

DISCAPACIDAD II

JUEGOS Y DEPORTES ESPECÍFICOS

Se trata de alumnos con discapacidades significativas, con una mayor afectación motriz o sensorial o un más acusado déficit intelectual que en la práctica les impide integrarse en los juegos y deportes que, con carácter general, se organizan para el resto de sus compañeros. Por ello se apuntan propuestas de juegos y deportes específicos para alumnos con discapacidad acusada.

1. JUEGOS Y DEPORTES ESPECÍFICOS PARA ALUMNOS CON DISCAPACIDAD MOTORA

1.1. PARALISIS CEREBRAL:

- La Bocia. U.d. desarrollada
- Lanzamiento de saquito
- Lanzamiento de precisión
- Lanzamiento de kick-ball
- Lanzamiento de club
- Slalom
- Fútbol 7
- Juegos recreativos específicos
 - La pelota al embudo
 - Bolos
 - Indiacá
 - Cortahilos
 - Ping-pong diana
 - Bola lanzada (balón esquina)
 - Balón tierra
 - Jockey
 - Billar en el suelo
 - Balón al cajón
 - Badminton

1.2 LESIONES MEDULARES

- Voleibol (u.d. desarrollada)
- Tenis de mesa (u.d. desarrollada)
- Baloncesto en silla de ruedas (u.d. desarrollada)

2. JUEGOS Y DEPORTES PARA ALUMNOS CON DISCAPACIDAD SENSORIAL

2.1 ALUMNOS CON DISCAPACIDAD VISUAL

- Goal-ball

2.2 ALUMNOS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA

3. JUEGOS Y DEPORTES PARA ALUMNOS CON DISCAPACIDAD PSÍQUICA

3.1. PROPUESTA DE JUEGOS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS

3.2. PROPUESTA DE DEPORTES.

JUEGOS Y DEPORTES PARA ALUMNOS CON DISCAPACIDAD MOTORA.

A- PARALISIS CEREBRAL:

Los juegos y deportes para alumnos con lesiones neurológicas, son nuevos en España, apenas hace dos décadas no se conocía ninguno. Y los que ahora se conocen y practican tienen su origen en los países nórdicos donde existe una mayor tradición de atención a personas con discapacidad.

Es importante que el alumno siempre esté motivado para ello hay que establecer la competición teniendo en cuenta su grado de discapacidad en función del nivel o clase que tenga el participante. Algunos de estos juegos se incluyen como deportes paralímpicos con lo que esto puede suponer de motivación para practicar y superarse en los alumnos.

1. LA BOCCIA.

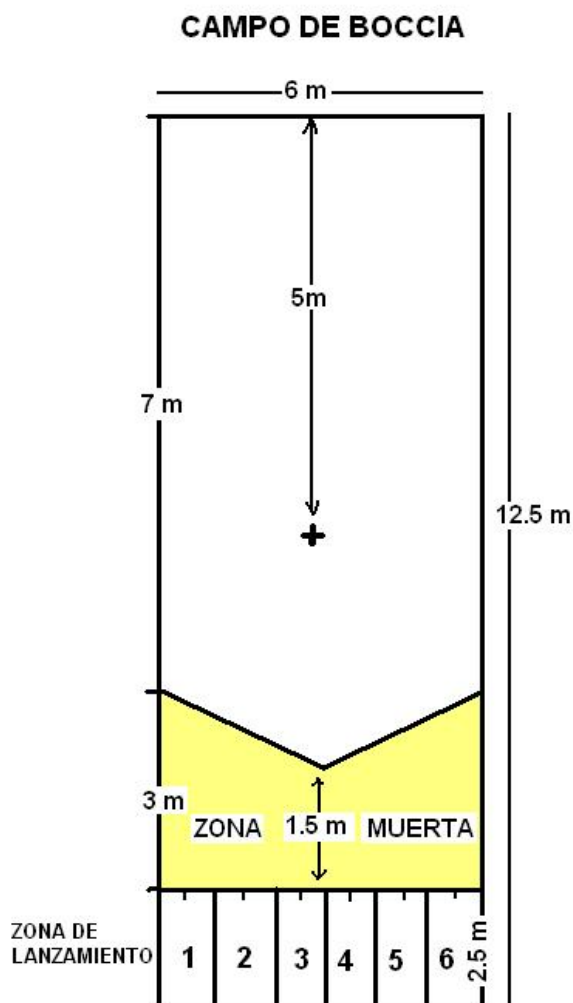
De origen griego, son los ingleses quienes lo desarrollan y adaptan a deportistas discapacitados. En un juego parecido a la petanca con sus reglas y características específicas.

Requiere una habilidad motriz específica significativa (↑ concentración mental y precisión) que hacen de este juego uno de los más indicados para incluir en la programación de alumnos con lesiones cerebrales y/o cerebelosas.

Actualmente es deporte paralímpico.

Instalaciones y material:

- **Campo:** con las medidas y forma que figuran en el gráfico. La zona de lanzamiento se divide en 6 compartimentos o boxes de 1 m. de ancho. Los números 1,3 y 5 se reservan a los locales y el 2, 4 y 6 a los visitantes. Se puede jugar en cualquier superficie siempre que esté lisa
- **Bolas:** se utilizan 13 bolas; 6 de color azul, 6 rojas y una blanca, son de cuero y tienen unos 10 cm. de diámetro.
- **Medios auxiliares para lanzar.** Cuando los lanzadores no pueden utilizar adecuadamente ni las manos ni los pies se utilizan medios auxiliares que son:
 - Canaletas para dirigir la bola
 - Punteros sujetos a la cabeza para sujetar la canaleta??
- **Otro material:**
 - Cinta métrica o compás de madera para medir la distancia entre las bolas
 - Raqueta de tenis de mesa con un lado azul y el otro rojo con la que el árbitro indica a los participantes el color de la bola a lanzar.



Como se juega.

Se trata de lanzar 6 bolas azules y 6 rojas lo más cerca posible de la bola blanca. El juego se divide en parciales anotándose después de cada uno de ellos el nº de bolas más cercanas a la bola blanca. Cada jugador intentará colocar el mayor nº posible de sus bolas cerca de la blanca antes de que lo haga el adversario.

Técnica

Un buen lanzamiento se realiza sobre la base de una buena equilibración del tronco, un correcto armado del brazo y una coordinada extensión del brazo en dirección al objetivo. También de un control lo mas armónico posible del tono muscular de los músculos motores y los adyacentes.

Muy importante la correcta fijación de la silla al suelo para que sirva de base firme y estable en el momento del lanzamiento.

Manejo y utilización adecuada de los medios auxiliares para lanzar si se utilizan (canaleta, puntero..)

Coordinación y entendimiento con la persona que actúa como auxiliar o ayudante para realizar esta actividad

Reglamento

- **Clasificación de los jugadores:** juego para discapacitados con parálisis cerebral de clase 1 y 2. a los de clase 1 se le asigna un auxiliar y utilizan el material auxiliar que crean necesario.
- **Orden de lanzamiento:** tras el sorteo el jugador que lanza la bola blanca es el primero en lanzar su 1ª bola, después lanza una bola el adversario. A partir de ahora que se han lanzado la bola blanca, una roja y una azul. Siempre lanzará la bola el jugador cuya bola esté más alejada de la blanca. Si por ejemplo la primera bola roja queda muy cerca de la blanca se puede dar el caso de que después el adversario lance sus 6 bolas azules seguidas .
- **Puntuación:** a cada bola situada más cerca de la blanca que la más próxima del jugador rival se le da un punto. Si hay empates (igual distancia entre bolas de distinto color) a cada bola se le asigna un punto (p.ej. 2 rojas y una azul a = distancia 2 pto. Rojo. 1 eq. Azul.)

Cuando se hallan lanzado todas las bolas el árbitro dará el resultado y lo anotará en el marcador.

- Si la bola blanca sale del campo el arbitro la coloca de nuevo en la cruz marcada al efecto. Si esto ocurre en primer lanzamiento, o no pasa de la zona muerta el arbitro recoge la blanca y se la da al contrario para que la ponga en el juego
- Las bolas que durante el juego salgan del campo se consideran “ bola fuera” y se guardan en una caja de bolas fuera.
- Si dos o mas bolas de distinto color están a la misma distancia de la blanca, lanzará el jugador que lanzó la última bola.
- El árbitro indicará con la raqueta a que jugador (color de bola) le corresponde lanzar.
- Modalidades de juego
 - o Individual: 1x1 procurar que el nivel de habilidad motriz sea similar.
 - o Equipos: los forman 6 jugadores, cada uno de ellos lanzará dos bolas, hay pues 6 parciales y puede haber uno extra si hay empate final, en este caso el capitán representa al equipo, decide quien lanza, pide tiempos muertos etc..
 - o Parejas: en esta modalidad participan los deportistas que necesitan material complementario.
- Tiempos máximos para lanzar:
 - o 5 min. por jugador y parcial en individual
 - o 6 min. por equipo y parcial en competición por equipos
 - o 8 min. por pareja y parcial en competición por parejas

PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE.

Va a depender de sus posibilidades de sustentación sobre la silla, tono muscular y habilidades motrices, así como de las posibilidades de comunicación con su auxiliar (a veces hay que utilizar códigos o señales para entenderse). Se puede plantear el proceso de enseñanza aprendizaje en tres etapas:

1ª Etapa:

– Objetivos:

- Aprender a relajarse y mejorar el tono muscular
- Mejora el equilibrio del tronco sobre la silla de ruedas
- Descubrir formas de armar el brazo para lanzar
- Formas de colocarse en la silla para mejorar el lanzamiento

– Contenidos

- relajación: tomar conciencia de la contracción - relajación
- presión manual, posibilidades de agarre
- posiciones fundamentales de equilibrio sobre la silla

– Actividades

- En círculos sentados o tumbados sobre las colchonetas, flexión extensión de la muñeca de forma aislada, sino es posible aislar el movimiento por el codo o por el hombro.
- Misma posición, contraer y relajar los músculos del cuello de forma aislada
- Círculos sentados en las sillas, brazos caídos a lo largo del cuerpo, abrir y cerrar las manos
- Parejas silla-auxiliar. El de la silla agarra la bola y la sujeta con el brazo extendido, el compañero trata de que se le caiga moviendo o golpeando suavemente la mano.
- Parejas: el auxiliar trata de desequilibrar al de la silla, moviendo la silla, empujándole, balanceando el tronco...
- En círculos sobre la silla realizar movimientos de lanzamiento con el brazo
- En círculo lanzar bolas libremente hacia un cono central
- Igual sobre un cajón central
- Parejas mixtas se pasan la bola
- En tríos lanzar bolas contra una pared tratando de relajar el resto del cuerpo
- Parejas: uno con la bola en la mano la suelta tan rápido como pueda a la señal del compañero.

Los auxiliares tienen que aprender a fijar bien las sillas, colocar las canaletas y punteros y comunicarse bien con los discapacitados

2ª Etapa: para alumnos que hayan alcanzado los objetivos de la 1ª

– Objetivos:

- Aprender a sujetar la bola con una mano, hacer el gesto de lanzamiento relajando el resto del cuerpo
- Aprender a inmovilizar bien la silla
- Aprender a orientar e inclinar adecuadamente la canaleta
- Conocer los aspectos importantes del reglamento

– Contenidos

- Relajación: saber mantener relajadas durante el lanzamiento las partes del cuerpo que no intervienen en el mismo
- Descomponer el lanzamiento en sus distintas fases: agarre, armado, tensión – relajación en las zonas implicadas, lanzamiento, suelta de la bola y recorrido del brazo hasta el final.

- Planteamientos tácticos del juego. Resolver y decidir sobre problemas sencillos respecto a posiciones de las bolas
- Reglamento. Forma de empezar el juego. Organización de turnos para lanzar

– Actividades

- En círculo: coger la pelota (tenis, boccia, plastilina) y apretar – relajar incidiendo en las fases de relajación
- Lanzar bolas con la canaleta
 - Lo mas lejos posible
 - Lo mas cerca
 - Darle a un cono situado a unos 4 m.
 - Introducir la bola entre dos picas
 - Agrupar todas las bolas en un punto determinado
- Lanzar las bolas usando el puntero hacia un cono fijado
- En hilera un alumno lanza una bola, el siguiente trata de que su bolas se acerque lo mas posible a la del 1º y así sucesivamente
- En círculo, se pinta un círculo central en el suelo y se trata de meter en este tus bolas y sacar fuera las de los demás (cada jugador un color de bola)
- Por parejas frente a una cuerda que se coloca de distintas formas, tratar de meter las bolas en el espacio establecido.

3ª Etapa:

– Objetivos:

- Lanzar con soltura
- Controlar bien el tronco, no levantar el culo al lanzar
- Reglamento. Conocer las formas de puntuar y las bolas fuera
- Establecer códigos de señales y gestos entre el lanzador y el auxiliar

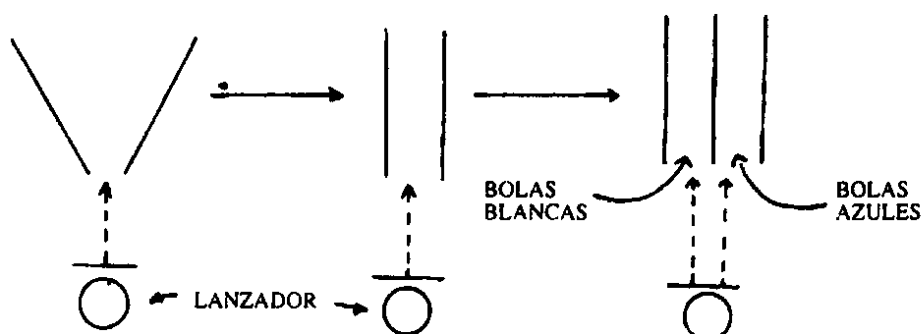
– Contenidos

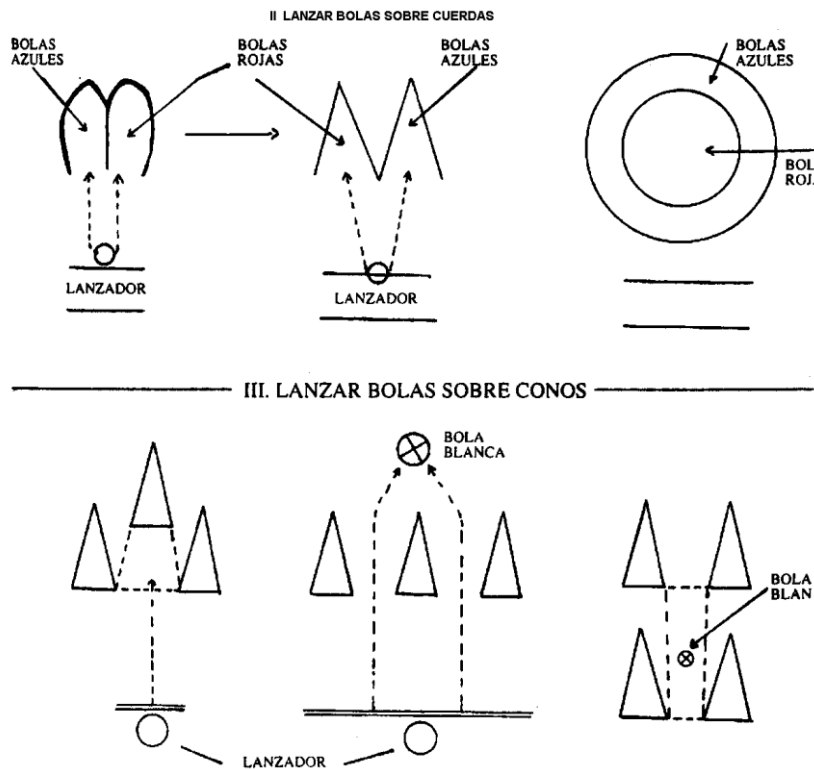
- Armado del brazo, control del tronco y finalización del movimiento
- Comunicación gestual en alumnos que tienen dificultad con la verbal. Códigos de comunicación lanzador-auxiliar
- Planteamientos tácticos en jugadas + - complejas
- Reglamento: bolas fuera, formas de puntuar

– Actividades

- Lanzar bolas con la canaleta sobre el hombro
- Tríos : cada alumno lanza 3, 4, 5 bolas hacia un cono situado a unos 6 metros
- Parejas: frente a cada pareja se colocan distintos elementos palos, cuerdas, conos etc..y se realizan ejercicios para mejorar la precisión

LANZAR BOLAS SOBRE PALOS





- En círculo: se propone un objetivo común para todos, después de mirarlo se vendan o tapan los ojos de los participantes y se lanza con los ojos cerrados, se comprueba el resultado después de cada lanzamiento.
- Tríos, uno sin discapacidad: jugar partidos de boccia cumpliendo los requerimientos reglamentarios del juego por equipos.
- Alumnos con discapacidad actúan como jueces en partidos de boccia de sus compañeros

2. LANZAMIENTO DE SAQUITO

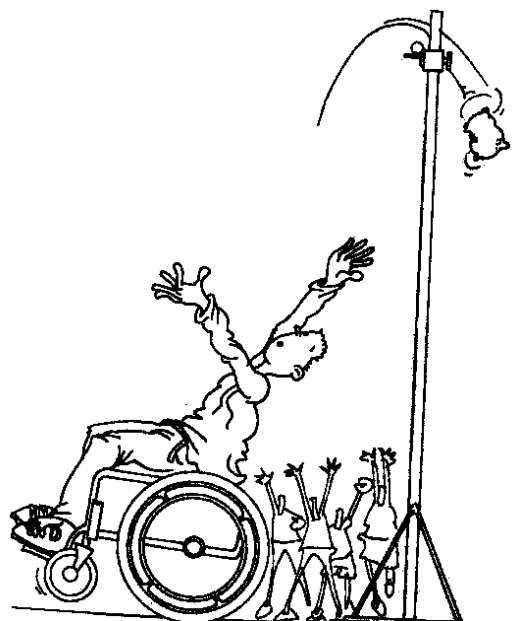
Actividad recomendada para alumnos con gran afectación motora (clase 1) tiene 3 modalidades

- Lanzamiento en altura
- Lanzamiento de precisión
- Lanzamiento de distancia

Material: Se utiliza un saquito cosido en tela o lona de 10 x 15 cm. Y 150 gr. de peso. Esta relleno de granos (arroz...)

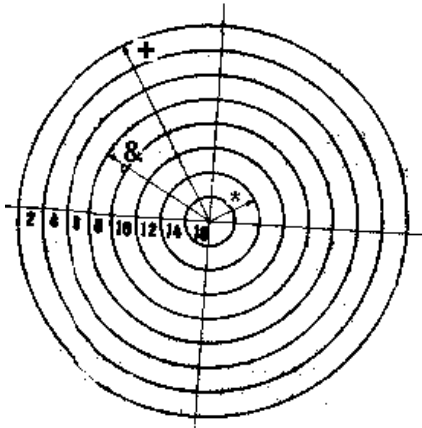
Lanzamiento en altura

Se trata de lanzar el saquito lo mas alto posible, por encima de un listón (p.ej. el de pértiga) que nos indica la altura sobrepasada. El lanzador se coloca delante del listón en una línea que marca la zona de lanzamiento y



dispone de 2 min. para lanzar. El único requerimiento técnico es que en el momento de lanzar el cuerpo del lanzador esté en contacto con el cojín de la silla. Tras cada lanzamiento superado se eleva el listón unos 10 cm.

+ 162.4 cm
* 101.5 cm
& 40.6 cm



Lanzamiento de precisión

Se lanza el saquito al interior de una diana que tiene colocada delante de él.

- Material: se lanza sobre una diana metálica tumbada en el suelo, con aros concéntricos de 162 cm. de diámetro.
- Se lanza desde una línea situada a 5 m. (chicos) y 3 m. (chicas). Medidos hasta el centro de la diana
- La disposición de la silla es libre, según sus características hay lanzadores que lanzan de frente, otros de lado y otros de espaldas a la diana.
- Lanzamientos: 2 de prueba y 6 lanzamientos de competición.

Si el saco cae entre dos aros se anotará la puntuación del aro más pequeño.

- El auxiliar ayuda al lanzador, pero en ningún momento podrá darle instrucciones

Lanzamientos de distancia

Se trata de hacer llegar el saco lo más lejos posible.

- Se marca una línea de lanzamiento y un sector de 60° como zona de caída.
- La posición para lanzar es libre pero siempre debe permanecer el cuerpo sobre el cojín de la silla.
- Cada lanzador dispone de 2 min. para realizar su lanzamiento
- No se permite que los pies toquen el suelo y que se apoye en ellos para lanzar, por lo que habrá que fijar los pies al reposapiés con una correa para que estos no se muevan.

PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Para diseñar este proceso habrá que tener en cuenta las características del alumno y valorar individualmente los siguientes aspectos

- Sus patrones de movimiento
- Tipo de alteraciones de tono muscular (espasticidad, atetosis o ataxia)
- Tipo de experiencias motrices anteriores
- Estado actual del control postural
- Mejor brazo para lanzar...

1ª Etapa:

Se plantea el análisis del control postural; equilibración del tronco y la determinación de la mejor posición para lanzar. Para ello hay que analizar algunas características del alumno.

- Tono muscular
- Equilibrio de las caderas en el momento del impulso
- Espacio máximo del recorrido del brazo que va a ejecutar el lanzamiento
- Posibles retracciones de la muñeca
- Posibilidades de agarre en función del estado de los dedos.

→ Propuesta de actividades

- Sentados sobre colchonetas, los alumnos cerca unos de otros golpear globos hacia arriba sin dejar que caigan, observar las dificultades de los alumnos para mantener el equilibrio en esta posición.
- Igual apoyando la espalda sobre la de un compañero
- Igual, golpear con mano derecha, mano izq., alternándolas etc.
- ¿ con que mano se golpea mejor sin perder el equilibrio?

2ª Etapa:

Para alumnos que hayan alcanzado los objetivos de ala 1ª. Se plantea el agarre del saquito, la preparación del armado del brazo y la suelta del saquito en el momento oportuno. Esta etapa dependerá en gran medida de las posibilidades de agarre y la movilidad del brazo del lanzador para analizarlas prestaremos atención a:

- posibilidades de movimiento del hombro
- estado de las articulaciones del brazo
- posibles deformaciones de las muñecas
- posible rigidez de los dedos.

→ Propuesta de actividades asimilación de agarre del saco y armado del brazo.

- Sentados en el suelo en círculo, se colocan unos cuantos saquitos en el centro y los alumnos deberán coger a la señal el mayor nº posible de saquitos.
- En las sillas, cada alumno tiene encima de los muslos unos cuantos saquitos, deberá ir acogiéndolos de uno en uno, elevar el brazo y dejarlos caer al suelo
- Parejas uno en silla y el otro sin discapacidad enfrente, cogen los dos al mismo tiempo un saquito con los dedos pulgar e índice y tiran hacia si, para quitárselo al compañero.

En muchas ocasiones y si las características del alumno lo permiten, la mejor posición de lanzamiento se mantiene el brazo que no lanza firmemente cogido al brazo de la silla, esto proporciona una base de apoyo firme para el lanzamiento.

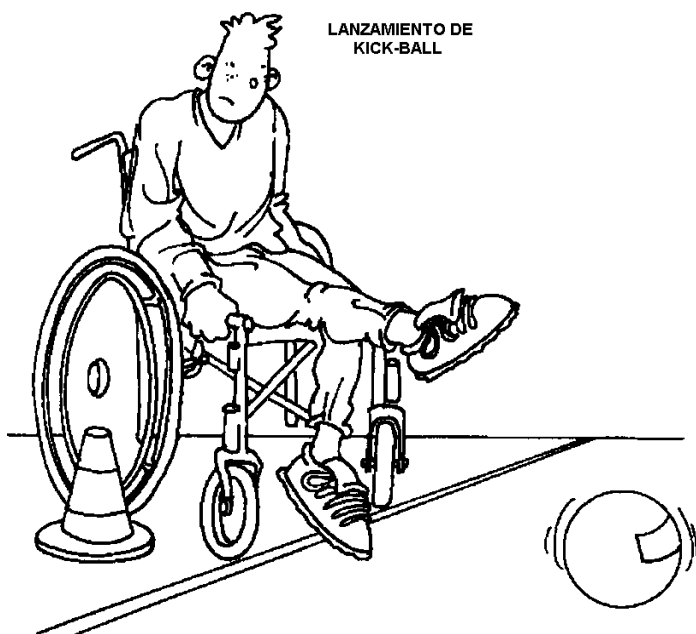
3ª Etapa: Se plantea en esta etapa, una vez superadas las anteriores, el impulso del tronco y el lanzamiento del saquito propiamente dicho. El alumno debe aprender a:

- Dar al tronco la máxima extensión para conseguir mas impulso
- Coordinar con el movimiento anterior el armado de brazo
- Calcular el ángulo y velocidad de salida del saco
- Dirigir el artefacto en la dirección deseada
- Soltar el saquito en el momento oportuno del recorrido del brazo.

→ Propuesta de actividades:

- En círculo: en el centro un cajón a unos 2 m. armar el brazo y lanzar el saquito al interior del cajón
- Armado el brazo y extendido, lanzar en cualquier dirección el saquito, solo con el impulso del tronco.
- Parejas: uno frente a otro pasarse el saquito solo con movimiento de muñecas, sin que intervengan el tronco ni el hombro.

LANZAMIENTO DE KICK – BALL



- Consiste en realizar un golpeo seco y limpio con el pie, sobre un balón de 900 gr. de peso y 32 cm. de diámetro para enviarlo lo mas lejos posible.
- A nivel competitivo la prueba se realiza sobre césped y el lanzador dispone de tres intentos
- El balón debe estar completamente parado en el momento del golpeo
- El golpeo debe ser seco y limpio
- Si no se dispone de un balón específico de kick-ball se puede usar uno medicinal de 1 Kg.

PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

SLALON EN SILLA DE RUEDAS

Es una modalidad deportiva específica de personas en silla de ruedas (SR).

Se trata de recorrer en el menor tiempo posible un circuito previamente establecido, sorteando de forma reglamentaria los distintos obstáculos.

Instalaciones:

Se puede realizar en distintas superficies, parket, sintasol, tartán, cemento, etc. al aire libre o cubiertas, la única limitación es que la superficie debe ser lisa y encontrarse seca.

Las dimensiones máximas de la superficie donde se ubicará el circuito es de 40 x 25 m.

Categorías para la competición: se establecen 5 categorías en las que se encuadran los diversos participantes.

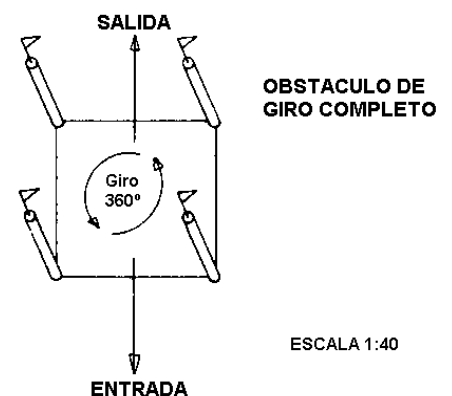
Nivel 1: personas con sillas de ruedas eléctricas. Escasa movilidad, no pueden impulsar una silla ni con los brazos ni con las piernas

Nivel 3: personas que impulsan la silla con las piernas

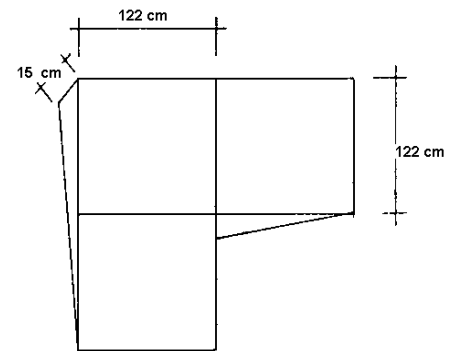
Niveles 2, 4 y 5: personas que impulsan la silla con los brazos de menor a mayor capacidad para realizar los movimientos.

Elementos del Circuito:

- 3 obstáculos de $\frac{1}{2}$ giro. 2 pivotes blancos a la entrada y 2 rojos a la salida. Obligatorio entrar de frente y salir de espaldas menos en la clase 3 que pueden elegir
- 1 obstáculo de giro completo. Limitado por 4 pivotes blancos con banderola
- 1 pivote de para vuelta completa
- 3 pivotes paso en forma de ocho. Se puede entrar por derecha o izquierda y hay que salir por el mismo lado por el que se entró

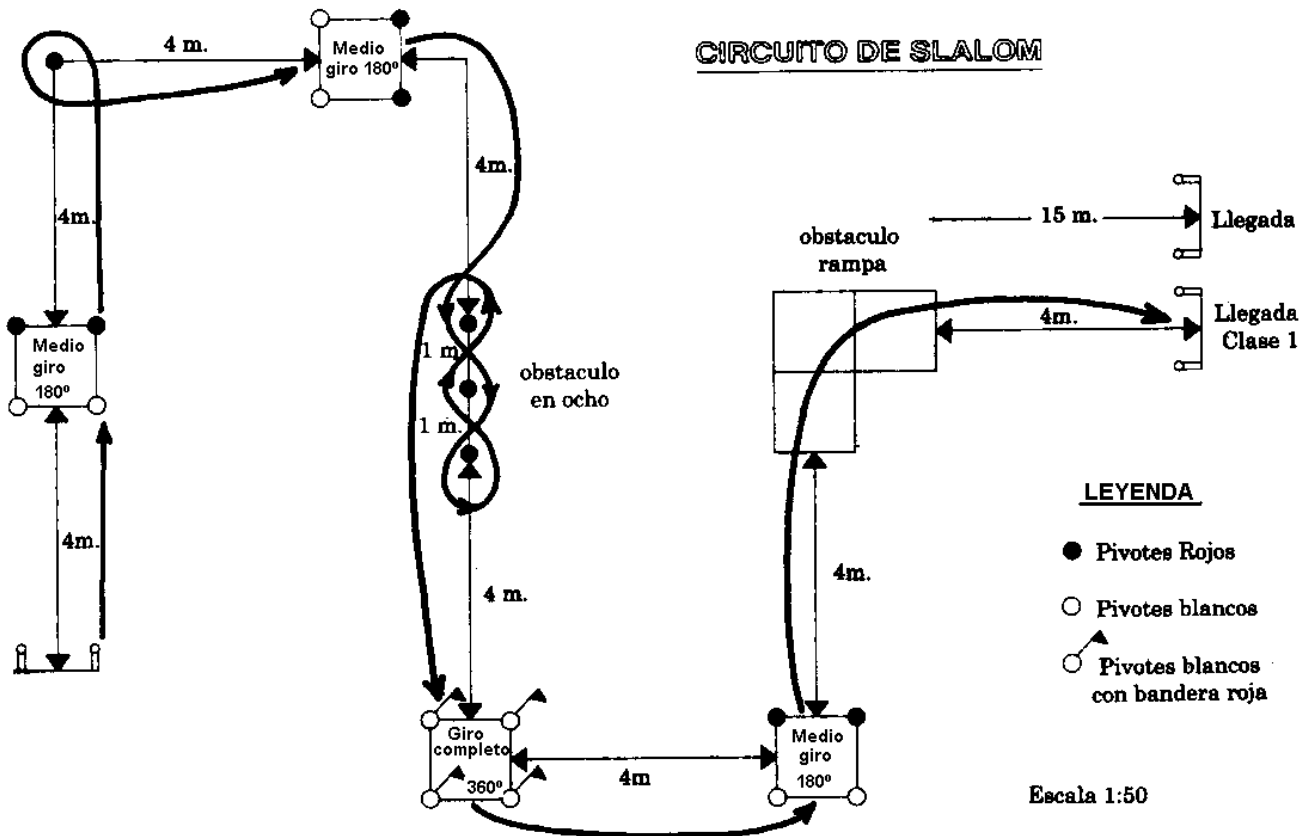


RAMPA



- una plataforma con rampa. Los de clase 2 no pasan este obstáculo, lo bordean.
- Puerta de inversión: para toda las clases excepto la 1. dos pivotes rojos separados 1 m. entre los cuales el participante debe pasar en sentido contrario al de su marcha (de espaldas)

CIRCUITO DE SLALOM



Reglamento:

- Derribar un pivote: Se sanciona con un incremento de 5 seg. sobre el tiempo total conseguido
- Tocar una línea o un pivote con la silla o el cuerpo se sanciona con 3 seg. (menos los de clase 3 que no penalizan si tocan con los pies). Si se toca con una rueda y luego con la otra se penaliza con 3 seg. cada rueda.
- Descalificaciones:
 - No completar el recorrido
 - Recibir ayuda o asistencia técnica del exterior
 - Superar los 3 min. de tiempo del que se dispone.

PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

FÚTBOL – 7

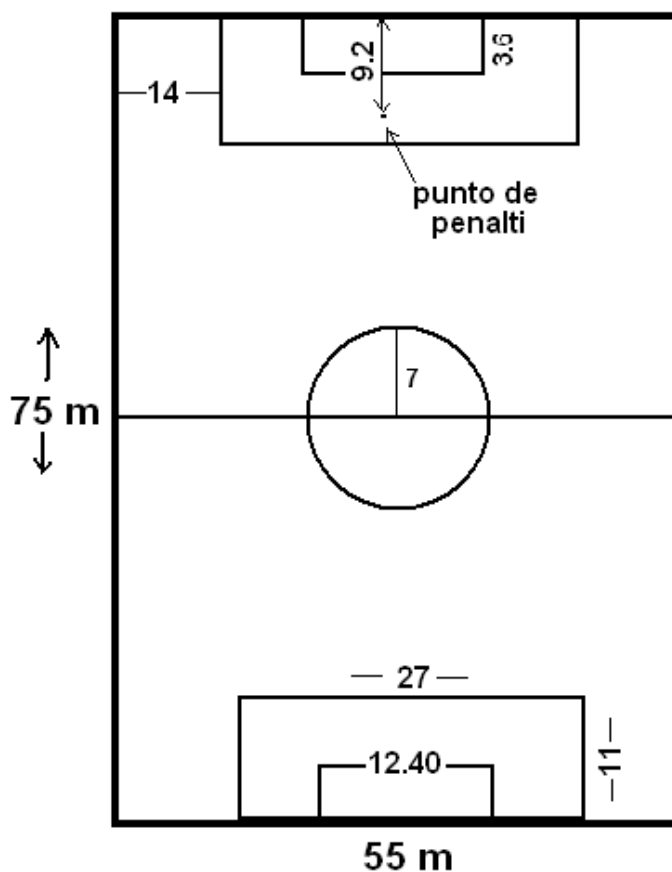
Por su trascendencia social, su constante aparición en medios de comunicación y su alto valor motivante el fútbol es deporte rey, y no es una excepción dentro del deporte para discapacitados entre los cuales tiene una gran aceptación, tanto el fútbol sala como el fútbol 11 o fútbol- 7 que es el que vamos a analizar.

Reglamento

Los alumnos con Parálisis Cerebral tienen un reglamento propio de competición elaborado por la FIFA. y puesto en práctica por el CP-ISRA. Dentro del que vamos a destacar algunos aspectos

- Campo: 75 x 55 con las medidas concretas que figuran en el dibujo
- Porterías: 5 m. de ancho por 2 de alto.
- Balón. El reglamentario de fútbol
- Jugadores.
 - Participan jugadores de las clases 5, 6, 7 y 8, en todo momento al menos uno de los jugadores presentes en el campo debe pertenecer a las clases 5 ó 6.
 - Juegan 7 jugadores (6+1)
- Sustituciones: dos
- Duración del partido: 25 min. – (10 min. descanso)- 25 min.

Para diseñar la unidad didáctica se ha de tener en cuenta las características personales de los alumnos y valorar sus posibilidades en función del grado de discapacidad. De forma general el apartado técnico se centrara en el manejo y control del balón y el táctico los alumnos mas dotados trataran de asimilar conceptos de desmarques y cooperación con los compañeros y los menos dotados se tratará de que conozcan su posición en el campo y se responsabilicen de ella.



CAMPO DE FUTBOL 7

PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

JUEGOS RECREATIVOS ESPECIFICOS

Se pueden incluir aquí, multitud de juegos, tendrán cabida juegos específicos para discapacitados como juegos para alumnos “normales” siempre y cuando seamos capaces de adaptarlos a través de modificaciones de reglas, normas, materiales etc. a las condiciones del grupo, para ello es necesario, sentido común y creatividad. Para elaborar U.D. de juegos hay que tener en cuenta algunas pautas:

1. Utilizar materiales que sean fáciles de manejar y de acuerdo a las posibilidades motrices de los alumnos (canaletas, raquetas con velcro...)
2. Proponer pocas reglas de juego, que sean fáciles de comprender y cuyo cumplimiento no exija grandes requerimientos técnicos ni tácticos
3. Realizar las modificaciones necesarias para que las posibilidades de éxito en nuestros alumnos sea grande, de lo contrario rápidamente perderán la motivación. (aros, porterías, raquetas mas grandes, canastas mas bajas, balones de espuma ...)
4. No incluir juegos con muchos jugadores al mismo tiempo, esto dificulta la organización y reduce el tiempo de participación efectiva de los alumnos.
5. Eliminar en lo posible los elementos técnicos y tácticos característicos de los deportes y dejar al alumno desenvolverse con libertad.
6. Plantear el juego con unas reglas básicas y dejar que los alumnos realicen los ajustes al mismo y tomen decisiones que puedan variar su realización.

Además de estas pautas para planificar juegos adaptados siempre analizaremos los siguientes puntos:

1. Las características de los alumnos
2. Objetivos que queremos lograr en términos de capacidades que se quieren desarrollar. Por ejemplo. La carrera, el lanzamiento, la condición física general, el equilibrio, la coordinación, desarrollo de capacidades sensoriales etc. en función del objetivo elegimos el juego
3. Posibilidades de material e instalaciones para llevar a cabo el juego. Muy importante en este punto es examinar detenidamente las condiciones de accesibilidad y las posibles barreras arquitectónicas de las instalaciones

1. PELOTA AL EMBUDO

Objetivo:

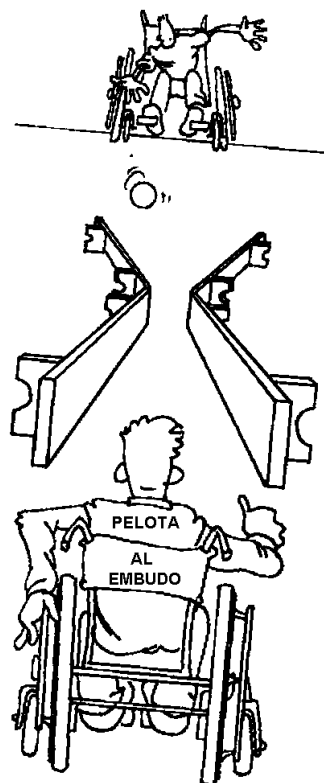
Conseguir un buen control de la postura en el lanzamiento de la bola, para lograr una buena base de equilibrio sobre la cual mejorar la precisión. Mejorar la coordinación de los brazos en el gesto de lanzamiento.

Materiales:

- 4 bancos suecos
- pelotas de tenis, boccia, de jockey (plástico)
- canaleta (opcional)

Como se juega:

Los jugadores se sitúan como se muestra en el dibujo, a 2, 3, 4, ó 5 m. según las posibilidades de los alumnos. Se lanza la bola tratando de hacerla pasar al campo contrario (zona que delimitan los bancos suecos del contrario), se pueden empujar y sacar de nuestro campo las bolas del adversario que haya en el mismo. Las bolas que salgan de la zona de bancos no puntúan. Al terminar los lanzamientos se cuentan el nº de bolas nuestras (hay que identificarlas con colores o



marcas) que hay en campo contrario y cada una supone un punto. Se puede jugar 1x1, 2x2 o 3x3 (variable)

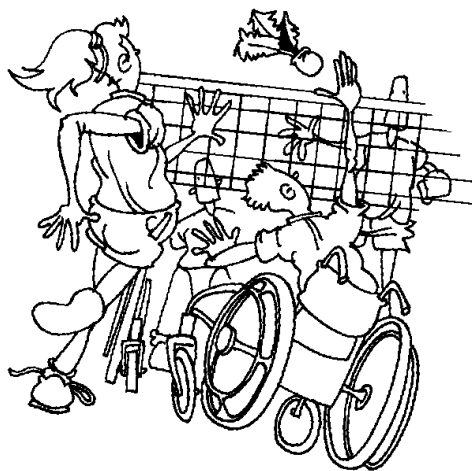
2. BOLOS

- Objetivo
Conseguir equilibrar bien el cuerpo para poder lanzar con precisión
- Materiales
 - Mazas de gimnasia, cilindros de madera (testigos), botellas de plástico etc..
 - Pelotas de tenis, boccia o similares
 - Canaletas y puntero. Si los participantes no pueden usar correctamente los brazos.
- Como se juega
Derribar unos bolos colocados a cierta distancia (3 a 6 m. según las posibilidades de los alumnos)
Se podrá lanzar con las manos, pies o canaletas y punteros según características de los alumnos.
Se puede jugar 1 x1 2x2 ó 3x3.

3. DIANA CON PELOTAS ADHESIVAS O DARDOS.

Se puede utilizar una diana convencional de unos 40 cm. De diámetro y puntuada en 6 anillos concéntricos (20, 10, 8, 6, 4, 2). Según las posibilidades de los alumnos se varían las distancias de lanzamiento, tamaño de diana y bolas, nº de oportunidades etc. se puede colocar la diana en el suelo y que el alumno deje caer la bola si tiene dificultades para lanzar.
Se puede jugar 1 x1 2x2 ó 3x3.
Utilizar dardos de punta gruesa y de goma para evitar accidentes
Juego recomendable para el trabajo de psicomotricidad.

4. INDIACA



- Objetivo: desarrollo de la musculatura de los miembros usados para el golpeo, de los extensores del tronco, velocidad de reacción y coordinación oculo- manual u oculo – pedal.
- Materiales
 - Indiacas
 - Red o cinta elástica
- Como se juega: golpear la indiacas con una parte del cuerpo y mandarla por encima de la red al otro campo, todo lo demás: nº de golpes, nº de jugadores, partes del cuerpo que golpean, dimensiones del campo, altura de la red... son variables del juego que podemos modificar.

5. CORTAHILOS

6. PING-PONG DIANA

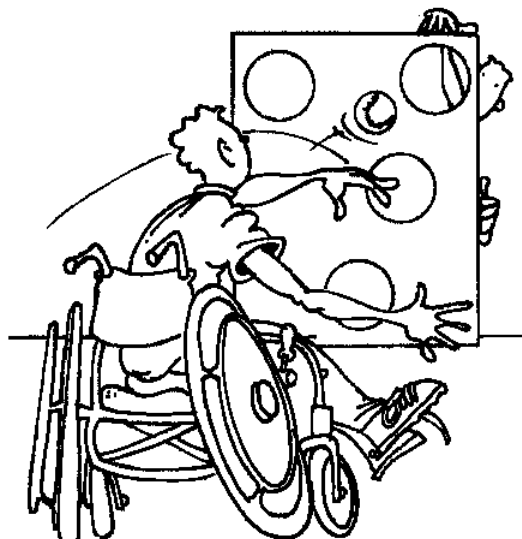
- Objetivos:
 - Mejorar la percepción
 - Mejorar la precisión
 - Mejorar velocidad de reacción
 - Desarrollo de la coordinación

- Materiales
 - Mesa de ping-pong
 - Caja de cartón
 - Pala con o sin velcro

- Como se juega.

Se trata de introducir bolas de tenis de mesa en los orificios de distinto tamaño de una caja de cartón colocada encima de la mesa en el campo contrario como indica el dibujo.

- Se puede lanzar con la pala o con la mano
- Pueden jugar dos jugadores al mismo tiempo aunque lanzando alternativamente.
- Los distintos orificios se puntuarán de forma diferente según su tamaño
- Se puede pedir que la bola bote 1º en la mesa, en nuestro campo, en campo contrario...



Variante: se pega la mesa a una pared en la que hemos dibujado círculos de distinto tamaño y se juega de la forma descrita con la caja de cartón.

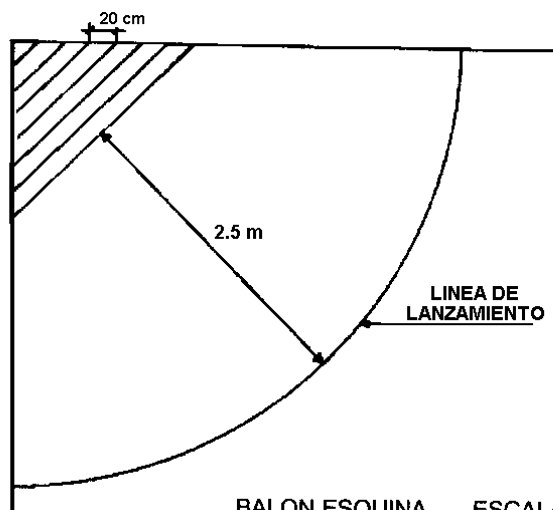
7. BALÓN ESQUINA

Material: se lanzan bolas de tenis, pelotas pequeñas de goma, bolas de boccia, de hockey etc.

Las esquinas pueden ser las de la instalación deportiva o bien se improvisa con dos bancos suecos tumbados.

Como se juega: consiste en lanzar desde la zona de lanzamiento las bolas tratando de colocarla en la banda de mayor puntuación, aunque también se puede lanzar para desplazar bolas del contrario, hacer pantalla para que no desplace la nuestra etc.

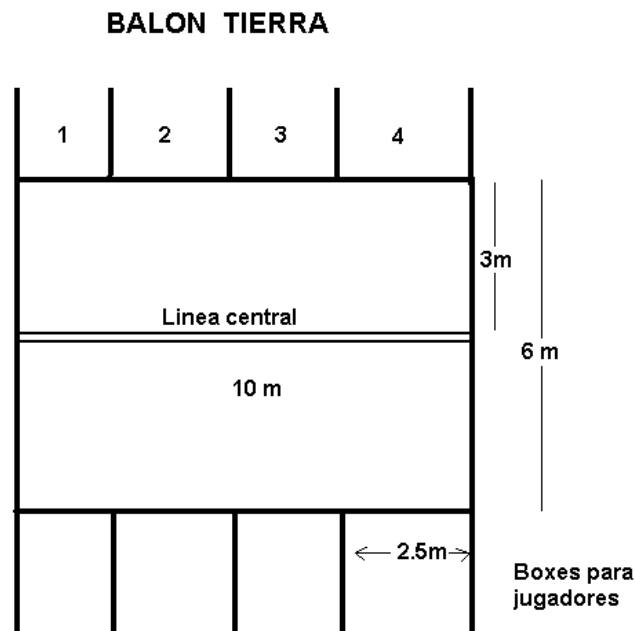
La forma de lanzamiento es libre (canaletas, punteros etc. si es necesario), se lanza alternativamente y se puede jugar 1x1, 2x2 ó por equipos. Ganará el jugador o el equipo que consiga más puntos



8. BALÓN TIERRA

Material: se lanzan bolas de tenis, pelotas pequeñas de goma, bolas de boccia, de hockey etc.

Como se juega: Los jugadores se colocan a ambos lados del rectángulo cada uno en su casilla, se trata de lanzar la bola y situarla en el rectángulo marcado tras la línea central, se puede lanzar también con el objeto de mover las bolas del adversario que estén en el rectángulo más próximo al lanzador y llevarlas hasta el nuestro con lo que nos sumarán puntos. Si la bola sale del rectángulo de juego bien puede anularse o puede ser un punto para el contrario según se haya acordado previamente. Se puede jugar desde 1x1 hasta 4x4. Si se utilizan canaletas no pueden meterse dentro del rectángulo de juego y si hay auxiliar se colocará de espaldas a la zona de juego.



9. HOCKEY

- Objetivos didácticos:
- Adaptar el gesto de golpeo a la trayectoria y velocidad de la bola, regulando el esfuerzo muscular
- Orientación en el espacio respecto a un móvil en movimiento.
- Coordinación oculo-manual

Materiales:

- Palos de hockey
- Pelotas de hockey
- Dos porterías

Como se juega: Se trata de hacer una adaptación muy significativa del hockey. Con reglas y materiales similares a las del floorball se realizan las siguientes modificaciones:

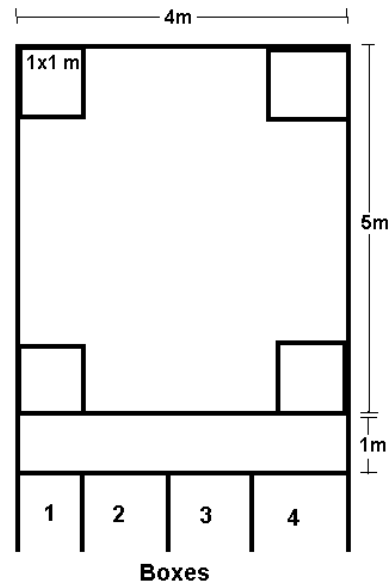
- Terreno de juego más pequeño: 14-16 m. de largo x 8-10 de ancho
- Porterías de balonmano o limitadas por conos etc.
- Para facilitar el agarre de los palos se utilizan cintas de velcro o de goma
- Se puede golpear y pasar la bola con los palos y con los pies
- Nº de jugadores variable 3x3, 4x4....

10. BILLAR EN EL SUELO

Se trata de una mezcla del juego del billar con el de la boccia que requiere gran concentración y precisión en los lanzamientos.

Objetivos didácticos:

- Mejorar el equilibrio corporal
- Mejorar la coordinación oculo-manual
- Apreciación de distancia y trayectoria de lanzamiento

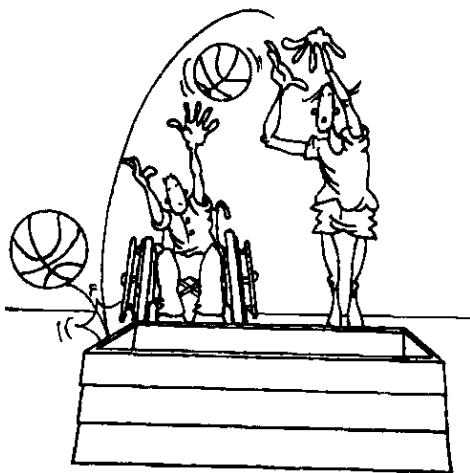


Material: bolas de tenis, pelotas pequeñas de goma, bolas de boccia, de hockey etc. que boten poco.

Como se juega: Se trata de introducir las bolas en espacios determinados para lograr el mayor nº de puntos.

Se dibuja en el suelo un campo como el del dibujo, los jugadores se sitúan en las casillas de boxes y desde ahí realizan un nº de lanzamientos (se acuerda previamente). Si un jugador consigue meter una bola en cada cuadro termina en ese momento el juego y él es el ganador. Cada bola que un jugador introduce en un cuadro vale dos puntos, si la bola esta dentro del terreno de juego pero fuera de los cuadros pequeños vale un punto y si la bola sale del terreno de juego pasa a ser del adversario que tendrá mas oportunidades de lanzamiento.

11. BALÓN AL CAJON



Objetivo didáctico: aprender a calcular la trayectoria y distancia en los lanzamientos, a partir de una correcta equilibración del tronco

Materiales:

- pelotas de tenis, de goma, de gimnasia rítmica, etc...
- Cajón grande. Plinto, de altura variable.

Como se juega: Se trata de realizar lanzamientos sobre un cajón grande de altura variable, sumando puntos por cada acierto. Se puede diseñar el juego con diversas variantes:

- Los jugadores se sitúan todos al mismo lado del cajón y a 3 ó más metros y realizan lanzamientos alternativos.
- Los jugadores contrarios se sitúan a ambos lados del cajón.
- Situar entre los lanzadores y el cajón a los jugadores

contrarios que tratarán de interceptar los lanzamientos...

- Exigir que antes de entrar el balón en la caja de uno, dos o más botes
- Variar las distancias de lanzamiento y la altura y dimensiones del cajón.

12. BADMINTON

Objetivos didácticos:

- Controlar el tronco para poder realizar de forma efectiva el golpeo
- Equilibrio dinámico
- Coordinación general y oculo-manual

Materiales:

- Cinta elástica
- Raqueta de bádminton con o sin velcro
- Volantes

Como se juega:

Con las reglas básicas del juego para personas sin discapacidad se realizan modificaciones y adaptaciones significativas cuando se trata de alumnos discapacitados.

- Superficie de juego y altura de la red adaptable según el nº y condiciones de los jugadores
- Utilizar velcros, muñequeras, guantes etc. para coger bien la raqueta
- Si hay jugadores en SR y otros no, organizar el juego de forma que todos estén sentados
- Modificar según condiciones el nº de golpes por equipo
- Se puede jugar individual, dobles, 3x3 ó 4x4.

B. LESIONES MEDULARES

Personas que por causa de algún traumatismo, accidente, infección, etc..sufren algún daño en el cordón raquídeo de forma que la transmisión nerviosa queda interrumpida o disminuida.

La clasificación de este tipo de disminuciones para organizar los grupos de competición la realiza la ISMN SF.(international stoke mandeville whe elchir sports federati6n), estableciendose 8 clases: 1a, 1b, 1c, 2, 3, 4, 5, 6 seg6n l a zona de la columna lesionada y los miembros y grupos musculares afectados.

1. VOLEIBOL SENTADOS

A grandes rasgos es una modalidad de deporte muy similar al voleibol que juegan los alumnos de pie, va a permitir jugar juntos a alumnos sin capacidad de desplazarse y a alumnos "normales" ya que todos jugarán sentados en el suelo excepto aquellos que van en SR, que jugarán en su silla.

Como en cualquier deporte hay que tener en cuenta aspectos técnicos, tácticos y reglamentarios. Con las modificaciones oportunas el juego se desarrolla de forma similar al volei de pie, con los mismos gestos técnicos (adaptados) y elementos tácticos.



VOLEIBOL SENTADOS

Reglamento:

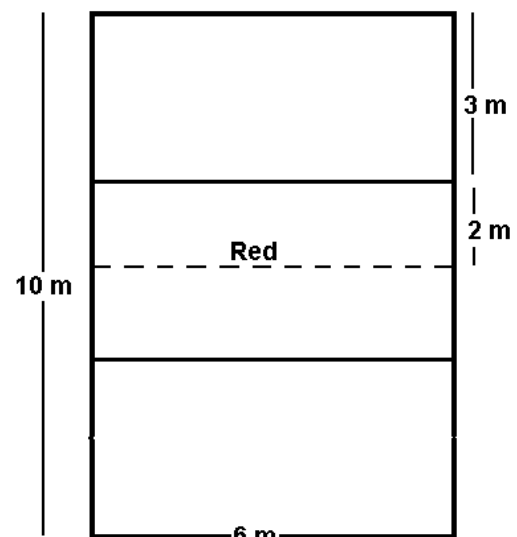
Terreno de juego. Mas pequeño que en el voleibol de pie, con las medidas que figuran en el gráfico.

Bal6n: igual al del volei de pie (cuero, 260-280 gr. y 66 cm. de diámetro) tambi6n se pueden utilizar balones de goma espuma, plástic6 etc.

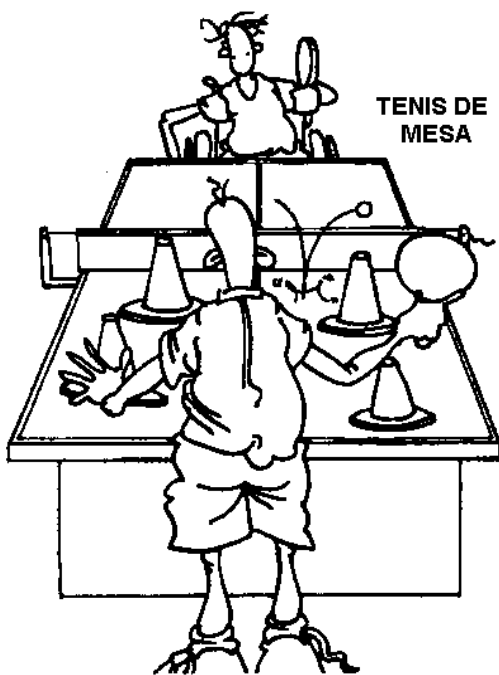
Posici6n del cuerpo: para que el golpe sea reglamentario, el culo no debe permanecer en contacto con el suelo. Y es esta parte del cuerpo (no brazos ni piernas), la que fija la posici6n del jugador en el campo.

El resto de las reglas, sustituciones, n° de toques por equipo, rotaciones, saques, bloqueos etc.. son las del voleibol de pie.

Altura Red
♂ 1.15 m
♀ 1.05 m



CAMPO DE VOLEIBOL SENTADOS



2. TENIS DE MESA

Es uno de los deportes con mayor aceptación y demanda por parte de personas discapacitadas ya que aun con sus limitaciones pueden adquirir un nivel de competencia muy alto que les permite incluso participar en competiciones de deporte normalizado que se organizan para todos los deportistas en general.

Es deporte paralímpico desde la primera edición de las paraolimpiadas en Roma 1960.

Para la competición se dividen a los deportistas en distintas clases según tengan que utilizar o no SR. y el grado de limitación de movimientos según su lesión.

Técnica: se aprenderán diferentes gestos técnicos en función de las posibilidades de movimiento y desplazamiento de cada alumno (derecha, revés, mate, globo, dejada, saque...).

Si el alumno utiliza SR. en primer lugar se tratará de que consiga movimientos de brazos y tronco rápidos y espontáneos y si es posible que acople sus movimientos con desplazamientos de la silla.

Táctica: aprender a colocarse de la forma más adecuada de acuerdo con sus posibilidades de movimiento y sus características motrices (diestro – zurdo). Aprender a analizar el juego del contrario y encontrar sus puntos débiles para poder atacarle y vencerle.

Materiales:

Mesa y bolas: las mismas que se utilizan en el tenis de mesa normal. En cuanto a la mesa no debe tener elementos de apoyo, refuerzos etc. bajo el tablero que puedan dificultar el movimiento del alumno con SR.

Silla de ruedas: debe ser ligera y permitir al alumno movimientos rápidos en busca de la bola.

Reglamento.

Se sigue el reglamento de la federación internacional de tenis de mesa (I.T.T.F) con las siguientes modificaciones establecidas para jugadores que jueguen en silla de ruedas.

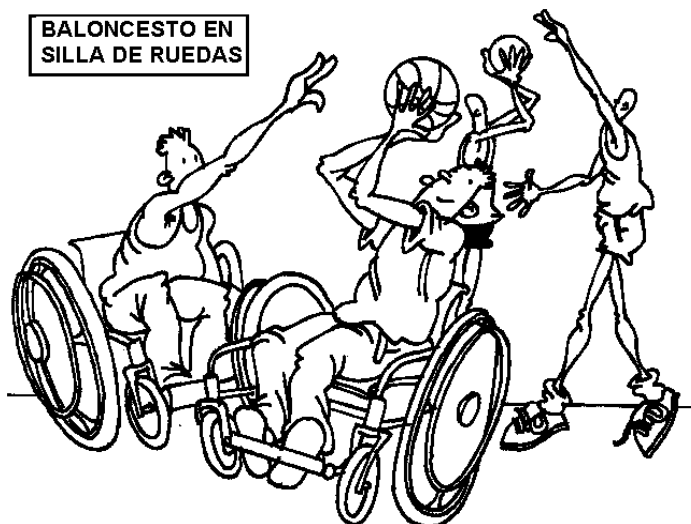
- Los pies deben mantenerse sobre el reposapiés, si tocan el suelo se sanciona con la pérdida del punto
- Al golpear la bola las nalgas deben mantenerse en contacto con la silla. Se pierde el punto
- El saque se debe realizar desde el fondo de la mesa y nunca desde el lateral. Se repite el saque
- En dobles después de la devolución del saque correspondiente, está permitido que cualquier jugador golpee la bola.
- Está permitido apoyarse en la mesa para recuperar el equilibrio si se ha perdido, siempre que la mesa no se mueva.

Las tres federaciones internacionales que aportan jugadores a las competiciones (ISMWFF, ISOD y CP-ISRA) elaboraron de forma conjunta una clasificación de los jugadores con 10 niveles o clases, de las que las 5 primeras son de jugadores que usan SR y los niveles de 6 al 10 de jugadores que pueden deambular. Todos se ordenan de mayor (1,2,..) a menor (10, 9..) afectación motora.

PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

3. BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

Es quizá el deporte para discapacitados con lesión medular más conocido y más practicado hasta el punto que tiene cierta cobertura en televisiones y otros medios de comunicación. Es un deporte muy completo en el que se mejora la condición física general y el funcionamiento de los distintos aparatos y sistemas orgánicos, especialmente el cardiorrespiratorio y el locomotor, además fomenta la afectividad, el espíritu de trabajo en grupo, la solidaridad, el respeto a las normas, a uno mismo y al adversario.



Los aspectos técnicos y tácticos son muy similares a los del baloncesto normal:

Técnica: se trabajarán los aspectos técnicos del baloncesto en general, botar, pasar, recibir, tirar a canasta, desplazamientos con y sin balón etc. sin embargo en este apartado hay que tener en cuenta que de forma previa o simultánea el alumno tiene que aprender a manejar su SR. realizando arrancadas explosivas, paradas bruscas, giros etc. esto es imprescindible ya que desde la silla el alumno realiza todos los gestos técnicos incluso algunos de ellos los realiza no con el cuerpo sino con la propia silla como por ejemplo, los pivotes o las fintas.

Táctica: se trata de que el alumno sepa desenvolverse en las distintas situaciones de juego tanto en ataque como en defensa, desarrollando los conceptos característicos del baloncesto.

Instalaciones y material.

Tanto las instalaciones como el material que se utiliza son los del baloncesto y minibasquet normal. Para facilitar el proceso de aprendizaje en una primera etapa es conveniente utilizar el campo y canastas del minibasquet ya que la reducción de las distancias facilita el desarrollo del juego. Como única salvedad respecto a las instalaciones esta la necesidad de reforzar la protección de los postes de las canastas y cualquier otro elemento contra el que pueda chocar la silla de ruedas.

Reglamento

Básicamente es el mismo del baloncesto normal con unas pocas modificaciones:

- **Clasificación de los jugadores:** según el grado de minusvalía los jugadores se puntúan de 1 a 4 puntos (1- 1.5- 2- 2.5- 3- 3.5- 4). Sumando los puntos de los 5 jugadores del equipo que coinciden en la cancha no puede ser mayor de 13.5 puntos.
- **Zona:** el jugador en ataque puede permanecer en el área restringida 5 seg. en vez de 3.
- **Pasos:** el jugador que avanza con el balón no puede dar más de 2 impulsos a su silla teniendo el balón colocado sobre sus muslos, debiendo botar, pasar o tirar después de esos dos impulsos.
- **Prohibido levantar los glúteos del asiento de la silla.** Hay que tener en cuenta que algunos jugadores que juegan en silla de ruedas pueden desplazarse con bastones y andar con sus propias piernas.
- **Fuera de banda:** se considera fuera cuando el jugador con posesión pisa o sobrepasa con las ruedas de su silla la línea de banda. Esta regla no se cumple en la línea de 6.25 ni en la de tiros libres donde se permite que las ruedas pisen las líneas.

– JUEGOS Y DEPORTES PARA ALUMNOS CON DISCAPACIDAD SENSORIAL

A. ALUMNOS CON DISCAPACIDAD VISUAL

En general presentan problemas en el desarrollo del esquema corporal y la orientación espacial, lo que incide en el desarrollo motor. En primer lugar hay que valorar si el alumno es ciego total o tiene restos visuales y si la pérdida de visión es congénita o se adquirida ya que los alumnos con restos visuales y los ciegos con pérdida de visión adquirida suelen tener menos dificultades para estructurar su esquema corporal. Esto es importante para adaptar las actividades a las posibilidades motrices del alumno y evitar así, situaciones de ansiedad y desánimo.

EL GOAL-BALL

Tiene su origen en un programa de recuperación física de veteranos de la 2ª guerra mundial con minusvalía. Incluido desde 1976 en la organización internacional de deportes para minusválidos (ISOD), a partir de 1981 se establece un reglamento común para todos los países, es practicado actualmente por ciegos y deficientes visuales y está incluido en el programa de deportes paralímpicos.

Terreno de juego

Medidas: El perímetro coincide con un campo de volei, se marcan 6 zonas de 9 x3 . en las de defensa se colocan los jugadores (3 por equipo).En los dos lados de las zonas de defensa a 1,5 m. de la línea de fondo se marcan unas líneas en el suelo para que los jugadores se orienten y se puedan colocar bien en el campo. Para que sean fácilmente reconocibles al tacto se coloca un trozo de cuerda en el suelo y encima cinta adhesiva, aparte de las dos indicadas en el campo se pueden hacer otras marcas para el jugador del centro.

La superficie del suelo tiene que ser poco dura y deslizante como el parquet, no se puede jugar en cemento, asfalto, terrazas etc.

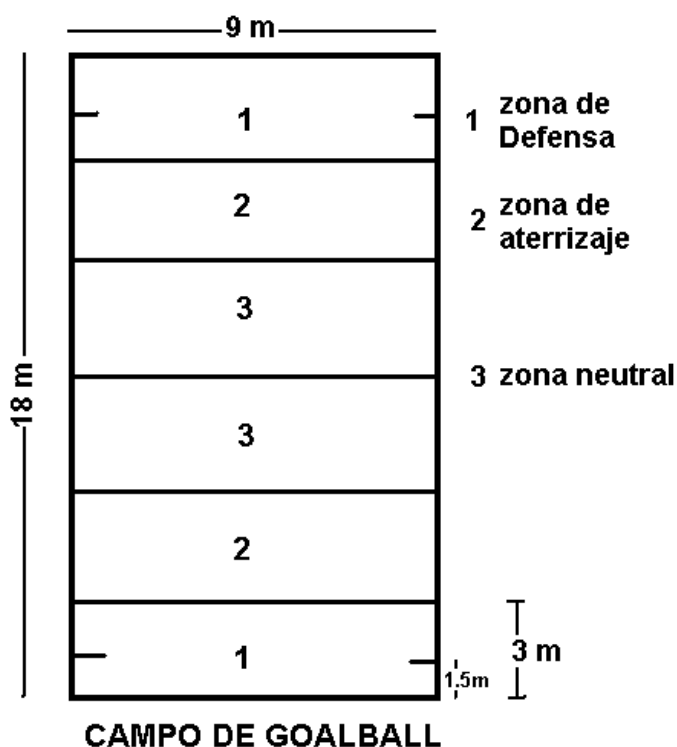
Material:

Elementos de protección: los jugadores deben ir provistos de elementos (rodilleras, coderas...) que les protejan de las continuas caídas y posibles abrasiones o contusiones en rodillas, codos y caderas

Las porterías: se colocan en los fondos, 9 m de ancho x 1.30 de alto

El Balón: De goma , pesa 1.250 gr. y 76 cm. de diámetro. Tiene en su interior cascabeles para hacer posible su audición cuando se mueve

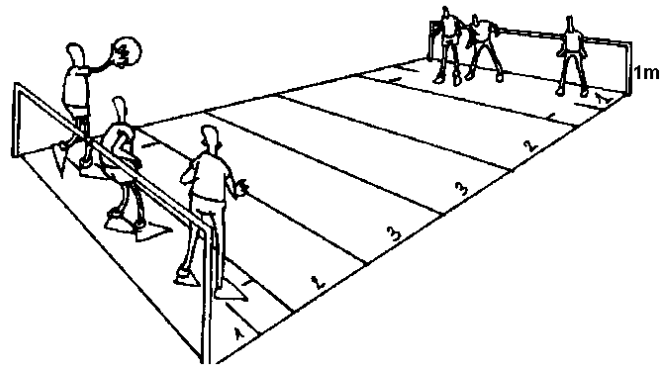
En que Consiste el Juego: Se trata de lanzar el balón con la mano, como máximo desde la zona de aterrizaje, que éste toque el suelo al menos una vez en la zona neutral y que entre en la portería contraria si los adversarios no son capaces de detenerla, para lo cual los tres se lanzan lateralmente al suelo en la dirección que intuyen llega el balón.



Reglamento:

- **Jugadores:** 3 por equipo situados en la zona de defensa. Normalmente se sitúan dos en los laterales en las líneas marcadas al efecto y el 3º en el centro pero más adelantado (casi a 3 m. de la línea de fondo) con el fin de poder lanzarse al suelo todos al mismo tiempo y no golpearse entre ellos.
- **Duración:** dos tiempos de 7 minutos con un descanso intermedio de 3 min. si al finalizar hay empate y es necesario dilucidar el ganador tras 3 min. de descanso se inicia la prórroga de 6 minutos (3+3). Si el empate persiste se lanzarán penaltis.
- **Tiempos Muertos:** 3 de 45 seg. Para cada equipo en el partido. Los árbitros pueden pedir uno más si lo estiman oportuno. Y si hay lesiones... se realizan tiempos muertos médicos.
- **Sustituciones:** máximo de 3, un jugador puede ser sustituido varias veces.

- Mecánica del juego:
 - o Al lanzar el balón: no pisar la línea que delimita la zona de lanzamiento (z. aterrizaje)
 - o El balón lanzado debe botar en la zona neutral
 - o Si se pasa al compañero y el balón sale por la línea lateral se pierde la posesión
- **Penalty:** hay dos tipos personal y de equipo
 - o **P. Personal:** el jugador que realizó la infracción es el encargado de defender la portería, se puede pitar por diversos motivos:
 - Pelota alta: el balón no ha tocado el área de aterrizaje ni la de defensa. Aunque diera el primer bote en z. neutral.
 - Tocarse el antifaz. Todos los jugadores deben llevarlo.
 - Lanzar 3 veces seguidas el mismo jugador
 - Defensa ilegal: tocar el balón en defensa teniendo alguna parte del cuerpo fuera del área de defensa.
 - Por pérdida de tiempo
 - Mostrar actitudes antideportivas
 - o **P. de Equipo:** en este caso defiende el jugador que realizó el último lanzamiento antes de decretarse el penalty. Se pita en los siguientes casos:
 - Tardar más de 8 seg. en lanzar el balón
 - Conducta antideportiva o pérdida de tiempo del equipo.
 - Recibir instrucciones desde el banquillo durante el juego.
- **Árbitros:** hay dos, situados a ambos lados del campo
- **Categorías de competición:**
 - o B1: jugadores que no perciben la luz con ambos ojos o percibiéndola no reconocen la forma de una mano a cualquier distancia
 - o B2: jugadores que reconocen la forma de una mano hasta una agudeza de 2/60 y campo visual menor o igual a 5°.



PROCESO DE ENSEÑANZA APRENDIZAJE

Son cualidades importantes para la práctica de este deporte

- Orientación espacial
- Equilibrio
- Fuerza
- Resistencia anaeróbica

De ellas la más importante y la primera que tenemos que desarrollar es la orientación espacial.

1ª ETAPA:

Objetivos:

- Desarrollo de habilidades perceptivo- motoras es decir, capacidad para coordinar la información de los sistemas sensoriales con el movimiento del cuerpo
- Coordinación dinámica general
- Coordinación viso-motriz
- Equilibrio del cuerpo en diferentes posiciones con y sin móviles
- Capacidad de orientarse en el espacio de forma rápida y eficaz.

Actividades.

En todos los casos los alumnos tienen bien tapados los ojos.

- Parejas: lanzarse balones sonoros y recogerlos con las manos (sin bote, con uno o dos botes etc.
- En círculos: el que tiene el balón lo agita 1 ó 2 seg. avisa con la voz y lanza. A ver quien recoge.
- Grupo: movimiento libre por la pista, todos se mueven botando una pelota y emitiendo sonidos para no chocar con los compañeros.
- Grupo: todos se trotan libremente con una pelota en las manos y emitiendo sonidos para no chocar con el resto, a la señal del profesor lanzan la pelota al aire y tratan de recogerla sin que caiga al suelo
- Grupos de 4: desplazamientos distintos, orientándose hacia una voz. Muy rápido, lento, a pata coja, a saltos con los dos pies, cogido del brazo con el compañero...
- De uno en uno desde la línea de fondo del campo de baloncesto, lanzan rodando el balón de goalball y lo persiguen, cuando se pare tratan de acertar el sitio donde lo hizo cogiendo el balón
- Circulo: un alumno en el centro con el balón de goalball., lo lanza botando en cualquier dirección y sus compañeros tratan de interceptar el balón para que no salga del círculo.
- Grupo en círculo: partiendo de tendidos supino, cada uno con un balón de goalball se levantan a la vez y botando el balón tratan de seguir al profesor que se mueve emitiendo un sonido. Si solo tenemos un balón se puede hacer de uno en uno.

2ª ETAPA

Objetivos:

- Pasar el balón sin dificultad
- Lanzar el balón con fuerza y precisión
- Detectar trayectorias del balón y recepcionar
- Colocarse en el terreno de juego y coordinar los movimientos con los compañeros tanto en ataque como en defensa.

Actividades

Lanzamientos y recepciones variadas teniendo en cuenta que podemos jugar con distintas variables como tipos de balón, peso, tamaño, distancias a las que lanzamos etc. Tener en cuenta que el balón debe dar al menos un bote en la zona de aterrizaje durante el juego.

- Parejas. Pasarse y recibir el balón, (ir aumentando la velocidad) con los pies, las manos, un pie, una mano, un bote, dos botes, rodando...
- Parejas , dos balones; pasarse los dos balones al mismo tiempo
- Grupos de 6: 3 x 3 separados en un campo de 10-12 m. se colocan conos a modo de portería y se lanza alternativamente tratando de meterla en la portería contraria

- Modificar la longitud de la portería
 - Fijar o no la altura de portería con una cinta
 - Permitir o no que los contrarios traten de interceptar el balón
- En círculo, 8 m. de diámetro, un alumno con balón en el centro, los del círculo tienen asignado un nº (agujas del reloj, inverso, aleatorio..) el profesor toca a uno de los alumnos del círculo que canta su nº. el del centro trata de lanzar el balón con un bote hacia este alumno que tratará de recogerlo.
- Grupos 4: colocados frente a una pared consecutivamente van lanzando el balón contra la pared y tratando de recoger el rebote. Variantes
 - Rodando por el suelo
 - Rodando con botes
 - Diferentes alturas de impacto en la pared
 - Diferentes distancias
 - Lanzar con una mano o con la otra
 - Lanzar con el pie y recepcionar con las manos
- 3 alumnos colocados delante de una portería de goalball, tratan de despejar o parar los lanzamientos que realizan de uno en uno pero sin avisar es resto de sus compañeros situados a 6, 7, 8, - 10,12,14 metros
- 3 alumnos delante de la portería, otro lanzando desde unos 10 m., el que para el balón ocupa la posición de lanzador, el que lanzó lo sustituye en la posición defensiva. Cada lanzamiento se rotan entre si las posiciones defensivas
- alumnos (5,4,ó 3 como variantes) en la portería intentan detener lanzamientos desde 10-12 m.
- un alumno en una portería de 5m de ancho intenta parar lanzamientos desde 10-12 m.
- en un campo reducido, con porterías de 3 m. de ancho. Jugar 1 x 1.

3ª ETAPA

Objetivos:

- Lanzarse al suelo para ocupar el máximo espacio y evitar que el balón entre en nuestra portería.
- Lanzamientos mas fuertes y precisos
- Conocer la táctica defensiva.

Actividades:

- Sentados sobre una colchoneta, lanzarse a derecha e izquierda a parar un balón sonoro
- Igual desde la posición de rodillas y con balones lanzados desde 6-8 m.
- Igual desde de pie, parar balones lanzados desde 8-10 m.
- Un alumno frente a 4-5 compañeros con balón cada 2-3 seg. le lanzan un balón que debe interceptar y recuperar rápidamente la posición inicial.
- 3 alumnos en la portería paran penaltis que lanzan sus compañeros.
- Campo reducido, (8x4 m) con porterías de 3-4 m. jugar 1 x 1, obligatorio que el balón bote antes de llegar a portería.
- Campo reducido (12 x 6 m) con porterías de 6 m. jugar 2 x 2.

B. ALUMNOS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA.

Estos alumnos apenas presentan dificultades para participar en las mismas actividades que sus compañeros sin discapacidad. Bastará en la mayor parte de los casos con utilizar signos o señales visuales que puedan ser percibidas por ellos. Por ej. Bajar el brazo para dar salidas de velocidad, hacer una seña para autorizar el saque de volei o utilizar un pañuelo para indicar faltas en fútbol.

Otra norma que puede facilitar su integración en un grupo deportivo normal es que el resto de sus compañeros conozcan su discapacidad y diseñar un código de signos o gestos que conozcan todos los alumnos y que permitan comunicarse entre ellos respecto a distintas facetas del juego. Por ej. Un gesto que indique un tipo de saque en voleibol, una jugada ensayada en fútbol etc.

JUEGOS Y DEPORTES PARA ALUMNOS CON DISCAPACIDAD PSIQUICA

A la hora de diseñar actividades para discapacitados psíquicos hemos de tener en cuenta las siguientes premisas:

1. el movimiento debe usarse como medio de expresión, para disfrute personal y como medio de formación integral
2. a través de los juegos específicos se trata de que los alumnos obtengan nuevos conocimientos y vivencias, que aprendan a aceptar y cumplir las reglas del juego y a relacionarse con los demás y con el entorno.
3. los juegos y actividades propuestas deben cumplir:
 - las reglas del juego o deporte deben ser las menos posibles, muy fáciles de entender y adaptadas a las características de los alumnos
 - el tamaño de los móviles u objetos a utilizar se adecua a las características y posibilidades de los participantes. Balones más grandes, más vistosos, más blandos etc.
 - adaptar el nº de participantes a sus características, en general a mayor nº de personas en una cancha mayor confusión y menor participación.
 - La exigencia o la dificultad de ejecución de la tarea debe ser baja, es decir, deben ser tareas sencillas y permitir al alumno que la realice a su ritmo. Revisar especialmente la exigencia de coordinación neuromuscular. Por ej. bádminton
 - Variar el objetivo del juego, si el propuesto no es alcanzable por los alumnos
4. los objetivos propuestos en cada actividad deben ser alcanzables por todos los alumnos si no queremos correr el riesgo de que el alumno menos capaz se aburra y se retire desconsolado
5. Plantear siempre que sea posible las actividades en forma de juegos. Es más fácil captar la atención del alumno y lograr que esté entretenido y motivado.
6. Al proponer un juego o actividad hay que dejar muy claras las reglas de forma que cada alumno sepa en todo momento que puede o no puede hacer. A veces es conveniente parar la actividad para recalcar y aclarar alguna norma que no haya quedado clara.
7. Dar toda la información que el alumno necesite para entender el juego y elaborar esa información, trabajarla y organizarla para que se adapte al nivel perceptivo, cognitivo y motriz de los alumnos que la van a realizar.
8. Evitar los términos demasiado técnicos para su nivel de comprensión y todos aquellos propios del deporte que ellos no van a entender. Campo atrás, haz una finta, desmárcate, bloquea, rotación, puerta atrás, fuera de juego, dobles....

PROPUESTA DE JUEGOS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS

Una vez analizadas las características perceptivas, cognitivas y motrices de nuestros alumnos se pueden proponer cientos, miles de actividades, solo es necesario poner la imaginación a trabajar y adaptar otras actividades que realizan alumnos normales.

Estas actividades deben diseñarse de menor a mayor complejidad, y se van introduciendo a medida que el alumno está preparado para ello. De forma general vamos a distinguir 3 grandes niveles de complejidad que se habrán de proponer de forma progresiva.

1. **Actividades y juegos basadas en habilidades elementales que realizan los alumnos cotidianamente:** tirar de una cuerda, empujarse, correr a sentarse el primero, arrastrar un objeto, caminar con los ojos cerrados hacia un sonido, levantarse y sentarse después de una señal, caminar o correr con trayectorias diferentes, realizar giros....
2. **Actividades basadas en el manejo del propio cuerpo:** se trata de aprender a conocer, manejar y diferenciar las partes de su cuerpo. Juegos de imitación, de expresión, de reconocimiento de las partes del cuerpo propio y del compañero....
3. **Actividades en las que se manejan objetos:** se trata de ajustar el movimiento del cuerpo en relación a los objetos que se manejan: correr botando una pelota, lanzar una pelota contra la pared y recogerla, lanzar un balón a una canasta, golpear una bola con una raqueta o pala, conducir un balón con el pie hacia un punto, mantener un globo en el aire sin que caiga al suelo....

PROPUESTA DE DEPORTES

Los deportes que pueden practicar los alumnos dependerá en gran medida de su nivel de discapacidad psíquica, por ello las distintas federaciones clasifican a los alumnos en distintos niveles para competir entre ellos. Se pueden distinguir 3 tipos de deportes que pueden practicar estos alumnos:

1. **Deportes de competición o competición abierta:** son los deportes tradicionales con las reglas “normales”, es decir, a estos alumnos discapacitados se les puede ofrecer cualquier deporte de los conocidos y pueden integrarse con el grupo general sin apenas problemas
2. **Juegos y deportes adaptados:** son aquellos a los que se modifican sus reglas para adaptarlos a las características de alumnos con menor competencia cognitiva y motriz que los del grupo anterior, se pueden incluir aquí prácticamente todos los deportes habituales, fútbol, baloncesto, balonmano, tenis de mesa, voleibol etc. con diversas modificaciones en cuanto a medidas del campo, altura de redes, tipo, tamaño y color de los balones o bolas etc.
3. **Deporte Lúdico:** para alumnos con mayor discapacidad cognitiva y motriz que incluso con ayudas y modificaciones tienen grandes dificultades para participar en deportes habituales, se deben plantear actividades de baja organización y muy fácil comprensión y ejecución para los alumnos en los cuales el objetivo principal es que el alumno lo pase bien y mejore en la medida de lo posible sus parámetros motores.