

LUCÍA LAGARES SÁNCHEZ

MÓDULO: ACTIVIDADES FÍSICO DEPORTIVAS PARA LA INCLUSIÓN SOCIAL

# **TEMA 5: ESTRATEGIAS DE INTERVENCIÓN CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD**

## **5.1 LA INTERVENCIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICO- DEPORTIVAS**

## **5.2 ESTRATÉGIAS DE INTERVENCIÓN SEGÚN LA DISCAPACIDAD**

## **5.3 EL DEPORTE ADAPATADO**



## **5.1 LA INTERVENCIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICO- DEPORTIVAS**

La actividad físico-deportiva inclusiva es un paso hacia un modelo de sociedad accesible a todas las personas, sin limitaciones y pensada para todas.

Los entornos deportivos integrados son enriquecedores para todas las partes, ya que:

- Facilitan el respeto hacia las demás personas
- Acercan a realidades distintas a la propia y a las que, en el futuro, se puede estar vinculado.
- Ofrecen una experiencia positiva de la vida y de cómo afrontarla
- Permiten mejorar continuamente en los procesos y materiales para acceder a la práctica

# 5.1 LA INTERVENCIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICO- DEPORTIVAS

## 5.1.1 Agentes implicados

A la hora de plantear programas inclusivos de actividad físico-deportiva, debemos tener en cuenta los agentes implicados en el proceso.

- Las **personas participantes con discapacidad**: Para conseguir una auténtica inclusión, es imprescindible ofrecerles la oportunidad de ser parte activa del grupo expresando su opinión y desempeñando diversas funciones que se ajusten a sus habilidades y capacidades.
- Pernonas **participantes sin discapacidad**: son los medidores del proceso de inclusión. De su actuación depende el desarrollo de los valores y estrategias para un trabajo colaborativo y aprendizaje compartido.
- La **persona responsable** del grupo o de la actividad. Debe contar con una buena información previa.
- El **entorno** de las personas con discapacidad. La familia o el círculo de amistades colaboran con la persona con discapacidad y aportan información.

# 5.1 LA INTERVENCIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICO- DEPORTIVAS

## 5.1.2 ASPECTOS RELEVANTES

- **LINEAS DE ACTUACIÓN:**

1. Determinar las **funciones**, responsabilidades y condiciones de colaboración
2. Prever las **necesidades** de estaclos, materiales, apoyos
3. velar por la máxima **seguridad**
4. Propiciar una **participación global** buscando alternativas a las limitaciones
5. Realizar modificaciones en los **agrupamientos** para conseguir la inclusión
6. Disponer de **estrategias de participación** (para incrementar el número de participantes y su implicación).
7. Cuidar la **metodología**: qué, cómo y cuándo enseñar en función de las limitaciones.
8. Los **equipamientos**: donde están ubicados y a quien pertenecen
9. El **entorno socioeconómico y cultural** en el que se desarrolla la intervención
10. El **personal de apoyo terapéutico técnico** (fisioterapia, logopedia, interpretación).

# 5.1 LA INTERVENCIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICO- DEPORTIVAS

## 5.1.2 ASPECTOS RELEVANTES

- **LA PERSONA PARTICIPANTE:**

Generalmente, en las actividades inclusivas las adaptaciones no están definidas, sino que requieren un estudio previo de la persona con discapacidad, y una vez conocidas sus necesidades, diseñar la intervención.



# 5.1 LA INTERVENCIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICO- DEPORTIVAS

## 5.1.2 ASPECTOS RELEVANTES

- **LA PERSONA PARTICIPANTE:**

Además de conocer datos como la edad y el tipo general de discapacidad, es imprescindible conocer sus condicionantes en los siguientes ámbitos:

1. PERCEPCIÓN
2. COMUNICACIÓN
3. SOCIALIZACIÓN Y AFECTIVIDAD
4. TOMA DE DECISIONES
5. CAPACIDAD DE EJECUCIÓN
6. AUTONOMÍA
7. ESTILO DE APRENDIZAJE
8. MOTIVACIÓN HACIA LA PRÁCTICA

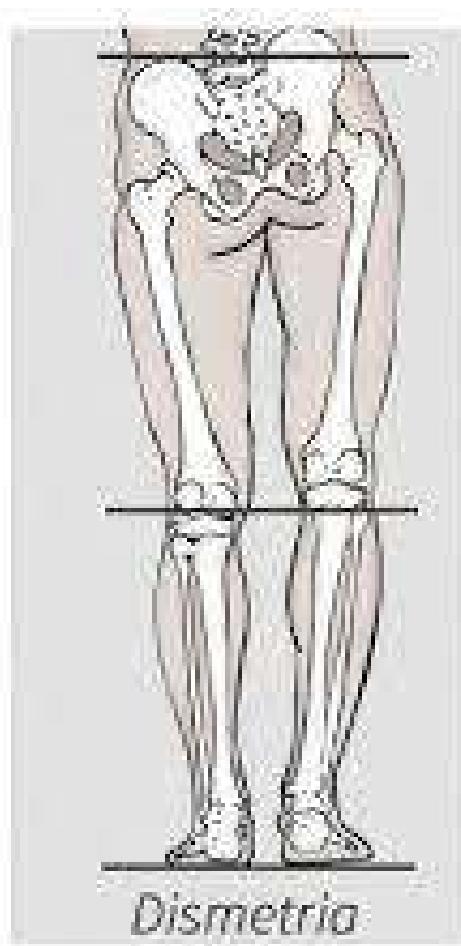
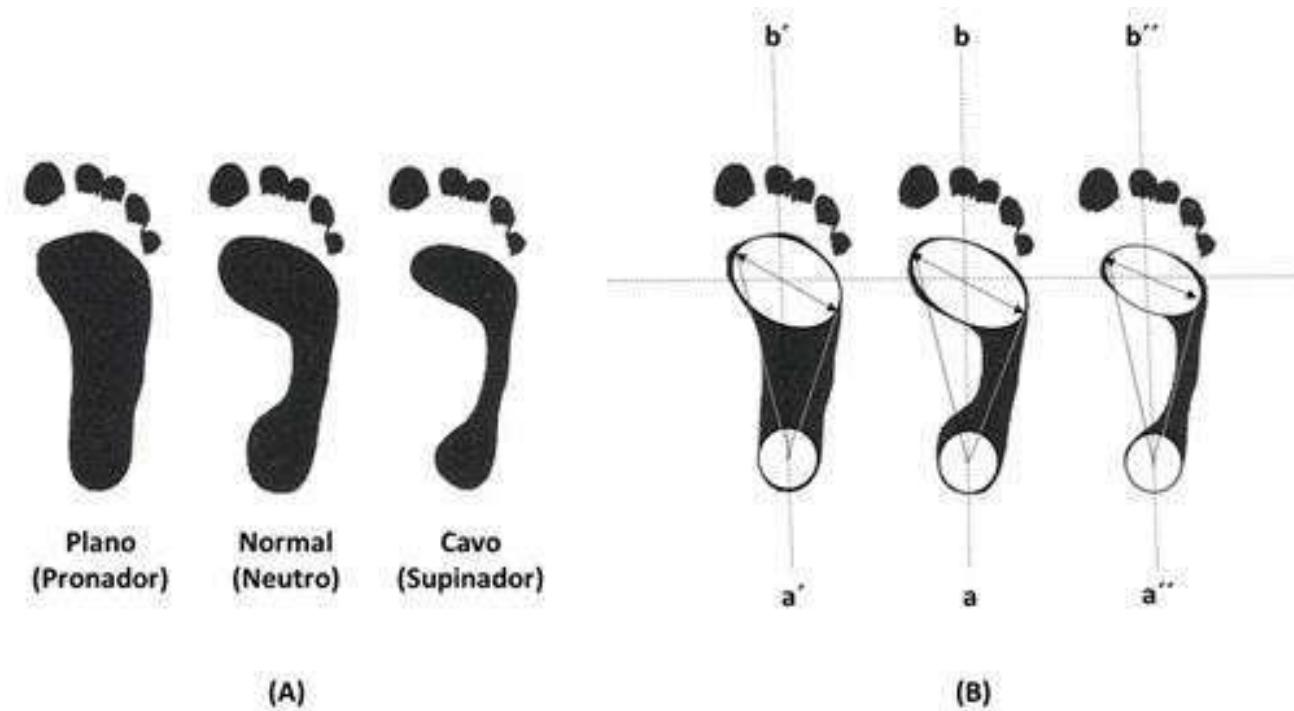


# 5.1 LA INTERVENCIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICO- DEPORTIVAS

## 5.1.2 ASPECTOS RELEVANTES

Para completar los datos médicos básicos y facilitar el control del trabajo deportivo, es aconsejable:

- Usar pulsómetros
- Valorar huella plantar, el tendón de aquiles y los ejes de las piernas
- Explorar la talla y posibles dismetrías
- Concienciar de la realización de esfuerzo



# 5.1 LA INTERVENCIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICO- DEPORTIVAS

## 5.1.3 AGRUPAMIENTOS

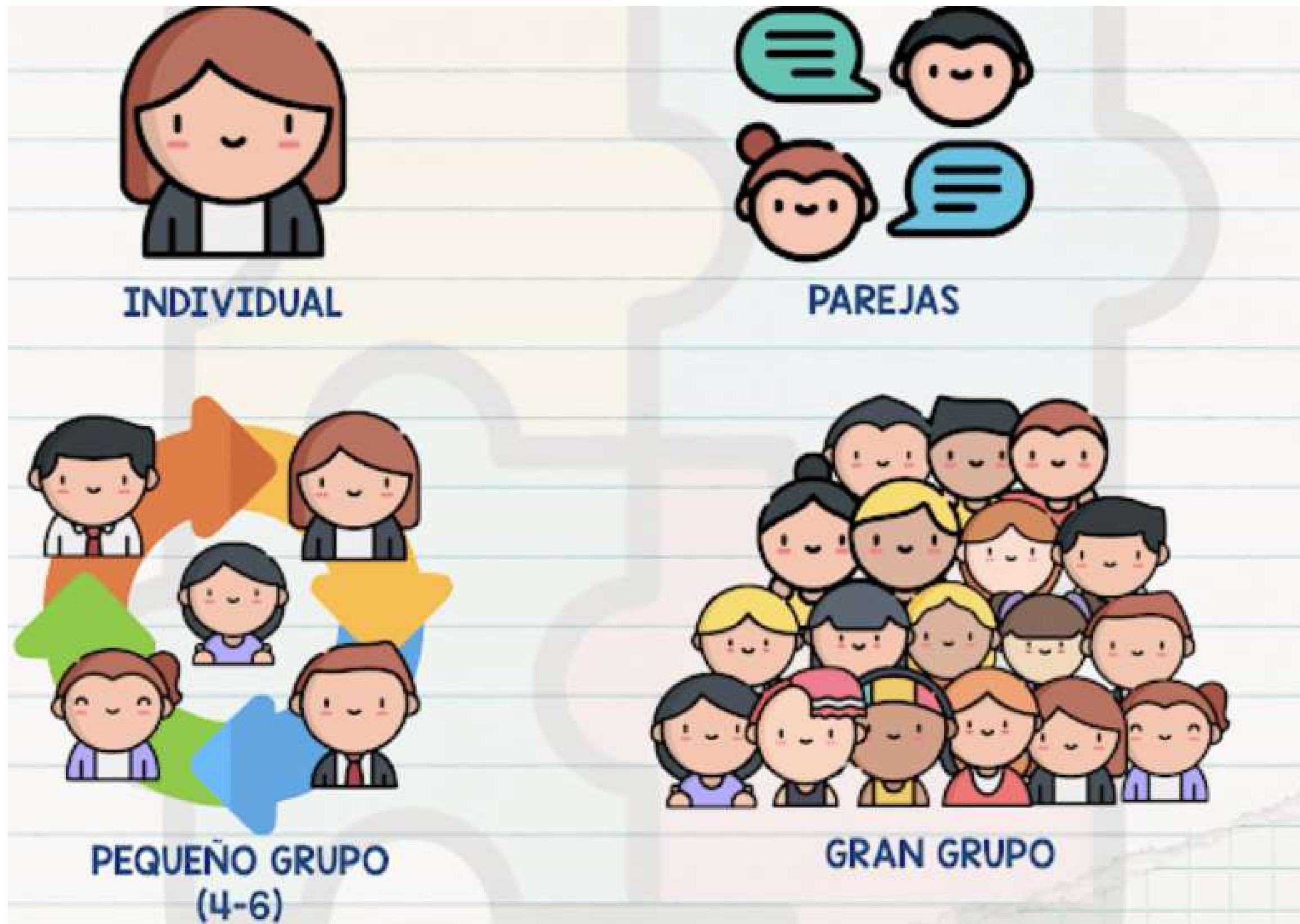
Se pueden establecer distintos agrupamientos, en función de las necesidades de ayuda y el tipo de actividad:

- INDIVIDUALES
- PAREJA con el responsable del grupo
- PAREJAS O TRIOS de personas con discapacidad y personas sin discapacidad
- PEQUEÑOS GRUPOS
- GRANDES GRUPOS

Cuando se utilicen grandes grupos, es aconsejable que la persona con discapacidad tenga dentro del grupo otra que le sirva de referencia o apoyo.

# 5.1 LA INTERVENCIÓN EN ACTIVIDADES FÍSICO- DEPORTIVAS

## 5.1.3 AGRUPAMIENTOS



## **5.2 LA INTERVENCIÓN SEGÚN EL TIPO DE DISCAPACIDAD**

### **5.2.1 DISCAPACIDAD SENSORIAL VISUAL**

Pautas de intervención:

- Sustituir las señales y demostraciones visuales por otras auditivas.
- Elegir espacios tranquilos y sin ruido
- Favorecer que la persona pueda tocar y explorar los distintos elementos
- Presentarse y establecer contacto físico buscando su mano o su rostro
- Anunciar la presencia o ausencia identificándose
- Mantener un tono de voz audible y claro
- Propiciar que la persona reconozca el espacio y ubicación
- Avisar de cualquier cambio ya sea en características o ubicación

## 5.2 LA INTERVENCIÓN SEGÚN EL TIPO DE DISCAPACIDAD

### 5.2.1 DISCAPACIDAD SENSORIAL VISUAL

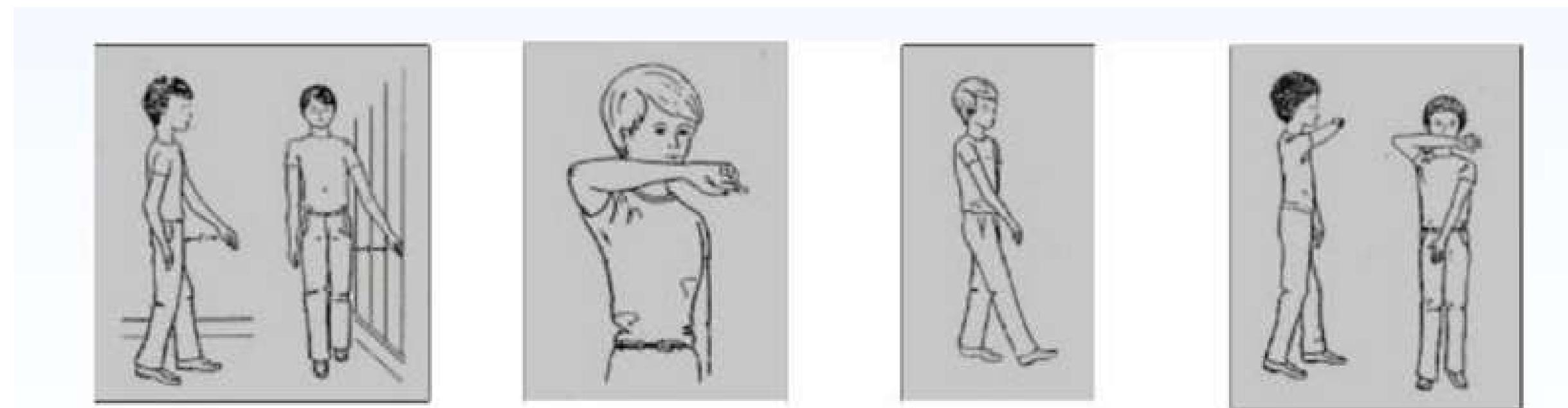
Un aspecto destacado de los programas para personas con DSV es el control y uso de las **técnicas de movilidad** que pueden ser de tres tipos:

- De protección personal
- De orientación
- De desplazamiento con guía vidente



# TÉCNICA DE MOVILIDAD DE PROTECCIÓN PERSONAL

La persona coloca los brazos delante de ella como medida de protección para evitar golpearse con objetos a la altura de la cabeza el torax o la cadera.



Trailing

Protección alta

Protección  
baja

Protección  
combinada

# TÉCNICA DE MOVILIDAD DE ORIENTACIÓN

Permiten orientarse y desplazarse con seguridad, por ejemplo el seguimiento de superficies guía, con el dorso de la mano o con el bastón, o las habilidades de toma de dirección, situando el cuerpo en paralelo o perpendicular a la superficie de referencia.



# TÉCNICA DE MOVILIDAD DESPLAZAMIENTO CON GUÍA VIDENTE

La técnica será específica según la actividad o el deporte concreto, con una cuerda, mediante una barra, con órdenes verbales, etc.



# ELABORACIÓN DUNHA FICHA RESUMO DAS ESTRATÉXIAS DE INTERVENCIÓN CON PERSOAS CON DSV

- ACTIVIDADES
- UBICACIÓN, RELACIÓN Y CONTACTO
- COMUNICACIÓN
- INSTALACIONES E ESPACIOS
- EQUIPAMENTOS E MATERIALES
- PRODUCTOS DE APOIO



## **5.2 LA INTERVENCIÓN SEGÚN EL TIPO DE DISCAPACIDAD**

### **5.2.2 DISCAPACIDAD SENSORIAL AUDITIVA**

Pautas de intervención:

- Sustituir las señales auditivas como silbatos y bocina por otras visuales.
- Comunicarse mediante lenguaje de signos u otros alternativos.
- Al usar lenguaje oral, recurrir a un lenguaje sencillo y con un mensaje claro y breve.
- Captar la atención de la persona antes de empezar a hablar.
- Crear las condiciones necesarias para que el lenguaje se pueda captar y comprender (ubicación frontal).
- Dar tiempo suficiente para comprender las propuestas, adquirir los contenidos y alcanzar los objetivos.

## 5.2 LA INTERVENCIÓN SEGÚN EL TIPO DE DISCAPACIDAD

### 5.2.2 DISCAPACIDAD SENSORIAL AUDITIVA

#### ¡Tenlo en cuenta!

La Fundación de la Confederación Estatal de Personas Sordas (CNSE) para la Supresión de las Barreras de Comunicación (<http://www.fundacioncnse.org/>) dispone de numerosos recursos para aprender lengua de signos española (LSE), también en formato en línea, así como de servicios de interpretación y de un banco de imágenes y signos LSE que permiten elaborar rápidamente pictogramas (<http://www.fundacioncnse.org/educa/bancolse/>).

Las distintas federaciones de sordos pueden ofrecer información y recursos para otras lenguas de signos y prestar apoyo para su aprendizaje y uso: la FESOCA (<http://www.fesoca.org/>) para la lengua de signos catalana (LSC) y la FESORD (<https://www.fesord.org/>) para la lengua de signos valenciana (LSV).



Programa DIE - Deportes con personas con discapacidad auditiva



Copy link

**DIE**

Programa  
Deporte Inclusivo  
en la Escuela

# DEPORTES CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA



Watch on YouTube

## **5.2 LA INTERVENCIÓN SEGÚN EL TIPO DE DISCAPACIDAD**

### **5.2.3 DISCAPACIDAD FÍSICA**

Las principales líneas de actuación con personas con discapacidad física son:

- Trabajar para desarrollar la autonomía personal
- Primar una metodología basada en el proceso para favorecer la participación activa
- Considerar los aspectos físicos afectados y potenciarlos
- Aprovechar al máximo los recursos motores de la persona
- Conocer las características de los participantes para ajustar las actividades al nivel de competencia motriz.

## **5.2 LA INTERVENCIÓN SEGÚN EL TIPO DE DISCAPACIDAD**

### **5.2.3 DISCAPACIDAD FÍSICA**

Las acciones que se pueden llevar a cabo en los distintos ámbitos:

- El espacio: Reduciendo el terreno de juego, para que los jugadores tomen descansos.
- El material: modificando aspectos como el volumen, el peso o la forma.
- Instalaciones: No debe haber barreras arquitectónicas y las rampas, ascensores, aseos, etc deben de tener las características adecuadas.
- Las reglas: Modificando los tiempos, variando sistemas de penalización, intercalando descansos.



Actividad Física Adaptada



Share



Watch on YouTube

## **5.2 LA INTERVENCIÓN SEGÚN EL TIPO DE DISCAPACIDAD**

### **5.2.4 DISCAPACIDAD INTELECTUAL**

Las estrategias generales son:

- Plantear una intervención estructurada, centrada en tareas de baja dificultad y repetitiva.
- Dividir los movimientos y las tareas en fases y secuenciar las actividades de modo que la complejidad sea creciente.
- Evitar distracciones y ofrecer explicaciones breves, concretas y precisas.
- Repetir las explicaciones cuantas veces sea necesario
- Dar tiempo para asimilar la información y ejecutar las acciones
- Controlar la velocidad, intensidad y duración de los estímulos.
- Realizar los ajustes y las modificaciones necesarios en espacios , reglas y actividades.

# 5.2 LA INTERVENCIÓN SEGÚN EL TIPO DE DISCAPACIDAD

## 5.2.4 DISCAPACIDAD INTELECTUAL

Estrategias Metodológicas para Discapacidad Intelectual

Copy link

### Estrategias de apoyo educativo

PSICOMOTOR	PSICOSOCIAL	COGNITIVO	COMUNICACIÓN
<ul style="list-style-type: none"><li>• Estimular y ejercitar la motricidad gruesa</li><li>• Realizar juegos que le permitan percibir su esquema corporal</li><li>• Estimular su equilibrio estático y dinámico</li><li>• Permitir que el niño realice acciones espaciales y temporales</li><li>• Ejercitar la coordinación motriz fina</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Establecer normas claras y consensuadas</li><li>• Identificar los estados de ánimo</li><li>• Desarrollar su autonomía</li><li>• Requerir motivación y apoyo constante</li><li>• Estimular todos los logros.</li><li>• Reforzar las iniciativas del estudiante</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Desarrollar habilidades, pensamientos, y relacionar la actividad simbólica</li><li>• Nominar los espacios con gráficos y palabras</li><li>• Realizar ejercicios de atención.</li><li>• Concentración y memoria</li><li>• Brindar instrucciones claras</li><li>• Ajustes del currículo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Crear oportunidades de interacciones comunicativas verbales y no verbales</li><li>• Dar un tiempo y un espacio para el desarrollo comunicativo</li><li>• Relacionar la palabra con acciones</li></ul>

Watch on YouTube

Su aprendizaje requiere de actividades vivenciales significativas, concretas y lúdicas

## 5.3 EL DEPORTE ADAPTADO

**Modalidad deportiva** diseñada para ser practicada por personas con discapacidad.

Existen dos grandes tipos de deportes adaptados:

- Los **deportes ya existentes** en los que se introducen modificaciones en algún componente.
- Los **deportes específicos**, creados para un colectivo de personas con discapacidad concreto.



## 5.3 EL DEPORTE ADAPTADO

### HISTORIA DEL DEPORTE ADAPTADO

El **deporte adaptado** tiene sus orígenes como tal tras la Primera Guerra Mundial. El **elevado número de soldados mutilados o ciegos** en Alemania debido a las consecuencias del conflicto, **hizo que se organizaran varios grupos** de estos soldados en los que **practicar deporte** a modo de terapia para superar los traumas psicológicos derivados de la estancia en el hospital.



## 5.3 EL DEPORTE ADAPTADO

### HISTORIA DEL DEPORTE ADAPTADO

Tras la **Segunda Guerra Mundial**, fue tal el número de soldados que terminaron en sillas de ruedas que el deporte adaptado comenzó a obtener la importancia que merece, siendo varios los países en los que se fundaron equipos adaptados. Se crea así el hospital de lesionados medulares de Stoke Mandeville, bajo la dirección del neurólogo **Ludwin Guttman**, aparecieron así los primeros deportes para personas con discapacidad.



## **5.3 EL DEPORTE ADAPTADO**

### **HISTORIA DEL DEPORTE ADAPTADO**

En **1948** se celebraron los **primeros Juegos de Stoke Mandeville**, que serían los precursores de la competición paralímpica. En el 1952, dicho evento ya contó con presencia internacional y en cada edición se fueron sumando más países. Si bien es cierto que en un inicio tan sólo se aceptaban deportes realizados por personas en sillas de ruedas o amputadas, en 1976 comenzaron a participar personas con otras discapacidades como ciegos/as o paralíticos/as cerebrales. También fue el primer año en el que se celebró la primera edición de los JJPP de invierno. En 1980, los/as deportistas ciegos/as y los/as paralíticos/as cerebrales fundaron su propia organización (IBSA y CP-ISRA respectivamente).

## 5.3 EL DEPORTE ADAPTADO

### HISTORIA DEL DEPORTE ADAPTADO



INTERNATIONAL  
PARALYMPIC  
COMMITTEE

La importancia del Deporte Adaptado fue ganando popularidad y en **1989 se fundó el Comité Paralímpico Internacional como órgano regulador y responsable del Deporte Paralímpico.**

Con el paso de los años, el Deporte Adaptado ha ganado un sinfín de adeptos/as y se le han sumado varias disciplinas deportivas, haciendo que hoy en día existan numerosas asociaciones y equipos que luchan por la igualdad y el reconocimiento de los valores del Deporte Adaptado. Pese a ello, no debemos olvidar que la lucha por un reconocimiento real y una cobertura mediática adecuada continúa siendo uno de los aspectos en los que debemos mejorar como sociedad.

## 5.3 EL DEPORTE ADAPTADO (CATEGORÍAS)

En los deportes adaptados los y las deportistas se clasifican en función de la capacidad que presentan para realizar determinadas tareas y actividades.

A lo largo de los años, han ido apareciendo distintos sistemas de clasificación según la discapacidad, el deporte, la entidad o competición de que se trata.



Figura 2: Evaluación de los sistemas de clasificación (adaptado de Hart, 2014)

## 5.3 EL DEPORTE ADAPTADO (CATEGORÍAS)

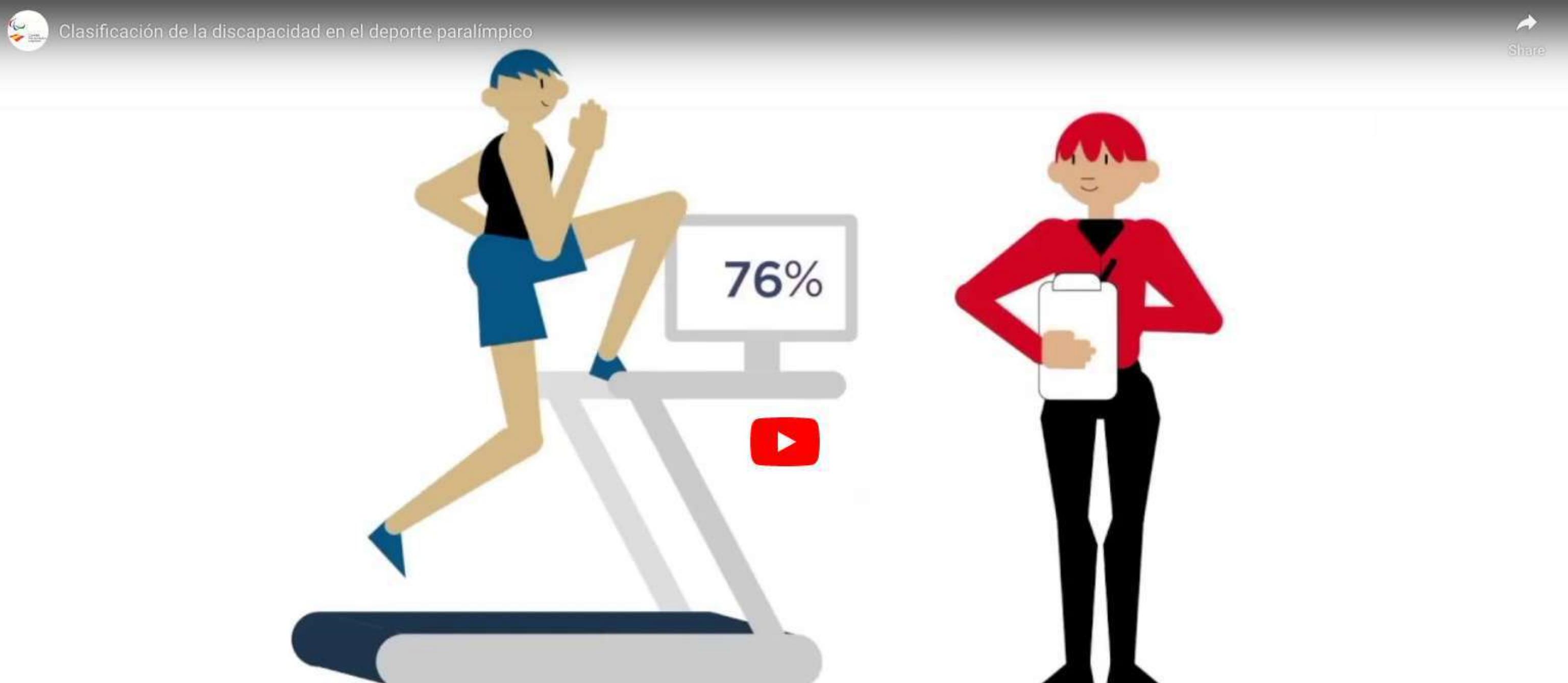
La **clase deportiva** es la categoría competitiva en la que se agrupan los y las deportistas en función de la incidencia que el tipo y el grado de discapacidad puede tener en una práctica deportiva concreta.

Las clases deportivas se recogen en una clasificación internacional que:

- Determina la aptitud (elegibilidad) para participar en competición.
- Agrupa deportistas para competir



## 5.3 EL DEPORTE ADAPTADO (CATEGORÍAS)



Clasificación de la discapacidad en el deporte paralímpico

Share

76%

Watch on  YouTube

Durante el proceso de clasificación,  
los deportistas deberán esforzarse al máximo

## 5.3 EL DEPORTE ADAPTADO (CATEGORÍAS)

Por ejemplo para la discapacidad visual, la clasificación parte del examen oftalmológico y se basa en la agudeza del mejor ojo y utilizando la mayor corrección óptica posible.

- **B1:** los deportistas tienen una agudeza visual muy baja y/o no tienen percepción de la luz.
- **B2:** los deportistas de la clase B2 tienen una agudeza visual superior a los deportistas que compiten en B1 y/o con un campo visual limitado a un radio inferior a 5°.
- **B3:** los deportistas de la clase B3 (o equivalente) tienen la mínima deficiencia visual para ser elegibles n deporte paralímpico. Tienen la máxima agudeza visual permitida y/o un campo inferior a 20° de radio.

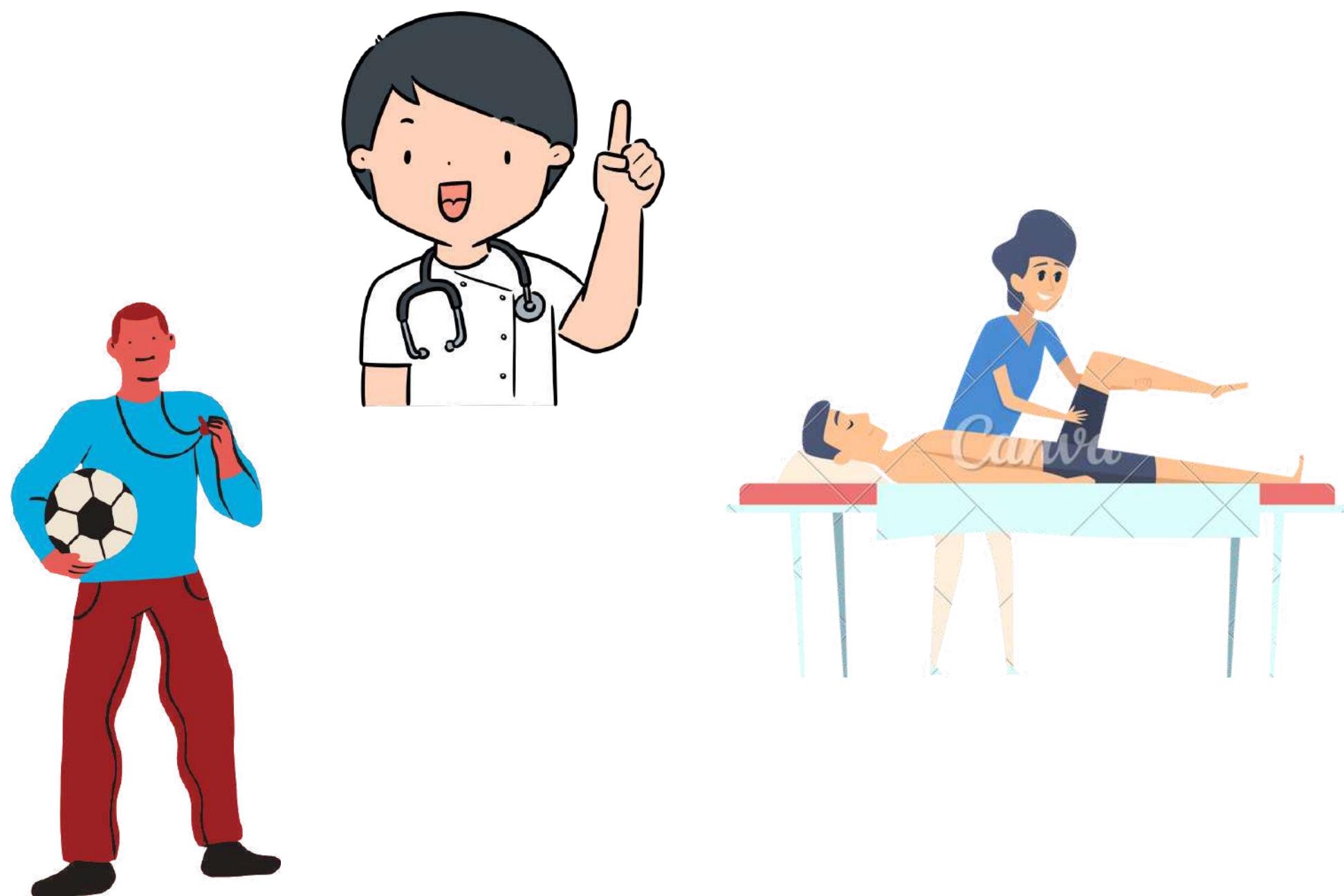
Aunque éstas son las clases estándar para los atletas con una deficiencia visual, los nombres que reciben en cada deporte pueden variar: p.e. T11, T12 y T13 en atletismo; o S11, S12 y S13 en natación.

## 5.3 EL DEPORTE ADAPTADO (PROCESO DE CLASIFICACIÓN)

Para participar en una competición se debe pasar un proceso de clasificación, llevado a cabo por una **mesa de clasificación**, formada por clasificadores que deben ser nombrados para la competición específica.

Generalmente la mesa cuenta con:

- MÉDICO O MÉDICA
- FISIOTERAPEUTA
- TÉCNICO DEPORTIVO EXPERTO



## 5.3 EL DEPORTE ADAPTADO (PROCESO DE CLASIFICACIÓN)

El proceso de clasificación abarca una serie de procesos físicos y técnicos basados en la observación del deportista tanto dentro como fuera de la competición:

- **VALORACIÓN FUNCIONAL O FISIOLÓGICA:**  
-Pruebas físicas: musculares, ergonómicas, goniométricas, cinéticas, etc  
-Pruebas de valoración técnica: prueba de esfuerzo
- **VALORACIÓN EN COMPETICIÓN:** a Partir de los resultados de pruebas y observaciones se asigna un **estatus de clase deportiva** (Nuevo estatus, estatus revisable, estatus confirmado, estatus no elegible).

## **5.3 EL DEPORTE ADAPTADO (CATEGORÍAS DISCAPACIDAD INTELECTUAL Y DISCAPACIDAD AUDITIVA)**

En los deportes para personas con **discapacidad intelectual** , las categorias se establecen en base al nivel de adaptación de cada modalidad en concreto y a los sistemas federativos de clasificación:

**NIVEL 1:** Prácticas deportivas sin apenas modificación

**NIVEL 2:** Cambios en aspectos básicos del juego, como el material, las reglas, el tiempo

**NIVEL 3:** Simplificación de las habilidades motrices, por ejemplo: bote, pase y tiro.

## 5.3 DEPORTE ADAPTADO (CATEGORÍAS DISCAPACIDAD INTELECTUAL Y DISCAPACIDAD AUDITIVA)

A diferencia de lo que pasa en el resto de discapacidades (visual, física, intelectual) las personas con **discapacidad auditiva** suelen competir regularmente con personas sin discapacidad, simplemente indicando sus circunstancias.



## 5.3 DEPORTES MODIFICADOS

### 5.3.1 ATLETISMO

El **atletismo** es una actividad deportiva que se puede hacer **accesible a casi cualquier persona** con **discapacidad** independientemente de su grado de implicación. Las disciplinas en las que compiten personas con DSV y con DF no incluyen las carreras de vallas ni de obstáculos, el salto de pértiga ni lanzamiento de martillo. La prueba combinada es el **péntatlon**.

Las pruebas que incluye el pentatlón son, por orden:

- ▶ Salto de longitud.
- ▶ Lanzamiento de jabalina (hombres) o de peso (mujeres).
- ▶ Carrera de 100 m.
- ▶ Lanzamiento de disco.
- ▶ Carrera de 1.500 m (hombres) o de 800 m (mujeres).

## 5.3 DEPORTES MODIFICADOS

### 5.3.1 ATLETISMO

Cada participante tiene una categoría de dos dígitos, el primero de los cuales indica el tipo de discapacidad funcional que tiene. La segunda cifra es el grado de afectación, que será más bajo cuanto mayor sea la lesión:

- **Clases 11-13:** deportistas ciegos y con discapacidad visual severa o moderada.
- **Clase 20:** atletas con discapacidad intelectual.
- **Clases 31-64:** personas con discapacidad física o parálisis cerebral.
  - **Clases 31-38:** participantes con problemas de coordinación, algunos de ellos en silla de ruedas (31-34).
  - **Clases 40-41:** deportistas con acondroplasia.
  - **Clases 42-44:** atletas con afectación en las extremidades inferiores que compiten sin prótesis.
  - **Clases 45-47:** atletas con afectación en las extremidades superiores .
  - **Clases 51-57:** comprenden a corredores en silla de ruedas o lanzadores que compiten sentados.
  - **Clases 61-64:** atletas con afectación en las extremidades inferiores que compiten con prótesis.

## 5.3 DEPORTES MODIFICADOS

### 5.3.1 ATLETISMO

**Una T o una F delante del número** indica si el deportista compite en **eventos de pista (track), como carreras y saltos, o de campo (field)**, es decir, en lanzamientos.



## 5.3 DEPORTES MODIFICADOS

### 5.3.1 ATLETISMO



## 5.3 DEPORTES MODIFICADOS

### 5.3.1 ATLETISMO

- **Discapacidad visual:** Se pueden hacer modificaciones del espacio e incluir presencia o participación de guías.
- **Discapacidad física:** Se puede limitar la distancia para personas que corren ayudándose con muletas o en silla de ruedas.
- **Discapacidad intelectual:** Con personas con DI, se puede marcar donde empieza la carrera y donde está situada la meta.



## **5.3 DEPORTES MODIFICADOS**

### **5.3.2 NATACIÓN**

Encontramos distintas modalidades de natación paralímpica que se diferencian a través de distintas letras: S, SB o bien SM.

- Las modalidades S1 a S10 engloban aquellos nadadores con discapacidad física o parálisis cerebral que realizan pruebas de estilo libre, espalda o mariposa. S1 se consideran los deportistas más afectados y S10 los más leves.
- La clase S11 se reserva para los deportistas ciegos
- la 12 y 13 para los deficientes visuales
- la S14 para discapacitados intelectuales.

La modalidad SB se refiere a la braza y la modalidad SM a estilos combinados.

## 5.3 DEPORTES MODIFICADOS

### 5.3.2 NATACIÓN

- **Discapacidad visual:** Apenas precisan adaptaciones.
- **Discapacidad física:** las mayores adaptaciones se realizan en salidas y virajes.
- **Discapacidad intelectual:** Se acompaña a la persona dentro del agua



## 5.3 DEPORTES MODIFICADOS

### 5.3.3 TENIS

Algunas adaptaciones:



- **Discapacidad visual:** Reducción de dimensiones de la pista, no jugar sobre superficies duras ya que son más rápidas, simplificar técnica de saque, bajar la altura de la red, móvil con señal acústica.
- **Discapacidad física:** Uso de material adaptado que facilite el golpeo como raquetas más grandes.
- **Discapacidad intelectual:** igual a adaptaciones para personas con DSV, pero no hace falta el móvil acústico.

## 5.3 DEPORTES MODIFICADOS

### 5.3.3 TENIS (clases competitivas tenis en silla de ruedas)

Clases	Descripción
Quad	Personas con discapacidad física y funcional en las extremidades superiores y con una movilidad muy reducida.
Open	Personas con discapacidad física y funcional limitada que impide practicar tenis de pie.



## 5.3 DEPORTES MODIFICADOS

### 5.3.4 FÚTBOL

Algunas adaptaciones:

- **Discapacidad visual:** Además de usar balones con cascabeles, se modifican reglas, se valla el espacio de juego, se incorporan personas detrás de cada portería y se utilizan protecciones blandas



Modalidades:

- FÚTBOL 5
- FÚTBOL SALA

## 5.3 DEPORTES MODIFICADOS

### 5.3.4 FÚTBOL

Algunas adaptaciones:

- **Discapacidad FÍSICA:** Si las personas con DF pueden deambular, aunque sea con muletas o prótesis, es posible realizar algunas adaptaciones para una práctica inclusiva.



Más allá de prácticas inclusivas, tenemos distintas modalidades:

- FÚTBOL 7
- FUTMAN (Silla de ruedas)
- FÚTBOL EN SILLA DE RUEDAS ELÉCTRICA.

## 5.3 DEPORTES MODIFICADOS

### 5.3.4 FÚTBOL



#### Documento 5.12. Clases competitivas del fútbol para personas con discapacidad física

Clases	Descripción
C5	Personas con dificultades para andar o correr, pero no para mantenerse de pie o chutar.
C6	Personas con problemas de control y coordinación en las extremidades superiores, especialmente al correr.
C7	Personas con hemiplejia.
C8	Personas con una discapacidad que limita mínimamente la funcionalidad para practicar fútbol.

## 5.3 DEPORTES MODIFICADOS

### 5.3.4 FÚTBOL

Algunas adaptaciones:

- **Discapacidad INTELECTUAL:**

NIVEL 1: adaptaciones simples

NIVEL 2: Simplificaciones del reglamento. También pruebas individuales y grupales.

NIVEL 3: Simplificación máxima del reglamento y habilidades básicas



## 5.3 DEPORTES MODIFICADOS

### 5.3.5 BALONCESTO

Algunas adaptaciones:

- **Discapacidad visual:** campo delimitado por elementos protectores, requiere del uso de balón con cascabel y un aro con sensor sonoro. Bajo la cesta se sitúa una persona que actúa de guía.



## 5.3 DEPORTES MODIFICADOS

### 5.3.5 BALONCESTO

- **Discapacidad física:** En el baloncesto en silla de ruedas los deportistas se clasifican en función de su nivel de discapacidad y la silla se considera una extensión del cuerpo.
- El sistema de clasificación se realiza mediante un sistema de puntos de 1 a 4,5. La suma de los puntos de los 5 jugadores no puede superar los 14 puntos.



## 5.3 DEPORTES MODIFICADOS

### 5.3.5 BALONCESTO

Algunas adaptaciones:

- **Discapacidad INTELECTUAL:**

NIVEL 1: se puede jugar en equipo reduciendo el espacio, el número de jugadores y el tiempo...

NIVEL 2: Propuestas de pruebas individuales y grupales.



## 5.3 DEPORTES MODIFICADOS

### 5.3.6 BADMINTON

Para personas con DSV y DI se pueden incorporar modificaciones similares a las sugeridas para adaptar el tenis.

En el caso de personas con DF:

- BÁDMINTON EN SILLA DE RUEDAS
- BÁDMINTON DE PIE



## 5.3 DEPORTES MODIFICADOS

### 5.3.6 BADMINTON

#### (CLASES COMPETITIVAS)

Clase	Descripción
<b>Bádminton en silla de ruedas</b>	
<b>WH1</b>	Para personas que necesitan silla de ruedas para desplazarse habitualmente y tienen discapacidad de la función del tronco: personas con tetraplejia, paraplejia severa, espasticidad severa, etc.
<b>WH2</b>	Para personas que necesitan silla de ruedas para la práctica deportiva, pero no tienen discapacidad de la función del tronco: personas con lesión medular por debajo de la vértebra T12, diplegia moderada, espasticidad moderada, etc.

<b>Bádminton de pie</b>	
<b>SL3</b>	Personas con discapacidad en las extremidades inferiores con dificultades severas en el movimiento y el control estático, como las afectadas por polio en ambas piernas, por lesiones medulares incompletas, diferencias notables de longitud o de masa muscular entre ambas extremidades, etc.
<b>SL4</b>	Personas con discapacidad moderada en ambas extremidades inferiores, control muscular reducido, afectación por polio en una pierna, ligera diferencia de longitud entre ambas extremidades, etc.
<b>SU5</b>	Personas con discapacidad en el brazo por encima del codo.
<b>SS6</b>	Personas con acondroplasia (estatura máxima de 1,45 m para hombres y 1,37 m para mujeres).

## 5.3 DEPORTES MODIFICADOS

### 5.3.7 VOLEIBOL

#### (CLASES COMPETITIVAS)

- **Discapacidad física:** existen dos grandes adaptaciones:

VOLEY DE PIE: para deportistas con amputaciones y prótesis.

VOLEY SENTADO: Personas que puedan sentarse y mantenerse erguidas



- **CATEGORÍAS:**
  - A: personas con discapacidad mínima
  - B: Personas con amputaciones por debajo de la rodilla
  - C: personas con amputación múltiple

## 5.4 DEPORTES ESPECÍFICOS

### 5.4.1 GOLBOL

El goalball es el **único deporte creado específicamente para personas ciegas o con baja visión**.<sup>1</sup> Participan dos equipos de tres jugadores. El juego se basa principalmente en el sentido auditivo para detectar la trayectoria de la pelota, la cual lleva en su interior cascabeles que suenan al movimiento del balón; por lo que este deporte requiere una gran capacidad de orientación espacial para poder interceptar el balón, situarse estratégicamente en el campo y realizar el lanzamiento.



## 5.4 DEPORTES ESPECÍFICOS

### 5.4.1 GOLBOL



JUEGOS PARALÍMPICOS DE LONDRES

Goalball



#### Cancha

- 18 m de largo y 9 m de ancho
- Las áreas están delimitadas con cuerdas para que los jugadores puedan tocarlas

#### Área de aterrizaje

#### Árbitro

#### Portería



#### Posición de los atacantes

#### Área neutral

#### Juez de portería

#### Área del equipo

#### Portería

Longitud: 9 m  
Altura: 1,3 m

#### Portería

Los defensores  
pueden utilizar  
todo su cuerpo  
para parar la pelota

El balón debe ser  
lanzado en los 8 segundos  
que siguen al instante  
de hacerse con él

Línea central  
Para que el tiro  
sea válido tiene que  
tocar el suelo antes  
de cruzar esta línea

## 5.4 DEPORTES ESPECÍFICOS

### 5.4.2 SLALOM

Modalidad deportiva creada para personas con parálisis cerebral en silla de ruedas manual o eléctrica y consiste en una carrera de obstáculos contrarreloj.



Documento 5.15.  
Clases competitivas del *slalom*

Clase	Descripción
WS1A	Personas con parálisis cerebral que se desplazan en silla eléctrica.
WS1B	Personas con DF que se desplazan en silla eléctrica.
WS2	Personas que se desplazan en sillas manuales impulsándolas con el pie.
WS3	Personas con problemas de funcionalidad y control en las extremidades superiores y el tronco y que se desplazan en sillas manuales.
WS4	Personas con problemas de funcionalidad en las extremidades superiores, pero con buen control del tronco, que se desplazan en sillas manuales.
WS5	Personas con buena funcionalidad en las extremidades superiores y control del tronco que se desplazan en sillas manuales.
WS6	Personas con funcionalidad absoluta en las extremidades superiores y el tronco que se desplazan en sillas manuales.

## 5.4 DEPORTES ESPECÍFICOS

### 5.4.3 LA BOCCIA

La boccia es una modalidad de **deporte exclusivamente paralímpico**. Es similar a la petanca. Pero es una modalidad concebida para personas con discapacidades motoras, discapacidad física grave, parálisis cerebral y personas en silla de ruedas.

Se juega con seis bolas rojas, seis azules, y una blanca (diana) de 8,3 centímetros.

Hay 3 modalidades, individual, por pareja, y por equipos (3 componentes).

Cada jugador, pareja o equipo tiene 6 bolas, rojas o azules.



## 5.4 DEPORTES ESPECÍFICOS

### 5.4.3 LA BOCCIA



## 5.4 DEPORTES ESPECÍFICOS

### 5.4.3 LA BOCCIA (clases competitivas)

Clase	Descripción
<b>BC1</b>	Personas con parálisis cerebral o con daño cerebral adquirido que lanzan con la mano o con el pie.
<b>BC2</b>	Personas con parálisis cerebral o con daño cerebral adquirido que lanzan con la mano y tienen menos dificultades que las personas de la clase BC1.
<b>BC3</b>	Personas con parálisis cerebral, con daño cerebral adquirido o con DF que tienen dificultades para sostener, agarrar o lanzar la bola y lanzan utilizando una canaleta y con ayuda de otra persona.
<b>BC4</b>	Personas con DF que lanzan con la mano y pueden lanzar con el pie.

## 5.4 DEPORTES ESPECÍFICOS

### 5.4.4 LANZAMIENTOS PARA PERSONAS CON PARÁLISIS INTELECTUAL

- **SACOS:** consiste en lanzar una **bolsa** de lona llena de arena, legumbres secas o granos, de unos **150g**, hay tres modalidades
  - **Precisión:** se lanza a una diana situada a **5m (hombres)** y **3m (mujeres)**.
  - **Distancia:** se intenta lanzar a la máxima distancia posible.
  - **Altura:** se lanza el saco por encima de un listón horizontal.
- **BALÓN MEDICINAL:** Se empuja con un pie un balón medicinal de **3 kg** desde detrás de una linea marcada intentando alcanzar la mayor distancia.
- **MAZA:** Se lanza a la mayor distancia posible una maza de 397g.
- **KICK-BALL:** Se golpea con el pie un balón de 900 gramos con el centro desplazado.

## **5.4 DEPORTES ESPECÍFICOS**

### **5.4.5. PRUEBAS MOTRICES PARA PERSONAS CON DIS. INTELECTUAL**

Circuitos de 5 a 7 pruebas psicomotrices, presentadas en tres niveles distintos de dificultad.

Las pruebas se centran en distintos aspectos de la psicomotricidad, como el esquema corporal, la coordinación dinámica, el equilibrio, desplazamientos, recepciones...

