

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA
EDUCACIÓN**

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**TEMA DEL PROBLEMA: INCIDENCIA DE LA PRÁCTICA DE
DEPORTE
EN PERSONAS CON CAPACIDADES ESPECIALES
BUSCANDO SU INCLUSIÓN DENTRO DE LA SOCIEDAD
EN EL CANTON DE AMBATO EN EL AÑO 2008**

**PROYECTO DE TESIS PREVIO AL TITULO DE LICENCIADO EN
CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**

AUTOR: MARÍA FERNANDA NARANJO GUEVARA

AMBATO – ECUADOR, SEPTIEMBRE 2009

AUTORÍA

Yo María Fernanda Naranjo Guevara con Cedula de Identidad No.180308752-5 soy responsable de todos los criterios emitidos en la realización de esta tesis, ya que en nuestra ciudad no se ha realizado ninguna investigación sobre la influencia del deporte para personas con capacidades especiales, y se ha considerado uno de los sectores más vulnerables de nuestra sociedad.

Por esta razón me he interesado en investigar este tema de una manera muy profunda y responsable y así crear una propuesta adecuada que pueda ser utilizada por los docentes de Cultura Física de nuestra ciudad dentro de las aulas de clases al momento de encontrarse con personas con capacidades especiales.

Para el desarrollo de la propuesta utilice información obtenida de libros de educación física adaptada de Autores Españoles, entrenadores de Olimpiadas Especiales de la Ciudad de Quito, Padres de Familia de personas con capacidades especiales, Fisioterapistas de la Universidad Técnica de Ambato, Dirección de Educación (Área de Educación Especial), internet. Etc.

DEDICATORIA

Esta tesis la dedico a mis padres y hermanos que han sido incondicionales; a mis compañeros con quien he compartido innumerables experiencias que nunca podre olvidar

Además a todas las personas con capacidades especiales que estuvieron a mi lado en el transcurso de esta investigación, a sus padres y hermanos que me brindaron la información necesaria y sobre todo me brindaron su amistad.

Y de manera muy especial a David Moscoso, mi amiguito con Síndrome de Down que hizo que entendiera el verdadero significado de la inocencia y el porqué las personas con capacidades especiales no tienen maldad solo necesitan estímulo y amor algo que todos podemos entregarles y no lo hacemos.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero dar las gracias a Dios por haberme guiado y cuidado en el transcurso de mi vida, y a mis padres que con su amor y ejemplo han cultivado en mí los valores que me han hecho una persona de bien.

También quiero agradecer a la Universidad Técnica de Ambato, por haberme brindado todo su apoyo y abrirme las puertas en una etapa decisiva de mi vida, además, a todos los profesores que me dieron su apoyo y me transmitieron su conocimiento.

En especial quiero agradecer a mi tutor Dr. Joffre Venegas, ya que con su ayuda he logrado realizar y culminar exitosamente mi investigación.

PÁGINAS PRELIMINARES

Página de título o portada	
Página de aprobación del tutor	
Página de aprobación del Tribunal de Grado	
Página de autoría de la tesis.....	I
Página de dedicatoria.....	II
Página de agradecimiento.....	III
Índice general.....	IV
Resumen ejecutivo.....	IX

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

CAPITULO I
PLANTAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1.- TEMA DE INVESTIGACIÓN.....	1
1.2.- PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.2.1.- Contextualización.....	1
1.2.2.- Análisis Crítico.....	6
1.2.3.- Prognosis.....	8
1.2.4.- Formulación del Problema.....	8
1.2.5.- Interrogantes.....	9
1.2.6.- Delimitación del objeto de investigación.....	9
1.3.- JUSTIFICACIÓN.....	9
1.4.- OBJETIVOS.....	11
1.4.1.- Objetivo General.....	11
1.4.2.- Objetivos Específicos.....	11

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	13
2.2.- FUNDAMENTACIÓN FISIOLÓGICA.....	13
2.3.- FUNDAMENTACIÓN ONTOLÓGICA.....	14
2.4.- FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA.....	14
2.5.- FUNDAMENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA.....	15
2.6.- FUNDAMENTACIÓN ECONÓMICA.....	15
2.7.- FUNDAMENTACIÓN SOCIAL.....	15
2.8.- FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA.....	16
2.9.- SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES.....	16
2.9.1.- Independiente.....	16
- Historia.....	16
- Deporte.....	18
- Discapacidad.....	18
- Deporte adaptado.....	19
- Deporte Adaptado Escolar.....	20

- Deporte Adaptado Recreacional.....	21
- Deporte Adaptado Terapéutico.....	22
- Deporte Adaptado Competitivo.....	24
- Factores que conspiran.....	26
2.9.2.- Dependiente.....	30
- Inclusión.....	27
- Estrategias de Cambio.....	28
- De la Normalización a la inclusión.....	28
- Equiparación de oportunidades.....	29
- Beneficios psicológicos y sociales.....	30
2.10.- FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	31
• BENEFICIOS DE LEY.....	31
• SANCIONES.....	32
• DISPOSICION LEGAL.....	33

2.11.-	CATEGORIAS	
FUNDAMENTALES.....		34
2.11.1.-	Capacidades	
Especiales.....		35
2.11.2.-		
Inclusión.....		35
2.11.3.-		
Deporte.....		35
2.12. -		
HIPÓTESIS.....		36

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1.-	ENFOQUE	DE	LA	
INVESTIGACIÓN.....				37
3.2.- MODALIDADES DE				
INVESTIGACIÓN.....				39

3.2.1.- Investigación de campo.....	39
3.2.2.- Investigación documental-bibliográfica.....	39
3.3.- POBLACIÓN O MUESTRA.....	40
3.4.- OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES.....	42
3.4.1.- Operacionalización de la variable independiente.....	42
3.4.2.- Operacionalización de la variable dependiente.....	43
3.5.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	44
3.6.- PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN.....	45

CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1.- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	46
4.2.- INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	73

CAPITULO V

5.1.- CONCLUSIONES.....	7
4	
5.2.- RECOMENDACIONES.....	75

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1.-	DATOS
INFORMATIVOS.....	76
6.2.-	ANTECEDENTES DE LA
PROPUESTA.....	77
6.3.-	
JUSTIFICACIÓN.....	7
7	
6.4.-	
OBJETIVOS.....	78
6.5.-ANÁLISIS	DE LA
FACTIBILIDAD.....	79
6.6.-DESARROLLO	DE LA
PROPUESTA.....	79
6.6.1.-	
Introducción.....	79
6.6.2.-	
Deporte.....	80
6.6.3.-	
Discapacidad.....	80

6.6.4.-Tipos	de
discapacidad.....	81
6.6.4.1.-Discapacidad	
Mental.....	81
6.6.4.2.-Discapacidad	
Física.....	85
6.6.4.3.-	Discapacidad
Sensorial.....	91
6.6.4.4.-Discapacidad	
Visual.....	92
6.6.4.5.-	Discapacidad
Auditiva.....	92
6.6.4.6.-	Otras
Discapacidades.....	94
6.6.5.- La inclusión Escolar del Alumno con	
Discapacidad.....	96
6.6.6.- El profesor de Educación Física y la	
Inclusión.....	97
6.6.7.-	Actividades
Sensibilización.....	100
6.6.8.-Objetivos	Generales
trabajas.....	101
6.6.9.-	Actividades
Deportivas.....	103
6.6.10.- Clase de Educación Física	
Adaptada.....	105
6.6.11.-	Juegos
Adaptados.....	105
6.6.12.- Unidad Didáctica	de
Clase.....	151
6.6.13.-	Deporte
Adaptado.....	153

6.6.14.-		Unidad
Didáctica.....	188	
6.6.15.-	Actividades	de Enseñanza-
Aprendizaje.....	189	
6.6.16.-		
Evaluación.....	215	
6.7.-METODOLOGÍA, MODELO OPERATIVO, ADMINISTRACIÓN,		
PREVISIÓN DE LA		
EVALUACIÓN.....	217	

MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFIA.....	..219
ANEXOS.....221
RECURSOS.....	...228
- Recursos institucionales.....	228
- Recursos humanos.....	228
- Recursos materiales.....	230
RECURSOS FINANCIEROS.....	231
PRESUPUESTO.....	...231

CRONOGRAMA.....
....231

RESUMEN

Dentro del deporte para personas con discapacidades, los primeros que se atrevieron a practicarlo fueron los mutilados de la Primera Guerra Mundial después de 1918 como medio de rehabilitación.

En el año 1960 en Roma se realizaron las 1° Paraolimpiadas (hoy llamadas Paralimpiadas). Las mismas se realizaron inmediatamente después de la conclusión de las Olimpiadas.

En nuestro país la práctica de deporte adaptado empezó en la ciudad de Guayaquil en 1975 estuvo al mando de la Federación de Deporte de Integración Humana.

En nuestra provincia el deporte adaptado no ha logrado surgir por la necesidad de entrenadores, debidamente adiestrados sobre las peculiaridades de la práctica del deporte, las características de las

diferentes formas de discapacidad, las limitantes en determinadas patologías, las formas de evaluar al deportista y de seleccionar el deporte o actividad más apropiada de acuerdo con la individualidad de su afección, al no tener este conocimiento no se ha logrado la inclusión de las personas con capacidades especiales.

Gracias a las encuestas y entrevistas realizadas a 240 persona entre docentes, estudiantes, padres de familia de personas con discapacidades y autoridades de la ciudad, se sacó la conclusión que se necesita capacitar a las personas que van a trabajar dentro del área de cultura física para que por medio del deporte las personas con capacidades especiales se integren a la sociedad.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN

1.1.- TEMA DE LA INVESTIGACIÓN

"INCIDENCIA DE LA PRÁCTICA DE DEPORTE EN PERSONAS CON CAPACIDADES ESPECIALES BUSCANDO SU INCLUSIÓN DENTRO DE LA SOCIEDAD EN EL CANTÓN DE AMBATO EN EL AÑO 2009"

1.2.-PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.2.1- CONTEXTUALIZACIÓN

Dentro del deporte para personas con discapacidades, los primeros que se atrevieron a practicarlo fueron los mutilados de la Primera Guerra Mundial después de 1918. El auge se produjo en los Estados Unidos con el primer equipo de básquet “Las sillas voladoras”, creado para llamar la atención de la gente sobre la existencia de personas discapacitadas. En esos años, médicos especialistas en paraplejías y hemiplejías descubrieron que la práctica del deporte ayudaba a rehabilitar física y socialmente a sus pacientes.

La primera Paraolimpiada se celebró en Tokio en 1964, pero la de Seúl en 1988 fue la de mayor renombre. La próxima será en Inglaterra en el 2012.

“De niños: Jimmy Mora, Johnny Maxi, Alexandra Vallejo y Johnny Ortiz tuvieron que volver a aprender a vivir al ser afectados por la poliomielitis. Su jugada maestra fue mejorar su calidad de vida practicando deporte en silla de ruedas.”

Jimmy Mora (Guayaquil, 1964. A los 4 años le dio polio.

Padre de dos hijos) a los 15 años se inició en la Federación de Deporte de Integración Humana que dirigía el profesor Bayas.

“El deporte me rehabilitó física y mentalmente. Aprendí a nadar, a desenvolverme solo, he practicado levantamiento de pesas, gimnasia olímpica, básquet y fútbol con bastón”, Actualmente pertenece, junto a 24 compañeros y compañeras, al club Disirec.

Trabaja dentro del parque San Francisco. “Somos luchadores y defendemos nuestros derechos y leyes”, proclama. Dice que en ciertas dependencias públicas los discriminan.

Johnny Maxi Álvarez (Guayaquil, 1964. A los 3 años lo afectó la polio, tiene 3 hijos) Practica natación, gimnasia olímpica y a mano libre, a más del básquet. Ha competido en Venezuela y Colombia. Lamenta que no exista un polideportivo donde practicar. En su triciclo trabaja por la Bahía vendiendo gafas y gorras. A veces, viaja a otras ciudades y pueblos porque **“aceptan que las personas discapacitadas tengamos libre acceso para trabajar, aquí hay muchos obstáculos. Antes por Ejemplo, los no videntes tenían permiso para alquilar teléfono y ahora no”**.

Entre ellos, hay una pareja de esposos, padres de una hija y con 3 nietos. Ambos son deportistas. Ella es Alexandra Vallejo de Ortiz (Guayaquil, 1967. A los dos años le dio poliomiélitis). A los 8 años usando bastones y piernas ortopédicas, iba a la escuela venciendo algunas dificultades

porque vivía en el cerro del Carmen y los expresos no iban allá. Sus familiares tenían que cargarla.

Cuando la invitaron a hacer deporte en la piscina municipal aprendió a movilizarse en una silla de pedal, abandonó la de ruedas.

Práctica el atletismo en la modalidad de carreras y maratones. Su fortaleza reside en sus brazos, por eso también se dedicará a levantar pesas.

Ha ganado casi todas las competencias nacionales (de 10 a 42 kilómetros) por eso participará en las carreras de Boston y Nueva York.

“Johnny, mi esposo me entrena. Con él, desde hace 18 años, vendemos lotería para sobrevivir, cuando comenzaron a regenerar la Nieve de Octubre nos querían botar de aquí, pero hicimos respetar nuestros derechos”

Cuenta su esposo, Johnny Ortiz Ortega (Guayaquil, 1968. Al cumplir un año, cuando empezaba a caminar, le dio la polio) como vicepresidente del club Disirec comenta que son deportistas discapacitados por polio, amputación y diferentes enfermedades físicas. Él practica básquet, natación y antes levantamiento de pesas. La primaria la realizó en Serli y la secundaria en el colegio Provincia de Cotopaxi.

Comenzó su etapa deportiva a los 12 años en la Federación dirigida por el profesor Alberto Bayas. Recuerda que jugaban fútbol con bastones y muletas frente a la piscina municipal (Malecón Simón Bolívar y Loja), donde quedaba el muelle fluvial. Bayas les enseñó que no hay que doblegarse ante nadie y si existe una pared hay que tumbarla.

Todos los sábados de 12h30 a 15h30, los clubes Free Willy y Disirec entrenan básquet en el coliseo Dante (Séptima y Cuenca). Llegan en sus triciclos de pedal. Luego, para las prácticas, cambian por sillas de ruedas.

En la provincia de Tungurahua existen muy pocas personas y entidades que trabajan por la fomentación y la práctica de deporte para las personas con discapacidades, la escuela Especial Ambato cuenta con un profesor de Educación Física el cual no hace que las personas con discapacidades practiquen deporte al contrario pasan en un aula de clases armando rompecabezas y haciendo actividades manuales.

Existen personas particulares en la ciudad de Ambato que se han interesado en el deporte de las personas como capacidades especiales, ellos son:

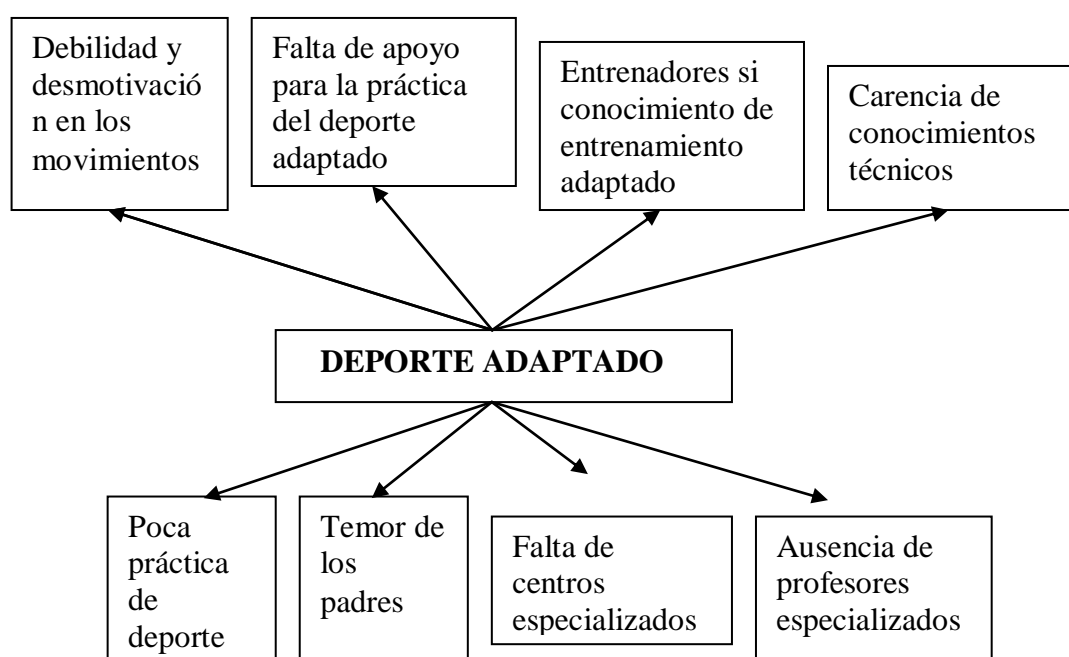
Un Capitán Retirado del Ejército Ecuatoriano entrena en las tardes con dos personas discapacitadas en el parque Luís a Martínez, el comenta

que el apoyo en toda la provincia de Tungurahua, no solo en nuestra ciudad hacia las personas con discapacidades no es muy bueno, el los ayuda porque le gusta trabajar con personas discapacitadas y ha logrado salir con algunos de ellos ha competir a nivel Nacional.

“Las cualidades de un deportista discapacitado están en la destreza, la inteligencia y la velocidad”.

La vida te da sorpresas. Pero estos deportistas discapacitados no se han dejado vencer.

1.2.2- ANÁLISIS CRÍTICO



El primer problema radica en la necesidad de entrenadores, debidamente adiestrados sobre las peculiaridades de la práctica del deporte en los discapacitados, las características de las diferentes formas de discapacidad, las limitantes en determinadas patologías como el síndrome de Down, las formas de evaluar al deportista y de seleccionar el deporte o actividad más apropiada de acuerdo con la individualidad de su afección.

La falta de información determina que el instructor, ante el temor de colocar al niño en riesgo, tienda a excluir al niño de la actividad física, como supuesta vía para proteger su salud. El problema se hace mayor cuando esta forma de pensar se extiende a los padres, que piensan que una forma de proteger a sus hijos de accidentes es prohibirles practicar deportes.

Las personas con capacidades especiales por no estar en contacto con el medio se les excluye del mismo, ellos presentan un bajo autoestima y en muchas ocasiones mal carácter se considera que la mejor forma para que las personas con capacidades especiales se rehabiliten y sean incluidos en nuestra sociedad es con la práctica del deporte, ya que las personas que al momento lo practican comentan que es la única forma de no dejarse vencer y así sentirse parte de nuestra sociedad.

Hay que tener en cuenta que la exclusión es demasiado grande y hasta dentro de los campos deportivos no se acepta que compitan personas con capacidades especiales así estén lo suficientemente preparados.

Este es el motivo por el cual los jóvenes se esfuerzan por prepararse y ser profesionales que contribuyan a que exista un cambio de mentalidad y sepan valorar y apreciar el verdadero sentido de lo que significa ser humano y lo que conlleva a ser especiales.

1.2.3- PROGNOSIS

Al practicar deporte las personas con capacidades especiales lograrán incluirse a la sociedad

Al no haber inclusión las personas con capacidades especiales seguirán con su vida normal y no lograrán socializar con el medio.

1.2.4- FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo incide la Práctica de deporte adaptado en personas con capacidades especiales para de esta manera contribuir en su inclusión en la sociedad?

La Práctica del deporte en personas con discapacidades va ayudar a la mejora de todas sus cualidades entre ellas la destreza, la inteligencia y la velocidad. También trabaja en el estado físico y mental de las personas contribuyendo a una mejor relación con el entorno y de esta manera el deporte contribuirá a su inclusión en la sociedad

1.2.5- INTERROGANTES (SUBPROBLEMA)

Que es la inserción Social?

Por qué hacer deporte?

Que es el deporte adaptado?

Qué deportes pueden realizar las personas con capacidades especiales?

1.2.6- DELIMITACIÓN DEL OBJETO DE INVESTIGACIÓN

Espacial: Cantón Ambato

Temporal: Año 2009

1.3.- JUSTIFICACIÓN

Al estar inmersa en el trabajo social se ha llegado a conocer que en la Provincia de Tungurahua existe el 13.2% de personas que tienen alguna capacidad especial

Por lo que se considera que es muy importante que se les incluya en nuestra sociedad como entes productivos de la misma

En nuestra Provincia hace falta que existan centros especializados donde las personas con capacidades especiales puedan realizar deporte puesto que el mismo va a servir de utilidad tanto para las personas con capacidades especiales para sus padres y para los entrenadores de los mismos que en este caso serán los estudiantes de la carrera de cultura física de la ciudad de Ambato.

A futuro tendrán un impacto positivo en nuestra ciudad por que se verán beneficiadas muchas personas de nuestro medio.

Este proyecto tiene la factibilidad para cumplirse ya que el investigador a pesar de no tener el tiempo necesario tendrá el apoyo del departamento de cultura del Ilustre municipio de Ambato del CONADIS, del INFA, Fundación Olimpiadas Especiales, y de algunas empresas privadas de la ciudad.

Las personas que se verán beneficiadas con esta investigación serán principalmente todas las entidades que se encuentran inmersas con el trabajo y el apoyo a personas discapacitadas, los estudiantes y Docentes de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato, y la Sociedad en general.

Esta investigación es importante porque dentro de la Provincia de Tungurahua se ha dejado a un lado el apoyo y el trabajo deportivo hacia las personas con discapacidades, puede ser por la falta de conocimientos técnicos y tácticos del deporte adaptado los que al ser bien manejos pueden lograr la inclusión de las personas con discapacidades en la sociedad.

1.4.- OBJETIVOS:

1.4.1- OBJETIVO GENERAL:

- Mejorar la Calidad de vida a través del deporte para que las personas con capacidades especiales puedan lograr su inclusión dentro de la sociedad.

1.4.2- OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Integrar a las personas discapacitadas a la sociedad Ecuatoriana
- Establecer el deporte adaptado como medio de prevención y tratamiento de la enfermedad que culmine en la lucha contra la deficiencia.
- Atenuar la discapacidad, mediante la practica deportiva como sistemas de rehabilitación y mantenimiento
- Adecuar el término discapacidad social, a través de la igualdad de oportunidades y la práctica deportiva.
- Elaborar un Manual especializado para el entrenamiento de personas con discapacidades.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.- ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS

En la provincia de Tungurahua no se ha realizado ninguna investigación del problema de la falta de deporte adaptado para personas discapacitadas, puesto que ninguna autoridad, institución u otro organismo se ha preocupado por realizar una investigación que aporte al trabajo deportivo de estas personas, por esta razón podemos manifestar que nuestro trabajo es inédito.

2.2.- FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA:

Las personas que van a trabajar con personas especiales en este caso los entrenadores van a desempeñar un rol único e indispensable, proporcionan las destrezas deportivas y el espíritu que define a un verdadero atleta. Además, los entrenadores son modelos a seguir y formadores de carácter. Los entrenadores también van a brindar a los atletas Especiales el conocimiento más inmediato de su propio valor, habilidad, valentía y capacidad para crecer y mejorar.

A menudo se encuentran que la recompensa personal recibida es igual o aún sobrepasa los beneficios que ellos ofrecen a los atletas. Los entrenadores de personas Especiales tienen la oportunidad única de trabajar con atletas en situaciones competitivas para ayudarlos en su entrenamiento para la vida.

2.3.- FUNDAMENTACIÓN ONTOGÉNICA:

Para incluir a las personas especiales a la sociedad se necesita que se involucren muchas personas en este trabajo como son las autoridades y las entidades de educación especial en conjunto con las Carreras de Cultura Física de las cuales en el futuro saldrán profesionales que podrán trabajar dentro del deporte adaptado.

2.4-FUNDAMENTACIÓN EPISTEMOLÓGICA:

El conocimiento de las personas que trabajan con niños y niñas discapacitados en la provincia de Tungurahua es muy básico especialmente en los profesores de cultura Física de las escuelas especiales que al no contar con los conocimientos adecuados no hacen que los alumnos practiquen deporte si no que se dediquen a otras actividades.

2.5- FUNDAMENTACIÓN PSICOPEDAGÓGICA:

Por medio del conocimiento de la pedagogía del aprendizaje se buscará la técnica adecuada para poder impartir cada uno de los deportes que las personas con capacidades especiales necesitan y son capaces de realizar, teniendo siempre en cuenta la discapacidad presente en el niño y

el grado de afectación de la misma para no causar ningún problema en la persona.

2.6- FUNDAMENTACIÓN ECONÓMICA:

Con la realización de este proyecto las personas con capacidades especiales podrán sustentarse solos, por medio del deporte obtendrán un beneficio Económico y ya no tendrán que depender de sus familiares para subsistir.

2.7-FUNDAMENTACIÓN SOCIAL:

Con este proyecto se conseguirá que las personas con discapacidades logren cada vez sentirse más involucrados con la sociedad. Más que todo, se impulsará iniciativas a nivel Provincial, esparciendo la esperanza por un sentido de vida colectivo que incluya abierta e indiscriminadamente a todas las personas con discapacidad.

Según la discapacidad atribuye las facultades necesarias a las personas con discapacidad para que puedan alcanzar todo su potencial y participar en la sociedad como un ente productivo dentro de ella.

2.8- FUNDAMENTACIÓN AXIOLÓGICA:

Las personas con discapacidad, en calidad de ciudadanos, poseen idénticos derechos que las demás personas, incluido el derecho al trato digno y equitativo, así como el derecho a una vida independientemente y a participar plenamente en la sociedad. Uno de los aspectos clave de las actuaciones de la Unión en ese ámbito es conseguir que las personas con discapacidad disfruten de esos derechos. Como consecuencia de ello, la igualdad de oportunidades y el crecimiento en valores.

2.9.- SEÑALAMIENTO DE LAS VARIABLES

2.9.1.- INDEPENDIENTE.

Historia

A fines del 1800 se realiza en Europa el primer Programa de Deportes para sordos.

Pero cuando realmente comenzó el Deporte Adaptado a personas con discapacidades fue después de la Segunda Guerra Mundial que dejó como saldo una gran cantidad de lesionados medulares y amputados entre otros.

En 1946 el Dr. Ludwig Guttman, neurólogo y neurocirujano del Hospital de Lesionados Medulares de Stoke Mandeville, implementó por primera vez el Deporte en silla de ruedas. En un principio Guttman buscaba a través del deporte restablecer el bienestar psicológico y el buen uso del

tiempo libre del paciente, pero al tiempo se dio cuenta que la disciplina deportiva influía positivamente también en el sistema neuromuscular y ayudaba a la reinserción de la persona en la sociedad.

El Doctor comenzó con el tiro con arco, el basquetbol en silla y el atletismo, para luego seguir con muchos otros deportes más hasta llegar a implementar en 1960 la halterofilia

En 1948 se realizaron los 1° Juegos de Deporte en silla de ruedas Nacionales (Inglaterra) en Stoke Mandeville. Estos Juegos pasaron a ser Internacionales cuando en 1952 se sumaron los Holandeses.

Al mismo tiempo en USA el basquetbol en silla hacía furor. En 1949 en el país del norte se realizó el 1° Torneo Nacional de Basketball en silla, y se formó la N.W.B.A. (National Wheelchair Basketball Association).

En América del Sur, alrededor del año 1950, se suma al movimiento como consecuencia de la epidemia de Poliomiélitis, esto comenzó también las actividades en nuestro país

En el año 1960 en Roma se realizaron las 1° Paraolimpiadas (hoy llamadas Paralimpiadas). Las mismas se realizaron inmediatamente después de la conclusión de las Olimpiadas.

Deporte

Cuando hablamos de deporte nos referimos a aquel que forma parte de los agentes de la Educación Física junto a la gimnasia, la recreación y la vida en la naturaleza. De esta manera el deporte tiene el respaldo pedagógico que le brinda la Educación Física y con él los instrumentos didácticos (Fundamentación, expectativas de logro, metodología, recursos y evaluación.) para su implementación.

Con esto queda bien en claro la profesionalidad que deben tener aquellas personas que se encuentren frente a un equipo deportivo con estudios y capacidad inherentes al cargo.

Discapacidad

Además del término Discapacidad existen otros términos que pueden utilizarse como sinónimo: Disminución, deficiencia, capacidades diferentes, capacidades especiales, minusvalía; En inglés encontramos que los dos más utilizados son disability y handicap.

Se utiliza generalmente el término “Discapacidad”. Como una disminución de alguna/s capacidad/es en comparación al grado que se considera normal. El Deporte para personas con discapacidad (no para discapacitados) deberá ser adaptado a la disminución que evidencia, según sea esta de índole motora, mental y/o sensorial.

Deporte Adaptado

Cualquier niño, adolescente y adulto con algunas de estas tres grandes disminuciones puede practicar deportes, sólo habrá que buscar aquel que corresponda según la patología y el grado de afección, así como del gusto y las cualidades. El certificado médico previo es importante ya que en algunas patologías el deporte está contraindicado: insuficiencias cardíacas agudas, enfermedades infecciosas en su período crítico, artritis reumatoidea, etc.

Los beneficios del deporte adaptado están dados por el Entrenamiento, Lo cual es:

- El conjunto de actividades que tienden a desarrollar las cualidades mentales y físicas con el objetivo de alcanzar el máximo de entrenamiento personal.
- El entrenamiento a partir de sus principios pedagógicos no es un medio en sí mismo sino un mejoramiento de la salud y una preparación para la vida

De la mano de los beneficios psicológicos del deporte adaptado aparecen los beneficios sociales. Entender que todas las personas pueden practicar deportes y recibir este servicio como un bien social más, es el principio de la inserción social y por ende el primer paso hacia la integración.

Dentro de los Deportes inclusivos tenemos:

- Deporte Adaptado Escolar
- Deporte Adaptado Recreativo
- Deporte Adaptado Terapéutico
- Deporte Adaptado Competitivo

1) Deporte adaptado escolar

Dos son los lugares donde se desarrolla: en las Escuelas Especiales y en las Escuelas Comunes. En estas últimas los alumnos con necesidades educativas especiales (así se los denomina) se encuentran integrados a sus compañeros convencionales.

Si bien en los Establecimientos Educativos la gimnasia toma un papel predominante dentro de las expectativas de logro de la Educación Física, el aula de Ed. Física va siendo el medio correcto para que el alumno edifique las bases de la futura disciplina deportiva que realizará en algún club o institución.

Las áreas motrices a desarrollar son:

- Cualidades perceptivo motoras
- Habilidades motoras
- Cualidades condicionales y coordinativas
- Los medios para poder desarrollarlas son:

- Psicomotricidad
- Recreación
- Gimnasia
- Juegos, pre-deportivos e inicio al deporte.

Esta metodología de trabajo que se realiza generalmente en las Escuelas, es aquella que luego permitirá incorporar las técnicas y el entrenamiento específico de cualquier disciplina deportiva.

2) Deporte adaptado recreativo

Como recreativo nació el Deporte para personas con discapacidad para luego transformarse en terapéutico. Los ámbitos en que se da son: entes estatales, plazas, Escuelas, Hospitales y clínicas e instituciones.

El deporte recreativo tiene que ver mucho con los deportes inclusivos. Son muchas veces juegos adaptados a todos los individuos que quieran participar del mismo. Tiene por objetivo el buen uso del ocio y del tiempo libre.

Muchas personas con alguna disminución se sienten marginadas y postergadas, a través de este tipo de deporte podrán distraerse y relacionarse con numerosas personas.

3) Deporte adaptado terapéutico

Se entiende al deporte como parte del proceso de rehabilitación. Entendiendo a la rehabilitación como los procedimientos médicos, psicológicos, pedagógicos y sociales que sirven para el mejor desarrollo de las capacidades de la persona con necesidades especiales.

El deporte no debe ser nunca un cúmulo de movimientos, ya que el mismo tiene sus fundamentos pedagógicos a raíz de los cuales se establecen los objetivos propios de la actividad.

Es importante decir que en el deporte y a través de la motivación que el mismo desencadena se realizan esfuerzos que muchas veces superan aquellos que se realizan durante una sesión individual de trabajo físico. Por ej.: un parapléjico comienza a practicar un deporte como el tenis de mesa de una manera recreativa y de a poco se va animando, con esfuerzo, a llegar a “pelotitas” sobre las líneas a las que antes no llegaba.

De esta manera está trabajando de una forma más exigente los oblicuos y sin darse cuenta del trabajo de fuerza ejecutado.

Antes que una persona con discapacidad comience a practicar deporte deberá haber completado su tratamiento reeducativo y de ejercicios individuales. Deberá estar sin dolores, y sin zonas inflamadas. El Deporte terapéutico comenzará lo más temprano posible pero nunca a expensas del tratamiento físico individual.

Ya vimos que el deporte mejora tanto el campo psicológico como el social; también desarrolla las capacidades perceptivo-motoras, las habilidades motoras y las capacidades condicionales y coordinativas. A todos estos beneficios se le suman los beneficios Terapéuticos:

- Contribuye a mantener y mejorar las funciones corporales ya obtenidas en su etapa de tratamiento físico individual.
- Mejora las funciones motoras, sensoriales y mentales, tanto las que se encuentran en las zona disminuidas como en la zonas no disminuidas, tratando al individuo como un ser completo.
- Estimula el crecimiento armónico y previene deformidades, y vicios posturales.

Para iniciar un Programa de Deporte Terapéutico deberemos tener conocimiento de las características generales de su deficiencia, esto nos indicará si presenta alteraciones en los mecanismos de percepción (deficiencia sensorial), en la decisión (deficiencia cognitiva o alteraciones de la personalidad) o en la ejecución (deficiencias motrices o fisiológicas). Esta información deberá completarse con las particularidades de cada individuo, ya que el alumno con discapacidad o hasta con una misma deficiencia presentan necesidades educativas diferentes en función de factores como:

- Actitud ante la discapacidad

- Grado de afectación
- Estimulación recibida
- Condiciones del entorno (familia, escuela, etc)
- Experiencias motrices anteriores
- Momento de aparición de la deficiencia.

En los hospitales, clínicas e instituciones de los países del primer mundo se ha extendido de gran manera el deporte como medio terapéutico

4) Deporte adaptado competitivo

Para hablar de Deporte de competencia para personas con discapacidad decimos que debe tener:

- Un reglamento de juego.
- Entes Internacionales y Nacionales que lo avalen.
- Un sistema de competición (local, nacional e internacional)
- Un sistema de clasificación.

Un reglamento de juego: Demás está decir que la competencia y el reglamento específico de juego se establecen sólo en los deportes

exclusivos, o sea que sólo participan deportistas con un tipo de discapacidad o con similitud de patologías.

Entre los deportes para personas con capacidades especiales, tenemos:

- Acuáticos, natación y saltos ornamentales.
- Atletismo, pista y campo.
- Baloncesto.
- Boliche.
- Ciclismo.
- Equitación.
- Fútbol (Soccer).
- Gimnasia.
- Patinaje sobre ruedas.
- Softball.
- Tenis.
- Voleibol

Hay deportes que, por diferentes razones de salud, seguridad y psicológicas, no son los más recomendados, entre otros, los deportes de contacto, Artes Marciales, Lucha, Judo, Karate, Boxeo, Esgrima, Tiro al Blanco, Jabalina, Lanzamiento del martillo, Salto con Pértiga, triple salto, Salto acuático ornamentales de plataforma, el trampolín en la gimnasia, lo que no significa que en determinados pacientes no los empleemos, sobre todo cuando el niño los desea y no tiene limitaciones para realizarlo, y no

representan riesgo para su salud.

Prácticamente ningún deporte debe ser excluido de la posibilidad de ser practicado por una persona con capacidades especiales , consideramos que la clave consiste en; las facilidades existentes en su zona de residencia para practicarlo, si su capacidad física está en concordancia con los requerimientos de la actividad deportiva seleccionada, si esta no determina riesgo de daño físico o psicológico para el niño, y el nivel de supervisión y asesoramiento por parte del instructor, y las modificaciones que deben hacer a las reglas del juego para adaptarlas a las posibilidades del niño.

Factores que conspiran contra poder lograr un buen desarrollo del deporte en niños con capacidades especiales:

- Falta de información y experiencia en los entrenadores sobre el deporte y la educación física en los niños con capacidades especiales.
- Poca cooperación de los padres, que por una parte sienten temor en permitir a sus hijos practicar deportes, pensando en que se puedan hacer daño, y por otra no disponen de tiempo o recursos para llevar al niño al área de entrenamiento.
- Puede que en una comunidad no exista el número necesario de niños con una determinada discapacidad, que permita formar un

equipo de entrenamiento, pero siempre existe la posibilidad de integrar el niño afectado a participar con los no afectados, en la medida de sus posibilidades.

- Las personas no discapacitadas no están debidamente informadas sobre la necesidad de que un niño con capacidades especiales participe en una actividad deportiva y pueden rechazarlos.
- Presencia de barreras arquitectónicas, o dificultades de transportación que dificultan el acceso de las personas con capacidades especiales a las áreas deportivas.

2.9.2.- DEPENDIENTE

Inclusión:

La inclusión es acerca de respetar y valorar la dimensión única que cada agente y cada empleado aporta a la organización. Es reconocer que agentes y empleados trabajan al máximo de sus capacidades creativas y productivas cuando lo hacen juntos en un ambiente de trabajo de inclusión.

LAS ESTRATEGIAS PARA EL CAMBIO PRO INCLUSIÓN DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Las ideologías y las prácticas nuevas relativas a las personas con discapacidad coinciden en un enfoque social, que viene a superar los

abordajes de carácter individual tradicionales. Nos referimos, tanto a la asistencia conformista, como a la rehabilitación orientada al ajuste del individuo a sus entornos.

Una de las líneas de la nueva orientación ha cifrado su objetivo en el término "inclusión", y de esa línea trata la presente exposición. Pero también nos vamos a ocupar de otras líneas ideológicas y prácticas afines que adoptaron claves terminológicas diferentes.

DE LA NORMALIZACIÓN A LA INCLUSIÓN.

El ser humano tiene la tendencia o, más bien, la necesidad de poner nombre a todo lo que le rodea, sea esto objeto, situación, acontecimiento o hasta sus propias ideas o valores. En tal sentido se produce un proceso de "etiquetaje" que, en muchas ocasiones, termina siendo un motivo de represión o temor de las personas con discapacidad.

“ Las personas con retardo mental están haciendo un poderoso cambio en nuestro sistema. Ellos piden que los aceptemos en nuestros hogares, nuestro vecindario, nuestro sistema político, nuestro lugar de trabajo, y nuestras vidas. No están pidiendo una actitud proteccionista, sino dignidad, y consideración como seres humanos”.

DE LA REHABILITACIÓN BASADA EN LA COMUNIDAD A LA EQUIPARACIÓN DE OPORTUNIDADES.

En este apartado se reseñan algunas ideas integracionistas recientes que tienen como referente principal las limitaciones funcionales asociadas a deficiencias físicas y sensoriales. Se trata de enfoques que vienen a contradecir o, al menos, a superar ideas y prácticas como el internamiento asilar, el enfoque individual, el liderazgo técnico de la rehabilitación como medio de ajuste del individuo al medio y el control profesional de la ayuda a las personas con discapacidad.

Entre las ideas integracionistas críticas, acaso debamos mencionar en primer lugar la community-based rehabilitation (rehabilitación basada en la comunidad), que propugna la rehabilitación mediante recursos del medio común. Esta propuesta tiene inspiración norteamericana, de los años 60, y ha sido asumida por la Organización Internacional del Trabajo, la Organización Mundial de la Salud y la UNESCO.

El enfoque social toma como referencia normativa general los derechos humanos y como objetivo político básico la no discriminación. En el orden de la aplicación, se sigue la táctica de promover normas legales mediante las que se tipifican como transgresiones discriminatorias las conductas de quienes no eliminan o interponen barreras a la participación.

Beneficios psicológicos y sociales

El deporte adaptado representa una real importancia en el desarrollo

personal y social del individuo que lo practica. Uno de los principales beneficios a tener en cuenta es aquel de índole psicológico.

Toda persona con alguna disminución de sus capacidades deberá enfrentar una sociedad construida sobre parámetros “normales”, siendo muchas veces estos parámetros las barreras que diariamente las personas con discapacidad deberán sortear.

El deporte ayudará en un principio a abstraerse por momentos de los inconvenientes que esas barreras acarrearán; además fortalecerá su psiquis (afectividad, emotividad, control, percepción, cognición). Pero lo que es más importante es que el deporte crea un campo adecuado y sencillo para la auto -superación, ella busca establecer objetivos a alcanzar para poder superarse día a día y luego a partir de ellos proyectar otros objetivos buscando un reajuste permanente, un “feed-back” . La **auto-superación** no sólo acarrea beneficios de índole psicológica sino también social.

2.10 - FUNDAMENTACIÓN LEGAL:

Discapacitados: Inclusión laboral

En nuestra Provincia Ciento cincuenta personas con diferentes tipos de discapacidad laboran en empresas privadas e instituciones públicas, a dos años de la reforma del Código de Trabajo, que dispone la

contratación obligatoria de un trabajador con discapacidades por cada veinticinco empleados.

Son las empresas privadas las que mejor han respondido ante la disposición de contratar a personas con discapacidad física, intelectual, visual o auditiva; a tal punto, que del ámbito público, tan solo las Municipalidades de todos los cantones han acogido la reforma legal, en otras entidades que dependen del Estado aún se evade esta obligación.

Beneficios de ley

La coordinadora del CONADIS recalcó que todas las personas con discapacidad pueden cumplir diversas funciones, por lo que los empleadores no solamente han acogido a quienes tienen deficiencias físicas sino también a trabajadores ciegos, sordos o con deficiencia intelectual, que preferentemente laboran en áreas donde no hay contacto con los clientes.

Se recalcó que ningún trabajador con discapacidades al igual que los trabajadores en general puede percibir menos del sueldo mínimo estipulado por el Ministerio de Trabajo - \$ 218 y que todos deben ser afiliados al Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social.

Sanciones

Luego de la reforma al Código del Trabajo realizada el 30 de enero del 2006. Se concedió un año para la capacitación y difusión entre el sector de los empleadores.

Desde el 2007, se debe cumplir con la contratación obligatoria de estos trabajadores que generalmente destacan por su empeño y puntualidad.

Quienes no respeten esta normativa previa inspección del Ministerio de Trabajo pueden recibir multas de hasta diez salarios mínimos vitales por cada trabajador especial que no hayan contratado (\$ 218), cantidad que debe ser pagada mensualmente, sin que por ello, desaparezca la obligación de contar con un trabajador especial.

La multa consiste en retener el sueldo del director o máximo representante de la entidad.

De estas multas ingresará en un 50% a las cuentas del Ministerio de Trabajo y Empleo y será destinado a fortalecer los sistemas de supervisión y control de dicho portafolio a través de su Unidad de Discapacidades; y, el otro 50% al Consejo Nacional de Discapacidades (CONADIS) para dar cumplimiento a los fines específicos previstos en la Ley de Discapacidades.

Control

Luego de dos años de la aprobación de la reforma al Código de Trabajo, se iniciará los respectivos controles junto al Ministerio de Trabajo en las empresas públicas y privadas, a fin de constatar si cumplen o no con la ley pues no basta que el trabajador con discapacidad conste en la nómina sino que realmente acuda a laborar.

Disposición legal

La Ley Reformatoria al Código del Trabajo, publicada en el Registro Oficial No. 198 el 30 del Enero del 2006, en su Artículo 1 señala:

Art. 42 de la siguiente manera:

“33.- El empleador público o privado, que cuente con un número mínimo de veinticinco trabajadores, está obligado a contratar, al menos, a una persona con discapacidad, en labores permanentes que se consideren apropiadas en relación con sus conocimientos, condición física y aptitudes individuales, observándose los principios de equidad de género y diversidad de discapacidad, en el primer año de vigencia de esta Ley, contado desde la fecha de su publicación en el Registro Oficial.

En el segundo año, la contratación será del 1% del total de los trabajadores, en el tercer año el 2%, en el cuarto año el 3% hasta llegar al quinto año en donde la contratación será del 4% del total de los trabajadores, siendo ese el porcentaje fijo que se aplicará en los sucesivos años.

Esta obligación se hace extensiva a las empresas legalmente autorizadas para la tercerización de servicios o intermediación laboral.

El contrato laboral deberá ser escrito e inscrito en la Inspección del Trabajo correspondiente, que mantendrá un registro específico para el caso.

La persona con discapacidad impedida para suscribir un contrato de trabajo, lo realizará por medio de su representante legal o tutor.

Tal condición se demostrará con el carné expedido por el Consejo Nacional de Discapacidades (CONADIS).

2.11- CATEGORÍAS FUNDAMENTALES

Dada la investigación de la incidencia de la práctica del deporte en personas con capacidades especiales, buscando su inclusión dentro de la sociedad las categorías fundamentales se van a basar en las siguientes:

2.11.1.- Capacidades Especiales:

- Discapacidad Mental.
- Discapacidad Física.
- Discapacidad Sensorial
- Obesidad.
- Tercera Edad.

2.11.2.- Inclusión:

- Inclusión a la familia.
- Inclusión al trabajo.
- Inclusión al deporte.

2.11.3.- Deporte:

- Deporte Adaptado Escolar
- Deporte Adaptado Recreativo
- Deporte Adaptado Terapéutico
- Deporte Adaptado Competitivo

2.12.- HIPOTESIS

La Ausencia de profesores especializados produce la Carencia de conocimientos técnicos de deporte adaptado.

Unidades de Observación

- Escuelas de Educación Especial

- Escuelas Adaptadas
- Fundación Olimpiadas Especiales
- Docentes de la Carrera de Cultura Física
- Estudiantes de la Carrera de Cultura Física

Variable Independiente

- Práctica del Deporte

Variable Dependiente

- Inclusión a la sociedad

CAPITULO III

METODOLOGÍA

3.1.- ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN

En la realización de la investigación del problema propuesto, esto se va a orientar con el Paradigma Cualitativo por las siguientes razones:

- **PERSPECTIVA DESDE ADENTRO:** Porque se debe conocer los pormenores que nos ayuden a determinar las características y detalles del problema que permita la práctica de deporte en las personas discapacitadas para así obtener la información que nos facilite el proyecto de investigación y dar una posible solución.
- **OBSERVACIÓN NATURALISTA:** En el transcurso del proyecto de investigación vamos a observar las causas, sus cambios y reacciones que pasan las personas con discapacidades y sus familiares al ver que no existe una institución donde puedan practicar deporte.
- **HOLISTICO:** Es un proceso de evaluación en la totalidad del contexto del problema, es decir analizar paso a paso todas las características que ocurren dentro de la práctica de deporte adaptado.
- **ÉNFASIS EN EL PROCESO:** Tratar de darle solución al problema lo más pronto posible y así llegar al objetivo deseado y que las

personas con discapacidades obtengan excelentes resultados con la práctica del deporte Adaptado.

- **ORIENTADO AL DESCUBRIMIENTO DE HIPÓTESIS:** Tratamos de identificar las consecuencias que afectan a las personas discapacitadas al no practicar deporte para tratar de darle una solución a este problema.

- **ENFOQUE CONTEXTUALIZADO:** Con el paso de la investigación tenemos que recopilar la información, respecto a la necesidad actual de las instituciones que trabajan con personas discapacitadas en la Provincia de Tungurahua y así ver el día y el momento adecuado donde debemos recurrir.

3.2.- MODALIDADES DE INVESTIGACIÓN

3.2.1.- Investigación de Campo

Esta investigación se va a realizar en la escuela Especial Ambato, en el INFA, las fundaciones que trabajan con personas discapacidad y la carrera de cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato, con el fin

de obtener la información precisa y referente a nuestro problema, para cumplir con nuestros objetivos propuestos.

Se la realizara en coordinación con los directivos de cada una de estas instituciones para diagnosticar cuales son las causas principales por la cual no se cuenta con los **conocimientos técnicos de deporte adaptado** para lo cual utilizaremos algunas técnicas como la observación, la entrevista y la encuesta.

3.2.2.- Investigación documental-bibliográfica

a) Se recurrirá a fuentes primarias:

Con la revisión de los documentos que existen en la secretaria de la Escuela Especial Ambato, del INFA, de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato, donde se solicitará las informaciones existentes sobre la práctica de deporte adaptado.

b) Se utilizara fuentes secundarias:

Se obtendrá información en, libros, revistas, videos, fotos, cd, Internet, que vengan a aclarar y obtener información precisa sobre el problema a investigarse.

3.3.- POBLACIÓN O MUESTRA

En nuestro trabajo de investigación se utilizara toda la población inmersa en el problema que por ser pequeña puede ser manejada con relativa facilidad, tanto tiempo, como en recursos económicos, recursos materiales y humanos.

La población que vamos a trabajar comprende los siguientes extractos, con su cantidad específica, que son los siguientes:

a) Estudiantes de la carrera de Cultura Física " Semipresencial"	300
b) Profesores de la carrera de cultura física	10
c) Padres de familia de personas con discapacitadas que practiquen deporte	50
d) Profesores de Escuelas Especiales	30
e) Autoridades	15
Universo total	<hr/> 405

Los miembros de cada uno de los integrantes de los diferentes estratos constan en los anexos respectivos.

De todo el Universo a investigarse se va a tomar una muestra con la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N}{E(N-1)+1}$$

N=POBLACIÓN
n=TAMAÑO DE LA MUESTRA
E=ERROR DE MUESTRA

$$n = \frac{405}{(0.05)(405-1)+1}$$

$$n = \frac{405}{(0.0025)(404) + 1}$$

$$n = \frac{405}{2.01}$$

n = 201 Personas

3.4.- MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.4.1.- Operacionalización de la variable independiente: PRACTICA DE DEPORTE ADAPTADO

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMES BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>¿Qué es deporte Adaptado?</p> <p>Práctica de deporte de una persona discapacitada con otra persona de igual condición recibiendo este servicio como un bien social.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Deporte adaptado escolar Deporte adaptado recreativo Deporte adaptado terapéutico 	<ul style="list-style-type: none"> Cualidades perspectiva motora Habilidades Motoras Mejor de Funciones corporales Estimula el Crecimiento armónico Reglamento de juego Entes internacionales y Nacionales Sistema de Clasificación 	<ul style="list-style-type: none"> * ¿Qué cualidades debe tener Una persona discapacitada? * ¿Qué tipo de habilidades Tienen? * ¿Cómo se mejora el Funcionamiento del cuerpo? * ¿Qué vamos a mejorar en su Crecimiento? * ¿Cuáles son las reglas? * ¿Cual es el calendario de Competencias? * ¿Cómo se clasifica a campeonatos Nacionales e Internacionales? 	<ul style="list-style-type: none"> * Observación directa * Cuestionario estructurado por el investigador * Entrevista a los estudiantes * Entrevistas con los padres de familia * Encuesta a los docentes * Observación directa * Cuestionario estructurado por el investigador * Entrevistas con los padres de familia * Encuesta a los docentes

3.4.- MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

3.4.2.- Operacionalización de la variable independiente: INCLUSIÓN EN LA SOCIEDAD

CONCEPTUALIZACIÓN	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMES BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>¿Qué Es Inclusión?</p> <p>Respetar y valorar la Dimensión única de cada Persona para ser parte De un trabajo o una Entidad tomando en cuenta sus capacidades creativas , productivas cuando las realizan en cualquier ambiente de Trabajo</p>	<ul style="list-style-type: none"> Estrategias Normalización Rehabilitación 	<ul style="list-style-type: none"> Enfoque social Aplicación exclusiva Rehabilitación de la Comunidad Rehabilitación a las Personas discapacitadas Rehabilitación a los Padres de Familia 	<ul style="list-style-type: none"> * ¿Cómo se va a incluir a la sociedad a personas con discapacidad por medio del deporte * ¿Cómo se van a identificar los diferentes tipos de discapacidad para la practica del deporte adaptado especifico para cada una? * ¿Qué cualidades van adquirir al practicar deporte adaptado? * ¿Cuánto días por semana debe realizar deporte una persona con discapacidad? * ¿Qué tienen que entender los padres sobre deporte adaptado? 	<ul style="list-style-type: none"> * Observación directa * Cuestionario estructurado por el investigador * Entrevista a los estudiantes * Entrevistas con los padres de familia * Observación directa * Cuestionario estructurado por el investigador * Entrevista a la sociedad * Entrevistas con los padres de familia * Encuesta al personal docente Entrevistas encuestas

3.5.- PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

Esta investigación se realizará por medio de observación, encuestas y entrevistas en la escuela Especial Ambato, en el INFA, Fundaciones que trabajan con personas discapacidad y la carrera de cultura Física modalidad Semipresencial de la Universidad Técnica de Ambato, con el fin de obtener información precisa y referente de dicho problema, y cumplir con los objetivos propuestos.

Se realizará en coordinación con los directivos de cada una de estas instituciones para diagnosticar cuales son las causas principales por la cual no se cuenta con los **conocimientos técnicos de deporte adaptado**

3.5.1- Investigación documental-bibliográfica

a) Se recurrirá a fuentes primarias:

Son la revisión de los documentos que existen en la secretaria de la Escuela Especial Ambato, del INFA, de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato, donde se solicitará las informaciones existentes sobre la práctica de deporte adaptado.

b) Se utilizara fuentes secundarias:

Se obtendrá información en, libros, revistas, videos, fotos, cd, Internet, que vengán a aclarar y obtener información precisa sobre el problema a investigarse.

3.6.- PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

La investigación recolectada por medio de las encuestas y entrevistas ha cumplido un papel muy importante en esta investigación ya que se ha llegado a conocer los beneficios del deporte adaptado y el apoyo que se les debe brindar a las personas con capacidades especiales; algo que en nuestra ciudad no se ha dado por el desconocimiento del números de personas con discapacidades que existen y sobre todo por la falta de preparación hacia los estudiantes de la carrera de cultura física y a los docentes que trabajan en el área de la cultura física de distintas instituciones públicas y privadas de nuestra ciudad.

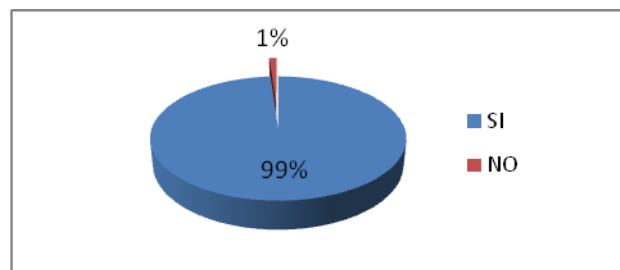
CAPITULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1.- ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

1.- ¿Cree que es importante conocer sobre el deporte adaptado para personas con discapacidades?

	F	%
SI	178	98.89
NO	2	1.11
TOTAL	180	100.00



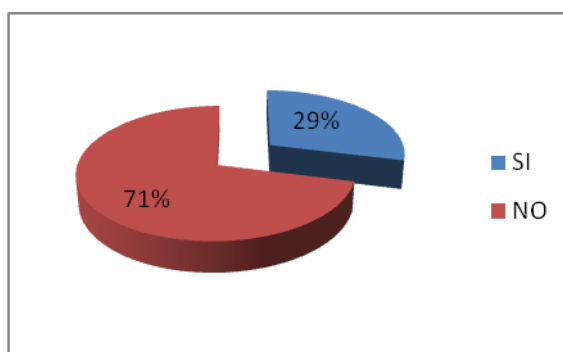
El 99 por ciento de las personas a las que se les realizó la encuesta están de acuerdo en que es importante conocer sobre el deporte adaptado a personas con discapacidades mientras que el 1 por ciento no está de acuerdo.

Se considera que la mayoría ha pensado que es importante conocer sobre el deporte adaptado para las personas que tienen alguna

discapacidad porque dentro del área de cultura física en algún momento se tendrá que trabajar con este grupo de personas y los profesionales de cultura deberán estar preparados para satisfacer las necesidades deportivas de estas personas teniendo en cuenta el área sensitiva, motora y psicológica y sobre todo las cualidades propias de cada una de las discapacidades con las que se pueden topar.

2.- ¿Conoce las cualidades que debe tener una persona con capacidades especiales?

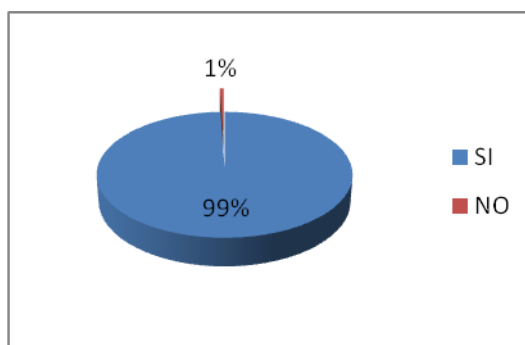
	F	%
SI	52	28.89
NO	128	71.11
TOTAL	180	100.00



A la mayoría de personas a las que se les realizó esta encuesta no conocen las cualidades que deben tener las personas discapacitadas para poder realizar deporte adaptado se considera muy importante conocerlas para que sean aplicadas dentro del área de cultura física.

3.- ¿Cree usted que se debe realizar más de una vez a la semana deporte a las personas con discapacidades?

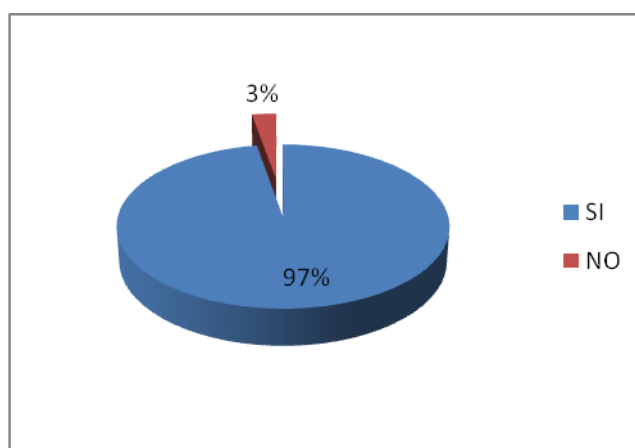
	F	%
SI	179	99.44
NO	1	0.56
TOTAL	180	100.00



Se considera de gran importancia que las personas con discapacidades realicen deporte de 4 a 5 veces a la semana como mínimo y que se aumente progresivamente hasta que todos los días a la semana realicen una actividad porque esto les ayudará a rehabilitar su discapacidad si es física, motora o sensorial y sobre todo si el deporte para las personas normales es importante para mejorar su estado de salud para las personas con discapacidad deberá ser algo vital.

4.- ¿Cree que el deporte adaptado a personas con discapacidades ayuda a mejorar el funcionamiento del cuerpo?

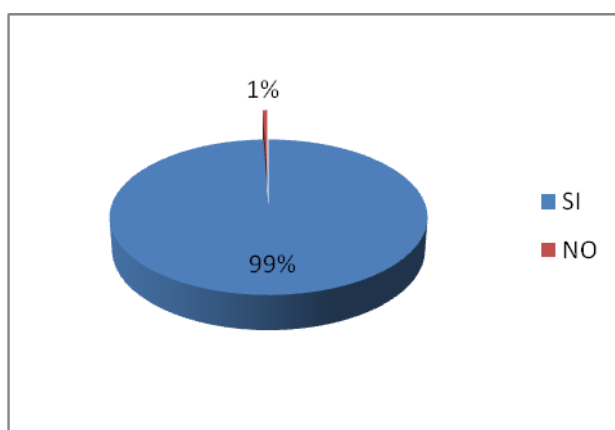
	F	%
SI	175	97.22
NO	5	2.78
TOTAL	180	100.00



Casi en su totalidad han respondido que el deporte adaptado ayuda al funcionamiento del cuerpo por lo que se demuestra que es de gran importancia que se tenga el conocimiento adecuado sobre el deporte adaptado para poder impartirlo a las personas con discapacidad de nuestro cantón y ayudarlos a mejorar su funcionamiento corporal en la proporción que sea posible

5.- ¿Las personas con discapacidades al practicar deporte mejorarán sus habilidades motrices?

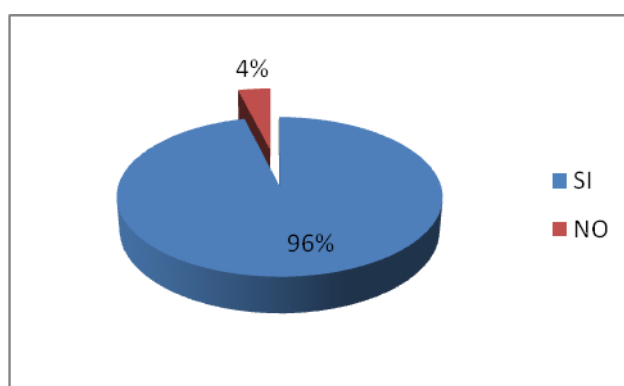
	F	%
SI	179	99.44
NO	1	0.56
TOTAL	180	100.00



El 99 por ciento de los estudiantes han respondido que si mientras que el 1 por ciento respondió que no porque esta minoría presenta desconocimientos de la práctica del deporte para personas con discapacidades, se considera de gran importancia conocer los beneficios que puede prestar el deporte ya que por medio de él se estimulan las áreas cognitivas y físicas en las personas con capacidades especiales.

6.- ¿Los niños con discapacidades que practican deporte deben ir a chequeos médicos constantes?

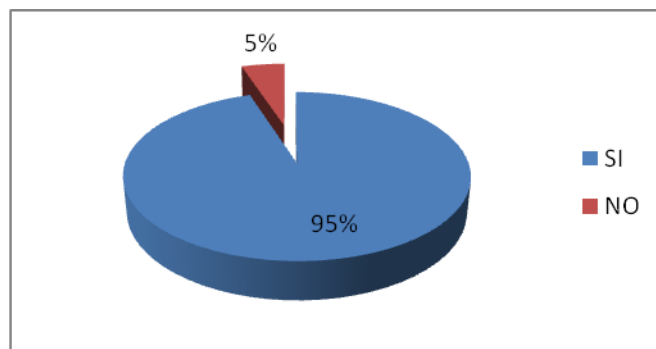
	F	%
SI	173	96.11
NO	7	3.89
TOTAL	180	100.00



El 96 por ciento de los estudiantes de la carrera de cultura física de la modalidad semipresencial esta de acuerdo que los niños con capacidades especiales deben asistir a chequeos constantes y el 7 por ciento no creen que deban asistir a chequeos médicos, al igual que la mayoría de estudiantes que contestaron esta pregunta considero que las personas con capacidades especiales deben asistir a chequeos médicos constantes si se encuentran practicando deporte debido a que su organismo presenta alteraciones en pequeña o gran proporción las mismas que requieren la visita continua a un especialista y el será el encargado de transmitir su diagnóstico al entrenador y a su vez comunicarle si puede o no practicar actividad física forzada o ligera.

7.- ¿Cree que se deben conseguir habilidades y destrezas en los niños que practican deporte adaptado?

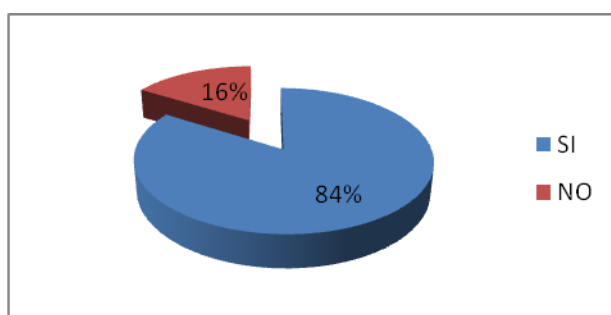
	f	%
SI	171	95.00
NO	9	5.00
TOTAL	180	100.00



El 95 por ciento de los estudiantes a los que se les aplicó la encuesta respondieron que si y el 5 por ciento ha respondido que no , de acuerdo a lo consultado el deporte para personas con discapacidades ya sean físicas, motrices o intelectuales permitirá que las personas con capacidades especiales mejoren su capacidad para realizar nuevas actividades y mejorar sus destrezas sobre todo empezando con las destrezas gruesas y a partir de estas buscar las destrezas finas teniendo en cuenta que para conseguirlo se necesita un proceso muy largo.

8.- ¿Está preparado para cualquier problema que puedan presentar los niños con discapacidades en un Entrenamiento?

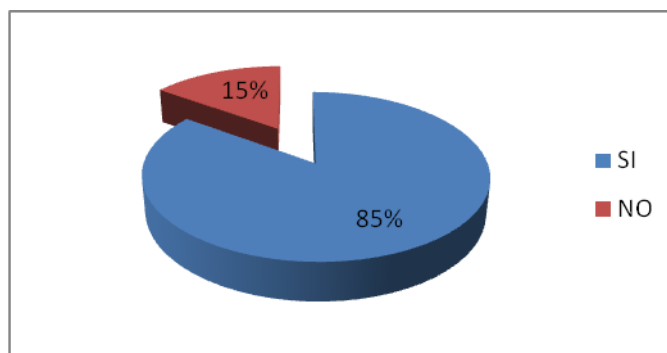
	f	%
SI	151	83.89
NO	29	16.11
TOTAL	180	100.00



La mayoría de los estudiantes han respondido que no están preparados para atender a una persona con capacidades especiales si llegará a tener algún problema dentro del entrenamiento esto puede explicarse porque dentro del área de cultura física no se le ha puesto mucho énfasis al trabajo con personas y discapacidades y mucho menos a las patologías que pudieran presentar, según lo consultado las personas con capacidades especiales pueden presentar pluripatologías y siempre antes de dedicarse algún deporte deben ser chequeados por un médico y este le dará las indicaciones respectivas al entrenador para que conozca cualquier afección que pudiera tener el deportista

9.- ¿Está actualizado en conocimientos de deporte adaptado para personas con discapacidades?

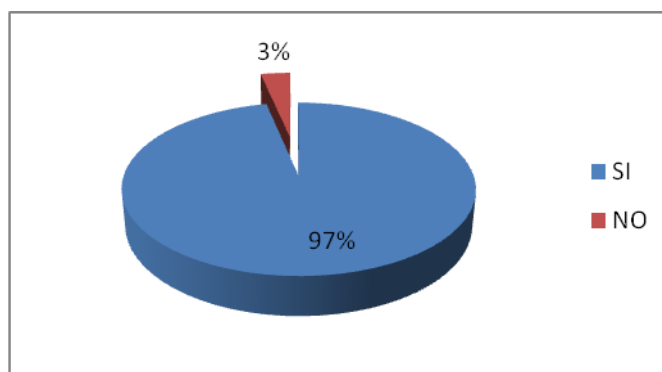
	F	%
SI	153	85.00
NO	27	15.00
TOTAL	180	100.00



El 15 por ciento de los estudiantes a los que se les aplicó la encuesta en esta pregunta respondieron que si tienen conocimientos o están actualizados en deporte adaptado a personas con discapacidades mientras que el 85 por ciento respondió que no está actualizado o no tiene conocimiento sobre deporte adaptado, se considera que es muy importante conocer sobre el deporte adaptado y cada una de sus variaciones a las distintas discapacidades, hoy en día la mayoría de las escuelas y colegios del ecuador que son regulares han abierto sus puertas a niños y niñas con discapacidades y todos los docentes del área de ciencias humanas y de la educación tienen que tener algún conocimiento y sobre todo los docentes del área de cultura física.

10.- ¿Cree que se debe ser sistemático, organizado y seguir una progresión en sus contenidos de enseñanza de deporte adaptado para personas con discapacidades?

	F	%
SI	176	96.67
NO	4	3.33
TOTAL	180	100.00

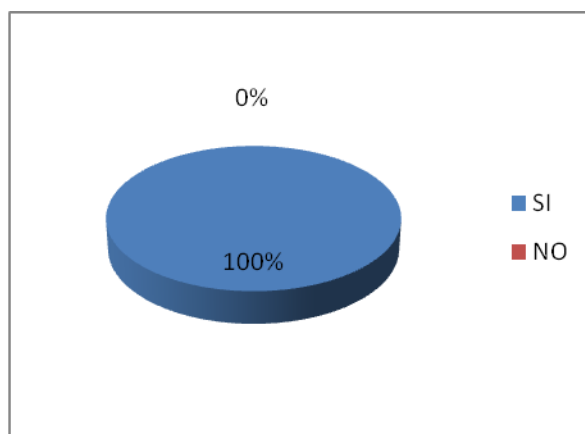


El 97 por ciento de los estudiantes que contestaron esta pregunta han respondido que si lo que corresponde a 174 personas de 180 encuestadas, esto puede ser explicado porque dentro del área de cultura física todas las planificaciones deportivas tienen que prever una secuencia lógica de actividades que conduzcan a la consecución de objetivos previamente definidos buscando una preparación deportiva adecuada de la misma manera el deporte adaptado debe seguir un proceso lógico para la correcta preparación deportiva.

Profesores:

1. Cree que es importante conocer sobre el deporte adaptado para personas con discapacidades?

	f	%
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

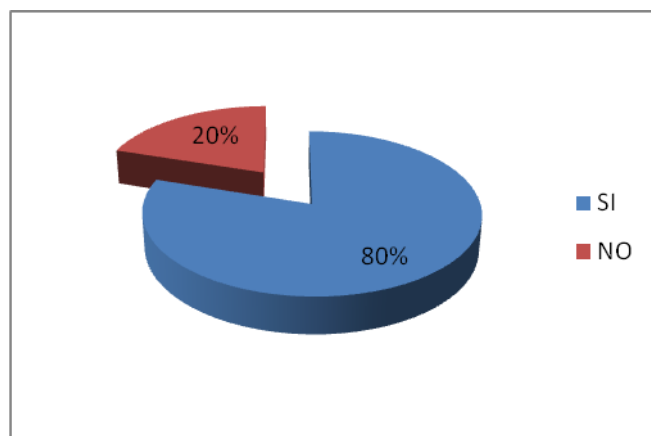


En su totalidad han contestado que están de acuerdo en que los profesionales de cultura física tienen que tener conocimiento sobre el deporte adaptado para personas con discapacidades ya que en nuestro País existen entidades que se encargan de la preparación de profesores de Cultura Física para que pueden dedicarse al entrenamiento de personas con discapacidades entre estas tenemos a la Fundación Olimpiadas Especiales

Los entrenadores de personas con capacidades especiales a menudo encuentran que la recompensa personal recibida es igual o aún sobrepasa los beneficios que ellos ofrecen a los atletas.

2.- ¿Conoce las cualidades que debe tener una persona con capacidades especiales?

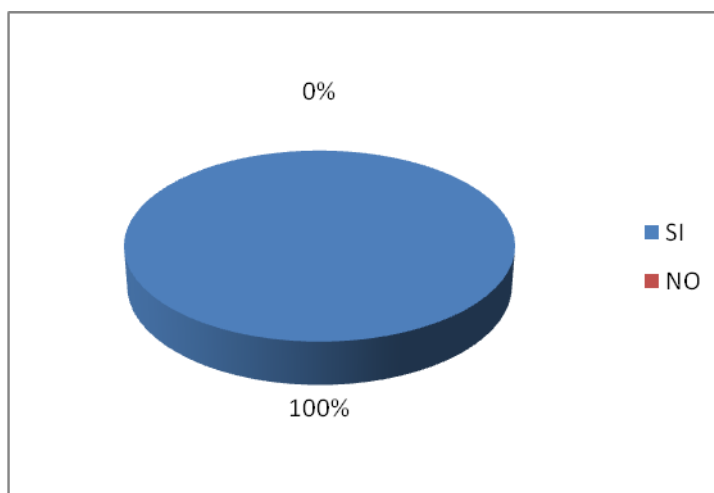
	f	%
SI	2	20%
NO	8	80%
TOTAL	10	1.00



El 20 por ciento de los profesores que fueron encuestados tienen algún conocimiento de las cualidades que debe tener un niño con capacidades especiales, mientras que el 80 por ciento no conoce las características de estos niños esto puede deberse a la falta de información y poca importancia que se ha dado al área de educación especial y por lo tanto a las cualidades físicas que tiene cada niño para poder practicar deporte.

3. Cree que es importante conocer sobre el deporte adaptado para personas con discapacidades?

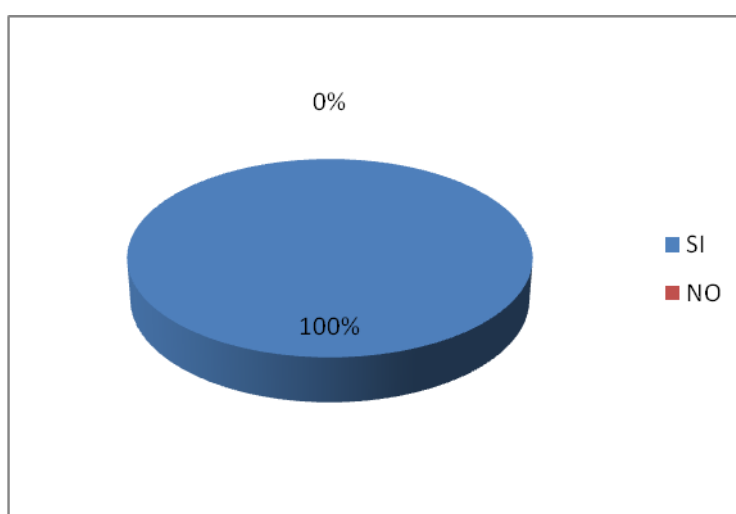
	F	%
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%



En su totalidad los profesores de la carrera de cultura física a los que se les aplicó la encuesta están de acuerdo que es importante conocer sobre el deporte para personas con discapacidades ya que hoy en día en nuestro medio existen gran cantidad de escuelas regulares que han abierto sus puertas al área de educación especial y todos los docentes de ciencias de cultura física deben tener los conocimientos adecuados para poder impartir una clase adecuada.

4.- ¿Cree que el deporte adaptado a personas con discapacidades ayuda a mejorar el funcionamiento del cuerpo?

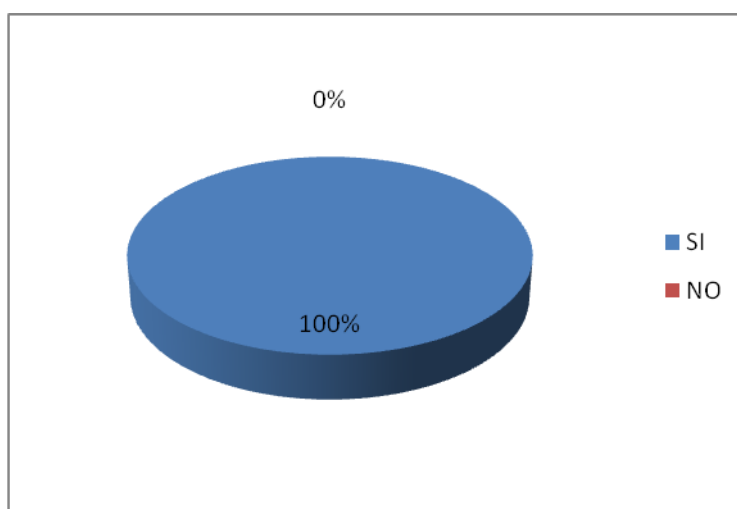
	F	%
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%



El cien por cientos de los docentes de la carrera de cultura física a los que se les aplicó la encuesta han respondido que el deporte va ayudar a mejorar el funcionamiento del cuerpo de las personas con discapacidades, esto se puede explicar porque las personas con capacidades especiales al practicar deporte van a conseguir estimular aún más sus capacidades perceptivas y respuestas psicomotoras. Teniendo presente el ritmo de aprendizaje del alumno/a dentro de cada actividad.

5.- ¿Las personas con discapacidades al practicar deporte mejorarán sus habilidades motrices?

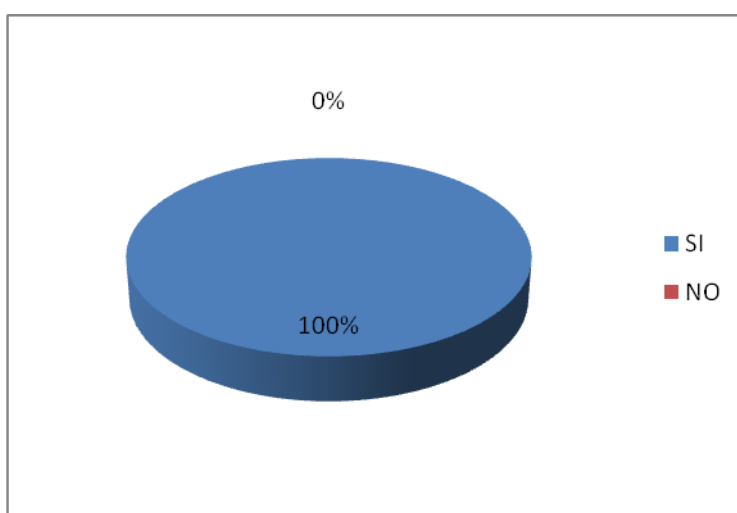
	F	%
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%



En su totalidad han respondido que si van a mejorar la motricidad de los niños con capacidades especiales que practican deporte esto se debe a que los profesores de cultura física debe buscar compensar la falta de coordinación que se presenta en cada una de las discapacidades en mayor y menor proporción por actividades que van a permitir que los niños con capacidades especiales mejoren sus habilidades motrices gruesas y en menor proporción las finas.

6.- ¿Los niños con discapacidades que practican deporte deben ir a chequeos médicos constantes?

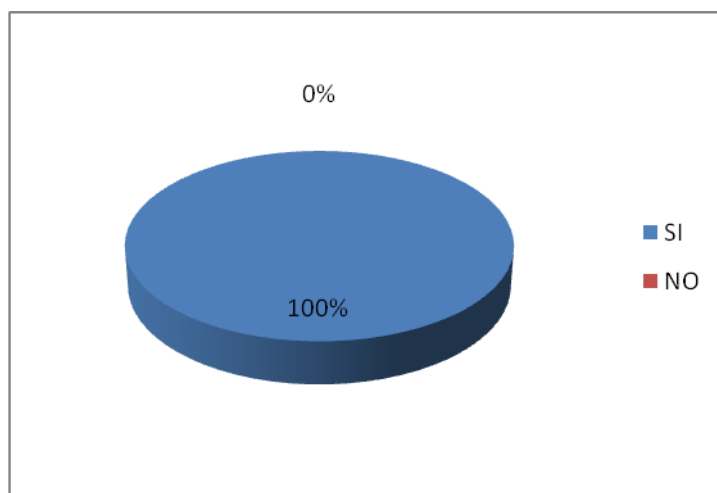
	F	%
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%



El 100 por ciento de los profesores están de acuerdo que los niños con capacidades especiales asistan a chequeos médicos constantes, esto se debe a que cada discapacidad presenta patologías diferentes y los deportistas especiales tienen que ser tratados de manera individual por un médico especialista y el será el que indique la clase de deporte que puede practicar y el tiempo que debe transcurrir para un nuevo chequeo médico mientras siga practicando deporte.

7.- ¿Cree que se deben conseguir habilidades y destrezas en los niños que practican deporte adaptado?

	f	%
SI	10	100%
NO	0	0%
TOTAL	10	100%

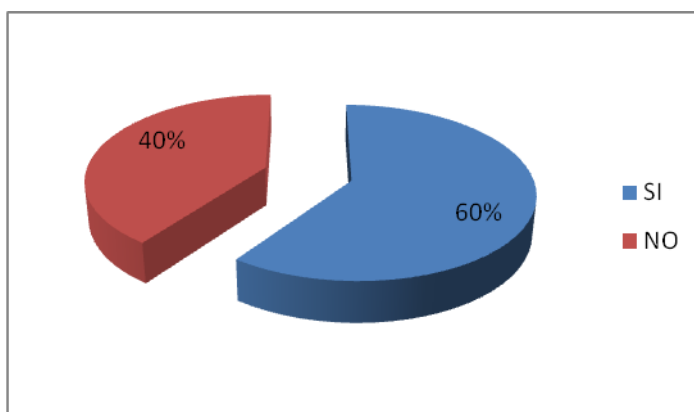


El cien por ciento de los docentes del área de cultura física contestó que se deben conseguir habilidades y destrezas en los niños con capacidades especiales

Esto se debe a que la práctica del deporte permitirá que mejoren su capacidad para realizar nuevas actividades y mejorar sus destrezas sobre todo empezando con las destrezas gruesas y a partir de estas buscar las destrezas finas teniendo en cuenta que para conseguirlo se necesita un proceso muy largo.

8.- ¿Está preparado para cualquier problema que puedan presentar los niños con discapacidades en un Entrenamiento?

	F	%
SI	4	40%
NO	6	60%
TOTAL	10	100%

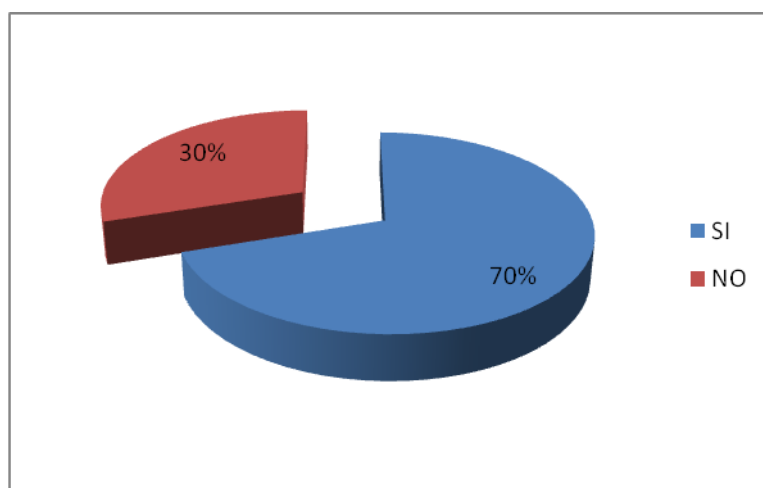


El 60 por ciento de los encuestados han respondido que no están preparados para cualquier problema que se presente en una persona con capacidades especiales dentro del entrenamiento, el problema radica en la necesidad de los entrenadores que no están debidamente adiestrados sobre las peculiaridades de la práctica del deporte adaptado, las características de las diferentes formas de discapacidad, las limitantes en determinadas patologías como el síndrome de Down, las formas de evaluar al deportista y de seleccionar el deporte o actividad más apropiada de acuerdo con la individualidad de su afección.

La falta de información determina que el instructor, ante el temor de colocar al niño en riesgo, tienda a excluir al niño de la actividad física, como supuesta vía para proteger su salud.

9.- ¿Está actualizado en conocimientos de deporte adaptado para personas con discapacidades?

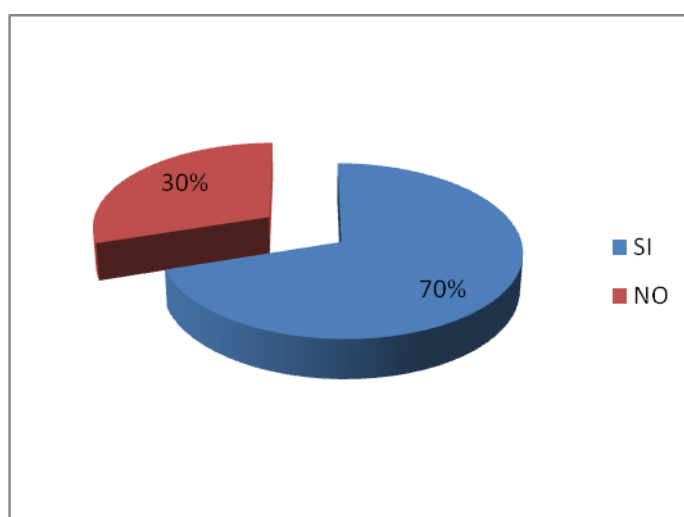
	F	%
SI	3	30%
NO	7	70%
TOTAL	10	100%



El 30 por ciento ha respondido que si mientras que el 70 por ciento ha respondido que no, esto se puede explicar por la falta de material didáctico e información sobre entrenamiento y manejo para niños con discapacidades en la actualidad hoy en día se les está dando mayor importancia gracias a la equidad e inclusión a personas con discapacidad impulsados por el vicepresidente de la república de turno el Lic. Lenin Moreno.

10.- ¿Cree que se debe ser sistemático, organizado y seguir una progresión en sus contenidos de enseñanza de deporte adaptado para personas con discapacidades?

	f	%
SI	7	70%
NO	3	30%
TOTAL	10	100%



El 70 por ciento ha respondido que si mientras que el 30 por ciento ha respondido que no, esto se puede explicar puesto que es importante Innovar, experimentar y desarrollar el currículo en Educación Física, utilizando contenidos que se derivan del Deporte adaptado a ciertas minusvalías (sensoriales y físicas) con alumnos/as que no las poseen para conseguir estimular aún más sus capacidades perceptivas y respuestas psicomotoras. Teniendo presente en la progresión metodológica el ritmo de aprendizaje del alumno/a dentro de cada actividad.

Padres de familia de personas con discapacitadas que practiquen deporte

Sr. Washington Moscoso

Padre de familia de un deportista especial con síndrome de Down

¿Cree qué dentro de la ciudad de Ambato existen personas capacitadas para el entrenamiento de su hijo?

Muy pocas personas han podido entrenarle a mi hijo por que él presenta síndrome de Down y es muy inquieto, no hacen caso a ninguna instrucción que le den a menos que sepan cómo tratarle.

Al principio hizo deporte con el profesor de educación física de la Escuela Especial Ambato pero no mejoró mucho después tuve que comprarle una bicicleta y llevándole a Quito es que logró superarse.

¿Con qué frecuencia asiste a un médico especializado?

Varias veces, si es posible cada semana o a diario le revisamos la presión arterial por que los niños con síndrome de Down tienen muchos problemas sobre todo cuando hace esfuerzos grandes tiene que estar vigilado por que presente alteraciones cardiacas y muy bajas sus defensas

¿Ha tenido algún temor por que su hijo practique deporte y salga solo a la calle?

Al principio si teníamos mucho miedo toda la familia de que pase solo o que le pase algo pero nos han ido explicando que el deporte es bueno para él y ahora él coge todas las mañanas la bicicleta y sale a la calle solo

a medio día almuerza y vuelve a salir y es mucho mejor porque se ha hecho una persona autónoma

¿Ha cambiado la vida de su hijo y de su familia la práctica de deporte?

Si y mucho porque antes teníamos mucho temor de dejarle solo en la casa pero ahora el hasta trabaja y cuando se va competir regresa muy entusiasmado y eso nos hace felices a toda la familia

¿Ha buscado apoyo en otras ciudades para que su hijo siga practicando deporte competitivo?

Al principio si viajábamos a Quito para que él se prepare pero ahora no porque el pasa en su bicicleta todo el día y por trabajo ya no hemos podido salir y aquí no existe nadie que lo entrene

¿Cree qué es importante que los niños con capacidades especiales se integren por medio del deporte?

Creo que depende mucho de la discapacidad que tengan porque si les ayuda mucho hacer alguna actividad por que les hace sentirse más útiles y así no se quedan en las casa sin hacer nada.

Profesores de Escuelas Especiales

Entrevista señora Fabiola Supe

Profesora de Cultura Física de la Escuela Especial Ambato

¿Cree qué es importante que los niños con capacidades especiales practiquen deporte?

Si es muy importante por que cuando les toca la hora de educación física siempre están muy felices y tratan de hacer todas las actividades que les hago realizar.

¿Durante cuánto tiempo ha trabajado con niños con capacidades especiales?

Ya trabajo con ellos más de quince años

¿Ha seguido algún curso sobre educación especial, hace cuanto tiempo?

Si seguí un curso que dio olimpiadas especiales nacionales hace unos ocho años.

¿Si se presenta algún problema dentro de su clase si podría manejarlo?

Si conozco algunas enfermedades que presentan los niños con capacidades especiales pero dentro de la institución si existe un médico.

¿Ha preparado algún equipo para que participen a nivel nacional?

Solo entrenan para las olimpiadas provinciales que se realizan cada dos años pero no nos apoya mucho el rector de la escuela para salir de la provincia y los papas tienen miedo que salgan solos.

Autoridades:

Sr Matilde Ayala de Callejas
Dama del Patronato municipal

¿Conoce Usted, cuales son las necesidades para poder realizar deporte que presentan los niños con capacidades especiales en nuestra ciudad?

Conozco muy poco acerca del tema, debido a que el apoyo que nosotros prestamos mas está enfocado a personas de bajos recursos económicos pero si se han acercado a pedirnos apoyo algunos deportistas para viajar a competencias y se les ha ayudado de alguna manera.

¿Cuál ha sido el apoyo que les han brindado a estas personas con capacidades especiales?

Hemos tratado de cubrir las mayores necesidades que han presentado como es el transporte o los chequeos médicos dentro del hospital municipal, pero nuestro presupuesto no está destinado para esas actividades y no se les puede ayudar como quisiéramos hacerlo.

¿Han pensado implementar dentro del Patronato Municipal alguna actividad en beneficio de las personas con discapacidad?

Se ha pensado realizar actividades dentro del patronado para recaudar fondos y poder apoyar a más sectores, pero al momento no se ha tenido

la oportunidad y son nuestras Señoritas Patronatos las que intentan dar su apoyo a estos sectores como lo hizo nuestra ex Reina del Patronato.

¿Cree qué les puede ayudar a las personas con capacidades especiales la práctica del deporte para su recuperación?

La verdad no conozco mucho sobre el deporte y sobre las capacidades especiales pero creo que si sería una buena opción tomar en cuenta la actividad deportiva para su inclusión.

¿Cree qué dentro del Ilustre Municipio de Ambato se debe implementar algún plan de apoyo a personas con discapacidades de nuestra Ciudad para que puedan incluirse a la misma?

Yo creo que sí pero lamentablemente no contamos con presupuesto que este destinados a ellos y se necesitaría la presentación de proyectos y creación de ordenanzas Municipales para que entre dentro del presupuesto del Municipio y nadie ha presentado un proyecto de ese estilo.

Arquitecto Fernando Callejas B.
Alcalde de la Ciudad de Ambato

¿Conoce el porcentaje de personas con discapacidades que existen dentro de nuestra ciudad?

Si se que existe alrededor de un 12 por ciento de personas con discapacidades dentro de nuestra ciudad pero no se les ha brindado la atención debida puesto que existe un pensamiento de autoevaluación por parte de sus padres o familiares los mismos que por vergüenza no se acercan a pedir ayuda o lo hacen sin querer mostrar a la persona con discapacidad por lo que no se le puede ayudar.

¿Cree qué es importante que practiquen deporte para que las personas con capacidades especiales se integren a la sociedad?

Sí, creo que es muy importante porque muchos de estos niños nos han representado a nivel nacional e internacional y ahora se los ve en las calles sin temor a nadie por eso existen entidades como Olimpiadas Especiales o los Paraolímpicos que se encargan de esa inserción.

¿Qué proyectos impulsaría para el apoyo de las personas con discapacidades?

Se debía investigar cuáles son sus verdaderas necesidades y así apoyar a la mejor propuesta la misma que esté dentro del presupuesto de la Municipalidad.

4.2.- INTERPRETACIÓN DE DATOS

Después de haberse realizado el análisis crítico de cada una de las encuestas y entrevistas a las distintas personas que deberían estar involucrados con las discapacidades, se puede dar cuenta que existe demasiado desconocimiento y falta de atención a este sector por lo que se ratifica la importancia de la aplicación del deporte adaptado para poder incluir a las personas con capacidades especiales y que deje de ser una problemática que no ha querido salir a la luz de nuestra sociedad.

CAPITULO V

5.1.- CONCLUSIONES:

- Con el presente trabajo he llegado a la conclusión, que gracias a la práctica de deportes en el discapacitado mejora su calidad de vida, su autoestima y se vincula como un individuo útil a la sociedad.
- Se concluye que es importante que exista una técnica adecuada para el entrenamiento de la fuerza en deportistas con alguna discapacidad, donde se integren aspectos relevantes que puedan ser útiles en el eficaz desempeño de entrenadores o metodólogos en los procesos de Entrenamiento para dichos deportistas.
- El deporte y la calidad de vida son aspectos inseparables en el caso de las personas con discapacidades, ambos implican el disfrute, la participación colectiva y en esencia su mejoramiento, rendimiento funcional e integración social.
- Es necesario la elaboración de un manual instructivo para profesionales y estudiantes de la carrera de cultura física sobre deporte para personas con discapacidad.

5.2.- RECOMENDACIONES:

- Continuar trabajando con actividades deportivas en los discapacitados y vincularlo en áreas de salud para mejorar su calidad de vida y su inclusión dentro de la sociedad.
- Se recomienda que los Profesores de la carrera de Cultura Física se capaciten sobre técnicas adecuadas para el entrenamiento de la fuerza y la búsqueda de habilidades y destrezas en las personas con capacidades especiales.
- Buscar por medio de las actividades deportivas el disfrute y la recreación para las personas con discapacidades buscando de esta manera su inclusión.
- Se recomienda elaborar un manual instructivo para profesionales y estudiantes de la carrera de cultura física sobre deporte para personas con discapacidad.

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1.- DATOS INFORMATIVOS

Tema

Cómo enfrentar la discapacidad al realizar actividad Física.

- Introducción
- Deporte
- Discapacidad
- Características de los distintos tipos de discapacidad.
- Causas de la discapacidad
- Profesores de educación física y la inclusión
- Función del profesor de educación física
- Orientación para la inclusión del alumno con discapacidad
- Clase de educación física adaptada
- Juegos convencionales adaptados
- Deporte competitivo adaptado
- Origen-historia
- Reglamento
- Participantes
- Pruebas
- Planificación de un programa diario
- Planificación de un programa semanal
- Unidad didáctica

- Actividad de enseñanza aprendizaje
- Evaluación

6.2.- ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA

Mediante la investigación sobre el deporte adaptado en la ciudad de Ambato se ha llegado a la conclusión que es muy importante que los profesionales de cultura física estén capacitados para trabajar con alumnos que presentan capacidades especiales, en nuestro medio se ha observado que existe una falta de conocimientos sobre deporte adaptado y manejo del deportista con discapacidad por parte de los docentes que trabajan en escuelas regulares y por lo tanto no se presentan a trabajar en escuelas especiales por temor a enfrentar los problemas que puede presentar una persona con discapacidad.

6.3.-JUSTIFICACIÓN

Este proyecto se puede cumplir ya que se cuenta con los recursos necesarios para poder difundir un folleto a los docentes y estudiantes de la carrera de cultura física para que así cuenten con el conocimiento necesarios de la pedagogía y manejo técnico de las personas con discapacidades, la sociedad cumplirá un papel muy importante en la inclusión integral de las personas con capacidades especiales ayudándoles a que logren sentirse más involucrados con nuestra sociedad. Más que todo, se impulsará iniciativas a nivel Provincial, esparciendo la esperanza por un sentido de vida colectivo que incluya abierta e indiscriminadamente a todas las personas con discapacidad.

6.4.- OBJETIVOS

- Lograr que todos los docentes y estudiantes de la carrera de cultura física tengan el conocimiento adecuado del manejo de una persona con discapacidad para lograr que el alumno desarrolle su dominio emocional, desarrollo de inteligencia motriz y desarrollo de sus capacidades físicas.
- Facilitar la autonomía e independencia de las personas con discapacidad eliminando las barreras sociales, físicas y arquitectónicas para lograr su inclusión integral dentro de la sociedad.
- Incluir a todos los estudiantes especiales en las escuelas y aulas, sin diferencias, teniendo en cuenta sus necesidades y posibilidades, adaptando el currículo en lo que sea necesario para posibilitar su aprendizaje.
- Hacer que las personas con discapacidad participen en la vida cotidiana en todos sus sentidos por la práctica del deporte adaptado.

6.5.-ANÁLISIS DE LA FACTIBILIDAD

Este proyecto es factible de cumplirse ya que se cuenta con el tiempo y el apoyo necesario de varias entidades públicas como el Ilustre Municipio de Ambato, CONADIS, y Olimpiadas Especiales para capacitar de manera gratuita a docentes y estudiantes de la carrera de cultura física por medio de charlas sobre deporte adaptado, y el manejo de una persona con discapacidad, también con la impresión del material bibliográfico que se realizará con esta investigación. Por otra parte se cuenta con el apoyo de la sociedad y la búsqueda de la inclusión de las personas con discapacidad.

6.6.- DESARROLLO DE LA PROPUESTA

6.6.1.- INTRODUCCIÓN:

En los últimos años han ido en aumento una preocupación por parte de las diferentes sociedades para integrar en su seno a personas con diferentes discapacidades.

Este interés por integrar a estas personas con discapacidades puede tener diferentes fines:

- Humanitario
- Político, etc

Lo que sí es cierto es que esta integración constituye un derecho reconocido en las diferentes constituciones de los países democráticos y así mismo en la carta de Derechos Humanos de la O.N.U. El derecho es la igualdad de oportunidades.

En cuanto al deporte la integración también es reciente. Anteriormente esta práctica se había despreciado.

Hoy en día los niveles técnicos, tácticos de dedicación de empleos de nuevas tecnologías, etc. del deporte con personas discapacitadas es similar al deporte de los llamados normales despertando igualmente un espectáculo deportivo.

6.6.2.- DEPORTE

Cuando hablamos de deporte nos referimos a aquel que forma parte de los agentes de la Educación Física junto a la gimnasia, la recreación y la vida en la naturaleza. De esta manera el deporte tiene el respaldo pedagógico que le brinda la Educación Física y con él los instrumentos didácticos (Fundamentación, expectativas de logro, metodología, recursos y evaluación / feed-back) para su implementación.

Con esto quiero dejar bien en claro la profesionalidad que deben tener aquellas personas que se encuentren frente a un equipo deportivo con estudios y capacidad inherentes al cargo.

6.6.3.- DISCAPACIDAD

Además del término Discapacidad existen otros términos que pueden utilizarse como sinónimo: Disminución, deficiencia, capacidades diferentes, minusvalía; En inglés encontramos que los dos más utilizados son disability y handicap.

En nuestro País se utiliza generalmente el término "Discapacidad" o "Capacidades Especiales". A mi entender esta es la palabra justa ya que nos figura una disminución de alguna/s capacidad/es en comparación al grado que se considera normal. El Deporte para personas con discapacidad (no para discapacitados) deberá ser adaptado a la

disminución que evidencia, según sea esta de índole motora, mental y/o sensorial.

Como mencione anteriormente dividiremos en un primer paso la población de personas con discapacidad en tres grandes grupos:

- Personas con discapacidad intelectual o mental.
- Personas con discapacidades Físicas o Motoras.
- Personas con discapacidad sensorial.
- Otros tipos de discapacidad.

6.6.4.- TIPOS DE DISCAPACIDAD:

6.6.4.1.- DISCAPACIDAD MENTAL:

Si bien es cierto, el término Discapacidad Intelectual no ha sido definido como tal, en la actualidad el concepto más empleado es el que propone la AAMR (American Association on Mental Retardation) en su edición de 1992 “El retraso mental se refiere a limitaciones sustanciales en el funcionamiento intelectual. Se caracteriza por un funcionamiento intelectual inferior a la media, que coexiste junto a limitaciones en dos ó más de las siguientes áreas de habilidades de adaptación: comunicación, cuidado propio, vida en el hogar, habilidades sociales, uso de la comunidad, autodirección, salud y seguridad, contenidos escolares funcionales, ocio y trabajo. El retraso mental se ha de manifestar antes de los 18 años de edad”.

CRITERIOS DE IDENTIFICACION DE LA DISCAPACIDAD MENTAL

La consideración de discapacidad mental requiere de la coexistencia de tres criterios relacionados entre sí:

- la existencia de un funcionamiento intelectual significativamente inferior a la media;

- la presencia de dificultades en dos o más habilidades adaptativas;
- que su manifestación se haya dado antes de los 18 años.

1. El funcionamiento intelectual hace referencia a un nivel de inteligencia inferior a la media. La concepción de inteligencia que se maneja a este respecto es la propuesta por Gardner, quien habla de la existencia más que de una capacidad general, de una estructura múltiple con sistemas cerebrales semiautónomos, pero que, a su vez, pueden interactuar entre sí. En cuanto al uso de un coeficiente de inteligencia, de uso común, para que se pueda hablar de discapacidad intelectual debe estar por debajo de 70 y debe producir problemas adaptativos.

2. Las habilidades adaptativas hacen referencia a la eficacia de las personas para adaptarse y satisfacer las exigencias de su medio. Estas habilidades deben ser relevantes para la edad de que se trate, de tal modo que la ausencia de ellas suponga un obstáculo.

3. Lo normal es que una discapacidad intelectual significativa se detecte ya en edades tempranas.

CLASIFICACION:

La **clasificación** establecida por la Asociación Americana para la Deficiencia Mental (AAMR) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), del grado más leve al más profundo, es:

- Leve o Ligera
- Moderada o media
- Severa
- Profunda

DEFICIENCIA MENTAL LEVE.

- Capaces de mantener una conversación sencilla.
- Alcanzan la independencia para el cuidado personal (comer, higienizarse, vestirse, control de esfínteres, etc).
- Desarrollan habilidades sociales y de comunicación desde edades tempranas. (Importante la intervención temprana por parte de un equipo multidisciplinario).
- Suelen presentar dificultades de aprendizaje generalizado.

DEFICIENCIA MENTAL MODERADA

- Lentitud en el desarrollo de la comprensión y uso del área del lenguaje.
- Capacidad de cuidado personal y funciones motrices en desventaja.
- Logran un desarrollo de la capacidad social, para relacionarse con personas próximas de su entorno y participar en consignas sociales simples.

DEFICIENCIA MENTAL GRAVE.

- Inicialmente en la etapa pre-escolar, se observa un desarrollo psicomotor muy limitado.
- Articulación defectuosa.
- Suelen reconocer algunos signos y símbolos.
- Pueden adquirir alguna destreza necesaria para la vida diaria, pero resulta difícil generalizarlo.
- Suelen tener alguna patología asociada, que implique una atención especializada.

DEFICIENCIA MENTAL PROFUNDA.

- La mayoría de los usuarios/as tienen movilidad restringida o inexistente.
- Generalmente no controlan esfínteres.
- Pueden en muy pocos casos, presentar una comunicación no verbal muy rudimentaria.
- Requieren supervisión y ayuda constantemente, ya que suelen presentar patologías asociadas.

CAUSAS DE LA DISCAPACIDAD MENTAL:

Para que exista una discapacidad mental dependen de los siguientes factores:

PRENATALES:

Son Aquellos que afectan al feto desde su concepción hasta el parto.

Ejemplos: enfermedades infecciosas en la madre, alteraciones cromosómicas en el metabolismo.

PERINATALES:

Aquellas que afectan al bebé durante su primer mes de vida.

Ejemplos: traumas de parto o parto prematuro

POSTNATALES:

Aquellas que afectan a la persona desde el día 30 de vida hasta el final de la adolescencia.

Ejemplos: desnutrición, deshidratación, infecciones

6.6.4.2.- DISCAPACIDADES FÍSICA:

La visión que tenemos de la persona con discapacidad física ha variado con el paso de los años, anteriormente veíamos que las personas eran relegadas a su hogar, sin posibilidades de socializar y mucho menos opciones laborales, esta condición día a día va mejorando, y los gobiernos van tomando mayor conciencia de implementar políticas tendientes a que las ciudades sean lugares mas amables hacia la persona que vive con una discapacidad. Encontramos personas con discapacidad ocupando cargos importantes en la política, empresarios destacados, músicos, deportistas, artistas etc..

TIPOS DE DISCAPACIDADES FÍSICAS:

Generalmente a la hora de realizar clasificaciones, se establecen dos grandes grupos de deficiencias: físicas y mentales, si bien ambos pueden estar interrelacionados como hemos visto anteriormente.

Las deficiencias físicas se suelen subdividir en tres grandes grupos:

- Deficiencias motrices
- Deficiencias sensoriales
- Deficiencias fisiológicas

La clasificación de estas deficiencias son las siguientes:

- Afectación a miembros inferiores o superiores

AMPUTACIONES:

Pérdida de una extremidad como consecuencia de una lesión traumática (corte, quemadura, aplastamiento) o una enfermedad que requiere

Una intervención quirúrgica (cáncer, gangrena, diabetes). La autonomía de las personas amputadas varía en función de la extremidad afectada y del nivel de amputación. En miembros inferiores se pueden utilizar prótesis para recuperar el movimiento funcional. En extremidades superiores las prótesis tienen un carácter más estético que funcional.

POLIOMIELITIS:

Se trata de una enfermedad de carácter viral que afecta al sistema nervioso y que da lugar a una pérdida del control muscular que puede degenerar en una parálisis. También se puede producir un síndrome postpolio, entre 10 y 40 años después de haber padecido la enfermedad.

- Afectación a la médula espinal

LESION MEDULAR:

Cuando ocurre una lesión medular, todos los nervios situados por encima de la lesión funcionan perfectamente, en cambio, por debajo se produce una desconexión entre el cerebro y las diferentes partes del cuerpo. Dependiendo del lugar y grado de afectación esta desconexión puede ser total o parcial. Dependiendo del nivel de la lesión se pueden producir una paraplejia (afectación a miembros inferiores) o una Tetraplejia (afectación tanto a miembros inferiores como superiores).

La lesión medular, además de afectar a la sensibilidad y al movimiento por debajo de la lesión se puede acompañar de una serie de problemas asociados: osteoporosis (disminución de la mineralización ósea), espasticidad (contracciones involuntarias de los músculos), disfunciones urinarias e intestinales (mala eliminación de orina y heces que da lugar a frecuentes infecciones), disfunciones en la circulación sanguínea (da lugar a que los miembros sufran variaciones de temperatura), disfunciones de termorregulación (incapacidad para sudar y regular la temperatura corporal), escaras -el tejido se muere y se cae- o úlceras (por falta de

movilidad y por contacto continuo del cuerpo con superficies duras, sillas, camas...), disfunción sexual (falta de erección en el hombre, afectación a la sensación de orgasmo).

ESPINA BIFIDA:

Consiste en una serie de malformaciones congénitas que se manifiesta por una falta de cierre o fusión de uno o varios arcos vertebrales posteriores dando como resultado un cierre anormal del tubo neural. Se sabe que el proceso comienza en el primer mes de gestación. Según el momento del desarrollo embrionario en el que se produce el fallo formativo de los tejidos se presentan distintas formas:

Espina bífida oculta o cerrada: la vértebra no se cierra, la médula espinal queda lejos de la superficie de la piel. Es la alteración más leve y no suele presentar síntomas.

Espina bífida con meningocele: se produce cuando falta la fusión de los arcos vertebrales posteriores con profusión de una bolsa meníngea llena de líquido cefalorraquídeo. Sigue siendo una afectación leve.

Espina bífida con mielomeningocele: se produce cuando la falta de fusión de los arcos vertebrales posteriores se acompaña de profusión quística de la médula. Es la afectación más grave.

Estas afectaciones son más graves cuanto más cerca de la cabeza se produce la lesión. El resultado es la parálisis en las extremidades inferiores por debajo de la lesión, con imposibilidad para andar o desplazarse de forma autónoma, así como dependiendo de la extensión y la localización de la tumoración, suele estar acompañada de una serie de complicaciones: hidrocefalia (agrandamiento rápido de la cabeza debido a la acumulación de líquido cefalorraquídeo, siendo necesaria una operación para implantar una válvula en el cerebro para favorecer la salida del líquido), trastornos visuales (producidos por la presión del

líquido cefalorraquídeo), incontinencia (falta de control del intestino y la vejiga), limitaciones ortopédicas (malformaciones que afectan a la columna -lordosis, cifosis o escoliosis-, a las caderas -luxaciones-, a los pies, tobillos o rodillas -pie equino, equinovaro, talo-).

- Enfermedades degenerativas

ATAXIA DE FRIEDREICH:

Enfermedad hereditaria que ocasiona un daño progresivo del sistema nervioso con síntomas que van entre debilidad muscular y problemas de dicción, por un lado, y enfermedad cardíaca por otro. En general el primer rasgo que aparece es la dificultad para caminar y se va programando progresivamente a los brazos y al tronco. Otros síntomas asociados son: pérdida de reflejos en rodillas, tobillos y muñecas, escoliosis, dolor de pecho, dificultad para respirar, palpitaciones, dificultad para hablar y en general suelen padecer profundas depresiones. El cerebro y la inteligencia no se ven alterados.

ESCLEROSIS MULTIPLE:

Se trata de una enfermedad del sistema nervioso central que se produce cuando se destruye o deteriora la mielina perdiendo los nervios la capacidad de conducir los impulsos eléctricos. Los síntomas de esta enfermedad varían entre diferentes personas e incluso en un mismo individuo según los momentos. Estos síntomas se suelen dividir en tres categorías:

Primarios: resultan del proceso de la desmielinización: debilidad, entumecimiento, temblor, pérdida de visión, dolor, parálisis, disfunción en la vejiga e intestino.

Secundarios: se presentan como consecuencia de los síntomas primarios: infecciones en las vías urinarias, disminución de la densidad ósea.

Terciarios: se derivan de los dos grupos anteriores: complicaciones sociales, vocacionales y psicológicas.

DIATROFIA MUSCULAR PROGRESIVA:

Se conoce a un conjunto de enfermedades, todas hereditarias, caracterizadas por una debilidad progresiva y un deterioro de los músculos esqueléticos o voluntarios que son los que se encargan del movimiento. La forma más frecuente y grave es la distrofia muscular de Duchenne, con una expectativa de vida de 20 años. Estas personas son muy sensibles a las lesiones por lo que hay que tener cuidado en los cambios de posiciones y los movimientos bruscos.

COREA DE HUNGHINGTON:

Popularmente conocida como "Baile de San Vito". Es una enfermedad neurológica degenerativa caracterizada por movimientos involuntarios incontrolados, desarreglos psíquicos y pérdida de las funciones intelectuales (demencia).

- Lesión cerebral

PARALISIS CEREBRAL:

Se trata de una anomalía de tipo neuromotor provocada por un desarrollo defectuoso o lesión del cerebro. Este trastorno no evolutivo puede afectar al control motor, al tono, al movimiento y a la postura. La lesión cerebral puede tener lugar antes, durante o poco después del parto. Es de destacar que en la mayoría de los casos de parálisis cerebral se debe a una anoxia cerebral (insuficiencia de aporte de oxígeno a las células de la corteza cerebral), aunque también puede producirse por otras causas como infecciones (meningitis, encefalitis...), accidentes cerebrovasculares (cuando se interrumpe repentinamente el suministro de sangre a una parte del cerebro o se rompe un vaso sanguíneo en el cerebro) o por

traumatismos craneoencefálicos. Suele llevar asociadas algunas otras deficiencias, como en el lenguaje, disminuciones intelectuales (no forzosamente), convulsiones, problemas de visión y/o audición, alteraciones perceptivas, problemas afectivos.

La parálisis cerebral se clasifica según varios criterios:

Criterio topográfico, dónde radica la afectación

Tetraplejía: a las cuatro extremidades.

Displejía: extremidades superiores.

Paraplejía: miembros inferiores.

Hemiplejía: extremidades de un lado del cuerpo.

Según la alteración del tono muscular

Espasticidad: aumento exagerado del tono (hipertonía), se caracteriza por movimientos exagerados y descoordinados (espasmos), el equilibrio es muy pobre. Su forma de caminar recuerda unas tijeras.

Atetosis: fluctuación de hipertonía a hipotonía, se caracteriza por movimientos irregulares y retorcidos difícilmente controlables. Suelen ir acompañados de movimientos faciales incontrolados y babeo.

Rigidez: es uno de los tipos más graves de parálisis cerebral con falta de flexibilidad en los miembros, envaramiento de la espalda y cuello y movimientos torpes y muy restringidos. No puede caminar y, con frecuencia, asociada a enfermedad mental.

Ataxia: se caracteriza por la falta de tono muscular (hipotonía) que se traduce en dificultad en la marcha y descoordinación motora tanto fina como gruesa, pérdida del sentido del equilibrio por lo que tropieza y cae

muy a menudo. Su aspecto físico, no obstante, es bastante normal. Posee voz monótona y nasalizada.

- Atendiendo al grado de afectación podemos distinguir:

Grave: control mínimo de los movimientos afectados, no andan y el lenguaje está muy afectado.

Moderado: hay limitaciones en el control manual, marcha inestable y lenguaje impreciso.

Leve: pueden hablar y andar, sus movimientos son torpes.

6.6.4.3.- DISCAPACIDAD SENSORIAL:

La mayoría de las personas que ven y oyen sin dificultad no podrían imaginar la vida sin estas habilidades. La visión y la audición, son vitales para sobrevivir, para la salud y para la calidad de vida. Con la pérdida de uno solo de esos sentidos, la movilidad, la comunicación y el aprendizaje resultan mucho más difíciles. Cuando ambos sentidos están dañados o se presentan discapacidades adicionales, y no somos capaces de utilizar alternativas funcionales, todos los aspectos de la vida se ven afectados.

La discapacidad sensorial es una afección sobre los trastornos visuales y auditivos, y el modo en que éstos afectan a niños con discapacidades múltiples. Identifica procedimientos de evaluación adecuados, que pueden proporcionar la intervención de un equipo con una imagen clara de la naturaleza y extensión de las pérdidas sensoriales. Describe métodos de prevención y tratamiento. Discute las implicaciones educativas y los daños sensoriales de niños con discapacidades múltiples. También explora el papel que desempeñan los miembros de los equipos interdisciplinarios con el fin de maximizar la actuación funcional del niño

6.6.4.4.- DISCAPACIDAD VISUAL

La discapacidad visual es la carencia, deficiencia o disminución de la visión. Para muchas personas la palabra ciego significa carencia total de la visión, sin embargo la discapacidad visual se divide en ceguera total o amaurosis, ceguera legal

6.6.4.5.- DISCAPACIDAD AUDITIVA

La discapacidad auditiva es la carencia, disminución o deficiencia de la capacidad auditiva, existen tres tipos de discapacidad auditiva: Pérdida auditiva conductiva, pérdida auditiva sensorial y pérdida auditiva mixta.

Aspectos Generales de la sordera

Las personas con discapacidad auditiva en la mayoría de los casos se sienten aisladas y frustradas por sus dificultades para acceder a la información. En general la ciudad, los medios de comunicación, las entidades públicas, los organismos del estado, las universidades y colegios, no han realizado adaptaciones para que las personas sordas tengan garantías en el respeto de sus derechos fundamentales. Las personas sordas deben recibir desde pequeños una formación en su lengua natural que en el caso de Colombia es la lengua de señas colombiana, al igual que con el idioma español, la lengua de señas colombiana tiene diferencias entre una y otra región. El término técnico para denominar de manera correcta a las personas con discapacidad auditiva, es el de personas sordas, denominarlos como sordomudos es un error pues manifestaría que son incapaces de hablar, las personas sordas con una adecuada estimulación pueden desarrollar habla, dichas personas son denominados como sordos oralizados, la educación que deben recibir los sordos es bilingüe es decir deben recibir aprendizaje en

lengua de señas colombiana, pero de igual manera deben ser educados en Español puesto que esto les permitirá una mayor posibilidad de ser incluidos e integrados tanto a nivel educativo como laboral.

PROBLEMAS DE APRENDIZAJE

Los problemas de aprendizaje tal como su nombre lo indica es la dificultad que tiene alguna persona para aprender de la misma manera que los demás en general se ve afectada su comprensión lectora, el uso de las reglas ortográficas, interpretar las normas escuchadas, hablar correctamente, realizar raciocinios y desarrollar problemas matemáticos, estos problemas de aprendizaje se dan de diferente manera y con diferente intensidad dependiendo de la persona, en muchas ocasiones no se realiza un diagnóstico y los niños son catalogados con retraso mental o en ocasiones simplemente se cataloga que es un niño perezoso para el estudio.

DISLEXIA

La dislexia es un tipo de problema de aprendizaje que se caracteriza por que el niño tiene dificultades en el aprendizaje de la lectura y la escritura, descartando que se tenga algún tipo de retraso mental. Las causas son variadas desde factores hereditarios, problemas en el embarazo, dificultades emocionales etc..

Características del niño con dislexia

- Tiene una inteligencia promedio, en algunos casos arriba del promedio
- Parece brillante y despierto en algunas áreas pero en la escuela se muestra retraído y distante.

- Se le etiqueta como flojo, tonto o perezoso.
- Tiene baja autoestima ocasionada por múltiples fracasos escolares
- No está tan atrasado como para recibir ayuda extra en el colegio
- Presenta habilidades en la música, el arte, se aburre más en las clases magistrales que en las prácticas
- Aprende más cuando trabaja con las manos
- Se muestra hiperactivo o soñador en clase

La dislexia es muy compleja existen diversos tipos de características, cada caso es muy distinto al otro, sin embargo en común se tiene a un niño de inteligencia normal que no rinde de la manera que se espera en el colegio. Si hablamos en términos usados por Howard Gardner tendríamos que decir que básicamente el niño tiene menos desarrolladas su inteligencia verbal y su inteligencia lógico matemática, mientras que tiene más desarrollada su inteligencia visual espacial.

DISGRAFIA

Es la dificultad que se presenta en el proceso de aprendizaje de la escritura

DISCALCULIA

Dificultad que se presenta en el aprendizaje de la matemática

6.6.4.6.- OTRAS DISCAPACIDADES

OBESIDAD

La obesidad en sus casos más extremos produce discapacidad social, ya que muchas de las personas que sufren de problemas de obesidad severos se aíslan de la sociedad, por las burlas y los comentarios hirientes, las personas creen que ser una persona obesa es simplemente

ser un descuido con su salud, una persona sin voluntad, ociosa y despreocupada. En los colegios la vida de los niños obesos en ocasiones toma dimensiones insoportables, son la burla del salón, el centro de las críticas y comentarios crueles y no solo por parte de los compañeros también por parte de sus profesores o los familiares de los niños.

También en los casos más extremos la obesidad produce discapacidad física, existen muchas personas que por la cantidad de sobrepeso que tienen, no pueden inclusive desplazarse dentro de su casa, tiene dificultades para realizar acciones sencillas como bañarse, cambiarse de zapatos, etc.. Algunos no pueden acceder a servicios básicos en los lugares donde residen, no caben en las sillas del avión o en las sillas de los cines y teatros, las camillas de los centros médicos no los resisten o no tienen el tamaño adecuado, no pueden subirse a autobuses, ni sentarse en las sillas del metro, esto también favorece el aislamiento social.

Las personas con obesidad se encuentran con retos importantes en su vida; uno modificar sus hábitos de alimentación eso se debe dar por asesoría de nutricionista, implementar programas de ejercitación a largo plazo, es decir establecer actividad física a diario, recibir asesoría psicológica en caso de tener secuelas psicológicas en su autoestima, no aislarse sino buscar maneras de compensar las debilidades de su enfermedad con sus propias capacidades, el aislamiento produce depresión y se convierte en un círculo vicioso pues la persona deprimida, realiza menos ejercicio y consume más alimentos, así se va convirtiendo en más crónica su situación.

TERCERA EDAD

La vejez es una etapa vital del desarrollo, tal como lo es la niñez o la adolescencia basada en el reconocimiento de que al transcurrir el tiempo produce efectos en la persona, estos efectos son físicos, psicológicos y

sociales, es importante resaltar que la vejez no está directamente relacionada con la enfermedad y la depresión, cada vez más personas de la tercera edad tienen vidas muy activas y llenas de eventos sociales, con alta calidad de vida consecuencia de una vida saludable, basada en el deporte y la buena alimentación, lo que les permite tener una vejez vital y feliz.

Así es como aparece la Gerontología una ciencia dedicada a proveer mejores condiciones de vida a la población de la tercera edad, está relacionada a varias profesiones, psicología, terapia física, medicina, etc.

6.6.5.- LA INCLUSIÓN ESCOLAR DEL ALUMNO CON NECESIDADES

EDUCATIVAS ESPECIALES

Los alumnos con limitaciones motoras sensoriales, en la mayoría de los casos, se encuentran que en la escuela:

- No tienen facilidad para moverse por el espacio.
- Se encuentra diferentes a los demás compañeros porque muchas actividades o tareas no las pueden realizar.
- No hay un profesor de refuerzo en las clases permanentemente y material adaptado.
- Se enfrentan a un patio y a un gimnasio que no siempre es grato.

“La inclusión es considerada un derecho básico, no un privilegio”.

Por tanto será necesario que la escuela desarrolle una serie de estrategias adaptativas para que el escolar con limitaciones se desenvuelva mejor en su entorno.

¿Quién interviene en la inclusión escolar?

- El propio alumno con discapacidad.
- El tutor.
- El profesor de educación física.
- El claustro
- El grupo de compañeros de clase
- La familia.
- El entorno social.
- La normativa y el Currículum de Educación Primaria.

Es una tarea que la debemos asumir y compartir TODOS.

Los principios y valores para que se dé una educación inclusiva:

- Coordinación, colaboración y apoyo entre el profesorado del centro.
- Resolución compartida d problemas, negociación.
- Aceptación, apoyo, colaboración, responsabilidad compartida, trabajo simultáneo de dos profesores juntos en la misma aula.
- Primar los aprendizajes socializadores antes que los conocimientos instrumentales.
- Pensar, reflexionar y experimentar nuevas propuestas prácticas, teniendo en cuenta las características del alumnado.
- Participación de todo el alumnado, sin ningún tipo de excepciones, en toda la vida escolar y social del centro.
- Primar la convivencia y el aprendizaje en grupo.
- Idea de COMUNIDAD dentro del centro escolar.

6.6.6.- EL PROFESOR DE EDUCACIÓN FÍSICA Y LA INCLUSIÓN

Los profesores deberían tener en cuenta que sus expectativas para todos los niños y las niñas, independientemente de sus capacidades y dificultades, puedan tener en efecto decisivo sobre el ambiente de clase: este ambiente puede contribuir a la valoración que se hacen de si mismo, lo cual puede afectar a su aprendizaje y rendimiento.

En las escuelas es donde generalmente el alumnado empieza a ser consciente de sus capacidades y limitaciones dentro de la sociedad donde vive, y el movimiento es muy importante para llegar a conocerse mejor. La figura del profesor de educación física será importante.

El objetivo del profesor es desarrollar su dominio emocional, desarrollar su inteligencia motriz, desarrollar sus capacidades emocionales. Por la intervención del cuerpo y de la acción se hacen surgir nuevas maneras de entrar en contacto con los demás.

Si un alumno con discapacidades, con motivación por aprender y con una cierta confianza en sí mismo, le ofrecemos la información necesaria que qué hacer, cómo, y los recursos necesarios adaptados, llegará a desarrollar sus habilidades motrices como cualquier otro alumno. Para ello propone que el profesorado:

- Fije objetivos concretos y realizar a corto plazo.
- Gradúe las dificultades.
- Valore las diferencias individuales.
- Potencie la práctica con éxito.
- No potencie excesivamente la competición.
- Evite seleccionar y eliminar.
- Realice actividades conocidas, sin mucha complejidad.
- Realice actividades variadas con un objetivo y contenido común.
- De consignas muy claras.
- Valore sus esfuerzos y progresos en medida correcta.

También insiste en la importancia de que el profesorado no sólo enseñe la técnica a realizar al alumno, sino que éstos y en concreto los alumnos con limitaciones, aprendan a tener información y a tomar decisiones. Si los alumnos son capaces de resolver problemas motrices, mejorará la competencia motriz.

Funciones del Profesor de Educación Física

Estar informado sobre el proceso de aprendizaje y desarrollo físico de alumno con discapacidad para programar correctamente los contenidos y objetivos a trabajar dentro del grupo de clase.

Adaptar el currículum escolar al alumno con discapacidad y ayudar a que este tome conciencia de sus posibilidades y limitaciones reales.

Garantizar un equilibrio entre el alumno con discapacidad y la adquisición del conocimiento del currículum que va a permitir su desarrollo.

Tener en cuenta las necesidades del estudiante con discapacidad sus limitaciones, opinión y sugerencias con respecto a la actividad que van a practicar.

Provocar que el alumno se enfrente dificultades que pueda llegar a resolver, las cuales van hacer que mejore su auto estima.

Utilizar las estrategias necesarias para que el alumno adquiera seguridad y la mayor movilidad posible de su cuerpo.

Conseguir que el grupo de clases sea tolerante y que valore a las personas por lo que son y no por lo que les falta.

Tener muy presenta a la familia a la que se debe ir asesorando y tener en cuenta que esta puede ayudar al profesor.

El trabajo en equipo, estrategia imprescindible en la respuesta a la diversidad.

La programación

A la hora de programar hay que tomar en cuenta qué sabe hacer el alumno y que puede llegar aprender. El alumno debe tener un conocimiento e sus limitaciones. Deberá aprender que tiene en común y que tiene diferente a los demás. Por lo tanto adaptar la metodología, actividades y deportes a las características individuales del alumno para que pueda aprender de ellas.

Como identificar las necesidades educativas para planificar

Intercambiar información con las personas que están en contacto con el alumno.

Analizar las condiciones personales y su desenvolvimiento dentro del grupo.

Mantener una interrelación entre el profesor y el alumno.

Tener en cuenta siempre la opinión y sugerencias del alumno con discapacidad.

Elaboración de la programación

Hay que tener en cuenta lo siguiente, pero generalmente dependerá del avance del grupo:

Programación por ciclos

Ciclo inicial: desarrollo total del alumno, hay que dejar que este experimente con toda la clase relacionándose con el profesor y sus compañeros (desarrollo cognoscitivo, afectivo y psicomotor).

Ciclo medio: iniciación del alumno en las cualidades motrices pero dejándolo experimentar a través de varias experiencias, que el alumno analice y encuentre la solución más adecuada.

Ciclo Superior: trabajar los contenidos, iniciando y desarrollando la técnica en los movimientos que llegue a realizar. Dejar que el alumno experimente, analice y encuentre la respuesta más adecuada en cada situación.

6.6.7.- ACTIVIDADES SENSIBILIZADORAS:

En las primeras sesiones realizaremos actividades sensibilizadoras que permitan comprender y valorar la discapacidad

Actividades:

- Análisis y reflexión en el aula sobre las diferencias.
- Pase de videos.
- Actividades donde simularemos la discapacidad del alumno para realizar actividades de educación física
- Aprender a utilizar una silla de ruedas, bastones para personas con limitaciones en la visión
- En parejas un alumno con los ojos cerrados y el otro de guía.
- En pequeño grupo y con los ojos cerrados preparar una merienda, cambiarse de ropa, maquillarse, etc.
- Parejas, uno en silla de ruedas recorriendo el centro y un compañero ayudando en su desplazamiento.
- No hablar en clase y hacerlo mediante gestos.
- Mejorar las barreras arquitectónicas del centro mediante dibujos.

6.6.8.- OBJETIVOS GENERALES A TRABAJAR

Alumno con discapacidad motora:

- Conocer y aceptar la propia identidad.
- Adquirir la percepción espacio – tiempo.
- Progresar en la autonomía y la iniciativa personal.
- Conocer el propio cuerpo y sus posibilidades motrices. Importancia de la postura y ejercicios respiratorios.
- Mejorar sus habilidades coordinativas.
- Desarrollar las capacidades condicionales, utilizando todos los músculos conservados: importancia de los estiramientos y del desarrollo de la resistencia aeróbica.
- Resolver situaciones en el juego.
- Comunicarse mediante la expresión corporal desarrollando el sentido estético y creativo.

- Valorar y disfrutar con la actividad física.
- Integrarse dentro del grupo clase.

Alumno con discapacidad auditiva:

- Desarrollar la comunicación.
- Desarrollar la sociedad y efectividad.
- Adquisición de la conciencia corporal (relajación, respiración, conocimiento del cuerpo, percepción sensorial, percepción espacio – tiempo).
- Desarrollar la expresión corporal.
- Desarrollar las habilidades coordinativas.
- Desarrollar las capacidades condicionales.
- Resolver situaciones en el juego.
- Comunicarse mediante la expresión corporal desarrollando el sentido estético y creativo.
- Valorar y disfrutar con la actividad física.
- Integrarse dentro del grupo clase.

Alumno con discapacidad visual:

- Adquisición del esquema corporal: conocimiento de su cuerpo, autonomía personal, control del equilibrio, respiración.
- Desarrollar al máximo la percepción sensorial.
- Desarrollar la percepción espacio – tiempo.
- Desarrollar las habilidades coordinativas.
- Desarrollar de su condición física.
- Desarrollar la comunicación mediante la expresión corporal.
- Que el alumno conozca bien el espacio (gimnasio, patio exterior, vestuarios...) y el material.
- Resolver situaciones en el juego.
- Valorar y disfruta con la actividad física.
- Integrarse dentro del grupo de clase.

6.6.9.- ACTIVIDADES DEPORTIVAS.

La práctica deportiva es un espacio muy rico donde se puede trabajar los valores, facilitando condiciones en las que los deportistas construyan su propia jerarquía de valores.

Así en el deporte adaptado podemos trabajar valores como el respeto, la autonomía personal mediante una aceptación de uno mismo, mejor del bienestar y de la salud corporal, así como de las relaciones personales, y otros más utilitarios como la ocupación del tiempo libre, la dedicación y la valoración del esfuerzo, o de tipo moral como la cooperación y el respeto a las normas.

Alumnos con discapacidad motora:

- Natación

Alumnos en silla de ruedas

- Baloncesto
- Tiro con arco
- Korfball
- Voleibol
- Bádminton
- Hockey coson
- Tenis de mesa
- Equitación
- Esgrima
- Atletismo

Paraplégicos:

- Carreras
- Relevos
- Lanzamientos

Tetrapléjicos:

- Lanzamiento de precisión

Alumnos con alguna amputación:

La mayoría de los alumnos llevan prótesis que les permite participar de manera adecuada en una clase de cultura física, en algunas ocasiones utilizan silla de ruedas para realizar más fácil su desplazamiento.

Alumnos con discapacidad auditiva:

A parte de la natación, podrán realizar cualquier deporte o actividad deportiva siempre y cuando se tenga en cuenta en utilizar imágenes visuales, y una buena explicación de lo que se va a realizar.

Alumnado con discapacidad visual:

- Natación
- Goalball
- Atletismo
- Esquí
- Judo
- Vela
- Hípica
- Ciclismo con tandem
- Montañismo
- Fútbol sala

6.6.10.- CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA ADAPTADA Y EL JUEGO ADAPTADO

El juego libre o dirigido, es un elemento para conocerse, comunicarse, etc. Y así lograr la inclusión.

Por medio del juego el alumno participa, colabora, se organiza, analiza, toma decisiones, resuelve problemas, desinhibe, y respeta las diferencias del otro.

El juego permite a los profesores:

- Trabajar los contenidos
- Observar y conocer al alumno y su relación con los demás
- Conocer el funcionamiento del grupo
- Respetar las diferencias y no convertirlas en desigualdades

El juego permite que el alumno:

- Se relacione e integre de forma natural en el grupo
- Conozca mejor sus posibilidades y limitaciones
- Obtenga un placer y se divierta
- Conozca mejor su entorno
- Aprenda a resolver los problemas de cada juego.

6.6.11.- JUEGOS CONVENCIONALES ADAPTADOS:

En esta parte vamos a encontrar varios juegos convencionales que con varias adaptaciones se los puede realizar de manera muy sencilla a personas que presentan distintos tipos de discapacidad.

Vamos a dividir estos juegos en cuatro bloques:

- 1.- Bloque de conciencia corporal
- 2.- Bloque de capacidades condicionales
- 3.- Bloque de expresión corporal
- 4.- Bloque de habilidades coordinativas

1.- BLOQUE CONCIENCIA CORPORAL

JUEGOS	AÑOS	VISUAL	MOTORA	SENSORIAL	
Pica Paredes	6 a 8	*	*	*	
Un Perro y muchos gatos	+6	*	*		
Mar-tierra y aire	6 a 8	*	*	*	
Bailamos en el nido	+6	*	*	*	
El espejo	+6	*	*	*	
El silencio	+6	*	*	*	
¿Quién eres?	+6		*	*	
Los lazarillos	+6	*	*	*	
Las esculturas	+6	*		*	
Pareja de animales	+6	*	*	*	
Partes del cuerpo	+6	*	*	*	
Destapa la momia	+6	*	*	*	
Bailando con la pareja	+6		*	*	*
Las órdenes	+6	*	*	*	
Figuras de barro	+6	*	*	*	

Nombre: JUEGO DEL KIM

Edad: 6 a 8

Contenido: Consciencia corporal

Terreno: Patio o gimnasio

Material: Diferentes objetos, antifaz

Descripción: Se sientan los escolares haciendo un círculo.

A uno de ellos se le da un objeto que tiene que identificar con los ojos cerrados.

Variante: identificar el objeto por parejas o en grupos de tres.

Reglas: Si el estudiante que no adivina el objeto “paga prenda”.

Adaptado: Este juego no ofrece ninguna dificultad.

Nombre: ENCONTRAR LA PAREJA

Edad: mayores de 8

Contenido: Consciencia corporal

Terreno: Patio o gimnasio

Material: Pañuelos o antifaces

Descripción: Se forman parejas con todos los escolares y se tapan los ojos.

- A la señal del profesor empiezan a andar dispersos por el terreno de juego.
- A la segunda señal hecha por el profesor, se tienen que encontrar, otra vez, con su pareja.
- Una vez que han hecho esto, se sacan los pañuelos.

Reglas: Para buscar la pareja, utilizan únicamente el tacto y sin hablar.

Adaptado: Si tenemos a un alumno en silla de ruedas, para que no se le identifique tan rápido, haremos el juego con toda la clase sentada en el suelo, arrastrándose, o bien todos los practicantes sentados en una silla, sin moverse y la pareja les buscará.

Nombre: EL ESPEJO

Edad: mayores de 6

Contenido: Consciencia corporal

Terreno: Cualquier lugar

Material: Ninguno

Descripción: Se ponen los escolares por parejas.

Un escolar hace una postura y el otro tiene que imitarlo.

Cambia el espejo cuando el profesor da la señal.

Variante: con música, con objetos, moviéndose por el espacio.

Reglas: Cambiar de “rol” cada vez que el profesor da la señal.

Adaptado: Si tenemos un escolar con discapacidad visual, se puede hacer con los ojos tapados o cerrados, y el compañero que hace de espejo hace la postura después de haber tocado y palpado al compañero.

Si tenemos un estudiante en silla de ruedas, pueden estar todos los escolares sentados en una silla convencional.

Con un alumno con discapacidad auditiva, no utilizaremos la variante de música.

Nombre: EL SILENCIO

Edad: Mayores de 6

Contenido: Consciencia corporal

Terreno: Gimnasio

Material: Ninguno

Descripción: Todos los alumnos en el suelo estirados y con los ojos tapados, deben escuchar los ruidos del entorno.

Comentaremos lo que ha oído cada persona.

Variante: dibujar o escribir lo que hemos oído.

Reglas: Nadie se puede levantar hasta que el profesor lo indique.

Adaptado: Alumno en silla de ruedas: podremos realizar la actividad con todos los estudiantes estirados en el suelo al igual que los demás compañeros.

Alumno con discapacidad visual: podemos tapar los ojos a todo el grupo de la clase.

Alumno con discapacidad auditiva: no podrá realizar la actividad en su totalidad, si su limitación es total. Pero si lo hacemos podrá explicar lo que siente en esos momentos.

Nombre: GUIAR AL LAZARILLO

Edad: mayores de 8

Contenido: Consciencia corporal

Terreno: Espacio grande

Material: Pañuelos o antifaces

Descripción: Se él vendan los ojos a uno de los estudiantes que tendrá que seguir a otro de ellos que le irá hablando y guiando en voz alta, cerca de él pero sin cogerlo.

Al cabo de un cierto tiempo se le pregunta en qué lugar del espacio de juegos cree que se encuentra.

Variante:

- Recorrer un circuito
- Grupos de tres y uno de ellos guía y los demás cogidos de la mano.

Reglas: El escolar que dirige, nunca da indicaciones del lugar donde se encuentran. Se preguntará cuatro veces en que lugar se encuentra.

A la señal del profesor, es cuando se debe hacer la pregunta.

Adaptado: Si tenemos un escolar con discapacidad auditiva el compañero se colocará detrás de él apoyándole las manos sobre los hombros y le guiará (antes pactarán el cómo ir a la derecha, izquierda, detrás).

Si tenemos un escolar con discapacidad visual dirigirá si se conoce muy bien el espacio.

Nombre: COMPOSICIONES

Edad: mayores de 8

Contenido: Consciencia corporal

Terreno: Espacio grande

Material: Ninguno

Descripción: Se divide la clase en grupos que deberán realizar una composición de grupo para que el resto de compañeros intenten adivinarla (una letra, un dibujo, una palabra).

Se puede realizar con los cuerpos unidos o echados en el suelo.

Reglas: No se puede decir el nombre de la composición sin haberla discutido con el grupo.

No se puede cambiar la composición una vez adoptada una postura determinada.

Adaptado: Si tenemos un alumno con discapacidad visual, palpará todas las composiciones.

NOMBRE EL AZAR

Edad: mayores de 8

Contenido: CONCIENCIA CORPORAL

Terreno: Cualquiera

Material: Espanta suegras, cuerdas, paraguas...

Descripción: Uno de los escolares saca al azar uno de los objetos dentro de la caja y el resto deben imitar con su propio cuerpo la forma del objeto.

Variante: se puede hacer por parejas o por grupos pequeños.

Reglas: Cuando se saca un objeto de la caja, no se puede cambiar por otro.

Se debe realizar la acción en pocos segundos.

Adaptado: Un escolar con discapacidad visual, tendrá que reconocer el objeto antes de representarlo.

Nombre: ¿QUIÉN ERES?

Edad: Mayores de 6

Contenido: Consciencia corporal

Terreno: Patio o gimnasio

Material: Un pañuelo o antifaz para cada niño/a

Descripción: Todos los escolares se vendan los ojos y tienen que realizar ejercicios de reconocimiento corporal, tratando de identificar a sus compañeros.

Los alumnos se desplazarán por el espacio y cada vez encuentren a un compañero lo palparán y dirán un nombre.

Variante: los más mayores pueden llevar un objeto con ellos o realizar una acción en ese momento, que también deberán identificar (persona, objeto, acción).

Reglas: Cada vez que se reconozca a un compañero, se va en busca de otro y nadie puede sacarse el antifaz o pañuelo de la cara.

Adaptado: Si tenemos un escolar con discapacidad auditiva, utilizaremos un código para identificarse.

Con un alumno en silla de ruedas, el juego se hará por parejas y uno de los componentes se sentará en el suelo y su pareja les buscará.

Nombre: LOS LAZARILLOS

Edad: mayores de 6

Contenido: Consciencia corporal

Terreno: Gimnasio/patio.

Material: Antifaces o pañuelos.

Descripción: Se ponen los practicantes por parejas, uno delante y el otro detrás.

El compañero que va delante: con los ojos vendados y se deja conducir por todo el terreno de juego por su pareja.

El compañero que va detrás: con los ojos abiertos, conduciendo al compañero de forma suave con las manos en sus hombros: por ejemplo golpecito en el hombro derecho si debe ir hacia la derecha, en el hombro izquierdo si va hacia la izquierda, en la espalda dirigirse hacia delante, etc.

Variante:

- Seguir un recorrido y llegar a un lugar específico (canasta, árbol...)
- Grupos de tres y dos con los ojos tapados.

Reglas: el que dirige, no le puede hablar al compañero.

Se cambiarán cuando el profesor lo indique.

No se puede hablar.

Adaptado: Si tenemos un alumno con discapacidad visual, no dirigirá nunca. A no ser que conozca el recorrido o cuando pueda pasar información que recibe de un compañero que va detrás de él (cuando va en grupos de tres).

Si tenemos un escolar con silla de ruedas, cuando deba guiar al compañero, estará a su lado o detrás de él, y le hablará orientándolo a la derecha, izquierda, delante...

Nombre: LAS ESCULTURAS CIEGAS

Edad: mayores de 8

Contenido: Consciencia corporal

Terreno: Gimnasio

Material: Antifaces o pañuelos para cada alumno, cassette.

Descripción: Se reparten los escolares por toda la sala y, con los ojos vendados, deben desplazarse representando los movimientos que les sugiere la música. Cuando ésta para, deben quedarse quietos representando una figura.

Reglas: El que se mueva al parar la música pagará una prenda.

Se debe cambiar de figuras cada vez que empiece a sonar la melodía.

Adaptado: Si tenemos un escolar con discapacidad auditiva total, imitará los movimientos de los demás.

Nombre: LAS ESCULTURAS

Edad: mayores de 6

Contenido: Consciencia corporal

Terreno: Gimnasio

Material: Cassette

Descripción: Se reparten todos los practicantes por la sala y, al son de una determinada música, tienen que realizar los movimientos que ésta les sugiera. Cuando la música deje de sonar, tendrán que: quedarse quietos, sentarse, estirarse en el suelo... siempre adoptando una determinada postura.

Variante: lo mismo pero en grupos formando coreografías

Reglas: El escolar que se mueva cuando pare la música, tendrá que pagar una prenda.

Se debe adoptar una nueva postura nueva cada vez que empiece la melodía

Adaptado: Si tenemos un escolar con discapacidad auditiva, imitará los movimientos de los demás.

Nombre: PAREJA DE ANIMALES

Edad: mayores de 6

Contenido: Consciencia corporal

Terreno: Gimnasio

Material: Antifaces o pañuelos

Descripción: Se ponen todos los practicantes en parejas y cada una de ellas establece qué animal del corral quiere representar.

Se distribuyen todos por la sala con los ojos vendados, y, a la señal del profesor, cada uno tiene que encontrar a su pareja por el sonido del animal al que representa.

Variante:

- Si hay parejas que deciden escoger el mismo animal, añadir característica que los diferencien. Ejemplo: vaca que ríe, tartamudea, tímida, autoritaria...
- Utilizar instrumentos de música.

Reglas: Nadie se puede sacar la venda de los ojos y solo se pueden emitir sonidos.

Adaptado: Si tenemos un escolar en silla de ruedas, su grupo será de tres estudiantes.

Si tenemos un estudiante con discapacidad auditiva, tendrá un compañero que le ayudará a buscar la pareja.

Nombre: PARTES DEL CUERPO Y SUS MOVIMIENTO.

Edad: mayores de 6

Contenido: Consciencia corporal

Terreno: Gimnasio

Material: Ninguno

Descripción: Se tumban todos los practicantes en el suelo con los ojos cerrados y tienen que ir moviendo la parte del cuerpo que indique el profesor, empezando por la cabeza y acabando por los pies (cejas, ojos, nariz, orejas, cuello, hombros.)

Variantes:

- Con los alumnos del ciclo medio y superior, podemos nombrar huesos, músculos.
- Trabajar con pequeño grupo con un alumno por grupo dirigiendo la actividad.
- Trabajar con parejas.

Reglas: Mover la parte del cuerpo cuando el profesor lo diga, no antes.

Adaptado: Si tenemos un escolar con discapacidad auditiva, el profesor se colocará delante de él y mostrará un papel con la palabra, o vocalizará bien la parte del cuerpo que haya que mover.

Nombre: DESTAPAR LA MOMIA

Edad: mayores de 6

Contenido: Consciencia corporal

Terreno: Cualquier espacio

Material: Papel higiénico

Descripción: Grupos de cuatro estudiantes que estarán a la vez por parejas A y B.

A la señal, un compañero de la pareja A cogerá un rollo de papel higiénico y tatará por completo al otro compañero de la pareja B.

Variante: empezar tapando a la momia por diferentes partes del cuerpo, y cada vez una diferente.

Reglas: No se puede empezar a destapar hasta que el profesor de la señal.

Adaptado: Si tenemos un escolar con discapacidad visual, por ejemplo cada pareja tendrá un alumno con los ojos tapados.

Si tenemos un alumno en silla de ruedas, todos los alumnos que han de ser tapados, se sentarán en una silla.

Nombre: BAILANDO CON LA PAREJA

Edad: mayores de 6

Contenido: Consciencia corporal

Terreno: Espacio cerrado

Material: Cassette

Descripción: Por parejas.

Se distribuyen los escolares por todo el espacio y tienen que bailar una determinada música. El profesor irá cambiando de ritmo cada 30

segundos combinando el merengue, rock, vals y pasodoble. Cuando la música pare, los alumnos se quedarán quietos como estatuas pero cogidos de la mano de la pareja.

Variante:

- Para la música y se cambia de pareja
- Se baila solo.

Reglas: El que se mueva, no cambie de pareja, o se quede sin pareja, paga una prenda.

Adaptado: Si tenemos alumno con discapacidad auditiva imitará a la pareja.

Nombre: LAS ÓRDENES

Edad: mayores de 6

Contenido: Consciencia corporal

Terreno: Cualquiera

Material: Tambor o similar

Descripción: Se distribuyen los niños, de pie, por todo el espacio y, a la señal del profesor, tienen que:

- Permanecer quietos como si estuvieran congelados.
- Moverse muy lentamente, como si el sol estuviera derritiendo el hielo.
- Mover solo una parte del cuerpo y al ritmo de la música.
- Etc.

Reglas: Cambiar cuando el profesor lo indique.

Adaptado: Si tenemos un escolar con discapacidad auditiva, imitará a la pareja.

Nombre: FIGURAS DE BARRO

Edad: mayores de 6

Contenido: Consciencia corporal

Terreno: Cualquiera

Material: Ninguno

Descripción: Se ponen los escolares por parejas y uno de ellos tiene que moldear la figura del compañero.

Reglas: Se cambian los papeles cuando el profesor de la señal.

Adaptado: Si tenemos un alumno en silla de ruedas, éste estudiante o la mitad de las figuras de barro estarán sentadas en una silla o en el suelo (según discapacidad).

2.-BLOQUE DE CAPACIDADES CONDICIONALES

JUEGOS	AÑOS	V ISUAL	MOTORA	SENSORIAL
El pañuelo	+6	*	*	*
Dueños y Perros	+6	*	*	*
Arrancar Cebollas	+6	*	*	*
Pasarse de Golpe	+6	*	*	*
Los Vecino	+8	*	*	*
Blancos y negros	+8	*	*	*
Robo de Pañuelos	+8	*	*	*
El Gusano	+8	*	*	*
Carrera de Gallinas	+8	*	*	*
Las Ollas	+8	*	*	*
Lanzamientos	+8	*	*	*
Estirar de la Cuerda	+7	*	*	*
El Zorro, La Gallina	+8	*	*	*
Rueda de Picas	+8	*	*	*
Los Carros	+8	*	*	*

Nombre: LANZAMIENTOS

Edad: =6

Contenido: Capacidades Condicionales

Terreo: Zona de arena

Material: Pelotas pequeñas de plástico de poco peso

Descripción: Se divide la clase en grupos de cinco formando una fila y el primero lanza, luego el segundo etc.

Reglas: No se puede pisar la línea de lanzamiento

Se debe lanzar una sola vez.

Adaptado: Si tenemos un escolar en silla de ruedas: este lanzara desde su silla estará bien asegurado para poder realizar bien el impulso (agarrado con la mano izquierda si es diestro, a un palo clavado en el suelo o del poste del arco de fútbol), para compensar la limitación podemos realizar la actividad con un jugador sentado de cada equipo, o en este caso el equipo donde se encuentre el estudiante con limitación tendrá más lanzadores.

Si tenemos un escolar con discapacidad visual: orientamos la posición del cuerpo y el guía le dirigirá el lanzamiento mediante palmadas. Podemos lanzar con escolar con los ojos tapados en cada equipo.

Nombre: RUEDA DE PICAS

Edad: =8

Contenido: Capacidades Condicionales

Terreo: Patio o Gimnasio

Material: Una pica por cada alumno

Descripción: Se divide la clase en grupos de ocho escolares.

Cada grupo se sitúa en un círculo, y cada escolar tiene una pica delante de él que debe mantener derecha sin tocarla cuando el profesor de la orden los estudiantes dejaran la pica en vertical, evitando que se caiga, y cambiarán de lugar desplazándose un lugar hacia la izquierda, cogiendo la pica del compañero antes que esta se caiga.

Variante: Desplazarse hacia la derecha.

Reglas: Al escolar que se le caiga la pica realizara una penitencia.

Desplazarse siempre hacia el lado que se le indique.

Adaptado: Escolar en silla de ruedas: Se colocará de lado, no de frente y cerca del compañero.

Alumno con discapacidad visual: Podemos jugar con todos los alumnos con los ojos tapados o solamente el alumno con limitación visual.

Alumno con limitación auditiva: Haremos una señal acústica y visual.

Nombre: EL PAÑUELITO

Edad: +6

Contenido: Capacidades condicionales

Terreno: Patio o Gimnasio.

Material: Un Pañuelito.

Descripción: Se divide la clase en dos equipos y cada uno se coloca detrás de una línea la cual estará en el extremo del campo. En el centro estará el profesor con un pañuelito en la mano.

A cada niño de cada equipo se le dará un número por ejemplo del 1 al 12.

Cuando el profesor dice un número, el escolar que lo tenga deberá ir corriendo a coger el pañuelo y volver rápidamente a su campo, sin que el alumno del equipo contrario lo alcance, ya que si esto ocurre, deberá ir a la zona de “muertos” (junto al profesor), y esperar a que un compañero después de ser nombrado su número y conseguir el pañuelito, se “salve”.

Reglas: No pisar las líneas.

El que coge el pañuelito debe correr a su “casa” evitando ser tocado.

El alumno que coge el pañuelito, si es tocado por su contrario, queda “muerto” y debe esperar a ser salvado.

Adaptado: Alumno con limitaciones motoras: cuando le toque salir a él, su contrario deberá desplazarse andando. El profesor podrá utilizar dos

pañuelitos, evitando así choques entre los jugadores. En este caso sólo habrá ida y no regreso.

Alumno con limitaciones visuales: No utilizaremos pañuelo sino una pica. Todos los alumnos tendrán los ojos tapados y el profesor se situará en el centro con una pica en posición horizontal cogida con las dos manos. El profesor dirá un número y los alumnos empezaran a desplazarse, guiados por las voces de este y cuando lleguen al lugar donde se encuentre, el que tire antes de la pica hacia sí, gana el punto. Solamente habrá ida y no regreso.

También podemos realizar el juego en el que el único que no vea sea el alumno con limitaciones.

Éste tendrá una guía y su contrario deberá desplazarse andando. El profesor podrá utilizar dos pañuelitos (rojos por si el alumno tiene resto de visión) evitando así choques entre los escolares.

En este caso sólo habrá ida y no regreso.

Alumno con limitaciones auditivas: se utilizarán imágenes o gestos para comunicar los números.

Nombre: LOS VECINOS

Edad: +8

Contenido: Capacidades condicionales

Terreno: Patio o Gimnasio.

Material: Ninguno.

Descripción: Se colocan los alumnos en círculo, en grupo de diez.

Uno de ellos estará en el centro y pregunta a un compañero si les gusta sus vecinos y este responde que no, diciendo a continuación los nombres de dos compañeros.

En este mismo momento, los vecinos del alumno que mantenía el diálogo con el del centro (que están a su derecha e izquierda), deben cambiarse y

colocarse en el lugar de los jugadores/as que han sido nombrados, y el jugador que hay en el centro debe intentar coger a uno de ellos y “salvarse”, colocándose en su lugar.

Reglas: Cuando se nombra a nuevos vecinos, se cambia de lugar, y el estudiante que está en el centro los atrapa, se “salva” y se coloca en el lugar del vecino.

Adaptado: Alumno con limitaciones motoras: en el momento de ser vecino, los demás se desplazarán muy a poco a poco e incluso antes de empezar a moverse contarán hasta un número determinado.

Alumno con limitación: los compañeros que se desplacen harán palmadas.

Y se desplazarán muy despacio. El guía orientará.

Alumno con limitaciones auditivas: se señalará y vocalizarán bien los nombres. Estará delante del que habla. Empezará el primero el juego.

Nombre: DUEÑOS Y PERROS

Edad: +6

Contenido: Capacidades Condicionales

Terreo: Patio o Gimnasio

Material: Cuerdas, una por cada pareja.

Descripción: Los alumnos se ponen por parejas, uno detrás de otro, uno es el perro y el otro el dueño.

El dueño pasa la cuerda por la cintura del escolar que hace de perro (como si llevara un caballo) y coge ésta con las manos.

Cuando el profesor da la señal, el perro estira hacia adelante para intentar llegar el otro lado del campo y el dueño hacia atrás.

Reglas: Daremos un minuto de tiempo para intentar cruzar al otro lado del campo y cruzar la meta (distancia corta). Después cambiaremos los papeles.

Se tiene que ir siempre hacia adelante, sin desviarse hacia los lados sin dejar de estirar.

Adaptado: Un escolar con discapacidad visual, cuando sea perro, su compañero desde la meta le guiará hablándole y recorrerá una distancia más corta.

Si tenemos un alumno en silla de ruedas, cogeremos la cuerda a la silla y siempre hará de perro, la distancia será más corta.

Nombre: PARARSE DE GOLPE

Edad: +6

Contenido: Capacidades Condicionales

Terreo: Patio o Gimnasio

Material: Ninguno

Descripción: Se dispersan los escolares por el espacio.

A la señal tienen que perseguir al profesor o a un alumno, pero cuando este pare y gire todos tienen que quedarse inmóviles.

El juego se acaba cuando el profesor o el alumno son atrapados.

Reglas: El escolar que se mueve cuando el profesor gira, paga una penitencia.

Adaptado: En caso de tener un escolar con discapacidad visual: Todos los alumnos llevarán los ojos tapados y el profesor llevará encima cualquier objeto que haga ruido y el escolar se parará cuando cese el ruido.

Escolar en silla de ruedas: Los alumnos se colocarán en parejas agarrados de las manos.

Nombre: ARRANCAR LAS CEBOLLAS

Edad: +6

Contenido: Capacidades condicionales

Terreno: Patio o Gimnasio.

Material: Ninguno.

Descripción: Se harán grupos de 6 u 8 niños. la mitad del grupo hará de cebollas y uno de los escolares se sentará de espaldas a la pared, con las piernas abiertas a la pared, con las piernas abiertas, y delante de él se irán sentado el resto de compañeros con las piernas abiertas (muy apretados y cogidos con fuerza por la cintura). La otra mitad del grupo se pone en fila de pie y se cogen por la cintura muy fuerte e intentan “arrancar” a los que están en el suelo (cebollas).

Variantes: si tenemos alumnos mayores de 8 años, empieza arrancando un sólo jugador.

Reglas: La cebolla arrancada se pone al final de la fila del grupo que las arranca.

Sólo se puede estirar a los alumnos (cebollas) por los brazos.

Adaptado: Si tenemos un escolar con silla de ruedas no podrá realizar el juego.

Un alumno con discapacidad visual será guiado.

Nombre: BLANCOS Y NEGROS

Edad: +8

Contenido: Capacidades condicionales

Terreno: Patio o Gimnasio.

Material: Ninguno.

Descripción: Dividimos el campo por una línea y en los extremos de éste, dibujamos otra (zona de “casa”).

Los alumnos se dividen en dos grandes grupos: blancos y negros.

Se sitúan los escolares del equipo de los blancos de espaldas, u alumno/a al lado del otro y pisando la línea de la mitad del campo. Los del equipo negro hacen lo mismo de tal modo que se sitúan de espaldas al grupo de los blancos.

Cuando el profesor da la señal y por ejemplo dice: “blancos”, éstos corren hacia delante para cruzar la línea del extremo del campo (su zona “casa”) y salvarse. Si algún alumno es tocado por un negro, “paga una penitencia”.

Reglas: Nadie puede moverse antes de la señal.

El alumno atrapado paga una penitencia.

Hay que estar de espaldas antes de dar la señal.

Adaptado: Si tenemos alumnos en silla de ruedas: cuando se sitúe en el centro del campo estará girado de lado para poder realizar un giro más rápido. Tendrá una pareja que le ayudará a desplazar la silla. El resto de compañeros correrán por parejas agarrados de la mano. La meta será más cercana, podrá tener refugios y su equipo tendrá más escolares.

Si tenemos un alumno con discapacidad visual: podrá jugar si es bien orientado por una guía.

Los compañeros estarán limitadas: irán por parejas, botaran una pelota en cada mano.

Nombre: ROBO DEL PAÑUELO

Edad: +8

Contenido: Capacidades Condicionales

Terreo: Espacio Grande.

Material: Pañuelos.

Descripción: Todos los escolares llevaran un pañuelo colgado por detrás de sus pantalones.

A la señal del profesor intentarán quitar el máximo números de pañuelos a los compañeros.

Si alguien se queda sin pañuelos, sigue jugando y tiene que conseguir otros pañuelos.

Variante: El que queda sin pañuelos sale de la pista y espera el final del juego.

Reglas: No se puede esconder los pañuelos.

Gana el que tiene más pañuelos.

Adaptado: Si tenemos un alumno con discapacidad visual: Si es guiado tendrá refugios. Podemos jugar también si los compañeros van con los ojos tapados, andando y haciendo ruidos, espacio pequeño y podemos utilizar parejas de guía.

Si tenemos un escolar en silla de ruedas: éste irá con una pareja, podrá tener refugios y los demás compañeros se desplazarán en parejas o grupos de tres y cogidos de la mano. Si un compañero está a 50m de él, estará atrapado y le entregará el pañuelo.

Nombre: EL GUSANO

Edad: +8

Contenido: Capacidades Condicionales

Terreo: Gimnasio.

Material: Ninguno

Descripción: Se divide la clase en grupos de tres. Cada grupo se coloca en el suelo, boca abajo en fila de uno en uno, cogiéndose por los pies para arrastrarse como gusanos, A la señal del profesor deben arrastrarse por el suelo y llegar hasta una señal (distancia de 10 a 15m)

Reglas: Nadie puede soltarse y el gusano que primero llegue a la meta es el ganador.

Adaptado: Si tenemos un escolar en silla de ruedas: estará al último.

Si tenemos un alumno con discapacidad visual: Será el primero y guiado.

En los grupos en los que se encuentran estos estudiantes habrá menos alumnos.

Nombre: CARRERA DE GALLINAS

Edad: +6

Contenido: Capacidades condicionales

Terreno: Pista o Gimnasio.

Material: Cronómetro.

Descripción: Se colocan los alumnos detrás de una línea.

Cuando se les dé la señal, correrán hasta la meta que estará a unos 15m.

Variante: realizarlo por tiempos y el que tarda menos gana.

Reglas: No se puede pisar la línea de salida.

Gana el alumno que llegue primero, o utilice menos tiempo.

Adaptado: Si tenemos un alumno con discapacidad visual: se colocan toso los alumnos por parejas.

Uno de la pareja debe ponerse un antifaz o vendarse los ojos y correr en línea recta hacia delante cuando se le dé la señal. El compañero le orientará con la voz u objetos que hagan ruido, colocándose delante y cerca de la meta.

Variante: compiten todas las parejas a la vez una sola pareja a la que se le controla el tiempo.

Si tenemos un alumno en silla de ruedas: los demás llevaran entra las piernas balones o raquetas de tenis o antes de salir deberán hacer varias flexiones, abdominales o se reducirá el espacio a recorrer por él, o bien será mayor el que tendrán que recorrer los demás compañeros.

Nombre: ESTIRAR DE LA CUERDA

Edad: +7

Contenido: Capacidades condicionales

Terreno: Patio o Gimnasio.

Material: Una cuerda grande.

Descripción: Formamos grupos de 4 ó 5 alumnos, intentando que esté equilibrado en cuanto a fuerza de brazos.

Se tiene que enfrentar los equipos, y cada uno de ellos estar en un extremo de la cuerda. A la señal del profesor ambos equipos tienen que intentar llevar al equipo contrario hacia el propio campo.

Variantes:

Los equipos pueden situarse a una cierta distancia de la cuerda y a la señal correr hacia ella y estirar. Igual, pero saliendo uno a uno e incorporándose.

Aumentar el número de escolares en cada equipo.

Reglas: No está permitido sentarse en el suelo.

El equipo que consiga que el equipo contrario pase la línea de campo, ganará un punto.

Adaptado: Si tenemos un escolar en silla de ruedas: se pondrá al último de su equipo, guardará una cierta distancia con el penúltimo de su equipo (para que no se caigan encima sus compañeros/as al estirar) y se atará a su silla a la vez que sujeta ésta a las ruedas.

Un escolar con discapacidad visual: se colocará en segundo lugar y ponemos taparle los ojos a un compañero del otro equipo.

En ambos casos, para compensar la limitación, también podemos poner un mayor número de alumnos en el equipo de la persona con limitación.

Nombre: LOS CANGUROS

Edad: +8

Contenido: Capacidades Condicionales

Terreo: Patio o Gimnasio.

Material: Ninguno

Descripción: Se forman parejas, un escolar tiene que perseguir a otro, pero ambos tienen que correr con los pies juntos, dando saltos, si le atrapa, se intercambiarán los papeles.

Se realizara en un espacio reducido y un tiempo muy corto.

Reglas: La salida se hará cuando el profesor de la señal.

No se puede salir del espacio señalado.

Cuando el alumno atrapa a su pareja tiene un punto.

Distancia inicial entre perseguidor y perseguido:

1: 1.50m

2: 1m

3: 0.50m

Adaptado: Si tenemos un escolar en silla de ruedas: Podrá jugar desplazándose con la silla y el compañero llevará una raqueta de tenis entre las piernas.

Si tenemos un alumno con discapacidad visual: todos irán con los ojos tapados y el que va delante irá haciendo ruidos.

Nombre: EL ZORRO, LA GALLINA Y LOS POLLUELOS

Edad: +8

Contenido: Capacidades Condicionales

Terreo: Patio o Gimnasio.

Material: Ninguno

Descripción: Se forman grupos de cinco escolares: 3 polluelos, 1 gallina, 1 zorro.

Los polluelos se colocaran detrás de las gallinas, agarrados de la cintura.

El zorro, se sitúa delante de la gallina y tiene que tratar de comerse al último de los polluelos (tocarle) mientras que la gallina tiene que impedirlo moviéndose.

Reglas: El zorro y la gallina se respetan y nunca debe tocarse (uno estorba y el otro esquiva).

Al empezar el juego deben estar a uno 5cm uno de otro.

Nadie puede soltarse.

Cuando el zorro toca al polluelo se cambia la situación de cada alumno.
Límite de tiempo en el caso que el zorro no alcance a los polluelos: 2 min.

Adaptado: Si tenemos un escolar en silla de ruedas: Hará de gallina, y para compensar la habilidad y rapidez del zorro, serán dos alumnos, atados de los pies con cinta adhesiva.

Si tenemos un alumno con discapacidad visual: Siempre hará de primer polluelo y el zorro boteará una pelota de baloncesto.

Nombre: LOS CARROS

Edad: +8

Contenido: Capacidades condicionales

Terreno: Patio o Gimnasio.

Material: Ninguno.

Descripción: Dividiremos a la clase en grupos de cinco y cada uno formará un carro con los que haremos una carrera.

“Caballos”: dos alumnos se colocan delante, uno junto a otro, sujetados por el brazo.

“Carro”: otros dos se sitúan detrás y se agarran a las caderas de los “caballos” flexionando el tronco hacia delante.

“Jinete”: el 5 se coloca encima, poniendo un pie sobre el de cada uno de los niños/as que hacen de “carro”, con las manos cogidas a las de los “caballos”.

Reglas: Si el carro se cae, se debe volver a formar para poder continuar.

Ganará el primero que llegue a la meta.

Adaptado: Si tenemos un alumno en silla de ruedas: sólo podrá hacer de “caballos” y su equipo hará un desplazamiento más corto al realizar la carrera.

Con un escolar con discapacidad visual: los que son jinetes se tapan los ojos y este alumno será uno de ellos, o bien su equipo tendrá menos estudiantes.

3.-BLOQUE DE EXPRESIÓN CORPORAL

JUEGOS	AÑOS	VISUAL	MOTOR	SENSORIAL
Discoteca	+6	*	*	*
Adivinar cuentos	+6	*	*	*
La Orquesta con Canciones	+6	*	*	*
Directores de Movimientos	+8	*	*	*
La Música y los Objetos	+8	*	*	*
Los Objetos	+8	*	*	*
Las Caras de Miedo	+7	*	*	*
La Cacería	+6	*	*	*
Los Personajes	+8	*	*	*
Adivina Cuentos Musicales	+8	*	*	*
Blancos Negros	+8	*	*	*
Las Películas Palabra	+8	*	*	*
Adivina el cuento	+6	*	*	*
Pensar y Sentir	+6	*	*	*
¡Hola que Tal!	+8	*	*	*

Nombre: PRESENTAMOS CUENTOS

Edad: +8

Contenido: Expresión Corporal

Terreo: Gimnasio.

Material: El que necesiten los alumnos relacionado con educación física

Descripción: Se dividirán en grupos de cinco o seis y prepararán diferentes cuentos tradicionales.

Cada grupo se colocará en una esquina del gimnasio y ocupará material relacionado con educación física que adaptará a su representación.

Sesión 1: Daremos a cada miembro del grupo una copia del cuento que va a representar.

Leerán la historia y empezarán a prepararlo de forma espontánea y libre: acciones, material, espacios, personajes. Etc.

Sesión 2: Ensayo durante 30 min, luego se presentará al resto de la clase.

Temas:

Caperucita.

Los tres cerditos.

El Mago de Hoz.

Las Siete Cabritas.

Reglas: Utilizar material de educación física.

Adaptado: Si tenemos un alumno con discapacidad auditiva: todos utilizarán mímica o en cada grupo habrá alguien que no podrá hablar.

Si tenemos un alumno con discapacidad visual: El guía explicará lo que sucede en las representaciones y le ayudará en su representación. Su texto estará en Braille.

Nombre: TEATRO COTIDIANO

Edad: +8

Contenido: Expresión Corporal

Terreo: Gimnasio.

Material: Ninguno

Descripción: Se dividirán en grupos de cinco o seis y prepararán diferentes situaciones durante 5 minutos, de forma libre o espontánea.

Luego se representarán al resto de la clase.

Temas:

- Pase de modelos.

- Una señora va al dentista y hay varios pacientes esperando su turno.
- Una señora rica pasea a su perro y un señor la quiere enamorar.
- Un carro se daña en una calle y hay que llevarlo al mecánico.

Reglas: Hay 5 minutos para preparar la actuación.

Adaptado: Si tenemos un alumno con limitación visual: El guía explicará lo que sucede en las representaciones y le ayudara en su representación.

Si tenemos un alumno con discapacidad auditiva: todos utilizarán mímica o en cada grupo habrá alguien que no podrá hablar.

Nombre: BAILANDO

Edad: +8

Contenido: Expresión Corporal

Terreo: Gimnasio.

Material: Una Grabadora

Descripción: Los alumnos por parejas niño y niña se colocaran en círculo.

Les explicaremos que bailaremos con el ritmo de la música y al escuchar nuestra indicación o de un alumno se desplazaran corriendo hacia los aros que estén dispersos por la sala.

Reglas: No perder el ritmo

La última pareja que llegue al aro pagará una penitencia.

Adaptado: Alumno en silla de ruedas: Los aros serán círculos dibujados en el suelo, los compañeros se desplazaran muy despacio, con un pie tocando al otro.

Si tenemos un alumno con limitación visual: En el momento que pare la música se sentará rápidamente en el suelo.

Si tenemos un alumno con discapacidad auditiva: Seguirá los movimientos de su pareja y el profesor utilizará señales visuales para indicar que paró la música.

Nombre: DISCOTECA

Edad: +8

Contenido: Expresión Corporal

Terreo: Gimnasio.

Material: Una Grabadora

Descripción: Todos los alumnos se colocan formando un círculo y uno de ellos estará en el medio bailando al ritmo de la música, el resto imitará sus movimientos.

Reglas: Los alumnos se irán relevando (a la señal del profesor o cuando el alumno quiera)

Adaptado: Si tenemos un alumno con limitación visual: La actividad deberá durar poco tiempo (puede aburrirse), Cuando este deba imitar al profesor le ayudará en la postura que debe realizar.

Si tenemos un alumno con discapacidad auditiva: Imitará los movimientos.

Nombre: ADIVINAR

Edad: +8

Contenido: Expresión Corporal

Terreo: Cualquiera.

Material: Ninguno.

Descripción: Hacemos grupos de 8 alumnos, cada grupo representa de forma estática la postura de un cuento o historia conocida y el resto de compañeros tiene que intentar adivinar después de haberlo discutido en grupo.

El profesor es el que elegirá los cuentos que se van a representar.

Reglas: Los que paran no pueden modificar su posición una vez adoptada.

Solo se puede decir el nombre del cuento, después de haberlo discutido en grupo.

Adaptado: Si tenemos un alumno con limitación visual: Cuando su grupo tenga que adivinar la imagen, podrá palpar a la persona parada.

Nombre: ADIVINAR CUENTOS MUSICALES

Edad: +8

Contenido: Expresión Corporal

Terreo: Gimnasio.

Material: Ninguno

Descripción: Hacemos grupos de 8 alumnos.

Cada grupo debe preparar la representación de un cuento o historia conocida, mediante la ayuda de música, movimientos o sonidos hechos por los alumnos.

Los demás grupos tienen que adivinar de qué cuento o historia se trata, después de haberlo discutido en grupo.

Reglas: Solo se puede decir el nombre del cuento después de haberlo discutido en grupo.

Adaptado: Si tenemos un alumno con limitación visual: Al acabar la presentación, uno de los escolares del grupo explica al resto lo que han estado haciendo. A continuación, los grupos discuten entre si y dicen el nombre del cuento, el alumno con discapacidad visual podrá palpar las posturas de sus compañeros si es necesario.

Nombre: BLANCOS Y NEGROS CON UNA HISTORIA

Edad: +8

Contenido: Expresión Corporal

Terreo: Patio/Gimnasio.

Material: Ninguno

Descripción: En el centro del campo, se hacen dos grupos y unos son los blancos y los otros los negros.

El profesor se coloca en medio de las dos líneas y empieza a contar una historia. Todos los escolares tienen que ir representando la historia, pero en el momento en el que el profesor nombra a uno de los dos grupos, el que ha sido citado sale corriendo perseguido por el otro grupo hacia un extremo del campo.

Reglas: Cuando uno cruza la línea de su campo ya no se le puede coger.

Los atrapados pueden tener tres oportunidades.

Adaptado: Si tenemos un alumno con limitación visual: Este irá con un guía y los contrarios dirán boteando una pelota de baloncesto.

Tendrá una línea más cercana de mete, podemos hacer que se desplacen más lentamente

Si tenemos un estudiante en silla de ruedas: se colocará paralelo a la línea imaginaria que divide los dos equipos y los demás alumnos llevarán entre las piernas una raqueta de tenis.

En ambos casos en el centro del campo, la separación entre un grupo y el otro será de dos metros

Si es necesario compensar más la discapacidad el equipo contrario tendrá menos jugadores.

Si tenemos un alumno con discapacidad auditiva: utilizaremos imágenes.

Nombre: LAS PELICULAS PALABRA A PALABRA

Edad: +8

Contenido: Expresión Corporal

Terreno: Cualquiera

Material: Papel con una lista de películas (palabras)

Descripción: Hacemos tres grupos situados en lugares distintos entre sí.

El profesor se coloca en el centro con una lista de películas, recibe a uno de cada grupo, y le da la primera palabra de la película.

Los estudiantes corren hacia su grupo para representarla mímicamente, el primero de cada grupo que la adivine correrá hacia el profesor para recoger la segunda palabra.

Reglas: No se puede decir la palabra hasta que el grupo no lo haya pactado.

Adaptado: Si tenemos un alumno con limitación visual: Cuando uno del grupo represente una palabra, los demás le explicaran los gestos que hace en ese momento.

Cuando sea este quien represente la palabra, el profesor deberá procurar, antes de empezar el juego, darle la más adecuada.

Si tenemos un alumno con discapacidad auditiva: cuando tenga que representar la palabra, el profesor se la escribirá y la vocalizara bien.

Nombre: RELATOS GESTUALES

Edad: +8

Contenido: Expresión Corporal

Terreo: Cualquiera

Material: Ninguno

Descripción: Se hacen grupos de seis alumnos uno de los escolares empieza realizando una determinada acción de forma precisa y clara, el siguiente añade otra acción acorde con la del primero y así sucesivamente con el fin de tratar un relato gestual y motriz.

Variante: podemos repetirlo, pero haciéndolo a partir de un material concreto.

Reglas: Cada vez que se acaba un relato, los grupos discuten y deben adivinara que ha pasado.

Adaptado: Si tenemos un alumno con limitación visual: Sera el primero en empezar.

Cuando se presenta las acciones, un compañero guía le explicara lo que se está representando.

Nombre: LA ORQUESTA CON CANCIONES

Edad: +8

Contenido: Expresión Corporal

Terreo: Patio/Gimnasio.

Material: Ninguno

Descripción: Se hacen grupos y cada uno de ellos representa una orquesta emitiendo sonidos y cantando una canción que pueda ser bailada.

Variante: se puede añadir instrumentos musicales.

La mitad de la clase toca instrumentos musicales y la otra mitad baila.

Reglas: No se puede repetir un sonido dentro del mismo grupo

Cinco minutos para organizarse y dos para actuar.

Adaptado: Si tenemos un alumno con limitaciones auditivas: Podrá imitar y realizar gestos.

Nombre: ADIVINAR EL CUENTO REPRESENTADO

Edad: +8

Contenido: Expresión Corporal

Terreo: Cualquiera

Material: Objetos de atrezzo.

Descripción: Se hacen grupos y cada uno de ellos, piensa el título de un cuento infantil y lo representa mediante gestos el resto de grupos tienen que fijarse atentamente e intentar adivinarlo, en los más pequeños será el profesor que tienen que representar y quien reparte los papeles.

Reglas: No se puede decir el nombre del cuento representando sin haberlo discutido primero con el grupo.

Adaptado: Si tenemos un alumno con limitación visual: El guía explicará las acciones que van realizando los compañeros de los otros grupos.

Nombre: DIRECTORES DE MOVIMIENTO

Edad: +8

Contenido: Expresión Corporal

Terreo: Gimnasio.

Material: Grabadora

Descripción: Se ponen todos los alumnos en fila y al son de una determinada música, el primero de ellos dirige el movimiento de todos los demás, cada uno de los escolares cambia el movimientos después de que haya hecho el de delante suyo de esta forma, se van sucediendo cambios de movimiento de forma encadenada.

Variante: Podemos realizar la actividad montando un circuito con obstáculos que deberán superarlo.

Con los más pequeños será el profesor el que dirija el grupo.

Reglas: Cada vez que el profesor de la señal el director será otro alumno.

Adaptado: Si tenemos un alumno con limitación auditiva: nunca deberá estar el primero.

Si tenemos un estudiante en silla de ruedas: La fila será estática y los movimientos en el mismo lugar.

Si tenemos un alumno con discapacidad visual este dirigirá el baile y la fila no se moverá de lugar y este tendrá en el suelo una cuerda pegada con cinta adhesiva para orientarse en su espacio e irá descalzo.

Los demás compañeros, si el profesor lo cree conveniente, podrán llevar también los ojos tapados en la señal colocada en el suelo.

Nombre: LA MÚSICA Y LOS OBJETOS

Edad: +8

Contenido: Expresión Corporal

Terreo: Grabadora, lazo, pelotas, paraguas, cuerdas.

Material: Ninguno

Descripción: El profesor irá sacando diferentes objetos de una caja y dará uno a cada alumno.

A continuación los escolares tendrán que bailar y expresar lo que sienten utilizando el material dado al ritmo de una determinada música.

Reglas: Cuando se elije un objeto no se podrá cambiar.

Adaptado: Si tenemos un alumno con limitación visual: Antes de empezar la actividad deberá reconocer bien su objeto.

Si tenemos un estudiante con discapacidad auditiva: Podrá realizar el juego imitando las acciones de los demás.

Nombre: PENSAR Y SENTIR

Edad: +8

Contenido: Expresión Corporal

Terreo: Espacio cerrado.

Material: Grabadora.

Descripción: Ponemos música y cada escolar tiene que escribir lo que siente, podemos hacer lo mismo pero dibujando

Reglas: No se puede hablar.

Adaptado: Si tenemos un alumno con limitación auditiva: Se realizara la actividad pero sin música.

Nombre: HOLA QUE TAL

Edad: +8

Contenido: Expresión Corporal

Terreo: Espacio cerrado

Material: Ninguno

Descripción: Los alumnos se desplazan por el espacio y a la señal del profesor:

1. saludan a una persona.
2. Se desplazan por el espacio y dicen sin hablar hola o adiós.

3. Se desplazan por el espacio y sin hablar saludan al que está más lejos.
4. Se desplazan por el espacio y al saludar alguna persona, explican alguna cosa sin hablar y después dicen adiós.
5. Se desplazan por el espacio y al saludar a alguien explican un chiste o algo que les a pasado sin hablar y después dicen adiós.

Reglas: No se puede hablar.

Adaptado: Si tenemos un alumno con limitación visual: Podrá realizar señalando bien el espacio y palpando a sus compañeros.

4.-BLOQUE DE HABILIDADES COODINATIVAS

JUEGOS	AÑOS	V ISUAL	MOTORA
SENSORIAL			
Pescadores	+6	*	* *
La recolección	+6	*	* *
El vampiro	+6	*	* *
Cuba Libre	+8	*	* *
Pelotas Fuera	+8	*	* *
La Fortaleza	+8	*	* *
Cuatro esquinas	+7	*	* *
Lobos con Ovejas	+6	*	* *
Mamá tengo sed	+8	*	* *
Contagiar	+8	*	* *
Arriba y Abajo	+8	*	* *
Relevos con objetos	+6	*	* *
Balón caja	+8	*	* *
Cesto Básquet	+8	*	* *
Fútbol Ralla	+8	*	* *

Nombre: BLANCO MÓVIL

Edad: +8

Contenido: Habilidades coordinadas

Terreno: Gimnasio o patio.

Material: Una pelota gigante y muchas de pequeñas.

Descripción: Se divide la clase en dos grupos y cada uno se sitúa en un lado o campo.

En medio, y dentro de un círculo de unos tres metros de diámetro, se coloca una pelota grande.

Todos los alumnos lanzan sus pelotas con la intención de hacer correr la pelota grande hacia el lado del equipo contrario.

Reglas: No se puede pasar de la línea que habrá a cada lado del campo.

Gana el equipo que consigue pasar la pelota más veces al campo contrario.

Adaptado: Escolar con discapacidad visual: la pelota grande tendrá cascabeles.

Alumno en silla de ruedas: todos los alumnos jugarán en el suelo, o unos sentados y otro de pie.

En ambos casos, el equipo que está el alumno con limitación tendrá más jugadores.

Nombre: PESCADORES Y PECES

Edad: +8

Contenido: Habilidades coordinadas

Terreno: Gimnasio o patio.

Material: Un círculo pintado en el suelo.

Descripción: Grupos de seis u ocho alumnos.

Unos serán los peces que estarán dentro del círculo (no muy grande), y el resto serán los pescadores que estarán fuera del círculo, a cuatro patas y con las manos dentro del círculo pequeño, intentando coger a los peces.

Reglas: El pez cogido, se pone detrás de su pescador.

Gana el alumno que consigue más peces.

Los pescadores no podrán poner los pies dentro del círculo.

Adaptado: Un alumno con discapacidad visual podrá jugar si el resto de compañeros hacen ruidos con su cuerpo (Boca, pies...) y es guiado. Podemos taparles los ojos a los otros estudiantes.

Si tenemos un estudiante con silla de ruedas:

Todo el grupo realizará el juego sentándose y estirándose en el suelo.

Cuando sea pez podrá estar uno de los estudiantes de pie y otros sentados.

Cuando sea pescador, tendrá un pañuelo que podrá utilizar como caña y pescar mejor a sus compañeros.

Nombre: LA RECOLECCIÓN

Edad: +8

Contenido: Habilidades coordinadas

Terreno: Gimnasio o patio.

Material: Cajas de cartón y objetos diferentes.

Descripción: Se dividen los alumnos en cuatro o cinco equipos y cada uno tiene un almacén en una esquina del patio (caja grande).

El profesor lanza por el suelo diferentes objetos (pelotas, botellas, papeles, palos, etc.), que los "recolectores" de cada equipo tendrán que llevar hasta el almacén (caja de cartón).

Reglas: Cuando un escolar coja un objeto, nadie podrá quitárselo, ni tampoco se podrá quitar el material que está dentro de las cajas.

Ganará el equipo que consiga recoger más objetos.

Adaptado: Si tenemos un alumno con discapacidad visual:

Todos los alumnos llevarán los ojos tapados

El espacio será pequeño.

O realizar el juego normal y esté alumno orientado por el guía. Cada objeto que recoja le valdrá dos puntos.

Más practicantes en los equipos de los escolares con limitaciones.

Si tenemos alumnos en silla de ruedas:

Todos los practicantes se desplazaran por el suelo.

El espacio será reducido.

Cada objeto que recoja valdrá dos puntos.

Más practicantes en los equipos de los alumnos con limitaciones.

Nombre: CESTO - BASQUET

Edad: +8

Contenido: Habilidades coordinadas

Terreno: Pista mini - básquet

Material: Pelotas de baloncesto. Canasta de baloncesto.

Descripción: Por grupos y en línea, zona de lanzamiento de personal de baloncesto.

Cada miembro del grupo lanza una vez.

Se dan tres rotaciones.

Variante: ir cambiando de posición al lanzar.

Reglas: Cada practicante solo tirara una vez en cada vuelta y no podrá pasar de la línea.

Ganará el equipo que tenga más puntos.

Adaptado: Si tenemos un alumno en silla de ruedas podemos hacerlo de diferentes formas:

Todos los alumnos lanzarán sentados desde sillas, “convencionales”, distancia más corta de lo normal, y la pelota deberá pesar menos.

Sería conveniente tener canastas que se pudieran graduar la altura.

Podemos realizar la actividad normalmente pero el alumno pero el alumno con discapacidad lanzará desde una distancia más corta que los demás compañeros, menos altura de la canasta y con la pelota menos pesada.

Si tenemos un alumno con discapacidad visual:

El guía lo orientará en la dirección, posición del cuerpo, y hará palmadas colocándose debajo de la canasta hasta que éste lance el balón.

La pelota será de cascabeles.

Lanzará de una distancia más cercana.

Podemos realizar la actividad con todos los alumnos con los ojos tapados.

Nombre: FÚTBOL RALLA

Edad: +8

Contenido: Habilidades Coordinativas

Terreo: Patio o Gimnasio.

Material: Pelotas de fútbol o baloncesto.

Descripción: Hacemos dos grupos de ocho alumnos.

Grupo uno: Un estudiante al lado de otro, mirando al frente con las piernas abiertas tocando un pie con el del otro compañero.

Grupo dos: Situados en la misma posición delante y mirando al grupo uno, a unos tres o cuatro metros.

El juego consiste en que un alumno del grupo uno lanza el balón y debe intentar marcar el gol entre las piernas de algún compañero del grupo dos, que lo tratará de evitar con sus manos pero sin cerrar sus piernas.

Reglas: No se podrá pasar la línea ni cerrar las piernas.

Ganará el equipo que llegue antes a marcar cinco goles.

Adaptado: Si tenemos un alumno con limitación visual:

- La pelota será de cascabeles.
- Todos los demás alumnos deberán llevar los ojos tapados, o la mitad de ellos y los demás orientarlos.

Un alumno en silla de ruedas:

- El balón tocara una determinada parte de la silla.
- Cuando lance él, será suficiente que el balón toque las piernas de su compañero.

Nombre: ARRIBA Y ABAJO

Edad: +8

Contenido: Habilidades coordinativas

Terreo: Patio o Gimnasio.

Material: Ninguno.

Descripción: Haremos círculos de seis participantes que se cogerán las manos y tendrán las piernas abiertas.

Cuando se de la señal, el primero saldrá corriendo pasando por debajo de las piernas abiertas y por encima de los brazos extendidos, hasta llegar al lugar de salida para dar el relevo al siguiente compañero

Reglas: Todos los alumnos tienen que completar el recorrido.

Gana el equipo que de más rápido toda la vuelta o algunas vueltas.

Adaptado: Si tenemos un alumno en silla de ruedas:

- Este solo correrá por fuera del círculo.
- Su equipo tendrá menos jugadores.

Si tenemos un escolar con discapacidad visual:

- Todos sus compañeros estarán tapados los ojos.
- En su equipo habrá menos alumnos.

Edad: +8

Contenido: Habilidades coordinativas

Terreo: Patio o Gimnasio.

Material: Ninguno.

Descripción: Todos los alumnos están en una zona del campo, menos el vampiro que esta frente a ellos.

Los alumnos preguntan ¡Qué hora es! Y el vampiro contesta cualquier hora excepto las doce, los alumnos vuelven a realizar la pregunta hasta que el vampiro diga las doce.

Cuando el vampiro diga las doce los alumnos correrán hacia otro lado del campo, y el vampiro tiene que intentar cogerlos.

Si el vampiro coge a un alumno, éste será también vampiro y debe ayudar a coger al resto de sus compañeros.

Si jugamos con alumnos pequeños, el vampiro será el profesor.

Variante: Hacer las preguntas en varios idiomas.

Reglas: Cuando los alumnos que todavía siguen “salvados”, llegan a la otra zona del campo vuelven hacer la pregunta.

Si un alumno es tocado se convierte en vampiro.

El juego acaba cuando todos han sido cogidos y convertidos en vampiros

Adaptado: Si tenemos un alumno en silla de ruedas:

- Los compañeros irán en parejas o tríos.
- Tendrá varias casas para salvarse antes de llegar a la zona de salvación común.
- Cuando sea vampiro todo aquel que esta a 50cm o 1 m se considerara atrapado.
- También se puede hacer una variante marchando y no corriendo.

Si tenemos un escolar con discapacidad visual:

- Tendrá su guía.

- Cuando “no pare” tendrá refugios para compensar su discapacidad.
- Los que sean vampiros harán ruidos tocando las palmas.
- Cuando sea vampiro todo aquel que esta a 50cm o 1 m se considerara tocado.

Si tenemos un alumno con limitación auditiva:

- Se utilizaran imágenes visuales.

Nombre: PELOTA-BALA

Edad: +8

Contenido: Habilidades coordinativas

Terreo: Patio pequeño

Material: una pelota de espuma o plástico pequeña.

Descripción: Los alumnos están por toda la zona de juego.

Un jugador tiene la pelota y lanza muy fuerte, si toca a un alumno este tiene que sentarse y esperar que lo salven, para seguir jugando.

Los alumnos que están sentados se pueden salvar cogiendo la pelota que se pasan los que están vivos, y pasándosela a otro compañero que este muerto, (solamente se salvara el que hace el pase bien hecho).

Reglas: Si la pelota toca a un alumno, este tiene que sentarse y esperar a que lo salven.

Los escolares que están sentados pueden salvarse cogiendo la pelota que se pasan los que están vivos, y pasándosela a otro compañero que este muerto con un pase bien hecho.

Si sólo hay un alumno sentado en el suelo para salvarse puede lanzar la pelota a un compañero que esté vivo.

Adaptado: Si tenemos un alumno en silla de ruedas:

- Tiene varios refugios para salvarse.

- Se le debe matar tocando una parte de la silla que todos acordemos.
- En el momento que lo maten se colocará una gorra en la cabeza.
- Cuando tenga la pelota en sus manos para matar dirá “stop”, y nadie se moverá hasta que haya lanzado.

Un alumno con discapacidad Visual:

- Tendrá un guía que lo oriente.
- La pelota será de cascabeles.
- Tendrá varios refugios.
- Al lanzar nadie se desplazará.

Nombre: CUBA LIBRE

Edad: +8

Contenido: Habilidades coordinativas

Terreo: Patio o Gimnasio.

Material: Ninguno.

Descripción: Un grupo de cinco alumnos persigue al resto de la clase.

Cuando tocan algún jugador estará “muerto”, y dirá “Cuba”, se quedara quieto con los brazos en cruz y las piernas abiertas.

El “muerto” se salvará cuando un compañero pase por debajo de sus piernas y diga “libre”.

Variante: Tocar y nadie se puede salvar, hasta que el juego termine con todos los alumnos “muertos”

Reglas: El jugador se salva si otro compañero pasa por debajo de sus piernas.

Si los que atrapan logran coger a todos ganan.

El número de los que paran puede variar.

Se puede tomar el tiempo.

Adaptado: Si tenemos un alumno en silla de ruedas:

- Los compañeros que paran botaran un pelota de baloncesto.
- El será salvado tocándole los brazos.
- Cuando pare si algún compañero esta a 50 cm o 1 m estará tocado.
- El espacio no será muy grande.

Un alumno con discapacidad Visual:

- Tendrá un guía que lo oriente.
- Los que paran tocarán instrumentos de música y el resto hará ruidos con su cuerpo.
- Cuando pare si algún compañero esta a 50 cm o 1 m estará tocado.
- El espacio no será muy grande.
- Al lanzar nadie se desplazará.

Nombre: CONTAGIAR ENFERMEDADES

Edad: +8

Contenido: Habilidades coordinativas

Terreo: Patio o Gimnasio.

Material: Ninguno.

Descripción: Un jugador persigue a los otros con la mano situada en alguna parte del cuerpo.

Cuando toca a un compañero, éste tiene que poder la mano en la misma parte del cuerpo y este tiene que ayudarlo a perseguir al resto de la clase.

Reglas: El jugador que persigue tiene que llevar la mano siempre en el sitio donde le han tocado.

Gana el alumno que consigue llegar al último sin que lo atrapen.

Adaptado:

Un alumno con discapacidad Visual:

- Tendrá un guía que lo oriente.
- Si “para” los compañeros serán tocados a 1m de distancia.
- Si no “para” tendrá refugios marcados en el suelo.
- El resto de sus compañeros llevarán cascabeles.

Si tenemos un alumno en silla de ruedas:

Cuando “para” e inicia el juego:

- Lo hará con otro compañero que lo ayude.
- Llevará un gorra.

Tocarse el cuerpo:

- Los compañeros serán tocados a un metro y medio de distancia.

Si no “para”:

- Tendrá refugios para salvarse.

Nombre: TENIS CLUB

Edad: +8

Contenido: Habilidades coordinativas

Terreno: Pista o gimnasio.

Material: Raquetas y pelotas de tenis.

Descripción: Se divide la clase en grupos de 12 alumnos, y cada uno en dos filas de 6 escolares, una frente a otra.

Habrá una sola pelota de tenis para cada grupo y cada jugador tendrá una raqueta.

Se empezarán pasando la pelota de tenis (bote o bolea), y al realizar el pase, rápidamente, se desplazan al final de la fila que tiene delante suyo.

Variante:

- Menos alumnos en cada fila
- Aumentar la distancia

Reglas: El escolar que realiza el pase mal tres veces, “paga prenda”

Adaptado: Si tenemos un alumno en silla de ruedas:

- Realizaremos la actividad con parejas.
- Si hacemos la actividad por equipos, después de que el estudiante con discapacidad pase la pelota, para evitar que llegue lento a dar el siguiente pase, irá hacia la fila de delante para volver a lanzar, pero no necesariamente se colocará el último de llegada, si no que se situará de los primeros en volver a lanzar. Su pareja de lanzamiento esperará a que se coloque bien en el sitio para volver a pasar, dando toques con la raqueta a la pelota.

Si tenemos un alumno con discapacidad visual no realizaremos el juego.

6.6.12.- UNIDAD DIDÁCTICA DE CLASE

Introducción:

Se entiende por deporte adaptado aquella actividad físico deportiva que es susceptible de aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales.

Este es un fenómeno social cuyo origen es muy reciente, pues aunque la actividad física, el deporte y los juegos motores tienen su inicio con el propio hombre, en lo que respecta a las personas con discapacidades su historia es menos extensa, se puede considerar que después de la primera y segunda guerras mundiales y dado el elevado número de mutilados de guerra es cuando se iniciaron los primeros pasos en la práctica de deportes por personas con las capacidades disminuidas, es en 1944 cuando se comienza a utilizar el deporte como un medio más

para la rehabilitación y en 1960 se organizan las primeras paraolimpiadas, este fenómeno fue creciendo hasta llegar al nivel actual en el que cada día la participación de personas discapacitadas en el deporte está bastante normalizada y se practican multitud de disciplinas a niveles recreativo y competitivo

Beneficios que aporta el deporte adaptado en las personas con minusvalías:

Tanto la educación física especial como el deporte adaptado se a nivel terapéutico, recreativo o competitivo contribuyen en:

La rehabilitación, es decir favorece el proceso continuo destinado evitar o restablecer una capacidad disminuida.

La normalización o proceso por el que se trata de hacer normal la manera de vivir de una persona discapacitada.

La autonomía personal o capacidad de actuar por uno mismo sin dependencia ajena.

La integración social, es decir en reducir las situaciones de minusvalía fomentando los cambios y favoreciendo las igualdades sociales.

Impulsar y potenciar el afán de superación personal.

La colaboración en la supresión de barreras arquitectónicas, psicológicas y sociales.

La mejora de la autoestima y el desarrollo personal.

Adaptaciones arquitectónicas de las instalaciones deportivas:

Aunque es verdad que cada día el deporte adaptado está más normalizado en muchas ocasiones continúan las barreras arquitectónicas en las instalaciones deportivas que imposibilitan alcanzar el grado máximo de participación deseado, algunas de las adaptaciones que se deben tener en cuenta y que vienen marcadas por la Carta Europea de Deporte para minusválidos son:

En los accesos: aparcamientos suficientes reservados para minusválidos, próximos a la entrada a la instalación y con anchura y

longitud suficientes. Rebajes en las aceras con inclinación máxima del 10% evitando bordillos en rampa o ángulo que son peligrosos, la plaqueta debería ser diferente en tacto y color para ser apreciadas por personas con la capacidad visual reducida.

Vestuarios, duchas y servicios: una vez dentro de la instalación hay que tener en cuenta las adaptaciones necesarias para el uso de lavabos, duchas, etc. Con espacios suficientes para la movilidad de sillas de ruedas, muletas, prótesis, etc.

Las pistas deportivas: deben tener un fácil acceso para la silla de ruedas, evitando todo tipo de escalones y puertas o rodillos giratorios, se utilizarán rampas, ascensores o montacargas. Incluso en las gradas deben habilitarse localidades especiales para minusválidos.

Material deportivo: también es muy importante una buena elección y adaptación del material deportivo utilizado en función de las medidas antropométricas, como las sillas de ruedas, las prótesis correctoras, mangos de los implementos utilizados en el deporte, etc.

6.6.13.- DEPORTE ADAPTADO:

Goalbal:

Origen-historia

Es un deporte colectivo que generalmente lo realizan las personas con discapacidad visual, este deporte nació a mitad del siglo XX en Australia y Alemania, con el objetivo de rehabilitar a las personas que tuvieron alguna lesión en la guerra mundial.

Reglamentación:

Número de jugadores: Dos equipos de 3 jugadores cada uno.

Materiales: Cancha de voleibol, con dos porterías en cada extremo del campo con una medida de 9 m de largo por 1.30 de alto, con un relieve para poder tocarlas y orientarse.

Un balón parecido al de baloncesto, pero en su interior tiene cascabeles para que suene al rodar por el suelo.

Descripción: El juego consiste en intentar meter un gol en la portería contraria, lanzando el balón con la mano, mientras el otro equipo intenta evitarlo.

Reglas: El partido tendrá dos tiempos de 10 minutos.

Se podrán realizar un máximo de tres sustituciones, y un máximo de tres tiempos muertos.

Todas las líneas del campo serán táctiles.

Sanciones: Todas se penalizaran en un tiro de penalti.

Faltas Personales: Deberá defender el jugador infractor.

- **Balón alto:** El balón deberá tocar el suelo al menos una vez en el área de equipo.
- **Balón largo:** El balón deberá tocar el suelo al menos una vez en el área central.
- **Antifaz:** Está prohibido tocarse el antifaz por los jugadores del campo sin permiso del árbitro.
- **Tercer ritmo:** Un jugador no podrá realizar más de dos tiros consecutivos.
- **Defensa ilegal:** El primer contacto de defensa debe ser dentro del área de defensa.

Faltas de equipo: Deberá defender el último jugador que ha efectuado el lanzamiento.

10 Segundos: El equipo atacante dispone de 10 segundos para efectuar un lanzamiento después de que se haya producido el primer contacto defensivo con el balón, por parte de cualquier jugador del equipo.

Instrucciones antirreglamentarias desde el banquillo: No está Permitido que nadie del banquillo de instrucciones a los jugadores en el momento del partido, solo podrán hacerlo en espacios muertos o en la mitad del partido.

Voleibol adaptado:

Origen-historia

El voleibol adaptado nace en Inglaterra en 1895 cuando el Americano William G. Morgan establece las bases de este juego y se difunde en Europa.

Actualmente lo juegan deportistas de treinta países.

Reglamento del juego

El voleibol se puede practicar de dos maneras diferentes

De pie:

Es prácticamente que el voleibol pero los seis jugadores tienen que superar la suma de 26 puntos, esta puntuación se obtiene de las clasificaciones médicas, según el grado de discapacidad de los deportistas.

Sentado:

- El terreno mide 10 x 6 m. con la zona de ataque de 2 m.
- La red es más baja, entre 1,05 y 1,15 m.
- La línea de servicio es de 15 cm. De longitud, a 20 cm. de la línea de fondo y perpendiculares a esta última.
- Los jugadores deben tener siempre los glúteos en contacto con el suelo.
- Se debe pasar el balón al otro lado de la red con tres golpes sin que el balón tope el suelo.
- Existen seis jugadores en cada equipo.

- La duración del partido depende de los sets disputados.
- La posición de los jugadores en el campo viene determinada por las nalgas, pudiendo estar las piernas y las manos por fuera.
- El servicio se realiza dentro del área y no puede entrar en el campo contrario.
- Esta totalmente prohibido levantar los glúteos del suelo, para realizar los golpes al balón o los bloqueos.

Boccia:

Origen – historia

Sus raíces se encuentran en la Grecia clásica. Fue rescatado por los Nórdicos y los Británicos, lo adaptaron para personas con discapacidad. La primera competencia tuvo lugar en Dinamarca en 1982.

Reglamento de juego:

Las diferencias en las posibilidades motrices entre las personas con parálisis cerebral hacen que existan clasificaciones funcionales deportivas.

Existen ocho categorías de mayor a menor afectación. De la C1 a la C4 son usuarios en silla de ruedas, y de la C5 a la C8 son ambulantes. Por su particularidad pueden jugar con compañeros sin limitaciones.

Participantes:

Solo deportista de C1 y C2

Material necesario:

Un juego de pelotas de Boccia donde hay seis azules seis rojas y una blanca.

Aparatos de medida:

Metro, compas.

Un indicador de juego con los colores azul y rojo.

Instalación:

Tiene que ser lisa y plata, las medidas son de 12,5 de largo x 6 m. de ancho. Todas las líneas del campo miden entre dos y cuatro centímetros marcándose con cintas adhesivas visibles.

Los boxes (zona de lanzamiento) son seis, y se ocupan de la siguiente forma:

1, 3, 5 jugadores locales; 2, 4, 6 jugadores visitantes.

Línea en forma de V:

Si la pelota blanca se para antes de la V, o fuera de los límites del campo no será válida.

X central:

Es donde se sitúa la bola blanca.

El juego

Hay seis divisiones:

Individual Clase 1 -Piernas-

Los jugadores deben estar clasificados en la Clase 1 y podrán pertenecer a ambos sexos. Cada jugador puede ser asistido por un monitor o auxiliar, que permanezca sentado al menos 2 (dos) metros detrás de los boxes de lanzamiento y únicamente podrá adelantarse para ayudar al jugador si es requerido por éste. Estas peticiones de ayuda serán para acciones tales como:

- Colocar o situar la silla de ruedas del jugador
- Pasarle una bola

En el momento de lanzar, el auxiliar no podrá dentro del box de lanzamiento.

Individual Clase 2 -Brazos-

Los competidores deben ser clasificados como Clase 2- brazos y podrán ser de ambos sexos. Los jugadores no podrán ser ayudados por ningún monitor auxiliar.

Individual Clase 2 -Piernas-

Los competidores deben ser clasificados como Clase 2 - Piernas y Podrán ser de ambos sexos. Cada jugador puede ser asistido o ayudado por un auxiliar, tal como se establece para la Clase 1 individual. Si hay pocos jugadores inscritos en las pruebas de Clase 2 - Piernas, Esta decisión será tomada a criterio del oficial técnico y del director de la competición.

Jugadores que utilizan dispositivos auxiliares

Los jugadores que utilizan rampas o canaletas, deberán estar clasificados en Clase 1 y deben haber sido valorados durante la clasificación como "no poseer capacidad de presión y lanzamiento de la bola de forma voluntaria y activa" o no tenga la amplitud que le permita el lanzamiento de la bola. Los jugadores podrán pertenecer a ambos sexos. Cada jugador esta autorizado para ser ayudado por un monitor o auxiliar, el cual deberá permanecer en el interior del boxe de lanzamiento, pero se mantendrá de espaldas al terreno de juego sin poder mirar durante el desarrollo de los parciales. Si un monitor o auxiliar se vuelve y mira al campo de juego antes de que el árbitro haya determinado el final de un parcial, se le adjudicará una falta o infracción (penalizado con dos bolas)

Equipo:

La Boccia en esta categoría, se juega con dos equipos compuesto por tres jugadores cada uno de ellos. Cada equipo debe incluir, al menos, un jugador de Clase 1 y sus componentes podrán pertenecer a ambos sexos. Un jugador que utilice dispositivos auxiliares (rampa o canaleta) no podrá formar parte de un .Está permitido que cada equipo pueda ser ayudado

por un monitor o auxiliar que deberá cumplir la normativa establecida con anterioridad para la Clase 1.

Parejas:

Podrán participar en la competición por parejas los jugadores que utilizan material auxiliar (rampas o canaletas). La normativa del juego en esta categoría es la misma que para la competición del equipo, con la excepción de que serán utilizados los boxes del 2 al 6. El boxe número 2 será la primera casilla local. El número de parciales es de cuatro.

Puntuación:

Cada bola situada más cerca de la bola blanca que la más próxima de las bolas contrarias, se le adjudicará un punto.

Si dos o más bolas de diferentes colores están a la misma distancia de la bola blanca y no hubiese ninguna otra más cercana, cada uno recibirá un punto por bola.

EJEMPLO: Una bola roja y una bola azul están a la misma distancia de la bola blanca=1-1

EJEMPLO: Tres bolas rojas y una bola azul están a la misma distancia de la bola blanca=3-1

EJEMPLO: Una bola roja está a 4 cm. de la bola blanca y una bola azul y otra roja están a 5 cm. de la bola blanca=1-0.

EJEMPLO: Una bola roja y otra azul están a 4 cm, de la bola blanca, y otra bola azul y otra roja, están a 5 cm. de la bola blanca =1-1

El árbitro puede llamar a los capitanes (o a los jugadores en la Boccia individual) para que entren en el campo en los casos en que la medición de las bolas ofrecieran dudas.

El lado que tenga la puntuación más alta al término de todos los parciales, será declarado como vencedor.

Si la puntuación al final de todos los parciales fuera la misma, se jugará un parcial de desempate. En el conjunto de partidos, los puntos obtenidos en los parciales de desempate no se computarán como resultado del partido, únicamente servirán para determinar el ganador.

Faltas o Infracciones:

Si se comete una falta se le concederán dos bolas de penalización al lado contrario al finalizar el parcial. Estas bolas podrán marcar puntos extras.

Las bolas que no puntúan o las "bolas fuera" serán las utilizadas como bolas de penalización.

Si no hubiera dos "bolas fuera" se utilizarán como bolas de penalización aquellas que se encuentren mas lejos de la bola blanca.

Si se van a utilizar bolas que ya puntúan como bolas de penalización el árbitro deberá anotar el resultado antes de recoger las bolas que puntúan. Después de que hayan sido lanzadas las bolas de penalización, serán anotados todos los puntos adicionales conseguidos. Si el lanzamiento de las bolas de penalización un jugador modificase la posición de las bolas tal que es alguna(s) bola(s) del contrario la que se encuentra más cercana a la bola blanca, entonces el árbitro rectificará el final del parcial en referencia a la nueva posición.

Si hay más que una bola que pueda considerarse como bola de penalización, es entonces el propio jugador que debe lanzar el que elegirá cual utilizará.

Todas las bolas de penalización deben ser lanzadas.

Se adjudicarán dos bolas de penalización por cada falta cometida.

Las faltas cometidas por ambos lados, se anularan, unas a otras. Si durante un parcial el lado local comete dos faltas y el lado visitante comete una sola falta, es únicamente el lado visitante el que lanzará dos bolas de penalización por una falta.

Si se comete alguna falta mientras se están lanzando las bolas de penalización, entonces las bolas de penalización son:

a) Retiradas del lado que cometió la falta (si tiene en su poder dos o más bolas de penalización por lanzar)

b) Concedidas al lado opuesto (en este orden).

Si se comete más de una falta en el transcurso de un parcial por un mismo lado, las dos bolas de penalización que acompañan a cada falta se lanzarán por separado. Por lo tanto, se recogerán y se jugarán dos bolas de penalización (por la primera falta) y posteriormente se volverán a recoger y a jugar otras dos bolas de penalización (por la segunda falta) y así sucesivamente.

El árbitro deberá intentar parar una bola lanzada antes de que esta desplace o mueva otras bolas en el caso en que haya sido cometida una falta o infracción.

Faltas sancionadas con bolas de penalización:

Lanzar una bola (excepto la bola blanca) mientras que cualquier parte del cuerpo, silla de ruedas o dispositivo auxiliar toca la línea o parte del campo de juego no considerado parte del boxe de lanzamiento de los jugadores.

Si la bola blanca es lanzada de la manera descrita en el punto 9.1. se comete la falta con la bola blanca y ésta pasará al siguiente jugador. Una vez lanzada la bola blanca, las faltas o infracciones serán castigadas con dos bolas de penalización.

No se adjudicarán bolas de penalización cuando parte del cuerpo o de la silla de ruedas sobrepasara los límites de la zona de lanzamiento en el acto de lanzar o al lanzar una patada, sin que esto signifique que se haya cometido una falta o infracción.

Mientras se maniobra una silla de ruedas, al jugador le está permitido sobrepasar los límites de la zona de lanzamiento. Un jugador únicamente podrá maniobrar su silla en su turno de juego. Si el árbitro cree que se está actuando de forma deliberada en este sentido, podrá señalar una falta o penalización.

Si algún jugador entra en el terreno de juego sin el permiso del árbitro.

Si se molesta de forma deliberada a otro jugador de manera que se interfiera su concentración o su acción de lanzamiento. Esta falta se señalará a discreción del árbitro. Esto también puede ser motivo de un aviso formal y de continuar, dar lugar al procedimiento de descalificación.

Faltas no penalizadas:

Si se lanza simultáneamente más de una bola del mismo lado en su turno de lanzamiento, se considerará que ambas bolas han sido jugadas y puntúan en consecuencia.

Si debido al error del árbitro, el lado equivocado lanza y no se toca ninguna bola, ésta se devolverá al jugador.

bola, ésta se retira del campo para el resto del parcial.

El árbitro intentará detener aquella bola que haya sido lanzada cometándose una infracción, y antes de que modifique la situación del juego.

Parcial interrumpido:

Un parcial se interrumpe cuando las bolas son movidas fuera del desarrollo normal del juego, por ejemplo, accidentalmente por el árbitro. Cuando un parcial se interrumpe, hay dos soluciones posibles:

a) El árbitro recogerá las bolas que se han movido accidentalmente y las colocará en la posición anterior al choque, pero, si en la opinión del árbitro, esto no fuera posible, entonces...

b) Se volverá a comenzar el parcial.

Si el árbitro accidentalmente mueve una bola o bolas durante un parcial, consultará con el juez de línea para decidir entre las opciones a) ó b), aunque la decisión final siempre será tomada por el árbitro.

Si debido a un error del árbitro el lado equivocado lanza y las posiciones de las bolas son modificadas, ésta bola se recogerá del campo y se devolverá al jugador apropiado. El árbitro tendrá entonces las siguientes opciones:

a) Colocar la bola o bolas en sus posiciones previas o...

b) Comenzar de nuevo el parcial.

Si un jugador toca las bolas mientras entra en el lado contrario tendrá la opción de elegir entre las opciones a) ó b) antes citadas.

Comunicación:

No habrá comunicación entre el jugador y el auxiliar o entrenador durante

el desarrollo de un parcial, esto ocurrirá únicamente en los "tiempos muertos". Se exceptúan los momentos en que un jugador requiere al auxiliar para una acción concreta como, por ejemplo:

- a) Modificar la posición de la silla
- b) Colocar el material auxiliar
- c) Darle una bola al jugador

Esta normativa también es aplicable entre parciales.

En el juego de Equipos y Parejas, el capitán indicará que jugador debe lanzar, dándole una instrucción directa que deberá ser corta y concisa.

Entre parciales y cuando las bolas hayan sido recogidas, el capitán podrá comunicarse con su equipo. Esta comunicación se suspenderá de inmediato cuando el árbitro este preparado para comenzar el parciales. El árbitro no retrasara el partido al permitir alargar la comunicación. Un capitán o jugador no podrá abandonar su boxe de lanzamiento entre parciales y únicamente lo podrá hacer en el caso de ser sustituido.

Será permitido un "tiempo muerto" por partido y por equipo o pareja. Puede ser solicitado entre parciales, tanto por el capitán del equipo como por el entrenador. La duración del tiempo muerto será de tres minutos. Los jugadores pueden abandonar su zona de lanzamiento durante el "tiempo muerto", " pero volverán al boxe de lanzamiento que ocupaban. Se facilitará un banco o asiento para que el entrenador pueda sentarse en este lugar, el cual estará situado al final del campo de juego.

El capitán debe ser claramente identificable antes del inicio del partido.

El árbitro podrá sancionar con una penalización a cualquier comunicación excesiva o inapropiada. Esto se juzgará de acuerdo con la normativa del punto 12 y la situación del juego.

Un jugador podrá pedir a otro que se mueva si la situación de este último le está impidiendo el lanzamiento.

Descalificaciones:

Faltas que tienen como consecuencia una advertencia o descalificación:

Los jugadores que no acepten una decisión del árbitro recibirán una advertencia, que será anotada por escrito.

Tiempo:

Cada jugador Tendrá un tiempo límite para lanzar las bolas al terreno de juego.

Este tiempo comenzará en el momento en que el árbitro indica el color de la bola que deba jugar.

El tiempo de cada lanzamiento finalizará en el momento en que la bola se detiene después de ser lanzada.

En el caso de "bolas relanzadas" y "bolas fuera", la actuación es la misma a la de una bola en juego.

Si un jugador no ha soltado la bola cuando se cumple el tiempo, ésta queda invalidada. Si es soltada después de producirse el tiempo, el árbitro intentará parar la bola antes de que modifique el juego (ver punto 11).

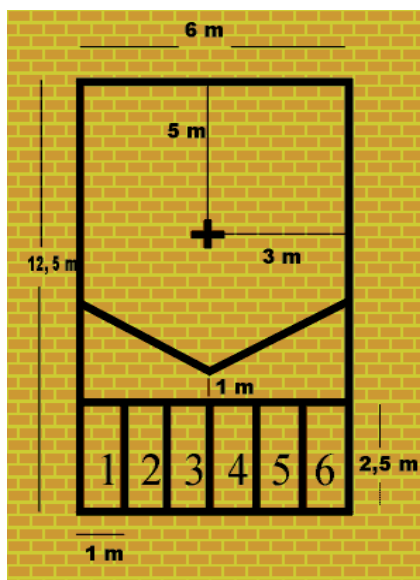
El árbitro controlará el uso del tiempo de los jugadores y al final de cada lanzamiento, se anotará en el marcador el tiempo que le resta a cada jugador, en la hoja de puntuación y en el acta.

El tiempo se adjudica para cada lado y para cada parcial y es intransferible.

Los límites del tiempo son:

- Individuales Clases 1 y 2..... 5 minutos por jugador y parcial
- Equipos..... 6 minutos por equipo y parcial
- Individual con dispositivos auxiliares..... 6 minutos por jugador y parcial
- Parejas..... 8 minutos por pareja y parcial

CAMPO DE BOCCIA



Atletismo adaptado:

Origen-historia:

Los antecedentes del atletismo para personas con discapacidad se encuentran en países como Alemania, que ya disponían de organizaciones deportivas muy fuertes.

A comienzo del siglo XX en Alemania ya se organizaban competiciones regladas de atletismo para ciegos. Pero son las personas con grandes lesiones a causa de las Guerras Mundiales de este siglo las que potenciaron el desarrollo y la práctica del deporte, en el ámbito de los discapacitados.

La primera ocasión en la que participan ciegos en competiciones internacionales fue en 1970. Ese año se organizó un Campeonato del Mundo en Saint Etienne (Francia) y ya acudieron ciegos españoles. En 1976 la Olimpiada se organizó en Montreal y más tarde, ese mismo año, lo que se denominó Paralimpiada, en Toronto. Ambas ciudades en territorio de Canadá.

En la V Paralimpiada, celebrada en Toronto, es la primera en la que participan los ciegos y deficientes visuales. En 1977 en Poznan (Polonia) se organiza el primer Campeonato de Europa para ciegos y Deficientes Visuales. Este Campeonato volvió a convocarse en 1981 y desde entonces se ha celebrado cada dos años hasta la actualidad.

Con la organización de estos campeonatos pronto quedó el programa Internacional de Atletismo organizado de forma semejante al ciclo olímpico, es decir constituido por los Campeonatos de Europa en los años impares y por los Campeonatos del Mundo y Paralimpiadas en años pares.

Tipos de discapacidad que pueden practicarlo

- Ciegos y deficientes visuales.
- Discapacitados Intelectuales.
- Paralíticos Cerebrales.

- Discapacitados físicos: amputados. y otras discapacidades (“les autres”).
- Lesionados Medulares.
- Sordos

Clasificaciones médicas

En atletismo compiten atletas de las seis Federaciones Internacionales de Deportes para discapacitados:

A partir de las clasificaciones médicas de las seis Federaciones Internacionales, en Atletismo se elaboran una serie de clasificaciones de dichos atletas, en las que se utiliza la siguiente nomenclatura específica:

- Las clases 11, 12 y 13 cubren los diferentes niveles de deficiencia visual.
- La clase 20 cubre a los atletas con discapacidad intelectual.
- Las clases 32-38 cubren los diferentes niveles de parálisis cerebral.
- Las clases 42-46 cubren los diferentes niveles de amputación y otras discapacidades .
- Las clases 51-58 cubren los diferentes niveles de daños en la médula espinal.
- En sordos, en el atletismo, igual que el resto de deportes, no existen categorías en función de su nivel de discapacidad.

En Juegos Paralímpicos delante del número se añade una letra para diferenciar las pruebas de carreras, saltos, lanzamientos y pentatlón. La letra “T” marca las pruebas de carreras, la letra “F” equivale a pruebas de saltos, lanzamientos y pentatlón.

Pruebas

Pruebas para Atletas ciegos o con discapacidad visual

acompañados por un guía. En las carreras 100m.l. pueden elegir utilizar dos guías.

Categoría B2: en cualquiera de las pruebas de velocidad los atletas de esta categoría pueden elegir ser acompañados por un guía, hecha esta opción la normativa que se les aplicará será la misma que para la clase B1 con guía.

Para las carreras de pista en 800 m.l. hasta 10000 m.l. el reglamento a aplicar es el de la IAFF.

Carreras de Relevos:

En este tipo de carreras, específicamente en las de 4x100 m.l. hay una zona de cambios que se llama “zona de 20 m”. donde los atletas realizan el cambio y una “pre-zona” de 10 m. a partir de la cual los corredores empiezan la carrera pero no pueden hacer el cambio.

La otra diferencia que existe es que no hay testigo como transmisor del relevo, sino que se sustituye por el contacto físico que puede ser entre atleta-atleta, atleta guía(o viceversa) o guía-guía.

Salto:

Para el salto de longitud y triple salto el reglamento permite hasta dos guías en la categoría B1. Para la categoría B2 sólo uno; la función del guía es de fundamental importancia tanto en la salida, como en la caída para orientar y dirigir al saltador.

En el salto de altura para los atletas B1 tocar el listón está permitido, como guía previa al salto. En la categoría B2 una ayuda visual puede ser la colocación de un pañuelo muy vistoso en el listón .

Tanto los atletas B1 como los B2, pueden tener un guía que los oriente en forma acústica, hacia la zona de salto.

Lanzamientos:

Ya sea en los lanzamientos de Peso, Disco o Jabalina en las categorías B1 y B2 los atletas pueden tener un guía, que desempeñará las funciones de acompañante y orientador antes, durante y después de la ejecución.

Pentatlón:

Las pruebas que comprende el pentatlón deben realizarse todas en un día y de la siguiente manera:

Hombres: Salto de Longitud, Jabalina, 100m.l., Disco y 1500m.

Mujeres: Salto de Longitud, Lanzamiento de Peso, 100 ml Disco y 800 ml.

Pruebas para atletas con discapacidad intelectual

T20 Y F20 se consideran Atletas con discapacidad intelectual.

Un coeficiente intelectual por debajo de 70, (100 es el coeficiente de una persona media) y limitaciones en áreas de destreza regulares (por ejemplo, comunicación, cuidado personal, destrezas sociales, etc.)

Relación de Pruebas

Carreras.

Saltos, lanzamientos y pentatlón.

Pruebas y clasificación funcional para atletas con parálisis cerebral (severos)

Las pruebas de que consta el calendario paralímpico para estos atletas, se dividen en pruebas de pista (carreras) y pruebas de concursos (saltos y lanzamientos), además del Pentatlón o combinada.

- Carreras: 100-200-400-800-1500-5000-Cross-1/2 maratón y maratón
- Saltos: Salto de longitud
- Lanzamientos: Altura, Distancia, Precisión, Balón Medicinal, Kick-ball, Club, Bola, Peso, Disco, Jabalina.

Las **pruebas** que difieren del atletismo de válidos son:

- Altura: se trata de lanzar unos saquitos de arena de 200gr.por encima del listón de altura que inicialmente suele ser de 1.50cm. Los saquitos son de color verde.
- Distancia: Se trata de lanzar los mismos saquitos desde una línea a la mayor distancia posible
- Precisión: Se lanzan saquitos de color naranja sobre una diana puesta en el suelo, compuesta por ocho círculos metálicos concéntricos desde una distancia de 5 m. los hombres y 3 m las mujeres.
- Balón Medicinal: se hace rodar el balón de 3 kg de peso empujándolo con el pie.
- Kick-Ball: Se trata de la misma prueba anterior con la diferencia que el balón medicinal es de 1 kg y se golpea con un puntapié.
- Club: Es una maza de 400 gr y se lanza desde una línea. Los atletas que son ambulantes pueden hacer el lanzamiento después de hacer una carrerilla.
- Bola: Se lanza una bola de 2 kg de peso y no debe quedar pegada al cuello mientras se lanza.
- Pentatlón: Es una combinación de cinco pruebas, generalmente son, tres pruebas de campo (lanzamientos) y dos de pista (carreras).

Clasificación funcional

T31 Y F31 Atletas CP2 I.

- Tetrapléjicos
- Afectación severa- Ausencia de autopropulsión en la silla de ruedas, por lo que usan silla de ruedas motorizada. En los Juegos Paralímpicos no se programan pruebas de esta clase.

Pruebas: Lanzamiento de sacos:

- Distancia
- Altura
- Precisión

T32 Y F32 Atletas CP2 U

- Tetrapléjico
- Afectación severa.- Silla de ruedas, pudiendo moverla, aunque con dificultades.2-P: propulsión de sillas con pies; 2 B: con brazos.

En los Juegos Paralímpicos las pruebas que se programan para la clase T32 son club, peso y disco.

Pruebas:

- 2-P: 100- 200- 400- 800- 4 x100 y lanzamiento de Pick Ball y balón medicinal.
- 2-B: 100 y lanzamiento de bola

T33 Y F33 Atletas CP3

- Tetrapléjico
- Silla de ruedas. Los atletas T33 (CP3), en los Juegos Paralímpicos, compiten en esta clase. El atleta muestra un movimiento bastante

importante de tronco cuando empuja una silla de ruedas. Compiten en silla de ruedas.

Pruebas:

- 100- 200- 400- 800- Lanzamiento de peso (masculino: 3kg y femenino: 2kg), Club y Disco.

T34 Y F34 Atletas CP4.

- Dipléjico
- Silla de ruedas. El atleta muestra una buena fuerza funcional con mínimas limitaciones o problemas de control en brazos y tronco. El atleta muestra poco equilibrio. Los atletas compiten en silla de ruedas.

Pruebas:

- 100- 200- 400- 800- Lanzamiento de peso (masculino: 4kg y femenino: 3kg), Club y Disco.

T35 Y F35 Atletas CP5.

- Dipléjico
- Ambulantes. El atleta tiene un equilibrio estático normal, pero muestra problemas en el equilibrio dinámico. Puede necesitar la ayuda de algún aparato para caminar, pero no necesariamente, cuando está parado o tirando (pruebas de campo en atletismo). Puede presentar suficiente función para correr en la pista.

Pruebas:

- 100- 200- 400- 800- 4 x 100. Lanzamiento de peso (masculino: 3kg y femenino: 2kg), Club y Disco. Masculino: Cross de 3000m.

T36 Y F36 Atletas CP6.

- Ambulantes. El atleta no tiene la capacidad de permanecer quieto; muestran movimientos cíclicos involuntarios y habitualmente los cuatro miembros están afectados.
- El atleta es capaz de caminar sin ayuda. Ejecuta bien la carrera.

Pruebas:

- 100- 200- 400- 800- 4 x 100. Lanzamiento de peso (masculino: 3kg y femenino: 2kg), Club y Disco. Masculino y Femenino: Cross de 3000m.

T37 Y F37 Atletas CP7.

- Hemipléjico
- Ambulantes. El atleta camina sin ayuda pero con cojera. Buena funcionalidad lado dominante, tiene buenas habilidades.

Pruebas:

- Todas las pruebas similares a los válidos.

T38 Y F38 Atletas CP8.

- Hemipléjico mínimamente afectado.

Pruebas:

- Todas las pruebas similares a los válidos.

3.3.4.- Clasificación funcional para atletas con deficiencias motóricas y ambulantes

- T42 Y F42. Atletas A2. Amputación única por encima de la rodilla.

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.

- T42 Y F42. Atletas A9. Amputaciones combinadas de brazos y piernas.

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.

- T43 Y F43. Atletas A3. Doble amputación por debajo de la rodilla.

Atletas A9. Amputaciones combinadas de brazos y piernas.



Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.

- T46 Y F45. Atleta A6. Amputación única por encima del codo.

Atleta A8. Amputación única por debajo del codo, y LAT4 (tienen una función normal en ambas piernas pero deficiencias en el tronco y/o los brazos).

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.

Clasificación funcional para atletas con sillas de ruedas

- T51 Y F51. Atletas T1. No hay función de tronco o piernas.

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.

- T52 Y F52. Atletas T2. No hay función de tronco o piernas, tiene movimientos limitados de dedos.

Pruebas: Carreras, lanzamientos, saltos y pentatlón.

- T53. Atletas T3. Tiene función normal de brazos y manos.

Pruebas: Carreras.

- F53. Tiene hombros, codos y muñecas normales, pero una leve limitación de la función de la mano.

Pruebas: Lanzamientos, saltos y pentatlón.

- T54. Atletas T4. Tiene función de tronco oscila entre alguna y función, puede tener alguna función de pierna.

Pruebas: Carreras.

- F54. Tiene función normal de brazos y manos, pero no tiene función de tronco o pierna.

Pruebas: Lanzamientos, saltos y pentatlón.

- F55. Tiene función normal de brazos y manos, en cuanto al tronco, puede extender la columna en dirección ascendente y torcerla, pero no hay función de pierna.

Pruebas: Lanzamientos, saltos y pentatlón.

- F56. Tiene función normal de brazos y manos, puede extender el tronco hacia arriba, puede girar y moverse hacia atrás y hacia delante cuando está sentado, y tiene alguna función de pierna.

Pruebas: Lanzamientos, saltos y pentatlón.

Prueba y clasificación funcional para atletas con deficiencias auditivas

Todos los atletas con discapacidad auditiva compiten juntos, sin distinción de categorías en función de su nivel y tipo de disminución auditiva.

Pruebas: Los atletas que no necesitan ayudas técnicas, participan prácticamente en las mismas pruebas que los válidos.

Equipamiento e indumentaria

Se han desarrollado tres tipos de prótesis de miembro superior para personas con amputación de brazo y mano:

De función pasiva 2-Mecánica 3-Mioeléctrica

La mano o brazo de función pasiva es la más usada entre los atletas porque es la más fuerte y la que mejor se adapta. Las prótesis de miembro superior, como la mecánica, combinan cables y poleas y pueden funcionar a pilas. El brazo mioeléctrico, es lo último en tecnología avanzada.

Prótesis para miembros inferiores

Actualmente más del 90 por ciento de los atletas con amputaciones en todo el mundo lleva algún modelo de estos y les ha dado la oportunidad de correr, saltar y competir a un nuevo nivel en los Paralímpicos.

Son de primera calidad y 100% fibra de carbón, un material de gran dureza y flexibilidad. Corredores líderes incorporan zapatillas de clavos u otro pie adaptado de fibra de carbón en lugar de llevar un pie protésico mecánico dentro del zapato.



Las fundas reforzadas, son recomendadas para todos los niveles de actividad y diseñadas para flexionar fácilmente la rodilla sin constreñirla y no dificultar la amplitud de su movimiento.

Natación adaptada:

Introducción

La natación es una de las mejores actividades para realizar actividad física y ejercicios especiales. Permite mejorar distintos componentes

lógicos como la resistencia cardiovascular, la fuerza y la resistencia general muscular.

La natación posibilita ejercitar todo el organismo, sin sobrecargar ninguna parte específica, moviéndolo en un ambiente relajado con el fin generar un bienestar general.

No son muchos los discapacitados que pueden practicar toda la gama de ejercicios y juegos en el agua: la natación igualmente puede representar un medio para mejorar física y mentalmente. Gracias al ejercicio y a la participación activa.

La natación en los discapacitados mentales es mucho más que un deporte, es para ellos un relax general, que favorece el desarrollo a distintos niveles. A través de la natación el discapacitado mental puede ser llevado de manera lúdica (divertida) a saborear un éxito muy importante de experiencias positivas (influencia positiva del agua en el cuerpo, alegría y diversión en el agua, potenciación de la confianza en los propios medios, progresos en el desarrollo del yo). Al discapacitado mental le cuesta imitar perfectamente un movimiento, ya que su motricidad es a menudo dificultosa. Normalmente alcanzará sólo un estilo de natación, y de manera imperfecta. Si puede, conquistar el elemento agua, este hecho constituye para él un importante crecimiento de su cúmulo de experiencias, sin dejar de lado los aspectos positivos para la salud en general.

Clasificación:

Para poder competir los deportistas con discapacidad motriz, deben ser clasificados por categorías. El objetivo es equiparar para asegurar una justa competencia.

Sistema de clasificación para personas con discapacidades motoras

En el SCF están incluidos: lesionados medulares, espina bífida, parálisis cerebral, secuela de polio, ACV, traumatismos de cráneo, artrogriposis, amputados, dismelias, enanos, atrofia espinal, distrofia muscular, esclerosis múltiple, luxación congénita de caderas, rigideces articulares,. En el SCF **no están incluidos:** mentales, sensoriales, viscerales. Este SCF consta de 10 Clases donde la Clase I agrupa a los más graves, es decir con menor habilidades. En cada clase se combinan las discapacidades, las clases están desarrolladas sobre lo funcional y basadas en habilidades, es decir que no se evalúa la discapacidad sino las habilidades. Para medir las habilidades se utiliza un sistema de cálculos numéricos que es expresado en perfiles (clases) que demuestran las variaciones en la propulsión efectiva de los nadadores. Las habilidades locomotrices son evaluadas con test de camilla seguido del test de agua, siendo este último el más importante dentro de la clasificación.

Los test de camilla son:

- test de la fuerza muscular
- test de la coordinación
- test de la movilidad articular
- medición de los miembros amputados
- medición del tronco

Perfiles de la clase:

El estilo libre (croll, espalda y mariposa) se denomina con la letra S y el estilo pecho con las letras SB

Clase 1 (40 a 65 puntos)

Perfil de discapacidad

- Tetraplégicos completos por lesión medular C5 o comparable a polio
- Parálisis cerebral cuadripléjica severa, no controla tronco, muy limitados los movimientos para la propulsión

Clase 2 (60 a 90 puntos)

- Perfil de discapacidad
- Tetraplégicos completos por lesión medular C6 o comparable a polio
- Tetraplejas completas por lesión medular C7 con parálisis de un miembro superior por lesión del plexo.
- Parálisis Cerebral cuadriplejia grave.
- Distrofias musculares graves u otra alteración musculo esquelética, comparables a las tetraplejas C6 por lesión medular.

Clase 3 (91 a 115 puntos)

- Perfil de discapacidad
- Tetraplejas completas C7 por lesión medular o comparable a polio
- Parálisis cerebral cuadriplejia espástica con atetosis o ataxia grave u otra lesión cerebral comparable
- Dismelia de los 4 miembros o amputados de los 4 miembros con muñones cortos
- Atrofias musculares graves de los 4 miembros
- Artrogriposis grave de los 4 miembros con movilidad solo de piernas

Clase 4 (116 a 140 puntos)

- Perfiles de Discapacidad
- Tetraplejia incompleta C7 o completa C8 por lesión medular o comparable a polio
- Parálisis Cerebral diplejía severa.

- Alteración musculo esquelética comparable a tetraplejía C8
- Dismelia severa de 3 miembros
- Artrogriposis grave de los 4 miembros con movilidad restringida de los 4

Clase 5 (141 a 165 puntos)

- Perfiles de Discapacidad
- Paraplejía completa T1 a T8 por lesión medular o comparable a polio
- Tetraplejía incompleta C8 con buen Tronco
- Parálisis Cerebral displejía grave
- Hemiplejía severa
- Grave o moderada cuadriparesia con atetosis, ataxia espasticidad.
- Alteración musculo esquelética comparable a tetraplejía incompleta C8
- Dismelia moderada de 3 miembros
- Artrogriposis moderada de los 4 miembros con pobre propulsión
- Enanos de hasta 130 cm de altura

Natación para personas con capacidad mental disminuida

Los nadadores que compiten en esta Federación deben tener acreditada su discapacidad mental por profesionales médicos psicólogos, psicopedagogos. Y/o por la institución donde recibió la escolaridad-rehabilitación, etc. Para competir deberán conocer y respetar las reglas de la competición y tener buena conducta en todo evento.

Natación para ciegos

Para competir deben ser clasificados por profesionales autorizados por la Federación Deportiva para ciegos.

Se agrupan en tres grupos:

- 1.- No percepción de la luz en uno o dos ojos o percepción de la luz pero sin ver una mano a cualquier distancia o dirección.
- 2.- Reconoce la forma de una mano o hasta una agudeza visual de 2/60 y/o un campo visual de menos de 5 grados
- 3.- Agudeza visual de 2/60 hasta 6/60 y/o un campo visual de 5 a 20 grados

Todas estas clasificaciones serán hechas con el mejor de los dos ojos con corrección (deberán usar el lente de contacto o lente corrector en el momento de la clasificación aunque no lo usen el momento de la competencia) Los nadadores Clase 1 deberán usar lentes opacos o parches en el momento de la competencia

Instalaciones para ciegos

Las competiciones para los Campeonatos Mundiales y los Juegos Paralímpicos se realizarán en piscinas de 50m con 8 calles o más. Para los nadadores con deficiencias visuales serán preferibles las piscinas cubiertas con buena iluminación.

Además, deberá instalarse un sistema electrónico de cronometraje homologado por la FINA.

Estilos

Aunque se tenga intención de dar cabida a todos los estilos descritos por FINA, los nadadores con deficiencias visuales deberán disfrutar de ciertas consideraciones a causa de su falta de visión o de su visión limitada. A este respecto, serán el juez árbitro y los jueces quienes apliquen sus criterios.

- **BRAZA:** Un nadador ciego, B1, o con un bajo índice de visión, B2, podría tener dificultades para hacer un toque simultáneo manteniendo los hombros en el plano horizontal si se encontrara demasiado cerca de la corchera. En tal caso no debe producirse una descalificación.



- **MARIPOSA:** Un nadador de la categoría B1 o de la categoría B2 con bajo índice de visión que nade demasiado cerca de la corchera tendrá dificultades para sacar los brazos del agua simultáneamente. Sólo deberá producirse su descalificación si el nadador gana impulso apoyándose en la corchera. Del mismo modo, al dar el viraje o terminar la carrera, puede resultar imposible tocar simultáneamente con los dos brazos.



Salida

La salida en las pruebas de estilo Libre, Braza y Mariposa podrá tomarse desde la plataforma de salida, junto a la plataforma o desde el agua.

El encargado de hacer señales al nadador, acompañará al nadador de categoría B1, y le indicará verbalmente su situación para permitirle formarse una imagen visual a la que tendría una persona vidente.

El nadador que salga desde el agua deberá tener una mano en contacto con el borde de la piscina.

El nadador deficiente visual puede necesitar tiempo adicional tras el pitido largo del árbitro para orientarse en la plataforma de salida.

Virajes

Un suave golpe es un método para indicar al nadador que se está aproximando al borde de la piscina. La persona encargada de esta señal golpea suavemente al nadador mediante un bastón. Para la seguridad del nadador, el cronometrador o los jueces no deberán interferir con el proceso de señalización.

Los nadadores de categoría B1 necesitan dos encargados de señales, uno en cada extremo de la piscina.

En los virajes y en las llegadas, el encargado de señalar (o un dispositivo electrónico homologado) indicará al nadador que se aproxima al borde de la piscina.

Si un nadador ciego emergiera inadvertidamente en una calle equivocada después de una salida o un viraje, y la calle en la que ha emergido no la estuviera utilizando otro participante, se le permitirá completar la carrera en esa calle.

No se permitirá ninguna comunicación verbal o instrucción de la persona encargada de hacer señales al nadador durante la carrera (palabras de ánimo, indicaciones sobre su situación, etc.).

Faltas

Si se produjera una falta accidental durante la carrera que restara posibilidades de victoria a un nadador, el árbitro tendrá autoridad para permitir que uno de los nadadores o los dos repitan la prueba. Los competidores dispondrán de veinte minutos entre las pruebas programadas.

Relevos

Debe indicarse la categoría de cada nadador al presentar los nombres de los miembros del equipo de relevos.

Como mínimo, cada equipo de relevos deberá contar con un nadador de la categoría B1 y otro de la B2, o dos de la B1. La categoría de los dos restantes es optativa.

A cada equipo de relevos se le ofrecerá la posibilidad de competir en una o dos calles. Si no se indica preferencia en el momento de la inscripción, el equipo dispondrá de una sola calle. Se necesitarán encargados de las señales para cada calle. En caso necesario, el encargado de la señalización indicará al nadador cuándo debe prepararse, y cuándo debe iniciar su posta del relevo. Podrán usarse indicaciones audibles para dirigir el cambio de posta, siempre que no interfiera con los nadadores de las calles adyacentes.

Planificación de un programa semanal

Como mínimo hay dos formas de entrenar semanalmente: una sería con dos sesiones diarias y otra una sola. En principio, es más interesante, la primera alternativa pues da más juego para combinar los distintos tipos, pero también es más difícil adaptar dos entrenamientos diarios, a no ser que se esté exclusivamente dedicado a la natación, por lo que no podemos desechar la idea de entrenar una sola vez al día, es igualmente válida.

Planificación de un programa diario

Las sesiones de entrenamiento diarias deberán planificarse de forma que motiven a los nadadores a cubrir cada serie de recepciones a la intensidad más efectiva.

6.6.14.- UNIDAD DIDÁCTICA

Objetivos:

- Conocer, vivenciar y practicar deportes específicos de las personas con discapacidad física y sensorial.
- Conocer las posibilidades y limitaciones de la personas con discapacidad motorica y sensorial.
- Controlar los movimientos básicos de los diferentes deportes adaptados.
- Mantener una actitud de respeto a las personas con discapacidad
- Mantener una actitud de respeto hacia las actividades practicadas por las personas con discapacidad.
- Disfrutar, a nivel colectivo, practicando actividades adaptadas

Contenidos

Conceptos:

- Conocimiento de las posibilidades y limitaciones de las personas con discapacidad física y sensorial.
- Conocimiento didáctico de las reglas básicas de los deportes adaptados de la unidad didáctica.
- Conocimiento y utilización de protectores personales como medida de prevención de riesgos y lesiones.

Procedimientos:

- Control y dominio motor corporal en las diferentes actividades adaptadas.
- Experimentación y utilización de las habilidades y destrezas básicas en diferentes actividades adaptadas.
- Utilización de reglas adaptadas.
- Utilización de las estrategias básicas en juegos adaptados (cooperación y oposición).

Actitudes:

- Participación en actividades diversas aceptando la existencia de diferencias a nivel de habilidad y destreza.
- Respeto por los propios límites al realizar actividades deportivas.
- Valoración de la importancia de la práctica de actividades físicas adaptadas.
- Sensibilización ante los diferentes niveles de destreza.
- Aceptación de las normas y reglas de juego.

6.6.15.- ACTIVIDADES DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE (14 sesiones)

Sesión: 1

Objetivo:

Goalball: adquisición de la percepción espacial.

Metodología:

Asignación de tareas.

Organización:

Parejas.

Grandes grupos.

Material:

Antifaces o pañuelos, pelotas de goalball, bancos, colchonetas.

INICIO: (10 minutos)

- Desplazarse por el espacio

Por parejas, uno de ellos tiene los ojos cubiertos y el otro hace de guía.

El guía nos debe guiar por el espacio sorteando todos los obstáculos que se encuentren en el medio.

Después hacemos cambio de roles.

Nota: es muy importante tener seguridad en los compañeros. A la voz de “paren” se deben parar automáticamente.

- Encontrar al compañero

Los alumnos por parejas se adjudican un número y se distribuyen por el espacio. A la señal del profesor deben encontrarse lo más rápidamente posible.

Nota: Todos deben ir con los ojos vendados.

DESARROLLO: (35 minutos)

Explicaremos a los escolares, de manera muy breve, que son las discapacidades visuales, como se clasifican en función de su grado de visibilidad y que deportes pueden practicar. El único específico para ciegos es el Goalball.

Explicaremos también cuál es la función de un guía.

- Orientación 1

Por parejas donde uno hará de guía el otro será el jugador con discapacidad visual. Tienen que recorrer una distancia de unos 10 metros en línea recta y volver. El guía estará atento en todo momento de su compañero para evitar posibles accidentes. Haremos cambio de roles.

- Orientación 2

Igual que el ejercicio anterior pero el estudiante con discapacidad visual podrá apoyar su mano en el hombro de su guía. Deberán desplazarse uno al lado del otro. Haremos cambio de roles.

- Pasar la pelota

Grupos de 10 alumnos sentados en círculo con ojos vendados, y el resto de pie, detrás de su pareja.

Los practicantes deberán pasarse un balón de Goalball con las manos haciendo rodar la pelota al suelo.

El pasador nombrará a uno de sus compañeros, y este responderá dando palmadas para que pueda recibir el balón.

Los compañeros que están de pie, deberán estar atentos a que el balón no salga de los márgenes del círculo.

Nota: será preciso estar en absoluto silencio.

FINAL O SÍNTESIS: (15 minutos)

Explicaremos a los alumnos el Goalball y sus reglas mínimas para poder jugar.

Sesión: 2

Objetivo:

Goalball: adquisición de la percepción espacial a través del conocimiento del espacio de juego.

Metodología:

Asignación de tareas
Resolución de problemas

Organización:

Parejas, grupos.

Material:

Pañuelos o antifaces, el campo de juego marcado, papel, lápiz, picas.

INICIO: (20 minutos)

- Reconocimiento del campo de Goalball

Por parejas: un alumno con un antifaz y el otro es el guía, nos desplazamos por el campo de Goalball reconociendo las líneas, las porterías, etc.

- Dibujar el campo de Goalball

Por parejas: después de reconocer el campo de juego intentaremos dibujarlo.

DESARROLLO: (treinta minutos)

- Los números

El grupo entero dentro del campo de Goalball y con los antifaces puestos. A cada alumno se le asigna un número. A la señal deben encontrarse y agruparse por grupos de números. Ganará el grupo que antes lo consiga.

- El pañuelo

Haremos dos grupos donde cada componente de cada equipo se adjudicará un número. Cada grupo escogerá a su guía que se colocará al lado del profesor, en el medio de la pista. El guía ayudará a su compañero a llegar a la mitad de la pista.

A la señal (número) saldrán los dos componentes, uno de cada grupo en dirección del árbitro, ayudados por su guía. El primer jugador que llegue al centro del campo tendrá un punto.

Después deberán luchar para estirar una pica, uno por cada extremo de la misma, y conseguir que el componente del equipo contrario pase la línea de medio campo.

Un punto para quien lo consiga.

- Carreras de tres

Haremos dos grupos, uno en cada extremo del campo de Goalball, donde competirán siempre tres jugadores contra tres (un central y dos laterales).

Los participantes deberán llegar hasta el punto indicado por el profesor y volver a la posición inicial pero siempre con los antifaces puestos.

Ejemplo: ir hasta la línea de seis metros y volver, ir hasta la línea de medio campo.

Nota: estos puntos deberán estar marcados con líneas táctiles para su reconocimiento.

FINAL O SÍNTESIS: (10 minutos)

Explicaremos al alumnado la colocación de los jugadores en el campo (un central y dos laterales), y su función.

Reconoceremos el campo de juego y lo desmontaremos.

Nota: si no tenemos porterías de Goalball las podemos fabricar metiendo una pica dentro de un cono: ponemos dos, una de ellas en cada extremo y la unimos con cuerda. También podemos utilizar los postes de bádminton.

Sesión: 3

Objetivo:

Goalball: habilidades y destrezas (inicio control del balón y lanzamientos).

Metodología:

Resolución de problemas.

Asignación de tareas

Organización:

Grupos.

Material:

Antifaces o pañuelos, balones sonoros.

INICIO: (20 minutos)

- Mata – mata

Todos los jugadores en medio del campo de Goalball, sobre la línea táctil. En cada extremo del campo un jugador.

El jugador de un extremo lanza el balón de Goalball (siempre rodando por el suelo) intentando tocar a alguien que esté en el medio. Los jugadores que están en medio de la pista deben esquivar la pelota. Si los tocan quedan eliminados.

Nota: todos los jugadores deberán ir con los ojos vendados y se pedirá el máximo silencio.

DESARROLLO: (30 minutos)

- Fútbol – indio

Grupos de 6 – 8 jugadores en círculo y con las piernas abiertas (pie con pie).

El objetivo es empujar el balón con las manos e introducirlo entre las piernas de un compañero. Si esto pasa es gol y el jugador a quien se lo han marcado debe ponerse de espaldas, y si alguien más le vuelve a marcar otro punto se pondrá una mano en la espalda.

Nota: todos los jugadores deben ir con los ojos vendados.

- Lanzamiento de balón

En grupos de ocho, hacemos una fila, cuatro en un extremo y cuatro en el otro. Explicamos al alumnado cómo lanzar el balón (como en los bolos).

Un jugador lanza el balón rodando por el suelo, y se pone detrás de su fila.

Lanzaremos:

- De rodillas con una rodilla en el suelo y la otra levantada.
- Di pie dando un pequeño paso en el momento del lanzamiento
- Iniciamos una pequeña carrera (3, 4 pasos) y antes del lanzamiento damos un pequeño salto.

- Lanzamiento de precisión

Los jugadores colocados en un extremo del campo y con un balón. Lanzaremos este al punto donde marque el profesor, siempre con los ojos vendados y el balón rodando por el suelo.

FINAL O SÍNTESIS: (10 minutos)

Lanzamiento de penalti

Situados en un extremo del campo y el centro de la portería, deberemos lanzar el balón hacia la portería contraria. Intentamos lanzar a uno de los dos extremos.

Nota: los jugadores que lanzan deberán estar fuera del campo con los ojos vendados. Cuando llegue su turno entrará al campo y se colocarán en el centro para lanzar.

Sesión: 4

Objetivo:

Goalball: iniciación al juego (la defensa).

Metodología:

Resolución de problemas.

Asignación de tareas.

Organización:

Individual, parejas, grupos.

Material:

Balones sonoros, antifaces o pañuelos, picas, el campo de Goalball marcado.

INICIO: (15 minutos)

Pañuelo – Goalball

Dos equipos de 5 jugadores en la mitad del campo orientados hacia su portería respectivamente. Cada jugador tiene un número.

El profesor nombrará dos números, por ejemplo el 2 y el 1. El primer número indicará el jugador, y el segundo número indica la posición que debe ocupar en su campo. Ganará el jugador que llegue antes a su posición.

Nota: nombraremos punto número q al lateral derecho de la portería, número 3 el centro de la portería y el número 5 el lateral izquierdo. Los números 2 y 4 serán los puntos intermedios entre 1 y 3, y entre 3 y 5.

Todos deben estar con los ojos vendados.

DESARROLLO: (25 minutos)

- Goalball – sentados

Dos grupos de 5 jugadores, cada uno en un extremo del campo, sentados y con las piernas semiflexionadas. El juego consiste en marcar gol en la portería contraria haciendo rodar el balón por el suelo. Para defender el balón, los jugadores deberán extenderse en el campo una vez que haya

sido lanzado el balón, mientras tanto deberán permanecer en la posición indicada arriba, y con las manos en el suelo.

Nota todos los jugadores deberán llevar los ojos vendados.

Para evitar golpes entre los jugadores los colocaremos de forma escalonada en el campo.

- Series defensivas

Explicaremos al alumnado como debe realizarse la posición de defensa:

Colocados de costado, extendido lo máximo posible. Los dos brazos extendidos pasan por delante de la cara.

- Lanzamiento y defensa

Por grupos, uno en cada extremo del campo. A la señal un grupo lanza el balón y el otro grupo deberá pararlo. Se cambian los roles.

FINAL O SÍNTESIS: (10 minutos)

- Partido de Goalball

Tres jugadores contra tres y realizar un partido de Goalball.

- Comentarios

Comentaremos las normas básicas de un partido de Goalball: 10 minutos para lanzar, tercer lanzamiento, balón alto.

Sesión: 5

Objetivo:

Goalball: iniciación del deporte.

Metodología:

Resolución de problemas

Asignación de tareas

Organización:

Parejas, grupos

Material:

Balones de Goalball, antifaces o pañuelos, campo de Goalball marcado.

INICIO: (10 minutos)

Explicaremos a los jugadores las posiciones de central, lateral derecho y lateral izquierdo. El central colocado más adelantado que los laterales para evitar posibles choques.

Velocidad de reacción

Repartidos por toda la pista, los practicantes deberán estar atentos a las indicaciones del profesor y llegar a la posición final lo más rápido posible. Las indicaciones serán: sentados, de barriga, de espalda.

DESARROLLO: (30 minutos)

- Triángulo

Todos los participantes fuera del campo, en el lateral derecho de la portería. A la señal deberemos completar el siguiente circuito con los antifaces puestos:

Desde el lateral derecho (localizar y tocar con la mano el chivato), y desde ese punto desplazarse hasta el lateral izquierdo (localizar y tocar con la mano el chivato).

Nota: entendemos como chivato la línea táctil de 15 cm situada a 3 metros de la línea de gol y a 1,5 metros de la línea lateral que delimita el campo de juego. Los participantes realizarán este ejercicio con los ojos vendados.

- Paradas de penalti

Individualmente y con los antifaces puestos nos colocaremos en el centro de la portería. A la señal el profesor lanzará el balón que intentaremos pararlo.

FINAL O SÍNTESIS: (15 minutos)

- Partido de Goalball

Tres jugadores contra tres y partido de Goalball.

- Comentarios

Comentaremos las normas básicas de un partido de Goalball: 10 minutos para lanzar, tercer lanzamiento, balón alto.

Sesión: 6

Objetivo:

Goalball: iniciación al deporte

Metodología:

Resolución de problemas.

Asignación de tareas.

Organización:

Parejas, grupo.

Material:

Balones de Goalball, antifaces o pañuelos, campo de Goalball marcado.

INICIO: (10 minutos)

Partido de tenis

Dos grupos de tres, uno de cada portería y con los antifaces puestos.

Deberán lanzar el balón por debajo de las piernas y de espaldas. La pelota rodará siempre en el suelo. El equipo que recibe el balón lo para con el pie pero deberán estar cogidos de la mano.

DESARROLLO: (10 minutos)

Rotaciones

Dos equipos colocados cada uno en su campo y con los antifaces puestos. Colocados un central y dos laterales.

A la señal del profesor los jugadores deberán rodar sus posiciones hacia la derecha o izquierda según se indique.

El lateral derecho se desplazará hacia el centro, este hacia el lateral izquierdo y este a su vez hasta el lateral derecho.

Nota: se dará por completada la rotación cuando los participantes hayan localizado y tocado con la mano los chivatos correspondientes.

Ganará el equipo que primero realice la rotación.

FINAL O SÍNTESIS: (30 minutos)

Partido de Goalball

Realizaremos partidos de Goalball aplicando la reglamentación: 10 minutos para lanzar, el tercer tiro, balón alto, no se pueden tocar los antifaces.

Sesión: 7

Objetivo:

Voleibol adaptado: habilidades y destrezas (inicio control y dominio del balón desde la posición de sentados en el suelo).

Metodología:

Resolución de problemas

Asignación de tareas.

Organización:

Individual, parejas, grupo.

Material:

Bancos, globos, pelotas de espuma.

INICIO: (15 minutos)

- Pases

Por parejas, sentados en el suelo o en sillas, pasarse un balón.

Variantes: mano derecha, izquierda, las dos. Pelota grande, pequeña.

- Carrera de globos

Haremos cuatro filas, donde en cada una de ellas habrá un globo hinchado.

El objetivo es desplazarse por el suelo empujando el globo con la mano y volver para dar relevo. El recorrido será corto.

DESARROLLO: (30 minutos)

Mata – mata

Dos grupos divididos uno a cada mitad del campo que estará dividido por la mitad por bancos.

El juego consiste en lanzar el balón de espuma al campo contrario intentando matar (tocar) a algún jugador del equipo contrario, e intentar no ser tocados cuando nos lancen la pelota.

Nota: los desplazamientos serán por el suelo, con las nalgas pegadas al suelo.

FINAL O SÍNTESIS: (10 minutos)

Explicaremos a los alumnos la posibilidades y limitaciones de las personas con discapacidades motoras, qué deportes pueden practicar como por ejemplo el voleibol adaptado

Sesión: 8

Objetivo:

Voleibol adaptado: habilidades y destrezas (inicio al pase y recepción).

Metodología:

Resolución de problemas.

Asignación de tareas.

Organización:

Individual, parejas, grupos.

Material:

Pelotas de espuma, cubos, tiza para marcar área, pelota gigante de playa.

INICIO: (20 minutos)

Los paquetes

Todos los participantes sentados en el suelo y distribuidos por toda la pista.

Se deben reunir por paquetes según el número que indique el profesor.

El desplazamiento deberá ser por el suelo sin levantar las nalgas. Espacio reducido.

DESARROLLO: (30 minutos)

- Pasar la cuerda

Dos equipos, uno en cada mitad del campo, que estará dividido por una red (cuerda) situada a un metro de altura.

Los equipos deberán intentar pasar el balón (balón gigante de playa) o globos al otro lado del campo con un máximo de cinco toques por equipo, intentando que no toque el suelo.

- Pasar la pelota

Por parejas sentados uno delante del otro, pasarán el balón de espuma con las manos (toque de dedos).

Variantes:

- Pasarse el balón y dar palmadas
- Pasarse el balón y dar palmadas por detrás de la espalda
- Quién hace más pases sin que el balón toque el suelo.

- Auto pase y pase

Igual que el ejercicio anterior, pero ahora haremos una auto pasada antes de pasarla al compañero que está delante.

FINAL O SÍNTESIS: (10 minutos)

Partido de 1 x 1:

Partido de voleibol adaptado.

Por parejas propondremos un partido de uno contra uno en un campo reducido. El campo se puede marcar con tiza.

Recordar brevemente las reglas.

Sesión: 9

Objetivo:

Voleibol adaptado: iniciación deporte.

Metodología:

Asignación de tareas.

Resolución de problemas.

Organización:

Individual, parejas, grupo.

Material:

Globos con arroz dentro, pelotas de espuma.

INICIO: (10 minutos)

Carrera de globos

Individualmente colocados en un extremo de la pista todos con el globo hinchado y con arroz dentro para que pese un poco más sea más sonoro. Nos desplazaremos por el suelo empujando el globo con una mano y por encima de la cabeza.

Desplazamiento distancia corta.

DESARROLLO: (30 minutos)

- Toque de dedos

Por parejas uno sentado el otro de pie.

El que está de pie de lasa el balón con las manos al que está sentado, por encima la cabeza; este debe devolvérselo haciendo toque de dedos y acto seguido dejarse caer hacia atrás.

Haremos cambio de roles.

- Caída lateral

Por parejas igual que el ejercicio anterior, pero al devolver la pelota haremos una caída lateral, primero hacia un lado y luego hacia el otro. Haremos cambio de roles.

- Servicio

Por parejas situados uno en frente del otro y a una distancia de unos 4/5 metros entre ellos haremos el servicio de voleibol, para pasar el balón al compañero de enfrente.

FINAL O SÍNTESIS: (15 minutos)

Partido de 2 + 2

Recordaremos brevemente las reglas del voleibol adaptado.

Haremos partidos de los contra dos sin la red y en un espacio pequeño.

Podemos delimitar el espacio marcando la pista con tiza.

Habrà un máximo de tres toques para poder pasar la pelota al otro campo.

Podemos utilizar un globo.

Sesión: 10

Objetivo:

Voleibol adaptado: iniciación deporte.

Metodología:

Asignación de tareas

Resolución de problemas

Organización:

Grupal

Material:

Pista de voleibol, pelota gigante de playa, pelota de espuma, globo con arroz dentro, goma elástica para hacer las redes.

INICIO: (10 minutos)

Realizaremos diez minutos de estiramientos.

DESARROLLO: (40 minutos)

Dividiremos la pista de voleibol en tres zonas y en cada una de ellas haremos un mini campo de voleibol con sus respectivas redes.

En cada zona del campo se disputará un partido de voleibol adaptado con un material y unas reglas distintas.

- Campo 1:

Partido de voleibol adaptado con la pelota gigante de playa.

Equipos de cinco jugadores y con las reglas oficiales.

Máximo tres toques para poner la pelota en campo contrario.

- Campo 2:

Partido de voleibol adaptado con globo de arroz

Equipos de 5 jugadores

No hay límite de toques, se pueden hacer los que hagan falta, pero todos los componentes del equipo deberán tocar el balón antes que se dirija al campo contrario.

- Campo 3:

Partido de voleibol adaptado con el balón de espuma.

Equipos de 5 jugadores con un máximo de 4 toques antes que el balón vaya al campo contrario.

FINAL O SÍNTESIS:

Comentaremos los diferentes partidos.

Sesión: 11

Objetivo:

Boccia: habilidades y destrezas (inicio a los lanzamientos)

Metodología:

Asignación de tareas

Resolución de problemas.

Organización:

Parejas, grupal

Material:

Bancos, pelotas de diferente tamaño y textura, conos, saquitos de arena, fichas de damas, tiza para marcar campo.

INICIO: (10 minutos)

Puntería

Dos equipos, sentados en sillas, uno a cada extremo de la pista, en el medio de la pista colocaremos bancos, uno al lado del otro y sobre él pondremos conos.

Todas las pelotas en un extremo del campo. Los jugadores lanzan todo tipo de pelotas intentando derribar los conos. Una vez lanzadas todas las pelotas se cuentan los conos derribados y se pasa el turno al otro equipo. Ganará el equipo que más conos haya derribado.

DESARROLLO: (45 minutos)

- Casa

Por parejas dibujaremos en el suelo un área en forma de círculo pequeño y nos colocaremos a una distancia de unos 4/5 metros de distancia.

Cada jugador dispondrá de 6 fichas de damas, cada jugador con un color diferente.

Se trata de intentar colocar el máximo número de fichas dentro del área, lanzando alternativamente.

- Diana

Grupos de 4, dibujaremos en el suelo un área en forma de diana gigante.

Nos colocaremos a Tres metros de la diana y por turnos iremos lanzando los saquitos de arena dentro de la diana. Cada jugador dispondrá de tres saquitos de arena. Ganará el jugador que consiga más puntos.

- El tapón

Por parejas. Situamos cinco cartulinas de 20 x 20 en el suelo pegadas y una bola blanca detrás de las cartulinas.

Por turnos el jugador A deberá colocar sus pelotas (6) sobre las cartulinas.

El jugador B deberá intentar tocar la bola blanca, salvando la barrera que se impone con el resto de las pelotas.

- Saltar la valla

Se colocan unas picas, máximo tres, formando una barrera que separa al jugador de la bola blanca. Cada jugador tendrá cuatro pelotas de boccia y deberá intentar saltar la valla con las pelotas, acercándose a la pelota blanca.

Se puede variar la posición de las picas, dos juntas y una separada, las tres separadas, etc.

FINAL O SÍNTESIS: (5 minutos)

Introducir el deporte de la boccia, historia, deporte olímpico, quién lo practica. Proponer jugarlo en la próxima sesión.

Sesión: 12

Objetivo:

Boccia: iniciación en el deporte.

Metodología:

Resolución de problemas.

Asignación de tareas.

Organización:

Parejas, grupo.

Material:

Pelotas de boccia o similares, 4 conos.

INICIO: (10 minutos)

El parking

Por parejas, colocaremos 4 conos formando un cuadrado con una pelota blanca en medio.

Los jugadores están a una distancia (línea de lanzamiento) de cómo mínimo 1,5 metros.

Por turnos cada jugador lanza sus pelotas intentando aparcarlas al lado de la pelota blanca.

DESARROLLO: (35 minutos)

Boccia

Brevemente explicaremos las reglas básicas del Boccia y luego con los alumnos marcaremos la pista y propondremos jugar.
Haremos equipos de tres jugadores.

FINAL O SÍNTESIS: (10 minutos)

Comentaremos el juego, sus posibilidades, reglas, etc.

Sesión: 13

Objetivo:

Atletismo adaptado: habilidades y destrezas (inicio al lanzamiento de peso adaptado).

Metodología:

Asignación de tareas.

Resolución de problemas.

Organización:

Grupo – Clase, grupos, parejas, individual.

Material:

Cuerdas, pelotas de plástico, silla de ruedas, conos.

INICIO: (20 minutos)

- Blancos y negros

Dividimos el campo por una línea y en los extremos de éste, dibujamos otra (zona de “casa”).

Los alumnos se dividen en dos grandes grupos: blancos y negros.

Se sitúa a los escolares del equipo de los blancos de espaldas, un alumno al lado del otro y pisando la línea de la mitad del campo. Los del equipo negro hacen lo mismo de tal modo que se sitúan de espaldas al grupo de los blancos.

Cuando el profesor da la señal y por ejemplo dice: “blancos”, éstos corren hacia adelante para cruzar la línea del extremo del campo (su zona “casa”) y salvarse.

Si algún alumno es tocado por un negro “Paga una penitencia”.

Reglas:

Nadie puede moverse antes de la señal.

El alumno atrapado realiza una penitencia.

Hay que estar de espaldas antes de dar la señal.

El alumno en silla de ruedas cuando se sitúe en el centro del campo estará girado de lado para poder realizar el giro más rápido. Tendrá una pareja que le ayudará a desplazar la silla. El resto de compañeros correrán por parejas agarrados de la mano. La meta será más cercana, podrá tener refugios y su equipo tendrá más alumnos.

(Tendremos varias sillas para realizar los lanzamientos adaptados y el profesor procurará que todos los alumnos practiquen el lanzamiento adaptado).

- Dueños y perros

Los alumnos se ponen por parejas, uno detrás de otro. Uno es el perro y el otro el dueño.

El dueño pasa la cuerda por la cintura del escolar que hace de perro (como si llevara un caballo) y coge ésta con las manos.

Cuando el profesor da la señal, el perro se estira hacia delante para intentar llegar al otro lado del campo y el dueño hacia atrás.

Reglas: daremos un minuto de tiempo para llegar al otro lado del campo y cruzar la meta (distancia corta). Después cambiaremos los papeles.

Se tiene que ir siempre hacia adelante, sin desviarse hacia los lados y sin dejar de estirar.

El alumno en silla de ruedas: cogemos la cuerda y la silla y siempre hará de pello. Distancia más corta.

DESARROLLO: (25 minutos)

Atletismo: lanzamiento de peso

Se divide la clase en grupos de cinco formando una fila y el primero lanza, luego el segundo, etc., con la técnica mínima de los lanzamientos y pelotas de plástico.

Podemos variar el tamaño del material después de finalizar una serie de lanzamientos.

Reglas:

No se puede pisar la línea de lanzamiento.

Se debe lanzar una sola vez, y con un solo brazo.

El alumno en silla de ruedas lanzará desde una silla. Estará bien asegurado para poder realizar bien el impulso (agarrado con la mano izquierda, si es diestro, a un palo clavado en el suelo o al poste de la portería de fútbol) Para compensar la limitación podemos realizar las actividades con un jugador sentado en cada equipo.

FINAL O SÍNTESIS: (15 minutos)

Realizaremos diferentes estiramientos generales e individuales antes de finalizar la sesión.

Comentaremos la importancia de los lanzamientos adaptados en las personas con discapacidades físicas.

Nota: tendremos varias sillas de ruedas para realizar las actividades de lanzamiento y el profesor procurará que todos los alumnos, por turnos, lleguen a utilizar esta durante la sesión.

Sesión: 14

Objetivo:

Atletismo adaptado: habilidades y destrezas (inicio al lanzamiento de peso adaptado).

Metodología:

Asignación de tareas.

Resolución de problemas.

Organización:

Grupos – clase, individual.

Material:

Cronómetro, sillas de ruedas, sillas convencionales, pañuelos.

INICIO: (15 minutos)

- Robo de pañuelos

Todos los alumnos llevan un pañuelo colgado por detrás de los pantalones.

A la señal del profesor, deben intentar quitar el máximo número de pañuelos a los compañeros guardándose los después. Si alguien se queda sin pañuelo, sigue jugando y tiene que conseguir otros pañuelos.

Reglas:

No se pueden esconder los pañuelos.

Gana el que tiene más pañuelos.

El escolar en silla de ruedas: éste irá con una pareja, podrá tener refugios y los demás compañeros se desplazarán en parejas o grupos de tres y cogidos de la mano. Si un compañero está a 50 m de él, estará atrapado y le entregará el pañuelo.

- Carrera de gallinas

Se colocan los alumnos detrás de una línea.

Cuando se le dé la señal, correrán hasta la meta que estará a unos 15 metros.

Reglas:

No se puede pisar la línea de salida.

Gana el alumno que llegue el primero.

El alumno en silla de ruedas: los demás llevarán entre las piernas balones o raquetas de tenis o antes de salir deberán hacer varias flexiones, abdominales o se reducirá el espacio a recorrer por él, o bien será mayor el que tendrán que recorrer los demás compañeros.

DESARROLLO: (30 minutos)

Atletismo: lanzamientos

Dividiremos la clase en grupos, y realizaremos diferentes tipos de lanzamientos sentados en sillas de ruedas o convencionales, con la técnica más simple de lanzamiento de peso adaptado.

Reglas:

No se puede pisar la línea de lanzamiento.

Se debe lanzar una sola vez y con un solo brazo.

El alumno en silla de ruedas lanzará desde una silla. Estará bien asegurado para poder realizar bien el impulso (agarrado con la mano izquierda si es diestro, a un palo clavado en el suelo o al poste de la portería de fútbol). Para compensar la limitación podemos realizar la actividad con un jugador sentado en cada equipo, o en este caso el equipo donde se encuentre el estudiante con limitaciones tendrá más lanzadores.

FINAL O SÍNTESIS: (10 minutos)

Realizaremos diferentes estiramientos generales e individuales antes de finalizar la sesión.

Nota: Tendremos varias sillas de ruedas para realizar las actividades de lanzamiento y el profesor procurará que todos los alumnos, por turnos, lleguen a utilizar esta durante la sesión.

6.6.16.- EVALUACIÓN:

Unidad Didáctica: _____ Fecha: _____

ALUMNO _____

CONOCIMIENTO REGLAS DE JUEGO: _____

RESPETO REGLAS DE JUEGO: _____

MANIPULACIÓN MATERIAL: _____

HABILIDADES: _____

SITUACIÓN ESPACIO TIEMPO _____

ESTRATEGIAS DE JUEGO _____

CUIDADO MATERIAL: _____

ESFUERZO E INTERÉS: _____

DESINHIBICIÓN: _____

COLABORACIÓN DE GRUPO: _____

SABER GANAR SABER PERDER: _____

OBSERVACIONES: _____

6.7.- METODOLOGÍA, MODELO OPERATIVO, ADMINISTRACIÓN,

PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN.

EVENTOS DE CAPACITACIÓN

OPERACIONALIZACIÓN DE LA PROPUESTA

Evento	Objetivo	Fecha	Participantes	Responsable	Evaluación
Seminario para Docentes de la carrera de cultura física	Capacitar a los docentes de cultura física para que puedan guiar a sus estudiantes sobre deporte adaptado	3, 4 y 5 de septiembre del 2009	- (3) Entrenadores Nacionales de Olimpiadas Especiales. -(2) Fisioterapistas -(2) Educadores Especiales Total: 7 personas	-Sta. Ma. Fernanda Naranjo. -Sr René San Martín. -Sr. Víctor Armendáris.	Los docentes estarán en capacidad de identificar los tipos de discapacidades y conocer los deportes que pueden practicar las personas con discapacidades.
Talleres prácticos para los estudiantes de la carrera de cultura física	Lograr que los estudiantes de cultura física practiquen con alumnos	Del 14 al 19 de septiembre del 2009	(4) Educadores	-Sta. Ma. Fernanda	Los estudiantes serán capaces de realizar prácticas profesionales en escuelas

	que presentan discapacidades		especiales (4) Entrenadores de olimpiadas especiales Docentes capacitados de la carrera de cultura física Total: 8 personas.	Naranjo. -Sr René San Martín. -Sr. Víctor Armendáris. -Coordinador de la carrera de cultura física	especiales y conocerán como manejar en una clase de cultura física a una persona con discapacidad.
Entrega de herramientas y material informativo sobre deporte adaptado y discapacidades	Crear en los estudiantes el habito de la autoeducación y de leer sobre el deporte adaptado para que puedan aplicar en su profesión	2 de octubre	(1)CONADIS (1)Olimpiadas especiales (1)dirección de educación Total: 3 instituciones	Sta. Ma. Fernanda Naranjo. -Sr René San Martín. -Sr. Víctor Armendáris. - Sr. Diego Villacres.	Todas las personas que se encuentran inmersas en el área de cultura física Podrán obtener el material necesario para capacitarse sobre el deporte adaptado, la discapacidad y la educación especial de la provincia.

MATERIALES DE REFERENCIA

BIBLIOGRAFÍA

- CUMELLAS. R, Montserrat. Y. ESTRANY. F, Carles. 2006, “**Discapacidades Motoras y Sensoriales en primaria**”, Barcelona, INO Reproducciones, SA.
- DOX. G, Ida, MELLONI, John, EISNER, Gilbert. Y. MELLONI, June. 2005, “**Diccionario Medico Ilustrado**”, Madrid-España, Published by arrangement with Harper Resource.
- EDIBOSCO, Equipo de redactores, 1992, “**Metodología de la Investigación Científica**”, Cuenca-Ecuador, Edibosco, Vega Muñoz 10-68.
- HARRIA. H, Carlos. Y. Álvarez. C, Rodrigo, 1999, “**Traumatología del Deporte**”, Santiago de Cuba, Oriente.
- VENEGAS. J, Joffre. Diccionario básico ilustrado, “**Para Entender la Actividad Física**”, Ambato, Ecuador.
- <http://usuarios.discapnet.es/boccia/regbocci.htm>.
- <http://www.ibertalleres.com/guias/Guia%20deportes%20adaptados%20de%20Valencia/20natacion/06.htm>.
- <http://www.clubuniopacifico.galeon.com/aficiones1456755.html>
- <http://www.deportedigital.galeon.com/salud/adaptado.htm>

- <http://www.google.com.ec/search?hl=es&q=reglamento+del+voleibol+adaptado&meta=>
- <http://www.ibertalleres.com/guias/Guia%20deportes%20adaptados%20de%20Valencia/02atletismo/02.htm>
- <http://www.ibertalleres.com/guias/Guia%20deportes%20adaptados%20de%20Valencia/02atletismo/03.htm>

ANEXOS

Modelo de Encuesta

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA: 01

FECHA:.....

a.- DEDICADA PARA: Estudiantes de la carrera Cultura Física
" Semipresencial"

INSTRUCTIVO: CONTESTE SI O NO A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1.- ¿Cree que es importante conocer sobre el deporte adaptado para personas con discapacidades?

- Si ()
- No ()

2.- ¿Conoce las características que debe tener una persona con discapacidad para poder realizar deporte?

- Si ()
- No ()

3.- ¿Cree usted que se debe realizar más de una vez a la semana deporte a las personas con discapacidades?

- Si ()
- No ()

4.- ¿Cree que el deporte adaptado a personas con discapacidades ayuda a mejorar el funcionamiento del cuerpo?

- Si ()
- No ()

5.- ¿Las personas con discapacidades al practicar deporte mejorarán sus habilidades motrices?

- Si ()
- No ()

6.- ¿Los niños con discapacidades que practican deporte deben ir a chequeos médicos constantes?

- Si ()
- No ()

7.- ¿Cree que se deben conseguir habilidades y destrezas en los niños que practican deporte adaptado?

- Si ()
- No ()

8.- ¿Está preparado para cualquier problema que puedan presentar los niños con discapacidades en un entrenamiento?

- Si ()
- No ()

9.- ¿Está actualizado en conocimientos de deporte adaptado para personas con discapacidades?

- Si ()
- No ()

10.- ¿Cree que se debe ser sistemático y organizado en sus contenidos de enseñanza?

- Si ()
- No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Modelo de Encuesta

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y LA EDUCACIÓN
--

CCXXXVII

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

ENCUESTA: 01

FECHA:.....

a.- DEDICADA PARA: Profesores de la carrera Cultura Física
" Semipresencial"

INSTRUCTIVO: CONTESTE SI O NO A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS

1.- ¿Cree que es importante conocer sobre el deporte adaptado para personas con discapacidades?

- Si ()
- No ()

2.- ¿Conoce las características que debe tener una persona con discapacidad para poder realizar deporte?

- Si ()
- No ()

3.- ¿Cree usted que se debe realizar más de una vez a la semana deporte a las personas con discapacidades?

- Si ()
- No ()

4.- ¿Cree que el deporte adaptado a personas con discapacidades ayuda a mejorar el funcionamiento del cuerpo?

- Si ()
- No ()

5.- ¿Las personas con discapacidades al practicar deporte mejorarán sus habilidades motrices?

- Si ()
- No ()

6.- ¿Los niños con discapacidades que practican deporte deben ir a chequeos médicos constantes?

- Si ()
- No ()

7.- ¿Cree que se deben conseguir habilidades y destrezas en los niños que practican deporte adaptado?

- Si ()

- No ()

8.- ¿Está preparado para cualquier problema que puedan presentar los niños con discapacidades en un entrenamiento?

- Si ()
- No ()

9.- ¿Está actualizado en conocimientos de deporte adaptado para personas con discapacidades?

- Si ()
- No ()

10.- ¿Cree que se debe ser sistemático y organizado en sus contenidos de enseñanza?

- Si ()
- No ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Modelo de entrevista

Padres de familia de personas con discapacitadas que practiquen deporte

1.- ¿Cree que dentro de la ciudad de Ambato existen personas capacitadas para el entrenamiento de su hijo?

2.- ¿Con qué frecuencia asiste a un médico especializado?

3.- ¿Ha tenido algún temor por que su hijo practique deporte y salga solo a la calle?

4.- ¿Ha cambiado la vida de su hijo y de su familia la práctica de deporte?

5.- ¿Ha buscado apoyo en otras ciudades para que su hijo siga practicando deporte competitivo?

6.- ¿Cree qué es importante que los niños con capacidades especiales se integren por medio del deporte?

Modelo de entrevista

Profesores de Escuelas Especiales

1.- ¿Cree qué es importante que los niños con capacidades especiales practiquen deporte?

2.-¿Durante cuánto tiempo ha trabajado con niños con capacidades especiales?

3.- ¿Ha seguido algún curso sobre educación especial, hace cuanto tiempo?

4.- ¿Si se presenta algún problema dentro de su clase si podría manejarlo?

5.- ¿Ha preparado algún equipo para que participen a nivel Nacional?

Modelo de entrevista

Autoridades:

1.- ¿Conoce Usted, cuales son las necesidades para poder realizar deporte que presentan los niños con capacidades especiales en nuestra ciudad?

2.- ¿Cuál ha sido el apoyo que les han brindado a estas personas con capacidades especiales?

3.- ¿Han pensado implementar dentro del Patronato Municipal alguna actividad en beneficio de las personas con discapacidad?

4.- ¿Cree que les puede ayudar a las personas con capacidades especiales la práctica del deporte para su recuperación?

5.- ¿Cree que dentro del Ilustre Municipio de Ambato se debe implementar algún plan de apoyo a personas con discapacidades de nuestra Ciudad para que puedan incluirse a la misma?

6.- ¿Conoce el porcentaje de personas con discapacidades que existen dentro de nuestra ciudad?

7.- ¿Cree que es importante que practiquen deporte para que las personas con capacidades especiales se integren a la sociedad?

8.- ¿Qué proyectos impulsaría para el apoyo de las personas con discapacidades?

RECURSOS

Recursos institucionales

En la escuela especial Ambato se realizará la investigación, donde se podrá obtener la información de los estudiantes profesores del área, autoridades, padres de familia y poder establecer la posible solución del problema.

Luego de realizada la investigación será la misma institución que obtendrá los beneficios al poder aplicar una de las posibles soluciones.

En la Universidad Técnica de Ambato se realizara la investigación, donde se obtendrá información de los estudiantes, profesores, autoridades y poder establecer la posible solución del problema.

Recursos humanos

Para realizar el trabajo de investigación se necesitara la presencia del siguiente personal que de una u otra forma ayudara a obtener la información y la posible solución.

1. Personal de apoyo:

El profesor de la asignatura el Dr. Joffre Venegas que nos brindara la ayuda necesaria para la realización del proyecto de tesis.

2. Equipos de investigación:

La estudiante María Fernanda Naranjo Guevara estudiante del octavo semestre de la carrera de cultura física modalidad Semipresencial

3. Población:

La Escuela Especial Ambato, del INFA, de la Carrera de Cultura Física de la Universidad Técnica de Ambato, Fundación Olimpiadas Especiales Quito

4. Profesores especializados en deporte adaptado:

Los docentes del área de Cultura Física especializados en deporte adaptado.

Entrenador de Fundación Olimpiadas Especiales Quito

5. Padres de familia:

Representantes de los estudiantes de la escuela especial Ambato y fundaciones que trabajen con personas discapacitadas.

6. Autoridades del plantel:

Las autoridades del plantel

Las autoridades de la carrera de Cultura física de la Universidad Técnica de Ambato

Autoridades de Fundación Olimpiadas Especiales Quito

Recursos materiales

Los materiales a utilizar son:

- Hojas de papel INEN A4 de 75 gramos
- Bolígrafos
- Borrador
- Carpeta
- Foto Copias
- Cuaderno
- Internet
- Transporte

Recursos financieros

Para poder realizar el trabajo de investigación se necesitara la cantidad de UDS.308.00 (Trescientos ocho dólares americanos), que será financiado por la investigadora.

PRESUPUESTO

RUBROS DE GASTOS	VALOR
1. Adquisición de equipos.	150.00\$
2. Material de escritorio	50.00\$
3. Material bibliográfico	40.00\$
4. Transporte	60.00\$
5. Trascrición del informe	8.00\$

TOTAL:	308.00\$
---------------	-----------------

CRONOGRAMA

Nº	Actividades	Meses y semanas	PRIMER MES				SEGUNDO MES				TERCER MES			
1	Elaboración del Proyecto		██████████											
2	Prueba piloto			████										
3	Elaboración del Marco Teórico				██████									
4	Recolección de información					██████								
5	Procesamiento de datos						████							
6	Análisis de los resultados y conclusiones								████					
7	Formulación de la propuesta									██████				
8	Redacción del informe final												██	
9	Trascripción del informe													█
10	Presentación del informe													█