT 1 Agrupacions

Tots els alumnes hauran d'anar desplaçant-se per l'espai de manera que hauran d'agrupar-se ràpidament en funció de les consignes que vaja indicant el professor de forma visual, com p.e agrupar-se per grups del nombre indicat amb els dits.

**Variacions:** tocar alguna cosa del color d'una targeta que mostrarà el professor; ajuntar-se tots aquells que porten una peça que el professor toque amb una mà i el color que mostra de la targeta amb l'altra.

**Material:** Targetes de colors.



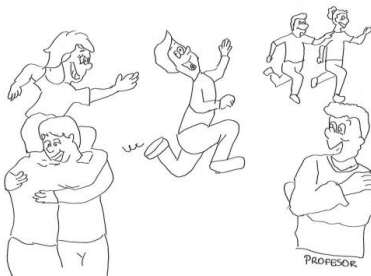
Gran grup

### ACTIVIDAD 2 Salvats

Tots els alumnes distribuïts lliurement per l'espai menys 3 jugadors que li la "queden". Aquests hi han d'enxampar a algú per a canviar el seu rol de "enxampa't". La resta del grup pot evitar-ho fugint o utilitzant la possibilitat de salvar-se realitzant la indicació que vaja proposant el docent: si s'abraça a si mateix, significa que per a salvar-se de ser enxampat ha d'abraçar-te un company; si eleva els braços, ha de pujar-se'n a cavall; si els abaixa, han de quedar-se entre les cames que hauràs d'obrir-les; etc.

**Variacions:** diferents maneres de desplaçar-se, grandària del camp, més o menys gent enxampant.

**Material:** 3 petos de colors.



Gran grup



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo

UNIVERSITAT  
MIGUEL HERNÁNDEZ

# Discapacitat Auditiva



## PART PRINCIPAL

### ACTIVIDAD 3 Ficant marxés

El professor anirà indicant cinc velocitats amb els dits d'una mà, de manera que els alumnes hauran d'anar variant la seua velocitat en funció de tals consignes. Començarem mostrant-les de forma correlativa perquè l'alumne assigne el ritme motor que vol imposar en cada velocitat.

Variacions: canviar les formes de desplaçament com per exemple d'esquena, encreuant les cames, etc.



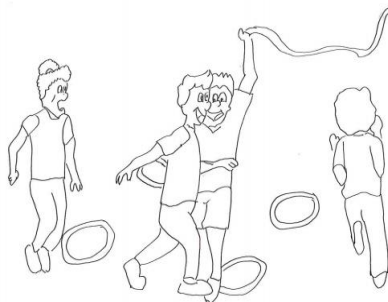
Gran grup

### ACTIVIDAD 4 Cadires musicals?

Dividirem la classe en dos grans grups i se li donarà un cercol a cada alumne, excepte a un dins de cada grup. Hauran de posar els cercols en el sòl formant un gran cercle, i el professor en un grup i un altre alumne en l'altre es posaran altre amb una corda girant-la sota el cap. Els alumnes es ficaran 2 m per l'exterior del cercle i aniran desplaçant trotant al voltant del mateix mentre la corda s'estiga agitant. Quan es pare la corda, els alumnes hauran d'anar a ocupar, de peus, un dels cercols. El que no ho aconseguisca passarà a desplaçar-se en sentit contrari, i per dins dels cercols, que la resta dels seus companys que encara no han sigut "eliminats".

Variacions: corda.

Material: cercols plans, cordes.



2 Grups



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo



# Discapacitat Auditiva



## ACTIVITAT 5 Les deu passades

Els jugadors es reparteixen en dos equips del mateix nombre i es distribueixen lliurement per l'espai. El joc consisteix que entre els jugadors del mateix equip s'aconsegueixen fer deu passades, sense que la pilota caiga al sòl ni siga tocada per un jugador de l'equip contrari. En cas de ser interceptat o caiga al sòl es perd la possessió de la pilota. Cada deu passades consecutives és un punt. S'ha d'indicar el nombre de passades que es porta per tots els integrants de l'equip.

Variacions: El jugador que té la pilota no pot moure's amb ell en la mà, no es pot repetir passada al mateix company del qual es rep.

Material: una pilota.



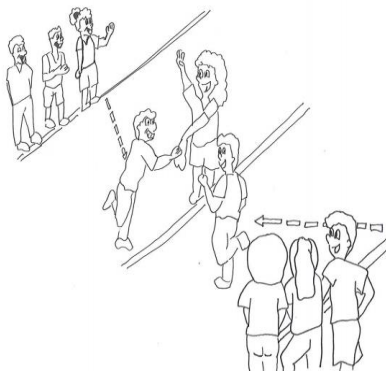
2 grups

## ACTIVITAT 6 El mocador

Mantenint els dos grups de la tasca anterior, aquests se subdivideixen al seu torn en dos grups més xicotets. Jugarem al joc del mocador, però aquest cas les adaptacions es faran a l'hora de donar l'eixida, mostrant-se els nombres (1 al 7/8) que prèviament ells han hagut d'assignar-se.

Variacions: s'estableixen 7/8 formes diferents de desplaçar-se, i en cada grup cada jugador s'identificarà amb alguna d'elles. Quan el que sosté el mocador realitza una d'elles, un jugador de cada equip intentarà portar-se el mocador desplaçant-se només d'aquesta forma.

Material: targetes numerades.



2 grups



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo



UNIVERSITAT  
MIGUEL HERNÁNDEZ



# Discapacitat Auditiva

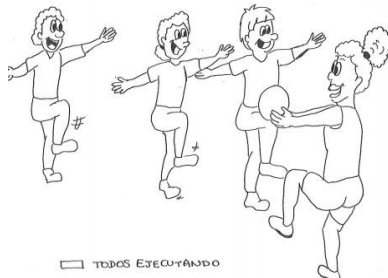


## ACTIVITAT 8 Aerobic silenciós

Els alumnes estaran situats en 4 files, amb una estructura que permeta que tots vegem al professor (intercalats). Hi haurà tres consignes que seran: a) roig = stop, b) groc = atendre a un nou pas; i c) verda = tots executen. El professor anirà mostrant una sèrie de passos senzills d'aeròbic tals com Lunge, Step, V, pas creuat, etc., i els alumnes hauran de seguir l'estructura que es vaja construint progressivament.

Variacions: cada alumne anirà introduint un nou pas.

Material: Cartolines de colors, pissarra.



Gran grup

## MOMENT D'ATURADA

## ACTIVITAT 9 Pictionary

Un membre de cada trio haurà de vocalitzar (sense parlar) una frase o representar un objecte. Els dos companys hauran d'escriure-ho en un paper fins a veure qui dels dos aconsegueix desxifrar-ho abans.

Variacions: utilitzar altres idiomes com el castellà o l'anglès, utilitzar l'alfabet dactilològic.

Material: paper i llapis.



Grups de 3



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo

UNIVERSITAT  
MIGUEL HERNÁNDEZ

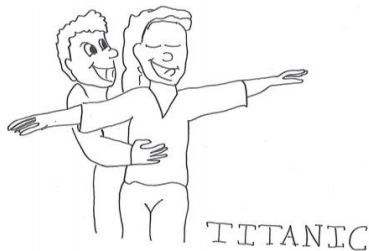
# Discapacitat Auditiva



## ACTIVITAT 10 De cinema

Cada grup disposarà de 5 minuts per a acordar la representació d'una pel·lícula coneguda. Se'ls permet als alumnes parlar per al consens de la pantomima. Posteriorment, cada grup haurà de representar l'escena davant la resta de companys, a veure què grup aconsegueix endevinar-la abans. Cada grup tindrà un paper on haurà d'escriure el títol de la pel·lícula, només tenint una oportunitat en cada representació.

Variacions: representació individual, en parelles o xicotets grups.



Grups de 6



# Activitats Discapacitat Intel·lectual



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

**Cultura del  
Esfuerzo**



# Discapacitat Intel·lectual



**OBJECTIU PRINCIPAL DE LA SESSIÓ:**  
Desenvolupar la coordinació i treball en equip.

**ESTÀNDARD D'APRENENTATGE:**  
Utilitza els recursos adequats per a resoldre situacions relatives a la discapacitat Intel·lectual.



**BLOC DE CONTINGUTS:** Jocs i activitats esportives.

**SESSIÓ:** Sensibilització i jocs cap a la discapacitat Intel·lectual.

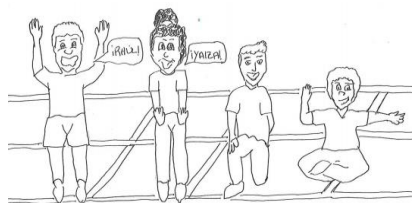


## MOMENT DE TROBADA

### ACTIVITAT 1 Ona

El grup ha de tractar de fer una "ona" entre tots els membres del grup, de manera que quan cada alumne s'alce per a fer l'ona ha de dir el seu nom en veu alta, enllaçant amb les diferents variacions possibles.

Variacions: Dir el nom del company de la dreta, de dos llocs a la dreta, dir l'abecedari en espanyol o anglès, un compte arrere, etc.

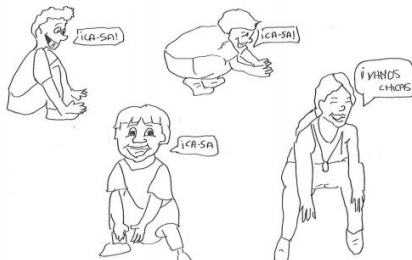


Gran grup

### ACTIVITAT 2 Paraules marxoses

Consisteix en colpejar el so tots al mateix temps i dir paraules introduint les síl·labes al compàs dels colpejos. A mesura que l'alumnat es desplaça a diferents velocitats indicades pel professor.

Variacions: fer el mateix contratemps, és a dir, pronunciar la síl·laba en el moment de transició entre un pas i un altre.



Gran grup

# Discapacitat Intel·lectual



## PART PRINCIPAL

### ACTIVATAT 3 Porta'm la contrària

Els alumnes s'aniran desplaçant lliurement per l'espai i aniran fent la consigna oposada a la qual diga el professor, p.e. si el professor diu d'anar a peu coix amb la cama dreta, els alumnes hauran de fer-ho amb l'esquerra.

Variacions: realitzar passades de pilota amb pot, rodant, per l'aire, utilitzar bancs o cadires per a asseure's i alçar-se.



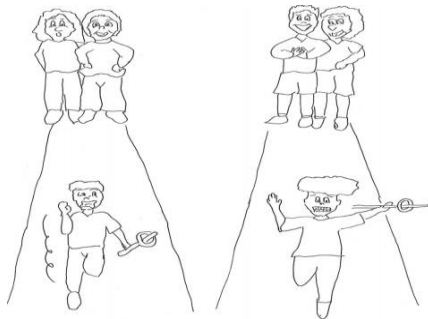
Gran grup

### ACTIVATAT 4 Relleus amb ringo

El joc consistirà en una carrera de relleus on s'ha de desplaçar el ringo amb la pica col·locada dins del mateix al llarg d'un recorregut d'anada i volta.

Variacions: desplaçament lineal, desplaçament amb un obstacle i zig-zag, variar la grandària del ringo, circuits o obstacles, així com el nombre de components per equip.

Material: una pica i ringo o cercol xicotet per parella.



Parelles/ Equips de 4



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo



# Discapacitat Intel·lectual



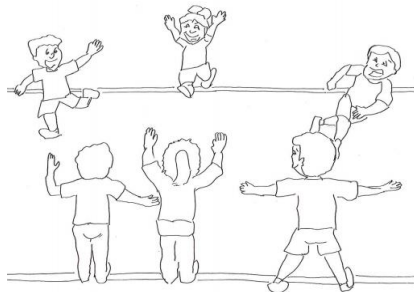
## ACTIVITAT 4 Nemo i les anémones

3 persones se situaran formant una línia a la meitat del camp, i la resta dels companys en un dels extrems del mateix. El seu objectiu serà travessar corrent fins a l'altre costat sense que les anémones els atrapen.

Per a enxampar, solament podran desplaçar-se de forma lateral dins de la línia central.

Variacions: diferents maneres de desplaçar-se, grandària del camp, més o menys gent enxampant.

Material: 3 petos de colors.



Gran grup

## ACTIVITAT 5 No te cremes

S'assignarà una fulla de periòdic a cada alumne, sobre la qual es posarà dempeus alhora que els alumnes es posen en fila, separats a no més d'1 metre un d'un altre. L'últim de la fila tractarà d'arribar al principi trepitjant sobre les fulles de periòdic dels seus companys, alhora que porta la seua mà per a anar avançant a poc a poc.

Variacions: utilitzar material de diferents grandàries i/o altures, distàncies més o menys llargues.

Material: paper de periòdic.



Equips de 4-5



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo

UNIVERSITAT  
MIGUEL HERNÁNDEZ

# Discapacitat Intel·lectual

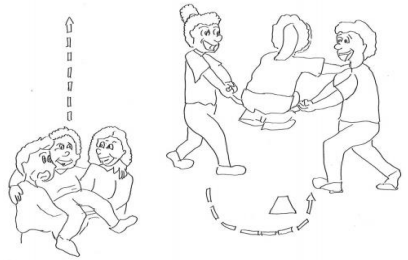


## ACTIVATAT 6 La cadira de la reina

Cada alumne haurà de ser transportat per altres dos fins a un punt en el qual haurà de girar sobre un con. Dos alumnes tiraran de dues cordes, agafades pels seus extrems, alhora que el "transportat" estarà assegut.

Variacions: es portarà a l'alumne a la gatzoneta o engipona't, etc. sobre una tovallola o baieta i s'agarrarà a la corda.

Material: cons, cordes, llençol.



Grups de 3

## ACTIVATAT 7 El molí

Els alumnes es col·locaran asseguts en el sòl en fila, formant cadascun dels braços d'una aspa. Un dels alumnes anirà corrent per l'exterior de l'aspa i quan toque a l'últim dels membres de cadascuna de les files/braços haurà de dir "vine" o "vés-te'n". En el cas de "vine" els alumnes d'aqueixa fila hauran de córrer en la seua mateixa direcció fins a ocupar novament la seua posició d'asseguts. En el cas que diga "vés-te'n" hauran de córrer en la direcció oposada a la que ell du. L'últim que arribe serà l'encarregat d'anar corrent per l'exterior de l'aspa en la següent ronda.



4 grups

# Discapacitat Intel·lectual



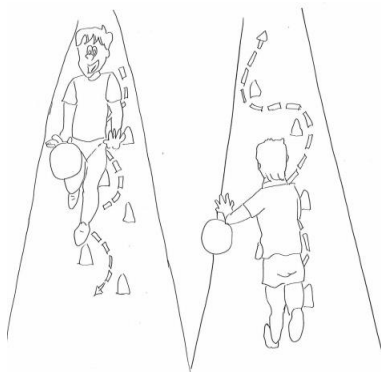
## ACTIVATAT 8 Control de pilota

Es realitza un recorregut d'anada i tornada fent zig-zag entre els cons dels diferents nivells de dificultat. Es farà una vegada botant la pilota amb la mà que ells trien i una altra conduint-ho amb el peu. No s'atorgarà la puntuació si toca la pilota algun con o si l'alumne perd el control sobre la pilota. Cal colpejar i botar la pilota entre cadascun dels cons.

- 1) Cons separats a 2 m = 1 punt / 2 punts
- 2) Cons separats a 1.5 m = 2 punts / 3 punts
- 3) Cons separats a 1 m = 3 punts / 4 punts

Variacions: afegir implements amb els que conduir la pilota, pilotes de diferents grandàries i formes.

Material: cons, pilotes.



Parelles/Xicotets grups

## MOMENT DE COMIAT

## ACTIVATAT 9 L'eruga del riure

Tots els alumnes es tombaran en el sòl, posant el cap sobre el budell del company.

Variacions: Podem explicar un acudit, fer pessigolles, repetir una frase amb només una de les vocals, etc.



Gran grup





Activitats  
Discapacitat Física:  
Maneig cadira de  
Rodes



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo



Miguel Hernández

# Discapacitat Física



**OBJECTIU PRINCIPAL DE LA SESSIÓ:**  
Sensibilitzar cap a la discapacitat física.

**ESTÀNDARDS D'APRENENTATGE:**  
Utilitza els recursos adequats per a resoldre situacions relatives a la discapacitat física..



**BLOC DE CONTIGUTS:** Jocs i activitats esportives.

**SESSIÓ:** Maneig de la cadira de rodes.



## MOMENT DE TROBADA

### ACTIVITAT 1 El Come-Cocos

Un dels alumnes la lligarà, muntat en una cadira, i haurà de tractar d'enxampar a algun company. S'aniran introduint variants com el nombre de persones que enxampen, l'espai pel qual poden enxampar i ser enxampats, l'ús de les línies, etc. Al final de l'activitat tots els alumnes participaran en la justificació de l'ús de les diferents variants.

Variacions: els alumnes que no van en cadira es desplaçaran saltant amb una o dues cames.

Material: cadira de rodes, cordes de rítmica.



Gran grup

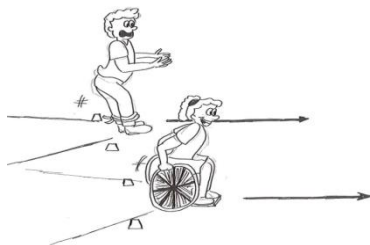
## PART PRINCIPAL

### ACTIVITAT 2 Relleu Simple

La meitat dels alumnes de cada grup usaran la cadira i l'altra meitat es lligarà els peus, limitant així la seua mobilitat. Es tracta de fer un recorregut d'anada i volta de 15 metres, per a donar un relleu, guanyant el grup que abans realitze tots els relleus. En finalitzar el relleu cal fer una transferència a una cadira d'oficina, abans que es pugui a la cadira de rodes un nou company per a fer el relleu.

Variacions: zig-zag, obstacles, etc.

Material: cadira de rodes, cordes de rítmica.



Grups de 5



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo

UNIVERSITAT  
MIGUEL HERNÁNDEZ

# Discapacitat Física



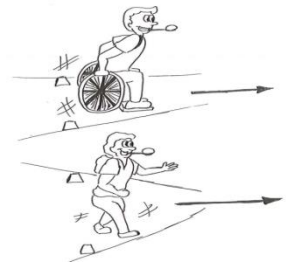
Aprofitarem la realització de l'exercici per a preguntar als alumnes sobre quina creuen que és la millor manera d'impulsar la cadira. Incidirem en els següents aspectes: a) flexió del tronc per a evitar elevació de les rodes anteriors; b) suport simètric de les dues mans en el moment de la impulsió, per a evitar oscil·lacions en la trajectòria de desplaçament; c) suport de les mans lleugerament per darrere del centre de gravetat, realitzant un recorregut ampli dels braços, disminuint així possibles freqüències d'impulsió molt elevades però poc eficients; i d) utilització de la mà més propera a l'eix de gir per a la realització dels mateixos.

## ACTIVITAT 3 Transport de "ous"

Es tracta de fer un relleu entre els membres del grup, portant una pilota de tennis de taula mitjançant una cullera subjectada amb la boca, i evitant que caigui en tot moment. La meitat del grup ho farà en cadira i l'altra meitat de peus, canviant els rols en una segona ronda.

Variacions: simultàniament, transportant un con sobre el cap.

Material: Cadires de rodes, culleres i pilotes de tennis de taula.



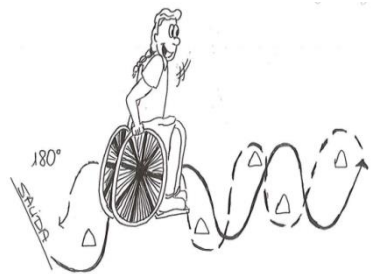
N Grups x cadires disponibles

## ACTIVITAT 4 Relleu en zig-zag

Es disposarà una filera de 6 cons per a cada grup, separats a una distància d'uns 2 metres entre cadascun d'ells. Es tracta de fer el recorregut aplicant les nocions teòriques explicades anteriorment, i on el relleu haurà de donar-se una vegada que l'alumne ha fet un gir de 180° després de finalitzar el recorregut de tornada, se situa al costat d'una cadira normal, i faça la transferència. Seguidament es podrà pujar el següent a la cadira per a fer el seu relleu.

Variacions: donar voltes a cada con abans d'anar al següent.

Material: Cadires de rodes, cons xinesos.



N Grups x cadires disponibles



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo



# Discapacitat Física

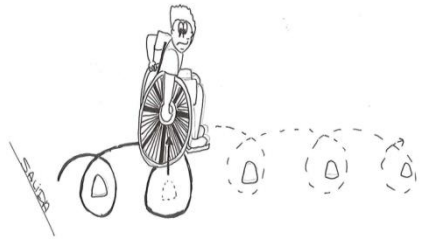


## ACTIVITAT 5 Relleu escalonat

Mantenint l'estructura dels cons de l'exercici anteriors, els alumnes han de discutir l'ordre dels relleus a realitzar. El primer rellevista haurà d'arribar fins al primer con, envoltar-ho, i arregar-lo del sòl per a tornar al següent con que li correspon i realitzar la mateixa maniobra. Cadascun dels rellevistes arregarà un o dos cons i justificarà al final de l'activitat com i per què els ha arreglat d'aqueixa manera. El relleu ha de donar-se novament realitzant la transferència a una cadira ordinària.

Variacions: recollir pilotes de diferents grandàries (golf, tennis, futbol...).

Material: Cadires de rodes, cons xinesos.

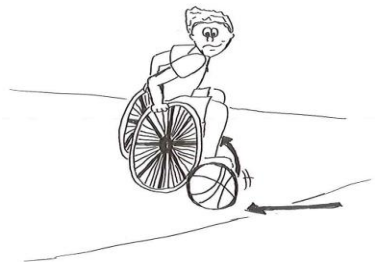


N Grups x cadires disponibles

## ACTIVITAT 6 Recollida de pilotes

S'explicarà, mitjançant descobriment guiat, la forma d'arregar una pilota de sòl aprofitant la inèrcia que es porta amb la cadira de rodes. Els alumnes practican aquesta habilitat, variant les condicions inicials de la pilota (estàtic, dinàmic, etc).

Material: cadires, pilotes de bàsquet.



N Grups x cadires disponibles



## MOMENT DE COMIAT

### ACTIVITAT 7 Estira i localitza

El/la professor/a anirà dient diferents parts de la cadira de rodes que els alumnes hauran de localitzar alhora que realitzen un estirament diferent dependent de la zona de la cadira que estiguen tocant.

Material: Cadires de rodes, cons xinesos.



Parejas



# Activitats Discapacitat Física



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

**Cultura del  
Esfuerzo**



UNIVERSITAT  
Miguel Hernández

# Discapacitat Física



**OBJECTIU PRINCIPAL DE LA SESSIÓ:**  
Sensibilitzar cap a la discapacitat física.

**ESTÀNDARD D'APRENENTATGE:**

Utilitza els recursos adequats per a resoldre situacions relatives a la discapacitat física.



**BLOC DE CONTINGUTS:** Jocs i activitats esportives.

**SESSIÓ:** Jocs per a discapacitat física..



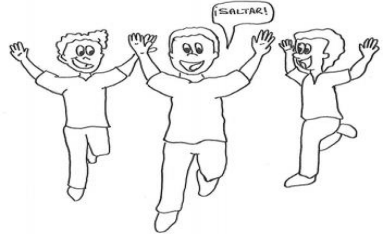
## MOMENT DE TROBADA

### ACTIVITAT 1 El Rei

Es repartirà el material entre els alumnes, de manera que cadascun simula una discapacitat que triu. S'agruparan en tríos de manera que un anirà movent-se per l'espai fent el que vulga i els altres hauran de tractar d'imitar-li de la forma el més semblant possible. S'aniran canviant els rols.

Variacions: afegir material i accions utilitzant aquest material de forma simultània.

Material: cadires de rodes, croses, cordes, pilotes de tenis.



Grup de 3

### ACTIVITAT 2 Batalla de crancs

Els alumnes s'asseuran en el sòl, esquena amb esquena. Quan el docent done el senyal, començarà la batalla en la qual hauran de desplaçar-se cap arrere i rotar el seu cos de manera que aconseguisquen tocar el genoll del seu company.

Variacions: tocar el turmell, tocar el budell.



Parelles

# Discapacitat Física



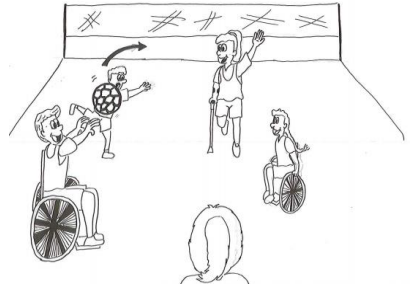
## PART PRINCIPAL

### ACTIVITAT 3 10 passades

Cada grup es col·loca dins d'un dels camps de Voleibol i se subdivideixen en dos equips. Es tracta de donar 10 passades sense que l'equip contrari intercepte la pilota. Si la pilota cau al sòl, però es manté la possessió del mateix, es reinicia el compte de passades.

Variacions: tots els companys han de tocar la pilota.

Material: 2 grabbal, cadires de rodes, crossets, cordes, pilotes de tennis.



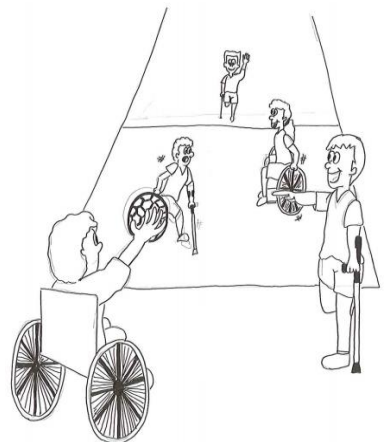
2 grups

### ACTIVITAT 4 Pilota presonera

L'equip que està en possessió de la pilota ho llança contra l'equip contrari amb l'objectiu de tocar a un dels seus membres. En cas de tocar-ho, el jugador estarà "mort" i haurà d'anar al cementeri. Des d'allí llançarà contra l'equip contrari intentant així salvar-se si toca a un jugador, podent també llançar-ho al terreny dels seu companys perquè llancen ells. Cau mort algú que no recepciona la pilota correctament en la zona de joc. No es considera tocat si bota abans la pilota.

Variacions: si un jugador atrapa en l'aire el llançament d'algú de l'altre equip, aqueixa persona va al cementeri.

Material: 2 grabbal, cadires de rodes, crossets, cordes, pilotes de tennis.



2 grups



# Discapacitat Física

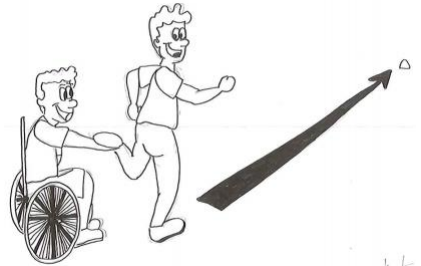


## ACTIVITAT 5 Carrera de 3 peus

Un jugador es desplaça amb una cama en el sòl i l'altre amb les dues agarrant-li la cama al primer jugador. En cas que un dels alumnes estiga en la cadira de rodes, serà l'encarregat de subjectar la cama del company. Les parelles hi han de recórrer una distància i tornar.

Variacions: distància, recorregut, membres superiors del cos com a suport.

Material: cordes, pilotes, crosses.



Parelles

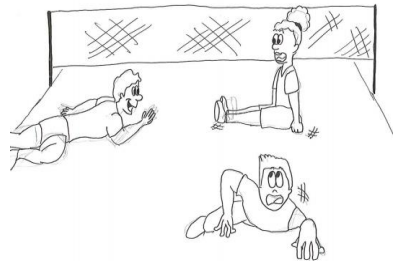
*Es procedirà ací a l'explicació de com es realitzen els desplaçaments en el sòl, aplicable a esports com el voleibol asseguts. Es prestarà especial atenció a la forma de col·locar els peus, existint variants en funció de la simulació de: a) amputació unilateral per sobre del genoll, b) doble amputació; i c) permanència (p.e. poliomièlitis).*

## ACTIVITAT 6 Tu la portes

Cada grup es posa al mig camp de voleibol reglamentari (9x9) o en un de voleibol, asseguts (10x6). Un la lliga i ha de tractar d'enxampar a la resta dels companys, que fugen del mateix desplaçant-se sense l'ús de les extremitats inferiors. Hem d'incidir que els alumnes no usen aquestes i que cerquen la manera més idònia per a desplaçar-se.

Variacions: enxampa, enxampa reptant.

Material: crosses, cordes.



Gran grup

# Discapacitat Física

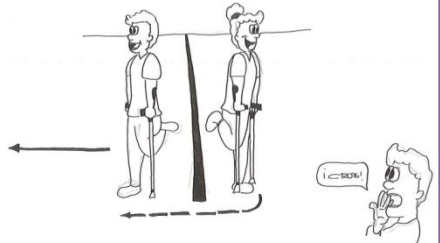


## ACTIVIDAD 7 Cara i creu

Disposem als alumnes en dues files enfrontades per la seua esquena i separats a 1.5 metres de distància, i al llarg de la línia central del camp de voleibol. Una de les files serà la "cara" i l'altra la "creu". A la consigna del professor, el grup que anome ne ha de fugir cap a davant i l'altre perseguir-lo, tractant cada parell d'agafar al seu abans que arribe a la línia de fons. El grup perseguidor ha de girar-se en sentir la seua consigna i fer el desplaçament sempre enfront, mai d'esquena aplicant els diferents tipus de desplaçament explicats.

Variacions: canviar el significat de cara i creu (enxampar → fugir).

Material: crosses, cordes.



Parelles



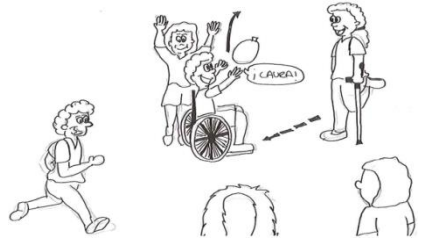
## MOMENT DE COMIAT

### ACTIVITAT 8 Que no caiga el globus

Cada grup formarà un gran cercle i un partirà en la posició central del mateix. Aquest haurà de colpejar un globus cap amunt i dirà el nom d'un company, que deurà traslladar-se al centre per a colpejar-lo i dir el nom d'un altre company, i així successivament.

Variacions: utilitzar diferents materials per a llançar.

Material: Cadires, croses, cordes de rítmica, globus.



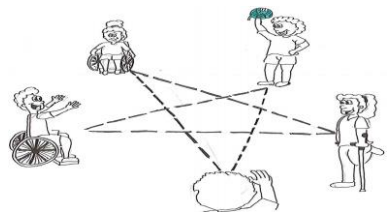
Grups de 8

### ACTIVITAT 9 L'Estel de llana

Cada grup formarà un cercle i hi hauran de passar-se el cabdell de llana fins a formar un estel. .

Variacions: en gran grup i amb 3 colors diferents de llana hi hauran de passar el cabdell a la persona correcta per a formar 3 estels diferents.

Material: Cadires, croses, cordes de rítmica, cabdells de llana.



Gran grup/Grups de 8



Activitats  
Discapacitat Física:  
BÀDMINTON



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo



# Discapacitat Física



**OBJECTIU PRINCIPAL DE LA SESSIÓ:**  
Sensibilitzar cap a la discapacitat física.

**ESTÀNDARDS D'APRENENTATGE:**

Utilitza els recursos adequats per a resoldre situacions relatives a la discapacitat física.



**BLOC:** Jocs i activitats esportives.

**SESSIÓ:** Bàdminton.



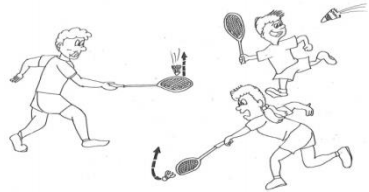
## MOMENT DE TROBADA

### ACTIVITAT 1 Familiarització

Els alumnes es desplaçaran per la pista, colpejant el volant, aprenent la tècnica per a arreplegar-ho del sòl i provant diferents agarres i manejos de la raqueta.

Variacions: passar el volant quan es creuen amb un company intentant evitar que caiga.

Material: raquetes, volants, xarxa o goma elàstica.



Individual

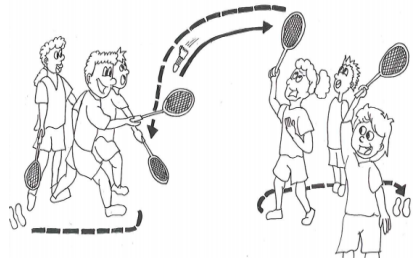
*A causa de les possibles dificultats de desplaçament d'algun dels alumnes, establim la xarxa a una altura més elevada per a augmentar així el temps de resposta.*

### ACTIVITAT 2 Colpege i vaig

Els alumnes es disposaran en grups de 6 en cada camp, fent una fila de 3 en cadascun d'ells. El primer de cada fila, després de colpejar el volant anirà a posicionar-se en últim lloc en la fila del seu mateix camp. La meta és realitzar tants cops seguits com siga possible.

Variacions: intentar fer un punt a l'equip contrari, reduir l'espai si hi ha dificultat de desplaçament.

Material: raquetes, volants o xarxa o goma elàstica.



Grups de 6



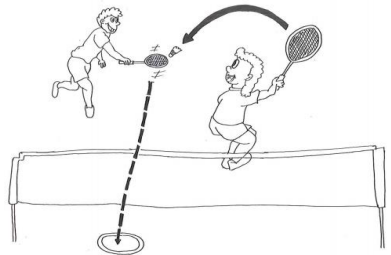
## PART PRINCIPAL

### ACTIVITAT 3 Dreta i revés

Cada alumne utilitzarà la meitat de l'amplària del camp, realitzarà juntament amb el seu company el colp de revés i de dretes. Per a açò, un company llançarà volants i el que realitza el colpeig ha d'intentar introduir-los en uns cercols establits pel camp contrari.

Variacions: realització de colps simultanis de dretes i de revés per part dels dos companys.

Material: xarxa, raquetes, volants, cercols.



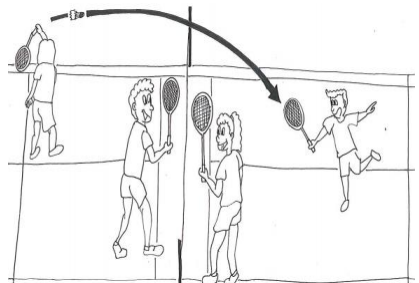
Parelles

### ACTIVITAT 4 Colpeig llarg i deixada

Distribuïts en grups de cada 4 per cada camp i 2 a cada costat de la xarxa, un dels jugadors se situarà prop de la xarxa i l'altre al final del camp. D'aquesta forma, alternarem el colpeig llarg amb la deixada.

Variacions: si l'alumne pot desplaçar-se, introduir a més xicotets desplaçaments laterals en cada tipus de colp.

Material: xarxa, volants, raquetes.



Grups de 4

# Discapacitat Física

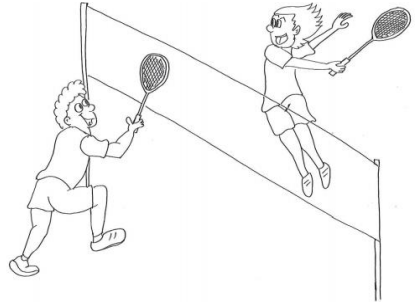


## ACTIVITAT 5 Joc individual

En un camp reduït, es jugaran partits individuals de 2-3 minuts. En finalitzar el temps, una de les files rotarà de manera que passen pel màxim nombre possible d'oponents.

Variacions: solament és possible enviar el volant a la meitat més propera o més allunyada de la xarxa. (Part 1 i part 2 del dibuix).

Material: raquetes, volants, xarxa.



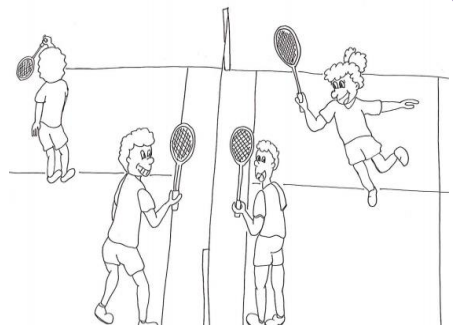
Individual/Parelles

## ACTIVITAT 6 Joc per parelles

En un espai més ampliat que en el joc anterior, els alumnes jugaran un 2x2 practicant els colps explicats durant la sessió. Cada 3-4 minuts de partit, es rotarà d'oponent.

Variacions: solament és possible enviar el volant a la meitat més propera o més allunyada de la xarxa (Part 1 i part 2 del dibuix).

Material: raquetes, volants, xarxa.



Grups de 4



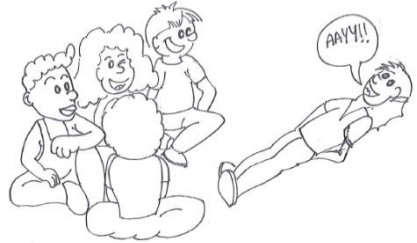
## MOMENT DE COMIAT

### ACTIVITAT 7 El zombie

Cada alumne agafarà un paper que pot estar en blanc o tindre la seua funció. El “zombie” dorm als companys fent l’ullet tractant de no ser vist pel “detectiu”, que ha d’esbrinar-ho. El xiquet “adormit” es deixarà caure d’esquena en el sòl cridant en veu alta “ai!”.

Variacions: el zombie pot passar el seu rol a un altre company traient la llengua.

Material: paper i boli.



Gran grup





Activitats  
Discapacitat Física:  
**VOLEIBOL Asseguts**



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

**Cultura del  
Esfuerzo**



# Discapacitat Física



**OBJECTIU PRINCIPAL DE LA SESSIÓ:**  
Sensibilitzar cap a la discapacitat física.

**ESTÀNDARDS D'APRENENTATGE:**  
Utilitza els recursos adequats per a resoldre situacions relatives a la discapacitat física.



**BLOC DE CONTINGUTS:** Jocs i activitats esportives.

**SESSIÓ:** Voleibol asseguts.



## MOMENT DE TROBADA

Abans de començar, reunirem al grup i explicarem les dues formes de recolzar les mans per a fer els desplaçaments:

- Sostindre amb els palmells de les mans, apuntant amb els dits cap a fora o cap a davant.
- Sostindre amb els artells dels dits. Aquest tipus de tècnica té un avantatge i un inconvenient. L'inconvenient és que pot resultar dolorós fins que la mà no s'acostuma a fer la força d'impulsió amb aquesta zona; i l'avantatge és que la palanca de moviment és una mica major, en ampliar-se lleugerament la distància del múscle al sòl.

Aquesta major palanca d'impulsió provoca que alcem més el glutis del sòl i siga més eficient el desplaçament.

A continuació, exposarem les diferents formes de desplaçar-se, atenent a diferents discapacitats o monyons dels jugadors.

- Dobles amputacions per sobre del genoll. Aquests jugadors són els que tenen una major llibertat de moviments, com que no tenen unes cames que "obstaculitzen" certs moviments. El jugador ha de desplaçar-se tirant el pes del seu cos cap a davant, recolzant els braços per davant del mateix.
- Amputacions simples (una cama) per sobre del genoll. En aquest cas, la cama de la qual disposem s'utilitzaria per a empènyer sobre el sòl, ajudant al desplaçament del nostre cos. Per a açò cal que la mà de suport siga la del costat de la cama que s'utilitza per a empènyer.
- Amputació simple per sota del genoll. La tècnica a emprar ací consistiria a col·locar ambdues cames en una posició similar a la del "pas de tanques". La tècnica de desplaçament seria similar a la que hem exposat en el punt anterior.

# Discapacitat Física

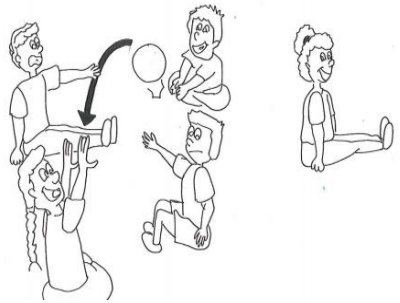


## ACTIVITAT 1. Les 10 passades

Cada grup es subdivideix en dos, i han de tractar de realitzar 10 passades entre els membres de cada grup, mentre que l'altre equip tracta d'evitar-ho. No es permet fer passades d'anada i tornada entre dos jugadors del mateix equip. S'ha de tractar d'aplicar les consignes anteriorment explicades sobre els diferents tipus de desplaçaments.

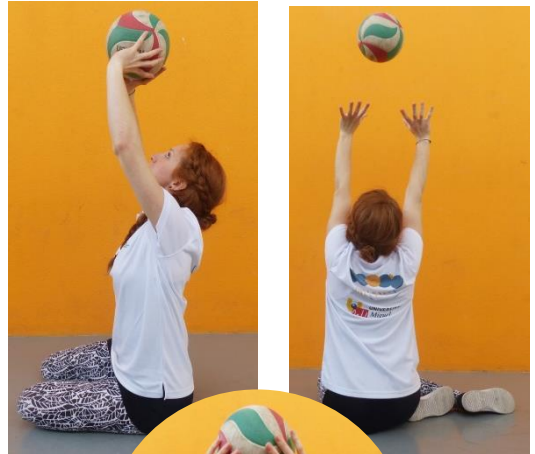
Variacions: es pot introduir un pot si l'activitat resulta molt complexa.

Material: 1 pilota.



Grups de 5

Explicarem alguns aspectes relatius a la Passada de Dits. En estar en una posició d'asseguts i amb un menor rang de mobilitat, l'alumne podria tindre més dificultats per a fer un contacte efectiu, amb una extensió completa de braços després del contacte amb la pilota. Per açò, és fonamental realitzar un moviment actiu i posicionar el cos adequadament per a fer el contacte respecte a la trajectòria de la pilota. D'aquesta manera, diferenciarem tres altures diferents per a contactar la pilota: a) zona alta (per sobre del cap); b) zona baixa (aproximadament a l'altura del pit); i c) zona intermèdia. Davant les pilotes laterals caldrà tindre en compte la posició de la cama retardada si se simula l'amputació d'una cama, ja que obstaculitza la caiguda del cos cap al costat de contacte amb la pilota.





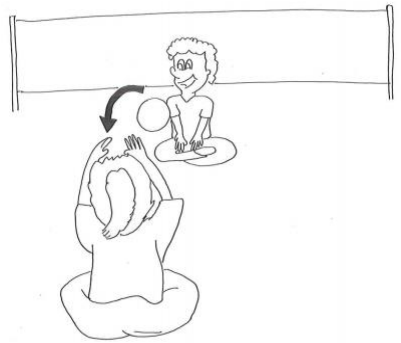
## PART PRINCIPAL

### ACTIVITAT 2 Passades i més passades

Utilitzant la xarxa (o corda) en tot moment com a referència, un alumne es posa enfront de la mateixa (A) i l'altre d'esquena a la xarxa (B), però d'enfront del seu company. El jugador B manarà passades amb les mans al seu company, perquè aquest li retorne de dits. A mesura que agafen domini, les passades es faran més continuats.

Variacions: realitzar autopassada de dits i després retornar-la.

Material: 1 pilota de voleibol per parella.



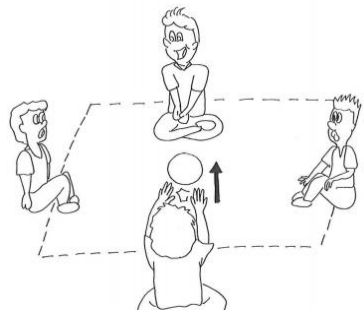
Parelles

### ACTIVITAT 3 Ocupant el buit

Els membres de cada grup es posaran formant un quadrat, de manera que hauran de fer una autopassada i seguidament ocupar el seu buit.

Variacions: permetre un pot de la pilota abans i/o després de l'autopassada.

Material: 1 pilota per cada grup.



Grups de 4

# Discapacitat Física



Continuarem descrivint els tipus i característiques de la Passada d'Avantbraços, on podem diferenciar entre:

a) Passada dirigida en la mateixa orientació del cos: a) Passada àmplia: és el que es completa amb un ampli moviment dels braços; b) Passada estreta: la pilota és jugada amb una menor mobilitat de braços i major moviment de l'esquena; i c) Passada amb moviment de canell: s'utilitza tan sols en situacions d'emergència.

b) Passada lateral: s'utilitza quan la pilota ve ràpidament a un costat o un altre del cos, si bé en iniciació a aquest esport s'utilitzarà quan l'alumne no siga capaç de desplaçar-se ràpidament per a posicionar el seu cos cap a la zona que vol enviar la pilota. Per a efectuar aquest colpeig s'haurà d'enfrontar la superfície de colpeig a la trajectòria de la pilota, amb la finalitat del fet que aquesta no es vaja cap arrere o cap amunt, sinó cap avant.

c) Altres passades. Ací trobem les passades realitzades quan la pilota es dirigeix al cos o quan enviar-ho cap arrere.



## ACTIVITAT 4 Passades i més passades II

El jugador B farà passades de dits i A li tornarà d'avantbraços. Començarem amb posició de B de peus i A assegut, per a passar després els dos o realitzar-ho asseguts.

Variacions: realitzar autopassada abans de tornar-la, ja siga de dits o d'avantbraços.

Material: Balons de voleibol.



Parelles

# Discapacitat Física



Exposarem alguns aspectes relatius al Servei, entre els quals diferenciem entre:

- Esponent la pilota. Es permet traure llançant la pilota amb les dues mans, que només s'empraria quan no hi ha domini d'aquest gest tècnic.
- Seguretat o mà baixa. Aquest servei es pot executar donant la possibilitat de fer un bot previ de la pilota en el sòl, a més de poder situar-nos enfrontats o de costat a la xarxa. La posició més adequada és amb les cames esteses dins del terreny de joc.
- Tennis, que té com a objectiu imprimir major potencia en el servei, tractant que porte una trajectòria més descendent que en el servei de mà baixa.

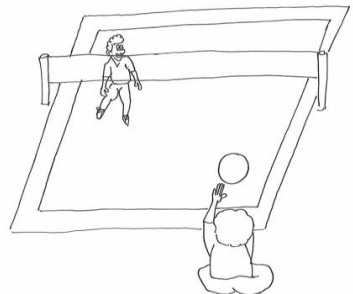


## ACTIVITAT 5 Apuntant

Un membre de la parella se situarà assegut darrere de la línia de servei d'una part del camp i la seua parella de peus a l'altre costat del camp.

Variacions: Utilitzar cercles per a precisió del servei.

Material: 1 pilota de voleibol per parella.



2 Grups → Parelles

# Discapacidad Física



Realitzarem una última intervenció fent algunes puntualitzacions sobre l'Atac i el Bloqueig:

a) Atac. Diferenciarem ací entre el realitzat amb moviment només del canell, segons l'ajust corporal respecte a la pilota i la trajectòria més o menys tibant que imprimisca el col·locador. Indicarem que també es pot fer de forma lateral/escombratge, en aquells casos en els quals es fa més llunyà a la xarxa, i mostrarem la forma d'entrada per a fer una rematada des d'una posició de saguer.

b) Bloqueig. Ací distingim entre: a) ofensiu, propi dels jugadors més alts que poden penetrar amb els seus braços en el camp contrari; b) actiu, on els braços estan passius i es dirigeix la pilota a les mans; c) passiu; d) fracció, es posa les mans en extensió perquè la pilota vaja cap arrere i es munte un contraatac; i i) doble, on van dos jugadors al bloqueig.



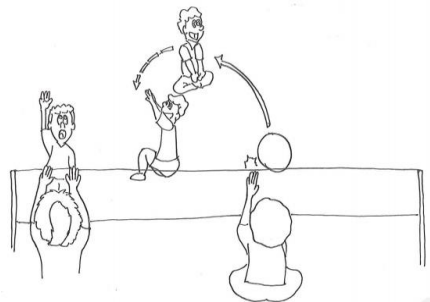
## ACTIVITAT 6 Cicle atac-defensa

Cada grup es dividirà en 2, de manera que cadascun d'ells es pose a un costat de la xarxa. Un jugador fa un servei (pròxim a la xarxa) dirigit a un receptor, qui passa a un col·locador, i aquest a un que espera a la rematada, mentre que un de l'equip contrari intenta bloquejar.

Es realitza la rotació dels quatre rols (servidor/defensa, receptor/defensa, col·locador, remat/bloqueig) d'acord a les normes de voleibol.

Variacions: Permetre retenció de pilota durant el toc de dits.

Material: 1 pilota per cada 2-3 alumnes.



Gran grup

# Discapacitat Física



## ACTIVITAT 7 Joc lliure

El temps restant de la sessió es deixarà per a joc lliure entre els alumnes, aplicant els aspectes vistos al llarg de la sessió. Els alumnes restants, assignats a cada equip, podran fer el rol de servidors o d'àrbitre.

Variacions: permetre més de tres tocs per equip, un bot per camp de joc.

Material: 1 pilota per cada camp de joc.



2 Equips

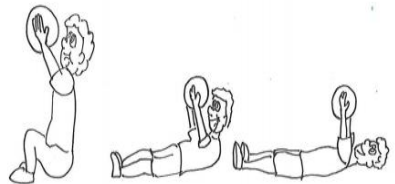
## MOMENT DE COMIAT

## ACTIVITAT 8 A dormir

Una pilota per persona, partint des de la posició d'asseguts. Els alumnes mantindran la pilota el més elevat possible i aniran tombant-se a poc a poc fins a recolzar la seua esquena completament en el sòl.

Variacions: baixar a la posició de tombats realitzant toc de dits.

Material: una pilota per cada alumne.



Gran grup





Activitats  
Discapacitat Física:  
**BÀSQUET** en Cadira  
de Rodes



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

**Cultura del  
Esfuerzo**



Miguel Hernández

# Discapacitat Física



**OBJECTIU PRINCIPAL DE LA SESSIÓ:**  
Sensibilitzar cap a la discapacitat física.

**ESTÀNDARDS D'APRENENTATGE:**  
Utilitza els recursos adequats per a resoldre situacions relatives a la discapacitat física.



**BLOC DE CONTINGUTS:** Jocs i activitats esportives.

**SESSIÓ:** Bàsquet en cadira de rodes.



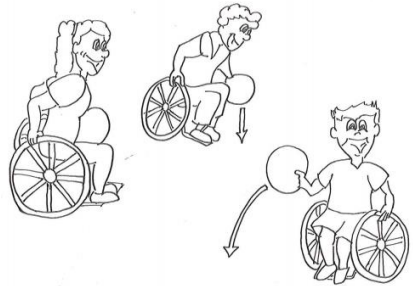
## MOMENT DE TROBADA

### ACTIVITAT 1 Presa de contacte

Els alumnes es desplaçaran lliurement per l'espai amb 1 pilota per alumne. Hauran de realitzar un bot de la pilota cada dos impulsos de la cadira de rodes. El company sense pilota ho acompanyarà per ajudar-ho amb les possibles pèrdues de control de la pilota. A l'ordre del professor canviaran els rols.

Variacions: alternar per cada dos impulsos, una passada, dos impulsos, un bot.

Material: 1 pilota per parelles, cadira de rodes per parella.



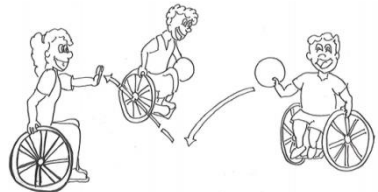
Parelles

### ACTIVITAT 2. Passa, passa!

Realitzarem la mateixa dinàmica que l'exercici anterior, però quan es creuen amb un company sense pilota li passaran la pilota. Primer amb passada de pit, després en picat, després per sobre del cap.

Variacions: Es passarà totes aquestes formes però sense que el receptor sàpia com serà la passada.

Material: 1 pilota per parella, una cadira per parella.



Parelles



## PART PRINCIPAL

### ACTIVITAT 3. Recull la pilota

S'explicarà, mitjançant descobriment guiat, la forma d'arreglar una pilota de sòl aprofitant la inèrcia que es porta amb la cadira de rodes. Els alumnes practican aquesta habilitat, variant les condicions inicials de la pilota (estàtic, dinàmic, etc.) i les característiques de la pilota (diferents diàmetres, pesos i textures).

Variacions: utilitzar pilotes de diferents grandàries.

Material: 1 pilota per parella, una cadira per parella.



Parelles

### ACTIVITAT 4. Entrades a canastra.

Organitzarem dues files en cada canastra, una amb pilota (els alumnes en cadira) i una altra sense pilota (alumnes sense la cadira). Realitzaran l'entrada a canastra seguint les normes de bots i propulsions, i una vegada que entra, tornen una altra vegada a la seua fila amb la pilota que ha rebotat al seu company. Després d'unes quantes repeticions, canvi de rols, així com entrar a canastra pel costat contrari.

Variacions: llançar la pilota com si fóra un tir a canastra d'una zona més llunyana i no una safata des de sota canastra.

Material: 1 pilota per parella, 1 cadira per parella.



Parelles

# Discapacitat Física

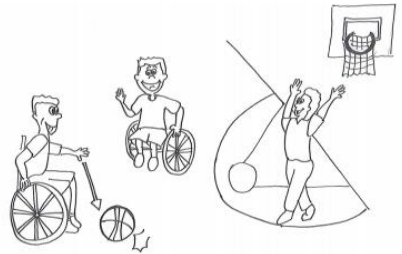


## ACTIVITAT 5 A l'Atac!

Treball en zona. Atacaran dues cadires mentre el defensor ha de quedar immòbil intentant tancar la canastra. Posteriorment, el defensor anirà a bloquejar a un dels jugadors en cadira però només podrà defensar al que en principi decidisca triar.

Variacions: es farà una defensa en zona activa, la qual cosa recrearà una situació més real. Canviaran els rols de forma periòdica.

Material: cadires de rodes i pilotes.



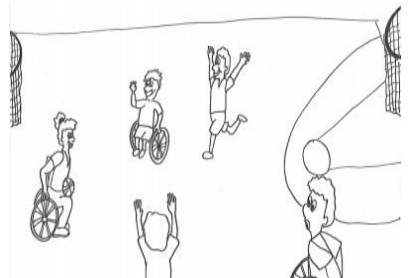
Trios/ Gran grup ja que aniran rotant

## ACTIVIDAD 6 Partit incliusiu

Mitjançant la pràctica guiada, els alumnes jugaran un partit de bàsquet on ells mateixos aniran posant les normes durant el seu desenvolupament perquè tots els jugadors puguin participar en les mateixes condicions d'aconseguir l'èxit.

Variacions: assegurar-se que es realitzen suficients variacions i regles perquè el joc es desenvolupi amb fluïdesa.

Material: 1 pilota i cadires.



2 equips



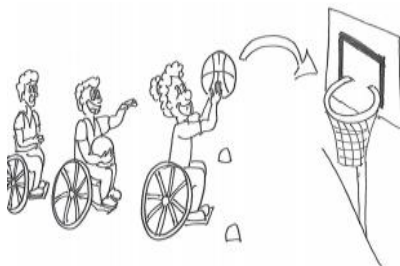
## MOMENT DE COMIAT

### ACTIVITAT 7 K.o.

En cada canastra, els alumnes es disposaran en filera prop de la línia de tirs lliures i únicament els dos primer amb pilota. El primer d'ells llançarà a canastra i el segon intentarà anotar abans que el primer ho aconseguisca, d'aquesta forma aconseguirà eliminar-lo. Quan el primer marque, passarà la pilota al tercer de la fila i torna al final de la mateixa, i així successivament.

Variacions: canviar la distància i l'angle de llançament, la mà de llançar.

Material: dues pilotes de bàsquet per cada canastra i cons per a marcar la línia de llançament.



Un grup per canastra



Activitats  
Discapacitat Física:  
**FUTBOL**  
amb crosses



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

**Cultura del  
Esfuerzo**



# Discapacitat Física



**OBJECTIU PRINCIPAL DE LA SESSIÓ:**  
Sensibilitzar cap a la discapacitat física.

**ESTÀNDARDS D'APRENTATGE:**  
Utilitza els recursos adequats per resoldre situacions relatives a la discapacitat física.



**BLOC DE CONTINGUTS:** Jocs i activitats esportives.

**SESSIÓ:** Futbol per a persones amb amputació. .



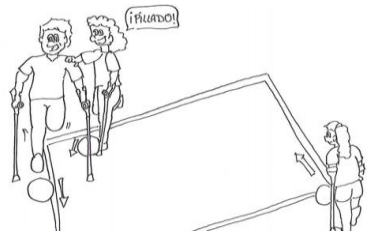
## MOMENT DE TROBADA

### ACTIVITAT 1 Comecocos

Els alumnes es desplaçaran per les línies del camp- Un o dos d'ells seran els encarregats d'intentar enxampar als altres, i una vegada que ho aconseguen passaran el seu rol al seu company.

Variacions: desplaçar-se d'esquena.

Material: pilota de futbol, crossets.



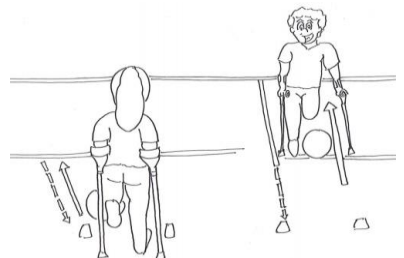
Gran grup

### ACTIVITAT 2 Línies

Els alumnes aniran des del seu punt de partida fins a la primera de les línies marcades conduint la pilota. Una vegada la toque, tornaran fins a la inicial per a posteriorment anar a la segona línia marcada i així successivament.

Variacions: afegir cons perquè el recorregut d'anada i tornada tinga obstacles, realitzar-ho en equips.

Material: cons, una pilota per persona, un parell de crossets per persona.



Individual



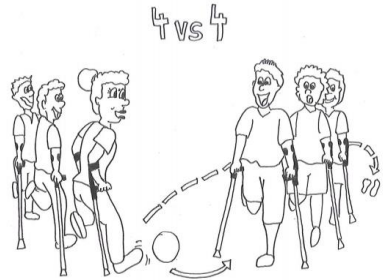
## PART PRINCIPAL

### ACTIVITAT 3 Passades en parelles

Els alumnes es disposaran en equips de 8, en dues files de 4 enfrontades entre si. El que estiga situat en primer lloc en una fila, passarà la pilota al primer de la fila de l'altre costat i, posteriorment, se situarà en últim lloc del grup d'alumnes situats en el lloc on ha realitzat la passada.

Variacions: alternar el colpeig amb l'interior i amb l'exterior del peu.

Material: crossets i una pilota per grup.



Grups de 8

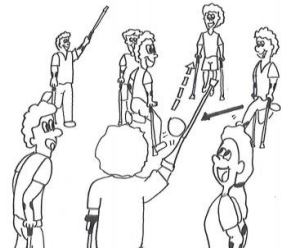


### ACTIVIDAD 4 L'estel

El grup de 8 es situarà en cercle amb una persona en el mitjà. L'alumne del cercle realitza la passada al centre, i seguidament va a ocupar el seu lloc, realitzant d'aquesta forma tots ells l'exercici de forma dinàmica.

Variacions: davant certa senyal del professor, canviar el sentit de joc o realitzar algun gir, salt, etc.

Material: una pilota per grup i crossets.



Grups de 8



# Discapacitat Física

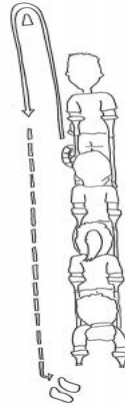


## ACTIVITAT 5 Relleus

En grups de 4 persones, els alumnes hauran de conduir la pilota de forma lineal durant 15 metres, tornant després al punt de partida perquè el següent company realitze la mateixa acció. Tots els integrants del grup hauran d'executar una vegada el circuit. Guanya el que abans acabe l'exercici.

Variacions: el circuit tindrà la dificultat que es realitzarà en zig-zag.

Material: croses i pilota per grup.



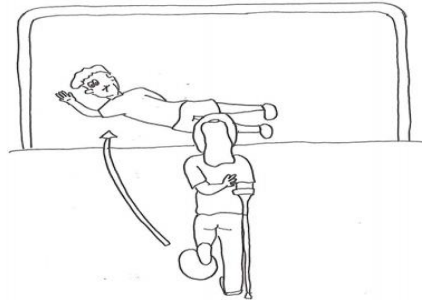
Grups de 4

## ACTIVITAT 6 Tu la portes

Els jugadors realitzaran llançaments a porteria. Aquests simularan una amputació del tren superior havent-hi també un porter simulant la mateixa discapacitat però en el tren superior. Una vegada que tots hagen llançat, es canviarà l'alumne porter per un altre alumne. Tots hi hauran de passar per aquesta posició.

Variacions: xutar en moviment i amb un defensa com a obstacle.

Material: pilota, porteries, croses.



2 grups

# Discapacitat Física

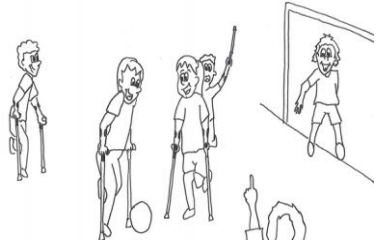


## ACTIVATAT 7 Partit real

En grups de 7 alumnes, un equip s'enfrontarà a un altre. No s'aplicarà cap norma estricta, simplement els jugadors hauran de desplaçar-se a una cama, colpejar a una cama i, en el cas dels porters, hauran de parar la pilota amb una única mà i l'ajuda de la resta del cos.

Variacions: un mínim de gent ha de tocar la pilota abans que puguin xutar.

Material: una pilota i crosses.



Grups de 7

## MOMENT DE COMIAT

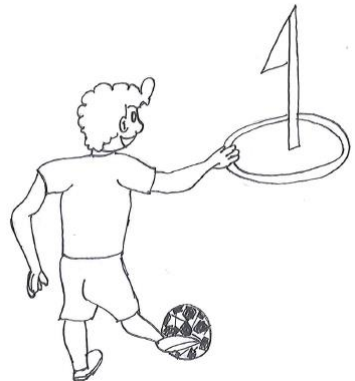
## ACTIVATAT 8 Futgolf

Establirem tants grups com a estacions. Les estacions estaràn marcades per cercols o cons, i seran l'objectiu final on els alumnes han de marcar la bola amb el menor nombre de colps.

Dins de cada grup s'alternaran per a realitzar l'activitat, i aniran anotant quans colps han necessitat.

Variacions: variar la grandària de la pilota, variar la distància o la posició dels clots.

Material: cons, cercols, pilotes.



Gran grup



# Activitats Discapacitat Física: Para-ATLETISME



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

**Cultura del  
Esfuerzo**



# Discapacitat Física



**OBJECTIU PRINCIPAL DE LA SESSIÓ:**  
Sensibilitzar cap a la discapacitat física.

**ESTÀNDARDS D'APRENTATGE:**  
Utilitza els recursos adequats per resoldre situacions relatives a la discapacitat física.



**BLOC DE CONTINGUTS:** Jocs i activitats esportives.

**SESSIÓ:** Atletisme adaptat.



## MOMENT DE TROBADA

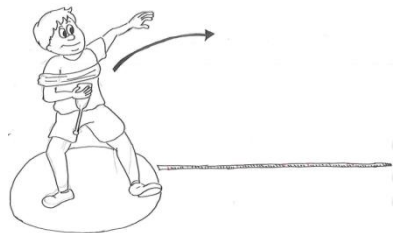
Aquesta sessió la plantejem mitjançant una estructura en circuit, on els alumnes i les alumnes es posaran en grups de 3 persones i aniran passant per les diferents estacions o tasques relacionades amb l'atletisme adaptat. Un alumne assumirà el rol d'executant, un altre el d'anotador i un altre assistirà en les labors de recollida i lliurament del material, per a dinamitzar així la pràctica, facilitant el trànsit d'una estació a una altra.

### ACTIVITAT 1 Llançament de club

S'haurà de fer tres llançaments de club amb pressió esfèrica. S'haurà de tenir limitada la mobilitat del braç, aconseguint aquesta lligant el braç al tronc mitjançant una corda. El llançament es farà amb un moviment de flexo-extensió del colze. El llançament es farà dins d'un vector de llançament.

Variacions: llançar amb la mà no dominant.

Material: 1 Club o maça de rítmica, 1 corda per alumne i 1 cinta mètrica.



Parelles/Xicotets grups

\*\*Es pot adaptar un club mitjançant una botella de plàstic llastrada.

# Discapacitat Física

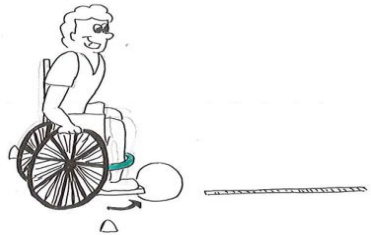


## PART PRINCIPAL

### ACTIVITAT 2 Llançament de pilota medicinal

S'haurà de fer tres llançaments de pilota medicinal, espentant-ho amb un peu, en una cadira o banc. L'alumne s'asseurà i se li limitarà la capacitat d'extensió de la cama lligant-li una goma elàstica que oferisca resistència.

Material: Pilota medicinal, cadira de rodes, goma elàstica i 1 cinta mètrica.

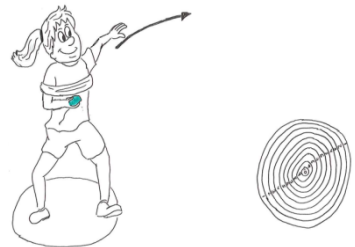


Parelles/Xicotets grups

### ACTIVITAT 3 La Frontera

Es realitzaran 6 llançaments a una diana disposada en el sòl a 5 m. S'agafarà la puntuació del cercle concèntric on haja caigut una major proporció del saquet. Es limitarà la forma de llançament com la indicada per al llançament de club.

Material: 1 saquet, 1 corda, 1 cinta mètrica..



2 equips per camp

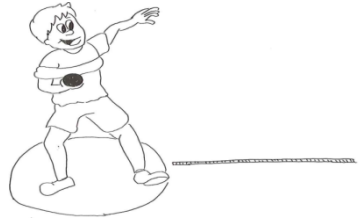
# Discapacitat Física



## ACTIVITAT 4 Llançament de la bola javelina

Es realitzaran 3 llançaments d'aquest implement, limitant la forma de fer-ho com en el llançament de club. El llançament es farà dintre d'un vector de llançament.

Material: 1 Bola de javelina, 1 cinta mètrica.



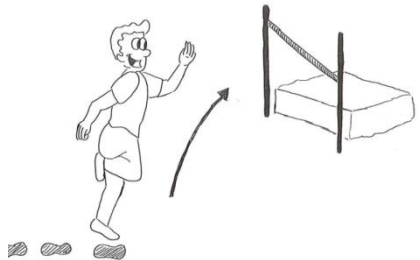
2 equips per camp enfrontats

\*\*Es pot adaptar amb una bola i una presa de plàstic

## ACTIVITAT 5 Salt d'altura (amputacions)

Es realitzaran salts amb suport d'un sol peu (simulant una amputació femoral simple), tractant de superar un llistó que hi ha enfront d'un matalasset. S'incrementarà l'altura de salt en intervals de 10 cm, partint d'una altura escollida per l'alumne. Cada alumne disposarà d'un total de 5 salts, fins a tractar d'aconseguir la màxima altura possible.

Material: 1 Altimetre, 1 matalasset (matalàs de seguretat).



2 equips per camp enfrontats

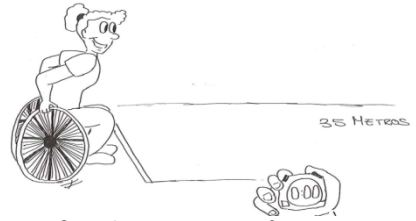
# Discapacitat Física



## ACTIVITAT 6 Esprint en cadira de rodes (lesió medul·lar)

Un alumne es pujarà a una cadira de rodes i, al senyal del company que porta el cronòmetre, haurà de completar en el menor temps possible una distància de 35 metres.

Material: 1 cronòmetre, 1 cadira de rodes.



2 equips per camp enfrontats

## MOMENT DE COMIAT

## ACTIVITAT 7 Estirament en parelles

En parelles, un/a alumne/a haurà de pensar quina és la millor manera per a que el seu company/a estire d'acord a les seues capacitats i el tipus d'exercici realitzat en classe.

El professor els guiarà durant la durada dels exercicis, així com els descansos i seguir un ordre lògic (de dalt a baix o de baix a dalt).

Variacions: realització en grups de 4.



Parelles



Activitats  
Discapacitat Física:  
BOCCIA



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo





# Discapacitat Física



**OBJECTIU PRINCIPAL DE LA SESSIÓ:**  
Sensibilitzar cap a la discapacitat física.

**ESTÀNDARDS D'APRENTATGE:**  
Utilitza els recursos adequats per resoldre situacions relatives a la discapacitat física.



**BLOC DE CONTINGUTS:** Jocs i activitats esportives.

**SESSIÓ:** Boccia.



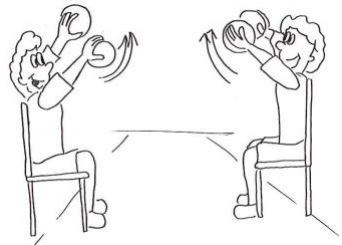
## MOMENT DE TROBADA

### ACTIVITAT 1 Copia'm

En parelles, amb una bola en cada mà, un/a alumne/a realitzarà una sèrie de moviments amb els membres superiors i el/la company/a haurà d'imitar-li en la mesura del possible. Hauran de mobilitzar les seues articulacions en el màxim rang de moviment.

Variacions: realitzar un xicotet llançament a l'aire i atrapar-ho.

Material: Boles de Boccia o similar, cordes.



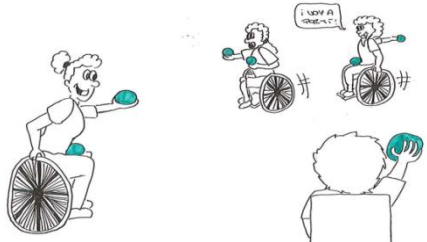
Parelles

### ACTIVITAT 2 Pilotes de lava

Els alumnes es desplaçaran pel camp caminant amb una bola en cada mà i intentaran tocar el màxim nombre possible dels seus companys. Quan algú els toca, hauran de realitzar 3 llançaments a l'aire amb cada mà i posteriorment podran continuar.

Variacions: intercanviar les pilotes quan els enxampen.

Material: Boles de Boccia o similar, cordes.



Gran grup



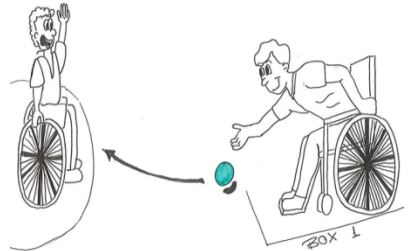
## PART PRINCIPAL

### ACTIVITAT 3 El Pal

Un alumne es situa on vulga dins del terreny de joc i el que està en el Box ha de llançar i deixar la bola el més proper possible d'on s'encontre el seu company. Han de procurar deixar la bola el més proper dels seus peus, però intentant no sobrepassar la seua posició.

Variacions: introduir les boles en cercols de diferents grandàries.

Material: Boles de Boccia o similar.



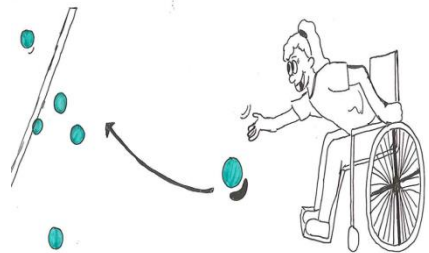
Parelles

### ACTIVITAT 4 La Frontera

Cada jugador, amb el nombre de boles que dispose i dins del box amb la seua cadira, ha de tractar deixar el major nombre de boles el més proper possible de la línia de fons, però sense que aquestes isquen per la mateixa. Es tracta de deixar les boles del color de cada equip el més proper possible de la línia de fons fins a la primera del color contrari.

Variacions: utilitzar les línies laterals com a referència on llançar.

Material: Boles de Boccia o similar.



2 equips per camp

# Discapacitat Física

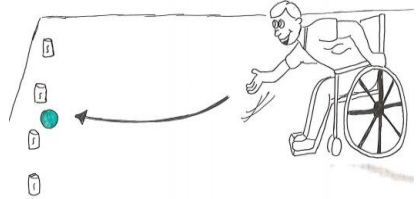


## ACTIVITAT 5 Que no caiga

Es col·loquen llandes o tetrabriks a l'ample de cada camp de joc. L'objectiu és llançar les boles sense tocar les llandes. Es farà recompte de boles que han aconseguit passar d'un camp a un altre sense tirar cap llanda.

Variacions: els diferents tipus de llanda tenen diferent puntuació.

Material: Boles de Boccia o similar, llandes o tetrabrik.



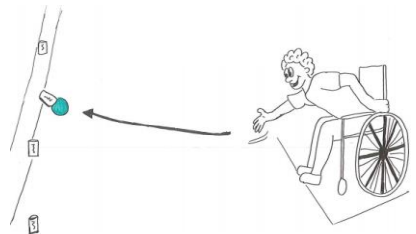
2 equips per camp enfrontats

## ACTIVITAT 6 Caiga el que caiga

Aprofitant la distribució de les llandes utilitzades en l'exercici anterior, ara canviarem l'objectiu del lloc. La missió és derrocar el nombre més gran de llandes possible. En aquest joc primer llançarà l'equip roig i després el blau per a comprovar el nombre de llandes derrocades (s'alternen en el rol d'arreglar i retornar les boles).

Variacions: els diferents tipus de llanda tenen diferent puntuació.

Material: Boles de Boccia o similar, llandes o tetrabrik.



2 equips per camp enfrontats

# Discapacitat Física

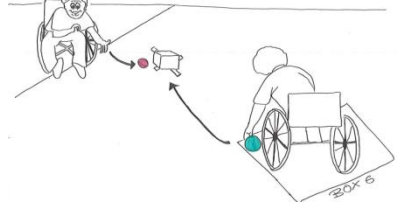


## ACTIVITAT 7 El poal

Es col·locarà un poal de plàstic sobre la "X" del terreny de joc, i un membre de cada equip anirà fent llançaments alternatius per a tractar d'acostar el poal el màxim a la línia de llançament de l'equip contrari (frontal del box i línia de fons respectivament).

Variacions: intentar anotar dins del poal.

Material: Boles de Boccia o similar, 5 poals o caixes de cartó.



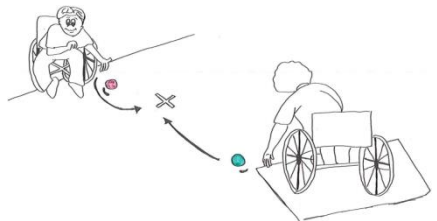
2 equips per camp enfrontats

## ACTIVITAT 8 Xoca-la!

Dos alumnes/as de cada extrem de la pista es coordinaran per a llançar suaument al mateix temps, tractant que les seues boles xoquen i queden el més pròxim de la X central.

Variacions: les boles han de xocar en diferents zones del camp més properes o allunyades.

Material: Boles de Boccia o similar.



2 equips per camp enfrontats

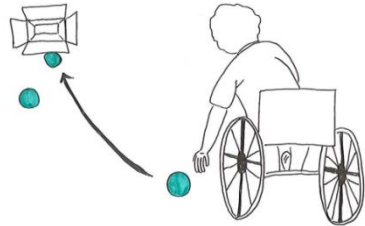
# Discapacitat Física



## ACTIVITAT 9 La Caixa de Regals

Cada equip disposa d'una Caixa de cartó, situada enfront d'ells en el centre del camp. La caixa està recolzada en un dels seus costats, de manera que l'obertura queda enfrontada als llançadors, els quals han de tractar de dipositar el nombre més gran de boles dins de la caixa. En cas que la bola entre i isca de la caixa no es comptabilitzarà.

Material: Boles de Boccia o similar, caixes de cartó.



2 equips per camp enfrontats

## ACTIVITAT 10 El Semàfor

Posem tres cercles consecutivament, separats a uns 50 cm un de l'altre. El primer dels cercles val 1 punt, el segon 2 punts i el tercer 3 punts. El joc consisteix en dipositar el major nombre de boles dins dels cercles aconseguint al seu torn la major puntuació possible.

Material: Boles de Boccia o similar, 3 cercles plans per camp.



2 equips per camp enfrontats

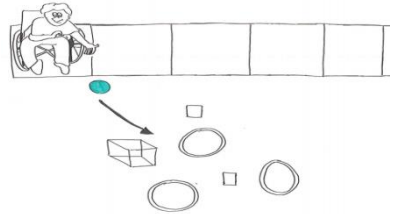
# Discapacitat Física



## ACTIVITAT 11 Quin angle és millor?

Ens col·locarem tots en un costat del camp de manera que l'objectiu és col·locar les boles dins dels cercols esquivant els obstacles oposats en el terreny de joc.

Material: Boles de Boccia o similar, cercols plans.



2 equips per camp enfrontats

Després de la realització d'aquestes tasques, procedirem a l'explicació de la dinàmica del joc:

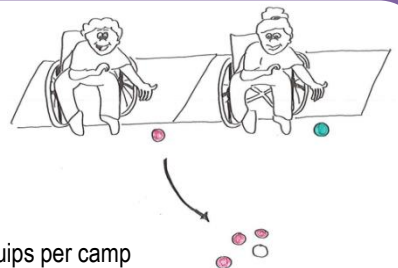
- Llançament de la primera bola. Correspon al mateix jugador que va llançar la bola blanca vàlida.
- Llançament de la primera bola contrària.
- Seqüència de llançaments, on llança el competidor contrari al que tinga una bola més pròxima a la bola diana.
- Situació de "equidistància" (dues boles de diferent color a la mateixa distància de la blanca): llança l'últim que ho va fer i s'alternen fins que es trenque tal situació.

Es comentaran les Lleis Bàsiques per al joc, a saber: a) no sobrepassar la línia de la bola blanca; b) cerca puntuar, i obstruir el llançament de l'oponent; c) conservar un bon angle de llançament; i d) possibilitat de fer "suports".

## ACTIVITAT 12 Tapar l'angle

Es posa la bola blanca en qualsevol zona del terreny de joc, i un jugador amb boles roges ha de llançar tractant de tapar l'angle de llançament frontal del seu oponent. S'aniran alternant l'ordre dels llançaments.

Material: 1 joc de boles de Boccia per camp.



2 equips per camp

# Discapacitat Física



Després de la realització d'una sèrie d'aquest exercici, explicarem la forma de puntuar en el joc després de la realització de cada parcial. Sempre seran puntuacions de X-0 o 0-X, excepte en situació d'equidistància (1-1 o, com a màxim, 2-2). El resultat d'un partit és la suma de les puntuacions dels parcials corresponents. En cas d'empat, es jugaria un parcial de desempat, en el qual es posa la bola blanca en la "X" i es realitza un sorteig per a veure qui inicia el joc en aquest parcial.

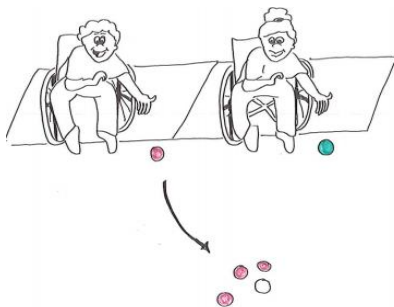
Seguidament, exposarem les situacions que comporten la Retirada de la bola de llançament, la qual cosa comporta la pèrdua de la bola llançada per una infracció comesa durant el seu llançament, i ha de ser detinguda abans que toque qualsevol de les boles ja llançades, si n'hi haguera. Les infraccions que provoquen aquesta situació són: a) llançar abans que l'àrbitre indique a quin color li toca; o b) llançar la bola en el torn contrari, llevat que l'àrbitre s'haja equivocat. A les situacions anteriorment esmentades, cal afegir altres infraccions que, a més de la pèrdua de la bola llançada, comporta la concessió de dues boles addicionals al competidor contrari (Penalització), que es llançarien en finalitzar el parcial. Les accions que ho provoquen són: a) llançar una bola mentre l'auxiliar, el jugador o qualsevol material utilitzat toca les línies del camp, o part del terreny de joc no considerat part del box de llançament del jugador; b) no moure un dispositiu auxiliar (canaleta o rampa) de manera clara al centre del box de llançament, trencant els plans horitzontals i verticals del llançament anterior; c) soltar la bola quan el dispositiu auxiliar està sobrepassant la línia frontal de llançament; d) soltar la bola sense tindre, almenys, una natja en contacte amb la cadira de rodes; i) soltar la bola quan està tocant part del camp que estiga fóra del box de llançament del jugador; o f) llançar la bola quan l'auxiliar (BC3) no es troba d'esquena al camp.

## MOMENTO DE COMIAT

### ACTIVITAT 12 Joc lliure

Realitzarem simulacions de partit, en els que un alumne en cada camp exercirà les funcions d'àrbitre principal. El professor s'anirà desplaçant pels camps donant feedback sobre les situacions de joc que es vagen donant (p.e. en el gràfic es mostra una situació en la qual interessa manar la bola blanca fóra per a posar-la després en la "X").

**Material:** 1 joc de boles de Boccia, 1 pala d'arbitratge per camp.



2 equips per camp



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo

UNIVERSITAT  
Miguel Hernández



# Activitats per a Diferents Capacitats



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

**Cultura del  
Esfuerzo**



UNIVERSITAT  
Miguel Hernández



# Diferents Capacitats



**OBJECTIU PRINCIPAL DE LA SESSIÓ:**  
Sensibilitzar cap a diferents discapacitats.

**ESTÀNDARDS D'APRENENTATGE:**  
Utilitza els recursos adequats per a resoldre situacions relatives a la discapacitat.



**BLOC DE CONTINGUTS:** Jocs i activitats esportives.

**SESSIÓ:** Oci i recreació.



## MOMENT DE TROBADA

### ACTIVITAT 1 Presentació I

Asseguts en cercle, els alumnes es presentaran a si mateixos amb el impairment que vagen a simular durant la sessió.



Gran grup

### ACTIVITAT 2 Presentació II

Imaginar una acció motriu de dues síl·labes que puguin fer amb aquest impairment tots al mateix temps.

Variacions: realitzar el mateix exercici seguint tot un ritme i executant d'aquesta forma de manera unificada l'acció. Per a finalitzar, podem demanar que es memoritze l'acció de cadascun.



Gran grup

# Diferents Capacitats



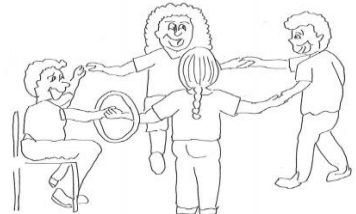
## PART PRINCIPAL

### ACTIVATAT 3 La cadena

Disposats en cercle amb les mans agarrades tot el temps, passar un cércol en cadena d'un a un altre. Quan arriba a la cadira, explicar que no li han d'alçar amb la cadira sinó que s'alça ell/ella sol/a mentre els companys passen el cércol.

Variacions: amb dos o tres cércols alhora, intentar atrapar el cércol que va per davant.

Material: 1 cércol per grup.



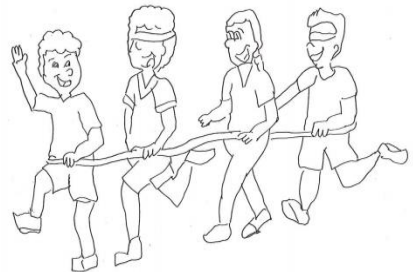
Gran grup

### ACTIVATAT 4 Tots en orde

Donarem una corda als alumnes prou llarga com per a que tots puguin agarrar-se a ella.. L'objectiu del joc és que l'alumnat s'ordene al llarg de la corda, mantenint sempre el contacte amb la mateixa. Podrem demanar que es disposen per ordre alfabètic de nom, cognom, mes de naixement, grandària de peu... Per a açò, utilitzarem les ulleres de sensibilització visual o antifaços per a recrear simulació visual, cordes per a discapacitat física, etc.

Variacions: podem introduir també la discapacitat auditiva, per la qual cosa els alumnes no podran comunicar-se de forma oral; combinar discapacitat visual i auditiva en el mateix exercici o fins i tot afegir alumnat amb discapacitat física que hauran de cooperar per a aconseguir l'ordre correcte.

Material: Corda, antifaços o ulleres de simulació de discapacitat visual, cordes xicotetes, cadires de rodes.



Gran grup

# Diferents Capacitats



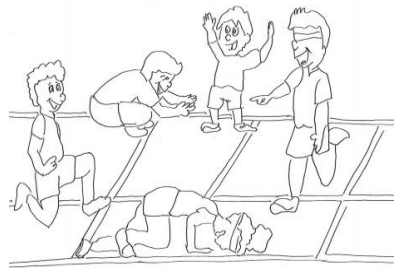
## ACTIVITAT 5 Recolza X

En grups de mínim 5 persones, els alumnes hauran de mantindre contacte en el sòl amb el nombre de peus, genolls, mans, caps, etc. que el professor establisca. Per exemple, 5 peus, 2 mans i 3 caps recolzats en el sòl de forma conjunta (entre tot l'equip), i hauran de realitzar-ho de la manera més ràpida possible.

És obligatori que tots els membres participen en cada situació que done el professor.

Poden participar alumnes de tot tipus de discapacitat, adaptant les premisses i consignes al grup en qüestió.

Variacions:           afegir           material           extra.



Grups de 5-10 persones

## ACTIVITAT 6 Passades amb frisbee

Per parelles, els alumnes es posaran a una distància l'un de l'altre i començaran a passar-se el frisbee, primer a una distància més curta i finalment més allunyats.

Variacions: utilitzar diferents tipus de llançaments i frisbees.

Material: un frisbee per parella.



Parelles

# Diferents Capacitats

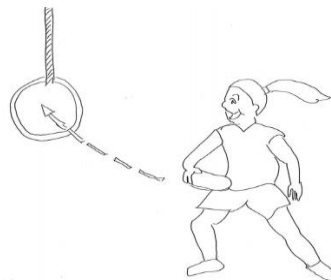


## ACTIVATAT 7 Frisbee golf.

L'objectiu del joc és introduir el frisbee en un cercol o caixa en el menor nombre de llançaments possibles. Els alumnes seguiran un ordre de llançament i anotaran les seues puntuacions en cada estació.

Variacions: modificar distàncies, altures de l'objectiu, obstacles en el mitjà, equip/individual.

Material: frisbees, cercols, goals.



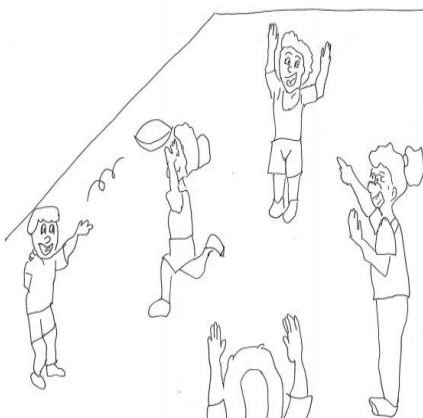
Individual

## ACTIVIDAD 8 Ultimate frisbee.

Dos equips que s'enfrontaran entre ells en un camp delimitat. L'equip en possessió del disc és l'atacant i té com a objectiu avançar, mitjançant successives passades del disc entre els seus jugadors, fins a anotar una miqueta a l'equip contrari. Es marca una miqueta quan un jugador de l'equip atacant rep dins de la zona de gol de l'altre equip (les seues dimensions seran l'amplària del camp per 3 m), una passada d'un company. L'objectiu de l'equip defensor és interceptar la passada de l'altre equip i convertir-se en equip atacant. No es pot desplaçar amb el disc en la mà, podent mantenir-ho durant 10 segons sense que ningú ho arrabasse... Si el disc cau, se li atorga la posició a l'altre equip.

Variacions: es poden desplaçar dos passos amb el disc en la mà (sempre que no siga per a entrar en l'àrea de marcar punt) o bé una propulsió per a alumnes amb cadira.

Material: frisbees, cercols, papereres, cons.



Dos equips

## MOMENT DE COMIAT

### ACTIVITAT 9 Formar paraules amb el cos

Dividirem la classe en grups de 6, i cadascun d'ells haurà de pensar en una paraula de 6 lletres. Posteriorment la representarà utilitzant el seu cos i per a açò cada xiquet representa una lletra. La resta de grups ha d'endevinar de quina paraula es tracta.

Variacions: es forma una frase col·lectiva



Grups de 6

### ACTIVITAT 10 Passar la corrent

L'emissor farà l'ullet al xiquet/a al que va a manar el missatge. En eixe moment el que li la queda obri els ulls i el joc s'inicia quan l'emissor diu en veu alta "envie un missatge a..." i tractar d'enviar un missatge al receptor estrenyent les mans a un company/a de un costat. Aquest al seu torn farà el mateix fins que li arribe l'estreta al receptor. El jugador que es situa al mig ha d'intentar interceptar el missatge.

Variacions: agafats dels muscles el missatge es passa tocant el muscle del company/a.



Gran grup

# Diferents Capacitats



## ACTIVITAT 11 L'escultor

En grups de 3, cada alumne té un rol:

- Estàtua: tria una posició i es manté quiet en eixa postura.
- Escultor: amb els ulls tapats, haurà de tocar l'estàtua per a endevinar la seua posura i recrear-ho posteriorment amb l'altra persona de l'equip.
- Plastilina: aquesta persona serà amb la qual l'escultor "modele" i crearà la seua estàtua intentant imitar la posició de la figura original.

Variacions: indicar verbalment la posició, és a dir, sense contacte físic.

Material: 1 Antifaç o mocador per grup.



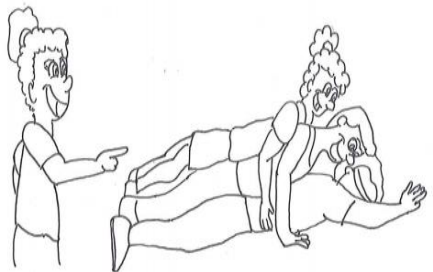
Grups de 3

## ACTIVITAT 12 Qui sóc?

Un alumne es tornarà de cap per avall amb els ulls tapats. La resta del grup, en silenci tria a una persona, que es tornarà damunt del primer. Mitjançant el contacte físic i les característiques que puga deduir del contacte amb l'esquena, haurà d'endevinar qui està damunt seu. Si encerta, la segona persona serà la que es tombe a baix i comença el joc una altra vegada. En canvi, una altra persona més es tornarà sobre els dos, i així successivament fins que encerte qui és la persona que té just damunt seu.

Variacions: la persona amb antifaç haurà d'endevinar qui és l'altra persona pel nom que li escriuen en l'esquena amb el dit.

Material: Antifaç, cons, guixos, cordes, banc.



Grups de 10



INCLUYE T



# Infografías Esports Paralímpics



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

**Cultura del  
Esfuerzo**



Miguel Hernández



# Atletisme

## Discapacitat Visual i Intellectual



<http://pablocanterolopez.com>

L'atletisme és la disciplina més nombrosa del programa paralímpic i comprén diverses modalitats: els esdeveniments de pista, amb distàncies d'entre 100 i 10.000 metres; els concursos, amb salts i llançaments; i la maratón, que se celebra pels carrers.

*La compenetració i coordinació entre el guia i l'esportista és fonamental per a l'èxit.*

Els esportistes amb ceguera requereixen un guia per a les proves de carrera, mentre que per als salts se'ls marca el ritme de carrera d'aproximació i el moment de batuda.



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

Les tres classes per a atletes amb diversos graus de discapacitat visual es realitza en funció del seu grau de visió (camp i agudesia visual). La classe T11 executen la competició o esport amb un guia i els ulls embenats o amb antifaç, igual que la classe T12, que també poden optar per utilitzar un guia. No obstant això, la classe T13 inclou atletes amb major facilitat de visió. Els esportistes amb discapacitat intel·lectual hi han de realitzar una sèrie de test on demostren que tenen una limitació per a realitzar les proves de carrera, salts o llançaments.

### ¿Coneixes a . . . ? David Casinos (Montcada, València) – F11



- Or en llançament de disc en el Mundial de Doha 2015.
- Or en llançament de pes i disco en el Mundial de Lyon 2013.
- 4 vegades campió paralímpic en pes i/o disc: Sídney 2000, Atenes 2004, Pekín 2008 i Londres 2012.
- Or en llançament de disc en l'Europeu de Swansea a 2014.
- Medalla d'or de la Reial Ordre del Mèrit Esportiu.
- Premi Nacional de l'Esport en la categoria Olímpica a 2014.



Comité Paralímpico Español



TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN

Cultura del Esfuerzo







# Atletisme

## Hipertonia, Atàxia i Atetosis



<http://www.vivirextremadur.es>

Aquells esportistes amb problemes de coordinació, equilibri o rang de moviment poden participar en proves de camp (F) i pista (T) en cadira de rodes o asseguts, i de peu.

*Sabies que hi ha un material especial de llançament per als esportistes amb més afectació denominat Club i que altres poden córrer impulsant la cadira amb els peus?*

Participen esportistes amb impediments d'atàxia (problemes de coordinació), atetosis (moviments involuntaris) i hipertonia (limitació en la coordinació i rang de moviment per co-contraccions musculars).

### T/F 31-34 (en cadira) | T/F 35-38 (de peu)

Les alteracions afecten la capacitat de controlar el moviment de les cames, el tronc, els braços i les mans. Com menor siga el nombre, major és la limitació en les activitats de carrera, llançament o bot. Els esportistes de la classe T31 propulsen la cadira de rodes amb els peus i es desplacen d'esquena, i algunes classes en cadira, llancen una espècie de birla de fusta denominat club. A Espanya també hi ha proves de llançament de saquet (altura i distància) per a aquells esportistes que no tenen una bona capacitat d'agafar objectes.

### ¿Coneixes a...? **Lorenzo Albaladejo (Murcia) – T38**

 ADOP  
Asociación  
Española  
de Deportes  
Olimpicos  
Paralimpicos  
Esportista



- Diploma olímpic en 100 i 200 metres en els Jocs Paralímpics de Londres 2012.
- Subcampion d'Europa en 100 i 200 metres en Swansea (Gal·les) a 2014.
- Subcampion d'Europa en 100 i 200 metres en Stadskanaal (Holanda) a 2014.
- Rècords d'Espanya en 100, 200 i 400 metres.



Comité  
Paralimpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

**Cultura del  
Esfuerzo**



UNIVERSITAS  
Miguel Hernández



# Atletisme

## Discapacitat física I



<http://www.deporte Paralimpi ca.net/>

L'atletisme és la disciplina més nombrosa del programa paralímpic i comprén diverses modalitats: els esdeveniments de pista, amb distàncies d'entre 100 i 10.000 metres; els concursos, amb bots i llançaments; i la marató.

*Sabies que depenent del nivell d'afectació en la longitud dels braços es pot participar en proves de velocitat o llarga distància?*

A més de l'ús de pròtesi per a carreres, s'utilitzen altres adaptacions com a tacs especials per a tindre suport en l'eixida. Alguns esportistes d'aquesta categoria poden triar competir de peu amb l'ús de pròtesi o bé fer-ho asseguts en una altra categoria (50's).



### T/F 40-47

Aquestes classes són per a atletes amb baixa alçada (T/F 40-41) i amb problemes en les extremitats per amputacions, falta de rang de moviment, falta de força o diferència en la longitud de les cames.

Els esportistes amb Classes T/F 42-44 tenen limitacions en la funcionalitat de les cames, mentre que les Classes T/F 45-47 la tenen en els braços.

## ¿Coneixes a....? Antonio Andújar (València) – T47



- 8è en triple salt en els Jocs Paralímpics de Londres 2012.
- 6è en el Campionat del Món de Lió a 2013.
- Subcampió d'Europa en triple salt a 2012.
- 6è en longitud i 8è en 100 m llisos en el Campionat d'Europa de Swansea (Gal·les) a 2014.
- 1r en 100 m llisos, 1r en 200 m llisos i 1º en longitud en el Campionat d'Espanya a 2014.



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo





# Atletisme

## Discapacitat física II



<http://www.gettyimages.de>

Les categories T51-T54 són per a corredors en cadira de rodes i les categories F51-57 són per a llançadors en banc. Per a les carreres s'usen cadires de rodes especials i per als llançaments uns bancs, als quals, l'esportista pot usar corretges que subjecten a la cadira i una barra de subjecció (depenent de la categoria).

*Sabies que una cadira de rodes pot arribar a costar fins a 6000€ mentre que els bancs de llançaments es fan de forma casolana?*

En les proves de llançaments es pot llançar javelina, disc i pes. Les proves de carreres tenen distàncies des de 100 a 10.000m, i la Marató.

### Classes T51-54 (Carreres) | F51-57 (Llançaments)

Les Classes T51-54 són atletes que competeixen en cadira de rodes i tenen deficiències en extremitats, feble potència muscular, deficiència en la longitud de les cames o pèrdua de rang de moviment articular.

Les Classes F51-57 són atletes amb deficiències en extremitats, feble potència muscular, deficiències en la longitud de les cames o pèrdua de rang de moviment articular que realitzen els llançaments des de posició asseguda.

¿Coneixes a....?

**Santiago Sanz (Albatera, Alacant) – T52**



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

- Plata en Jocs Paralímpics Sidney 2000 (5000m)
- Jocs Paralímpics Atenes 2004: Plata en 1500m i Bronze en 5000m
- Ors en l'Europeu d'Hèlsinki (2005) en 800m i 1500m
- Ors en el Mundial d'Assen (2006) en 800m i 1500m
- Des de 2006 té múltiples títols internacionals en carreres de migfons i des de 2009 la seva carrera s'ha centrat en els 10000m i la marató, on segueix recollint nombrosos triomfs.



Comité Paralímpico Español



TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN

Cultura del Esfuerzo

UNIVERSITAT Miguel Hernández



# Bàsquet en cadira de rodes



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

Es juga en la mateixa pista de bàsquet, amb la mateixa pilota i les canastres a la mateixa altura. Participen amb discapacitats físiques als quals se'ls dóna una puntuació després d'un procés de classificació funcional.

*Sabies que és possible fomentar la participació de dones en els equips donant una bonificació a la puntuació total que han de sumar els jugadors en pista?*

Variacions reglamentàries:

- Màxim 2 impulsos sense botar la pilota ("passos").
- Només les rodes poden tocar la pista.
- No existeix doble regateig (botar a dues mans).
- Natges en contacte amb la cadira en el llançament.
- Rodes davanteres només poden trepitjar la línia de tirs lliures i de 6.75m (triple).

## L'Equip

Participen jugadors amb discapacitats físiques, als quals se'ls assigna una puntuació d'entre 1.0 i 4.5 punts. Entre els 5 jugadors en pista no està permès excedir els 14 punts.



¿Coneixes a....?

**Pablo Zarzuela**

Club Es Ilunion (2011-2016)

- Campió de Lliga Nacional (2012-2015)
- Campió de la Copa del Rei (2012-2015)
- Subcampió de la Copa d'Europa (2014-2015)
- 3r classificat de la Copa d'Europa Valladolid (2013)
- 4t classificat de la Copa d'Europa Istanbul (2012)

Esportista  ADOP  
Ajuda al  
Deporte  
Olimpico  
Paralimpico

SELECCIÓ ESPANYOLA

- 3r Campionat d'Europa 2011 (Natzaret, Israel)
- 3r Campionat d'Europa 2013 (Frankfurt, Alemanya)
- 4t Campionat del Món 2014 (Incheon, Corea del Sud)
- 5é Campionat d'Europa 2015 (Worcester, Regne Unit) i MVP en una de les trobades.





# Boccia



<http://www.paralimpico.es>

La Boccia és una modalitat esportiva practicada per persones en cadires de rodes que tenen discapacitat física severa, i que els afecta al control i força del seu llançament. Un joc de Boccia té 6 boles roges, 6 blaves i una blanca (diana).

*Sabies que la Boccia és un esport que millora la qualitat de vida de les persones amb discapacitat i homes i dones ho poden practicar de forma conjunta?*



Es pot jugar de forma individual, per parelles o en equips de tres jugadors. L'objectiu és llançar les seves boles (roges o blaves) el més prop possible de la blanca, alhora que intenten evitar que els seus rivals puntuen. Cada partit es compon de diverses rondes de llançament i guanya aquell que obtinga més punts en acostar les seves boles a la bola diana.



## BC1

## BC2

## BC3

## BC4

## BC5

Esportistes que llancen amb mans o peus. Tenen ajuda d'un assistent.

Esportistes que llancen amb les mans sense cap tipus d'ajuda.

Usen una rampa i solten la bola amb un punter de cap/boca o la mà.

Esportistes amb discapacitat física severa.

Esportistes amb mínima afectació per a practicar aquest esport.



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

### Individual

● 3      ● 4

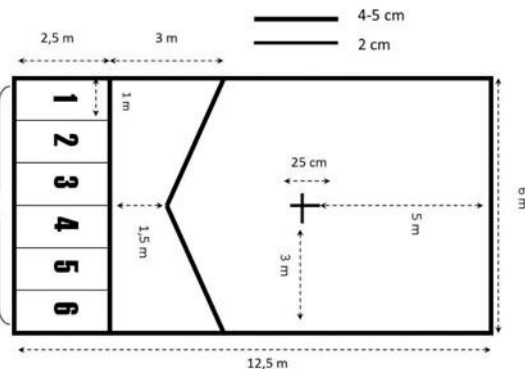
### Parelles

● 2, 4      ● 3, 5

### Equips

● 1, 3, 5

● 2, 4, 6



Comité Paralímpico Español



TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN

Cultura del Esfuerzo







# Ciclisme



http://www.jamblo.com

Participen esportistes amb discapacitat visual, així com persones amb paràlisi cerebral, amputacions o altres discapacitats físiques que competeixen en tàndems, bicicletes convencionals, bicicletes de mà (hand-bikes) i tricicles.

*Sabies que hi ha 4 tipus de bicicletes amb les quals es pot practicar aquest esport?*

Comprén proves de pista i de carrera i s'ha consolidat com un dels esports més populars del programa paralímpic.



**B**

<https://www.pinterest.com>

Tàndems per a corredors amb ceguesa i discapacitat visual.



**C**

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

Cinc categories per a bicicletes convencionals per a ciclistes amb discapacitat física.



**H**

<http://cyclingtips.com/>

Cinc categories per a bicicletes de mà per a esportistes amb paraplegia o amputacions que no poden utilitzar les cames per a pedalejar.



**T**

<http://thebestmatters.com/>

Dues categories en tricicle per a ciclistes als quals la discapacitat els afecta l'equilibri.

## ¿Coneixes a....? Maurice Eckhard (Rafelbunyol) – C2



Esportista Federación Española de Atletismo Paralímpico



- Or en contrarellotge individual i fons en carretera en el Campionat d'Espanya de ruta en 2014.
- Medalla de bronze en contrarellotge en Jocs Paralímpics de Londres 2012.
- Or en ruta en el Campionat del Món en 2007.
- Plata en contrarellotge en el Campionat del Món en 2013.
- Or en el Campionat d'Espanya en pista en la prova de persecució individual en 2014.



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo





# Esgrima en Cadira de Rodes



<http://www.paralimpico.es>

És un esport de combat en el qual s'enfronten dos rivals amb les seves respectives armes: espasa, sabre o floret. Consisteix a atacar però alhora defensar-se, cercant el punt tocant amb l'arma en el contrari, a l'hora de defensar-se d'un possible contraatac.

*Sabies que les cadires de rodes estan ancorades al sòl perquè l'esportista s'ajude de la mà que no subjecta l'arma?*

Les cadires estan fixades al sòl i els participants porten un peto amb uns sensors que permeten detectar si la punta de l'arma ha contactat, obtenint un punt el que aconsegueix contactar amb l'oponent.

**C** Són esportistes de les subclasses 1A i 1B, els que no posseeixen equilibri asseguts a la cadira i el braç que subjecta l'arma està afectat.

**B** Són esportistes de la classe 2, els que posseeixen prou equilibri en cadira i el braç que subjecta l'arma normal.

**A** Són esportistes de les subclasses 3 i 4, els qui posseeixen un bon equilibri en cadira de rodes, amb suport de les cames o sense, i amb el braç armat normal.

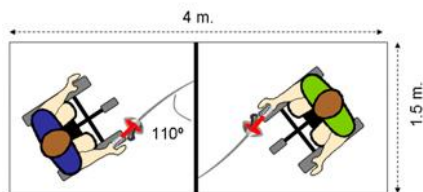


## ¿Coneixes a . . . ? Alex Prior - A



[www.dxtadaptado.com](http://www.dxtadaptado.com)

- Campionat del Món sub-23: 1r Classificat.
- Campionat d' Espanya:
  - 1r classificat Sabre
  - 1r classificat Espasa
  - 2n classificat Floret



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo



# Futbol 5



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

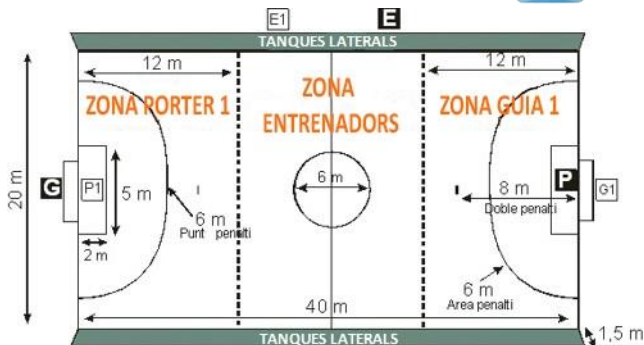
Ho practiquen esportistes amb discapacitat visual de les classes **B1**, **B2** o **B3**. Cada equip està compost per quatre jugadors en el camp amb antifaç, més un porter sense discapacitat, qui no pot eixir d'un àrea de 2x5m.

*En aquest esport existeixen els terços de guia: porter, un tècnic en la banda i un guia darrere de la porteria de l'equip rival, i tots aquests tenen la funció d'orientar als jugadors.*

L'àrea de joc està envoltada per una tanca, excepte els fons, de manera que no hi ha fora de banda. Els partits consten de dos temps de 25 minuts més un descans de 10 minuts.

## B1

Des de no percepció escassa o mínima de llum amb inhabilitat per a reconèixer la forma d'una mà. Necessitat d'un major nombre d'adaptacions, estant ben desenvolupat i reglamentat.



## ¿Coneixes a....?



Esportista Foment Esportistes amb Regula

### Javier Álvaro (Alacant) – B1

- Medalla de bronze amb la selecció espanyola en el Campionat del Món a Tòquio en 2014.
- Subcampió del Campionat d'Espanya amb l'ONCE Alacant en 2013.



Comité Paralímpico Español



TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN

Cultura del Esfuerzo





# Futbol 7



També conegut com a CP-FOOTBALL, és practicat per persones amb paràlisi cerebral i dany cerebral adquirit. És una adaptació del futbol olímpic, amb les mateixes regles FIFA, encara que amb algunes modificacions.

*Sabies que no existeix la regla de fora de joc i es permet el servei de banda amb solament una mà fent rodar la pilota pel sòl?*

Hi ha 7 jugadors al camp i 7 reserves. El terreny de joc és d'herba natural o artificial, sense superar els 75x55 m ni menr de 70x50 m. Les porteries són de 5x2 m.

## FT5

Hipertonia en les dues cames (diplegia), amb dificultats per a córrer, saltar o girar o detenir-se.

## FT6

Problemes d'equilibri i coordinació i quatre extremitats (atetosis o atàxia), amb dificultat per a controlar la pilota, accelerar o xutar.

## FT7

Jugadors amb hemiplegia: un costat del cos afectat. Tenen problemes en l'equilibri, girar i maneig de la pilota.

## FT8

Limitacions mínimes per a poder participar en aquest esport.

## ¿Coneixes a...?!

### Jorge Peleteiro (Ibi, Alacant) – FT5



twitter.com

- Medalla bronze en Paralimpiades d'Atlanta a 1996.
- Diploma paralímpic (6é) en Paralimpiades de Sidney 2000.
- 4t lloc al Mundial de Brasil a 1998.
- 12é lloc al Mundial de Brasil a 2007.
- 5é lloc al Campionat d'Europa a Anglaterra 1995.
- 7é lloc al Campionat d'Europa a Bèlgica 1999.
- 11é lloc al Campionat d'Europa a Escòcia 2010.



Comité Paralímpico Español



TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN

Cultura del Esfuerzo

UNIVERSITAT MIGUEL HERNÁNDEZ

# Goalball

TM



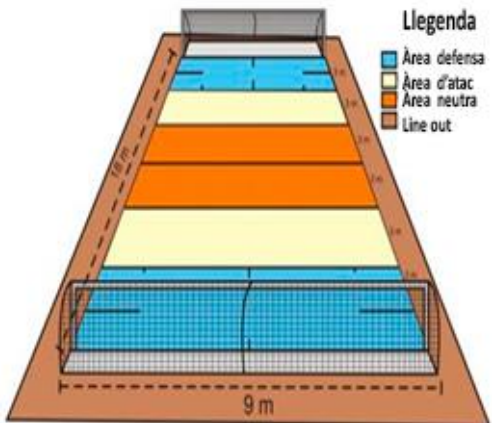
<http://www.tecnica.es/>

El Goalball és practicat per esportistes amb diferents tipus de discapacitat visual (B1, B2 i B3) i és un esport que enfronta a dos equips formats per tres jugadors en un camp de 18x9m, on l'objectiu és marcar gol en la porteria contrària.

*Sabies que el Goalball es permet desenvolupar el sentit auditiu a les persones amb discapacitat visual perquè l'oponent tracta de llançar la pilota amb el menor soroll possible?*



Els jugadors participen amb els ulls per un antifaç. S'utilitza una pilota sonora, porteries de 9x1.3m, antifàços i proteccions (colze, genoll i pit). Cada camp té tres àrees, i la zona de defensa té unes marques en relleu per a poder orientar-se mitjançant el tacte.



## B1, B2 y B3

El Goalball és l'únic esport on esportistes amb diferent classificació visual competeixen conjuntament. Es basa principalment en el sentit auditiu, ja que intenten detectar la trajectòria de la pilota en el joc. A més, requereix una gran capacitat espacial, per a saber estar situat a cada moment en el lloc adequat i interceptar la pilota.



# JUDO



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

Al Judo paralímpic participen conjuntament esportistes amb discapacitat visual de les classes B1, B2 o B3, i no hi ha una distinció entre persones amb ceguesa i diferents graus de discapacitat visual. Les categories de competició són, igual que al judo olímpic, en funció del pes del judoka.



Les úniques adaptacions que necessiten són la variació de textures per a delimitar les zones de competició en el tatami, així com començar el combat estant els dos lluitadors en contacte físic agarrats.

També varien les indicacions de l'àrbitre, que en aquesta modalitat són sonores. El combat dura 5 minuts reals.

*Sabies que un esportista cec aprèn les tècniques sentint-les en el seu propi cos, i són capaços de sentir un atac abans que un esportista vident ho faria?*



## B1

Cap percepció de la llum en cap dels dos ulls, o una mica de percepció de la llum però sense capacitat per a reconèixer la forma d'una mà a qualsevol distància o direcció.

## B2

Pot reconèixer la forma d'una mà, i té una agudesa visual de fins a un màxim de 2/60 (pot veure a 2 m el que normalment es pot veure a 60). El camp visual ha de ser menor de 5 graus.

## B3

Pot reconèixer la forma d'una mà i l'habilitat per a percebre clarament estarà per sobre de 2/60 i fins a 6/60. El camp visual de l'atleta varia entre més de 5 i menys de 20 graus.

¿Coneixes a....?

**Mónica Merenciano** (Llíria, València)



- 1a i medalla d'or en el Campionat d'Espanya en 2014.
- 5a en el Campionat del Món en 2014
- 3a i medalla de bronze en el Campionat d'Europa de 2013.
- 1a en el Campionat d'Espanya de 2013.
- 3a i medalla de bronze en els Jocs Paralímpics d'Atenes 2004, Pequín 2008 i Londres 2012.
- Campiona d'Europa en 2011.
- Medalla de plata en el Mundial de 2002 i bronze en els de 2003, 2006 i 2011.
- Bronze en el Campionat d'Europa de 2001, 2007 i 2009.

**Fer**  
Esportista Federación Española de Deportes Paralímpicos



Comité Paralímpico Español



**Cultura del Esfuerzo**





# Natació



<http://natacioncomisada2016@gmail.com>

Es practiquen quatre estils: lliure, esquena i papallona (S), i braça (SB). A més els quatre es combinen en la prova d'estils (SM), siga individual o de relleus.



Els nadadors s'introdueixen en l'aigua sense cap tipus d'ajuda tècnica, excepte en la modalitat d'esquena, que es permet un agarre específic amb la boca si és necessari. No està permès nadar amb cap tipus de pròtesi o ajuda tècnica.

Als nadadors amb ceguesa se'ls indica la proximitat a la vorada per a girar mitjançant un colpeig en el cap amb un bastó embuatat.

*Sabies que els esportistes poden eixir des de tres posicions: dempeus sobre el banc d'eixida, asseguts en el banc d'eixida o directament des de dins l'aigua?*



**S1-10**

Nadadors amb diferents tipus i nivells de discapacitat física.

**S11-13**

La classe S11 és per a nadadors amb ceguesa, i les S12-S13 per a aquells amb deficiència visual.

**S14**

Nadadors amb discapacitat Intel·lectual.



## ¿Coneixes a....? Ricardo Ten (València) – S4



- 3 ors en Jocs Paralímpics: 100 m braça a Atlanta 1996, Sidney 2000 i Pequín 2008.
- Rècord del món de 100 m Braça a Pequín 2008.
- 7 vegades Campió del Món.
- 12 vegades Campió d'Europa.

**Fer**  
Foment Esportista amb Rèptils  
Esportista



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo





# Para-Canoe



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

Es practica amb una embarcació lleugera en aigües tranquil·les, i en dos tipus d'embarcacions: Caiac (K) i Canoa (V). Es realitzen travessies de 200 m per a diferents nivells de discapacitat, homes i dones.

*Sabies que el Para-Canoe serà un dels dos nous esports en Rio 2016?*



Algunes adaptacions dels seients són el suport pèlvic, el suport per a extremitats amb amputació, o suport lumbar. També s'adapta l'agarre de la pala amb guants especials, dispositius de suport de la pala o topalls que permeten mantenir la pressió sobre la pala.



**LTA**

Palistes que poden fer ús de les seves cames (**Legs**), tronc (**Trunk**) i braços (**Arms**) i poden emprar força en el timó o en el seient per a propulsar la piragua.

**TA**

Fan ús del tronc (**Trunk**) i braços (**Arms**), però no són capaços d'aplicar una força continuada i controlada al timó o d'asseure's per a propulsar la piragua.

**A**

És capaç d'aplicar força i múscles (**Arms**), mancant d'estabilitat per a asseure's.

¿Coneixes a....?

**Javier Reja (Sevilla) - TA**

Esportista



- Campió del Món V1 en 2014.
- Campió d'Europa i d'Espanya 2015.
- Or en 2012 en Campionat d'Espanya de ciclisme adaptat en carretera en categoria H3 en les modalitats de contrarellotge i ruta.
- Diversos podis nacionals de natació adaptada tant en piscina com en aigües obertes.



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo







# Para-Equestre



Es disputen tres proves de Domatge: Equips (tres o quatre genets), Individual i Estil lliure, en la qual cada esportista pot triar els moviments i la música. Es valora la coordinació, harmonia i precisió de moviments, així com la voluntat, confiança i obediència del cavall.

*Sabies que alguns genets són capaços de donar ordres al cavall subjectant les regnes amb la boca?*



Es poden adaptar múltiples elements com la cadira de muntar (suports o embuatats), sostenidors de mà, regnes o els estreps (tancats o amb cintes elàstiques).



## Grau I

- Usen cadira de rodes.
- Poc equilibri de tronc.
- Limitació en funció de braços i cames.

## Grau II

- Usen cadira de rodes.
- Equilibri pobre de tronc.
- Bones a lleus funcions de braços.

## Grau III

- Capaços de caminar sense ajuda.
- Discapacitat moderada en tots dos braços i cames o discapacitat severa en els braços.
- Ceguesa.

## Grau IV

- Discapacitat en una o dues extremitats.
- Deficiència visual.

## ¿Coneixes a ....? Sonia Villalba - GIII



- Campionat del Món: Domatge, Test Individual, 10é lloc en 2013.
- Campiona d'Espanya de Domatge 2015.



# Para-Triatló



<http://www.fedatlonnada.es>

El Para-Triatló combina, igual que el triatló, tres modalitats esportives: nadar (750m), ciclisme (20km) i carrera (5km).



Els esportistes que precisen assistència la rebran amb les pròtesis o qualsevol altre aparell requerit, ajudar a col·locar-se en les cadires de rodes, o bé reparar burxades i ajudar amb la resta de l'equip.

*Sabies que existeixen uns assistents que ajuden amb les transicions esportistes que ho precisen?*

## PT1 (Cadira)

Esportistes amb paraplegia, tetraplegia, pòlio, doble amputació de cames o qualsevol altra discapacitat que els impedisca utilitzar les extremitats inferiors. Hi hauran d'utilitzar de mà i cadira de rodes per al tram de carrera.

## PT2-4 (Peu)

Discapacitat física o paràlisi cerebral en funció de la seva capacitat funcional, des dels més afectats (PT2) als més lleus (PT4). Poden córrer, encara que siga amb ajuda de pròtesi o bastons, i usar una bicicleta convencional, amb adaptacions o un tricicle.

## PT5

Esportistes amb discapacitat visual, total o parcial, que han d'anar acompanyats obligatòriament per un guia del seu mateix sexe. Utilitzaran tàndem en el tram de ciclisme.

¿Coneixes a....?

**Susana Rodríguez (Vigo) – PT5** Esportista



- 1a World Paratriathlon Event Yokohama i Besançon en 2014 i 1a a Madrid 2013.
- 1a en el Campionat del Món de Duatló (Pontevedra 2014).
- 1a en el Campionat d'Europa (Kitzbuehl 2014).
- 2a en el Campionat del Món d'Aquatló (Edmonton 2014 i Londres 2013).
- Campiona d'Espanya de Duatló Paralímpic (2013 i 2014).
- 2a en el Campionat del Món de Para-triatló (Londres 2013).



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo





# Powerlifting



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

És un esport de força que consisteix a alçar el nombre més gran de pes en l'única modalitat de Press de Banca.

*Sabies que els halteròfils competeixen en funció del seu pes corporal, en categoria masculina i femenina?*

L'esportista ha de ser capaç de baixar la barra amb les peses fins al pit, deixar-la quieta i elevar-la completament fins a deixar els colzes estesos al màxim i bloquejats. Disposen de tres intents cada vegada que s'afeg pes i guanya aquell que haja sigut capaç d'alçar més quilos.



## Categories de Competició

Per seguretat i assegurar la igualtat de condicions, no es permet tindre una reducció de l'extensió de colzes superior als 20 graus.

HOMES		DONES	
PES CORPORAL	CÀRREGA EN BARRA	PES CORPORAL	CÀRREGA EN BARRA
Fins 60,0 kg	77,5 kg	Fins 52,0 kg	45,0 kg
Fins 67,5 kg	87,5 kg	Fins 56,0 kg	47,5 kg
Fins 75,0 kg	97,5 kg	Fins 60,0 kg	50,0 kg
Fins 82,5 kg	107,5 kg	Fins 67,5 kg	55,0 kg
Fins 90,0 kg	115,0 kg	Fins 75,0 kg	60,0 kg
Fins 100,0 kg	122,5 kg	Més de 75,0 kg	65,0 kg
Fins 110,0 kg	130,0 kg		
Més de 110,0 kg	140,0 kg		

## ¿Coneixes a...? **Loida Zabala** (Losar de la Vera, Extremadura) *Esportista*



- Resultats de la Temporada 2014-2015:
  - 1r lloc en Open Amèrica.
  - 1r lloc en Campionat d'Espanya.
  - 1a Classificada en el "Campiona de Campiones"
  - 1r lloc absolut i guanyadora de la Copa d'Espanya.
  - 4t lloc, amb rècord d'Espanya 99 kg, Campionat del Món a Dubai.



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo







# Rem



El rem consisteix en la propulsió d'una embarcació en l'aigua amb timoner o sense, mitjançant la força d'un o diversos remers, usant un o dos remes com a palanca per a la propulsió, i anant asseguts d'esquena en la direcció del desplaçament.

*Sabies que algunes embarcacions compten amb pontons laterals per a dotar de major estabilitat a l'embarcació?*

Aquesta modalitat esportiva es practica principalment en el mar, però les competicions se solen realitzar en llacs i embassaments, perquè les condicions siguin les mateixes per a tots els participants.



## LTA

## TA

## A (M-W)

Funció en les cames (Legs), tronc (Trunk) i braços (Arm), i amb força per a lliscar el seient. Inclou esportistes amb discapacitat física, visual o Intel·lectual en embarcacions mixtes d'homes i dones.

Moviment de tronc (Trunk) i braços (Arms) però sense força necessària en extremitats inferiors per a lliscar el seient i propulsar l'embarcació.

Embarcacions mixtes de dos tripulants amb seient fix.

Tenen poca o cap funció de tronc, capaçs d'aplicar la força sobretot amb els braços i/o muscles (Arms), i solen presentar problemes d'equilibri. Individual per a Homes (M) i Dones (W).

## ¿Coneixes a....?

### Juan Pablo Barcia (Vegadeo, Asturias)



- 2n de la Final B en el Campionat del Món Absolut 2009.
- Or en el Campionat d'Espanya de Rem (2015).
- Or cinc anys consecutius en el Campionat d'Espanya de Remergòmetre (2010-2015).



# Rugbi en Cadira de Rodes



<http://www.donadigital.com>

El Rugbi en cadira de rodes és una combinació entre futbol americà, hoquei gel i bàsquet en cadira de rodes. És practicat per dos equips de 4 jugadors i l'objectiu és traspasar entre dos cons en la línia del fons del camp del rival amb una pilota controlada.

*El xoc entre cadires de rodes sí que està permès, però no el contacte físic. Per açò, aquesta modalitat requereix habilitat i força.*

Es juga en un camp igual que el de bàsquet i una pilota com el de voleibol. La durada d'un partit és de 4 quarts de 8 minuts. Els jugadors han de tindre afectats els dos braços i cames, però que puguen impulsar una cadira de rodes. Els 4 jugadors no poden sumar més de **8 punts** en la pista.

**0.5**

Inestabilitat significativa en el muscle i limitacions en les funcions de les mans i braços. Poc control del tronc o cames.

**1.5**

Millor estabilitat dels muscles i funció dels canells. Poden fer passades amb el pit amb dificultat de manipular la pilota.

**2.5**

Bona estabilitat en els muscles i funció en els braços. Una mica de control en el tronc. Major facilitat en passada i recepció.

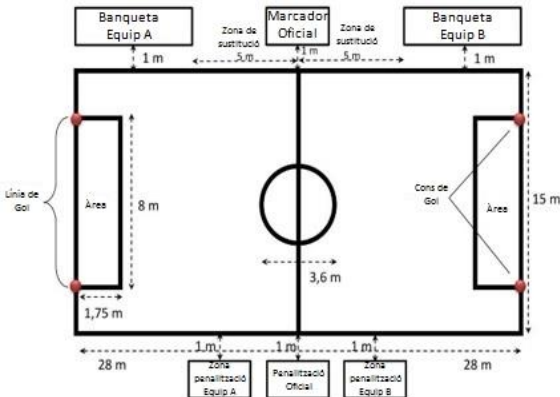
**3.5**

La discapacitat menys severa. Manegen bé la pilota i es poden moure ràpidament per la pista.



[www.solent.ac.uk](http://www.solent.ac.uk)

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



Comité Paralímpico Español



TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN

Cultura del Esfuerzo

UNIVERSITAT MIGUEL HERNÁNDEZ



# Tennis de Taula



http://ajp.org.es/163.com

El tennis de taula paralímpic es juga de forma similar al practicat per persones sense discapacitat, però amb un sistema de puntuació diferent: els partits es juguen a 5 sets, que guanya el jugador que aconsegueix els 11 punts (amb diferència de 2 punts si se superen els 11).

*Sabies que va ser considerat l'esport pioner per combinar totes les classes de discapacitat?*



Les pales tenen adaptacions segons la necessitat i els jugadors poden recolzar-se en la taula després del colpeig sempre que aquesta no es moga. Es juga de peus (podent usar pròtesi i crosses) o en cadira, per la qual cosa la taula ha de tindre un espai lliure er sota d'almenys 40 cm per a ficar les cames.



## Cadira de rodes

## De peus

- **TT1:** No control ni coordinació dels flexors de mà i colze.
- **TT2:** Coordinació major dels extensors de braços.
- **TT3:** Millor moviment de la part superior del cos.
- **TT4:** Hi ha rotació de tronc i el braç arriba arrere al colpeig. Hiperlordosi lumbar en estendre el tronc.
- **TT5:** Coordinació major dels extensors de braços.

- **TT6:** Afectació severa braços i cames.
- **TT7:** Afectació molt severa de cames i moderades en el braç de joc.
- **TT8:** Afectació moderada de cames i en el braç de joc.
- **TT9:** Afectació lleu de cames i en el braç de joc; i severa del braç que no juga.
- **TT10:** Afectació molt lleu de cames i braç de joc; i moderada del braç que no juga.
- **TT11:** Discapacitat Intel·lectual.

## ¿Coneixes a...?

## Álvaro Valera (Sevilla) – TT6



- 2 vegades Campió del Món (Individual i equips)
- 4 vegades Campió d'Europa i 3 vegades per equips
- 2 Plates i 1 Bronze Paralímpics
- 1 Plata i 1 Bronze Mundials
- 2 Plates i 1 Bronze Europeus
- Guanyador d'ITTF Star Awards, major reconeixement internacional de tennis de taula.
- Més de 15 anys representant a Espanya amb 80 medalles en tornejos internacionals.





# Tennis en Cadira



<http://www.publicos.es>

És una modalitat esportiva derivada directament del tennis, que brinda l'opció de jugar a aquelles persones que tinguin algun tipus de discapacitat física.



La pista de joc és la mateixa que en tennis, tant en superfícies ràpides (p. ex. material sintètic) o superfícies lentes (p. ex. terra batuda). La principal diferència és que la pilota pot donar dos pots, sempre que el primer siga dins de la pista.

*Sabies que hi ha més de 160 tornejos a l'any al voltant de 40 països i cobrint totes les parts del món?*



## Tennis en Cadira

Jugadors amb discapacitat en les seves extremitats i propulsen la cadira amb els braços.

## Quad

Tennistes amb afectació en els braços, podent usar embenatges per a subjectar la cadira o usar cadires de rodes elèctriques.



<https://twitter.com/>

## ¿Coneixes a....?!

### Lola Ochoa (València)

- Participació en Jocs Paralímpics d'Atenes 2004, Pequín 2008 i Londres 2012.
- Campiona d'Espanya femenina en totes les seves edicions.
- Membre de la selecció espanyola femenina i nº 1 del rànquing femení espanyol.
- Guanyadora de diversos tornejos internacionals: North West Challenge 2012 (Regne Unit), Argentina Open 2012...
- Campiona dobles tornejos internacionals: Sion Open 2013 (Suïssa), Torneig Internacional Fund. Emilio Sánchez Vicario Madrid 2012 i 2013.
- Premi al Mèrit Esportiu de l'Ajuntament de València 2006 i 2012 a la millor esportista amb diversitat funcional.



[www.abc.es](http://www.abc.es)



Comité Paralímpico Español



TRINIDAD ALFONSO FUNDACIÓN

Cultura del Esfuerzo

UNIVERSITAT MIGUEL HERNÁNDEZ

# Tir amb Arc

TM



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



L'objectiu d'aquest esport consisteix a llançar fletxes tan a prop com siga possible del centre d'una diana que mesura 122 cm de diàmetre. Els esportistes se situen a una distància de 70 m i han d'encertar en el centre de la diana.

*Sabies que hi ha arquers que són capaços de subjectar l'arc amb els peus o subjectar la fletxa amb la boca per a llançar amb una sola mà?*



El programa paralímpic inclou proves d'arc compost i arc recursiu, individuals i per equips. En individuals, venç el millor en cinc mànigues de tres fletxes, mentre que en equips els tres arquers disposen de 24 llançaments per a aconseguir la màxima puntuació possible.



## ARW1 (Cadira)

Problemes en braços i pobre o inexistent control de tronc. En la subcategoria ARW1-C les dificultats augmenten.

## ARW2 (Cadira)

No hi ha limitació en els braços i el control del tronc és suficient per a estar assegut en cadira.

## ARST (Peu)

Arquers de peus o que disporen des d'una cadira o tamboret. Hi ha una subcategoria ARST-C.

## ¿Coneixes a....?

## Mari Carmen Rubio (Pamplona)



- 6a en els JJPP de Londres 2012 en la modalitat d'arc compost.
- 6a en la Fase General dels Campionats del Món IPC de Tir amb Arc (Bangkok, 2013).
- 1a en el Campionat Europeu en Nymburk (República Txeca) en 2006.
- Or en Campionats d'Espanya.







# Tir Olímpic



El Tir Olímpic és una prova de control i precisió, en la qual els esportistes utilitzen pistoles o rifles per a disparar a blancs estàtics.



L'objectiu és encertar en una diana de 10 anells concèntrics, on el centre suma 10 punts. Els tiradors disparen des de diferents posicions (de peus, asseguts i tombats) i des de diferents distàncies (10, 25 i 50 m).

*Sabies que alguns esportistes poden utilitzar un suport especial per a subjectar l'arma?*

## SH1

Esportistes capaços de subjectar l'arma sense problemes. Aquesta pot ser rifle o pistola.



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

## SH2

Esportistes que necessiten un suport en el qual recolzar l'arma.



[www.sportingwheelies.org.au](http://www.sportingwheelies.org.au)

## ¿Coneixes a...? Francisco Ángel Soriano (Eix) – SH1



[www.paralimpicos.es](http://www.paralimpicos.es)

- 29é lloc en la final pistola masculina en Jocs Paralímpics de Pequín en 2008.
- Or en pistola en el Campionat del Món de 2002.
- Or en pistola en el Campionat d'Europa de 2001.
- Plata en pistola en el Campionat d'Europa de 2007.



[www.paralimpicos.es](http://www.paralimpicos.es)



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo





# Vela



La Vela paralímpica és un esport multidisciplinat, obert a persones amb amputació, paràlisi cerebral, discapacitat visual i usuaris de cadira de rodes. Així, esportistes amb diferents capacitats competeixen en les mateixes categories segons el seu grau de funcionalitat.

*Sabies que existeixen vaixells que es poden dirigir amb la boca?*



La vela paralímpica difereix de l'olímpica en l'equipament, que és adaptat als diferents tipus de discapacitat. Cada regatista rep una puntuació en funció del seu grau de funcionalitat.



## Sonar

És una embarcació de 8 m d'eslora i de tres esportistes. Es combina el joc d'equip, amb la rapidesa i estratègia.

## SKUD

Embarcació de dues persones, amb seients o sense, que pot adaptar-se a les diverses necessitats dels regatistes.

## Vela 2.4 MR

És individual i competeixen tant hòmens com dones. L'esportista ha de tindre rapidesa per a solucionar les dificultats de la regata i traure el màxim de les condicions de navegació.

## ¿Coneixes a....? **Rafa Andarias (Xàbia, Alacant)**



- 5 participacions en campionats del món.
- 18é del **rànquing** mundial de la classe 2.4mR en 2014.
- 4t en el Campionat d'Europa de València en 2014.
- 1r del **rànquing** nacional de la modalitat 2.4mR.
- 4 vegades campió d'Espanya classe paralímpica 2.4MR.



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo



UNIVERSITAS  
Miguel Hernández

# Voleibol

TM



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

Es practica asseguts i està obert a qualsevol esportista amb una discapacitat física i/o mobilitat reduïda que complisca amb uns requisits de discapacitat mínima.

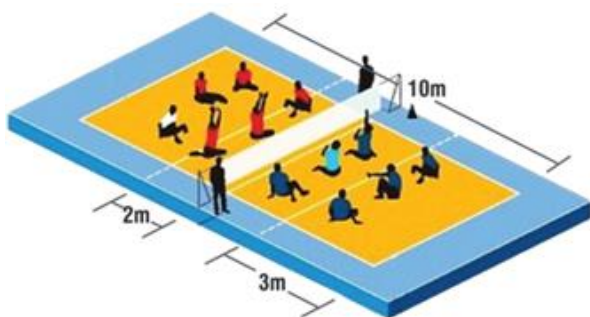
*Sabies que es pot colpejar la pilota amb qualsevol part del cos?*

S'enfronten dos equips de 6 jugadors en una pista de 10x6 m, dividida per una xarxa de diferent altura dependent del sexe dels jugadors: 1.15 m per a xics i 1-05 m per a xiques. Cada equip ha d'aconseguir que la pilota bote en el camp contrari, i els partits es juguen al millor de 5 sets.

- En el moment del colpeig de la pilota, les natges han d'estar en contacte amb el sòl.
- El joc s'engega amb el servei i la jugada dura fins que la pilota toca el sòl, va fora, un equip no aconseguix retornar-ho o comet falta.
- Cada jugada suposa un punt.
- Un set ho guanya l'equip que primer anota 25 punts, amb un avantatge mínim de dos punts.
- La trobada ho guanya l'equip que aconseguix guanyar 3 sets, però en cas d'empat, el set decisiu es juga a 15 punts.



<http://enables.me/>



Comité  
Paralímpico  
Español



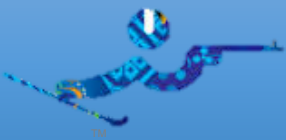
TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo



UNIVERSITAT  
MIGUEL HERNÁNDEZ





# Biatló



www.paralimpicos.es



És un esport d'hivern que combina l'esquí de fons i el tir amb rifle. Hi ha diverses proves i modalitats: Individual, Esprint, Persecució, Relleus i Eixida en massa.



Es desenvolupa en un circuit de 2.5 km, que es repeteix 5 vegades en totes les categories excepte en la d'esquiadors en sit-ski. La diana se situa a 10 m.



*Sabies que els esquiadors amb ceguesa usen un sistema de guia acústica per a escoltar on està el centre de la diana?*

## Visual

## De Peu

## Sit-Ski

- **B1:** ceguesa total.
- **B2:** deficiència visual amb una xicoteta resta de visió.
- **B3:** deficiència visual amb major resta de visió.

- **LW2:** afectació en una cama (p.e. amputació per sobre del genoll).
- **LW3:** afectació en les dues cames.
- **LW4:** afectació d'una cama < LW2 (p.e. amputació per sota del genoll).
- **LW5/7:** afectats els dos braços que els limita l'ús dels bastons.
- **LW6:** limitació severa en un braç (p.e. amputació per sobre del colze).
- **LW8:** limitació moderada d'un braç.
- **LW9:** limitació en un braç i una cama.

- **LW10-10.5:** limitació en cames i tronc.
- **LW11-11.5:** de moderat a bon control de tronc.
- **LW12:** limitació en les cames i tronc normal.



www.cbc.ca



Comité Paralímpico Español



www.paralimpicos.es



Cultura del Esfuerzo



losjuegosolimpicos.com





# Curling



El Curling en cadira de rodes és practicat per atletes amb mobilitat reduïda i els equips estan formats per esportistes de tots dos sexes. No existeix l'acció d'escombratge de la pista com en el Curling convencional.

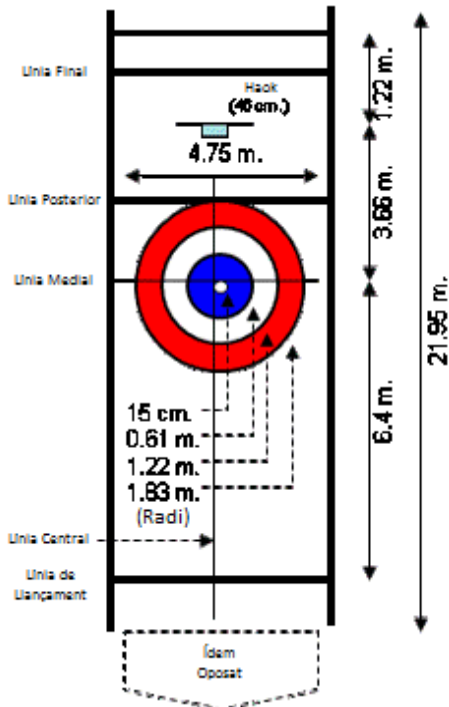
*Sabies que s'utilitzen uns estics per al llançament i un Company pot subjectar la cadira?*



En el terreny de joc hi ha dos cercles concèntrics de diferent color que, després d'haver llançat 16 pedres de granit, guanya qui haja aconseguit col·locar una d'elles el més prop possible del cercle central.



Participen esportistes que són usuaris de cadira de rodes, amb alguns dels següents impediments: falta de força de moviment reduït, amputacions, hipertonia o problemes de coordinació (atetosis o atàxia).



[www.snipview.com](http://www.snipview.com)



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo



# Esquí Alpí



Inclou les proves de descens, súper-gegant, eslàlom gegant, eslàlom i súper combinada, que consta d'una màniga de súper-gegant i una altra de eslàlom.

S'utilitzen materials com a pròtesis, sit-ski (assegut) i uns bastons especials que ajuden a mantenir la estabilitat i ajudar en els girs anomenats "estabilos".

*Sabies que els esportistes amb ceguesa competeixen acompanyats de guies que els dirigeixen per la pista?*

## Visual (Peu)

- **B1:** ceguesa total.
- **B2:** deficiència visual amb una xicoteta resta de visió.
- **B3:** deficiència visual amb major resta de visió.

## De Peu

- **LW1:** afectació severa en les dues cames (p. ex. amputació doble per sobre del genoll).
- **LW2:** afectació en una cama (p. ex. amputació per sobre el genoll).
- **LW3:** afectació moderada en les dues cames.
- **LW4:** afectació d'una cama <LW2 (p. ex. amputació per sota del genoll).
- **LW5/7:** afectats els dos braços que els limita l'ús dels bastons.
- **LW6/8:** limitació en un braç i només poden portar un bastó amb estabilo.
- **LW9:** limitació en braços i cames.

## Sit-Ski

- **LW10:** no tenen control de tronc o és mínim.
- **LW11:** bon control de tronc superior però limitat en abdomen i pelvis.
- **LW12:** limitació mínima en tronc o afectació en cames.

## ¿Coneixes a...? Jon Santacana (San Sebastià) – B2

Esportista ADOP  
Asociación  
Deportiva  
Olímpica  
Paralelímpica

- Bronze en Descens en Jocs Paralímpics de Salt Lake City en 2002.
- Or en Descens i Plates en Slàlom i Slàlom Gegant en Jocs Paralímpics de Vancouver en 2010.
- Or en Descens i Plata en Descens en Jocs Paralímpics de Sochi en 2014.



Comité  
Paralímpico  
Español



Cultura del  
Esfuerzo





# Esquí Nòrdic



Es practica tant de peus com en cadira (sit-ski), en proves individuals i de relleus.



Les distàncies a recórrer van des dels 2,5 als 20 km, denominades com a curta, mitjana o llarga distància.



## Visual

## De Peu

## Sit-Ski

- **B1:** ceguesa total.
- **B2:** deficiència visual amb una xicoteta resta de visió.
- **B3:** deficiència visual amb major resta de visió.

- **LW2:** afectació en una cama (p. ex. amputació per sobre del genoll).
- **LW3:** afectació en les dues cames.
- **LW4:** afectació d'una cama < LW2 (p. ex. amputació per sota del genoll).
- **LW5/7:** afectats els dos braços que els limita l'ús dels bastons.
- **LW6:** limitació severa en un braç (p. ex. amputació per sobre del colze).
- **LW8:** limitació moderada d'un braç.
- **LW9:** limitació en un braç i una cama.

- **LW10-10.5:** limitació en cames i tronc.
- **LW11-11.5:** de moderat a bon control de tronc.
- **LW12:** limitació en les cames i tronc normal.



revistadiscover.com



www.calend.ru



www.teinteresa.es



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo





# Hockey sobre gel.



És un dels esports paralímpics més espectaculars, on els esportistes es desplacen en una espècie de trineu/patí amb ajuda de 2 estics per a impulsar-se sobre el gel.



Els partits es disputen en 3 temps de 15 minuts i participen 6 jugadors per equip. L'objectiu principal és marcar en la porteria rival.



*És un sport de gran contacte físic que a vegades generen baralles entre els jugadors dels equips per la gran tensió de voler guanyar.*

Els esportistes han de tindre impediments de caràcter permanent en la part inferior del cos:

- Amputació a través o per sobre del turmell.
- Pèrdua de força muscular en ambdues cames.
- Anquilosis de l'articulació del turmell i/o defecte d'extensió de  $>30^\circ$  o anquilosis de l'articulació del genoll.
- Hipertonia o problemes de coordinació per atàxia o atetosis.
- Diferència  $> 7$  cm en la longitud de les cames.



Comité  
Paralímpico  
Español



TRINIDAD  
ALFONSO  
FUNDACIÓN

Cultura del  
Esfuerzo



UNIVERSITAS

MH  
Miguel Hernández



# Snowboard



El surf de neu va aparéixer per primera vegada en els Jocs Paralímpics d'Hivern en Sochi 2014, programa de competició que va incloure una prova de Cross.

*Sabies que ja existeixen proves d'Eslàlom Gegant, Eslàlom i Cross?*

Ho practiquen esportistes amb discapacitat física que recorren un circuit artificial construït amb diferents obstacles com a salts, rampes, banyeres, etc. A diferència de la modalitat olímpica, en la paralímpica els competidors prenen l'eixida d'un en un.



## SB-UL

Limitació en les extremitats superiors (**Upper Limbs**) i que afecta a l'equilibri durant del descens.

## SB-LL

Esportistes amb discapacitat en les extremitats inferiors (**Lower Limbs**):

- **SB LL-1:** gran afectació en una cama, que ha d'afectar l'equilibri i a la capacitat per a controlar la taula i adaptar-se al terreny. Els esportistes amb amputació han d'usar pròtesi durant la competició.
- **SB LL-2:** Esportistes amb menor afectació.

## ¿Coneixes a....?

### Astrid Fina Paredes (Barcelona) – SB-LL



- JJ.PP Sochi 2014 - Snowboard Cross – 6a classificada.
- Copa del Món 2013-2014 Snowboard Cross – 11a classificada.



Esportista



Comité Paralímpico Español



Cultura del Esfuerzo

