

La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos

EL ALUMNADO CON **DISCAPACIDAD**

JUEGOS Y DEPORTES ESPECÍFICOS

(II)



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA

**La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos**

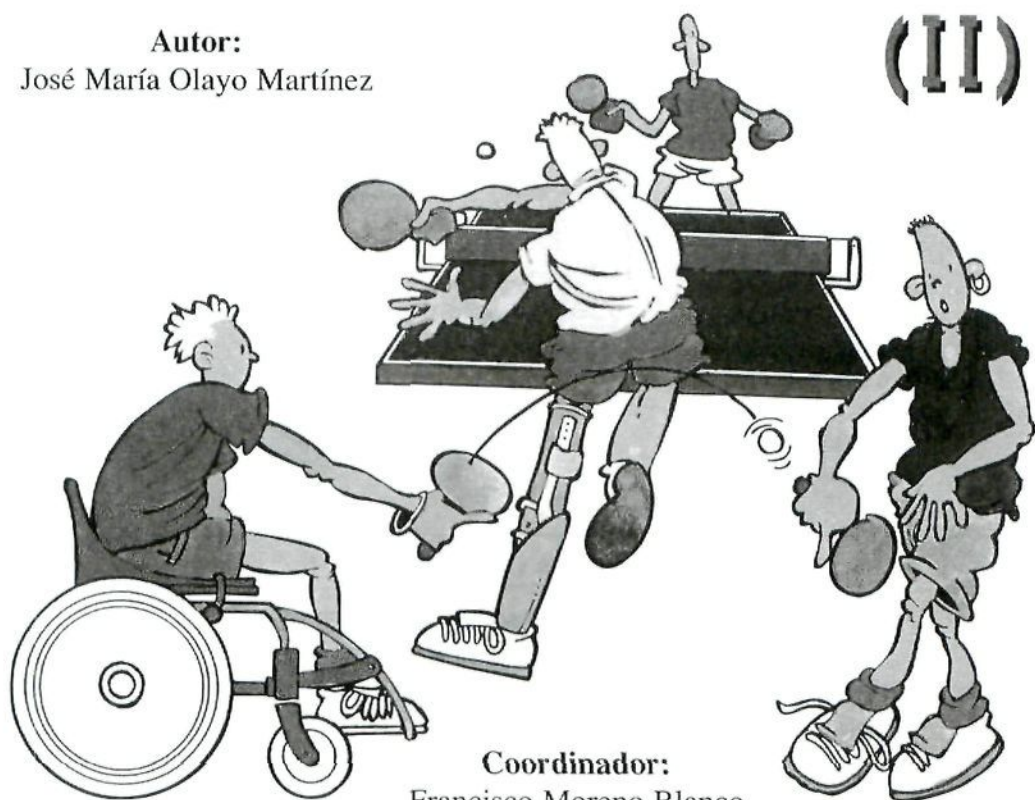
EL ALUMNADO CON
DISCAPACIDAD

JUEGOS Y DEPORTES ESPECÍFICOS

Autor:

José María Olayo Martínez

(II)



Coordinador:

Francisco Moreno Blanco

Ministerio de Educación y Cultura



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA

Secretaría General de Educación y Formación Profesional

Secretaría de Estado del Consejo Superior de Deportes

Edita: Secretaría General Técnica. Centro de Publicaciones

N.I.P.O.: 176-99-024-4

I.S.B.N.: 84-369-3189-0

Depósito legal: M-15.615-1999

Imprime: Solana e Hijos, A.G.

San Alfonso, 26 - La Fortuna

28917 (Leganés) Madrid

Ilustraciones: Javier Gómez Rodríguez

Prólogo

La mejora de la calidad de la enseñanza está relacionada entre otras cosas con la capacidad de los centros de prolongar su intervención educativa más allá del horario estrictamente lectivo, poniendo al servicio del conjunto de la comunidad escolar todos sus recursos, tanto humanos como materiales. El 'Programa de apertura' que en el año 1994 comenzó el Ministerio de Educación y Ciencia, y en estos momentos continúa impulsando el Ministerio de Educación y Cultura, tiene como objetivo ir incorporando a los colegios e institutos a este proceso innovador.

Toda innovación exige una serie de medidas de apoyo entre las que destacan especialmente la formación de quienes vayan a intervenir en el proyecto y la disponibilidad de materiales didácticos. Y es por ello por lo que el Ministerio de Educación y Cultura desarrolla una colección de libros sobre las actividades físico-deportivas, que de hecho son las que mayor presencia tienen dentro de la oferta extraescolar.

Esta colección se fundamenta en la consideración del valor del deporte en nuestra sociedad como un fenómeno sociocultural de primer orden claramente vinculado al mundo de la educación. Desde esta perspectiva, el contenido de las publicaciones aborda la reflexión acerca de la educación física escolar, del deporte y de las relaciones entre ambos.

Los libros van dirigidos tanto a la instituciones escolares y a las personas responsables de este tipo de actividades en los centros, como a los restantes sectores de las comunidades educativas con

objeto de impulsar y consolidar la práctica de una variada gama de actividades físicas y deportivas que tengan en cuenta su dimensión educativa, saludable y de disfrute. Asimismo, se hace hincapié en estas actividades como vía de potenciar la participación de la comunidad y de fomentar las relaciones con el entorno.

La edición y difusión de estos materiales es fruto de la colaboración entre el Ministerio de Educación y Cultura, a través de la Secretaría General de Educación y Formación Profesional y del Consejo Superior de Deportes, y las diversas Federaciones vinculadas con el deporte o actividad que en cada libro se aborda, que han mostrado con su apoyo a esta colección una clara sensibilidad hacia los temas educativos.

El primer libro de la colección establece el marco en el que deberían desarrollarse este tipo de actividades extraescolares y reflexiona acerca de su papel en relación con la educación física escolar. Los restantes volúmenes se corresponden con diferentes modalidades de actividades físico-deportivas, acerca de cada una de las cuales los autores y autoras de los libros dan a conocer las características de la actividad o el deporte que da título a cada material y presentan estrategias para su aprendizaje y práctica a través de las correspondientes etapas.

Las publicaciones pretenden servir de ayuda para la puesta en práctica de las actividades y por ello no sólo exponen los principios teóricos básicos en cada caso, sino que descienden a propuestas concretas de actividades que pueden desarrollarse en los centros. No obstante, es importante resaltar que se trata de propuestas que deben ser interpretadas por los responsables de cada centro y adaptadas a las peculiaridades del alumnado con el que se vaya a trabajar y a las condiciones específicas de cada contexto.

Todos aquellos que han trabajado en esta colección, a quienes las respectivas instancias ministeriales quieren agradecer sinceramente su esfuerzo, lo han hecho desde el convencimiento de que estos libros podrían resultar un apoyo para el desarrollo de las actividades físico-deportivas dentro del 'Programa de apertura de los centros docentes'. Confiamos en que este objetivo se haya realmente alcanzado.

ÍNDICE

Introducción	7
Caraterísticas del documento	9
I. LOS ALUMNOS Y ALUMNAS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES EN EL SISTEMA EDUCATIVO	
1. La educación especial en la LOGSE	16
Educación Primaria	17
Educación Secundaria	17
La educación especial	18
2. Una escuela para todos	19
3. Justificación de los juegos y deportes específicos ..	20
II. CONSIDERACIONES GENERALES ACERCA DEL ALUMNADO CON DISCAPACIDAD	
4. Alumnado con discapacidad motora	23
5. Alumnado con discapacidad psíquica	28
6. Alumnado con discapacidad sensorial	31
6.1. Alumnos ciegos o con problemas de visión	31
6.2. Alumnos sordos o con limitaciones significativas de audición	32
III. JUEGOS Y DEPORTES ESPECIFICOS	
7. Juegos y deportes para alumnos con discapacidad motora	36

7.1. Parálisis cerebral	36
7.1.1. Boccia	37
7.1.2. Lanzamiento de saquito	54
7.1.3. Kick.ball	65
7.1.4. Lanzamiento de club	71
7.1.5. Slalom	78
7.1.6. Fútbol a 7	93
7.1.7. Juegos recreativos específicos	106
7.2. Lesiones medulares	129
7.2.1. Voleibol	131
7.2.2. Tenis de mesa	147
7.2.3. Baloncesto en silla de ruedas	164
8. Juegos y deportes para alumnos con discapacidad sensorial	184
8.1. Alumnos con discapacidad visual	185
8.1.1. Goall-ball	187
8.2. Alumnos con discapacidad auditiva	200
9. Juegos y deportes para alumnos con discapacidad psíquica	201
9.1. Propuesta de juegos y actividades recreativas . . .	204
9.2. Propuesta de deportes	206

IV. RECURSOS

Federaciones deportivas y organismos oficiales	209
Centros de Documentación	211
Asociaciones y clubes deportivos	212
Revistas	214
Libros	216

Introducción

El deporte es hoy, sin duda, en sus múltiples expresiones una de las más significativas manifestaciones sociales, capaz de encender grandes pasiones y de convocar masas ingentes de espectadores; pero, quizás sea la actividad física orientada al bienestar y la salud de la persona que lo practica, la que más nos interesa, ya que ello hace posible una mejora de sus capacidades motrices, afectivas e intelectuales.

Un deporte escolar que también ahora, se hace accesible a los alumnos con discapacidad escolarizados e integrados en centros ordinarios de enseñanza, así como para aquellos que siguen su proceso educativo en centros específicos de enseñanza. Todos necesitan del deporte, del juego, de la expresión corporal, de la danza, etc, no sólo para satisfacer sus necesidades básicas de relación y maduración, sino además, para el propio disfrute personal.

En pocos años, se ha incrementado notablemente el apoyo desde las Administraciones Públicas y Privadas, en lo que se refiere a la práctica deportiva de las personas con discapacidad, a partir de una planificación más racional y positiva que hace posible que éstos, puedan acceder a las instalaciones deportivas y recreativas y beneficiarse de los mismos o parecidos servicios que el resto de sus conciudadanos.

La promulgada Ley 10/1.990, del deporte, en su artículo 40, afirma que corresponde al Gobierno establecer las condiciones precisas para que se creen las Federaciones Deportivas de ámbito estatal, para deportistas con minusvalías físicas, psíquicas y sensoriales.

Un precepto que ha sido cumplido recientemente, con la creación de cinco Federaciones de deportes para personas con discapacidad (aunque la Federación de Minusválidos Físicos, ya existía desde hacía muchos años).

Se trata, pues, de impulsar una realidad deportiva, también para personas con discapacidad que, como reza el preámbulo de la propia Ley del Deporte, **se constituya como un elemento fundamental del sistema educativo**, siendo su práctica importante **en el mantenimiento de la salud y, por tanto, como factor corrector de desequilibrios sociales, que contribuyen al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos, crea hábitos de inserción social y fomenta la solidaridad.**

En el ámbito escolar, la promoción del deporte ha de constituirse como uno de los pilares básicos, ya que hace posible la adopción de actitudes de respeto, compañerismo y solidaridad.

Por el deporte se pueden canalizar, en los alumnos que lo practican, una serie importante de actitudes positivas y constructivas, que van desde el respeto a las diferencias y a las propias necesidades e intereses individuales, hasta los sentimientos de solidaridad, compañerismo y valoración personal de las aptitudes propias y ajenas.

Con la implantación de la Ley General de Ordenación del Sistema Educativo (L.O.G.S.E.), se da un paso importante en pos de facilitar a todos los alumnos, sin excepción, un proceso educativo obligatorio y gratuito, en el que la actividad física y el deporte, juegan un papel importante en la formación integral de los alumnos.

Los juegos y deportes adaptados a las posibilidades y necesidades de los alumnos que presentan algún tipo de discapacidad, comportan ventajas y beneficios idénticos a los de sus compañeros de aula, y justifican por sí solos cualquier planteamiento tendente a ofrecer el mayor número de posibilidades en el centro escolar.

En el presente volumen se recogen algunas propuestas y sugerencias acerca de juegos y deportes específicos que pueden ser

practicados por aquellos alumnos que ni con adaptaciones, pueden incluirse en las actividades propuestas a sus compañeros y que se recogen en el volumen primero dedicado a las mismas.

CARACTERÍSTICAS DEL DOCUMENTO

La idea que justifica la elaboración de estos capítulos sobre juegos y deportes específicos para alumnos con discapacidad, gira en torno a una realidad que, con la implantación de la LOGSE, no debe ser desatendida: la participación de todos los alumnos en las actividades deportivas en el horario extraescolar.



Se parte de una evidencia incuestionable: todos los alumnos matriculados en el centro tienen el derecho a participar y a que se les facilite su participación en las actividades que se organicen, en el ámbito deportivo y recreativo. Por ello, se plantean en todas las páginas que siguen a esta, distintos planteamientos, ideas y alternativas, para que todos los alumnos que tengan algún tipo de discapacidad, puedan practicar aquel deporte o actividades que más le gusten, junto a sus compañeros del Centro.

En una primera instancia, se exponen algunas consideraciones acerca de la terminología que se suele utilizar en este contexto, intentando acercar al lector, las últimas recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, que pueden aclarar bastante el estado de la cuestión, muy tergiversado y poco claro hasta hace pocos años.

De forma esquemática y a modo de ejemplo, se podría decir que un alumno presenta una deficiencia en su aparato locomotor, a causa de una malformación congénita (**deficiencia**) que le dificulta o impide realizar ciertas tareas (**discapacidad**) y que socialmente se considera que presenta una **minusvalía**.

Una de las instancias primigenias que debe fundamentar todo planteamiento de actividad educativa con alumnos con discapacidad, es que lo más importante no es el handicap o alteración que presentan, sino las capacidades presentes y, también, sus intereses y motivaciones.

No ver, no andar o no comprender una determinada información, no debe enfocarse como una limitación en la planificación de actividades deportivas y recreativas para estos alumnos. Muy al contrario, se impone un análisis de las capacidades presentes, de los gustos e intereses por este o aquel deporte o juego, también de lo que el alumno es capaz e incapaz de hacer, para poder desarrollar cuantas actividades se estimen convenientes en la búsqueda del mayor número de posibilidades de desarrollo personal y social.

Tras analizar algunos aspectos básicos que definen el espíritu de la LOGSE, sobre la base de lo ya legislado por otras normas aprobadas con anterioridad, se explican algunas características de la **integración en los centros ordinarios de los alumnos con necesidades educativas especiales**.

Los juegos y deportes específicos que se recogen en este volumen, se han elegido en base no sólo a su fácil desarrollo en la mayoría de los Centros de Enseñanza Primaria y Secundaria, sino también porque aportan un alto valor en cuanto a las posibilidades de desarrollo motor, cognitivo y afectivo. Esto no quiere decir que otros deportes no expuestos en estas páginas no gocen de estos principios, pero, obviamente, no se pueden incluir por falta de espacio.

Son juegos y deportes en los que se refleja someramente cómo se pueden planificar y organizar situaciones de enseñanza y aprendizaje para todos los alumnos del Centro que desean participar en las actividades extraescolares, sin discriminar a unos a causa de unas

discapacidades o a otros por una mayor dotación en sus parámetros perceptivo-motrices, motrices o cognitivos. Se trata, básicamente, de dar una respuesta educativa que haga posible la participación de todos, el respeto a las diferencias, la ilusión por mejorar personalmente y en grupo, el reto de sentirse cada vez más persona.

El lector encontrará en la bibliografía específica sobre actividades físicas, juegos y deportes, un análisis más exhaustivo de los elementos básicos, técnicos, tácticos, reglamentarios y metodológicos de cada deporte.

La metodología, utilizada para el desarrollo de las distintas actividades, es eminentemente activa, poniendo el énfasis no en términos de rendimiento, sino de gusto por el movimiento, del placer que es inherente a la propia actividad. Partiendo de situaciones jugadas, el alumno debe sentirse implicado en el proceso de aprendizaje, pudiendo proponer ideas y sugerencias sobre cómo resolver los problemas que demanda la actividad.

Teniendo en cuenta los intereses del grupo a quienes va dirigida la actividad, se plantean las tareas que más se adapten a las necesidades y posibilidades de los alumnos, buscando siempre que se sienta implicado en su aprendizaje. Estas situaciones que se proponen *deben promover en el alumno una búsqueda de la solución* más adecuada, de acuerdo a su nivel de ejecución actual y las posibilidades motrices; éstas vienen definidas por las características de su deficiencia y el nivel de afectación respecto a la práctica de actividades físico-deportivas.

En la línea de un **deporte para todos**, se proponen distintas juegos y deportes en los que pueden participar todos los alumnos que lo deseen, independientemente de su edad y nivel de competencia motriz. Esta heterogeneidad hace más fácil la enseñanza de los deportes, ya que unos alumnos ayudan a otros en la comprensión de aspectos técnicos y tácticos más difíciles de entender.

Los juegos y deportes específicos escogidos, lo han sido en base a su rico aporte de aspectos lúdicos, técnicos y tácticos que impelen al alumno con discapacidad a sacar a flote todas sus eficiencias y posibilidades motrices.



De cara a una utilización más eficiente de este volumen, se recomienda que, una vez elegido el deporte a practicar, se utilice la información que en él se da y se profundice más utilizando la bibliografía específica de la oferta editorial. Además, se pueden encontrar en el apartado de «Recursos», algunas referencias bibliográficas con las que se puede completar la información.

I. Los alumnos con necesidades educativas especiales en el sistema educativo



Durante muchos años, las acepciones y términos socialmente utilizados para hacer referencia a aquellas personas que presentaban diversas deficiencias o alteraciones en su estructura anatómica, sensorial o intelectual, han sido claramente peyorativos y poco ajustados a la realidad.

No hace mucho tiempo, los términos «idiotia», «cretino», «imbécil», acuñados por la psiquiatría del siglo XIX, eran los términos más habituales.

Los nuevos avances en el campo de la medicina, de la psicología, de la pedagogía, han hecho posible que ahora se pueda definir y entender el tema de una forma más coherente y positiva.

Hoy, sobre la base de esas nuevas aportaciones más técnicas y ajustadas a las características de cada patología, de acuerdo con las orientaciones de la Organización Mundial de la Salud, se pueden apuntar distintas situaciones de menoscabo claramente diferenciadas:

- personas con deficiencias en el lenguaje y la comunicación.
- personas con una más o menos grave deficiencia auditiva;
- personas con falta o escasez de visión;
- personas con un déficit intelectual que les impide o dificulta razonar, procesar, organizar, comprender, etc.;
- personas con deficiencias en el sistema músculo-esquelético, alteraciones neurológicas, etc.;
- personas con problemas conductuales y de personalidad;
- personas con dificultades de adaptación por causas socioeconómicas, culturales, étnicas, etc.

Siguiendo estas indicaciones, hoy quedan muy claras las diferencias entre términos tales como «deficiencia», «discapacidad», y «minusvalía», que hasta no hace mucho tiempo eran motivo de confusión.

La XXIX Asamblea Mundial de la Salud (1976), aprobó en la resolución 29.35, una clasificación aceptada por la mayoría de expertos. Así:

«**Deficiencia**» («impairment»), dentro de la experiencia de la salud, es toda pérdida o anormalidad de una estructura, o función psicológica, fisiológica o anatómica.

«**Discapacidad**» («disability»), dentro de la experiencia de la salud, es toda restricción o ausencia (a causa de una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano.

«**Minusvalía**» («handicap»), dentro de la experiencia de salud, es una situación desventajosa para un individuo determinado, conse-

cuencia de una deficiencia o discapacidad, que impide o limita el desempeño de un rol que es normal en su caso, en función de la edad, sexo, factores sociales y culturales.

A partir de esta nueva configuración en cuanto a la terminología al uso, en el ámbito de la escuela que es el que nos ocupa, se ha adoptado una expresión nueva **las necesidades educativas especiales**, que como se explica más adelante, ayuda mucho a clarificar conceptos y expresiones hasta no hace mucho confusas y poco ajustadas a la realidad.

En la escuela tradicional se ponía todo el énfasis en los déficit de los alumnos que tenían alguna discapacidad, a menudo como si fuera lo único importante a tener en cuenta a la hora de ofrecerle un currículo acorde a sus necesidades. Hoy, ese currículo se establece teniendo en cuenta, sobre todo, las capacidades presentes en el alumno, las ayudas y recursos de acceso al mismo y las adaptaciones que se precisan para que alcance los objetivos que con carácter general se han establecido para todos los alumnos en cada etapa educativa.

La introducción del concepto nuevo de «necesidades educativas especiales», es la expresión de una normalización de los servicios educativos y la consiguiente integración en los centros ordinarios de los alumnos con alguna discapacidad.

Lo más importante de esta nueva concepción de una escuela abierta a todos quizás radique en que se parte de la idea básica de que todos los alumnos tienen unas determinadas necesidades educativas y que para satisfacerlas precisan en el transcurso de sus distintas etapas de enseñanza, diferentes ayudas pedagógicas, ya sea de tipo personal, material, etc, para lograr su máximo desarrollo personal, y que algunos precisan, además, otro tipo de ayudas menos comunes y habituales; éstas últimas son por eso mismo, las que pueden ayudar a compensar las denominadas «necesidades educativas especiales».

Queda, por tanto, sustituido el concepto de Educación Especial tal y como se venía entendiendo hasta ahora.

Lo importante a tener en cuenta ya no es el déficit del alumno, sino el conjunto de recursos que la escuela pone a su disposición, ya sea de forma temporal o permanente.

1. LA EDUCACIÓN ESPECIAL EN LA LOGSE

El marco donde se desarrollan las actividades deportivas y recreativas extraescolares que se plantean en esta colección, es, sin duda alguna, la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE).

Una Ley hecha a la medida de una sociedad cambiante y cada vez más tecnificada, que demanda de la escuela nuevos perfiles en la formación y educación de los alumnos, de manera que cada vez estén más y mejor preparados para hacer frente, de forma responsable y eficiente, a las exigencias de su entorno sociolaboral, familiar, cultural, etc.

El preámbulo de la Ley apunta ya de entrada una de las intenciones fundamentales: el objeto primero y fundamental de la educación es el de proporcionar a los alumnos, una formación plena que les permita confrontar su propia y esencial identidad, además de construir una concepción de la realidad que, integre a la vez, el conocimiento y la valoración ética y moral de la misma. Al educar, se transmiten y ejercitan los valores que hacen posible la vida en sociedad.

En otros párrafos, se señalan los elementos básicos que configuran la filosofía de esta Ley y que hacen referencia a una actitud inequívoca de hacer frente a la discriminación y la desigualdad, sean cuales fueren las razones que las producen.

Este derecho indiscutible a la educación de todos los alumnos, es susceptible de enriquecerse en su progresiva concreción, sobre la base de experiencias y propuestas concretas que dinamizan, sin duda alguna, la propia vida escolar en los centros de enseñanza. Una educación que se actualiza y adapta a los vertiginosos cambios cultura-

les, tecnológicos y productivos, a la vez que se extiende de forma permanente como principio básico a todas las edades de los educandos.

A lo largo de la educación primaria y secundaria obligatoria, los niños y jóvenes tienen ocasión de desarrollar su propia autonomía personal e intransferible, para que puedan desarrollarse en su entorno familiar y social de acuerdo a unos aprendizajes básicos, unas actitudes y valores propios que definen su propia personalidad, sus intereses, motivaciones, etc.

Cabe hablar, por tanto, de un sistema educativo que persigue, sobremanera, el pleno desarrollo de la personalidad de sus alumnos, la formación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales, en el ejercicio de la tolerancia, la preparación para participar activamente en la vida social y cultural, y de entre los principios básicos que la definen, se apuntan una formación personalizada, el rechazo sin paliativos a todo tipo de discriminaciones, el desarrollo de las capacidades creativas y del espíritu crítico, etc.

En la **educación primaria** se plantea como finalidad, entre otras, una progresiva autonomía de acción del alumno en su medio. Se contribuirá a desarrollar la capacidad para adquirir las habilidades que le permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar, así como en sus grupos de amigos; también, a apreciar los valores básicos que rigen la vida y convivencia humana, valorar la higiene y la salud del propio cuerpo, utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal, etc.

En la **educación secundaria**, además de profundizar en la mejora de la autonomía del alumno, se contribuirá también al aumento de la capacidad de comportarse con espíritu de cooperación, responsabilidad moral, solidaridad y tolerancia, respetando el principio de la no discriminación de personas, la capacidad de valorar de forma crítica, los hábitos sociales, utilizar el deporte como medio de desarrollo personal, etc.

También se apunta que para alcanzar los objetivos de estas etapas, los centros se organizarán para que la práctica docente dé respuesta suficiente y adecuada a la pluralidad de necesidades, aptitudes e intereses de los alumnos.

La educación especial

Con la LOGSE, la educación especial dista mucho de ser lo que fue no hace muchos años. Con la eliminación de términos peyorativos y lo que es más importante, la erradicación de actitudes marginadoras y paternalistas, se ofrece ahora una escuela abierta, flexible y plural, en la que el derecho a la diferencia y el respeto a la libertad de cada alumno por desarrollar al máximo sus capacidades, son los pilares básicos, y todo ello en el mismo aula y con las ayudas que en cada caso se necesiten.

Así lo expresa el capítulo V de la LOGSE, que ya en el punto 11 del artículo 36 asegura que «el sistema educativo dispondrá de los recursos necesarios para que los alumnos con necesidades educativas especiales, temporales o permanentes, puedan alcanzar, dentro del sistema, los objetivos establecidos con carácter general para todos los alumnos».

La escolarización en unidades o centros específicos sólo se llevará a efecto cuando las necesidades que presenten los alumnos sean de tal naturaleza que no puedan ser atendidas en el centro ordinario.

El artículo 37 expresa, que para alcanzar los objetivos señalados, el sistema educativo dispondrá de profesores especialistas y profesionales cualificados, además de medios y materiales didácticos que hagan posible la participación de los alumnos con necesidades educativas especiales en el proceso de aprendizaje. Los centros deberán contar con una organización escolar adecuada que permita cuantas adaptaciones curriculares sean necesarias para facilitar el proceso de enseñanza; también las barreras físicas han de eliminarse para facilitar su desenvolvimiento en el centro.

En resumen, se percibe hoy una escuela con una clara función social y educativa, preocupada en favorecer el desarrollo de todos sus alumnos y, siempre, de acuerdo a sus características personales. Una escuela, en fin, abierta a la diversidad.

2. UNA ESCUELA PARA TODOS

El título preliminar de la Logse, en su artículo 1 señala, entre otros fines de la educación, el desarrollo pleno de la personalidad del alumno. Para alcanzar este principio, «se dispondrá de los recursos personales y materiales necesarios para que todos los alumnos puedan participar activa y positivamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje».

Por tanto, esta filosofía tan concluyente ha de plasmarse en la realidad diaria del aula, en una organización escolar que permita la realización de adaptaciones a todos los niveles, que hagan posible una integración escolar suficiente y coherente con toda las necesidades planteadas.

Dos elementos configuran la esencia de esta nueva concepción educativa:

1. Que la respuesta educativa debe respetar las diferencias individuales.
2. Y que esta respuesta, siempre que sea posible, ha de darse en el marco de la escuela ordinaria.

A modo de resumen de lo anteriormente expresado: un alumno con discapacidad, ya sea por causa de alguna deficiencia motriz, intelectual o sensorial, puede participar, como el resto de sus compañeros, en el mismo aula, intentando desarrollar al máximo de sus posibilidades, su inteligencia, personalidad y autonomía, que le permita llevar a cabo una vida lo más libre e independiente posible de los demás.

Con todo, una escuela comprensiva y abierta a todos los alumnos debería de pasar por:

- Un conocimiento lo más real y objetivo de las distintas discapacidades y su repercusión en el aula.
- Una valoración ajustada de las dificultades que se observan en el alumno con discapacidad.

- Una propuesta de las adaptaciones que se crean necesarias para dar respuesta a todas las necesidades planteadas.
- Un cambio de actitud de los miembros de la comunidad educativa para lograr un proyecto educativo que de respuesta adecuada a todos los alumnos.
- Una provisión de recursos personales y materiales suficientes para las necesidades que se planteen.
- Una eliminación de las barreras en el mobiliario y acceso al recinto escolar.

3. JUSTIFICACIÓN DE LOS JUEGOS Y DEPORTES ESPECÍFICOS

Tanto en los centros ordinarios de enseñanza primaria y secundaria, como en los específicos para alumnos con discapacidades más significativas, se encuentran alumnos que, a causa de una mayor afectación motriz o sensorial o un más acusado déficit intelectual, no les es posible integrarse en los juegos y deportes que, con carácter general, se organizan para el resto de sus compañeros.

Ya vimos en el primer volumen de juegos y deportes para alumnos con discapacidad, algunas propuestas de actividades para estos alumnos en las que, con distintas adaptaciones, se podían integrar sin



mayores problemas en las mismas. Adaptaciones en los materiales, en los espacios, en las reglas de juego, etc, que hacía posible la participación de todos los alumnos sin mayores complicaciones.

Alumnos con discapacidad motórica, psíquica y/o sensorial que podían integrarse con el resto de compañeros, ya que el nivel o grado de su deficiencia lo permitía.

En este volumen se apuntan ideas y propuestas de juegos y deportes para alumnos con discapacidad más acusada, es decir, problemas en sus parámetros motóricos, psíquicos o sensoriales que hacen difícil su participación aún con las adaptaciones pertinentes.

Pero una mayor afectación motora, psíquica y/o sensorial no puede ni debe servir de impedimento para buscar nuevas propuestas e ideas para ofrecer alternativas de juegos y deportes para que estos alumnos puedan, como los demás, disfrutar al máximo de sus ventajas y sensaciones.

Cuando ni con adaptaciones más o menos significativas, estos alumnos pueden participar en las actividades deportivas habituales en el centro, se debe proceder a incluir en planificación de actividades extraescolares, juegos y deportes específicos más asequibles a sus intereses y posibilidades.

Decir que un juego o un deporte es específico, no es más que afirmar que es practicado por alumnos cuyo nivel de afectación motriz, sensorial o intelectual les impide acceder a otros más habituales y, también, con una mayor exigencia psicomotriz.

Son juegos y deportes elaborados a partir del análisis de las características personales y de las posibilidades de los alumnos que presentan un mayor nivel de afectación.

Sin embargo, el término **específicos**, no quiere decir que a estos juegos y deportes les falten una buena dosis de exigencias técnicas y tácticas, de esfuerzo personal, y concentración. Muy al contrario, el alumno se siente impelido a superarse constantemente y a mejorar de forma permanente su nivel de ejecución motriz.

Tampoco les falta un ápice de motivación, resultando la mayoría de ellos muy atractivos para los alumnos que los practican. Lo importante es que cada alumno practique aquellos juegos y deportes que más les gusten, sin forzar a nadie a realizar gestos y actividades específicas que no desean.

Son juegos y deportes en los que el alumno se siente comprometido a adaptar su conducta y sus actitudes, no sólo a la propia dinámica del juego, sino, también, a las reacciones y actitudes de los demás compañeros de juego.

El nivel de exigencia cognitiva del juego o actividad debe estar a la altura de las posibilidades del alumno, de manera que éste vaya progresando paulatinamente en la mejora de sus patrones básicos de movimiento, la adquisición de una mayor equilibración corporal, sobre la base de patrones posturales más estables y dinámicos, y el descubrimiento de nuevas habilidades que le permiten resolver mejor y con menor esfuerzo físico sus gestos habituales durante el juego.

La imaginación por un lado, y el análisis de las posibilidades del alumno por otro, son la base de cualquier planteamiento que vaya dirigido a ofrecerle nuevas y más sugestivas actividades jugadas y deportivas, que le hagan sentirse motivado a trabajar y desarrollar hasta el límite de sus posibilidades, su potencial motor.

El alumno con grandes afectaciones en su estructura física, sensorial o intelectual, necesita también, beneficiarse de las ventajas que la práctica deportiva comporta; necesita sentirse útil y capaz de desarrollar una tarea, y además de forma positiva y cada vez más perfecta; necesita sentir que mejoran sus parámetros físicos, notando una progresiva mejoría de su estado de salud; necesita notar que los demás valoran sus progresos, siendo felicitado por ello, y sentirse reconfortado; necesita, en fin, explorar a través de la práctica deportiva y competitiva, sus capacidades presentes y hasta qué punto puede ser capaz no sólo de conocerlas convenientemente, sino además mejorarlas.

II. Consideraciones generales acerca del alumnado con discapacidad

En el abordaje de una planificación de actividades físico-deportivas extraescolares con grupos de alumnos entre los que se incluyen algunos que presentan alguna discapacidad, ya sea motora, psíquica y/o sensorial, hay que partir del conocimiento lo más ajustado posible de las necesidades que estos plantean. Sólo así se puede ofrecer un programa de actividades y una metodología coherentes que den respuesta a la diversidad de alumnos.

A modo de orientación, se apuntan a continuación, algunas consideraciones a tener en cuenta en cada uno de los grupos de discapacidades para que el lector tenga un mejor conocimiento acerca de las percepciones y motivaciones que plantean algunos de estos alumnos.

4. ALUMNOS CON DISCAPACIDAD MOTORA

Los alumnos que presentan una discapacidad a causa de una malformación, lesión orgánica, traumatismo, accidente cerebrovascular, parálisis cerebral, espina bífida, amputación, etc, pueden presentar distintas posibilidades de movilidad, equilibrio, coordinación, etc. Ello va a depender no sólo del tipo de lesión o enfer-

medad, sino, además, de la edad, grado de afectación, posibles complicaciones, si utiliza prótesis, silla de ruedas, muletas, corsets, etc.

Los alumnos con **espina bífida**, es decir, que presentan un defecto congénito en la columna vertebral, que hace que el canal vertebral no cierre adecuadamente, presentan, en general, una acusada inestabilidad de la cadera. Además, se pueden observar problemas funcionales que inciden en una menor capacidad de resistencia, de fuerza, de equilibración, etc.

En el ámbito de las anomalías adquiridas, es decir, aquellas que se producen después del nacimiento y guardan relación con factores externos, nos encontramos alumnos con amputaciones, ya sea a causa de algún tipo de separación traumática (accidentes, cirugía, etc.) o espontánea de algún miembro, segmento o parte saliente del cuerpo. También, se puede observar algún caso de poliomielitis, que es una enfermedad infecciosa aguda, producida por un polivirus que afecta al sistema nervioso, a la sustancia gris del asta anterior de la médula y que produce parálisis flácidas, mayor en las extremidades inferiores y en los músculos proximales.

En el caso de la **parálisis cerebral**, nos vamos a encontrar alumnos con trastornos encefálicos no progresivos que se han producido antes, durante o después del parto, y en los que predomina una afectación motora. Esta lesión conlleva trastornos de la postura y el movimiento.

Desde el punto de vista **fisiopatológico**, se apuntan varios tipos de lesión:

- Formas espásticas (lesión en la vía piramidal); el tono está aumentado con una hiperexcitabilidad del músculo al menor movimiento; las complicaciones graves se presentan en forma de contracturas, deformidades del esqueleto y la luxación secundaria de la cadera.
- Formas atáxicas. Se caracterizan por temblor intencional e incoordinación de la marcha, en la que el alumno es incapaz de caminar siguiendo una línea recta trazada en el suelo.

- Formas atetósicas. Se caracterizan por una **fluctuación** del tono y por unos movimientos lentos, incoordinados y rectiformes, sobre todo de las manos.
- Formas flácidas, caracterizadas por un tono disminuido; el **típico niño «polichinela», incapaz de mantener una postura, desmoronándose con gran facilidad.**

Los trastornos derivados de una **parálisis cerebral**, llevan asociados problemas tales como:

- trastornos auditivos, por lesión del VII par, defecto del laberinto o sordera de transmisión (20%);
- trastornos sensitivos, sobre todo en diplejias y hemiplejias espásticas, al disminuir las sensaciones de los miembros afectados;
- trastornos perceptivos, por la dificultad de reconocer las formas visuales (alexia para la lectura, agrafia para la escritura, acalculia para los números, etc.) Esto se debe a la falta de coordinación entre la visión y la prehensión, lo que produce dificultades en la incorporación de los esquemas de lateralidad, direccionalidad, espacio exterior y esquema corporal;
- trastornos de personalidad, debido, sobre todo, a problemas de inadaptación emocional, miedos, inmadurez, desmotivación, **complejo de inferioridad, etc.;**
- trastornos del lenguaje (73% de los casos), con más frecuencia en las formas atetósicas, por afectación de la musculatura laríngea, torácica, diafragmática y abdominal.

En el ámbito de las **lesiones musculares**, encontramos casos de miopatías, en los que la patología interesa a las fibras musculares. Estos procesos afectan de forma global a los músculos esqueléticos sin interferir en su inervación. Pueden dividirse a su vez, en distrofias musculares y mionías.

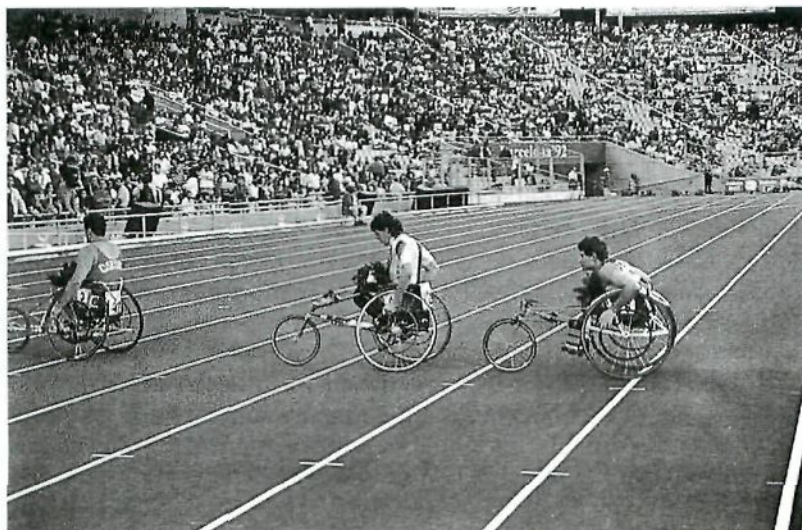
En la **distrofia** el síntoma principal es la debilidad. La forma más común es la pseudohipertrófica de Duchenne, que se caracteriza por una debilidad acusada en los miembros inferiores, con gran dificultad para caminar con marcha de pato y presentando signo de Gowers (tapar sobre sí mismos para ponerse de pie).

Las miotonías vienen caracterizadas por una manifiesta dificultad para la relajación muscular, tras una contracción enérgica, sobre todo de las manos

En todos los casos, se apuntan las siguientes **orientaciones**:

1. Evitar cualquier tipo de relación paternalista, en la que el alumno con discapacidad se sienta inferior, protegido o distinto a los demás compañeros; muy al contrario, el alumno necesita sentirse uno más y que se le trate como a todos. En consecuencia, el trato ha de ser natural y espontáneo, fomentando en todo momento las mismas sensaciones y actitudes que surgen en la relación cuando no participan personas con discapacidad.
2. Evitar utilizar un tono en la voz que denote pena o lástima, ni hablarle como si no fuera capaz de entender, como los demás, lo que se les está diciendo, por ello, debe utilizarse el mismo tono de siempre, y, desde luego, mostrando una actitud comunicativa relajada y valorando y respetando, siempre, las capacidades ajenas.
3. Respecto a los alumnos que utilizan silla de ruedas, hay que tener presente que ellos valoran la misma como un bien necesario y que les permite poder desenvolverse con más soltura y utilizar el espacio con mayores posibilidades, por tanto, habría que erradicar esa sensación común en muchas personas respecto a que la silla de ruedas es un elemento «fantasmagórico» «y con connotaciones negativas» que marca de por vida a la persona que la utiliza. En tal sentido, conviene jugar con la silla, desdramatizar su uso, utilizarla para muchas más cosas que para desplazarse, hasta caer en la cuenta de que gracias a ella, es posible realizar mil y una aventuras que, sin duda, hacen la vida más accesible y posible.
4. La deficiencia que presenta el alumno es una característica más de su perfil, pero no la primera, ni la más importante, ni mucho menos, la única. Antes que portadora de una defi-

ciencia, es persona, capaz de ser y experimentar, como todos, las más insospechadas vivencias y experiencias que devienen de la relación con sus iguales; en ese sentido, se impone el respeto y la valoración de la persona antes que nada como lo que es, sin menosprecio de sus deficiencias y, también, de las dificultades que ellas pueden presentar en la realización de las tareas cotidianas.



5. A partir de la aceptación natural de la deficiencia propia, el alumno necesita ser reconocido, valorado y elogiado por sus progresos, por muy lentos y poco relevantes que estos pudieran parecer; por ello, convendría reforzar positivamente los progresos, animándole a seguir trabajando y a descubrir otras maneras de mejorar y sacar mayor partido a sus posibilidades motrices.
6. El responsable de la actividad debe asumir la discapacidad de sus alumnos con naturalidad y servir de ejemplo para, desde ahí, hacerles accesibles las actividades y crear un clima de relación entre compañeros espontáneo y positivo.

7. Ayudar al alumno con discapacidad motora siempre que lo necesite, pero dejándole la iniciativa para que sea él quien la pida; muchas veces se cae en la tentación de querer ayudar tanto a una persona con discapacidad que se le hace sentir un inútil; por ello, habría que adoptar una actitud natural en la relación, de manera que cualquier ayuda puntual sea solicitada de forma espontánea por la persona que la necesita.

5. ALUMNOS CON DISCAPACIDAD PSÍQUICA

Los alumnos a quienes se refiere este epígrafe, presentan, en general, algún tipo de retraso mental o en el nivel de desarrollo evolutivo. Las afectaciones pueden ser debidas a causa orgánicas, hereditarias, medioambientales, etc, pero que en muchos casos es idiopática, es decir, de origen no desconocido.

Estos alumnos, en general, tienen un proceso de desarrollo motor igual a los demás niños sin discapacidad, pero con un ritmo más lento. Se aprecia un evidente retraso psicomotor, con claras dificultades para la relación con su entorno social.

De forma genérica, estos alumnos pueden presentar, también, problemas más o menos acusados en sus parámetros fisiológicos y neuroanatómicos, con una resistencia cardiovascular menor, un equilibrio inestable, marcha insegura, torpe, a veces descoordinada; los patrones básicos de movimiento tardan en afianzarse y, muchas veces, no del todo; presentan dificultades de percepción y estructuración de los datos que provienen desde el exterior a través de sus sensaciones y vivencias perceptivo-motrices.

También, se observa un escaso nivel de motivación, tendiendo más a ver el fracaso que el éxito, a no encontrar suficientes argumentos para la autoestima y el autocontrol; problemas de comunicación, unas veces por dificultades habidas en el propio aparato de fonación, otras por la dificultad de percepción e interpretación de

los mensajes que recibe; temor, miedo, ansiedad, incapacidad para relajarse, concentrarse, etc.

Por último, es conveniente analizar y valorar los problemas que pueden presentarse desde el punto de vista neurofisiológico (obesidad, problemas cardíacos, respiratorios, malformaciones en la columna u otros) y valorar en qué medida inciden en la actividad física y deportiva, de acuerdo a los principios básicos de mantenimiento y mejora de la salud del individuo.

Para ellos, se podrían tener en cuenta las siguientes consideraciones:

1. adoptar una actitud natural y espontánea, tratándoles como un alumno más, evitando ser paternalistas o demasiado proteccionistas;
2. hablarles despacio y repitiendo las cosas las veces que sean precisas, hasta que se tenga la certeza de que han comprendido el mensaje;
3. ser pacientes y constantes, dándoles el tiempo que necesitan para ir asimilando las experiencias y los retos que tienen planteados;
4. utilizar un lenguaje comprensible y asequible a su nivel cognitivo, con consignas y comentarios fáciles de entender; a veces, algunos alumnos con retraso mental no consiguen realizar una tarea, no porque no sean capaces de realizarla, sino porque, simplemente, no se han enterado bien de lo que tenían que hacer;
5. dejarles que actúen con espontaneidad y libertad, haciendo las cosas por sí mismos, sin acosarles ni estar obsesivamente encima de ellos, favoreciendo la integración y participación entre todos los alumnos;
6. aunque su desarrollo mental sea algo inferior que el resto de sus compañeros, no tratarlos como inferiores a su edad,

animándolos a progresar, valorando sus avances y exigiéndoles que sigan mejorando y desarrollando nuevas capacidades;

7. promover en todo el grupo de alumnos una actitud positiva y de colaboración hacia estos compañeros de grupo, en un clima de respeto y ayuda cuando ésta sea precisa.

6. ALUMNOS CON DISCAPACIDAD SENSORIAL

Por alumnos con discapacidad sensorial se entienden aquellos que presentan déficits o limitaciones más o menos significativas en sus capacidades para ver y oír.

Como quiera que son dos patologías bien diferenciadas, aunque se agrupan bajo el denominado título de **discapacidades sensoriales**, se apuntan algunas consideraciones que se podrían tener en cuenta, tanto para los alumnos ciegos o con problemas de visión, como para aquellos que presentan sordera o una escasa capacidad para oír. Son estas:

a) ALUMNOS CIEGOS O CON PROBLEMAS DE VISIÓN

1. los alumnos ciegos utilizan los restantes sistemas sensoriales para recoger los datos provenientes de su entorno inmediato, por lo que hay que acercarles a la realidad de los objetos y sonidos, por ejemplo, para que puedan percibirlos y analizarlos;
2. en general, el alumno ciego, tienen una buena capacidad para buscar, recoger y almacenar en su memoria los datos obtenidos;

3. hay que tener presente que en ausencia de visión, los sonidos del ambiente llegan con profusión y si estos no son seleccionados, se puede producir una sobrecarga en la información a procesar que puede colapsar el proceso;
4. cuando se planteen tareas para alumnos ciegos, hay que saber que las muy nuevas o muy complejas, pueden producir una desmotivación que conduzca a la inhibición, ya que el alumno se siente incapaz de realizarlas. Habría que buscar un equilibrio entre lo nuevo y lo conocido;
5. en general, el alumno ciego necesita más tiempo para realizar algunas tareas;
6. necesita conseguir que los sonidos que se perciben sean objetivos, tengan una significación inequívoca, localizables y provean de noción de la distancia;
7. al hablarles no gritar ni denotar en el tono de voz, actitud alguna de paternalismo o tratamiento diferente que al resto de sus compañeros;
8. para el alumno ciego, el bastón le sirve como instrumento que le permite alargar su campo de percepción táctil;
9. las personas que se encuentran al lado del alumno ciego, pueden echar una mano cuando éste se desorienta, indicándole dónde se encuentra y los objetos más cercanos como referencia;
10. el responsable de la actividad debería promover un clima de participación y relación entre iguales, en el que todos los alumnos acepten a su compañero ciego y estén dispuestos a echar una mano en cualquier momento.

b) ALUMNOS SORDOS O CON LIMITACIONES SIGNIFICATIVAS DE AUDICIÓN

Para los alumnos sordos o con limitaciones en la audición, valen las mismas orientaciones que las expresadas hasta ahora en lo que hace referencia, sobre todo, a la actitud que deberían adoptar los demás componentes del grupo. Además, se pueden apuntar estas consideraciones:

1. muchos alumnos sordos son capaces de leer en los labios de su interlocutor; en tal sentido, hablarle de frente y que no exista ningún problema de percepción del movimiento de los labios;
2. utilizar un tono de voz natural y normal, sin gritar; se puede hablar sin exagerar el gesto, ni muy rápido, ni tampoco, muy lento;
3. al explicarles cualquier concepto, hacerlo con frases cortas y vocalizando;
4. muchas veces puede ayudar ser expresivos en las explicaciones, pero sin gesticular excesivamente;
5. utilizar signos y señas que puedan ayudar a comprender el mensaje que se intenta transmitir, con paciencia y la seguridad de que se está recibiendo;
6. algunos alumnos sordos pueden presentar problemas de ansiedad, timidez o desmotivación, por lo que se tratará de crear un clima en el grupo de colaboración y acercamiento para que todos se sientan comprometidos en una misma dinámica a la que voluntariamente se han apuntado.

En todo caso, el alumno sordo o con problemas de audición, así como el resto de compañeros que pueden presentar algunas otras deficiencias, sirven de estímulo y ejemplo a los demás compañeros del grupo, que tienen la oportunidad de valorar el esfuerzo

y el trabajo personal a partir de situaciones de menoscabo. Estos alumnos con discapacidad, también aportan a sus compañeros datos relevantes e indicios de cómo se pueden mejorar ciertos aspectos en lo que se refiere a las propias competencias personales, a partir de informaciones y actitudes que antes si se imaginaban.

Por ejemplo, un alumno ciego puede **enseñar** a sus compañeros cómo utilizar con más eficiencia otros sentidos como el tacto o el oído, o el alumno que utiliza silla de ruedas, qué actitudes molestan más de los demás (paternalismo, proteccionismo, conmisericordia, etc.), o qué tipo de barreras inciden más negativamente en su desenvolvimiento cotidiano.

III. Juegos y deportes específicos

Lo que sigue a continuación son propuestas de juegos y deportes específicos para alumnos con discapacidad que ni con las adaptaciones pertinentes pueden integrarse en las mismas actividades que sus compañeros. La intención que se sigue con la selección de juegos y deportes propuesta es la de ofrecer al lector, ideas y sugerencias que puedan servirle para poder ofrecer a sus alumnos un amplio repertorio de actividades físico-deportivas.



7. JUEGOS Y DEPORTES ESPECÍFICOS PARA ALUMNOS CON DISCAPACIDAD MOTORA

7.1. PARÁLISIS CEREBRAL

Los juegos y deportes para alumnos con lesiones neurológicas (parálisis cerebral), han experimentado un vertiginoso auge, si tenemos en cuenta que hace dos décadas, apenas si se conocían. Son juegos y deportes que provienen la mayoría de ellos de los países nórdicos, con más tradición que los países latinos en lo que se refiere a la atención de las personas con discapacidad.

No se olvide que los principios de normalización, sectorización e individualización, provienen de la cultura danesa, y que han sido literalmente copiados en nuestro país.

En cualquier caso, lo importante es que existen y ya se conocen decenas de actividades jugadas y deportes para alumnos con lesiones neurológicas y que, incluso, nuestro país ya ha obtenido un bien ganado reconocimiento a nivel internacional, toda vez que algunos de nuestros deportistas de alto nivel han conseguido algún éxito fuera de nuestras fronteras.

Algunos de estos deportes específicos tienen cabida en la organización de los Juegos Paraolímpicos, lo que representa un nivel alto de motivación para aquellos alumnos que se esfuerzan por mejorar cada día más y llegar lo más alto a nivel competitivo.

Para evitar que en el transcurso del juego, los alumnos se desmotiven, es conveniente establecer unos niveles de competencia, que garanticen un similar nivel, porque de lo contrario, el alumno menos dotado o más afectado a nivel motor, perderá toda motivación por jugar.

En la competición organizada por los estamentos federativos, se valoran desde el punto de vista funcional a los deportistas, para asignarles un **nivel o clase**, de forma que se garantiza que unos y

otros deportistas están a un mismo nivel funcional. Esta clasificación describe ocho clases o niveles, dependiendo del grado de afectación y de la consiguiente capacidad funcional del individuo.

Esta valoración la realiza un equipo de profesionales, compuesto por un médico rehabilitador, un fisioterapeuta y un técnico deportivo. A través de una serie de ejercicios y pruebas sencillas, el alumno manifiesta cuál es el grado de funcionalidad corporal. A partir de esta valoración obtiene un certificado que expresa en nivel en el que deberá competir.

En el contexto escolar, la valoración funcional no tienen tanta importancia, toda vez que de lo que se trata es de que todos los alumnos participen en las actividades deportivas, ya sean específicas o adaptadas, eso sí, procurando que los alumnos midan sus competencias a través del juego con otros compañeros de similares posibilidades motrices.

Veamos algunos de los juegos y deportes específicos para alumnos con lesiones cerebrales.

7.1.1. La boccia

- Elementos estructurales.
- Elementos fundamentales.
- Aspectos básicos reglamentarios.
- Proceso de enseñanza-aprendizaje:
 - 1.ª etapa: Objetivos, Contenidos y Actividades.
 - 2.ª etapa: Objetivos, Contenidos y Actividades.
 - 3.ª etapa: Objetivos, Contenidos y Actividades.

De entre los juegos y deportes específicos para alumnos con lesiones neurológicas (parálisis cerebral), es la boccia uno de los deportes que más practican y, sin duda, uno de los más atractivos.

Por su singular dinámica (parecido a la petanca), y porque requiere unas altas dosis de concentración mental y precisión, entre otras cualidades necesarias para jugar, adquiere una especial significación para aquellos alumnos que lo practican.

La boccia es un juego muy complejo y demanda del jugador una habilidad motriz importante. El alumno con lesión cerebral, que conoce perfectamente sus limitaciones y hándicaps motores, se ve abocado en el transcurso del juego a sacar el máximo provecho de sus capacidades presentes y, por ello mismo, se siente enormemente ilusionado cuando comprueba que progresa y cada vez juega mejor.

Por su marcado componente cognitivo, de acuerdo a una exigencia de habilidades motrices precisas para la ejecución, máxima precisión y concentración, se convierte la boccia en un juego indispensable que hay que tener en cuenta en toda programación de actividades extraescolares, para alumnos que presentan en su perfil neuroanatómico, alguna lesión cerebral y/o cerebelosa.

El juego de la boccia tal como hoy se desarrolla, tiene sus orígenes en Grecia, aunque son los británicos quienes lo han adoptado a las posibilidades de los deportistas con discapacidad debido a lesiones neurológicas (parálisis cerebral).

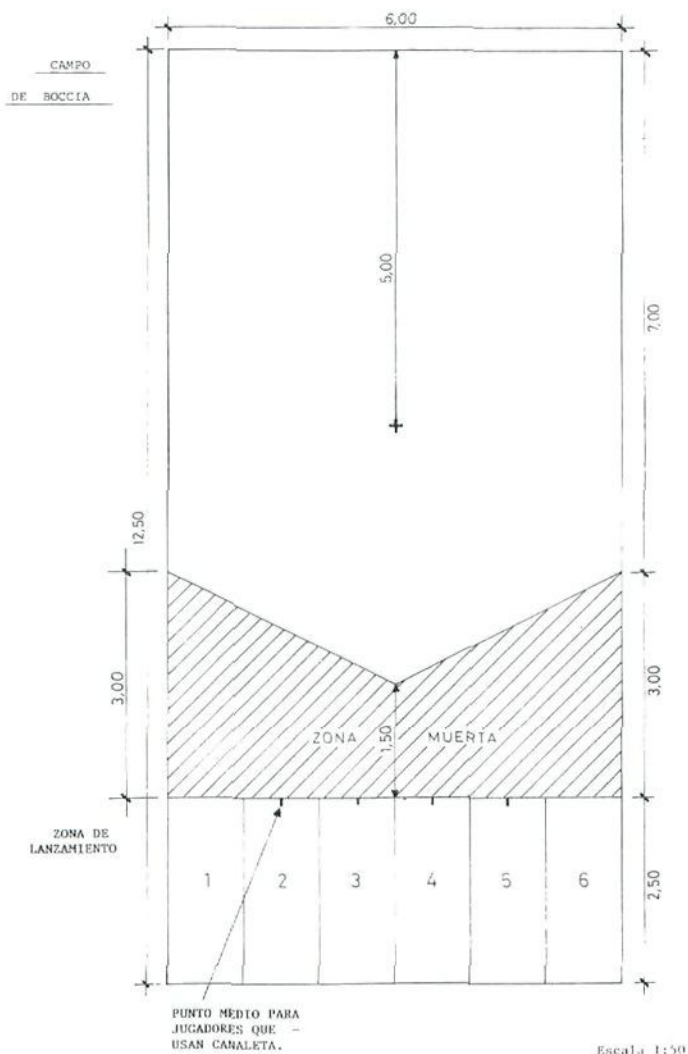
Su parecido con la petanca es evidente, pero con sus propias acepciones y elementos técnicos y reglamentarios.

Elementos estructurales

La boccia se juega en una superficie lisa de parqué, cemento liso y pintado, terrazo, o similares, procurando evitar un excesivo enceramiento del suelo, para no influir negativamente en el deslizamiento de la bola; su forma es rectangular, de 12,5 mts. de largo por 6 mts. de ancho. Las líneas que delimitan el terreno de juego, deberán tener un grosor máximo de 4 cms., y un mínimo de 2 cms.

Dentro del rectángulo se pinta una zona en V, que se denomina «zona muerta», en la que no puede caer la bola blanca. La señal

en cruz que se plasma en el dibujo, indica el lugar en donde ha de colocarse la bola blanca cuando ésta ha sido lanzada fuera del terreno de juego.



La zona desde donde lanzan las bolas los jugadores se denomina «boxes», y esta dividida en 6 partes. Cada box, por tanto, tiene un metro de ancho y se numeran de forma que las posiciones 1, 3 y 5, se reservan a los jugadores que se consideran «locales», y las 2,4 y 6 a los jugadores «visitantes».

Las bolas son de cuero rellenas de granos de 10 centímetros aproximadamente de diámetro. 6 bolas son de color azul, y otras seis de color rojo, además de la bola blanca. Para medir la distancia de las bolas entre sí, se suele utilizar una cinta métrica, o compás de madera. También se utiliza una raqueta de tenis de mesa, con una cara pintada de rojo y la otra de azul, para que el árbitro indique cuál debe ser la bola a lanzar.

Como se ha apuntado en otra parte de este libro, los jugadores son valorados funcionalmente por una mesa técnica, que es la que determina la «clase» o «nivel» en el que se encuadra cada atleta. La boccia, desde el punto de vista de la competición, sólo lo pueden jugar los deportistas con parálisis cerebral clasificados en los niveles 1 y 2, pero, obviamente, este juego, en el contexto extraescolar permite que puedan participar todos los alumnos que lo deseen, dada la riqueza de elementos que aporta desde el punto de vista motriz, afectivo, etc.

El reglamento de la boccia está publicado en el Manual de Clasificación y Reglamentos Deportivos de la Federación Española de deportes de Paralíticos Cerebrales.

Elementos fundamentales

El juego consiste, básicamente, en el lanzamiento de seis bolas azules y seis rojas lo más cerca posible de la bola blanca. El juego se divide en parciales, anotando después de cada uno de ellos el número de bolas más cercanas a la bola blanca. El objetivo del jugador de boccia es colocar el mayor número de sus bolas, cerca de la bola blanca, inmediatamente antes que la primera bola cercana a la misma de su adversario.

En el juego de la boccia, el conocimiento de las posibilidades propias, y el análisis **in situ** de las del adversario, determinan básicamente el planteamiento táctico durante el desarrollo del juego.

El jugador debe de decidir en cada momento cuál es la opción que más le interesa, de acuerdo a cómo se va desarrollando el juego.

Desde el punto de vista táctico, se trata de que el alumno progrese en el conocimiento y análisis de:

- la decisión que en cada momento debe de tomar;
- los puntos fuertes y débiles del adversario;
- la conveniencia de utilizar unas u otras determinaciones que redunden en una mayor dificultad para el adversario a la hora de lanzar sus bolas;
- las características psicológicas y técnicas de su adversario.

En el juego por equipos, las opciones tácticas se incrementan ya que son seis jugadores los que compiten a la vez. El capitán del equipo debe conocer bien a sus compañeros y, con ellos, debe analizar las mejores opciones para plantear el juego de acuerdo a sus intereses.

Saber elegir el jugador que ha de lanzar en cada momento, cuál es la posición que debe ocupar cada bola jugada, de forma que dificulte más las posibilidades de éxito de los adversarios, son elementos tácticos básicos que se pueden ir descubriendo en el aprendizaje de un deporte que permite a sus practicantes poner de manifiesto todo su bagaje personal.

La fijación de la silla al suelo es importante para poder obtener el mayor apoyo desde el suelo durante la fase del lanzamiento. Desde una posición firme y estable, la técnica del lanzamiento va a depender, básicamente, de las posibilidades motrices del alumno y de los medios auxiliares que se utilicen (canaleta, puntero, etc).

Un buen lanzamiento se ha de realizar sobre la base de una buena equilibración del tronco, un correcto y eficiente armado del brazo y una coordinada extensión del brazo en dirección al objetivo. También, de un control lo más armónico posible del tono muscular de los músculos adyacentes y de la capacidad de concentra-

ción para evitar interferencias externas que distraigan el control del movimiento.

Cuando se utilizan medios auxiliares, la técnica va ineludiblemente unida al dominio en el manejo de estos utensilios, indispensables para el lanzamiento, cuando no se pueden utilizar ni las manos ni los pies.

La información que ha de transmitirse a la persona que ayuda en el lanzamiento (el **auxiliar**), ha de ser clara y concisa, por que de ella va a depender que estos medios externos sean utilizados con un máximo de aprovechamiento. Por tanto, en el aprendizaje de los gestos técnicos de este deporte, la colaboración y comunicación entre el jugador y el auxiliar, son elementos básicos a tener en cuenta.

El aprendizaje de la sujeción de la bola en la canaleta con el puntero sujeto a la cabeza, y la correcta orientación de la misma en la dirección y con la inclinación deseadas, son elementos básicos a la hora de ejecutar un lanzamiento de la bola.

Aspectos básicos reglamentarios

Sin entrar en un análisis exhaustivo del reglamento de la boccia, que es bastante voluminoso, anotaremos las reglas básicas que hay que tener en cuenta para el desarrollo del juego.

El primer aspecto reglamentario importante a tener en cuenta es que, tras el sorteo, el jugador que lanza la bola blanca, lanza el primero su bola. Después lanza el jugador adversario, y a partir de este instante, en el que están lanzadas la bola blanca, una azul y otra roja, siempre lanzará la bola el jugador cuya bola esté más alejada de la blanca, pudiéndose dar el caso de que un jugador lance una bola roja pegada a la blanca y el otro jugador lance sus seis bolas azules seguidas porque ninguna de ellas estuvo más cerca de la bola blanca que la bola roja de su rival.

Si algún jugador empuja la bola blanca fuera del campo, el árbitro la colocará en la cruz pintada en el centro del terreno de juego.

Ninguna bola puede ser lanzada sin el consentimiento del árbitro, que se encargará de indicar siempre el color de la bola que ha de lanzarse en cada momento.

Si la bola blanca es lanzada fuera del campo o no traspasa la línea en forma de V, se le entregará al jugador oponente para su lanzamiento.

Toda bola lanzada fuera del terreno de juego, o empujada fuera de las líneas que delimitan, será considerada «bola fuera», y se colocará en un recipiente o espacio reservado para bolas perdidas.

Si dos o más bolas están a la misma distancia de la bola blanca, le corresponderá actuar al jugador que lanzó la última bola.

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

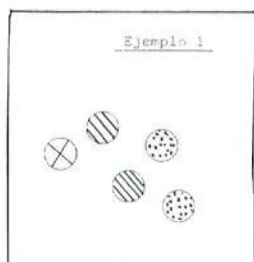
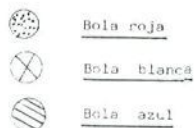
A cada bola situada más cerca de la blanca que la más próxima del jugador rival, se le adjudicará un punto. En el caso de que dos o más bolas de diferente color estén a la misma distancia de la bola blanca, cada una recibirá un punto. Si por ejemplo, dos bolas azules y una roja están a la misma distancia de la bola blanca, el resultado del parcial será de 2 a 1 para las bolas azules.

Si en la medición de la distancia de las bolas existieran dudas, el árbitro debe permitir que los jugadores se acerquen para comprobar la medición. Al final de los parciales del juego, el jugador que haya obtenido más puntos, será el vencedor.

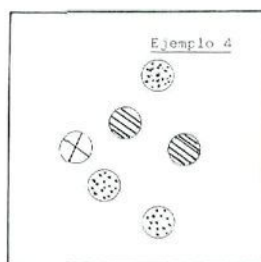
Existen varias posibilidades de agrupar a los jugadores para desarrollar el juego:

a) *Individual*: en este caso, los jugadores juegan uno contra otro, procurando que el nivel de habilidad motriz sea similar.

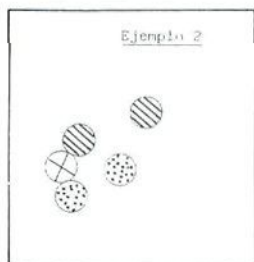
En el caso de que el alumno pertenezca al nivel 1 necesite ayuda, se le puede asignar un «auxiliar» que le ayudará a colocar correctamente la silla, a pasarle la bola para lanzar, a sujetar y orientar la canaleta, etc.



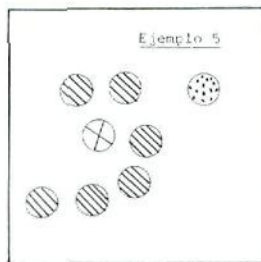
Ganan bolas azules: 2-0



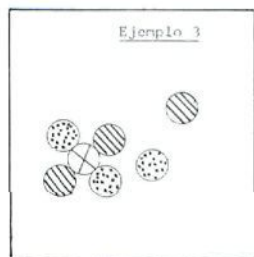
Ganan bolas rojas: 1-2



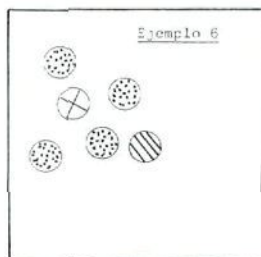
Ganan bolas rojas: 2-1



Ganan bolas azules: 6-0



Ganan bolas rojas: 3-2



Ganan bolas rojas: 4-0

Es importante resaltar aquí, que para no desvirtuar un ápice el espíritu del juego, el alumno que actúa de auxiliar no debe intervenir en absoluto en la mecánica del lanzamiento, de modo que el alumno que juega, es el único protagonista del lanzamiento: acepta las reglas, decide qué estrategia va a utilizar, cómo y cuando lanza, etc.

b) *Equipos*: el juego de boccia por equipos añade una serie de elementos estratégicos y tácticos que enriquecen aún más su desarrollo.

En el juego por equipos, cada jugador dispondrá de dos bolas para lanzar. El juego consta en este caso de «seis» parciales, salvo en el caso de que haya que celebrar un parcial extra por producirse un empate, con lo que la bola blanca se situará en la cruz central. Existe la posibilidad, entre parciales, de cambiar a algún jugador, si así se estimara conveniente.

En esta modalidad, el capitán de cada equipo asume la responsabilidad de representar a sus jugadores. El debe decidir cuál de sus compañeros tiene que lanzar en cada momento, solicitar, si así lo deseara, un «tiempo muerto», firmar el acta del partido, propo-



ner qué jugador lanzará las bolas de penalización, consultar con el árbitro, etc.

c) *Por parejas*. En esta modalidad participan los deportistas que utilizan habitualmente material complementario, tal como rampas, canaletas, etc. Las normas del juego son las mismas que para el juego en equipos, pudiéndose utilizar sólo los boxes del 2 al 5. El box número 2 será considerado la primera casilla local.

Otro aspecto importante del reglamento hace referencia a que no puede existir comunicación entre el jugador que lanza y su «auxiliar» y/o entrenador, salvo en el caso de que se pida un «tiempo muerto». La única comunicación que puede existir entre jugador y auxiliar es para modificar la posición de la silla de ruedas, o colocar adecuadamente una rampa o canaleta, o para darle la bola al jugador.

El tiempo máximo que se asigna en cada juego es el siguiente: 5 minutos por jugador y parcial en la competición individual, clases 1 y 2; 6 minutos por equipo y parcial en la competición por equipo; 6 minutos por jugador y parcial cuando juegan individualmente deportistas con elementos auxiliares (rampas, las canaletas, etc.); 8 minutos por pareja y parcial, en el juego por parejas.

Proceso de enseñanza-aprendizaje

En una primera aproximación al aprendizaje de este juego, procedería recalcar a los alumnos que se inician en este deporte, la importancia que tiene el adquirir una buena base de sustentación sobre la silla, a partir de una correcta equilibración del tronco. Partiendo de las posibilidades motrices del alumno, de sus habilidades presentes y del estado de su tono muscular, se puede empezar a definir la estrategia a seguir en el aprendizaje de este deporte.

Es a partir de este conocimiento, desde el cual se puede ir determinando si se necesita algún tipo de ayuda auxiliar, como una canaleta, un puntero, etc; si la comunicación con el alumno es fácil e inteligible, o si ha de utilizarse algún código de señales determinado para hacer posible la relación entre el jugador y el **auxiliar**.

Se pueden plantear como objetivos para esta primera etapa de aprendizaje, los siguientes:

- aprender a relajarse y mejorar el tono muscular;
- mejorar el equilibrio del tronco sobre la silla de ruedas;
- mejorar el agarre de la mano.
- descubrir formas de armar el brazo para un lanzamiento;
- descubrir la forma más natural y cómoda de posicionarse en la silla para lanzar.

Los **contenidos** que se pretenden desarrollar para lograr los objetivos antes expuestos, pueden ser:

- La relajación: adquisición de la conciencia de contracción-relajación.
- La prensión manual. Posibilidades de agarre.
- Las posiciones fundamentales de equilibrio sobre la silla.

Algunas actividades que pueden servir para el desarrollo de las capacidades previstas en los objetivos, pueden ser:

- situados en círculos, sentados sobre las colchonetas, tumbados en posición supina, extender de la mano sobre la muñeca sin mover el brazo; si esto no es posible, flexionar y extender los brazos, comprobando que ninguna otra zona del cuerpo se mueve;
- tumbados en la misma posición, contraer-soltar los músculos del cuello; notar el cambio de tono muscular, estando el resto del cuerpo relajado, inmóvil;
- sentados en la silla en círculo, dejar caer los brazos, abrir y cerrar la mano, en la medida que sea posible, sintiendo que el resto del cuerpo está relajado;
- colocados por parejas, un alumnos en silla y otro que no la necesita (un auxiliar), el primero agarra fuertemente una bola directamente con la mano, y el compañero intenta que éste pierda el control (golpeando suavemente su mano, quitándole la bola directamente de la mano, balanceando su brazo, etc.);
- sentados en la silla de forma estable, los alumnos que ayudan intentan desequilibrarlos (balanceando el tronco, empujándoles levemente, moviendo la silla, etc.).

- Colocados en la silla de ruedas, en círculo, realizar gestos de lanzamiento con la mano, y averiguar cuál es la forma más cómoda y fácil de realizar.
- Colocados en círculo, lanzar bolas libremente hacia unos conos situados en el punto central.
- Colocados los alumnos por parejas, uno con discapacidad y otro si élla, uno lanza una bola libremente y el otro tiene que intentar aproximarse todo lo que le sea posible; luego, comienza a lanzar el otro.
- Colocados en equipos de tres alumnos, lanzar bolas contra una pared intentando relajar el brazo que no lanza y el tronco.
- Colocados por parejas, uno frente a otro, con la bola en la mano, se debe soltar cuando el otro compañero lo indique, comprobando cuánto tiempo transcurre entre la señal y la suelta de la bola.

Es importante que las actividades se organicen contando con alumnos que no tienen discapacidad, ya que su concurso es imprescindible para el desarrollo de las mismas.

Los alumnos que se prestan a ayudar al compañero que lo necesita, además de facilitar la organización de la actividad, pueden echar una mano en el conocimientos de los resultados, cuando intervienen sus compañeros con parálisis cerebral.

Los alumnos que intervienen en calidad de **auxiliares**, deben aprender a fijar una silla de ruedas al suelo, a colocarse correctamente cuando sujetan una canaleta, a colocar un puntero sobre la cabeza del compañero que la necesita, etc.

Además, el juego de la boccia es lo suficientemente atractivo como para que todos los alumnos, independientemente de su bagaje motriz, se sientan atraídos y deseen participar en el juego y en su enseñanza-aprendizaje.

A medida que se progresa en la propia dinámica de aprendizaje de los principales gestos técnicos de este juego, se va descubriendo la mejor forma en la que el alumno es capaz de lanzar una bola; también, se descubre la mejor manera de fijar la silla al suelo,

de dirigirla para favorecer la mejor orientación del cuerpo durante el lanzamiento de la bola.

Para los alumnos que hayan logrado las capacidades previstas en los objetivos inicialmente propuestos, y estén en condiciones de *progresar en el aprendizaje de nuevos elementos tácticos y técnicos* del juego, podemos plantear los siguientes **objetivos**:

- Aprender a sujetar una bola con la mano haciendo el gesto del lanzamiento, sin soltarla, relajando el resto del cuerpo.
- Aprender a inmovilizar la silla de forma que se obtenga la mayor fijación del suelo.
- Aprender a orientar la canaleta en el sentido de la trayectoria e inclinación deseadas.
- Aprender a lanzar una bola de la forma más natural y sencilla.
- Conocer los aspectos básicos del reglamento en cuanto a la forma de iniciar el juego y los turnos para lanzar.

Como **contenidos** pueden plantearse los siguientes:

- La relajación: adquisición de la conciencia de relajación de las partes del cuerpo que no intervienen directamente en la *ejecución del lanzamiento de una bola*.
- Los lanzamientos. Descomposición y análisis del lanzamiento en sus fases: agarre de la bola, armado del brazo, tensión-relajación de las zonas del cuerpo implicadas, lanzamiento propiamente dicho, suelta de la bola, recorrido del brazo hasta el final.
- Planteamientos tácticos del juego: Formas de resolver problemas sencillos en la disposición de las bolas lanzadas.
- El reglamento: forma de iniciarse el juego y la organización de los turnos para lanzar la bola.

Las **actividades** que se pueden plantear para lograr los objetivos propuestos, a modo de orientación, pueden ser:

- Sentados en la silla de ruedas, en círculo, coger una pelota con la mano, apretar-soltar hasta notando todo que el brazo está relajado:

- una pelota de tenis;
 - una bola de boccia;
 - plastelina.
- sentados en la silla, en círculo, armar el brazo con una pelota en la mano y notar, al lanzar, que el cuerpo se relaja;
 - dispuestos los alumnos en hilera lateral, lanzar bolas con la canaleta:
 - a la mayor distancia posible;
 - a la menor distancia posible;
 - a golpear un cono situado a cuatro metros;
 - a introducir la bola entre dos picas;
 - a agrupar las bolas que se lanzan en un punto cualquiera.
 - Dispuestos en hilera lateral, lanzar la bola sujetándola con el puntero a colocar las bolas cerca de un cono, concretando los gestos y señales que se utilizan para que el auxiliar actúe correctamente.
 - Colocados los alumnos en hilera, lateralmente unos a otros, lanzar una bola, de uno en uno, hacia adelante, intentando que se acerque lo más posible a las anteriores.
 - Colocados los alumnos en círculo, lanzar bolas a un círculo pintado en el suelo, intentando echar fuera las bolas de los demás (cada jugador tiene bolas de un color distinto):
 - bolas de tenis;
 - bolas de boccia;
 - pelotas pequeñas de goma, etc.
 - Colocados por parejas los alumnos, frente a una cuerda puesta de distintas maneras, introducir las bolas en el espacio previamente establecido.

Cabe insistir una vez más, en la utilización de alumnos sin discapacidad para llevar a cabo estas actividades. Sin su concurso es difícil organizar estas actividades, toda vez que hay alumnos que necesitan, incluso, de dos auxiliares para lanzar sus bolas. Si el alumno ha sido capaz de progresar lo suficiente, se puede proponer dar un

paso más en la línea de experimentar nuevas posibilidades de lanzar la bola, de conseguir situaciones que dificulten en la mayor medida posible el juego del adversario; se aprenden aquellos aspectos básicos del reglamento que definen el juego y que aumentan el nivel de exigencia en relación a los requerimientos técnicos y tácticos.

Si los alumnos han superado los objetivos apuntados en la 1.^a etapa, están en disposición de ahondar un poco más en el conocimiento del juego y las posibilidades nuevas que pueden ir experimentando. Se plantean como **objetivos**:

- aprender a lanzar una bola con soltura libremente;
- descubrir nuevas formas de resolver situaciones del juego cada vez más complejas;
- utilizar adecuadamente el control del tronco para impulsar correctamente el lanzamiento, sin despegar las nalgas del asiento;
- integrar en el juego los aspectos básicos del reglamento que hacen referencia a las bolas **fuera** del terreno de juego, formas de puntuar;
- plantear códigos de señales y gestos en la comunicación entre el lanzador y el auxiliar, para que la dinámica del juego se adecue a las verdaderas posibilidades del lanzador.

Como **contenidos** para desarrollar estos objetivos, se podrían plantear los siguientes:

- El lanzamiento. Aspectos básicos en el armado del brazo, control del tronco, y finalización del gesto.
- La comunicación gestual en los alumnos que tienen dificultades en la expresión verbal. Códigos de comunicación entre el lanzador y su auxiliar.
- Los planteamientos tácticos en jugadas de mayor dificultad.
- El reglamento: Las bolas **fuera** del terreno de juego, las formas de puntuar.

Como **actividades** a plantear a los alumnos para la consecución de los objetivos antes propuestos, se exponen a continuación algunas, a modo orientativo:

- Colocados los alumnos por parejas, lanzar bolas con la canaleta bien colocada sobre el hombro, calculando la altura y trayectoria para proyectarlas:
 - a la mayor distancia posible;
 - lo más cerca posible.

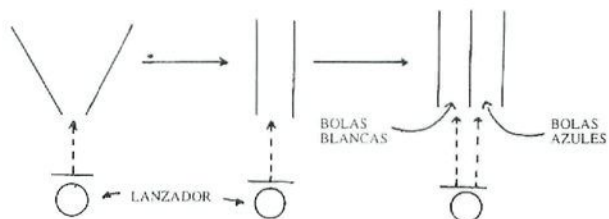
- Colocados los alumnos por tríos, jugar a lanzar las bolas para colocarlas lo más cerca posible de un cono colocado a seis metros:
 - lanzando sólo 3 bolas cada alumno;
 - lanzando sólo 4 bolas cada alumno;
 - lanzando sólo 5 bolas cada alumno.



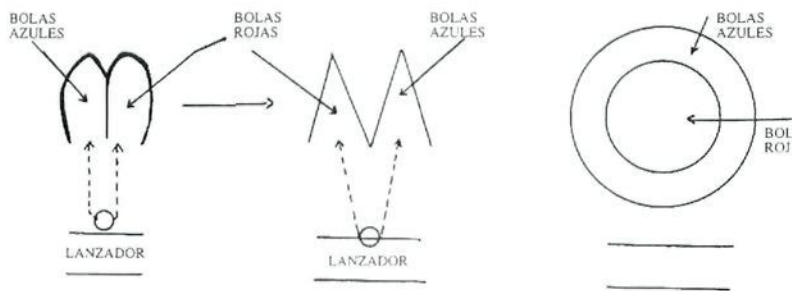
- Colocados los alumnos por parejas, se les sitúan en frente distintos elementos (palos, conos, cuerdas, etc.) a los que deben apuntar sus bolas.
 - palos colocados en forma de V;
 - conos a diez o veinte centímetros;
 - cuerdas que describen círculos, doble uve, zig-zag, etc.

TAREAS PARA MEJORAR LA PRECISIÓN

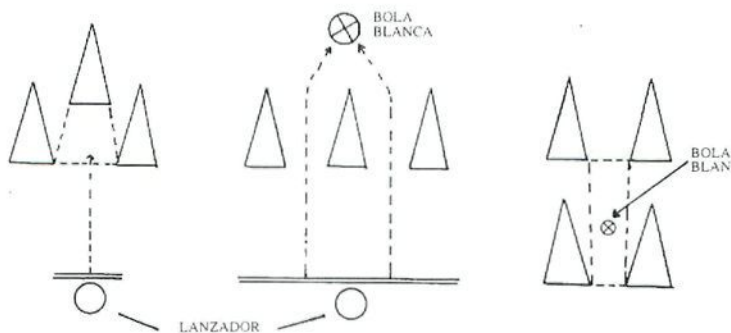
I. LANZAR BOLAS SOBRE PALOS DE 2 m.



II. LANZAR BOLAS SOBRE CUERDAS



III. LANZAR BOLAS SOBRE CONOS



- Colocados los alumnos en círculo, se propone un objetivo común para todos; después de visualizarlo, se tapan los ojos y deben lanzar sin la referencia visual. Después de cada lanzamiento, se observa el resultado del mismo.
- Colocados los alumnos por tríos, en los que uno no tiene discapacidad, jugar partidas de boccia eligiendo a un capitán para que cumpla con las funciones que marca el reglamento y que, previamente, se les han explicado.
- Colocados los alumnos por equipos de tres, jugar una partida, siendo arbitrada por otro alumno con discapacidad.

Se pueden utilizar distintos modos de variar la organización del juego en función de los objetivos propuestos en cada momento; variar las dimensiones del terreno de juego; utilizar más o menos bolas de las que marca el reglamento; modificar los objetivos del juego, etc, pueden servirnos para conseguir resultados a medio plazo en la adquisición de nuevas destrezas en los alumnos.

Llegados a este punto, los alumnos con parálisis cerebral deben conocer bastante bien los pormenores de lo que marca el reglamento y deben ser capaces de poder arbitrar, incluso, un partido a sus compañeros.

7.1.2. LANZAMIENTO DE SAQUITO

- Lanzamiento de altura.
- Lanzamiento de precisión.
- Lanzamiento de distancia

Proceso de enseñanza-aprendizaje:

- 1.^a etapa: objetivos y actividades.
- 2.^a etapa: objetivos y actividades.
- 3.^a etapa: objetivos y actividades.

El lanzamiento de saquito es una modalidad deportiva que está pensada, básicamente, para los alumnos de nivel 1, es decir, los que

presentan un perfil funcional disminuido, a causa de una gran afectación motora.

Esta especialidad deportiva presenta tres variantes: lanzamiento en altura, precisión y distancia, según si lo que se quiere es lanzar más lejos, más alto, o con mayor precisión hacia un punto (diana).

En las tres modalidades de lo que se trata es de lanzar un artefacto (saquito), por lo que este deporte se inscribe en la modalidad de **lanzamientos**. Existen otras modalidades en los lanzamientos que se expondrán más adelante, como el lanzamiento de kick-ball, del balón medicinal, peso, bola y club.

El saquito que se utiliza está cosido en tela o lona, con unas dimensiones de 10 x 15 centímetros, y un peso de 150 gramos, relleno de granos, por lo que es fácil de adaptar a la morfología de la mano del lanzador, dada su flexibilidad y textura.

Veamos cada una de las tres modalidades:

• *Lanzamiento de altura*

El objetivo en este caso es lanzar el saquito lo más alto posible, sobre un listón previamente colocado y que va a indicar, en caso de sobrepasarlo, la altura que se ha alcanzado.

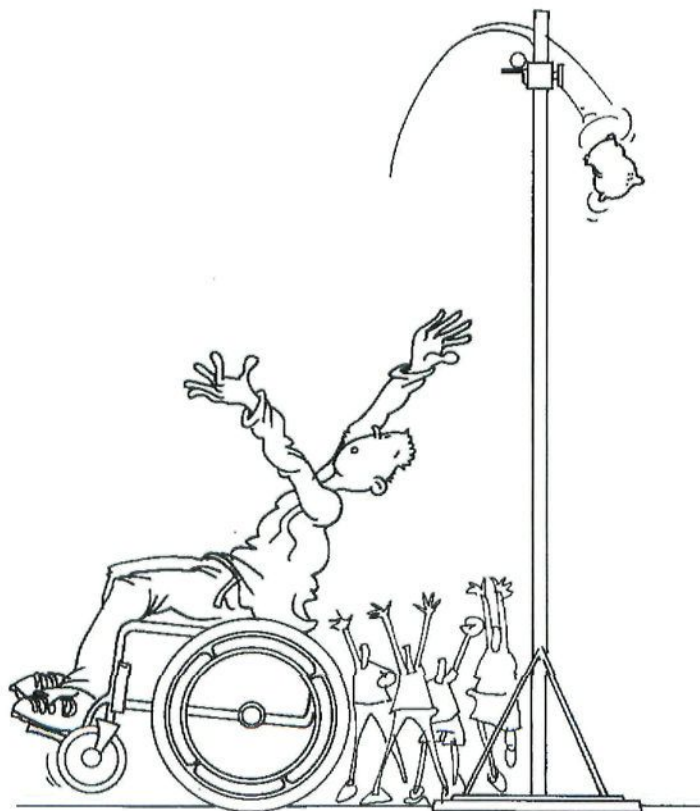
Este listón puede ser el que se utiliza en el salto de pértiga, colocado sobre los resortes habilitados al



efecto, y que permite ir midiendo la altura alcanzada en cada lanzamiento.

Desde el punto de vista reglamentario, el jugador se debe colocar tras la línea de lanzamiento, adoptando la posición que crea conveniente, disponiendo de dos minutos para efectuar el lanzamiento. Se comienza por una altura asequible a todos los participantes, y se va incrementando la altura paulatinamente (generalmente, de 10 en 10 centímetros).

Durante el transcurso del lanzamiento, el alumno puede contar con la colaboración de un auxiliar para fijar convenientemente la silla al suelo y evitar que ésta se mueva.



Es obligatorio que el alumno en el momento del lanzamiento esté en contacto con el cojín de la silla, evitando toda acción de salto o impulso del tronco hasta quedar éste suspendido en el aire.

• Lanzamiento de precisión

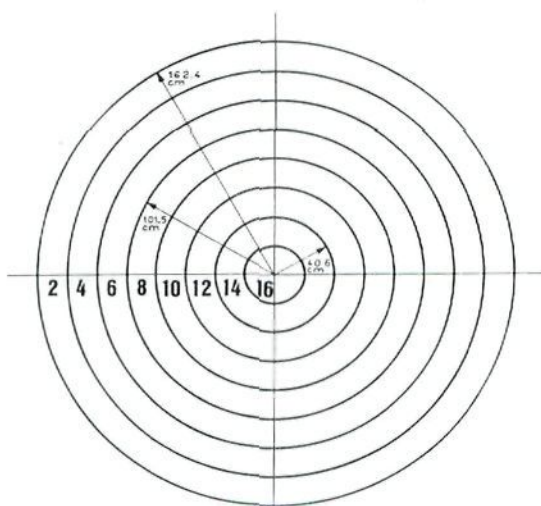
En esta modalidad, el alumno debe lanzar el saquito al interior de una diana que tiene colocada delante de él.

Para efectuar el lanzamiento, el alumno debe situar su silla de ruedas detrás de la línea marcada al efecto, y que está situada a cinco metros de distancia del centro del aro más interior de la diana, en el caso de los chicos, y a tres metros, en el de las chicas.

La colocación de la silla detrás de la línea de lanzamiento es libre, adoptando la posición que crea más idónea el lanzador. Unos alumnos, de acuerdo a sus características, prefieren lanzar de espalda, otros de frente, y otros estando colocados lateralmente a la diana.

La diana suele ser metálica con aros concéntricos (de no más de cuatro centímetros de grosor), soldados entre sí, de manera que cuando el saquito cae sobre ella, al ser flexible, se adapta al aro sin apenas posibilidad alguna de deslizamiento.

En el dibujo se representa la diana, expresando la distancia que guardan los aros entre sí, y la puntuación de cada aro.



En la competición, los lanzadores cuentan con dos lanzamientos de prueba

que no son contabilizados; a continuación, disponen de seis lanzamientos reglamentarios, contabilizándose los puntos conseguidos.

Para medir la puntuación obtenida después de cada lanzamiento, se tendrá en cuenta el lugar final que ocupe el mismo en su trayectoria; en caso de que ocupe dos partes iguales de aros distintos, se tendrá en cuenta la puntuación del aro más pequeño.

Al igual que en las otras modalidades de lanzamientos, se permite la ayuda de un auxiliar para la sujeción y fijación de la silla, pero está prohibido terminantemente que éste dé instrucciones al lanzador en ningún momento.

• *Lanzamiento de distancia*

En esta modalidad deportiva se trata de lanzar el saquito lo más lejos posible del lugar en el que se encuentra el lanzador.

La posición del lanzamiento es libre, pudiendo el lanzador adoptar la postura que crea más idónea para conseguir el mayor rendimiento posible.

Colocado detrás de la línea, se deberá lanzar el saquito sin que éste salga de una zona previamente delimitada, utilizando un vector de sesenta grados.

Para cada lanzamiento, se dispone de dos minutos, transcurridos los cuales sin que se haya efectuado el lanzamiento, éste se contabilizará como nulo.

Para medir la distancia conseguida en el lanzamiento, se utiliza una cinta métrica que mide la distancia entre la línea de partida y la huella del primer contacto del saquito dejada en el suelo tras su vuelo y posterior caída.

Como en los demás lanzamientos, no está permitido despegar las nalgas del cojín de la silla, evitando en todo momento impulsarse o saltar para lograr una mayor ventaja.

Proceso de enseñanza-aprendizaje

Lo primero que hay que tener en cuenta para la enseñanza del lanzamiento de saquito, es que los lanzadores pueden colocarse como estimen más conveniente. El reglamento permite a los lanzadores adoptar cualquier posición, siempre y cuando estén colocados detrás de la línea de lanzamiento.

Este primer factor a tener en cuenta, permite ajustar el gesto del lanzamiento a las características del alumno. En este sentido, se habrá de valorar:

- sus patrones de movimiento;
- tipo de alteración del tono muscular (espasticidad, atetosis o ataxia);
- tipo de experiencias motrices anteriores;
- estado actual del control postural;
- mejor brazo para lanzar, etc.

Sobre el análisis de estos datos, se puede pasar a planificar la enseñanza del lanzamiento de saquito a la que dividiremos en tres momentos:

En una primera etapa, cabe plantear el análisis del control postural; la equilibración del tronco y la determinación de la colocación ideal para efectuar el lanzamiento.

En una segunda etapa, se puede plantear el agarre del saquito y la suelta y la preparación del armado del brazo para el lanzamiento.

Logrados los anteriores propósitos, cabe plantearse ahora el impulso del tronco y el lanzamiento del saquito propiamente dicho.

En la **primera etapa** del proceso de enseñanza-aprendizaje del lanzamiento del saquito, el alumno tiene que aprender a descubrir cuáles son sus puntos fuertes sobre los que basará su lanzamiento, pero también sus puntos débiles, que intentará mejorar o,

en el peor de los casos, que no influyan negativamente durante la ejecución del gesto del lanzamiento.

Es el momento de descubrir cuál es la postura más equilibrada a partir de la que efectuar el lanzamiento. Se tratará de analizar y tomar buena nota de aspectos básicos que van a servir de base al lanzamiento:

- el estado del tono muscular;
- su influencia en la adopción de la posición durante el lanzamiento;
- equilibrio de las caderas en el momento del impulso;
- espacio máximo del recorrido del brazo que va a ejecutar el lanzamiento;
- posibles retracciones en la muñeca;
- estado actual de los dedos para el agarre.

El descubrimiento de la postura ideal para el lanzamiento debe pasar, en todo caso, por la que el alumno adopta de forma natural y espontánea cuando se le pide que ejecute un lanzamiento sin un objetivo predeterminado. No obstante, a veces, el alumno adopta posturas viciadas que no son las más idóneas para un lanzamiento, por lo que habrá que corregirlas y aprender otras opciones que, a la larga, van a ser más útiles y cómodas para el lanzamiento.

En esta primera toma de contacto con el aprendizaje del lanzamiento del saquito, hay que trabajar el equilibrio del alumno, para mejorar el control del tronco cuando los brazos están realizando algún tipo de movimiento.

Se pueden proponer actividades en las que el alumno vaya adquiriendo conciencia de su equilibrio corporal, de la influencia de su tono muscular en el movimiento de los brazos, y de las posibilidades biomecánicas de las palancas de su cuerpo.

Así, se pueden realizar actividades tales como éstas:

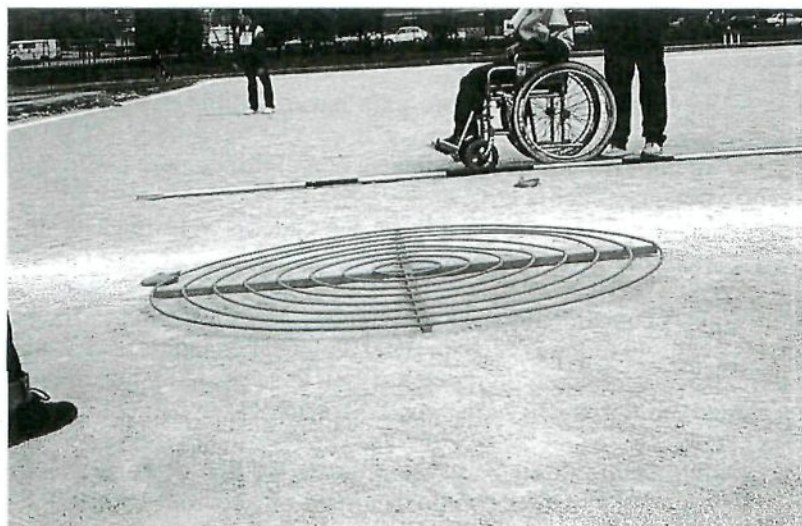
- sentados los alumnos, sobre colchonetas, cerca unos de otros, golpear unos globos sin dejar que caigan al suelo, ana-

lizando las dificultades que se encuentran para no perder el equilibrio. Verificar:

- si es necesario apoyarse en algún sitio para no perder el equilibrio;
 - si es posible golpear el globo con una sola mano o, indistintamente, con las dos;
 - con qué mano se golpea mejor, sin perder el equilibrio.
- Sentados en las sillas, realizar movimientos de forma libre con los brazos, analizando las posibilidades de equilibrio del tronco.

En una **segunda etapa**, una vez que el alumno ha tomado conciencia de su equilibración, de las posibilidades de controlar su sistema nervioso, se puede comenzar a descubrir las posibilidades de agarrar del saquito, y al análisis del armado del brazo para el lanzamiento.

Muchos alumnos tienen grandes dificultades para el agarre del saquito. No se olvide que se está haciendo referencia a alumnos que presentan un alto grado de afectación motora, y que en el nivel de la competición, son valorados como clases **uno**.



El agarre del saquito, obviamente, viene determinado por las posibilidades biomecánicas, sobre todo, de las muñecas y de los propios dedos de la mano. Es, pues, imprescindible, conocer bien:

- la arquitectura del hombro y sus posibilidades de movimiento;
- el estado actual de las articulaciones del brazo;
- de las posibilidades de las que se parte, a la vista de las retracciones (deformaciones) de las muñecas;
- la posible rigidez que pueden presentar los dedos.

En este punto, además, se pretende descubrir el armado del brazo más asequible para el alumno, y que le permita una mejor ejecución del gesto del lanzamiento.

A partir de un buen agarre, el alumno debe aprender a armar su brazo para el lanzamiento, intentando excluir al máximo los efectos limitantes de sus alteraciones del sistema nervioso.

En la búsqueda de la posición ideal para el armado del brazo, ajustado a las posibilidades del alumno, se debe prestar especial atención a:

- la forma en que se agarra el saquito fuertemente para que no se caiga de las manos;
- la elevación del hombro para hacer posible el armado del brazo;
- el impulso que debe realizarse con el tronco para facilitar la extensión del brazo;
- la orientación de partida de las caderas y la línea de los hombros, con respecto a la dirección en que se va a lanzar.

Cabe plantearse diversas actividades de asimilación, a través de las cuales el alumno va a aprender a agarrar el saquito y a armar el brazo, sabiendo en todo momento cuál es la posición que adopta su tronco, hombros y el brazo que no ejecuta el lanzamiento.

Para muchos alumnos, y dependiendo del tipo de lanzamiento que se vaya a efectuar, es común que el brazo que no ejecuta el lan-

zamiento se agarre al reposabrazos de la silla, con lo que consiguen un mayor impulso, y evitan movimientos periféricos que pueden perjudicar notablemente al brazo que va a lanzar.

En todo caso, se debe hacer constar que, dependiendo de si el lanzamiento va a ser en distancia o altura o precisión, la mecánica del gesto de lanzamiento va a variar, por lo que el alumno debe aprender a lanzar pensando en cada una de estas tres modalidades.

En este momento, se pueden plantear actividades y ejercicios más o menos analíticos, que busquen:

- un correcto agarre - soltar;
- un correcto agarre - armado de brazo - soltar;
- un correcto agarre - armado del brazo - lanzar.

Se proponen, a modo orientativo, algunos **ejercicios de asimilación del agarre del saquito y del armado del brazo.**

- Situados los alumnos en el suelo, en círculo, se disponen en el centro unos cuantos saquitos que deben coger. Cada alumno deberá coger el mayor número posible de saquitos.
- Sentados en las sillas de ruedas, con varios saquitos sobre los muslos, ir cogiendo uno por uno y tras elevar el brazo, dejarlos caer al suelo.
- Cada alumno en su silla de ruedas, colocado frente a otro alumno sin discapacidad, cogen ambos un saquito con los dedos pulgar e índice de la mano, intentando tirar hacia atrás para quitárselo al compañero.

En este punto de la secuencia de aprendizaje, el alumno va a aprender a sacar el máximo provecho del impulso del tronco, para lograr la máxima extensión del brazo, y así lograr un lanzamiento lo más acorde al objetivo que, en cada momento, se ha propuesto.

Hay que hacer notar que el reglamento de esta modalidad deportiva, no permite al lanzador elevar exageradamente el tronco hacia arriba, hasta el punto de despegar las nalgas del cojín del asiento; en este caso, el lanzamiento será contabilizado como nulo. Tam-

poco se permite tocar con los pies en el suelo, **ni impulsarse** en ellos para lanzar, por lo que se obliga a colocar en el reposapiés una correa que evite el desplazamiento de las piernas hacia adelante.

Una de las mayores dificultades para el alumno, además de la ya explicada del agarre del saquito, es la de coordinar el impulso del tronco con la extensión del brazo y la posterior suelta. Representan para el alumno una seriación de movimientos de difícil coordinación y desencadenados en un cortísimo tiempo.

Por ello, hay que descomponer todo el lanzamiento, e ir progresando paulatinamente hasta llegar a la ejecución completa del movimiento.

En la **tercera etapa** del proceso de enseñanza, el alumno, que ya es capaz de agarrar el saquito y de armar el brazo, debe completar el aprendizaje del lanzamiento, aprendiendo:

- a impulsarse sobre el asiento, dándole al tronco la máxima extensión;
- a armar el brazo y seguir de forma coordinada el impulso del tronco hasta el hombro, el codo, la muñeca y la mano;
- a calcular el ángulo y la velocidad de salida del saquito;
- a dirigir convenientemente el artefacto en la dirección deseada.

Para ello, se pueden proponer **diversas actividades** que ayuden al alumno a ir descubriendo el modo de asimilar todos y cada uno de los elementos técnicos que componen el lanzamiento del saquito.

- Colocados los alumnos en círculo a dos metros de un cajón grande, armar el brazo y lanzar el saquito al interior del mismo.
- Armado el brazo y extendido, lanzar en cualquier dirección el saquito, sólo con el impulso del tronco.
- Colocados los alumnos uno frente a otro, lanzarse el saquito sólo con movimiento de las muñecas, sin que intervengan el tronco, ni el hombro.

7.1.3. Lanzamiento de Kick-ball

- Proceso de enseñanza-aprendizaje:
 - 1.^a etapa: objetivos y actividades.
 - 2.^a etapa: objetivos y actividades.
 - 3.^a etapa: objetivos y actividades

El kick-ball es un balón especialmente diseñado para esta modalidad deportiva, con un peso de 900 gramos y 32 centímetros de diámetro.

El alumno que participa en esta prueba, debe golpear el balón con su pie, intentando proyectarlo lo más lejos posible. A diferencia del lanzamiento del balón medicinal, en esta modalidad el balón debe impulsarse con un puntapié, realizando un solo contacto, limpio y seco. En caso de que no se encuentre este tipo de balones, se puede sustituir con otros más o menos parecidos, como por ejemplo, los balones medicinales.

Esta prueba se realiza a nivel competitivo sobre césped, con lo que el deslizamiento del balón es más lento que si se realizase sobre parqué o losetas. El lanzador debe colocarse lo más cerca posible de la línea de lanzamiento, sin pisarla, y ejecutar la patada al balón, *sin que el pie haya estado antes en contacto con el balón, hasta el mismo momento del golpeo.*

Cada lanzador dispone de tres oportunidades para lanzar, anotándose el mejor de los tres. La distancia se mide desde la línea de lanzamiento, hasta el punto en el que se ha detenido el balón, después de recorrer toda su trayectoria como consecuencia del impulso.

Es condición indispensable para que el lanzamiento sea considerado como válido, que en el momento del golpeo esté absolutamente parado.

Proceso de enseñanza-aprendizaje

Como ocurre en todos y cada uno de los deportes en los que participan personas con lesiones cerebrales, el conocimiento previo

de sus patrones de movimiento, el tipo de alteración en su sistema nervioso, las deformidades que presentan algunas articulaciones, el balance muscular, etc, van a determinar el punto de partida en las fases de aprendizaje, así como los puntos claves que más habrá que incidir.

En el aprendizaje de la técnica de lanzamiento, el alumno debe partir, en primer lugar, de una correcta equilibración del cuerpo, para poder sacar el máximo provecho a la acción de extensión de la pierna que va a realizar el golpeo.

Es, por tanto, condición importante a tener en cuenta en el golpeo del balón, la postura corporal y la colocación del tronco tanto en el comienzo de la acción del golpeo, como en el recorrido final.

El proceso de enseñanza-aprendizaje de esta modalidad deportiva, puede desarrollarse en tres fases o momentos concretos:

En un primer momento se trataría de analizar la forma ideal de colocar el cuerpo, para el armado de la pierna que va a realizar el golpeo.



En una segunda fase se puede aprender a armar la pierna que va a golpear, evitando acciones reflejas de los músculos adyacentes.

Logradas estas primeras intenciones, procede realizar el gesto del golpeo del balón con soltura y precisión, una vez que el alumno ha conseguido afianzar todos los elementos básicos que constituyen el lanzamiento del balón propiamente dicho.

En la primera aproximación del alumno a esta técnica de lanzamiento, tiene que conocer cuáles son sus puntos fuertes en los que puede cimentar la correcta equilibración de su cuerpo. También debe conocer cuáles son sus puntos menos fuertes para corregirlos en la medida de lo posible, o, en todo caso, intentar que interfieran lo menos posible en la mecánica del golpeo.

Como quiera que durante la secuencia del golpeo, el tronco irá desde una posición de inclinación hacia delante, hasta terminar atrás sobre el respaldo de la silla, es evidente que el alumno debe mejorar de forma ostensible, esta equilibración del tronco, sabiendo, además, que no va a poder contar durante el movimiento con un apoyo constante y estable de una de sus piernas en punto alguno.

En este momento, el alumno debe aprender a efectuar inclinaciones del tronco para adquirir la mayor estabilidad posible. Los puntos más importantes a tener en cuenta respecto a la posición que habrá de adoptar para el lanzamiento son:

- fijación de las caderas bien atrás, apoyadas las nalgas convenientemente sobre el asiento de la silla;
- elevación de la línea de los hombros;
- situación de los ejes que forman los hombros y las caderas en línea perpendicular a la dirección del lanzamiento;
- cabeza alta, mirada al frente y tronco erguido;
- manos, a ser posible, agarrados en los laterales de la silla.

Teniendo en cuenta estos puntos básicos, se pueden plantear cuantas actividades se estimen convenientes para conseguir la mejor postura y equilibrio para ejecutar el lanzamiento.

Veamos algunos ejemplos:

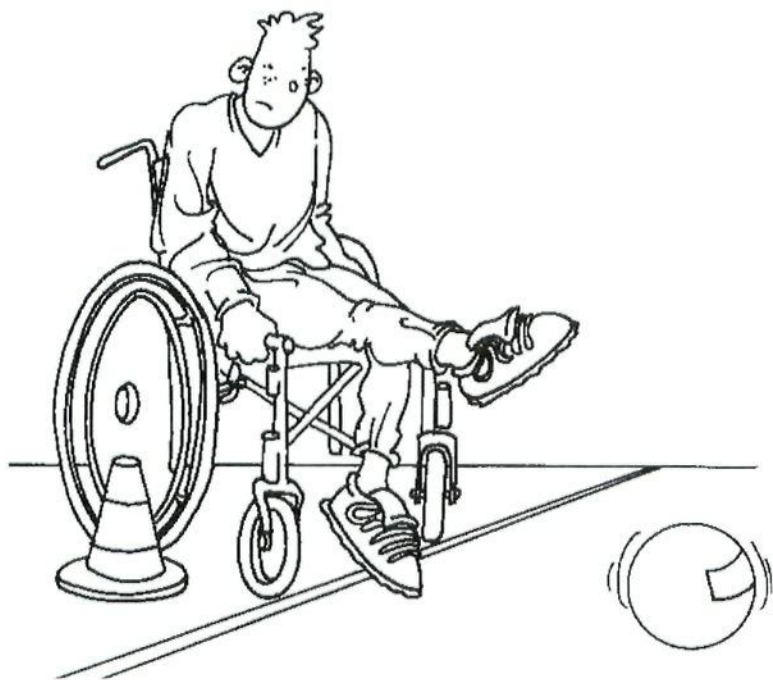
- sentados los alumnos en colchonetas, realizar inclinaciones del tronco hacia delante y hacia atrás, apoyando las manos en el suelo;
- la misma posición que en el ejercicio anterior, pero con un compañero que, colocado detrás, impide con sus manos sobre las espaldas, que se pueda llevar a cabo la inclinación del tronco;
- sentados en la silla, un compañero sin discapacidad, intenta desequilibrar el tronco del alumno que está intentando que no se desplace ni un solo centímetro.
 - hacia delante;
 - hacia atrás;
 - lateralmente;
- sentados en la silla, realizar inclinaciones del tronco de adelante a atrás, con la pierna de golpeo, flexiona hacia atrás y en el aire.

Una vez superada esta primera etapa, el alumno está en condiciones de aprender el gesto del armado de la pierna para realizar el golpeo del balón.

Después de logrados los objetivos planteados en la etapa anterior, el alumno debe ir analizando como se comportan otros elementos del cuerpo que no son protagonistas del lanzamiento (la otra pierna, los brazos, etc). Conviene valorar en qué medida la pierna que no interviene es capaz de estar relajada durante la acción de golpeo, sin interferir en el mismo; también, habrá que observar el comportamiento de las caderas a lo largo del golpeo, evitando en todo momento que los glúteos se despeguen del asiento.

Lo que hay que conseguir ahora es que el alumno flexione la pierna del golpeo hacia atrás, apoyando la punta del pie en el suelo, y realice un movimiento rápido hacia delante hasta llegar a extender totalmente la pierna que vuela hacia arriba. El alumno debe prestar especial atención a:

- la flexión profunda hacia atrás de la pierna de golpeo;
- el equilibrio del tronco hacia delante antes del movimiento de latigazo de la pierna;
- la fijación atrás de las caderas, sin levantar las nalgas del asiento;
- la mirada al frente con la cabeza erguida;
- la relajación de la pierna que no lanza y los brazos apoyados sobre los laterales de la silla.



A modo de orientación, se puede plantear como **actividades** para lograr los objetivos propuestos, los siguientes:

- sentados en la silla, con los reposapiés quitados, los alumnos por parejas, uno frente a otro, se pasan una pelota de goma, poniendo especial atención a la flexión lo más atrás posible de la pierna antes del golpeo;

- sentados sobre la silla de ruedas, un alumno sin discapacidad, coloca una pelota con sus manos a la altura del muslo del que va a lanzar, unos centímetros por delante; a la señal, el lanzador debe estirar totalmente la pierna para impulsar la pelota hacia arriba.
- sentados en sus sillas, en hilera lateral, los alumnos arman la pierna y comienzan a dar la patada por orden, siempre a continuación del que está situado a la izquierda;
- realizar lanzamientos de balón sin mover el tronco, ni utilizar el impulso de brazos. Sólo con la extensión de la pierna.

Al afrontar la última parte de este proceso de enseñanza y aprendizaje, el alumno ya tiene claro en qué consiste la mecánica del lanzamiento, y debe perfilar todavía algunos detalles que le permitan realizar un golpeo con la mayor fuerza posible.

La fuerza y velocidad con que tiene que golpear el balón, tienen que estar, necesariamente, basadas en una relajación suficiente que le permitan coordinar las distintas palancas que van a ponerse en acción.

Durante la competición, suele observarse una suficiente arquitectura corporal como para mandar el balón a muchos metros de distancia, apenas consiguen uno o dos metros porque los nervios y falta de relajación les ha impedido realizar el gesto de forma armónica y con soltura. Se trata, pues, de que el alumno:

- coordine adecuadamente la velocidad y dirección de la pierna en su recorrido hacia delante;
- relaje adecuadamente los músculos que no actúan directamente durante el golpeo;
- sepa concentrarse en cada uno de los elementos que componen el gesto propiamente dicho;
- saque el máximo provecho a su lanzamiento, sobre la base de una correcta coordinación de las distintas cadenas cinéticas que, de forma progresiva, se van sucediendo a lo largo del golpeo.

Como último apunte, el alumno deberá tener cuidado cuando la pierna vuelve hacia atrás, después del golpeo, para que está no

toque la línea de lanzamiento, pues el lanzamiento sería considerado no válido.

Como actividades a desarrollar para lograr los objetivos propuestos, se pueden proponer los siguientes:

- sentados frente a un espejo, realizar el gesto del golpeo completo, uno por uno; los demás compañeros observan y corrigen lo que crean conveniente;
- colocados los alumnos por parejas, uno frente a otro, golpear con el pie y pasarse una pelota de tenis;
- colocados frente a un alumno sin discapacidad, los lanzadores golpean el balón, teniendo un saquito apoyado sobre el otro muslo y que no debe caer al suelo en ningún momento;
- sentados frente a una pared, a 5 metros, golpear balones de psicomotricidad de cincuenta centímetros, para que reboten en la pared.

7.1.4. Lanzamiento de Club

- Proceso de enseñanza-aprendizaje:
 - 1.ª etapa: objetivos y actividades.
 - 2.ª etapa: objetivos y actividades
 - 3.ª etapa: objetivos y actividades.

El club es un artefacto similar a una maza de las que se usan en gimnasia rítmica, pero de madera de haya y con un contrapeso metálico en su base. Tienen una longitud de 39 centímetros y un peso total de 396 gramos.

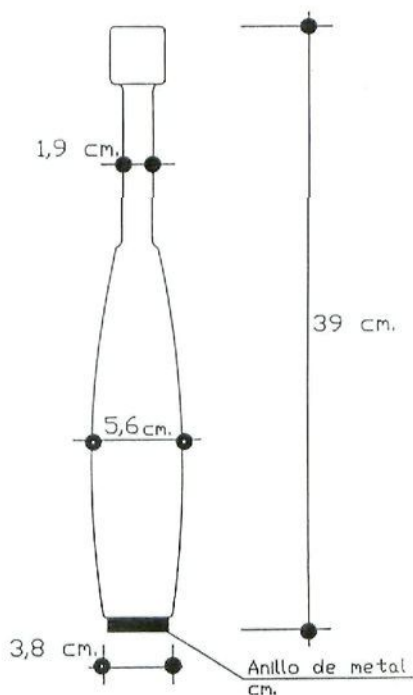
Este deporte se lleva a cabo, en el ámbito de la competición, en la misma zona desde donde se lanza el disco, en las pruebas de atletismo, es decir una jaula de protección con una zona de lanzamiento que representa un vector de 40 grados.

La medición del lanzamiento se efectúa desde el punto medio de la línea de lanzamiento, hasta la primera huella que deja en el suelo, después del vuelo.

Los alumnos que utilizan silla de ruedas, pueden disponer de la ayuda de un compañero (auxiliar), para sujetarla al suelo y obtener así una mayor base de sustentación para realizar el impulso del tronco durante el lanzamiento.

La posición durante el lanzamiento es libre, pudiendo el lanzador colocarse de la forma que estime conveniente, de acuerdo a sus características anatómicas, siempre que no pise la línea de lanzamiento.

Durante la fase de preparación para lanzar, así como en todo el desarrollo del gesto técnico, el auxiliar no puede realizar instrucción alguna al lanzador, debiendo permanecer en silencio y dedicado exclusivamente a su función de sujetar la silla; también puede entregar el club al lanzador antes de cada lanzamiento.



Proceso de enseñanza-aprendizaje

Las características del lanzamiento depende, obviamente, de las posibilidades de movimiento del lanzador; si éste puede o no y qué medida, utilizar el máximo impulso de su tronco para realizar el lanzamiento. Por ello, conviene valorar antes que nada:

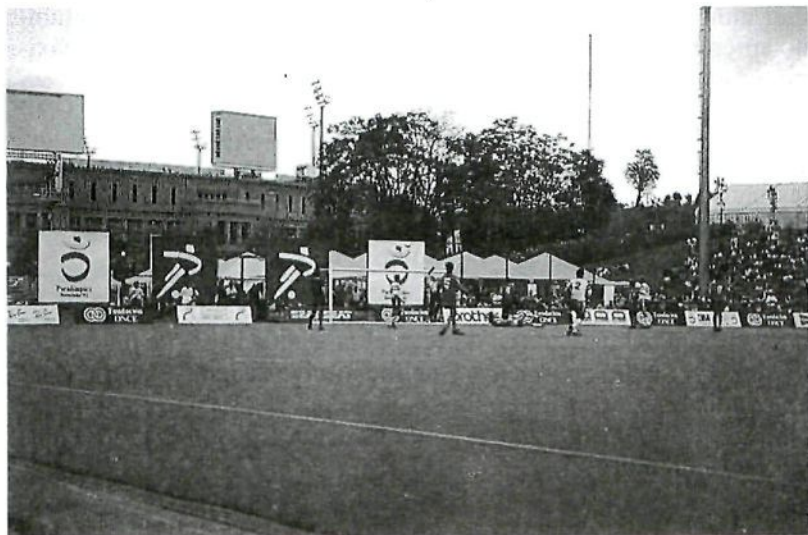
- la base de sustentación del alumno y sus posibilidades de equilibración del tronco;
- sus habilidades y destrezas presentes;
- el tipo de alteración de su tono muscular (espasticidad, rigidez, temblores, etc);

- de qué manera y en qué posición le es más fácil realizar el lanzamiento.

A partir de este análisis, se puede proceder a exponer algunas consideraciones acerca del proceso de enseñanza-aprendizaje de este deporte.

En el lanzamiento del club desde la posición de sentados en silla de ruedas, el alumno tiene que coordinar las distintas acciones que componen el gesto técnico. Se trata de averiguar:

- qué posibilidades existen de agarre del artefacto;
- cómo extiende los brazos cuando se lanza un objeto.



- en qué medida intervienen las piernas durante el lanzamiento propiamente dicho;
- qué tipo de tono muscular tiene y cómo influye en el gesto;
- qué tipo de coordinación existe entre el brazo y el tronco en el momento de soltar el artilugio.

En el proceso de enseñanza-aprendizaje de este deporte, cabría plantear, primeramente, el análisis de las posibilidades de

equilibrio y de los patrones posturales, aprendiendo a agarrar el club y soltarlo de forma intencional.

A partir de ahí, el alumno ha de familiarizarse con el artilugio, su peso, su forma, etc.; a partir de la realización de distintos tipos de lanzamientos, que el alumno realiza de forma espontánea y natural, se puede comenzar a analizar las características motrices sobre las cuales habrá que modificar los elementos que dificultan el movimiento y mejorar aquellos otros que van a servir para realizar un movimiento más armónico y con menor gasto energético.

El control del tronco sobre la silla de ruedas es uno de los elementos claves en la ejecución del lanzamiento. Por ello, en este primer momento del proceso de enseñanza, se intentará que el alumno aprenda a mejorar su equilibrio corporal, intentan sacar el máximo provecho del impulso sobre la propia silla.

En cuanto al agarre del club, habrá que tener en cuenta que cuando se trata de objetos pequeños o delgados, se necesitan ajustes perceptivo-motrices más finos, lo que incrementa la dificultad del agarre en los alumnos que presentan algún tipo de problemas en la estructura ósea y músculo-tendinosa de sus manos.

Sobre la base de una mayor equilibración del tronco, que permita el impulso del cuerpo durante el lanzamiento, y de un correcto agarre y suelta consciente y deliberar del mismo, se puede estar en condiciones de afrontar el reto de un nuevo avance, en el que el alumno profundizará, aún más, en el control postural y mecánica del lanzamiento.

A modo de ejemplo, se presentan algunas **actividades** que pueden ayudar a conseguir los objetivos antes apuntados:

- realizar ejercicios de equilibrio sentados en colchonetas, realizando movimientos con el brazo que va a realizar el lanzamiento;
- sentados en las sillas de ruedas, realizar ejercicios de equilibración del tronco, movilizándolo el brazo del lanzamiento;
- sentados en la silla de ruedas, realizar agarres y sueltas del club, a la señal de responsable de la actividad;

- sentados en la silla de ruedas, realizar extensiones adelante y arriba del brazo, prestando especial atención a la acción de soltar el club.

Sobre los avances conseguidos por el alumno, procede descubrir de qué manera resulta más fácil el lanzamiento, es decir, de qué forma se puede armar mejor el brazo para lanzar lo más lejos posible, con el menor coste energético posible.

Esta posibilidad de lanzar aprovechando de forma económica el esfuerzo a realizar, va a depender en gran medida de cómo se encuentre el tono muscular, y cómo éste va a saber regularlo durante la fase de preparación, armado del brazo y proyección del objeto.

Es el momento de descubrir de qué manera ha de colocarse el alumno para lanzar. Unos alumnos, de acuerdo a sus características morfofuncionales, tienen más facilidades para proyectar el club hacia atrás, por encima de su cabeza; otros prefieren lanzarlo hacia adelante o lateralmente, etc.

En general, los lanzamientos que se efectúen por encima de la cabeza, deberían estar reservados a aquellos alumnos que posean un buen dominio del agarre y suelta del artefacto, así como de una suficiente consciencia y control del movimiento, ya que de lo contrario se pueden producir golpes en la cabeza, siempre indeseables.

Habrà que intentar que el alumno progrese sobre el aprendizaje de los siguientes elementos técnicos:

- rotar el tronco y fijar en el momento de la máxima extensión del brazo;
- armar el brazo con un buen agarre de la mano, buscando el máximo recorrido posible del brazo de atrás adelante;
- extender enérgicamente el brazo en la dirección del lanzamiento;
- fijar las piernas y las caderas como soporte básico del impulso del tronco y del brazo;
- soltar el artefacto en el momento idóneo y preciso, para que consiga el mayor recorrido posible, y en la trayectoria ascendente-descendente deseada.

Como **actividades** que se pueden proponer para lograr los objetivos propuestos, se apuntan las siguientes:

- sentados en el suelo, realizar el gesto técnico del lanzamiento sin el club;
- sentados en la silla, lanzar el club lo más lejos posible; lo más alto posible; dirigiendo el club hacia un punto previamente determinado;



- sentados en la silla, lanzar el club sólo con extensión de la muñeca;
- sentados en la silla, lanzar el club con una muñequera lastrada con uno, dos, tres kilos;
- efectuar lanzamientos de club rotando el tronco y fijándolo en el momento de la máxima extensión.

La parte final del proceso de enseñanza y aprendizaje del lanzamiento de club, es la de la consolidación y automatización del gesto. En la medida que el alumno ha ido progresando en los elementos fundamentales que componen este tipo de lanzamiento (posición equilibrada de partida - agarre - armado del brazo- extensión y suelta del objeto), se puede llegar a la mecanización del gesto técnico, que le permite al alumno concentrar toda su atención en otros elementos no menos importantes durante el lanzamiento:

estado de su tono muscular, influencia de los otros elementos corporales que no intervienen directamente en el lanzamiento, tipo de agarre en cada momento, etc.

Conviene que el alumno aprenda a sacar el máximo provecho del impulso de su tronco, tanto en la fase de preparación y armado del brazo, como en la final, de máxima extensión del brazo para proyectar el objeto.

Cuando el alumno ha automatizado la mayoría de los elementos básicos que componen el gesto técnico, debe pasarse a buscar nuevas fórmulas más **rentables**, desde el punto de vista motriz, que permitan un gesto más equilibrado y armónico.

Los cuatro puntos básicos sobre los que el alumno debe tomar conciencia para efectuar un buen lanzamiento, de acuerdo a sus posibilidades, son:

- el agarre del club en todo el recorrido del brazo;
- el movimiento del tronco, de rotación y máximo impulso hacia delante y hacia arriba (en los lanzamientos que se efectúan de frente);
- el máximo aprovechamiento de la fijación de las caderas a la silla durante el impulso;
- el desplazamiento del brazo, impulsando el artefacto, en la trayectoria y velocidad deseados.

Las **actividades** que se pueden proponer al alumno para lograr estos objetivos, son básicamente las mismas apuntadas en la fase anterior, incidiendo con mayor dedicación en la rotación del tronco, la fijación de las caderas y la máxima proyección del club en la extensión del brazo.

Algunas estrategias que se pueden tener en cuenta en el planteamiento de las actividades, son:

- utilizar mazas de gimnasia rítmica de plástico y, por tanto, de menor peso;
- colocar en la muñeca del brazo lanzador del alumno, a par-

- tir del momento que esto pueda hacerse, muñequeras lastradas de uno, dos, tres kilos;
- utilizar un club, pero sin soporte metálico en algunas fases del entrenamiento;
- lanzar objetos con mayor o menor grosor que el que tiene el club;
- lanzar objetos algo más pesados que el propio club.

7.1.5. Slalom

- Elementos estructurales.
- Proceso de enseñanza-aprendizaje:
 - 1.^a etapa: objetivos y actividades.
 - 2.^a etapa: objetivos y actividades.
 - 3.^a etapa: objetivos y actividades.

El slalom es una modalidad deportiva específica para personas que utilizan necesariamente una silla para sus desplazamientos.

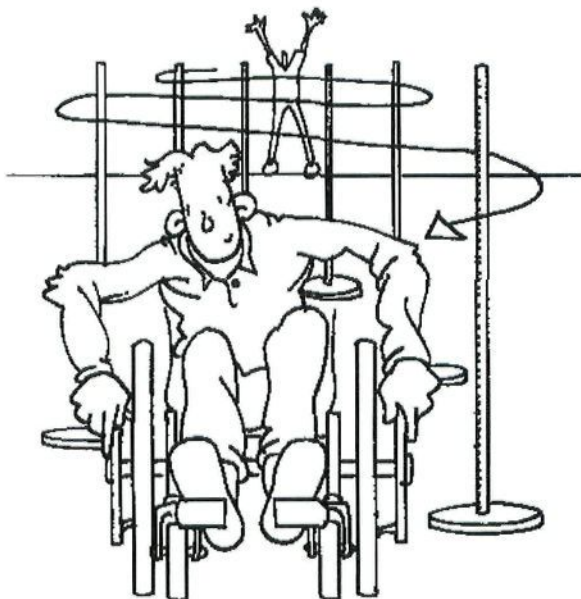
Sobre un circuito previamente establecido, en el que se disponen distintos obstáculos, el alumno debe realizar el recorrido intentando no derribar ninguno de los pivotes, y en el menor tiempo posible. Además, el recorrido debe efectuarse de acuerdo a las normas que se han establecido, debiendo pasar por los distintos obstáculos de forma reglamentaria.

Es un deporte en el que se precisa un gran dominio de la silla, así como una gran capacidad de concentración y control sobre el sistema nervioso.

La prueba de slalom se puede desarrollar en una pista de parqué o sintasol, lisa, con unas dimensiones máximas de cuarenta por veinticinco metros; también, puede realizarse sobre una pista de tartram o cemento liso, en espacios cubiertos o al aire libre, siempre y cuando la pista esté totalmente seca.

En el ámbito de la competición de slalom, se han establecido cinco categorías, atendiendo al perfil motriz y funcional de los participantes, de forma que quede asegurada una competencia equilibrada entre capacidades y características similares.

El nivel uno agrupa a los participantes que utilizan sillas de ruedas con motor eléctrico. Son sujetos con escasa movilidad que no pueden propulsar su silla ni con los brazos ni con las piernas. Los niveles dos, cuatro y cinco, se reservan a personas que impulsan su silla con los brazos, de menor a mayor capacidad para realizar los movimientos.

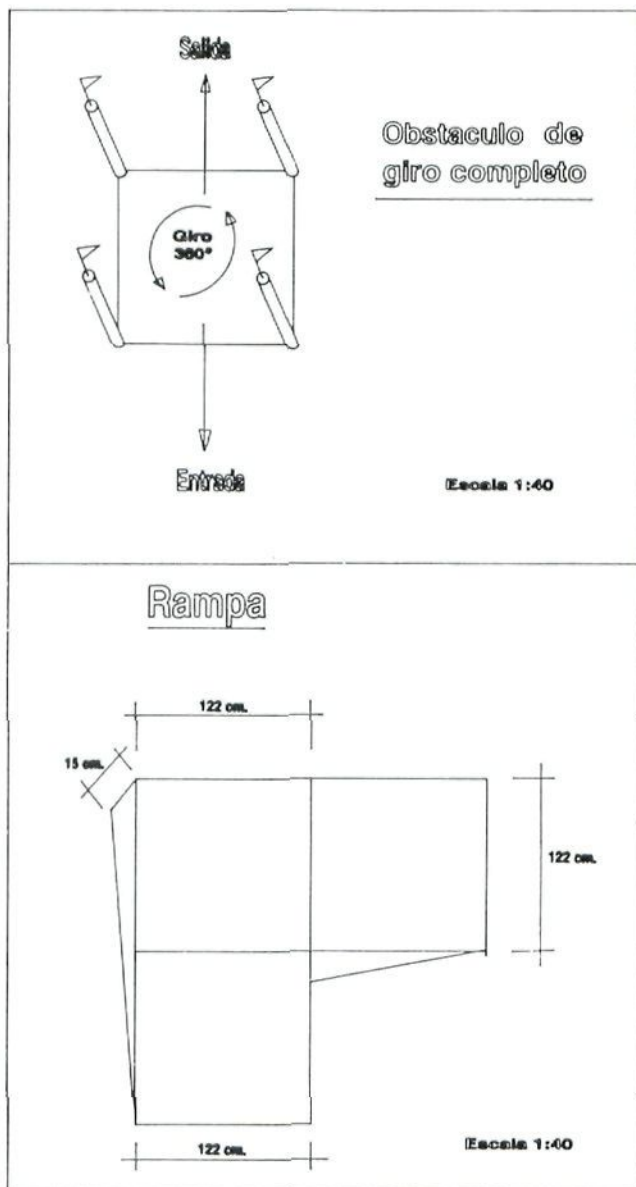


En el nivel tres se agrupan aquellas personas que impulsan la silla con sus piernas.

Elementos estructurales

Los obstáculos que componen el circuito de slalom son:

- tres obstáculos de medio giro (ciento ochenta grados);
- un obstáculo de giro completo (trescientos sesenta grados);
- un pivote para vuelta completa;
- una plataforma con rampa;
- tres pivotes en forma de **ocho**.



Además, para las divisiones dos, tres, cuatro y cinco, se añade un elemento más: una puerta de inversión.

Los pivotes que se utilizan en competición tienen cuarenta centímetros de altura y diez de anchura, oscilando su peso entre seiscientos cincuenta y seiscientos ochenta gramos. El material puede ser de madera, PVC o plástico.

En el obstáculo de vuelta completa, el alumno debe realizar una vuelta completa sobre sí mismo; está señalizado con un solo pivote de color rojo.

El obstáculo de medio giro está señalizado a la entrada por dos pivotes de color blanco, mientras que los de salida son de color rojo. La distancia entre los pivotes, como indica el dibujo, es de mil setenta y cinco centímetros (1,075 metros). En este obstáculo, el alumno debe realizar un giro de ciento ochenta grados, saliendo del obstáculo en sentido contrario del que entró.

Los alumnos que participan en las divisiones uno, dos, cuatro y cinco, están obligados a entrar de frente y salir, después del giro, de espalda; mientras que los alumnos que participan en el nivel tres, pueden elegir entre entrar de frente o de espalda, para efectuar el giro dentro del cuadrado respectivo.

El obstáculo de giro completo es, sin duda, el de mayor dificultad. El alumno debe realizar un giro de trescientos sesenta grados dentro del obstáculo.

Está señalizado por cuatro pivotes de color blanco, sobre los que previamente se ha colocado una banderola. También aquí los pivotes se colocan a una distancia de 1,075 metros. Al ser un giro de trescientos sesenta grados, el alumno sale del obstáculo de la misma forma que entró.

El obstáculo en rampa lo forman tres elementos: dos en rampa y una plataforma, con unas medidas de ciento veintidós centímetros de lado, por quince centímetros de altura en la plataforma.

El alumno debe subir por la primera rampa que se encuentra en el recorrido, pasar por encima de la plataforma, y descender por la otra rampa. Los alumnos que se inscriben en el nivel dos de la competición, no están obligados a subir por este obstáculo, sino que, simplemente, deben bordearlo.

El obstáculo en forma de **ocho** lo forman tres pivotes de color rojo, colocados en línea recta y a un metro de distancia entre ellos.

El alumno debe sortearlo entrando por la derecha o izquierda, con la condición de que realice un **ocho**, debiendo salir por el mismo lado que entró en el obstáculo.

El obstáculo **puerta de inversión**, viene representado por un par de pivotes de color rojo, que el alumno debe pasar en el sentido inverso de su marcha. La distancia entre los dos pivotes es de un metro.

Dentro de los aspectos básicos reglamentarios, cabe destacar que se consideran como faltas y sus correspondientes penalizaciones:

- derribar un pivote, se penaliza con un incremento de cinco segundos al tiempo conseguido por el participante;
- tocar una línea o un pivote con la silla o cualquier parte del cuerpo, se penaliza con tres segundos más. Los participantes de la división tres no penalizarán si tocan con los pies, pero sí, si derriban el pivote, con cinco segundos;
- pisar con una rueda de la silla alguna de las líneas, se penaliza con tres segundos cada rueda que lo haga.

También se contempla a nivel reglamentario que los participantes pueden ser descalificados en cualquier momento de la prueba a causa de:

- realizar el recorrido estando cerrada la prueba;
- no completar el recorrido tal como está establecido;
- recibir ayuda o asistencias técnica para finalizar el recorrido;
- superar los tres minutos de que se disponen para realizar la prueba.

Las sillas de ruedas deben de cumplir las características que fija el reglamento en la competición: el diámetro de las ruedas no puede superar los setenta centímetros; se permite utilizar un cojín que no supere los diez centímetros, de forma que la altura del asiento no supere los sesenta y tres centímetros, incluyendo el cojín.

Proceso de enseñanza-aprendizaje

El aprendizaje de la técnica para realizar la prueba de slalom viene, en primer lugar, determinada por el dominio del alumno sobre su propia silla: hasta qué punto es capaz de desplazarse sin grandes dificultades, girar a un lado y al otro, frenar rápidamente e invertir el sentido de su marcha, etc.

A partir de aquí, el alumno debe plantearse, aplicar ese dominio suficiente en el manejo de su silla, a un recorrido establecido, en el que una serie de obstáculos han de ser superados. Llegados a este punto, se trata ahora de ajustar los movimientos alrededor de dichos obstáculos, procurando no derribar ninguno, y, además, en el menor tiempo posible.

Estas tres premisas en el planteamiento de una metodología para el aprendizaje de esta modalidad deportiva, se pueden plantear en relación a estos tres momentos:

1. Dominio suficiente en el manejo de la silla: desplazamientos, giros, paradas, inversiones, etc.
2. Aplicación de ese dominio en el manejo de la silla a un recorrido previamente establecido, que irá incrementando su dificultad, a medida que lo hagan las habilidades del alumno.
3. Ajuste del dominio de la silla de ruedas a un recorrido establecido, realizándolo en el menor tiempo posible y cometiendo el menor número de infracciones posibles.

Cada una de estos momentos, tiene un fin en sí misma, por lo que el alumno que no pueda progresar a la fase siguiente, debe tra-

bajar y madurar hasta el límite de sus posibilidades, los aspectos fundamentales del momento en el que se encuentre.

Como primer punto de partida, se deben conocer del alumno, el mayor número de datos posibles acerca de sus posibilidades motrices, el grado de destreza en el manejo de la silla, dificultades que pueden existir en su equilibrio sentado sobre la silla, qué miembros están en mejores condiciones para propulsar la silla, y, en general, todos aquellos aspectos que puedan interferir en la realización de la prueba de slalom.

Es una fase básica, en la que se ponen de manifiesto aspectos motrices elementales y, a la vez, fundamentales, para poder progresar a etapas más exigentes. Sin un dominio suficiente de la silla, sin una equilibración mínima del tronco, es muy difícil plantear la realización de la prueba del slalom, porque el alumno encuentra muchas dificultades para controlar sus movimientos.

Por ello, caben plantearse como objetivos, los siguientes:

- mejorar el equilibrio del tronco sobre la silla de ruedas;
- aprender a desplazarse con la silla con soltura, sorteando obstáculos sencillos y realizando giros y paradas.

Estos objetivos deben ser conseguidos satisfactoriamente para poder progresar a la siguiente parte del proceso de enseñanza, en la que alumno se verá más comprometido a ajustar ese dominio de su silla, con requerimientos mayores, tanto a nivel de obstáculos más exigentes, como de exigencia en cuanto al tiempo que puede emplear para realizar sus movimientos y desplazamientos.

Los alumnos que manejan silla de ruedas con motor eléctrico, adquieren en poco tiempo un buen dominio de su silla, y necesitan desde muy pronto que se les planteen movimientos y acciones comprometidas que han de resolver convenientemente.

Es importante, no obstante, que el nivel de complejidad de las tareas no se alejen demasiado de las posibilidades reales de los alumnos, ya que esto hará que cunda el desánimo y la desmotivación por resolver las tareas planteadas.

Las actividades que se pueden proponer para lograr estos objetivos, están relacionadas con aspectos básicos de los desplazamientos en la silla de ruedas. Deben plantearse aquellas que sean motivantes para los alumnos, y que tengan siempre una conexión con el objetivo que se persigue, y que el alumno debe conocer perfectamente.

Se pueden plantear, a modo orientativo, las siguientes actividades:

- Sentados los alumnos sobre colchonetas, en círculo, lanzarse pelotas de goma unos a otros sin perder el equilibrio.
- Sentados sobre las colchonetas, por parejas, uno frente a otro, intentar desequilibrar al compañero, empujándolo sobre los hombros, las manos, la espalda, etc.
- Sentados en las sillas, por parejas, cogidos por las manos, intentar desequilibrar al compañero, realizando balanceos a derecha e izquierda, adelante-atrás.
- Desplazarse libremente por el espacio disponible, sin chocarse con los alumnos que conducen sus respectivas sillas, ni con los alumnos que van corriendo, y que participan en la actividad.
- Utilizando la misma dinámica del ejercicio anterior, con desplazamientos de todos los alumnos libremente, a la señal del monitor, todos se quedan parados de forma brusca. El alumno que más haya tardado en detener su marcha, es el encargado de dar la señal en la próxima parada.
- Desplazamientos de forma libre por el espacio disponible, en el que se han colocado postes que no deben ser tocados. A la señal,
 - todos se paran;
 - todos tienen que buscar un poste que esté libre;
 - cada alumno con silla debe juntarse con otro que no la tiene.
- Los alumnos se desplazan libremente por el espacio de que disponen, persiguiendo cada uno a otro alumno que va corriendo despacio, sorteando a los demás para no chocar.

A la señal, los papeles se invierten, y el alumno que perseguía, se convierte en perseguido por el otro alumno, que intenta cogerle, pero a pata coja.

- Los alumnos se desplazan de frente en hileras de tres, a la señal:
 - realizan un giro a la derecha de noventa grados;
 - realizan un giro a la izquierda de noventa grados;
 - realizan un giro de ciento ochenta grados y vuelven a sus puntos de origen;
 - realizan un giro de trescientos sesenta grados y siguen hasta el final del recorrido.

Una vez que el alumno va adquiriendo un mayor control postural y consiguiente dominio de la silla de ruedas, ya es capaz de resolver situaciones más complejas, realizando desplazamientos y movimientos con su silla con algo más de velocidad. Es este elemento, la velocidad, un factor que por sí solo puede servir para definir el objetivo de esta nueva fase.

De lo que se trata ahora es que el alumno realice sus movimientos en la silla de forma más rápida, y ajustada a un espacio más limitado, en el que algunos obstáculos condicionan sus movimientos.

Es el momento de tomar contacto con los pivotes que van a marcar el recorrido a realizar, e ir aprendiendo algunos de los obstáculos que debe aprender a sortear.

No se trata todavía de que realice los desplazamientos por los obstáculos tal y como exige la competición; tampoco de que se ajuste a una exigencia de tiempo muy exigente.

Más bien, lo que se debe buscar es que el alumno tome conciencia de que debe sortear algunos obstáculos previamente dispuestos a lo largo de un recorrido que debe efectuar, intentando no saltarse ninguno, ni tirar ninguno de los pivotes sobre los que va a tener que desplazarse.

En un primer momento, debe tomarse conciencia del orden en que se sortean los obstáculos, haciendo hincapié en que es ese el

orden y no el que uno quiera. También, se aconseja que la disposición de los obstáculos sea muy aleatoria y flexible al principio, para ir, paulatinamente, ajustándolos a los que se va a encontrar en la competición.

Incluso cuando las habilidades de los alumnos permitan disponer algunos de los obstáculos reglamentarios en el recorrido a realizar, estos pueden colocarse aumentando la distancia entre pivotes y la que existe entre los distintos obstáculos.

Otra posibilidad muy motivante para los alumnos es que ellos mismo diseñen los recorridos a realizar. También lo es, el que otros alumnos sin discapacidad, realicen estos recorridos sobre las sillas que les prestan sus compañeros.

Cabe, por tanto, plantearse como objetivos, los siguientes:

- afianzar el dominio y control de la silla en los desplazamientos;
- mejorar la marcha realizando giros y paradas bruscas, encadenándolas a otras acciones como salir rápidamente, girar y parar, parar y girar en un espacio determinado;
- aprender a sortear obstáculos de diferentes formas.

El aprendizaje de ciertas habilidades con la silla de ruedas, como es el caso del giro y la parada seguida de desplazamiento busco hacia delante o hacia atrás, por ejemplo, requiere cierto tiempo, y no puede exigírsele al alumno que progrese más deprisa de lo que realmente es capaz. Es mejor afianzar cada uno de los componentes técnicos por separado, y sobre esa base, ir encadenando unos con otros hasta conseguir realizar recorridos cada vez más exigentes.

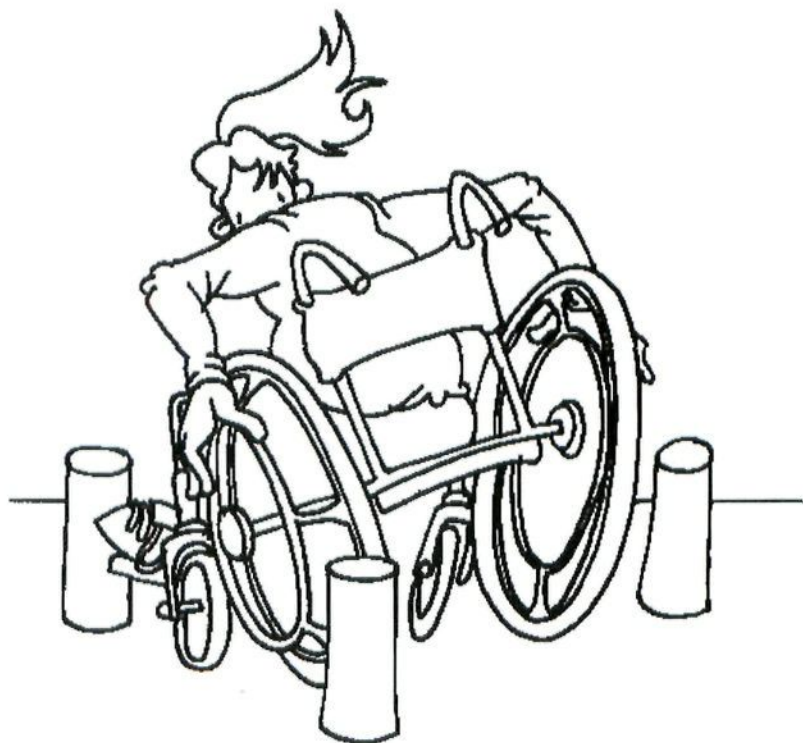
Sólo los alumnos más capaces y que han logrado resolver las exigencias técnicas a la hora de sortear los obstáculos, están en condiciones de afrontar el reto de introducir el crono como elemento de máxima dificultad.

Como actividades a desarrollar para la consecución de los objetivos planteados en esta fase del proceso de enseñanza, se proponen los siguientes:

- Se disponen en el espacio disponible, distintos postes en línea recta; los alumnos deben salir en hileras de uno en uno e ir sorteando los obstáculos realizando **ochos**.
- Colocados los alumnos por tríos, cada grupo diseña, de forma alternativa, un recorrido con los conos y postes disponibles, de forma que los demás grupos deben realizarlo sin golpear ninguno. Al finalizar la prueba, el grupo que lo propuso, evalúa el recorrido de todos los compañeros, haciendo hincapié en los aciertos y errores observados.
- Una variante con respecto a la organización de la actividad anterior: cada grupo debe realizar el recorrido propuesto por los compañeros intentando invertir el menor tiempo posible. Para averiguar qué equipo ha realizado el recorrido en el menor tiempo, se suman los tiempos de cada uno de los tres componentes de cada grupo.
- Cortahilos. Por sorteo, un alumno empieza a perseguir a otro con su silla de ruedas en un espacio delimitado (la pista de baloncesto, por ejemplo); cada vez que otro alumno se cruce por entre los dos, se convierte en el nuevo objetivo del perseguidor.
- Colocados los alumnos en una pista de balonmano, se disponen en tres hileras, de forma que salen el primero de cada grupo a la señal del responsable de la actividad. A la señal,
 - correr de frente y cada vez que se oiga el silbato, realizar un giro de noventa grados;
 - correr de frente y cada vez que se oiga el silbato, realizar un giro de ciento ochenta grados;
 - correr de frente y cada vez que se oiga el silbato, realizar un giro de trescientos sesenta grados;
 - correr de espalda y cada vez que se oiga el silbato, realizar un giro de noventa grados;
 - correr de espalda y cuando se oiga el silbato, realizar una parada brusca; luego seguir la marcha.
- Los alumnos se desplazan libremente por el espacio que se ha delimitado, a la señal, deben pararse rápidamente y:
 - realizar un giro de noventa grados;
 - realizar un giro de ciento ochenta grados;
 - realizar un giro de trescientos sesenta grados.

- Los alumnos se desplazan libremente por el espacio previamente establecido, a la señal, se paran rápidamente y:
 - realizan un giro de noventa grados y salen de frente a toda velocidad;
 - realizan un giro de ciento ochenta grados y salen de frente a toda velocidad;
 - realizan un giro de trescientos sesenta grados y salen de frente a toda velocidad.

- Se disponen cuatro obstáculos en cuadrado, delimitados por cuatro pivotes a un metro y medio de distancia. En cada cuadrado, los alumnos deben entrar, realizar un giro y salir rápidamente.



- Obstáculo uno: entrar de frente, realizar un giro de ciento ochenta grados y salir.
- Obstáculo dos: entrar de frente, realizar un giro de trescientos sesenta grados y salir.
- Obstáculo tres: entrar de espalda, realizar un giro de ciento ochenta grados, y salir.
- Obstáculo cuatro: entrar de espalda, realizar un giro de trescientos sesenta grados y salir.

Una vez que el alumno es capaz de realizar estas actividades de forma satisfactoria, es el momento de añadir de forma más patente, el elemento tiempo. Cada acción debe ejecutarse en el menor tiempo posible. Y además, se debe de tener cuidado en no golpear ninguno de los pivotes que se han dispuesto en cada recorrido.

El diseño de la disposición de los obstáculos puede ser realizada por los propios alumnos, siempre que estén a la altura de las posibilidades que se tienen.

A la hora del aprendizaje del recorrido que reglamentariamente se ha establecido, el alumno debe conocer en esta etapa el obstáculo que hasta ahora no había realizado: la rampa.

Una vez conocidos todos y cada uno de los obstáculos que componen el recorrido, el alumno puede dedicarse a aprender a superarlos, en principio sin tener en cuenta el tiempo invertido, y, después, teniéndolo en cuenta.

Como objetivos en esta tercera etapa, caben plantear los siguientes:

- Aprender a desplazarse sobre obstáculos previamente dispuestos, sin derribar ningún pivote.
- Aprender a desplazarse sobre los obstáculos, intentando invertir el menor tiempo posible.

No conviene, en ningún caso, obsesionarse con llegar lo más rápidamente posible a alcanzar un nivel suficiente para realizar el

recorrido que marca el reglamento; muy al contrario, se debe buscar más el afianzamiento de las habilidades del alumno en el manejo de su silla, cuando se desplaza, gira, para y continúa, sobre recorridos menos exigentes y más adecuados a sus verdaderas posibilidades.

Sólo en aquellos casos en los que el alumno tienen un suficiente dominio de la silla y sus habilidades básicas se lo permiten, se recomienda realizar el recorrido reglamentariamente establecido, anotando el tiempo que se ha invertido y los obstáculos derribados.

A modo orientativo, se proponen las siguientes **actividades**:

- Se diseñan por parte de los alumnos, distintos obstáculos sobre un campo de tenis; se colocan por parejas, y cada alumno debe seguir a otro, realizando el mismo recorrido que efectúe éste. Cuando el alumno logra alcanzar al perseguido, o pasa un minuto y no lo ha logrado, termina su turno, empezando otra pareja.
- Se disponen los obstáculos de forma que los alumnos hayan participado en su diseño, explicando claramente cómo se han de sortear. Cada alumno elige uno de ellos, y realiza distintos pases comprobando su eficacia. Después de un tiempo previamente determinado, cada alumno pasa al obstáculo siguiente.
- Se colocan los obstáculos de forma reglamentaria, pero ampliando las distancias entre pivotes; cada alumno realiza un recorrido sobre sólo dos de ellos, tomándose el tiempo que invierte.
- Se colocan obstáculos de forma en que todos los alumnos participen en su diseño; comienzan a realizarlo de uno en uno, sin tomar en cuenta el tiempo; cada vez que un alumno toca un pivote, sale del recorrido y da tres vueltas a la pista lo más rápido posible.
- Se colocan los obstáculos en la forma que indica el reglamento, pero ampliando las distancias entre los pivotes, de manera que se facilite el recorrido. Cada alumno debe recorrerlo sin tocar ninguno de los postes o pivotes.
- La misma actividad que la anterior, pero anotando el tiempo.

- po que necesita el alumno para realizar todo el recorrido.
- Se coloca la rampa de forma reglamentaria; todos los alumnos deben pasar por ella y volver rápidamente al lugar de origen.
 - Se dispone el circuito con los obstáculos de forma reglamentaria; los alumnos lo realizan anotando el número de infracciones que se cometen.
 - La misma actividad que la anterior, pero anotando además el tiempo que se necesita para realizarlo.

7.1.6. Fútbol 7

- Elementos estructurales.
- Elementos fundamentales.
- Proceso de enseñanza-aprendizaje:
 - 1.^a etapa: objetivos, contenidos y actividades.
 - 2.^a etapa: objetivos, contenidos y actividades.
 - 3.^a etapa: objetivos, contenidos y actividades.

El fútbol es uno de los deportes más apetecidos dentro del colectivo de personas con discapacidad. Su alto valor motivante, las influencias que devienen de los medios de comunicación y el enorme calado social, hacen que hoy por hoy, sea el deporte rey.

Entre las personas con discapacidad, no es difícil observar en cualquier centro educativo de integración a alumnos con silla de ruedas jugando de porteros al fútbol y a otros compañeros con bastones o prótesis intentando meter un gol o impidiendo la progresión de un delantero, realizando tareas defensivas.

Es, en todo caso, un deporte que reúne no pocos alicientes como para incluirlo en un programa de deportes y recreación en las actividades extraescolares.

Como todos sabemos, el fútbol ha evolucionado en los últimos años a nuevas formas de jugarlo, introduciendo modificaciones en

el tamaño y peso del balón, en las dimensiones del terreno de juego, número de jugadores, tiempo de juego y algunas reglas básicas.

Elementos estructurales

Los alumnos con discapacidad motora, a causa de lesiones cerebrales (parálisis cerebral), juegan, desde el punto de vista de la competición, en un terreno de juego de 75 x 55 metros. El balón es el mismo que habitualmente se utiliza por todos los deportistas.

Las porterías tienen una altura de 2 metros, por 5 metros de largo.

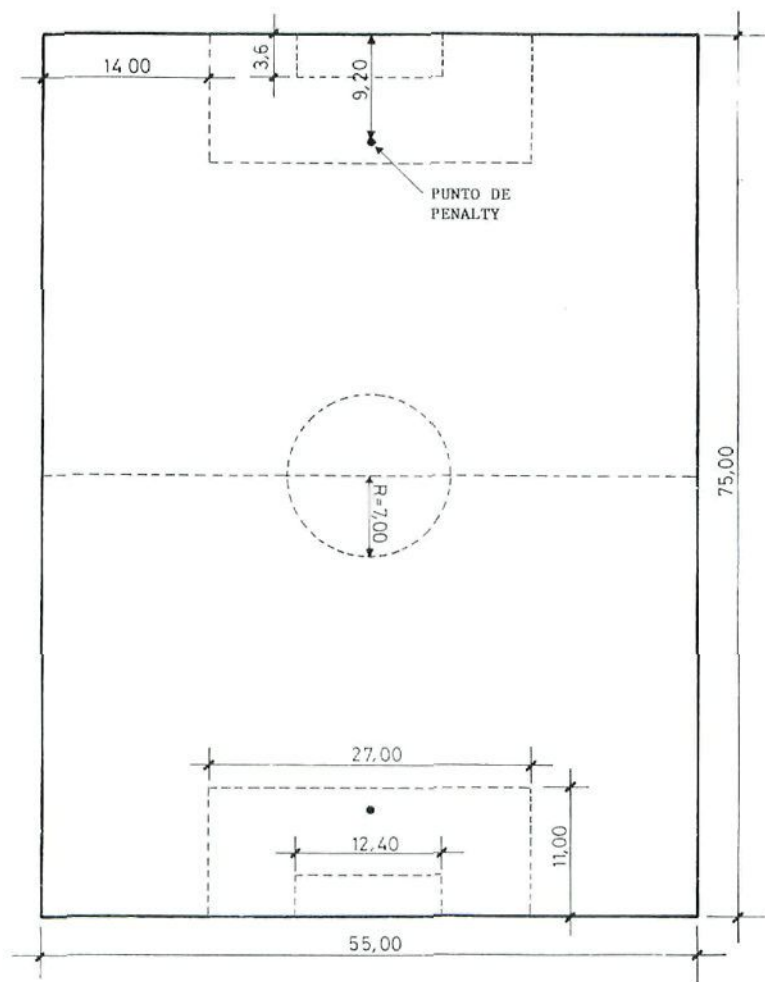
El número de jugadores en el terreno de juego es de 7 (6 más el portero).



Los alumnos con parálisis cerebral tienen un reglamento propio en el ámbito de la competición, que es de la F.I.F.A., aplicado por el CP-ISRA, con algunas modificaciones que se exponen a continuación:

Los jugadores que participan en este deporte, son aquellos que están clasificados en los niveles o clases 5, 6, 7 y 8. Durante los partidos, es de obligado cumplimiento que unos de los jugadores pertenezca a las clases 5 ó 6.

El equipo lo componen seis jugadores de campo y un portero, y el terreno de juego donde se desarrolla el juego tiene unas dimensiones de 75 metros de largo por 55 metros de ancho. Está totalmente prohibido utilizar muletas para los desplazamientos.



Escala 1:400

Durante el partido están permitidas dos sustituciones de los jugadores de campo por otros tantos del banquillo.

Los partidos se juegan en dos tiempos de veinticinco minutos, con un descanso entre ambos de diez minutos. En esta modalidad de fútbol-7 no se aplica la norma del fuera de juego.

Elementos fundamentales

Como deporte de equipo que es, y con un balón como móvil protagonista del juego, los elementos fundamentales desde el punto de vista técnico, van en la línea del manejo y control del balón, tanto en lo que hace referencia a las formas de golpearlo, conducirlo, pararlo en recepción, tirar, etc., como en las acciones que se pueden realizar sin el balón en los pies (desmarques, robo del balón, anticipaciones, etc.)

En este apartado, se deben tener muy en cuenta las características individuales de cada uno de los alumnos a quienes vamos a proponer el juego del fútbol.

En este sentido, se valorarán:

- Las posibilidades de equilibrio, tanto en posición estática como en desplazamiento.
- Posibles deformidades o retracciones articulares en piernas y brazos, problemas de columna, nivel de competencia cognitiva para comprender y asimilar los conocimientos que se le van a enseñar.
- Bagaje psicomotriz hasta la fecha, con especial atención a las habilidades y destrezas básicas y nivel de condición física.
- Condición dinámica general y viso-motriz presente en el momento de iniciar la primera etapa de aprendizaje.
- Nivel de intereses sobre este deporte y pronóstico acerca de lo que se puede hacer a la vista de las posibilidades de cada alumno.
- Examen de la historia clínica por si existieran contraindicaciones para la práctica de este deporte.

Desde el punto de vista táctico, los alumnos que puedan llegar a niveles más altos en el aprendizaje de este deporte, se adentrarán en las situaciones de aprendizaje más complejas en las que se tienen que combinar los elementos técnicos con acciones de desmarque y cooperación con los compañeros, de acuerdo a un planteamiento previamente establecido.

Los alumnos menos dotados o con mayores problemas para interpretar jugadas desde el punto de vista táctico, aprenderán a adquirir una responsabilidad individual sobre la base de la posición que ha de ocupar en el terreno de juego, y las acciones fundamentales precisas que se le pide que realice durante el juego.

En todo caso, las experiencias distintas e imprevisibles que se producen a lo largo de un partido, pueden hacer que los alumnos vayan desarrollando un pensamiento táctico que, muchas veces, no sabemos proyectar con nuestros planteamiento pedagógicos; pero ese es un elemento importante con el que hay que contar; de ahí la importancia de desarrollar todo el proceso a través de situaciones jugadas en las que el alumno se ve impelido a actuar, a responder espontáneamente a las exigencias puntuales de cada jugada.

Proceso de enseñanza-aprendizaje

A lo largo del aprendizaje del deporte fútbol, el alumno va a tener la oportunidad de adentrarse paulatinamente en los aspectos técnicos y tácticos que le van a permitir utilizar más y mejores recursos para jugar.

En una **primera etapa**, se plantean los siguientes objetivos:

- aprender a conducir el balón;
- aprender a pasar el balón;
- aprender a orientarse en relación a la situación de los compañeros.

En este primer momento del proceso de enseñanza-aprendizaje, *el balón es el centro de atención; el alumno debe aprender a familiarizarse con él, a dominarlo lo mejor posible.*

Un análisis de las características de cada alumno nos puede indicar el punto de partida a partir del cual se debe comenzar el aprendizaje de los distintos gestos técnicos del fútbol.

Conocer el grado de equilibrio corporal, la coordinación dinámica general, las posibilidades de carrera y marcha con y sin balón, es condición **sine quanon** para comenzar a planificar la enseñanza de este deporte.

Los contenidos que se pueden trabajar para desarrollar las capacidades antes descritas son:

- Desarrollo de las habilidades básicas en relación al manejo del balón.
- Conducciones, pases y tiros.
- Técnicas elementales de movimientos en función del espacio que se ocupa en el terreno de juego.
- Técnicas básicas del portero.

Con el desarrollo de estos contenidos pasa esta primera etapa, se asegura que el alumno tome contacto con el balón de forma que pueda existir un mínimo de control sobre el mismo para poder jugar con sus compañeros.

A través de actividades y tareas sencillas y motivantes, se puede inducir al alumno a mejorar su equilibrio corporal en relación a los movimientos con el balón, a coordinar de forma coherente sus desplazamientos con y en relación al balón, a desarrollar sus percepciones adecuando sus respuestas a las exigencias puntuales del juego.

El primer planteamiento puede ser éste: que el alumno sea capaz de mantener el balón, de dominarlo; a partir de ahí, ha de ser capaz de avanzar con él, de pasarlo al compañero.

Hay que observar con qué parte del pie golpea el balón el alumno; de qué manera le es más fácil y natural controlar el balón y en qué medida se pueden utilizar otras formas de toque con ambas piernas.

Además, desde estos primeros momentos del aprendizaje de elementos técnicos y tácticos básico del fútbol, el alumno debe sentirse involucrado con el resto de compañeros, aprendiendo a mantener y conducir el balón pero **en relación con los otros**.

El puesto específico del portero, puede ser orientado desde un primer momento, de forma que todos los alumnos aprenden sus funciones. Aprender a colocarse adecuadamente en la portería, utilizar brazos y piernas para pasar el balón, y sacar el balón para que lo jueguen los compañeros, son aspectos básicos que todos los alumnos deben conocer.

Respecto a las reglas básicas, los alumnos pueden aprender en esta etapa que :

- el balón no puede ser jugado con las manos, salvo para sacar de banda;
- el portero puede utilizar las manos dentro del área de meta, pero nunca fuera.

Las **actividades** que se proponen para esta primera parte del proceso de enseñanza-aprendizaje, son:

- Colocados los alumnos en círculos, pasarse el balón:
 - de forma libre;
 - parando el balón y pasarlo (2 toques);
 - con dos balones al mismo tiempo.
- Se disponen en un campo de futbito (40 x 20 metros) varios conos en línea recta, a 2 metros uno de otro; los alumnos salen por oleadas conduciendo el balón:
 - controlar con el pie derecho;
 - controlar con el pie izquierdo;
 - utilizar alternativamente ambas piernas.
- Colocados los alumnos por parejas, pasarse el balón tocando cada vez con una parte distinta del pie (parte interna, externa, empeine, puntera, talón).



- Colocados los alumnos por parejas, pasarse el balón introduciéndolo entre dos conos separados a 40 centímetros uno de otro.
- Colocados dos alumnos, uno hace de portero y el otro realiza tiros a puerta:
 - el portero sólo puede parar con las manos;
 - el portero sólo puede parar con los pies;
 - el portero puede parar con pies y manos;Luego cambian de tarea.
- Colocados los alumnos libremente por el terreno de juego por parejas, uno persigue a otro intentando quitarle el balón; cuando lo consigue, se cambian los papeles.
- Correr por el terreno de juego cada alumno con un balón, evitando los choques con los demás, y sin perder el control del balón.
- Se dibuja un círculo grande y se colocan varias porterías con dos pivotes; cada portería la defiende un jugador. El monitor o responsable de la actividad lanza un balón al centro del

círculo, y cada alumno debe intentar recuperar el balón e introducirlo en cualquiera de las otras porterías, a la vez que intenta que su portería no sea goleada. Gana el juego quien más goles consiga.

En una **segunda etapa**, se puede profundizar un poco más en la adquisición de habilidades para el control del balón, para manejarlo más y mejor, sobre el dominio de acciones elementales de técnica individual y colectiva.

Los objetivos que se pueden plantear, son:

- Aprender a manejar el balón con la oposición de un adversario.
- Dominar las acciones elementales de técnica individual y colectiva (recuperar el balón, conducir, pases y tiros)
- Descubrir aspectos tácticos básicos.



Los alumnos que por sus características motrices han sido capaces de progresar a este segundo nivel, están en condiciones de aprender nuevos elementos que les van a permitir jugar con más

recursos y con mayor velocidad en sus desplazamientos, tanto con balón como sin él.

Los **contenidos** que se plantean es esta fase, para el desarrollo de las capacidades que se pretenden mejorar, son:

- control del balón;
- conducciones, pases y tiros;
- técnicas de recuperación del balón;
- técnicas elementales de marcaje;
- tácticas básicas individuales en defensa y ataque;

Con un suficiente dominio del balón, el alumno está en condiciones de aprender a progresar con el balón, de conducirlo entre los compañeros, y ante los adversarios. Con el balón, pueden conducir, pasar y tirar a puerta. Sin el balón, debe situarse en la posición que le corresponda en el terreno de juego, para con la ayuda de sus compañeros recuperar el balón lo antes posible y evitar el tiro a puerta del equipo adversario.

El alumno está en condiciones de ir adquiriendo una responsabilidad individual tanto cuando tiene el balón como cuando no lo tiene.

Mejorar los mecanismos perceptivos, aprender a orientarse en el terreno de juego en relación a los compañeros y la disposición de los adversarios, controlar el balón en situaciones comprometidas, son principios básicos que deben tratarse a lo largo de la etapa.

Como reglas básicas a conocer en esta etapa, se pueden apuntar:

- no se puede sujetar ni agarrar al adversario para quitarle el balón;
- las faltas sancionadas por el árbitro dentro del terreno de juego, se lanzan con el pie;
- las faltas dentro del área se lanzan desde el punto de penalty.

Para mejorar los aspectos básicos técnicos y tácticos propuestos, se proponen, a modo orientativo, las siguientes actividades:

- Colocados en círculo, grupos de 8 alumnos, pasarse el balón con cualquier parte del cuerpo, excepto con los brazos y manos:
 - con 1 balón;
 - con 2 balones;
 - con un jugador en el centro, intentando recuperar el balón.
- Colocados en círculo, dos alumnos se persiguen el primero con balón, el segundo sin él; el que persigue debe seguir el mismo recorrido que el primero.
- Por parejas uno a cada lado de una red de tenis, pasarse el balón, golpeando con cualquier parte del cuerpo, excepto con brazos y manos:
 - al primer toque;
 - después de un bote,
 - con dos toques seguidos.
- Cada alumno con un balón, realizar desplazamientos en zigzag, con ambos pies.
- En un campo pequeño, 4 jugadores juegan contra otros cuatro, sin porteros, utilizando como porterías dos vallas de atletismo; gana el equipo que más goles consiga.
- Cada alumno con un balón, carreras cortas y rápidas; a cada señal, cambiar bruscamente la dirección de la marcha.
- Colocados los alumnos por parejas, pasarle el balón sin que caiga al suelo.
- Los alumnos se disponen por parejas; uno intenta recuperar el balón, y el otro trata de conseguir mantenerlo el mayor tiempo posible bajo su control.
- Un portero colocado en la portería; los demás alumnos salen desde el centro del campo en carrera de uno en uno e intentan batirlo:
 - después de un regate;
 - sin regate, tirar a puerta;
 - saliendo dos alumnos pasándose el balón.

- Colocados por parejas, uno intenta regatear al otro y correr hacia la línea de fondo.

En una **tercera etapa**, los alumnos se encuentran ante situaciones más complejas, en las que las exigencias perceptivas, de ejecución y decisión son de un valor mayor que en las fases precedentes.

Son alumnos con mayores capacidades motrices, capaces de adquirir unos conocimientos y destrezas mayores en los aspectos técnicos y tácticos.

Se plantean como objetivos:

- Dominar y controlar el balón.
- Aprender a regatear.
- Ser capaces de desarrollar un pensamiento táctico.
- Combinar distintas acciones técnicas al servicio de una estrategia colectiva.

Los alumnos deben ser capaces de conducir el balón de forma estable y coordinando sus movimientos para no perder su control.

Hay que prestar especial atención al equilibrio del cuerpo en cada golpeo, aprendiendo a estabilizar el tronco para asegurar el gesto en las mejores condiciones.

Los contenidos a desarrollar para lograr la mejora de las capacidades antes apuntadas, son:

- juegos de control y manejo del balón;
- conducciones, pases, regates y tiro a puerta;
- formas de recuperar el balón;
- estrategias de desmarque;
- tácticas individuales y colectivas en ataque y defensa.

En esta tercera etapa, se puede plantear una profundización en el concepto del regate, en el que el alumno ha de desarrollar sus capacidades coordinativas y de velocidad de reacción, para resolver la situación en poco espacio y tiempo.

En relación a la técnica del portero, se pueden introducir actividades de defensa combinada entre el portero y sus defensas. Es, fundamentalmente, la etapa de la responsabilidad del jugador, con y sin balón, en relación con sus compañeros, y de acuerdo a las acciones de los adversarios.

Se trata de organizar acciones individuales pero de forma coordinada con el equipo, lo que exige al alumno una mayor concentración en sus acciones técnicas y movimientos tácticos. También, de estructurar los movimientos básicos aprendidos en función de las distintas situaciones que se producen a lo largo del partido.

Las reglas básicas que se pueden introducir en esta etapa son:

- el concepto de fuera de juego;
- la colocación de las barreras para sacar las faltas;
- las sanciones que se contemplan en el reglamento para los distintos tipos de infracciones

Las actividades que se proponen para esta etapa son:

- Por parejas, pasarse el balón con la oposición de un compañero:
 - 2 contra 2;
 - 3 contra 3.
- Colocados en círculo de 8 alumnos, pasarse el balón:
 - con la oposición de un compañero;
 - con la oposición de dos compañeros;
 - con dos balones y un adversario.
- Colocados por parejas con un balón estando realizando pases al primer toque, a la señal, salir en velocidad hacia la portería contraria y jugar dos contra el portero.
- Jugar un partidillo 4 contra 4, colocando dos vallas de atletismo a modo de porterías, pero sin portero.
- Colocados en círculo de 5 ó 6 alumnos, recibir el balón con un pie y pasarlo con el otro.

- al primer toque;
 - con un compañero en el centro que intenta robar el balón;
 - con dos balones dentro del círculo.
- Estando los jugadores en situación de ataque, desmarcarse y buscar la situación más ventajosa para el equipo, facilitando la labor al alumno que lleva el balón.
 - Jugar un partidillo en un campo reducido:
 - 2 contra 4;
 - 3 contra 4;
 - 5 contra 6.
 - Jugar un partidillo 10 contra 10, sin porteros a lo ancho del terreno de juego.:
 - con 1 balón;
 - con 2 balones.
 - Jugar un partidillo 8 contra 8, sin porteros, con dos balones. Después de cada gol se quita un jugador del equipo que lo ha encajado, hasta llegar a una situación de uno contra uno.

7.1.7. Juegos Recreativos Específicos

El juego es la base de toda actividad motriz de los alumnos de primaria y secundaria. Jugando, saltando un obstáculo, corriendo tras un balón o un compañero, escondiéndose, lanzando una pelota a un objetivo, etc, el alumno encuentra la posibilidad de descubrir un sinfín de vivencias y experiencias que no sólo le congratulan, sino que además necesita para desarrollar sus capacidades afectivas y motrices.

La propuesta de juegos en las actividades extraescolares es condición **sine quanom** para asegurar el éxito de las mismas. Cuando en el grupo se encuentran alumnos con discapacidad, se pueden plantear diversos juegos que van desde los más tradicionales, hasta los más adaptados, siempre de acuerdo a las demandas del grupo.

Adaptar un juego no es nada más que adecuar el juego a las posibilidades de los alumnos que lo practican, sin que esto quiera dar a entender que sólo pueden jugar los alumnos con discapacidad; muy al contrario, se trata de que participen todos los alumnos en la misma dinámica del juego.

Es interesante que los propios alumnos planteen juegos, ya sean adaptados o no, en los que puedan participar todos los compañeros. No se olvide que la mayoría de los juegos pueden ser adaptados y que los tradicionales admiten infinitas variantes. Basta con un poco de imaginación y dejar fluir la creatividad para plantear juegos atractivos y motivantes.

Las actividades deportivas y el esparcimiento son para muchos alumnos excelente manera no sólo de pasárselo bien, sino además, de utilizar su cuerpo, de moverlo, de programar y realizar movimientos acordes a las posibilidades de movimiento y a las exigencias de la actividad.

Son juegos en los que el rendimiento personal y la victoria no se configuran como elementos básicos, ni imprescindibles, sino más bien, lo que se pretende es propiciar una actitud abierta, ligada al placer que significa jugar y moverse en pos de un objetivo determinado y en relación con unos compañeros de juego. En estos juegos no se compara el rendimiento personal con el de los compañeros.

Con la idea de proponer distintos y variados juegos adaptados a las características de los alumnos a a quienes van dirigidos, y de acuerdo, también a las posibilidades materiales, infraestructura disponible, etc, se ofrecen algunas pautas para elaborar propuestas de juegos:

- Utilizar materiales que sean fáciles de manejar y de acuerdo a las posibilidades motrices de los alumnos (canaletas, raquetas con velcro para adaptarlas al brazo y/o la mano, punteros para la cabeza, balones más o menos grandes dependiendo del juego propuesto, balones sonoros, etc.).
- Proponer pocas reglas de juego, que sean fáciles de com-

prender y cuyo cumplimiento no exija grandes requerimientos técnicos ni tácticos a los participantes.

- Distribuir un espacio adecuado y suficiente para evitar riesgos en los desplazamientos con las sillas de ruedas, choques entre alumnos que tienen dificultades de equilibrio, vuelcos, etc.
- Facilitar el que las posibilidades de éxito en el juego sean grandes, ya que de lo contrario podemos desmotivar a los jugadores (aros más grandes, porterías más altas, canastas más bajas, más intentos para lograr el objetivo, balones de espuma, etc).



- Evitar incluir en los juegos por equipos muchos jugadores, ya que se facilita el tránsito en el terreno de juego y existe una mayor participación de los que juegan.
- Eliminar en lo posible, los elementos técnicos y tácticos tal como se explican en todos los deportes, dejando al jugador la libertad suficiente para actuar como crea más conveniente.
- Plantear las características básicas del juego y dejar que los alumnos realicen ajustes al mismo y tomen decisiones que puedan variar su realización.

Conviene matizar que a la hora de plantear juegos de habilidades, lo importante es que el niño se divierta y se comprometa con las normas y exigencias de los mismos. De lo que se trata es que se consiga una máxima participación de los alumnos y que además puedan mostrar una suficiente competencia en el desarrollo del juego.

Las características del juego han de venir definidas no sólo por aspectos globales de la motricidad sino, también, por la espontaneidad del propio alumno que lo realiza. A medida que el nivel de aptitud es mayor, esa complejidad puede ir en aumento, pero sin perder la espontaneidad y naturalidad características del niño.

La utilización de elementos móviles (balones, pelotas, bolos, cuerdas, etc), obstáculos (conos, palos, postes, etc), espacios varios (gimnasio, bosque, montaña, piscina, etc), han de servir para proponer juegos y actividades que demandan del alumno con discapacidad respuestas adecuadas a las exigencias del juego, anticipando respuestas motrices, improvisando soluciones, percibiendo todos los datos que le llegan del entorno, utilizando la postura más adecuada en cada momento, etc.

En todo caso, **para planificar juegos adaptados** convendría tener en cuenta:

- *Las características de los alumnos*

Hay que partir siempre de las características de los alumnos con los que se cuenta para la actividad, sus posibilidades de movimiento, habilidades y destrezas básicas; también, deben tenerse en cuenta sus motivaciones, intereses y disposición hacia la práctica de los juegos.

- *Los objetivos que se quieren lograr, definidos en términos de capacidades que se quieren desarrollar*

A partir del conocimiento de los alumnos que van a participar en la actividad, se trata ahora de analizar los objetivos que se quieren conseguir.

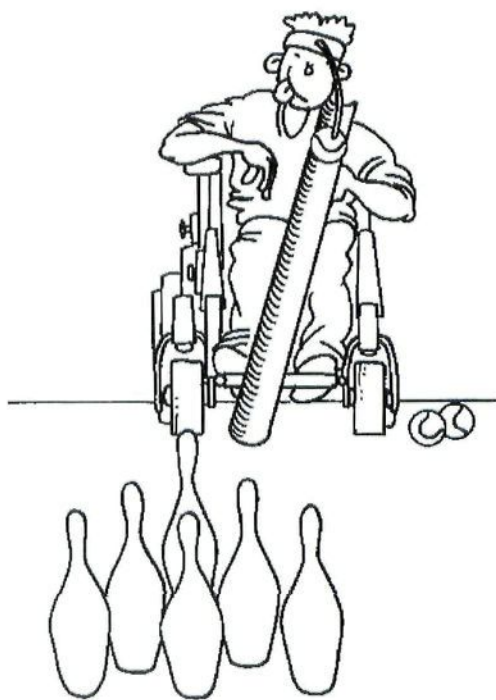
Hay que tener claro si, por ejemplo, se busca mejorar la marcha, la carrera, el lanzamiento, la lucha, el equilibrio, la coordinación o el desarrollo de las capacidades sensoriales.

En función de las capacidades que se quieran desarrollar, se pueden plantear juegos preferentemente sensoriales, en los que lo que se busca, básicamente, es el desarrollo de la capacidad visual, auditiva, táctil, de orientación, etc; o juegos preferentemente motores, de coordinación, de velocidad de reacción, de equilibrio, de carreras en sillas de ruedas, etc; o juegos para mejorar la condición física, el gesto, las habilidades específicas, la precisión, etc.

• *Las posibilidades con que se cuentan para su realización*

A veces se plantean juegos que no pueden llevarse a cabo con la solvencia suficiente, a causa de dificultades de acceso a medio físico, de materiales inadecuados o insuficientes, de barreras importantes en la infraestructura insalvables para algunos de los alumnos a quienes va dirigida la actividad, etc.

A continuación se exponen algunas propuestas de juegos adaptados, a los que se pueden introducir las modificaciones y variaciones que se estimen oportunas de acuerdo a las necesidades e intereses que, en cada caso, se



presenten; en cada juego se proponen algunos de los objetivos de tipo motor que se persiguen, así como los materiales que se necesitan para su desarrollo.

1.ª Propuesta: La pelota al embudo

Es un juego de precisión parecido a la boccia.

Finalidad:

Introducir pelotas a través del espacio que delimitan cuatro bancos suecos, intentando pasar el mayor número de bolas posibles al otro lado del embudo.

Objetivo didáctico:

Conseguir un buen control de la postura en el lanzamiento de la bola, para lograr una buena base de equilibrio sobre la cual obtener la máxima precisión. Desarrollar la capacidad de coordinación de los brazos en el gesto del lanzamiento.

Materiales:

- cuatro bancos suecos;
- pelotas de tenis, de boccia, de hockey (plástico);
- canaleta (opcional).

Explicación del juego:

Los jugadores se colocan uno frente al otro como indica el dibujo. La distancia del alumno respecto a los bancos viene determinada por su capacidad, pudiéndose colocar a 2, 3, 4 ó 5 metros de distancia, detrás de la línea marcada al efecto.

Los jugadores, previo sorteo, comienzan a lanzar sus bolas de una en una y de forma alternativa, intentando pasarlas por el embudo que forman los bancos, hasta llegar al espacio contrario.

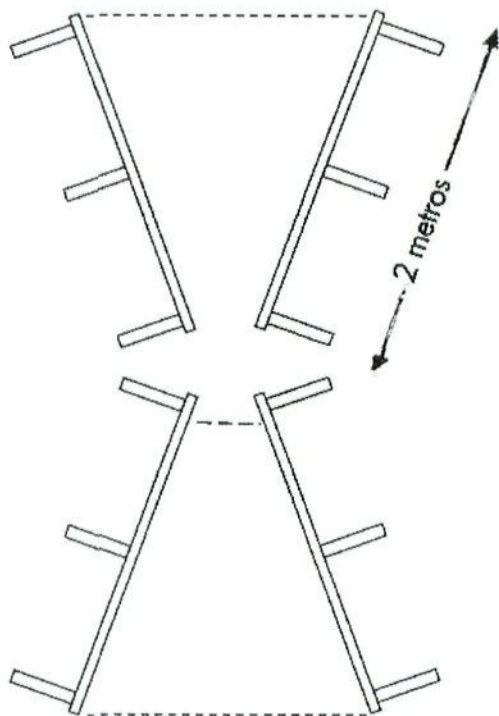
Cada jugador puede empujar hacia el otro lado las bolas del contrincante. Las bolas que quedan fuera del área marcada no cuentan en la puntuación final.

Para evitar confusión con las bolas de cada jugador o equipo, se pueden pintar o señalar convenientemente, de forma que se distinga perfectamente a qué jugador corresponde cada una.

Cuando los jugadores han lanzado todas sus bolas, se cuentan las que están a cada lado y se proclama vencedor del juego al que más bolas pasó al otro lado del embudo. La forma de lanzamiento es libre, pudiéndose utilizar para el mismo el pie o la mano; asimismo, se pueden utilizar elementos auxiliares para lanzar la bola, como una canaleta.

Se puede jugar por equipos de tres, parejas o uno contra uno. En el juego por equipos, se asigna un capitán que es el que indica en cada momento el jugador que ha de lanzar cuando le toque el turno a su equipo.

PELOTA AL EMBUDO



2.ª Propuesta: Bolos

Es un juego tradicional en nuestra cultura y admite todo tipo de variantes en su desarrollo.



Finalidad:

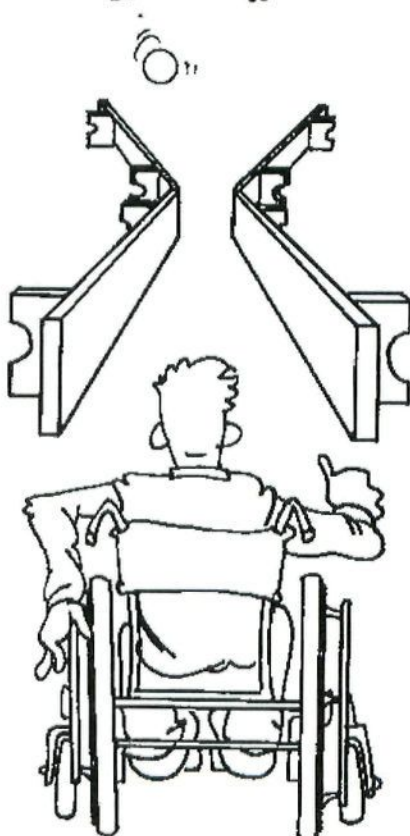
Conseguir derribar el mayor número de bolos con las pelotas que se disponen durante el juego.

Objetivo didáctico:

Conseguir una correcta equilibración del tronco a partir de la cual poder realizar un buen lanzamiento con precisión.

Materiales:

- mazas de gimnasia rítmica, conos, o cilindros metálicos, de madera o plástico, que puedan ser fácilmente derribados;
- pelotas de tenis, de bocía o similares.
- canaleta (opcional).



Explicación del juego:

El objetivo del juego es derribar unos bolos que están colocados a una cierta distancia, a través del lanzamiento de pelotas o bolas. La bola puede lanzarse impulsándola con la mano o con el pie.

Los alumnos que no puedan utilizar ni las manos ni los pies para lanzar, pueden usar una canaleta y un puntero para derribar los bolos.

La distancia de los bolos hasta la posición del lanzador, puede variar de acuerdo a la edad y posibilidades motrices de los alumnos que juegan. Se puede comenzar lanzando a tres metros e ir incrementando hasta los seis u ocho metros. Se puede jugar individualmente contra otro alumno, por parejas o por equipos de tres alumnos. El jugador o equipo vencedor del juego será quien consiga derribar mayor número de bolos.

Los bolos pueden ser mazas de gimnasia rítmica de plástico, de madera, cilindros metálicos, de madera o plástico, o cualquier otro artilugio que pueda ser fácilmente derribado.

Se pueden utilizar las bolas de boccia, pelotas de tenis y otras similares. Incluso, los compañeros pueden ser utilizados como bolos, que al ser tocados por la pelota se dejan caer al suelo.

3.ª Propuesta: Diana

Finalidad:

Lanzar pelotas adhesivas o dardos de punta de goma al interior de una diana, intentando lograr el mayor número de puntos.

Objetivo Didáctico:

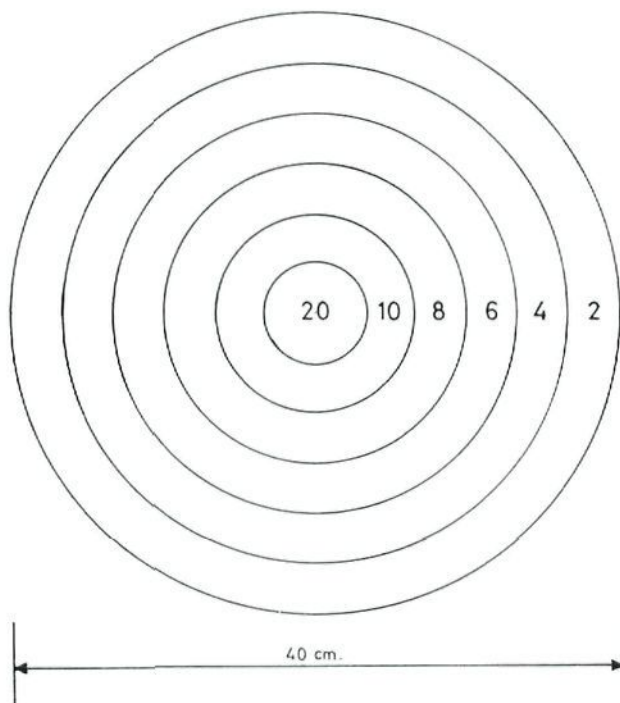
Coordinación dinámica de los miembros superiores, sobre una posición vertical del tronco equilibrada. Desarrollo de la precisión sobre el cálculo de trayectorias y distancias.

Materiales:

- Dardos de punta de goma o metálicas.
- Diana.
- Pelotas adhesivas.

Explicación del juego:

El juego consiste en lanzar los dardos o bolas adhesivas a la diana y conseguir el máximo número de puntos en cada jugada. El jugador que más puntos obtenga es el ganador del juego.



Para los alumnos que tienen una mayor dificultad en el agarrar de la pelota adhesiva o el dardo, se pueden realizar distintas adaptaciones como aumentar el tamaño del dardo o de la pelota, disminuir la distancia del punto de lanzamiento a la diana e, incluso, colocar la diana en el suelo o una mesa y lanzar de arriba abajo, dejando caer el dardo o la pelota. También, se puede dar otra oportunidad para lanzar, en el caso de que el dardo que caiga al suelo.

Existen dianas que reciben dardos con punta gruesa de goma y que disminuyen notablemente el riesgo. Los dardos con punta fina metálica son peligrosos y deberían utilizarse sólo por aquellos alumnos más capacitados que ofrezcan garantías de no lesionarse, ni poner en peligro a los demás. Las pelotas adhesivas no presentan riesgo alguno y se pegan a la diana con mucha facilidad.

La gran precisión que se requiere y la exigencia de trabajo a nivel de motricidad fina, hacen de este juego una actividad rica desde el punto de vista de mejora psicomotriz.

Se puede jugar uno contra otro, por parejas, o por equipos. El alumno debe lograr el máximo de puntos posibles en cada tirada. Al finalizar la partida, se suman todos los puntos conseguidos, y el que más haya obtenido es el ganador del juego.

La diana debe tener claramente señalizadas las puntuaciones en toda su superficie, representando el centro, la máxima puntuación.

4.ª Propuesta: Indíaca

La indíaca es un artilugio de tamaño variado, fabricado con goma y materiales blandos, que no ofrece peligro alguno para los alumnos, y que posibilita un amplio repertorio de actividades motrices de indudable valor.

Finalidad:

Golpear la indíaca con cualquier parte del cuerpo, para pasarla al otro lado del campo y lograr el punto.

Objetivo didáctico:

Desarrollo de la musculatura de los miembros utilizados para el golpeo y de los músculos extensores de la espalda, así como la velocidad de reacción para anticipar la respuesta más adecuada.

Materiales:

- Indíaca de distintos tamaños.
- Red o cinta de goma elástica.

Explicación del juego:

El juego consiste en golpear la indíaca con cualquier parte del cuerpo y pasarlo al otro lado del campo, sobre una cinta elástica colocada a la altura que se estime conveniente; comporta un alto grado de motivación y disfrute por parte de los alumnos que lo practican, permitiendo una gran variedad de modificaciones, así como la participación de otros compañeros sin discapacidad, con lo que se logra una buena relación entre todos los que juegan.

El número de toques permitido antes de pasar el artilugio al otro campo, se puede pactar entre los jugadores, antes de empezar el juego.



Se puede jugar uno contra uno, por parejas, o por equipos de tres o más alumnos. La única regla que se debe de cumplir es que antes de pasar la indíaca al otro lado de la red, ésta no debe tocar el suelo. Los jugadores que obtengan mayor número de puntos son los ganadores del juego.

El juego admite infinidad de variantes: Se puede utilizar una red, o golpear para introducir la indíaca en un aro de la canasta, o hacia un punto previamente determinado, o jugar sin red, simplemente a pasarla entre los compañeros colocados en círculo y siendo eliminado el que la deje caer al suelo, etc.

5.ª Propuesta: Cortahilos

Es un juego tradicional muy utilizado por los niños y que puede jugarse sobre silla de ruedas.

Finalidad:

Perseguir al compañero hasta tocarle, cambiando de objetivo cada vez que otro alumno se cruce en el camino.

Objetivo didáctico:

Mejorar la condición física. Desarrollo de la musculatura de las piernas para los alumnos que pueden correr y de los brazos para los que utilizan silla de ruedas. Anticipación de la respuesta más adecuada en cada momento del juego.

Materiales:

Espacio amplio para jugar (pista polideportiva al aire libre, gimnasio, espacio entre árboles, etc).

Explicación del juego:

El jugador que haya sido elegido por sorteo, inicia el juego persiguiendo a cualquiera de sus compañeros para tocarle. Pero siempre que otro se cruce por medio, se convierte, obligatoriamente, en el objetivo a perseguir.

Cuando haya alcanzado y tocado al perseguido, se para el juego para recuperar fuerzas y se comienza de nuevo. Los alumnos que juegan con sus sillas de ruedas, pueden ir acompañados por otros que les ayudan a empujar un poco, para lograr una mayor vivacidad en el juego.

Para evitar posibles agotamientos, se puede determinar un tiempo concreto para la persecución, transcurrido el cual, se cambia de jugador por sorteo y se comienza de nuevo.

Es conveniente delimitar un espacio amplio para el juego, de forma que no se produzcan choques entre las sillas. Los jugadores perseguidos que se salgan de las líneas que delimitan el terreno de juego, quedan eliminados o pasan, automáticamente, a convertirse en perseguidores.

6.ª Propuesta: Ping-pong diana

El ping-pong diana es una variedad del tenis de mesa, que admite todas las variantes imaginables, de acuerdo a las características de los alumnos a quienes va dirigido.

Finalidad:

Lograr la máxima precisión, introduciendo bolas en el interior de una caja que presenta distintos orificios.

Objetivo didáctico:

Mejorar las percepciones especiales (distancia y velocidad del golpeo); desarrollar la precisión. Aumentar la velocidad de reacción de los segmentos corporales que intervienen.

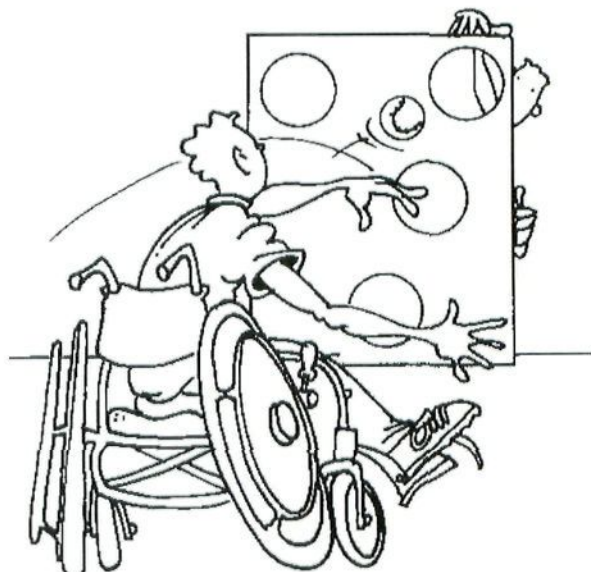
Materiales:

- Mesa de ping-pong.
- Caja de cartón.
- Raqueta de tenis de mesa con o sin velcro.

Explicación del juego:

El jugador, se coloca a un lado de la mesa; al otro, se dispone de una caja como muestra el dibujo o similar, a la cual debe de dirigir sus bolas. La caja tiene una serie de orificios de distinto tamaño, con una puntuación determinada cada uno de ellos.

El jugador puede lanzar las pelotas, impulsándolas con una raqueta de madera o con la misma mano, intentando lograr el máximo de puntos. Pueden jugar dos alumnos a la vez, lanzando de forma alternativa. Se puede utilizar una mesa de ping-pong convencional o, en su defecto, otra cualquiera que reúna las condiciones necesarias para el juego.



La superficie de la mesa ha de ser lisa, de 1,50 a 2 metros de ancho, por 2,5 a 3,5 metros de largo, aproximadamente.

Como variante del juego, se puede cambiar el objetivo, colocando un extremo de la mesa contra la pared en la que se han dibujado unos círculos, con una puntuación cada uno de ellos; el jugador dirige la pelota hacia algunos de los círculos, anotándose los puntos que vaya consiguiendo. Si se juega por parejas, el golpeo debe alternarse entre los dos jugadores.

7.ª Propuesta. Bola lanzada

Finalidad:

Conseguir obtener el mayor número de puntos lanzando bolas a un espacio marcada con distintas puntuaciones en una esquina de la sala.

Objetivo didáctico:

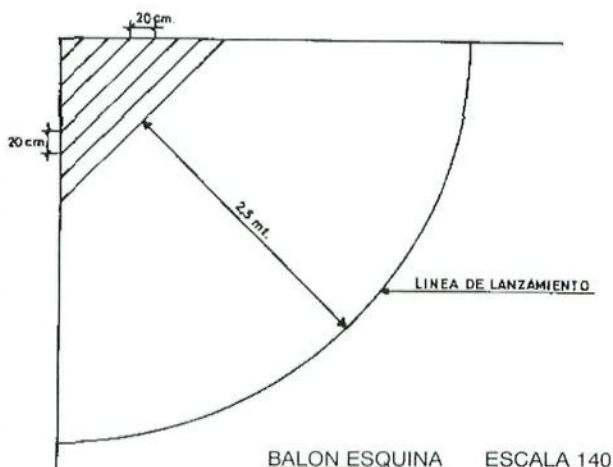
Adquisición de la precisión a partir de una correcta equilibración del cuerpo. Mejora de la concentración y las percepciones especiales, en función de la orientación en el lanzamiento.

Materiales:

- Bolas de tenis, pelotas pequeñas de goma, bolas de boccia, de hockey (plástico), etc.

Explicación del juego:

El juego consiste en lanzar bolas contra una esquina del gimnasio o de la sala, haciendo que caigan sobre los espacios que más puntúan. También se puede disponer de dos bancos suecos tumbados lateralmente, formando un ángulo recto. Previamente, se han dibujado en el suelo distintas marcas para delimitar cada zona y su correspondiente puntuación.



Los jugadores deben lanzar sus bolas hacia el espacio marcado, intentando conseguir el mayor número de puntos. También pueden empujar las bolas del adversario, colocar sus bolas como pantallas para dificultar las acciones del otro jugador.

La forma de lanzamiento es libre, pudiéndose utilizar canaletas en el caso de ser necesaria. Cada jugador lanza de forma alternativa, al igual que cuando se juega por equipos, siendo el capitán del mismo quien determina el jugador que lo debe hacer en cada momento, respetando, obviamente, el orden de los turnos de lanzamiento.

Por equipos, se precisa de un planteamiento táctico que va a estar mediatizado, en gran medida, por la compenetración de los miembros de cada equipo y de la estrategia a utilizar, de acuerdo a las características de los jugadores propios y las del equipo adversario.

El equipo ganador es el que más puntos obtiene después de lanzarse todas las bolas por parte de todos los jugadores.

8.ª Propuesta. Balón tierra

Finalidad:

Conseguir el mayor número de puntos, introduciendo las bolas que se disponen en los espacios delimitados al efecto.

Objetivo didáctico:

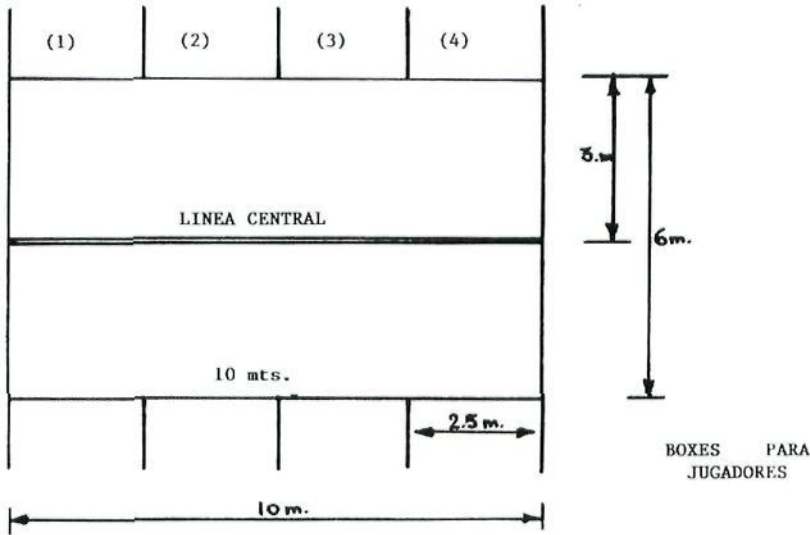
Mejorar de la precisión, la concentración y percepciones espaciales (trayectoria y velocidad).

Materiales:

- Pelotas de tenis, boccia, de goma o de hockey de plástico.

Explicación del juego:

Se pinta en el suelo un rectángulo de diez metros por seis, con una línea intermedia, que lo divide en dos espacios de 5 metros por seis. Los jugadores se disponen a cada lado del rectángulo, como se indica en el dibujo.



El juego consiste en lanzar las bolas, de forma alternativa, al otro lado de la línea intermedia, para conseguir el mayor número de puntos. La forma de puntuación es asignar un punto a cada bola que haya sido alojada dentro del espacio antes señalado.

Los jugadores pueden empujar con sus bolas las del equipo adversario para que salgan del rectángulo de juego, o vayan a parar a su zona de lanzamiento y puedan ser contabilizados como puntos propios.

Las bolas que caigan fuera de la zona delimitada, pueden ser contabilizadas como nulas, o pueden pasar a pertenecer al equipo adversario, de acuerdo a lo que hayan acordado los jugadores antes de iniciarse el juego.

Los jugadores que necesiten una canaleta para lanzar, no pueden introducir ésta en el rectángulo de juego, estando el auxiliar que le ayuda al lanzador, colocado de espaldas al campo de juego, con el fin de no intervenir lo más mínimo en la colocación, orientación e inclinación de la misma. Se puede jugar uno contra uno, por pare-

jas o en equipos de tres o más alumnos. El número de bolas a lanzar por parte de cada jugador debe acordarse antes de cada juego.

9.ª Propuesta. Hockey

Una adaptación muy significativa del hockey, puede resultar un juego muy atractivo que puede utilizarse a menudo como uno de los más motivantes para los alumnos.

Finalidad:

Golpear la bola con el palo o stick para introducirlo en la portería contraria, o pasar a un compañero.

Objetivo didáctico:

Aprender a adaptar el gesto del golpeo a la distancia, trayectoria y velocidad de la bola, regulando el esfuerzo muscular. Orientación en el espacio respecto a un móvil en movimiento y los desplazamientos de los compañeros. Coordinación de la percepción visual y el movimiento de los brazos.

Materiales:

- Palos de hockey.
- Pelotas de hockey de plástico.
- Dos porterías.

Explicación del juego:

El juego consiste, básicamente, en golpear la bola con un palo de hockey e introducirla en la portería del equipo contrario. Para ello, se delimita un terreno de juego, en forma de rectángulo de 14-16 metros de largo, por 8-10 metros de ancho, aproximadamente.

Las porterías pueden ser las que se utilizan habitualmente para balonmano o dibujadas en la pared o dos conos o postes de madera. Los palos o sticks deben de ser de plástico, así como la pelota

(hueca y con orificios), para evitar riesgos en caso de golpearse entre ellos los jugadores de forma accidental.

Para facilitar el agarre de los palos, se pueden utilizar velcros o cintas de goma para ajustar el mismo a la mano del jugador. También se permite que se pueda golpear la pelota con los pies.

Los equipos no deben componerlos muchos jugadores, para evitar un excesivo aglomeramiento de jugadores sobre el terreno de juego. El juego lo gana quien más goles consiga.

10.ª Propuesta. Billar en el suelo

Esta propuesta está basada tanto en el juego del billar, como en la boccia, requiriendo por parte del jugador una gran concentración, para obtener la máxima precisión en los lanzamientos.

Finalidad:

Introducir las bolas de que se disponen en los espacios determinados previamente para lograr el mayor número de puntos.

Objetivo didáctico:

Mejorar el equilibrio corporal a partir de diversas posiciones del cuerpo. Control visual y coordinación dinámica de los miembros superiores para lograr la máxima precisión; apreciación de la distancia y trayectoria en el lanzamiento.

Materiales:

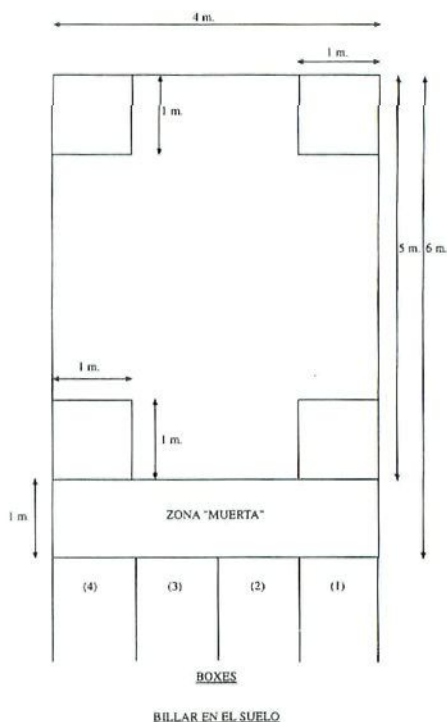
- Bolas de tenis, de boccia o pelotas de plástico que boten poco.

Explicación del juego:

Se dibuja en el suelo un rectángulo de diez metros de largo por seis de ancho, como se indica en el dibujo. Los jugadores han de colocarse sobre los espacios reservados a tal efecto, para efectuar sus lanzamientos (boxes).

El juego consiste en lanzar las bolas de forma alternativa, intentando introducir una bola en cada uno de los cuadrados señalados en el terreno de juego. Se pueden empujar las bolas del adversario fuera de las zonas en las que se encuentran.

Una vez lanzadas todas las bolas por parte de cada jugador, cada bola introducida en los cuadrados se contabiliza con dos puntos. Las demás que están dentro del rectángulo de juego, pero fuera de los cuadrados, con un punto. El número de bolas con cuenta cada jugador debe acordarse antes de empezar el juego.



Las bolas que se envían fuera del rectángulo de juego, pasan a ser del adversario que, de esta forma, cuenta con mayor número de oportunidades.

Cuando un jugador consigue introducir una bola en cada cuadrado, acaba en ese momento el juego, siendo el ganador del mismo.

II.^a Propuesta. Balón al cajón

Finalidad:

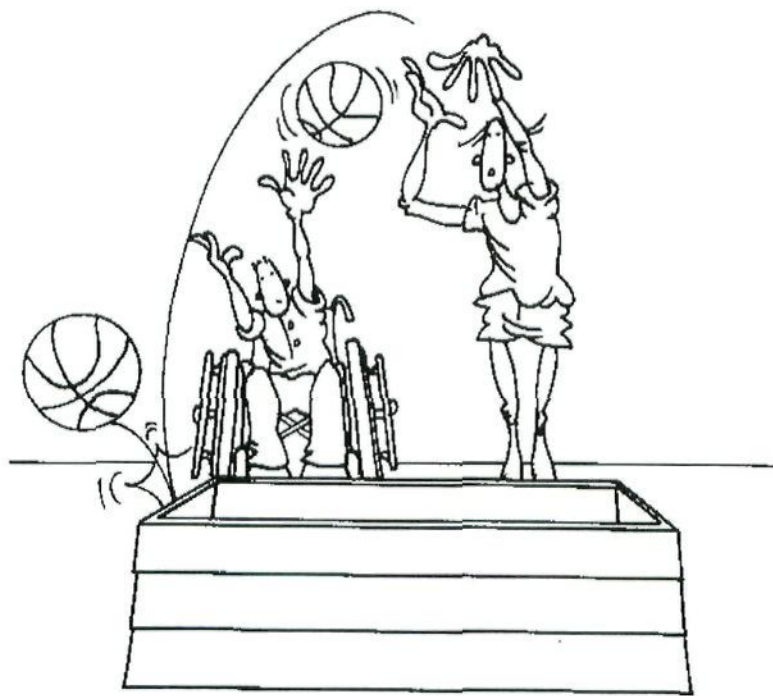
Introducir el mayor número de bolas en el cajón.

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.



Explicación del juego:

Se dispone de un cajón o recipiente grande, de dos metros de largo por 0.5 metros de ancho, aproximadamente, con una altura variable, dependiendo de las características de los jugadores.

El juego consiste en lanzar pelotas o balones de goma al interior del recipiente o cajón. Los balones se pintan o señalan convenientemente, para saber en todo momento a quién corresponde cada uno, a la hora de contabilizar los puntos obtenidos por cada jugador.

Los jugadores se colocan frente al cajón a una distancia de tres o más metros y lanzan las pelotas de forma alternativa. Al finalizar los lanzamientos, se contabilizan los puntos obtenidos por cada uno.

Se pueden introducir distintas variantes al juego, como por ejemplo, colocar a cada equipo a cada lado del cajón; exigir que el balón dé al menos un bote antes de ser introducido en el cajón; cuando un jugador lanza la pelota, el equipo contrario situado en frente, intenta interceptar ese lanzamiento antes de que llegue a su destino.

Dependiendo de las capacidades de los alumnos que juegan, se pueden utilizar unas pelotas de gomaespuma, de gimnasia rítmica, de tenis o más grandes; también, se puede variar la distancia desde el punto de lanzamiento, o una mayor o menor superficie del cajón.

12.ª Propuesta. Badminton

Finalidad:

Enviar el volante por encima de la red para pasarlo al otro lado del campo y conseguir el punto.

Objetivo didáctico:

Conseguir un suficiente equilibrio dinámico y coordinación dinámica general, sobre el cálculo de la trayectoria del volante, tanto en la recepción como en su proyección después del golpeo. Ajuste a la respuesta motriz más adecuada sobre la base de un control del tronco suficiente y estable.

Materiales:

- Cinta elástica.
- Raqueta de badminton con o sin velcro.
- Volantes.

Explicación del juego:

Sobre una superficie delimitada, rectangular, de dimensiones acordes a las características de los jugadores, se dispone una cinta elástica, a modo de red, a una altura variable. El juego consiste en pasar el volante al otro lado del terreno de juego, por encima de la cinta, procurando que el mismo caiga sobre el suelo, con lo que se consigue un punto.

Algunos jugadores necesitan algún tipo de complemento para poder sujetar convenientemente la raqueta, como velcros, muñequeras o guantes. Se pueden componer los equipos de forma que algunos jugadores utilicen silla de ruedas, y otros que no, a condición de que deben estar sentados dentro del terreno de juego.

Antes de pasar el artefacto al otro lado de la cinta, se pueden realizar varios golpes, pero no dos seguidos por el mismo jugador. Cuando el volante toca el suelo, se anota el punto el equipo del otro lado. Se puede jugar uno contra uno, por parejas o en equipos, a ser posible de no más de tres o cuatro jugadores.

7.2. LESIONES MEDULARES

A veces ocurre que, a causa de algún traumatismo, accidente, infección, etc., el cordón raquídeo queda dañado y la transmisión nerviosa interrumpida o disminuida.

En el ámbito del deporte de personas con lesiones medulares, la clasificación que se realiza para homogeneizar a los grupos de competidores la realiza la ISMN SF (International Stoke Mandeville Wheelchair Sports Federation).

En la actualidad se han establecido 8 clases: 1a, 1b, 1c, 2, 3, 4, 5 y 6. Cada clase o nivel hace referencia al grado de afectación, dependiendo del nivel en que se ha producido la lesión. La clase 1a, por ejemplo, aglutina a deportistas cuya lesión se ubica en la médula a nivel cervical, entre las vértebras c4 y c6, estando afectados los cuatro miembros. En este caso, no son funcionales los músculos tríceps.

A medida que el nivel de afectación es inferior, nos adentramos en las categorías o clases más altas; así en la clase 3, se agrupan deportistas cuya lesión interesa la columna dorsal o torácica entre las vértebras T6 y T10, con afectación del abdomen y extremidades inferiores, con una leve capacidad para mantener el equilibrio sentado. La clase 6 hace referencia a una lesión en la región sacra, concretamente a nivel de S1 a S3, con afectación de un miembro inferior o de los dos pero muy ligeramente.

A la vista de estos datos, queda claro que dependiendo del nivel de afectación en la columna, las posibilidades motrices van a estar más o menos limitadas.

En el ámbito de la escuela, se debe conocer el historial clínico del alumno, para saber en qué punto de su columna se ha producido el daño, qué balance muscular presenta, afectación neuromuscular, etc.



Se trata, en definitiva, de comprobar en qué estado se encuentran los miembros superiores e inferiores, si la afectación interesa a los 4 miembros o sólo a los inferiores; si los flexores y extensores de las muñecas están en buenas condiciones; si los músculos interoseos y lumbricales de la mano son funcionalmente pobres; si está afectado el tronco; si se pueden utilizar los músculos abdominales y si es posible el equilibrio en posición de sentado; en qué medida funcionan los flexores de la cadera, etc.

Conociendo bien estos datos se puede realizar una propuesta de juegos y deportes para alumnos con lesiones medulares, coherente y de acuerdo a las reales posibilidades motrices.

7.2.1. Voleibol

- Elementos estructurales.
- Elementos fundamentales.
- Aspectos básicos reglamentarios.
- Proceso de enseñanza-aprendizaje.
- Orientaciones metodológicas.
 - 1.^a etapa: objetivos, contenidos y actividades.
 - 2.^a etapa: objetivos, contenidos y actividades.
 - 3.^a etapa: objetivos, contenidos y actividades.

El voleibol para alumnos con lesiones medulares, es un deporte muy atractivo y motivante, toda vez que les permite poner de manifiesto y desarrollar sus capacidades físicas y habilidades y destrezas, además de verter hacia fuera sus sensaciones y emociones en sus relaciones con los demás compañeros.

Desde que su inventor, Willian G. Morgan en 1.895, sentara las bases del juego, hasta nuestros días, este deporte se ha consolidado de forma sorprendente, hasta el punto de ser una modalidad paraolímpica.

Los alumnos a quienes va dirigido esta modalidad deportiva, lesionados medulares, tienen ocasión de mejorar sus habilidades

específicas y desarrollar en gran medida sus capacidades físicas, sobre la base de un trabajo continuado, donde el esfuerzo y la recreación se conjugan al mismo tiempo.

Elementos estructurales

Respecto de los elementos estructurales que definen este deporte, cabe destacar que el terreno juego es similar al que se utiliza por los alumnos que juegan de pie, aunque, obviamente, más pequeño. La altura de la red también varía su distancia respecto al suelo, siendo de 1.5 metros para hombres, y 1.05 para mujeres.



Aunque las dimensiones de la pista, la altura de la red, las líneas de ataque y las zonas de saque, varían respecto de la modalidad del voleibol de pie, la filosofía y mecánica del juego es la misma, así como los fundamentos técnicos y tácticos.

El balón también es idéntico, y se puede jugar tanto al aire libre como en pista cubierta, aunque para alumnos que juegan sen-

tados, es conveniente, siempre que se pueda, el jugar en una pista de madera o superficie análoga cubierta.

Elementos fundamentales

Los principios básicos son análogos a los de otros deportes de equipo que se han apuntado en esta obra, es decir, los que se analizan en la relación jugador-balón, jugador-jugador y jugador-equipo.

Básicamente se dan dos situaciones de juego: ataque y defensa. El alumno debe sentirse impelido a jugar al voleibol **jugando**, descubriendo desde el primer momento las posibilidades nuevas respecto del balón (recibir-pasar-rematar-bloquear, etc.), en relación con los compañeros de equipo, con las distintas situaciones que en cada momento se plantean.

Desde el punto de vista táctico, en el caso en el que el equipo no tiene el balón, se trata de recuperarlo, de tener la posesión del mismo para comenzar una nueva jugada de ataque, que le resulte lo más complicada posible de resolver al equipo contrario.

La colocación de los jugadores en la recepción del balón es muy importante ya que deben asegurar que todo su terreno de juego está totalmente cubierto y cada jugador responde de una parcela concreta. En este sentido, los jugadores deben aprender a ubicarse en el terreno de juego de la forma más ventajosa para recuperar el balón cuando efectúa el saque el equipo contrario.

Con el balón en posesión, los jugadores deben aprender a conservarlo dentro de los límites que fija el reglamento, realizando las acciones técnicas necesarias, en función de la estrategia que previamente se haya establecido.

En el ámbito escolar, si alguno de los alumnos no tiene estabilidad suficiente para estar sentado en el suelo, se le debe permitir jugar sentado en su silla de ruedas. También es muy aconsejable que otros compañeros que no tienen discapacidad, jueguen senta-

dos en el suelo con sus compañeros con discapacidad. Es una aventura divertida y altamente estimulante para todos.

Desde el punto de vista técnico, cabe señalar como elementos más destacados, el toque de dedos, de antebrazos, el saque, el bloqueo, y el remate. Estas acciones técnicas que el alumno debe aprender, las debe analizar desde la situación de sentados en el suelo, teniendo en cuenta que no está permitido, reglamentariamente, despegar las nalgas del mismo. Por ello, es imprescindible partir de situaciones de máximo equilibrio, en el que la fuerza de la cintura pélvica, hombros y brazos, se configuran como elementos fundamentales.

Aspectos básicos reglamentarios

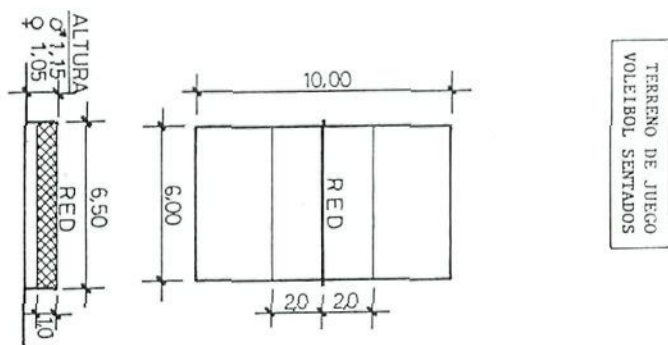
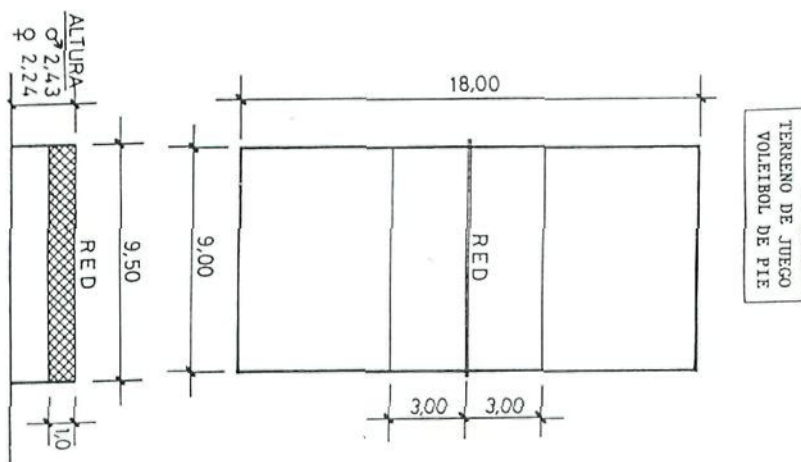
El balón pesa entre 260 y 280 gramos, es de cuero y se pueden utilizar otros de gomaespuma o plástico si así lo aconsejan las características de los alumnos que van a jugar, o las posibilidades que en cada momento se ofrecen.

Los jugadores no pueden golpear el balón levantando a la vez las nalgas del suelo, por lo que deben estar en contacto constante con el mismo.

Las dimensiones del campo son de 10 metros de largo por 6 metros de ancho. Las zonas de ataque están limitadas por una línea que está a 2 metros de la línea central. La red tiene una longitud de 7 metros y una anchura de 0.8 metros.

Para delimitar si un jugador está en una zona u otra, dentro o fuera del campo, se toma como referencia, la posición de sus nalgas, que indican en todo momento su ubicación, y no la posición de sus manos o piernas.

Respecto a las otras normas básicas del juego, son similares, es decir, tres toques como máximo por equipo, rotaciones, saques, bloqueos y remates igual que en el voleibol de pie.



Proceso de enseñanza-aprendizaje

En general, los pasos a seguir en el aprendizaje de este deporte desde la posición de sentados, son similares a los que se dan en el voleibol que se juega de pie. Es jugando como el alumno debe ir

descubriendo de qué manera puede ir resolviendo las situaciones que se le van planteando en el transcurso del juego.

En la primera aproximación a las características de este deporte, el alumno va conociendo los aspectos técnicos que necesita desarrollar para lograr el objetivo del juego: controlar el balón para pasar o sacar o rematar, etc.

Este acercamiento a las características del juego, debe ser espontáneo y natural, dejando libertad al alumno para que siga un ritmo, **su ritmo**, de aprendizaje y toma de conciencia de los aspectos que le resultan más ventajosos para resolver las situaciones que el juego le plantea.

Como orientaciones metodológicas, se apuntan las siguientes:

1. Valorar inicialmente las posibilidades de equilibrio de todos los alumnos, sus posibilidades de control del cuerpo, desplazamientos, caídas hacia delante, hacia atrás, laterales, etc.
2. Acercar al alumno con lesión medular este deporte de forma espontánea y atractiva, dejándole suficiente libertad para que pueda ir descubriendo las distintas maneras en que puede actuar respecto al balón, a los compañeros, a los adversarios.
3. Conocer los aspectos básicos del reglamento para ir paulatinamente ajustando las respuestas a las exigencias que éste demanda.
4. Adecuar los aspectos técnicos a las características morfofuncionales de los alumnos, de manera que puedan explotar al máximo sus capacidades, de acuerdo a sus características físicas.
5. Plantear el deporte como un juego muy divertido, en el que por encima de las exigencias reglamentarias, técnicas y tácticas, lo importante es pasárselo bien y disfrutar con la propia dinámica del juego.

6. Progresar en el análisis de nuevos elementos tácticos en la medida que éstos sean demandados por los alumnos, de acuerdo a una mejor disposición y utilización de elementos técnicos básicos del juego.

En una **primera etapa**, dado que el alumno desconoce los elementos técnicos y tácticos de este deporte, se puede plantear un acercamiento a lo que es consustancial del mismo, es decir, a golpear un móvil (generalmente un globo o balón de gomaespuma), hacia arriba intentando que no caiga al suelo.

Hay que incidir sobre todo en la base de sustentación con que cuenta el alumno, su grado de movilidad articular y sus competencias físicas y de habilidades presentes.

El balón se convierte en el centro de atención, pero también la postura y el equilibrio del cuerpo respecto a él. Un alumno puede ser poco hábil impulsando el balón hacia arriba, no por falta de habilidad, sino, simplemente, porque apenas se mantiene sentado de forma estable.

Estas dos intenciones –aprender a mantener el balón en el aire y buscar el máximo equilibrio corporal– pueden ser las dos instancias primigenias sobre las que trabajar más intensamente en esta primera etapa.

Se puede, entonces, plantear como objetivos para esta primera etapa:

- Adquirir la máxima equilibración posible para asegurar un golpeo del balón económico y eficaz.
- Aprender a mantener el balón en el aire.
- Aprender a pasar de forma espontánea el balón al compañero.
- Aprender a pasar el balón al otro lado de la red.

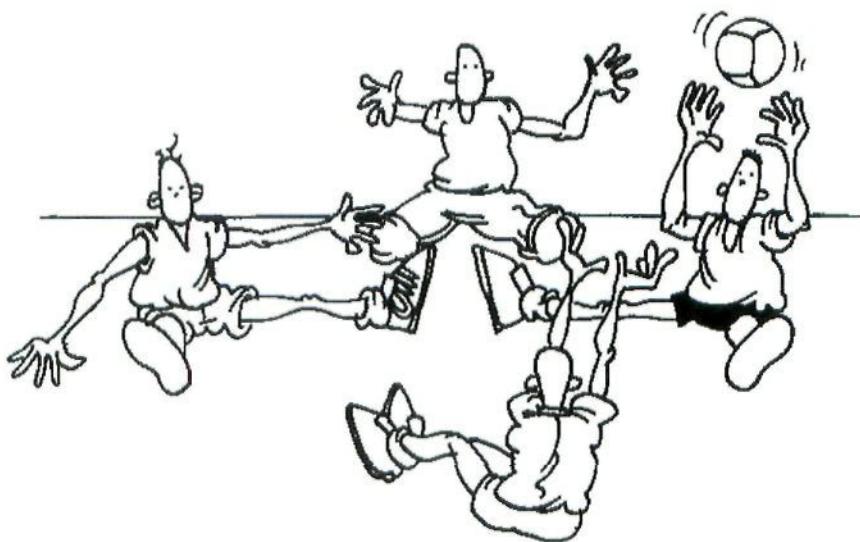
El alumno debe ser capaz de mantener el balón solo y en colaboración con los compañeros; debe ir tomando conciencia de las características que definen este deporte de equipo, en el que la cooperación entre todos los jugadores es fundamental y necesaria.

Para lograr el desarrollo de estas capacidades definidas en los objetivos, los **contenidos** a través de los cuales se van a trabajar las mismas, pueden ser:

- El equilibrio corporal en situaciones de desplazamiento del centro de gravedad para golpear el balón.
- Adaptación, manejo y golpes del balón. Formas con las que se puede golpear el balón de forma natural y espontánea.
- Los desplazamientos del cuerpo en relación a la trayectoria del balón. Apreciación de distancias, velocidades y trayectorias del balón.

Las **actividades** que se pueden proponer, podrían ser éstas:

- colocados los alumnos en círculos de cuatro alumnos, pasarse un globo de forma libre, sin dejar que caiga al suelo.



- golpear con una mano;
 - golpear con los dedos;
 - golpear con cualquier parte del cuerpo;
 - golpear dos veces seguidas y pasar.
- colocados los alumnos por parejas, uno frente a otro sobre la red, pasarse el globo sin dejar que caiga al suelo.
- al primer toque;
 - después de dos, tres toques.
- tumbados los alumnos sobre el suelo, el monitor lanza un globo aleatoriamente sobre ellos; cuando el globo comienza el descenso, todos se incorporan desde el suelo para golpearlo y no dejar que se pose sobre el suelo;
- grupos de ocho alumnos en círculo, sentados sobre el suelo; un jugador lanza el globo a un compañero; el que lo recibe debe decir su nombre y volverlo a lanzar; después de que todos han tocado el globo y dicho su nombre un par de veces, el alumno que recibe el globo para golpearlo debe decir el nombre del alumno que se lo pasó.
- cambiar el globo por un balón de gomaespuma;
 - cambiar el balón por una indíaca.
- colocados en círculo de ocho alumnos, cada uno con un balón de gomaespuma, un alumno golpea el balón libremente y los demás deben imitar su acción; después de algunos toques, se cambia y comienza otro alumno;
- colocados en círculos de cinco o seis jugadores, el que lanza el balón de gomaespuma nombra en el momento del golpeo a quien debe recibir el balón;
- sentados en el suelo, tanto alumnos con lesión medular como los que no tienen discapacidad, comprobar entre todos de cuántas maneras se es capaz de golpear el balón sin dejarlo que caiga al suelo.
- con una mano;
 - con dos manos;

- con un antebrazo, con los dos;
 - con la cabeza;
 - con el hombro derecho, con el izquierdo, etc.
- colocados los alumnos por parejas libremente dentro del terreno de juego, pasarse el balón de forma espontánea, sin que el balón de gomaespuma toque el suelo. El jugador que golpea, en el momento de hacerlo debe indicar a su compañero con qué parte del cuerpo debe golpear el balón. A la señal del profesor o monitor, cada alumno cambia de orientación y se empareja con otro compañero que esté cerca;
 - colocados dos grupos de cinco o seis alumnos a cada lado de una cinta elástica colocada a 1,15 metros del suelo, jugar a pasar un globo o pelota de gomaespuma al otro lado de la cinta de forma espontánea:
 - pasar al otro lado después de dos toques consecutivos del mismo jugador;
 - pasar al otro lado, habiendo tocado al menos tres jugadores distintos el balón;
 - pasar al otro lado cuando todos los alumnos del grupo han tocado al menos una vez el balón.
 - colocados cuatro alumnos a cada lado de la cinta, pasar el balón de gomaespuma al otro lado de la cinta, habiendo realizado previamente un pase a algún compañero;
 - colocados ocho alumnos unos cerca de los otros, se lanzan ocho globos al aire al mismo tiempo y todos los alumnos intentan que no caigan al suelo, debiendo golpear todos aquellos que caigan cerca de su radio de acción.
 - con balones de gomaespuma;
 - con indíacas;
 - más globos que alumnos en el suelo.

En una **segunda etapa**, sobre la base de una mayor estabilización y control del tronco, el alumno está en mejores condiciones para afrontar una progresión más ambiciosa en el aprendizaje de

aquellas herramientas (gestos técnicos), que le van a posibilitar golpear el balón de otras maneras y consiguiendo mejores resultados.

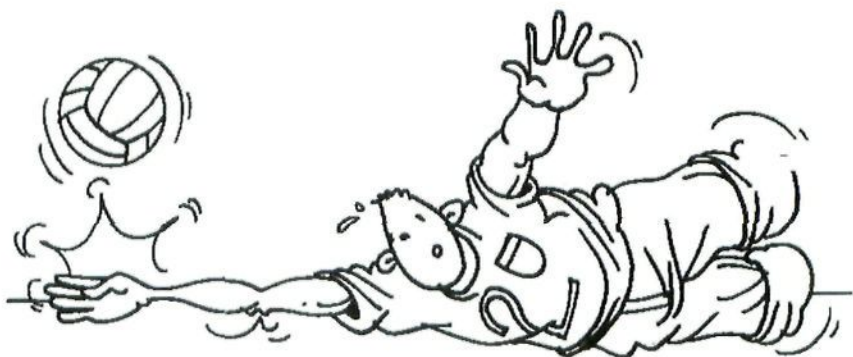
Es el momento de aprender a pasar el balón de formas distintas al compañero y al otro lado de la red, aprendiendo a calcular trayectorias del balón, a mantener relaciones de colaboración con los compañeros para dificultar al máximo el control del balón al equipo rival y a recuperar el balón en las mejores condiciones para el equipo.

Se pueden plantear como objetivos, los siguientes:

- aprender a caer con el tronco hacia delante, atrás, lateralmente, buscando el balón, para pasarlo o impulsarlo al otro lado de la red;
- aprender a tocar el balón con los dedos y con los antebrazos;
- aprender a recepcionar el balón, pasándolo al compañero en las mejores condiciones posibles;
- aprender a sacar de forma natural y espontánea;
- aprender a organizarse en equipo para ocupar de la forma más conveniente todo el espacio de juego.

Estas capacidades pueden ser desarrolladas con el establecimiento y desarrollo de los siguientes **contenidos**:

- Los desplazamientos el cuerpo en todas las direcciones, recuperando rápidamente el equilibrio.
- Desarrollo de la velocidad de reacción de los segmentos corporales y del tronco.
- El toque de dedos y de antebrazos en voleibol.
- El saque. Búsqueda de la forma más natural y económica de sacar.
- Estructuración de los movimientos básicos, regulando las capacidades de decisión individual, en función de las necesidades colectivas.



Como **actividades** a plantear para lograr los objetivos propuestos, se apuntan las siguientes:

- colocados los alumnos en semicírculo sentados frente a una canasta de minibasquet, intentar encestar:
 - golpeando libremente;
 - golpeando con los dedos;
 - golpeando con antebrazos;
 - golpeando dos veces antes lanzar.

- colocados los alumnos individualmente frente a una pared, unos con balones de gomaespuma, otros de voleibol, realizar golpes de balón contra la misma y recibirlo con toques de antebrazos. A la señal, cambiar de balones con los compañeros de al lado y seguir con los golpes.
 - golpear y parar cuando rebota en la pared;
 - golpear continuamente después de cada rebote en la pared.
 - golpear alternativamente con dedos, con antebrazos, con la cabeza, etc.

- colocados en círculo todos los alumnos, se disponen varios aros en el centro del espacio disponible; cada alumnos debe introducir su balón en un aro:

- con toque de dedos;
 - con toque de antebrazos;
 - con toque de dedos y seguidamente de antebrazos.
- colocados por parejas, cada alumno intenta realizar el mayor número de toques de balón sin que éste llegue a caer en el suelo. Gana el alumno que más toques correctos realice.
- colocados los alumnos en círculo, en grupos de seis, uno colocado en el centro lanza el balón a cada compañero para que se lo devuelva:
- con toques de dedos;
 - con toque de antebrazos;
 - si se lo pasan con toque de dedos, debe devolverlo con toque de antebrazos y viceversa.
- colocados sobre la línea de saque, realizar saques de forma libre intentando que el balón bote en los aros que previamente se han colocado al otro lado de la red;
- colocados un grupo de cinco o seis alumnos a un lado de la pista, recibir el balón sacado desde el otro lado y comprobar de cuántas maneras se puede recepcionar;
- colocados cuatro alumnos contra otros cuatro, a cada lado de la red, un alumno saca y los demás intentan devolver al otro lado realizando pases al los compañeros:
- sólo con toque de dedos;
 - sólo con toque de antebrazos;
 - golpeando los cuatro antes de pasar al otro lado de la red;
 - golpeando los cuatro al menos seis veces de forma alternativa antes de pasar la red. Si un alumno pierde el equilibrio, queda descartado para volver a tocar el balón mientras se juega ese punto.
- colocados en grupos de ocho alumnos, pasarse dos balones de gomaespuma a la vez libremente, impidiendo que caiga al suelo.

Se trata, en definitiva, de ir dotando al alumno de recursos nuevos que le permitan progresar en la respuesta que este deporte

le exige en cada momento, buscando cada vez más la colaboración de los compañeros en pos de un objetivo común: lograr pasar el balón al otro lado de la red, dificultando lo más posible la acción del equipo adversario.

Se podría decir que esta es la fase del desarrollo de los elementos básicos técnicos-tácticos individuales, orientados a la cooperación dentro del equipo.

En una tercera etapa, el alumno está en condiciones de estructurar progresivamente las características básicas que definen el voleibol. Aprender distintas formas de sacar el balón para jugarlo, de recepcionar cuando ha sacado el equipo adversario, de optar por una colocación dentro del terreno de juego u otra, de adquirir la responsabilidad individual ante el equipo, tanto con balón como si él, de encadenar y combinar distintos elementos técnicos en pos de resolver cada situación de juego, son los ejes sobre los que puede girar esta etapa del aprendizaje.

En la tercera etapa, los **objetivos** a plantear pueden ser:

- aprender a recibir el balón con caídas laterales, hacia delante, hacia atrás;
- conocer formas básicas de conseguir y evitar el remate;
- aprender distintos tipos de saques;
- tomar conciencia del espacio que hay que ocupar y del que se es responsable durante el juego.

Como **contenidos** a plantear para la consecución de las capacidades antes mencionadas, se plantean los siguientes:

- Perfeccionamiento de los gestos técnicos aprendidos.
- Los elementos técnico-tácticos básicos del remate y el bloqueo.
- El saque en voleibol. Aspectos técnicos básicos y errores que hay que evitar en la ejecución.
- Desarrollo de actividades que impliquen un planteamiento táctico de ataque y defensa inteligente.

Las **actividades** que, de forma orientativa, se plantean para esta etapa, son:

- colocados los alumnos en grupos de seis, pasarse el balón de voleibol de distintas maneras:
 - con toque de dedos, una vez, dos veces seguidas;
 - con toque de antebrazos una vez, dos veces seguidas;
 - con toque de dedos y antebrazos de forma alternativa.
- por parejas, un alumno lanza desde el fondo del terreno de juego seis veces el balón hacia la parte superior de la red, y el otro alumno intenta bloquear el lanzamiento; luego, se invierten los papeles.
- colocados tres jugadores a cada lado de la red, intentar bloqueos a los remates de los compañeros.
 - bloqueos de un jugador;
 - bloqueo de dos jugadores;
 - bloqueo de los tres jugadores.



- sobre la línea de fondo del campo de juego, realizar saques dirigidos a puntos determinados previamente:
 - sacar hacia un jugador determinado del otro lado de la red;
 - sacar hacia una de las esquinas del campo;
 - sacar apuntando a unos aros situados al otro lado de la red.

- Colocados por tríos en una parte del campo de juego, uno recibe el balón lanzado desde la otra parte de la red, se lo pasa al colocador y éste al tercer alumno que efectúa un remate:
 - libremente a la pista del otro lado;
 - a uno de los aros colocados al otro lado de la red;
 - evitando el bloqueo de otros jugadores;
 - sobre una de las líneas laterales.

- colocados seis jugadores a cada lado de la red, reciben un saque desde el otro lado de la pista, y realizan todos los toques de balón que puedan sin que el balón llegue a tocar el suelo. Cuando pierden el control del balón, deben rotar sus posiciones de forma reglamentaria y sacan el balón hacia el otro lado de la pista. El equipo que más toques seguidos realice, gana el juego.
- colocados cinco jugadores a cada lado de la red, jugar al voleibol:
 - con dos balones a la vez;
 - con un balón y dos toques cada jugador;
 - con, al menos, seis toques antes de pasar al otro lado de la red.

- colocados seis jugadores sobre el terreno de juego, decidir en cada momento cuál es la colocación más adecuada para recibir el saque. Si el alumno que recibe no controla el balón queda eliminado. Y así sucesivamente los alumnos van decidiendo cuál es la estrategia mejor para recibir un saque habiendo menos jugadores cada vez sobre la pista.

- colocados seis jugadores a cada lado de la red, jugar un partido de voleibol; otro alumno hace las funciones de árbitro y cada tres minutos va cambiando con los jugadores de campo. El árbitro debe explicar en cada ocasión el motivo de su decisión en la señalización de las infracciones. En definitiva, de lo que se trata es de que el alumno sea capaz de combinar distintos elementos técnicos en relación a una exigencia táctica colectiva.

Sobre la base de nuevos patrones básicos de movimiento y la adquisición de nuevas habilidades específicas, se trata ahora de conseguir nuevas conductas de orientación progresivamente más cualificadas, estableciendo en cada momento aquellas modificaciones que se requieran para responder adecuadamente a cada situación, tanto desde el punto de vista de exigencia técnica como táctica.

7.2.2. El tenis de mesa

- Elementos estructurales.
- Elementos fundamentales.
- Aspectos básicos reglamentarios.
- Proceso de enseñanza-aprendizaje:
 - Primera etapa: objetivos, contenidos, reglas básicas y actividades.
 - Segunda etapa: objetivos, contenidos, reglas básicas y actividades.
 - Tercera etapa: objetivos, contenidos, reglas básicas y actividades.

El tenis de mesa es uno de los deportes más apetecidos por las personas con discapacidad a causa de lesiones medulares. Las posibilidades de integración en el deporte denominado **normalizado**, hace que éstos participen, incluso, en las competiciones que con carácter general se organizan para todos los deportistas en general.

A partir de la primera Paraolimpiada en Roma, en el año 1960, este deporte es uno de los fijos y más auge ha cobrado en los últimos años.

Como quiera que unos deportistas con lesión medular utilizan silla de ruedas y otros no, y que el grado de afectación puede ser mayor o menor dependiendo del nivel en que se localiza la lesión en la médula, es obligado agrupar a los jugadores de acuerdo a unas parecidas características, para evitar una significativa diferencia de nivel, lo que conduce irremediamente a la apatía y la desmotivación de los jugadores.

Elementos estructurales

La mesa sobre la que se juega es la misma que la que se utiliza habitualmente en todas las competiciones. Es aconsejable que sea de madera y que en el soporte metálico que se utilice no existan barras ni obstáculos en los fondos, por debajo de la misma, ya que el jugador que utiliza silla de ruedas, puede chocar con sus reposapiés contra ellos.

Las pelotas son las mismas que en la competición ordinaria, así como las raquetas, que en los últimos años han evolucionado de forma sorprendente, presentando ahora un aspecto y textura que facilitan sobremanera los efectos sobre la pelota.

Las gomas utilizadas pueden servir para golpes en los que la bola sale muy rápidamente despedida, o menos rápidas, incluso lentas o muy lentas, siempre de acuerdo a lo que cada jugador busque en cada partido.

Las maderas también han evolucionado mucho en estos últimos años, de forma que el jugador puede también elegir entre aquellas que permiten desarrollar un golpeo muy rápido, con mucho efecto, o más lento.

Dependiendo de las características de cada alumno, se aconsejará utilizar una madera u otra, así como uno u otro tipo de goma.

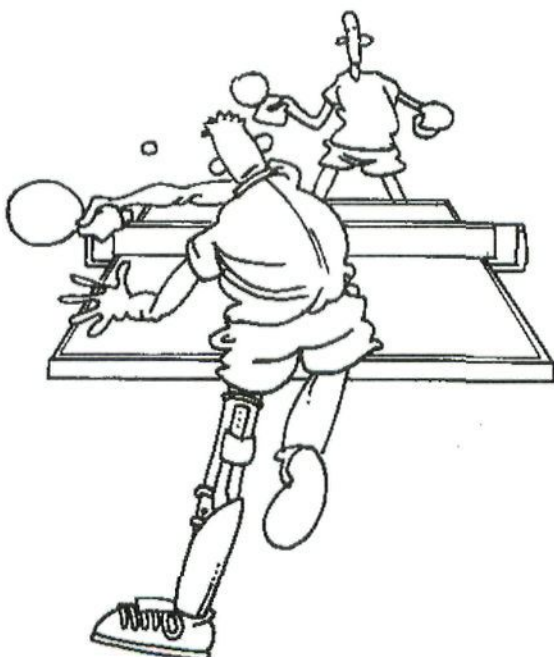
Elementos fundamentales

Los elementos fundamentales de este deporte, tanto desde el punto de vista de la técnica como de la táctica, son los mismos que en el tenis de mesa ordinario; de lo que se trata es de adecuar las posibilidades del alumno lesionado medular a aquellos aspectos técnicos y tácticos que pueda desarrollar.

Dependiendo del tipo de lesión y de las consiguientes posibilidades para desarrollar unas u otras habilidades específicas de este deporte, se planteará el aprendizaje de unos gestos u otros, de acuerdo a las posibilidades de movimiento y desplazamientos del cuerpo.

En todo caso, de lo que se trata es de facilitar al alumno el mayor número de recursos para poder jugar en las mejores condiciones posibles, pudiendo utilizar distintos gestos y estrategias para conseguir el objetivo fundamental del juego: el punto.

Desde el punto de vista de los elementos técnicos, en el caso de que el jugador utilice silla de ruedas, lo primero que hay que conseguir es la mayor utilización del espacio de juego, con desplazamientos de brazos y tronco rápidos y espontáneos, que permitan llegar a golpear la bola en las mejores condiciones posibles.



La silla ha de ser ligera y debe permitir al alumno una gran movilidad para sus desplazamientos en busca de la bola. Los jugadores con mayores posibilidades de movimiento, pueden, incluso, desplazarse con la silla para coger bolas cuya trayectoria las aleja demasiado del lugar que inicialmente ocupaban sobre la mesa.

Saber golpear la bola de derecha y de revés, realizar una volea, un mate, un globo, una dejada, un saque con mayor o menor efecto, son algunas de las capacidades que hay que desarrollar en el alumno con lesión medular, que quiere aprender a jugar al tenis de mesa.

Desde el punto de vista táctico, lo que el alumno debe aprender es a colocarse de la forma más adecuada de acuerdo a sus posibilidades de movimiento, a sus características motrices (zurdo o diestro), *aprendiendo a valorar las capacidades y puntos fuertes del jugador con el que se enfrenta, para buscar sus puntos débiles y vencerle en el juego.*

Aspectos básicos reglamentarios

El tenis de mesa, desde el punto de vista de la competición, se rige por las mismas normas que las que están fijadas por la Federación Internacional de Tenis de Mesa (I.T.T.F.).

No obstante, existen algunas modificaciones con respecto a los jugadores que utilizan silla de ruedas para jugar. Son éstas:

1. El jugador no puede apoyar los pies sobre el suelo para obtener ventaja, por lo que debe tener en todo momento apoyados los mismos sobre los reposapiés. En caso de cometer esta infracción, el jugador será sancionado con un punto.
2. En el momento del golpeo de la bola, no está permitido levantar las nalgas de la silla para llegar a la bola. En caso de cometer esta infracción, es sancionado con un punto.
3. El saque se debe realizar desde el fondo de la mesa, y nunca desde los laterales; en caso de infracción, se debe repetir el saque.

4. En el juego de dobles, después de la devolución del saque correspondiente, está permitido que cualquier jugador golpee la bola.
5. Está permitido apoyarse en la mesa siempre y cuando la razón sea para recuperar el equilibrio, después de haberlo perdido en un momento determinado; en ningún caso, este apoyo puede significar que la mesa de nueva.

Para agrupar a los jugadores de forma que existan unas parecidas competencias y evitar, así, una desigualdad que haga perder toda la emoción e interés del juego, las tres Federaciones Internacionales que aportaban jugadores de distintas patologías, lesionados medulares (I.S.M.W.F.F.), amputados, poliomielitis y **los otros** (I.S.O.D.), y los jugadores con parálisis cerebral (CP- I.S.R.A.), decidieron unificar criterios para elaborar una valoración del perfil funcional de cada jugador para incluirlo en un nivel.

Como consecuencia de este análisis del perfil funcional del jugador, se han establecido diez niveles o clases, de manera que en los cinco primeros se incluyen los jugadores que utilizan silla de ruedas, y los niveles seis a diez, los que pueden deambular.

Los niveles de mayor afectación motora corresponden a los dígitos menores (unos, dos, tres, etc), y los que jugadores con menor afectación y que no utilizan silla de ruedas, se agrupan de forma progresiva en las clases diez, nueve, ocho , etc.

Proceso de enseñanza-aprendizaje

En un primer momento de la intervención pedagógica en la enseñanza de este deporte con los alumnos del centro que, simplemente, quieren aprender a pasar la bola al otro lado de la red, de lo que se trata es de facilitarles el aprendizaje de los elementos técnicos básicos que se utilizan para devolver la bola.

Este es un deporte que permite muy fácilmente la participación de otros alumnos sin discapacidad en el proceso de enseñanza

y aprendizaje. Jugando juntos, unos y otros alumnos tienen la oportunidad de aprender juntos y a lograr una relación personal que trasciende los límites mismos de la actividad.

En una segunda etapa del aprendizaje de este deporte, se incluirían aquellos alumnos que son capaces de golpear la bola sin problemas y con una intencionalidad significativa.

Es el momento de profundizar un poco en los elementos técnicos que hacen posible golpear la bola de otras maneras, dándole a la bola una trayectoria, fuerza, velocidad y efecto que antes no se lograba.

En la realidad diaria de los centros, se dan casos en los que los alumnos con discapacidad superan técnicamente a sus compañeros sin discapacidad. Es de las pocas veces, en las que el alumno con discapacidad se puede permitir el **lujo** de enseñar a sus compañeros sin discapacidad, con lo que estamos ante una situación que permite intercambios personales con un alto valor comunicativo y expresivo.

Durante la tercera etapa, los alumnos que han sido capaces de desarrollar un dominio suficiente de las acciones elementales de técnica individual, tienen la oportunidad de profundizar en aspectos técnicos más complejos y que le van a posibilitar desarrollar un juego más rico y variado.

Estos alumnos deben ser animados a participar en campeonatos regionales y locales, así como en aquellos que se celebren entre centros educativos o culturales de su entorno.

A lo largo de las tres etapas en las que se plantea el aprendizaje del tenis de mesa, se va a establecer un **continuum** de actividades y experiencias, que le van a hacer posible al alumno con discapacidad, a causa de algún tipo de lesión medular, progresar en el aprendizaje de los gestos técnicos hasta allí mismo donde sus habilidades específicas se lo permitan.

En una primera instancia, siguiendo las directrices antes enunciadas para esta etapa, se plantean los siguientes **objetivos**:

- ser capaz de orientar el cuerpo de forma equilibrada de acuerdo a la trayectoria de la bola;
- aprender a sujetar la raqueta de la forma más natural y eficiente posible para golpear la bola;
- aprender a golpear la bola de derecha y de revés.

Para iniciar el proceso de enseñanza de este deporte, el alumno debe haber adquirido un suficiente control postural, ya que de otra manera, es muy difícil conseguir adentrarse en la adquisición de habilidades más específicas, ya que éstas requieren, fundamentalmente, de un buen dominio del cuerpo cuando éste pierde su equilibrio y debe recuperarlo de forma inmediata.

Por ello, hay que prestar especial atención a las posibilidades de equilibración del tronco, tanto en los alumnos que juegan al tenis de mesa sentados sobre su silla de ruedas, como a aquellos que lo hacen de pie, con bastones y/o aparatos de ortopédicos.

En el golpeo de la bola, debemos enseñar al alumno a prestar especial atención a:

- la posición de su cabeza; si ésta mantiene una extensión suficiente y equilibrada;
- mantenimiento de la espalda; si está equilibrada y es capaz de coordinar sus acciones con los movimientos de extensión del brazo que golpea la bola;
- independencia del brazo con respecto al resto de cuerpo para liberar sus posibilidades de actuación;
- control pélvico para asegurar el mantenimiento del centro de gravedad en todo momento;
- apoyo de las piernas en aquellos alumnos que utilizan bastones y/o aparatos ortopédicos para mantenerse en posición bípeda.

Sólo desde el análisis de estos elementos fundamentales, podemos comenzar a enseñar al alumno los secretos de este deporte. A veces, un alumno no progresa no porque no tenga capacidad para ello, desde el punto de vista técnico, sino por que quizás no ha logrado integrar su esquema corporal y su equilibración para afrontar los requerimientos que este deporte tiene.

Por tanto, para la adquisición de estas capacidades antes apuntadas en los objetivos para esta primera etapa, se proponen desarrollar los siguientes **contenidos**:

- Control del equilibrio corporal en el golpeo de la bola.
- El agarre de la raqueta; formas más convenientes de sujetar la raqueta para el golpeo de derecha y de revés.
- El golpe de derecha plano y de revés.
- Posiciones fundamentales sobre la mesa, para adecuar la posición del cuerpo a las exigencias del juego.
- Reglas básicas: el bote de la bola en la mesa antes de cada golpeo y el apoyo del cuerpo sobre la mesa para recuperar el equilibrio.

Para determinar las posibilidades de movimiento del alumno que utiliza silla de ruedas, se aconseja que efectúe sus movimientos de golpeo de derecha y de revés sin raqueta y sin mesa, para comprobar la mecánica de sus movimientos y las posibilidades de recorrido del brazo; también se debe valorar en qué medida se puede ver afectada la mecánica del golpeo por la propia silla que se utiliza.

Una vez que se han estudiado las posibilidades de movimiento del brazo que golpea y su correspondiente coordinación con el resto del cuerpo, se puede proceder a valorar las posibilidades de agarre de la raqueta, teniendo en cuenta las características morfofuncionales del alumno y posibles deformidades o alteraciones en su estructura ósea y muscular.

A veces es necesario la utilización de algún tipo de suplemento para asegurar el agarre de la raqueta, como velcros o cintas que facilitan esta tarea; tales ayudas no deben dificultar las posibilidades que el alumno tenga de cambiar a cada momento el tipo de agarre, dejándole toda la libertad posible para jugar con soltura y libertad de movimientos.

El los golpes de derecha y de revés, hay que partir de las características del alumno, de sus posibilidades de movimiento, para comenzar a corregir posibles defectos en la posición del cuerpo o en el agarre de la raqueta o en la orientación del cuerpo res-

pecto a la bola o en la escasa liberación del brazo que ejecuta el golpeo.

Hay que enseñarle al alumno cómo atacar la bola para obtener las mayores garantías de éxito. Aprender a impactar la bola cuando ésta se eleva después de botar en la mesa, es una de las primeras tareas a las que hay que dedicarle tiempo, ya que requiere una buena capacidad de anticipación perceptiva, y el tiempo de que se dispone para tomar la decisión es muy escaso.

El golpeo en esta primera etapa es, fundamentalmente, plano, de forma que al alumno no se le pide que imprima ningún tipo de efecto sobre la bola. El golpeo se realiza llevando el brazo de atrás hacia delante sin preocuparse por dar a la bola ningún tipo de efecto. La raqueta ha de seguir en la misma posición plana durante todo el recorrido hasta el golpeo.

En esta primera etapa, hay que acostumbrar al alumno a jugar con bolas altas para hacer posible que la bola vaya más lenta y de más tiempo a preparar la acción de golpe.

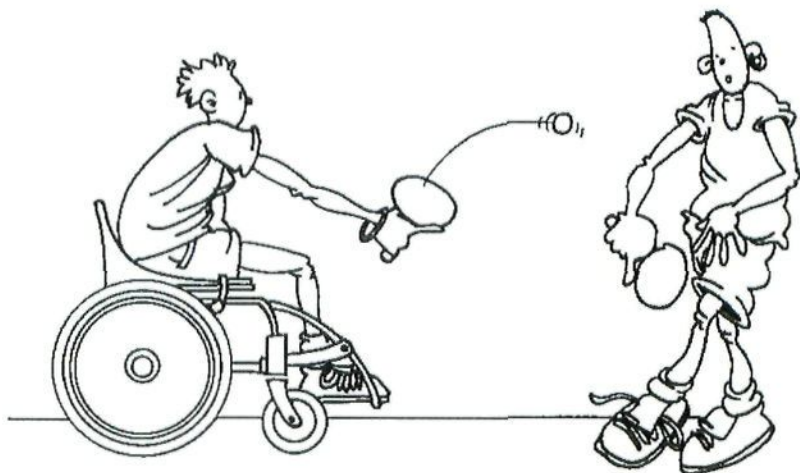
Respecto a las **reglas básicas** que se deben ir aprendiendo por parte del alumno, en esta primera etapa, simplemente se indicará que:

- está permitido apoyarse en la mesa sin moverla de sitio, y sólo para recuperar el equilibrio;
- la bola debe tocar siempre la superficie de la mesa antes de ser golpeada.

Las **actividades** que se proponen para esta primera etapa, son:

- cada alumno con una raqueta y una bola, efectuar **golpeos** hacia arriba, intentando no perder el control de la misma.
 - golpeos de derecha;
 - golpeos de revés;
 - golpeos alternativos con agarre de derecha y de revés;
 - variando la altura de la bola.

- Colocados los alumnos en grupos de cuatro a cada lado de una red de voleibol cuya cinta superior está a dos metros de altura, jugar a pasar la bola al otro lado de la red, golpeando de forma libre y espontanea.
- Colocados los alumnos por parejas, a dos metros, con una raqueta de tenis de mesa y una bola, golpear la bola para pasársela sin utilizar aún la mesa.



- golpear de derecha elevando la bola por encima de la cabeza;
 - golpear la bola de derecha dándole la altura que se quiera;
 - golpear de revés elevando la bola por encima de la cabeza.
- Colocados los alumnos frente a una pared, con una raqueta de tenis de mesa y una pelota cada uno, realizar golpes contra la misma de forma continuada.
 - golpear libremente de derecha o de revés;
 - golpear tres veces de derecha y una de revés;

- golpear tres veces de revés y una derecha;
 - golpear con la mano que se indique en cada momento por otro alumno.
- Colocados los alumnos en círculo de seis alumnos, golpear bolas una vez de derecha y otra de revés, a intentar introducir las en una caja colocada en el centro del círculo. Los dos alumnos que antes introduzcan seis bolas, pueden ir a la mesa a jugar.
 - Elevada una de las partes de la mesa de forma perpendicular al suelo, el alumno se sitúa al otro lado de la misma, intentando golpear varias veces seguidas la bola, sin perder el control de la misma.
 - todos los golpes de derecha;
 - todos los golpes de revés;
 - un golpeo de derecha y el siguiente de revés.



- Colocados dos alumnos a cada lado de la mesa, con dos bolas, pero sin red, efectuar golpes de derecha y de revés con el compañero que se tiene en frente.
 - los alumnos que están a la derecha de la mesa, realizan golpes de derecha con el compañero que está en la esquina opuesta (en cruz). Luego cambian su posición con el compañero;
 - los alumnos que están situados al lado izquierdo de la mesa, realizan golpes de revés con el compañero que está en la esquina opuesta (en cruz).
- Colocados los alumnos a cada lado de la mesa, con una red que marca una altura de 40 centímetros sobre el nivel de la mesa, pasar bolas al otro lado de forma libre sin perder el control de la misma.

En relación con la segunda etapa, los **objetivos** que se plantean, son:

- mejorar los desplazamientos del cuerpo en relación a las exigencias puntuales en cada golpeo;
- adquirir las habilidades específicas elementales para el control de la bola (golpe de derecha, de revés, la volea, el globo);
- aprender a sacar.

Una vez que el alumno es capaz de asegurar un suficiente control postural, ya sea sobre la silla o sobre una utilización eficiente de sus prótesis, bastones, etc, es el momento de profundizar en aspectos más complejos de la técnica del golpeo en el tenis de mesa.

Es el momento de aprender a extender el brazo atrás en el golpeo y realizar todo el recorrido del mismo para proyectar la bola en la dirección y con la fuerza deseada.

Se trata de experimentar cómo con una colocación adecuada del cuerpo, se puede impactar la bola mejor y economizando el

esfuerzo; de vivenciar la armonía de todo el cuerpo que se proyecta hacia la bola para que ésta adquiera la dirección y la fuerza deseada.

Los **contenidos** que se proponen en esta etapa para desarrollar las capacidades antes apuntadas, son:

- Control y habilidades en el golpeo de la bola.
- Elementos técnicos básicos en el golpeo de derecha, revés, volea y globo.
- Técnica a utilizar en el saque.
- Reglas básicas: forma de iniciar un juego; la ubicación del jugador durante el saque; el toque de la bola sobre la red, durante el juego y en la ejecución el saque.

En el abordaje de los distintos elementos técnicos que se describen en los contenidos a desarrollar en esta etapa, se ha de prestar especial atención a las características del alumno: sus capacidades presentes, sus habilidades y grado de destrezas básicas.

Teniendo en cuenta sus capacidades, se puede afrontar mejor el progreso en el aprendizaje de nuevos elementos técnicos; a partir de su grado de destrezas, se pueden ir afianzando nuevos patrones de movimiento y nuevas habilidades específicas, que permitan al alumno desarrollar nuevas estrategias de cara a jugar con mayores recursos.

En relación a las reglas básicas que se pueden introducir en esta etapa, el alumno debe saber que:

- tras el sorteo, el jugador debe colocarse adecuadamente para efectuar el saque, disponiendo de cinco saques seguidos;
- cuando la red es tocada por la bola durante el saque, éste no se da por válido;
- durante el juego, la bola puede tocar la red y pasar al otro lado del campo; en este caso se da por buena y el juego sigue.

Las **actividades** que se proponen para esta etapa, son:

- Cada alumno con una raqueta y una bola, desplazan el cuerpo a derecha, izquierda, adelante y atrás, sin perder en

ningún momento el equilibrio y golpeando hacia arriba la bola con la raqueta.

- Cada alumno golpea una bola hacia arriba con su raqueta de forma continuada; a la señal, se la pasará al alumno que tiene en frente y éste a su vez hará lo propio, intentando ambos no perder el control de la bola.
- Colocados los alumnos por parejas, sin la mesa, a unos dos o tres metros de distancia, realizar golpes:

- de derecha;
- de revés;
- de volea;
- describiendo un globo.

- Colocados dos alumnos uno frente a otro en la mesa, realizar golpes de distintas maneras, pero sin la red.
- Colocados cuatro alumnos sobre los fondos de las mesas, a un metro de la misma, realizar golpes diversos haciendo que la bola bote siempre en la otra parte de la mesa.
- Colocados por parejas sobre la mesa, uno a cada lado de la red, realizar saques de derecha, dándole a la bola la dirección deseada.
- Colocados dos alumnos contra uno al otro lado de la mesa, realizar golpes de diversas maneras intentando el que está solo devolver todas las bolas que le llegan. Se contabilizan todos los golpes que es capaz de efectuar sin interrupción. Luego se van cambiando de posición y se comprueba qué alumno ha dado más golpes de forma ininterrumpida.

En la tercera etapa, los alumnos están en condiciones de afrontar nuevos retos que supone la profundización en los elementos técnicos y tácticos que definen el tenis de mesa. Estos alumnos están en condiciones de aprender nuevos aspectos que definen los golpes en relación, sobre todo, al efecto sobre la bola, de forma que ésta realice trayectorias curvas antes y después del bote sobre la mesa, lo que dificulta de forma muy significativa la respuesta del adversario.

Los **objetivos** que se proponen para esta etapa, son:

- Adquirir un dominio importante sobre el control de la bola.
- Aprender a ejecutar golpes con efecto sobre la bola.
- Descubrir de cuántas maneras se puede sacar.
- Aprender a dominar los aspectos tácticos esenciales de este deporte.

Estas capacidades que se pretenden desarrollar, permiten al alumno adentrarse un poco más en los aspectos más complejos de este deporte. En este sentido, los golpes con efecto sobre la bola, implican unas destrezas por parte del alumno que hay que desarrollar hasta el máximo de sus posibilidades.

En el golpeo liftado, el brazo realiza un recorrido de atrás hacia delante y de abajo hacia arriba, lo que hace que la pelota describa una trayectoria con rotación hacia delante. La velocidad en la ejecución del golpeo es importante y es el que más se utiliza durante el juego.

Cuando de lo que se trata es de cortar la bola, el alumno ha de efectuar un movimiento en el cual el brazo realiza un recorrido de atrás hacia delante y de arriba a abajo, provocando en la bola una rotación hacia atrás, lo que hace que la bola después de botar en el otro lado de la red, apenas se levanta y hace muy difícil la respuesta del adversario, ya que dispone de muy poco tiempo para efectuar la misma.

Respecto a los aspectos que definen la táctica de juego, lo que el alumno debe aprender es a buscar constantemente los desplazamientos del adversario de forma que se provoque el error en su golpeo al no llegar cómodamente a golpear la bola. Realizar golpes de la bola buscando las esquinas de la mesa, realizando dejadas, etc, son la clave para provocar en el adversario el desequilibrio suficiente para provocar su error.

También, se trata de adoptar una posición sobre la mesa que permita un desenvolvimiento fácil y ágil para llegar a todas la bolas; en este sentido, se trata de conocer las características del jugador que está enfrente, y observar qué tipo de juego desarrolla, para adoptar la colocación más idónea a los propios intereses.

Como **contenidos** para el desarrollo de las capacidades que se pretenden desarrollar en esta etapa, se proponen:

- Juegos de control y dominio de la bola.
- Aspectos técnicos básicos de los efectos en el golpeo de la bola. El remate.
- Aspectos técnicos básicos en los saques. Estrategias a seguir de acuerdo a las características del adversario.
- Tácticas a seguir en defensa y ataque.
- Reglas básicas del juego: aspectos reglamentarios sobre el saque; forma de puntuar cada tanto y final del partido.

En el aprendizaje de los elementos técnicos que definen este deporte, hay que tener en cuenta las características de cada alumno y adecuar estos elementos a sus propias capacidades. A veces un alumno realiza un golpeo poco ortodoxo, pero, debido a sus peculiaridades, resulta ser de gran eficacia para él.

En este sentido, no debe ser motivo de obsesión el que un gesto técnico se lleve a cabo con poca ortodoxia, por que ocurre que el jugador a lo mejor no va a poder realizarlo de la forma que se indica en todos los manuales. Aprender a descubrir las formas en que se puede golpear una bola a partir de los parámetros personales, es tarea tanto del alumno que aprende a jugar, como del responsable que intenta enseñarle.

Respecto a las **reglas básicas**, en esta etapa se puede apuntar como básico, el que el alumno sepa que:

- durante el saque, la bola debe tocar la mesa propia antes de pasar la red, y sólo una vez;
- cuando un jugador lanza la bola y sale de la mesa sin haberla tocado, o toca la red y no pasa al campo contrario, o realiza dos botes en la mesa antes de pasar la red, se considera punto para el otro jugador;
- en el golpeo de la bola, ésta no puede tocar dos veces consecutivas la raqueta; el golpe debe ser limpio, seco y único.

Las **actividades** que se proponen, a modo orientativo en esta tercera etapa, son:

- Colocados los alumnos por parejas, una pareja frente a otra, sobre la mesa, jugar uno contra otro de forma que cada alumno juega con el que está frente a él. A la señal, se cruzan las bolas y cada uno juega con el que está en la esquina opuesta.
- Colocados dos jugadores uno frente a otro en la mesa, golpear la bola:
 - siempre de derecha;
 - siempre de revés;
 - alternativamente de derecha y de revés;
 - realizando globos.

- Cada alumno frente a la pared con una raqueta y una bola, realizar golpes cortando la bola y liftando.

- Colocados dos alumnos uno frente a otro en la mesa, realizar golpes cortando la bola y realizando golpes liftados.

- Colocados dos alumnos a cada lado de la mesa, jugar con dos bolas a la vez.

- Colocados a un lado de la red distintos conos de señalización, el jugador al otro lado lanza bolas:

- intentando no tocar ningún cono;
- intentando tocar todos los conos;
- sacar a golpear el cono que señale el monitor;
- sacar sin golpear ningún cono.



- colocados dos alumnos a cada lado de la red, realizar golpes diversos; a la señal del monitor:
 - realizar una dejada;
 - realizar un globo;
 - realizar una volea;
 - realizar un revés liftado.
- Cada alumno a un lado de la red, uno lanza globos, y el otro realiza remates a cada esquina de la mesa.

7.2.3. Baloncesto en silla de ruedas

- Elementos estructurales.
- Elementos fundamentales.
- Aspectos básicos reglamentarios.
 - 1.ª etapa: objetivos, contenidos y actividades.
 - 2.ª etapa: objetivos, contenidos y actividades.
 - 3.ª etapa: objetivos, contenidos y actividades.

El baloncesto en silla de ruedas es un deporte que se juega desde hace muchos años, y ha ido experimentando en los últimos tiempos un auge que le ha llevado, incluso, a tener un hueco en las retransmisiones deportivas por televisión.

No cabe duda de que la utilización de una silla de ruedas para los desplazamientos, marca de forma importante el desarrollo del juego, dando lugar a algunos retoques en los aspectos básicos del reglamento; se trata no tanto de empobrecer la dinámica del juego tal y como se desarrolla por parte de las personas que pueden desplazarse sobre sus propias piernas, sino, más bien, de acomodar las características del juego a las posibilidades motrices de las personas que han de utilizar una silla de ruedas.



Así, a la riqueza de las múltiples expresiones motrices que se manifiestan en este juego, hay que unir todo un repertorio de nuevos gestos y formas de intervenir, teniendo en cuenta que los jugadores utilizan para sus desplazamientos sillas de ruedas.

No obstante, y como viene manifestándose a lo largo de estas páginas, un dominio de la silla de ruedas por parte del alumno que la utiliza, es condición indispensable para poder afrontar con garantías el aprendizaje de este deporte, en el que la velocidad en los desplazamientos, las paradas bruscas, los giros en apenas un palmo de terreno, etc, van a ser una exigencia casi de obligado cumplimiento.

Es un deporte que gusta a la mayoría de los alumnos que lo practican, e ideal en el contexto escolar no sólo por la exigencia física que propicia una mejora en los parámetros corporales (mejora de las cualidades físicas básicas, de la capacidad cardiorrespira-

toria, articular y muscular), sino además técnica y táctica, que enriquece sobremanera aspectos básicos de la integridad de la persona como la cognición, la afectividad, el espíritu de trabajo en equipo, la solidaridad, el respeto a unas normas, al adversario, a uno mismo, etc.

Es a partir de estos planteamientos, desde donde se proponen las tres etapas de aprendizaje que se exponen más adelante.

Elementos estructurales

El deporte del baloncesto jugado sobre silla de ruedas, se sirve de los mismo elementos estructurales que se utilizan en el baloncesto convencional. Las canastas son las mismas, tanto las de minibasquet, como las más grandes, el aro se coloca a la misma altura en ambos casos, el balón es idéntico, así como las medidas del campo.

No obstante, como parece obvio, se han adecuado algunas reglas básicas del juego a las características de los jugadores que, para desplazarse, necesitan una silla de ruedas.

Puede resultar peligroso el impacto de una rueda de la silla o del reposapiés sobre la estructura metálica de la canasta, por lo que es aconsejable proteger adecuadamente con colchonetas u otros elementos similares, de forma que se supriman o disminuyan notablemente los riesgos a posibles accidentes.

Tanto en la primera como en la segunda etapa, puede utilizarse el campo de minibasquet, ya que al reducir las dimensiones del terreno de juego y la altura de los aros, se facilita bastante el proceso de enseñanza. Para los alumnos que están inmersos en la tercera etapa, se puede utilizar la pista grande de baloncesto.

El reglamento que se aplica al juego del baloncesto en silla de ruedas es el mismo que para el resto de los alumnos, con algunas salvedades más significativas que se deben tener en cuenta. Así, por ejemplo, el tiempo que un jugador puede permanecer en la zona

estando en situación de ataque, pasa de los tres segundos a cinco; la norma de los **pasos** se expresa en términos de que el jugador que avanza con el balón, no puede dar más de dos impulsos a su silla, teniendo el balón colocado sobre sus muslos, debiendo botar, pasar o tirar, después de esos dos impulsos.

El número de jugadores sobre la pista es similar, es decir, cinco contra cinco, pero en la competición, como luego se verá en los aspectos básicos reglamentarios que se exponen más adelante, los jugadores están previamente clasificados, según una valoración funcional, no pudiéndose sobrepasar el valor de 13,5 puntos entre todos los jugadores que están en el campo.

Elementos fundamentales

En las distintas etapas que se exponen más adelante, los alumnos deben progresar en el aprendizaje de los conceptos básicos de este deporte: el ataque y la defensa.

En ataque es fundamental aprender a no perder la posesión del balón; saber progresar hacia la canasta contraria botando el balón, o avanzar sin balón esperando recibirlo en carrera, para lograr tirar a canasta en las mejores condiciones posibles.

En defensa el objetivo primero es recuperar el balón de forma reglamentaria; también se trata de impedir que el adversario progrese hacia la canasta que se defiende y evitar o dificultar el tiro de los atacantes. El alumno debe aprender a ubicarse en el terreno de juego de acuerdo a los intereses que se defienden en cada momento y a la estrategia que previamente se haya acordado.

Estos dos elementos fundamentales, el ataque y la defensa, van a configurar el marco desde y a través de cual se van a plantear todas las actividades de enseñanza-aprendizaje.

Tanto en una situación de defensa como de ataque, el alumno debe saber desenvolverse con su silla de ruedas suficientemente, no sólo para conseguir la mayor ventaja en el juego, sino, además, para

evitar choques con otros jugadores que pueden producir la pérdida del balón, o lo que es peor, la propia estabilidad sobre la silla de ruedas.

En las distintas situaciones tácticas que los jugadores puedan poner en práctica, se ha de buscar el objetivo número uno del juego: estar en posesión del balón para poder introducirlo en la canasta contraria.

Desde el punto de vista de la situación de defensa, los jugadores han de aprender a situarse de forma adecuada, según el planteamiento que se haya previsto de antemano (defensa individual, en zona, etc).

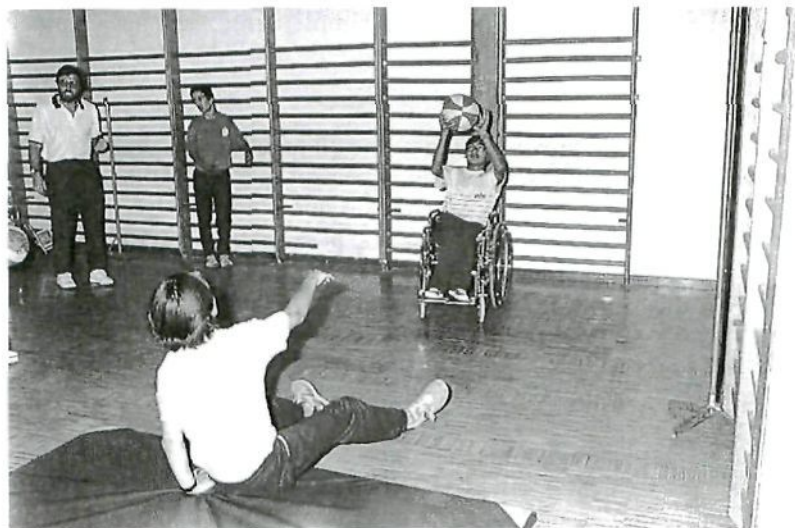
Los propios jugadores, a la vista de las características físicas y técnicas de cada uno, suelen designar al que es más adecuado para cada posición, ya sea por una mayor envergadura, o un mayor nivel técnico, etc.

En la situación de ataque, el alumno debe aprender a colocarse adecuadamente respecto a sus compañeros, y de acuerdo a la función que desempeña dentro del equipo. En ataque estático, o en el contraataque, debe decidir en cada momento cuál es la respuesta más adecuada a expensas no sólo del comportamiento de los adversarios, sino, incluso, de las de sus propios compañeros.

Se trata, en todo caso, de adquirir un pensamiento táctico que le permita al jugador decidir en cada momento cuál debe ser la respuesta más adecuada, en relación a la situación que ocupa en el campo, y la acción que ha de emprender en cada momento.

El baloncesto en silla de ruedas requiere, desde el punto de vista técnico, además del dominio de los gestos habituales (bote, pase, recepción, tiro, etc.), un control de la propia silla desde la que el jugador se proyecta, se desplaza, pivota, finta, etc.

Por tanto, es necesario partir primero de un trabajo sobre el manejo de la propia silla e ir introduciendo los elementos técnicos básicos del baloncesto: botar, pasar, recibir, aprendiendo a desplazarse rápidamente con o sin balón, a arrancar de forma explosiva, frenar bruscamente, etc.



Sobre esta base, se puede comenzar el aprendizaje de los gestos técnicos, en la medida que el alumno va necesitando de nuevas herramientas para resolver las situaciones que se van a ir planteando en el transcurso del juego.

En la situación de defensa, los jugadores deben de disponer de suficientes **herramientas** para recuperar el balón lo más rápidamente posible, adoptando posiciones con su silla de ruedas que dificulten o impidan al adversario realizar un pase, tirar, desplazarse o recibir el balón.

En la situación de ataque, el jugador debe saber manejar el balón, tanto en situación estática como en carrera, botarlo, pasarlo, recibirlo y tirar.

Aspectos básicos reglamentarios

Como ya se apuntó en otro párrafo, el reglamento del juego del baloncesto para personas que utilizan una silla de ruedas, no difiere de forma significativa del que se ha establecido con carácter

general para el resto de personas; simplemente, se han adaptado algunas normas, para facilitar el juego, de acuerdo a las características de las sillas de ruedas.

La norma de **pasos** establece que un jugador que avanza con el balón sobre sus muslos, impulsando con sus manos la silla, no puede realizar más de dos seguidos, teniendo que botar de nuevo antes de volverlo a colocar sobre sus muslos, o pasar el balón, o tirar.

Tampoco está permitido al jugador levantarse de su silla, ni despegar los glúteos del asiento de la silla. Téngase en cuenta que algunos jugadores de los que juegan en silla de ruedas, pueden desplazarse con bastones y andar con sus propias piernas.

Cuando los jugadores compiten en eventos deportivos organizados por estamentos oficiales, deben ser valorados desde el punto de vista funcional, para obtener una clasificación de acuerdo a sus posibilidades motrices, ya que el cómputo total de puntos que pueden sumar los jugadores que están en pista no puede ser superior a 13,5. Estas clasificaciones de los jugadores, según su nivel funcional, van desde 1 a 4 puntos (1, 1.5, 2, 2.5, 3, 3.5, y 4 puntos).

Otra de las normas establece que cuando la silla toca o sobrepasa una línea del campo, se considera **fuera**, aunque en la línea de 6.25 y la de tiro de personal, se permite que las ruedas delanteras de la silla las pisen e, incluso, sobrepasen.

La permanencia en la zona de ataque, pasa de tres a cinco segundos, de forma que un jugador que permanezca en esa zona más de ese tiempo será sancionado con la pérdida de la posesión del balón.

Proceso de enseñanza-aprendizaje

A partir de un dominio suficiente en el manejo de la silla de ruedas, por el cual el alumno es capaz de desplazarse hacia adelante, hacia atrás, parar rápidamente, acelerar y girar sobre sí mismo, se pueden plantear tres etapas de aprendizaje del baloncesto.

Lo que preferentemente va a utilizar el alumno con discapacidad motora es el tren superior, es decir hombros, brazos, antebrazos, muñecas y manos, sobre la base de una suficiente equilibración del tronco.

Conviene, por tanto, conocer bien el estado actual de estos elementos corporales, no sólo para sacar el máximo provecho de las capacidades presentes, sino, también, para evitar posibles lesiones; así, conviene comprobar el grado de movilidad de los hombros, el nivel de fuerza de brazos, posibles retracciones (deformidades) en las muñecas, alineamiento y movilidad articular de los dedos, estabilidad de la columna, etc.

La mayor parte de los alumnos que pueden y desean jugar al baloncesto en su silla de ruedas no utilizan, o si lo hacen, es de forma muy pobre, el tren inferior.

Teniendo en cuenta estas ideas básicas, procede plantear una secuencia de objetivos y contenidos en tres etapas que permitan al alumno progresar adecuadamente en el conocimiento y disfrute del juego del baloncesto.

En una primera etapa, en la que el alumno apenas conoce los fundamentos básicos del baloncesto interesa proponer juegos y actividades en las que el alumno manifieste sus capacidades básicas y el interés por aprender de qué maneras puede ir resolviendo las situaciones que progresivamente se le van presentando. Con un balón o una pelota de goma, jugando sin desplazarse todavía por el espacio, va a ir descubriendo si es capaz de botar, de cogerlo y pasarlo, o lanzarlo al aire.

En el transcurso de la segunda etapa, estas capacidades que ha ido descubriendo, las va a ir experimentando desplazándose por el espacio con su silla de ruedas, adquiriendo, además, un conocimiento de algunas reglas sencillas que condicionan un poco sus movimientos.

Se trata, sobre todo, de ir tomando conciencia de que las acciones que realiza cuando juega, tienen que atenerse a unas nor-

mas que fija el reglamento del juego del baloncesto que no pueden ser incumplidas, lo que le motiva aún más, ya que le obliga a perfeccionar sus habilidades básicas. Fruto de esa cada vez mejor capacidad para dominar algunas facetas del juego, se va a ir consiguiendo que el alumno se interese aún más y quiera profundizar en nuevos aspectos tácticos y técnicos que le permitan incrementar sus habilidades deportivas.

En la tercera etapa, cabe plantear de forma más incisiva el aprendizaje de nuevos gestos técnicos que van a devenir de la experimentación del propio alumno cuando tenga que ir resolviendo las tareas que se le van a plantear.

Es el momento de descubrir la dinámica del juego y algunas de las habilidades que va a necesitar para poder hacer frente a las continuas demandas que el juego le exige. Jugando y divirtiéndose con sus compañeros va a ser capaz de descubrir todo un mundo de sensaciones que, gracias a este deporte, le van a posibilitar aumentar su bagaje motriz y afectivo.

En la secuencia de **objetivos** que se propone a continuación, lo primordial es acercar al alumno a las características más elementales del juego de baloncesto desde una silla de ruedas: coger un balón, manipularlo, botarlo de forma espontánea y natural, experimentar las posibilidades de golpearlo, lanzarlo al aire, contra una pared, hacia otro compañero, etc.

Los objetivos, contenidos y actividades, se proponen en base a que se parte de un nivel escaso de conocimiento por parte del alumno en lo que se refiere a los aspectos técnicos y tácticos del baloncesto.

Es una etapa en la que se debe buscar una correcta equilibración del tronco y una buena estabilidad sobre la silla, condiciones básicas imprescindibles para poder golpear, botar, lanzar un balón.

Cabe, por tanto, mejorar estos aspectos básicos iniciales, haciendo que el alumno sea consciente de la importancia del equilibrio para poder utilizar de forma más conveniente su cuerpo, en relación a exigencias mayores que el propio juego le va a demandar.

Los objetivos que se proponen para esta etapa son:

- tomar conciencia del equilibrio corporal manipulando un balón;
- aprender a botar el balón con ambas manos de forma natural y espontánea, sin desplazamiento;
- aprender a lanzar el balón;
- aprender a recibir el balón;
- aprender a desplazarse con el balón sobre los muslos.

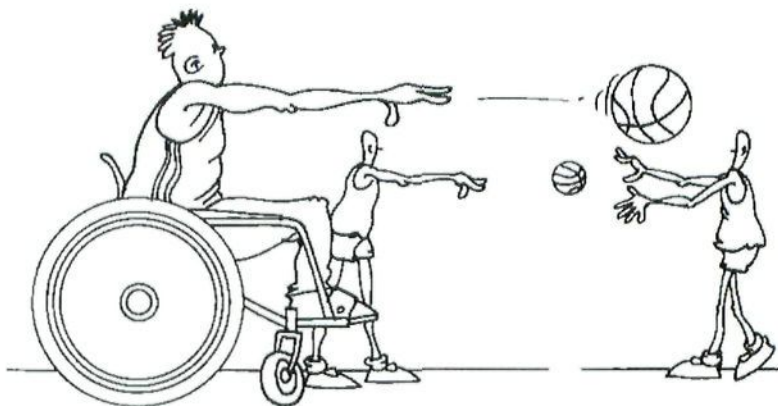
Como **contenidos** a desarrollar para la consecución de los objetivos antes expuestos, se plantean los siguientes:

- El bote del balón en situación estática.
- Los lanzamientos desde una posición de máximo equilibrio corporal sobre la silla.
- Los desplazamientos y carreras rápidas con el balón sobre los muslos.
- El reglamento: no botar con las dos manos a la vez; la norma de **dobles**.

Las **actividades** que, de forma orientativa, se proponen para esta etapa, son:

- situados los alumnos libremente por el espacio, coger un balón con las dos manos y extender los brazos hacia arriba, por encima de la cabeza, realizando movimientos circulares y sin perder el control del balón;
- colocados los alumnos por parejas uno frente a otro, coger ambos el balón con las manos intentando arrebatárselo al otro. Comprobar la estabilidad de la columna sobre la silla.
- colocados en grupos de cuatro alumnos, manipular el balón y lanzarlo hacia arriba:
 - controlando el balón con las dos manos, con una;
 - impulsarlo contra el suelo con una mano, con las dos, y luego hacia arriba, comprobando la estabilidad del cuerpo;
 - lanzar el balón hacia otro compañero.

- Colocados los alumnos libremente por el espacio disponible, botar el balón de forma natural, observando la estabilidad de la columna.
 - con la mano derecha;
 - con la izquierda.
- colocados en círculo los alumnos, botar el balón con la mano derecha ; a la voz de !UNO!, todos envían el balón al compañero que está a la derecha y comienzan a botar con la misma mano; a la voz de !2!, pasar el balón al compañero de la izquierda y botar con la mano izquierda;
- colocados los alumnos por parejas uno frente a otro, lanzarse el balón libremente pero de forma que el balón llegue a las manos del compañero.



- con las dos manos;
 - con una y luego otra;
 - con la mano que indique el compañero que va a recibir.
- colocados en grupos de cuatro, pasarse el balón y a la señal tirar a un objetivo determinado:
 - libremente, sin avisar a quien se le va a pasar;
 - al compañero que la pide;

- en círculo;
 - con una mano, con la otra, con las dos;
 - por encima de la cabeza.
- dispuestos los alumnos por parejas, uno persigue al otro por el terreno de juego, sin salirse del mismo, el que es perseguido no debe perder el control del balón sobre los muslos.
- a la señal, el perseguido se convierte en perseguidor al que le entrega el balón;
 - ambos llevan el balón al mismo tiempo.
- Correr libremente hacia adelante con el balón sobre los muslos y después de algunos impulsos, lanzar el balón al aire.
- después de cuatro impulsos;
 - después de tres impulsos;
 - después de dos impulsos.

En una **segunda etapa**, los objetivos, contenidos y actividades propuestas, suponen un avanzar más en la línea marcada en la fase anterior, procurando que el alumno afiance más sus posibilidades motrices en relación, no ya sólo a un balón, sino además, al desplazamiento de su propia silla de ruedas.

Es una etapa de consolidación de la equilibración como base para una mayor eficiencia en el juego, pero, también, de aprendizaje de nuevos elementos básicos, técnicos y tácticos, que le van a permitir profundizar aún más en el juego real el baloncesto.

El alumno necesita saber que progresa y le estimula mucho saber que va descubriendo nuevas formas de resolver las distintas situaciones que el juego le plantea, llegando a dominar **formas** de actuar (herramientas, habilidades), que le hacen sentirse más seguro y hábil jugando.

Se proponen como objetivos, los siguientes:

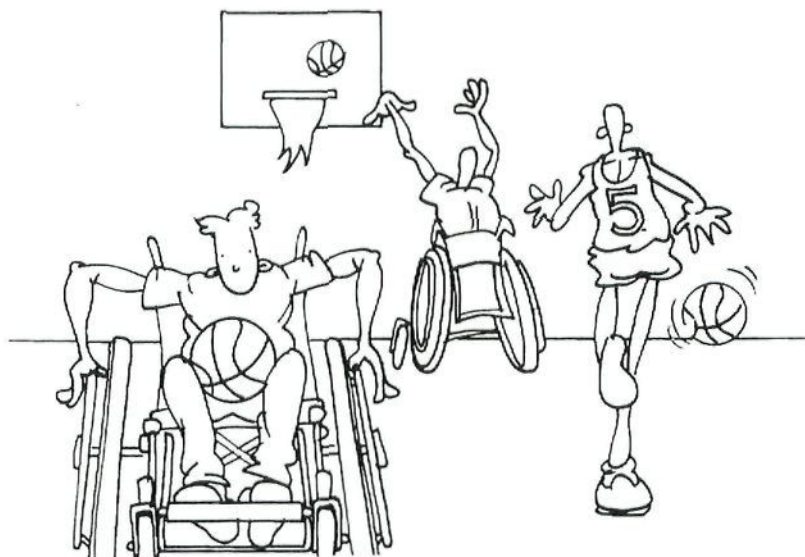
- aprender a botar el balón desplazándose con la silla;
- aprender a desplazarse rápidamente con el balón sobre los muslos, alternándolo con botes;
- descubrir de cuántas maneras se es capaz de pasar un balón al compañero;
- aprender a pasar y recibir un balón en grupo con la oposición de otros compañeros;
- aprender a bloquear y dificultar los desplazamientos y pases del adversario.

Los **contenidos** que se proponen, son:

- El bote del balón con desplazamientos en la silla de ruedas. Botar e impulsar alternativamente.
- La recepción en posición estática.
- Los pases. Descubrimiento de las distintas maneras que se pueden utilizar para pasar un balón al compañero.
- El tiro estático sin oposición.
- El reglamento: Los **pasos** y los **dobles**.

Las **actividades** que se plantean, a modo de orientación, son:

- Colocados los alumnos libremente por el espacio, con un balón.
 - impulsar la silla hacia adelante botando con la derecha, izquierda;
 - impulsar la silla hacia atrás, botando con la izquierda, derecha;
 - botando parados con los ojos cerrados.
- colocados los alumnos en hileras de tres, salir botando de frente y al llegar a la canasta, tirar libremente.
 - sorteando obstáculos en **zig-zag**;
 - siendo perseguido por otro tres metros por detrás.
- colocados los alumnos en dos grupos cerca de cada canasta, botando el balón, desplazándose libremente, a la señal.



- tirar a canasta;
- pasar a otro compañero;
- lanzar al aire, recoger y tirar a canasta;
- lanzar al aire, recoger y pasar al compañero.



- introduciendo la norma de los dos impulsos con el balón en los muslos, se colocan los alumnos en hileras de tres y cuatro, saliendo rápidamente de frente con el balón botando, a la señal dar dos impulsos y botar, realizar la operación tres o cuatro veces en cada recorrido.

- de frente;
- de espalda;
- sorteando obstáculos;
- siendo perseguido por otro alumno;

(Al llegar al final del recorrido, tirar a canasta).

- correr libremente por el terreno de juego botando el balón y a la señal, pasarlo a algún compañero que no tenga balón.

- todos botan con la derecha;
- todos botan con la izquierda;
- los que pasan el balón, botan con la derecha, los que lo reciben lo hacen con la izquierda.

- colocados los alumnos a lo largo del terreno de juego, avanzar rápidamente sorteando obstáculos, a otros compañeros, etc., impulsando tres veces y botando.

- de frente;
- hacia atrás;
- realizando una parada a una señal;
- arrancando rápidamente a una señal.

- en línea recta en hileras de cuatro alumnos:

- avanzar botando con la mano derecha, con la izquierda;
- progresar de espalda botando con ambas manos;



- correr botando, persiguiendo al compañero;
 - correr botando siempre perseguido por un compañero.
- colocados por parejas, uno frente a otro, lanzarse el balón libremente, y averiguar cuál es la forma más natural para lanzar más lejos, con más precisión, con más altura, etc.
- con una mano;
 - con las dos manos;
 - de frente, de espalda, de lado.
- colocados de cinco en cinco, pasarse el balón extendiendo los codos y rotando las manos hacia afuera, impulsando el balón, preferentemente con los dedos pulgares, a la señal, tirar a canasta de la forma que se quiera.
- pasarlo libremente a quien se quiera;
 - en círculo, todos al que se encuentre a su derecha;
 - introduciendo dos balones en círculo.
- colocados los alumnos en círculos de cinco alumnos, a la señal, lanzar el balón hacia el centro del mismo y tratar de golpear un cono que hay en el suelo.
- botando el balón antes de tirar;
 - pasándose el balón todos al compañero de la derecha.
- (El que consigue tocar el cono, puede salir hacia la canasta y tirar al aro).
- colocados en semicírculo cerca del aro de una canasta de minibasquet, a la señal, tirar al aro; el que consigue encestar, se va botando hacia el otro aro a tirar.
- a uno, dos, tres y cuatro metros;
 - rotando la posición después de cada tres tiros;
 - con una, con dos manos, libremente.
- colocados por parejas uno frente a otro, tirar bombeando el balón hacia el otro compañero tratando de chocar los balones en el aire;

- en grupos de cinco, recibir el balón con las manos extendidas, y volver a lanzar al compañero; a la señal, en vez de pasar, tirar al aro;
- desde una canasta a la otra, salir por parejas pasándose el balón y tirar al aro contrario.
 - por tríos;
 - de cuatro en cuatro;
 - por parejas, sorteando a un defensor que intenta robarnos el balón.
- colocados por parejas uno frente a otro a dos - tres metros, un compañero en medio intenta robar el balón en cada pase.
 - pases con una mano;
 - pases con las dos manos por encima de la cabeza.
- colocados en círculo los alumnos, otro compañero en medio que no utiliza silla, intenta interceptar el pase.
 - pases con una mano.
 - pases con las dos manos.
 - con bote (picado).

(Cuando se intercepta un pase, el pasador queda eliminado).
- colocados por parejas, uno frente al otro, driblar al compañero, tratando de engañarle.
 - sin balón,
 - con balón entre las piernas;
 - botando el balón.
- colocados en hileras de cuatro cada lado del campo de baloncesto bajo el aro, sale un alumno hacia adelante intentando llegar al otro lado del campo con la oposición del que salió frente a él.
 - sin balón;
 - botando el balón;
 - con el balón en los muslos.

- cuatro jugadores en el círculo central, los demás fuera del círculo; a la señal, deben intentar salir fuera del campo con la oposición de los que están fuera del círculo.
 - sin balón;
 - botando un balón.
- colocados los alumnos libremente cerca de la canasta, intentar evitar que otro que viene corriendo desde el otro aro consiga llegar a entrar en la zona de tiro; evitando en todo momento golpear al alumno que se desplaza. Si lo consigue, tira a canasta;
- situados en el círculo central, dos alumnos con silla intentan llegar uno a cada canasta a tirar, fuera del círculo seis alumnos lo van a impedir, procurando que no se den golpes con las sillas.

En una **tercera etapa**, a medida que se va accediendo a un mayor dominio en la ejecución de tareas básicas como el pasar, lanzar, recibir el balón, etc, el alumno debe ir conociendo y, por tanto, respetando, los aspectos reglamentarios que le obligan a actuar de unas formas determinadas, ajustando sus respuestas motrices a unos tiempos determinados (**zona de 5 segundos, etc.**) o a unos espacios concretos (**campo atrás**).

Es la etapa de la consolidación de los gestos técnicos habituales en relación a unos planteamientos tácticos. El alumno ya sabe botar, incluso en desplazamiento, pasar, recibir, tirar a canasta, y va descubriendo distintas variantes o formas de defender o atacar, lo que le permite desarrollar más aún su propia creatividad y proponer respuestas motrices ventajosas para su equipo.

Se establecen para esta etapa, los siguientes **objetivos**:

- aprender a botar el balón con desplazamientos de acuerdo a la norma de que no se pueden dar más de dos impulsos antes *de volver a botar de nuevo*;
- aprender a pasar y recibir el balón con desplazamiento;
- aprender a defender en zona (3 contra 3, 4 contra 4, 5 contra cinco);
- aprender a atacar en situación estática y en contraataque.

Como **contenidos**, se plantean los siguientes:

- El bote con desplazamientos sobre un terreno acotado, alternándolo con impulsos de la silla y el balón sobre los muslos.
- El pase en desplazamientos.
- La recepción en desplazamiento
- El tiro estático con oposición de un compañero.
- La defensa y el ataque en zona. Principios básicos.
- La defensa en zona, el ataque estático y el contraataque.
- El reglamento: la regla de los cinco segundos en zona. Las personales y el campo atrás.

Las **actividades** a desarrollar en esta etapa, pueden ser:

- colocados los alumnos en hileras de tres o cuatro, salir de frente en carrera botando el balón, a la señal, colocar el balón sobre los muslos, y dar dos impulsos, luego volver a botar, y así sucesivamente; al llegar al tablero, tirar a canasta.
 - salir libremente de uno en uno;
 - perseguido por otro alumno que intenta robar el balón;
 - botando con la derecha, con la izquierda.
- corriendo por parejas de frente al aro contrario, pasarse el balón y tirar al llegar al aro. Si no consiguen dar al tablero, deben volver corriendo hacia atrás al punto de origen rápidamente;



- seis alumnos con o sin discapacidad, colocados a lo largo del campo de baloncesto en línea recta, pasan y reciben alternativamente de un alumno que se desplaza hacia la canasta contraria para lanzar.
 - sin oposición;
 - con oposición al llegar a la zona;
 - si uno toca el tablero vuelve de espalda.
- Por parejas, cerca del aro, uno tira con la oposición del compañero, cambiando cuando se consiga canasta.
 - en estático los dos;
 - en movimiento.
- Por parejas cerca del tablero, un compañero frente a otro intenta evitar un lanzamiento del balón.
 - a canasta;
 - al tablero;
 - a otro compañero.
- Estando tirando a canasta libremente, a la señal, todos corren a la canasta contraria rápidamente y se colocan.
 - en zona de defensa 2-3;
 - en zona de defensa 3-2;
 - en zona de defensa 2-1-2.
- colocados en zona 3-2, los cinco alumnos intentan interceptar un pase, sin golpear a ninguno de los compañeros que atacan;
- *jugar, defendiendo las posiciones y la función de cada uno* en ataque y defensa. A la señal, se paran todos los alumnos y analizan dónde está cada uno y si está cumpliendo la misión encomendada;
- arbitrar un partido tres minutos cada alumno; cada vez que se infrinja alguna de las normas aprendidas, se debe explicar al resto de los compañeros; los demás corrigen si hay algún error;

- en grupos de cuatro alumnos, bajo la canasta, pasándose el balón, a la señal, el que tiene el balón en ese momento, sale a toda velocidad a encestar.
 - sin oposición;
 - con un defensa que le espera;
 - siendo perseguido por otro alumno.

- En hileras de cuatro alumnos, sale el primero, carrera con bote de balón, cogerlo para ponerlo entre las piernas, dos impulsos y tiro en bandeja.
 - sin oposición;
 - contra un adversario;
 - siendo perseguido por otro que intenta evitar el tiro;
 - con el acompañamiento de un compañero, si necesita dar un pase.

Esta es la fase en la que se debe trabajar, sobre todo, en grupos, incluyendo de forma abierta y natural, la participación de aquellos alumnos sin discapacidad que quieren colaborar desinteresadamente en estas actividades.

8. JUEGOS Y DEPORTES PARA ALUMNOS CON DISCAPACIDAD SENSORIAL

Algunos alumnos de los que presentan discapacidad a causa de algún tipo de déficit sensorial, tienen dificultades de percepción bien en sus vías auditivas, bien en los canales visuales.

Estos últimos, los que tienen dificultades de percepción visual, carecen de unos de los más ricos y potentes parámetros que utiliza el cuerpo para desenvolverse en su entorno.

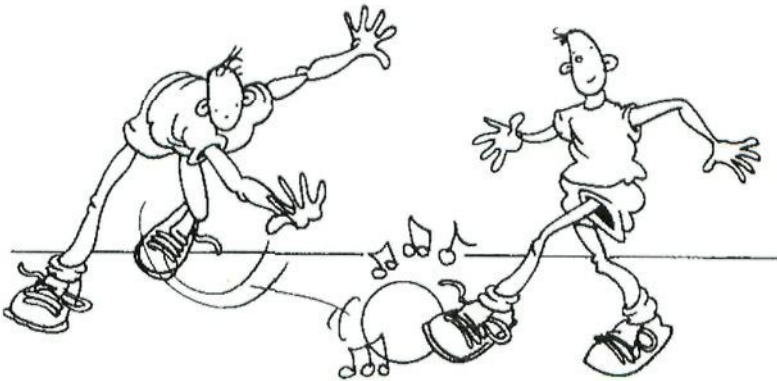
En los alumnos con problemas de percepción auditiva, lo que predomina son los problemas de equilibrio y de orientación espacial, por lo que este dato ha de tenerse en cuenta a la hora de proponer cualquier planteamiento de actividad física y deportiva.

Las dificultades derivadas de una escasa o nula percepción visual, repercuten sobremanera en el desarrollo del esquema corporal y la orientación espacial, lo que incide muy significativamente en el desarrollo motor.

Estas dificultades del alumno ciego o con deficiencia visual para desarrollar un esquema corporal ajustado y equilibrado, puede desembocar en una ineficacia funcional a causa de una incorrecta alineación del cuerpo. A veces el alumno no es capaz de realizar ciertas tareas, no porque no sepa o no tenga capacidad, sino, simplemente, porque su poca alineación corporal le impide afrontar la tarea con soltura y solvencia.

8.1. ALUMNOS CON DISCAPACIDAD VISUAL

En la evaluación inicial que se haga de los alumnos con problemas de visión, que participan en las actividades extraescolares, es importante valorar si el alumno es ciego total o tienen restos visuales; si la pérdida de visión es congénita o se adquirió en el proceso de desarrollo madurativo. Los alumnos ciegos totales no por causa congénita, y los que tienen restos visuales, en general, presentan mejor alineación corporal y, por tanto, tienen menos dificultades para estructurar un esquema corporal más completo y ajustado a las posibilidades personales.



Estudios realizados por expertos sobre las alteraciones más frecuentes en personas con falta de visión, revelan los siguientes datos:

- El equilibrio anteroposterior, es decir, adelante y atrás, está desviado hacia delante en muchos casos, con un desplazamiento del centro de gravedad hacia atrás.
- El equilibrio en el plano lateral, está en algunos casos desviado hacia un lado u otro indistintamente.
- La cabeza está desviada hacia delante, en la mayoría de los casos.
- El tórax es asimétrico en el 35 % de los casos que tienen ceguera total.
- El nivel de los hombros suele encontrarse en muchos casos desnivelado hacia un lado o hacia el otro.
- La columna presenta alteraciones en sus curvas fisiológicas. Es frecuente observar una acentuación de la columna cervical, dorsal y lumbar (cifosis e hiperlordosis), encontrándose también casos de desviaciones laterales (escoliosis), en principio por actitudes posturales viciosas, pero que con el tiempo llegan a quedar estructuradas.
- La pelvis es asimétrica en muchos casos debido a que alguno de los miembros inferiores está acortado.
- Las piernas en algunos casos se encuentran en flexión de rodillas, aunque, en general, no se diferencian mucho de la alineación que presentan las personas videntes.
- El 75 % de los ciegos totales examinados presentan pie plano y/o pronado. (del autor Alejandro Urzanqui Velasco. Psicomotricidad, deficiencia visual y deporte. Libro de Ponencias del Primer Congreso Paraolímpico. Barcelona, 1993.)

Todas estas características se deben tener en cuenta, sobre todo, en los alumnos ciegos pequeños, ya que una pronta evaluación de las alteraciones posibles que puedan darse, pueden corregirse adecuadamente.

En el caso de alumnos con alteraciones más estructuradas, hay que evaluar en qué medida éstas inciden en cada una de las activi-

dades en las que van a participar, para evitar situaciones de ansiedad o desánimo que pueden producirse si al alumno se le pide que realice un esfuerzo o una tarea que está fuera del alcance de sus posibilidades motrices.

8.1.1. El Goal-Ball

- Elementos estructurales.
- Elementos fundamentales.
- Aspectos básicos reglamentarios.
- Proceso de enseñanza-aprendizaje:
 - 1.ª etapa: objetivos y actividades.
 - 2.ª etapa: objetivos y actividades.
 - 3.ª etapa: objetivos y actividades.

Parece que la historia de este deporte tiene sus orígenes en un programa de recuperación física que se llevaba a cabo con veteranos que tenían minusvalía a consecuencia de la Segunda Guerra Mundial.

Su inclusión en 1976 en la Organización Internacional de Deportes para Mínaválidos (ISOD), es el punto de arranque de una etapa en la que este deporte se ha consolidado en la mayoría de eventos deportivos celebrados, tanto a nivel nacional como internacional.

Con la creación de la Asociación Internacional de Deportes para Ciegos en 1981 (IBSA), se aseguró un mayor desarrollo de este deporte, toda vez que se creó un subcomité de cara a unificar criterios y establecer un reglamento común para todos los países. Hoy el goal-ball, es un deporte muy practicado por personas ciegas o con deficiencias visuales y está incluido en el programa de deportes de las Paraolimpiadas.

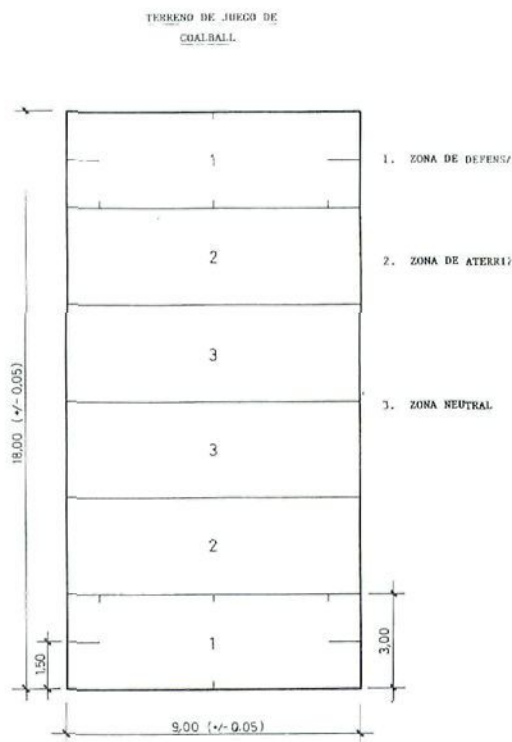
Elementos Estructurales

El Goal-ball se juega en un rectángulo de 18 metros de largo por 9 de ancho, en el que se delimitan dos áreas de equipo, de 9 metros de ancho por 3 de profundidad, a contar desde las líneas de fondo respectivas.

A continuación de estas áreas de equipo, denominadas «área de defensa», lugar en el que se ubican los jugadores para lanzar la pelota y para defender su portería, se incluye el área de aterrizaje, de 9 metros de ancho por 3 metros de profundidad.

Por último, se dibujan en el campo, dos áreas neutrales que ocupan la zona restante, es decir, dos áreas de 3 metros de profundidad, que coinciden en el centro del terreno de juego, formando un espacio total de 6 metros de largo por los 9 metros de anchura del campo. Se denomina *zona intermedia* o neutral.

Dentro del área de equipo, se marcan en el suelo dos líneas de orientación para los jugadores, que se sitúan a 1,50 metros de la línea de fondo. Estas líneas tienen una longitud de 1,50 metros cada una, desde la línea lateral hacia el centro del área, a cada lado del área.



Además, se pueden marcar en el suelo otras líneas que les sirvan a los jugadores de orientación, al objeto de tener una correcta ubicación en todo momento sobre el rectángulo de juego.

Estas líneas, como todos los que se marcan en el suelo, tienen una anchura de 0,05 metros y son palpables por los jugadores. La técnica más comúnmente utilizada consiste en utilizar una cinta de embalaje fuerte de unos 5 centímetros de ancho; bajo la cinta se coloca un cordel de manera que resalte aún más su ubicación, siendo fácilmente detectables por parte de los jugadores.

Como superficies ideales para la práctica de este deporte, se aconsejan aquellas que no sean abrasivas, con un bajo nivel de dureza y un nivel de deslizamiento no exagerado. Quedan desechadas aquellas superficies de cemento, asfalto o terrazos, por la excesiva dureza y poca elasticidad.

A cada lado del campo, se instalan dos porterías de 9 metros de largo y 1,30 de altura, de tubo redondo con un diámetro que no supere los 15 centímetros.

El balón, de goma, pesa 1,250 gramos y tiene en su interior cascabeles para hacer posible su audición cuando está en movimiento. La circunferencia es de 76 centímetros.

Elementos fundamentales

Lo esencial del juego es tener la posesión del balón, para poder realizar un lanzamiento y conseguir introducirlo en la portería contraria.

Desde el punto de vista táctico, es importante que los jugadores tengan una buena referencia no sólo de su posición en el área de defensa, sino de la de sus compañeros de equipo. De lo que se trata, fundamentalmente, es de tener el balón. Con el balón en su poder, los jugadores pueden realizar un pase, lanzar a la portería contraria e intentar superar la defensa para lograr un gol.

Una buena compenetración entre los jugadores es esencial para saber ubicarse correctamente en el terreno de juego, y obtener las mayores ventajas posibles.

En el caso de tener la posesión del balón, los jugadores deben colocarse adecuadamente, distribuyéndose el espacio de portería de forma que todo el espacio posible quede perfectamente protegido.

Tanto en una situación de defensa, como de ataque, los jugadores necesitan de la máxima concentración para poder percibir los movimientos del balón. Para ello, es absolutamente imprescindible que las personas que están fuera del terreno de juego estén en absoluto silencio, pues sólo así se puede garantizar la audición de los sonidos que emite el balón en sus desplazamientos.

Hay que observar, además, que los jugadores que tienen restos visuales, de acuerdo a lo que establece el reglamento, deben utilizar unos antifaces o gafas especiales, que les impidan todo atisbo de visión. Son los árbitros quienes deben asegurar que estas gafas impiden la visión del jugador, no pudiendo éste en ningún momento tocarlas o colocarlas.

En la situación de defensa, los jugadores deben prestar la máxima atención a los movimientos de sus adversarios y, sobre todo, a los desplazamientos del balón, pues éste debe ser interceptado antes de que se introduzca en la propia portería.

En situación de ataque, los jugadores deben saber pasarse el balón, dominarlo y realizar un lanzamiento potente y dirigido en la dirección que se estime más conveniente. Hay que recordar que el reglamento obliga a lanzar a todos los jugadores del equipo, pues ninguno puede realizar más de dos lanzamientos consecutivos, ya que puede cometerse un penalty personal.

Desde el punto de vista de los elementos técnicos, el dominio del balón, su control para lanzarlo o pasarlo a algún compañero, se configuran como aspectos imprescindibles para jugar a este deporte.

El peso del balón (1,250 gramos), además de sus dimensiones (76 centímetros de circunferencia), exige del jugador, una buena fuerza de su tren superior, sobre todo, en sus movimientos de ataque.

Los gestos técnicos que deben realizarse requieren, fundamentalmente de una buena orientación espacial, en la que la ausencia de la vista condiciona todo su desarrollo.

La audición del balón en sus recorridos es la base de todos los movimientos del jugador que debe interceptarlo, bloquearlo, impulsarlo, pasarlo, lanzarlo, etc.

Esta orientación del jugador en el espacio sin la percepción visual del mismo, le obliga a obtener la mayor información posible del entorno inmediato, además del sonido que emite el balón, a través de la información de las líneas que delimitan el terreno de juego, la posición de sus dos compañeros, y su propia posición corporal en cada momento del juego.

Aprender a pasar el balón, a recepcionarlo, y a lanzarlo con fuerza sobre la portería contraria, son los tres elementos fundamentales técnicos que los jugadores deben desarrollar de la forma más positiva posible.

Aspectos Básicos Reglamentarios

Los partidos de goal-ball se dividen en dos tiempos de 7 minutos, con un total de 14 minutos. Entre los dos tiempos, se incluye un período de descanso, de 3 minutos de duración. A lo largo del partido, cada equipo dispone de 3 tiempos muertos de 45 segundos de duración, en el que los jugadores pueden recibir cuantas instrucciones se estimen oportunas por parte de los respectivos banquillos.

Los árbitros pueden, igualmente, pedir un tiempo muerto cuando así lo estimen oportuno, pero éste no puede ser utilizado por los entrenadores para dar instrucciones a sus jugadores. También pueden los árbitros solicitar a la mesa un tiempo muerto para atender a algún jugador lesionado; se considera **tiempo muerto médico**.

A lo largo del partido, los equipos pueden realizar 3 sustituciones como máximo de jugadores; un mismo jugador puede ser sustituido más de una vez.

En caso de que un partido finalice con empate, y sea preciso determinar un ganador, se llevará a cabo una prórroga de 6 minutos, dividida en dos tiempos de 3 minutos cada uno. Esta comenzará 3 minutos después de finalizado el tiempo reglamentario. En caso de persistir el empate al finalizar la prórroga, se lanzarán penaltys para dilucidar el equipo ganador.

Dentro de lo que es la mecánica del juego propiamente dicho, hay que realizar algunas precisiones que conviene destacar:

- El balón ha de tocar el suelo como mínimo una vez en el area neutral, para ser considerado como válido, antes de llegar al campo del equipo adversario.
- Al efectuar el lanzamiento del balón, el jugador no puede pisar con sus pies los límites de su zona de lanzamiento.
- Durante los pases del balón al compañero, si éste sale por el lateral del campo, se pierde la posesión del mismo.
- Existen dos modalidades de penaltys: personales y de equipo; en ambos casos, sólo un jugador puede colocarse en su portería para evitar el gol. En el penalty personal, el jugador que ha cometido la infracción será el encargado de defender su portería, en el caso de penalty de equipo, el jugador designado para defender el lanzamiento, será aquel que realizó el último lanzamiento antes de que se sancionara la falta.
- Las causas por las que puede decretarse un penalty personal son:
 - pelota alta: cuando el balón no ha tocado ni una sola vez el area del equipo o de aterrizaje;
 - tocarse el antifaz alguno de los jugadores de campo;
 - lanzar el balón un mismo jugador tres veces consecutivas;
 - defensa ilegal: cuando el primer contacto defensivo con el balón, se efectúa por un jugador que no tenga alguna parte de su cuerpo en contacto con el area de equipo;
 - por pérdida de tiempo;
 - por mostrar una actitud antideportiva.

- Un penalty de equipo se sanciona, cuando:
 - se superan los ocho segundos de que se disponen para lanzar el balón;
 - existe conducta antideportiva del equipo;
 - pérdida de tiempo del equipo;
 - se reciben instrucciones por parte de algún miembro del banquillo, durante el desarrollo del juego.

La dirección del partido está a cargo de dos árbitros que se ubican a ambos lados del terreno de juego; ejercen el control absoluto sobre el mismo, y tienen toda la potestad que les confiere el reglamento para tomar cuantas decisiones estimen oportunas, así como sancionar las infracciones que se produzcan en el transcurso de un partido.

En el ámbito de la competición, existen dos categorías:

- B1: para jugadores que no perciben la luz con ambos ojos, y aquellos que son capaces de percibirla, pero no de reconocer la forma de una mano a cualquier distancia.
- B2: para aquellos jugadores que son capaces de reconocer la forma de una mano, hasta una agudeza visual de 2/60 y/o un campo visual no superior a 5 grados.

Proceso de enseñanza-aprendizaje

El goal-ball es un deporte que requiere como soporte básico la adquisición y mejora de cualidades imprescindibles tales como la orientación espacial, el equilibrio, la fuerza, la resistencia anaeróbica.

La orientación espacial es sin duda, la primera cualidad que hay que desarrollar. Si el alumno es incapaz de orientarse correctamente, de posicionarse en relación a sus compañeros, al balón, a los adversarios, difícilmente se puede practicar este deporte.

Descubrir el espacio inmediato, a partir de la toma de conciencia del espacio que uno ocupa y del que ocupan los compañe-

ros, percibir la orientación del cuerpo en cada momento, ajustándola a las demandas del entorno, coordinar los sistemas sensoriales presentes y activos para dar la respuesta motriz adecuada, son las bases que deben guiar todo planteamiento que se oriente al aprendizaje de este deporte, cuando se practica en ausencia total de visión.

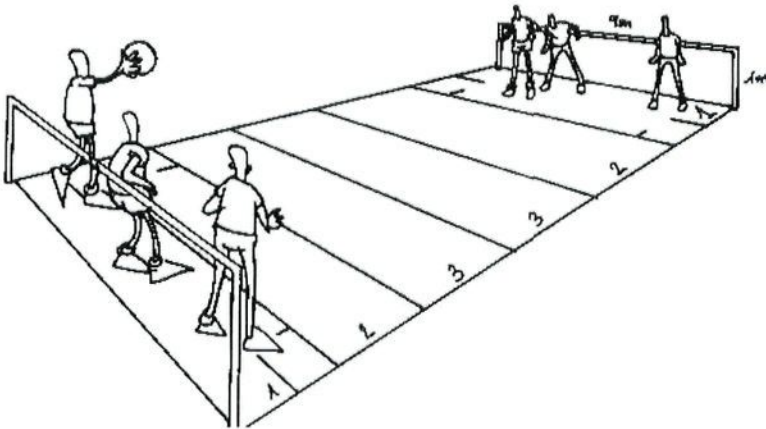
Se aconseja comenzar por valorar la capacidad inicial del alumno ciego respecto de sus patrones básicos de movimiento, sus habilidades y destrezas básicas y la configuración y estructuración de su esquema corporal y de sus habilidades perceptivo-motoras.

En una primera toma de contacto con este deporte, se pueden plantear actividades que busquen desarrollar la habilidad perceptivo-motora, es decir, la capacidad para coordinar los sistemas sensoriales con los movimientos del cuerpo.

En el desarrollo de las habilidades o destrezas básicas tales como los lanzamientos y las recepciones, hay que tener en cuenta que factores como la lateralidad, la coordinación dinámica general y la coordinación viso-motriz, juegan un papel preponderante. El alumno invidente, al carecer de este importante componente perceptivo, encuentra más dificultades a la hora de orientar tanto su cuerpo en el espacio, como sus acciones en relación al móvil, al compañero, etc.

Trabajar la equilibración del cuerpo en diferentes posiciones, utilizando o no móviles, combinar elementos de equilibrio y coordinación dinámica general, desarrollar la capacidad de orientarse en el espacio de forma rápida y eficiente, son algunos de los objetivos que se pueden plantear en una **primera etapa de aprendizaje**.

A partir de este planteamiento, en una segunda etapa, cabría incluir como objetivos, el que los alumnos aprendieran a pasarse el balón sin ninguna dificultad y a lanzarlo con fuerza y precisión hacia el campo del equipo rival; también a calcular con precisión la trayectoria del balón en su desplazamiento hacia la portería que se defiende.



Es una etapa de adquisición del concepto básico del juego, en el que se debe aprender a lanzar con sentido e intención hacia un punto determinado y, a la vez, a recepcionar, parar, bloquear la pelota cuando viene proyectada desde el otro campo.

Desde el punto de vista táctico, se puede empezar a aprender a colocarse en el terreno de juego, de acuerdo a las posiciones de los otros compañeros de equipo.

En una última etapa, los alumnos que han sido capaces de demostrar cierta suficiencia en la anterior, están en disposición de profundizar un poco más en elementos técnicos y tácticos propios de este deporte.

Con suficiente dominio y control del cuerpo, orientado en el tiempo y en el espacio, se puede ya aprender a lanzarse al suelo para ocupar el máximo espacio y así evitar que el balón se introduzca en la portería. Esta nueva acción defensiva, quizás la más compleja y peligrosa, se convierte por sí sola en uno de los objetivos importantes a conseguir en esta etapa.

Además, el alumno que va descubriendo los entresijos de este deporte, va estando cada vez más capacitado para realizar lanzamientos más fuertes y con mejor orientación para sobrepasar la barrera defensiva que forman los jugadores del equipo rival.

Es importante que los jugadores utilicen protectores en cadera, codos y rodillas para evitar abrasiones, traumatismos u otro tipo de lesión.

El trabajo de equilibración corporal, la coordinación y la orientación espacial constituyen los ejes sobre los que debe basarse un primera etapa de acercamiento a este deporte.

Todos los alumnos pueden participar, sean invidentes o no, a condición de que los videntes se tapen los ojos con pañuelos.

Las actividades que se proponen para el logro de tales objetivos son:

- Colocados los alumnos por parejas, lanzarse balones sonoros rodando por el suelo y recogerlo con las dos manos:
 - con un bote, al menos;
 - con dos botes, al menos;
 - sin botes, rodando el balón.
- Colocados en círculo los alumnos, pasarse un balón sonoro, haciendo sonar antes el balón agitándolo 1 ó 2 segundos. El jugador que lanza avisa con su voz en el momento de lanzar.
- Los alumnos libremente ubicados en una pista de baloncesto, van corriendo botando una pelota y emitiendo sonidos para no chocar con los compañeros.
- Colocados en grupos de 4 alumnos, realizar desplazamientos distintos, orientándose hacia una voz, hacia un lugar determinado:
 - muy rápido;
 - lento;
 - a pata coja;
 - a saltos con pies juntos.
- Cada alumno con un balón, van corriendo por la sala libremente emitiendo señales para ser detectados por los demás, a la señal del profesor o monitor, todos lanzan el balón alto y lo recogen sin que caiga al suelo.

- Los alumnos salen de uno en uno desde la línea de fondo en una pista de baloncesto; lanzar previamente un balón de goal-ball dando botes y esperar a que éste se detenga; deben de salir tras él e intentar averiguar hasta dónde llegó.
- Colocados los alumnos en círculo, un alumno en el centro desplaza el balón sonoro hacia fuera del círculo con botes en el suelo; los alumnos que forman el círculo, deben interceptar el balón y que no pase.
- Colocados los alumnos en el círculo central de la sala, tumbados en posición supina con un balón sonoro, a la señal del profesor o monitor se ponen de pie, desplazan el balón con botes por la sala e intentar seguirle hasta que éste se pare.

En una segunda etapa, sobre la base de una mayor equilibración, de una mejor orientación en el espacio, se plantea ahora el dominio del móvil en relación al pase al compañero, y al lanzamiento propiamente dicho del balón hacia el campo contrario. También, la posibilidad de mejorar los aspectos perceptivos de cara a bloquear o parar el balón que viene lanzado desde el campo contrario.

En la progresión del desarrollo de las habilidades de lanzamiento y recepción, hay que tener en cuenta las variables que puedan hacer más o menos complejas las tareas; el tipo de balón a utilizar, tanto por su tamaño como por su peso, incide muy directamente en la mayor o menor dificultad del alumno para lanzarlo o pasarlo cuando viene lanzado; la distancia que se vaya a utilizar incide también en la complejidad de la tarea, toda vez que a mayor número de metros a recorrer el balón, las posibilidades de error en la trayectoria son mayores; por último, las características mismas de la trayectoria.

En goal-ball, al estar obligado que el balón realice un bote en el área de aterrizaje, la dificultad se incrementa sustancialmente, por lo que jugador está obligado a describir una parábola que permita al balón proyectarse sobre la portería contraria pero realizando un bote en el área de aterrizaje, antes de llegar a la portería contraria.

Como actividades que se pueden plantear en esta etapa, apuntamos las siguientes:

- Colocados los alumnos por parejas, lanzarse un balón sonoro y detenerlo (ir aumentando progresivamente la velocidad)
 - con los pies;
 - con las manos;
 - con un pie, una mano.
- Colocados por parejas, lanzarse el balón sonoro los dos alumnos a la vez con dos balones:
 - con 1 bote intermedio;
 - con 2 botes intermedios;
 - con 3 botes o más.
- Colocados 6 alumnos, tres frente a otros tres, en una pista de 10-12 metros, habiendo puesto una cita a cada lado a modo de porterías (1,15 metros de altura), lanzarse el balón sonoro, e intentar conseguir introducirlo en la portería contraria. Cada vez lanza un alumno distinto.
- Colocados los alumnos en un círculo de 6 metros de diámetro aproximadamente, un alumno invidente en el centro va diciendo en voz alta un número que hace referencia a algún alumno, a los que previamente se les ha asignado un número; el alumno nombrado debe lanzar el balón rodando con algún bote hacia la posición del que nombró su número. Antes de cada señal, el alumno del centro cambia su posición.
- Colocados los alumnos frente a una pared, lanzar el balón contra la misma y recuperar el balón en el rebote
 - rodando por el suelo;
 - rodando con botes;
 - a diferentes alturas;
 - a diferentes distancias.
- Colocados 3 alumnos en una portería de goal-ball, deben ir despejando y parando todos los balones sonoros que van llegando desde una distancia determinada lanzados por el resto de compañeros que lanzan libremente, sin avisar,
 - lanzar los balones a 6, 7, 8 metros;
 - lanzar los balones a 10, 12, 14 metros;
 - lanzar balones de uno en uno.

- Colocados 3 alumnos en posición defensiva delante de la portería, se lanza un balón sonoro desde una distancia de 10 metros; el alumno que logra detenerlo, lo coge y sale corriendo hasta la posición del alumno que lanzó, para efectuar el siguiente lanzamiento; el que lanzó primero, ocupa su lugar en la portería. Después de cada lanzamiento, los jugadores rotan e intercambian sus posiciones.
- Los alumnos se colocan en la portería, e intentan detener los balones que les lanzan los compañeros desde una distancia de 10-12 metros:
 - se colocan en posición defensiva 5 alumnos;
 - se colocan en posición defensiva 4 alumnos;
 - se colocan en posición defensiva 3 alumnos.
- Un solo alumno colocado en una portería de goal-ball (sólo 5 metros de anchura), intentar parar los balones que le lleguen desde 10-12 metros.
- Dispuesto un campo de goal-ball reducido, con portería de 3 metros de ancho, jugar un alumno contra otro.

En la tercer etapa, la más compleja, sólo tienen cabida aquellos alumnos que presentan un buen dominio corporal, capaces de orientarse a través de sonidos y de las líneas y referencias del entorno inmediato. Son alumnos que tienen un buen control postural, una suficiente equilibración y, además, capacidades físicas que les permiten afrontar un deporte que, como este, exige un alto grado de condición física.

La mejora y desarrollo de la velocidad en los desplazamientos, la fuerza en brazos y tronco necesaria en los movimientos de ataque, la resistencia anaeróbica también necesaria para poder realizar desplazamientos muy seguidos, intensos, rápidos y cortos, son algunos de los ejes sobre los que va a girar la práctica deportiva que nos ocupa.

Además, es el momento de incidir con mayor profusión en los aspectos que definen la táctica defensiva y la forma en que cada jugador va a orientar su acción de forma coordinada con la de los demás compañeros de equipo.

Se proponen las siguientes actividades:

- Colocados los alumnos sentados sobre una colchoneta, lanzarse a derecha o izquierda a interceptar un balón sonoro que ha sido lanzado desde una distancia de 4-5 metros.
- Colocados los alumnos de rodillas en las colchonetas, lanzarse lateralmente a uno u otro lado, para interceptar un balón sonoro que viene lanzado desde una distancia de 6-8 metros.
- Colocados los alumno de pies, sobre unas colchonetas, lanzarse al suelo a interceptar un balón sonoro que ha sido lanzado desde una distancia de 8-10 metros.
- Cada alumno se coloca frente a otros 4 ó 5 que tienen un balón sonoro. Debe interceptar todos los balones posibles que son lanzados uno tras otro a intervalos de 2-3 segundos. Se contabilizan los balones interceptados. Después de cada intercepción, el alumno debe recuperar su posición inicial de partida.
- Colocados tres alumnos en la portería, deben detener varios penaltys lanzados por los demás compañeros. Se contabilizan los penaltys detenidos.
- Dispuesto un campo de goal-ball mas reducido (8 x 4 metros), con porterías de 3-4 metros, jugar al goal-ball un alumno contra otro. Es obligatorio efectuar bote antes de llegar el balón a la portería.
- Dispuesto un campo de goal-ball más pequeño, con porterías de 6 metros, se colocan los alumnos dos frente a otros dos, y juegan a lanzar el balón y obtener gol.

8.2. ALUMNOS CON DISCAPACIDAD AUDITIVA

Como ya se indicó en el primer volumen de esta colección, dedicada a los juegos y deportes para alumnos con discapacidad motora, los alumnos con discapacidad auditiva apenas presentan problemas significativos a la hora de participar en las mismas actividades que sus compañeros sin discapacidad.

A veces, simplemente, utilizando signos y señales visuales que puedan ser percibidas por ellos, es suficiente para poder participar en las mismas actividades.

El ejemplo del compañero que arbitra un partido de futbito y que utiliza además del silbato un pañuelo de color para avisar al alumno sordo de que ha señalado algún tipo de falta, es suficientemente esclarecedor de lo expresado anteriormente.

Conviene, no obstante, hacerle algunas indicaciones a todos los alumnos que van a participar en el juego o deporte de que se trate en cada caso, acerca del compañero sordo que va a participar en la misma actividad, para que sean conscientes de que su compañero no les va a oír por mucho que se le grite.

Aprender a realizar algunas señales o signos elementales para poder entenderse en el desarrollo de la actividad con el compañero sordo, puede ser una forma ideal para lograr la mejor comunicación entre los alumnos, y así poder disfrutar al máximo de las prestaciones de cada uno de ellos durante la actividad.

9. JUEGOS Y DEPORTES PARA ALUMNOS CON DISCAPACIDAD PSÍQUICA

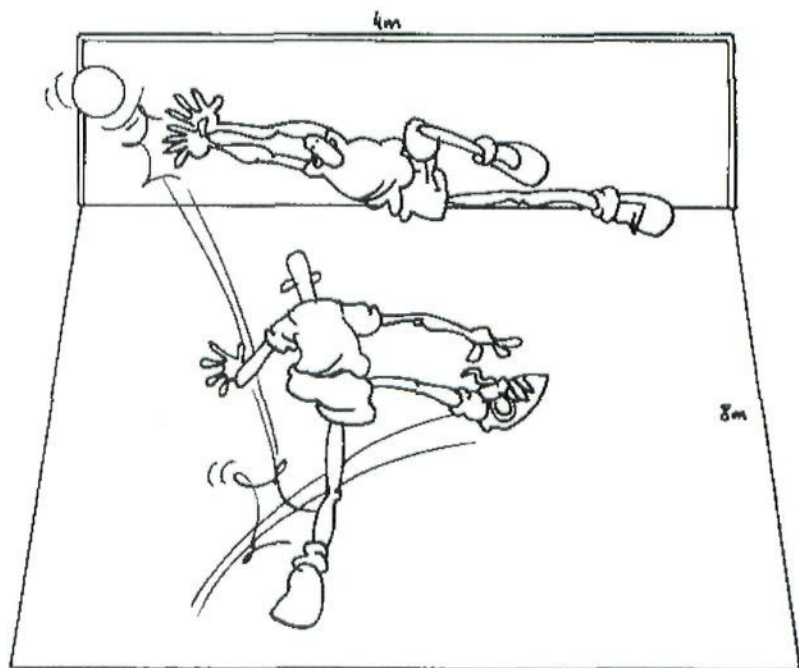
Como se ha apuntado en otra parte de este libro, la propuesta de actividades físicas y deportes que, en general, pueden ser practicados por los alumnos con discapacidad psíquica es variadísima, siempre, como es lógico, adecuando el contexto, las normas, el material, etc, a sus posibilidades.

A la hora de plantear actividades de este tipo para estos alumnos, debemos tener en cuenta algunas consideraciones:

1. Tener siempre presente que utilizamos el movimiento como medio de expresión, de conocimiento de sí mismo, para el disfrute personal y para lograr una formación integral del alumno.
2. A través de juegos y deportes específicos para estos alumnos, se puede conseguir conocimientos nuevos, conceptos,

significación de muchas vivencias; se aprende a cumplir unas normas, las reglas del juego; se aprende a relacionar uno con los demás y con el entorno.

3. La lista de propuestas de juegos y actividades puede ser inagotable, siempre que:
 - las reglas y normas del juego o deporte sean sencillas, menos exigentes y las menos posibles, siempre de acuerdo al nivel cognitivo, perceptivo y motriz de los alumnos que participan en la actividad;
 - el tamaño de los móviles u objetos a utilizar se adecuen a las características y posibilidades de los participantes. Se puede jugar al fútbol con un balón más grande, más vistoso, más blando, que bote poco, etc.;



- el número de los participantes sea el adecuado; muchos alumnos jugando a un mismo juego puede representar una mayor dificultad a la hora de tener clara la participación y lo que debe hacer cada alumno;
 - se tenga en cuenta que la ejecución de la tarea sea sencilla y se respeten los ritmos de cada alumno y se tengan en cuenta sus habilidades y formas de expresarse;
 - el objetivo del juego puede variarse en todo momento, de acuerdo a los intereses de los jugadores y en relación con su nivel de competencia motriz;
 - las tareas que se propongan han de tener poca exigencia en lo que a la coordinación neuromuscular se refiere; el juego del badminton, por ejemplo, puede representar una gran dificultad para alumnos con escasa experiencia motriz.
4. Los objetivos que se proponen en cada actividad deben ser alcanzables por todos los alumnos que participan en la misma, pues de lo contrario se corre el peligro de que el alumno se aburra, y al ver que no consigue el objetivo propuesto, se retire desconsolado.
 5. Plantear, siempre que se pueda, las actividades en forma de juegos o situaciones jugadas; de esta manera es más fácil captar la atención del alumnado y lograr que esté entretenido y motivado por la acción.



6. Al proponer un juego o cualquier otro tipo de actividad lúdica, se tienen que dejar muy claras las normas, de manera que todos sepan en cada momento lo que pueden y lo que no pueden hacer. A veces, es conveniente parar la actividad y explicar de nuevo alguna regla poco entendida o recalcar alguna observación para facilitar la comprensión de las mismas.
7. Dar siempre toda la información que se necesite para que el alumnado entienda de qué va la actividad que se propone; esta información ha de ser suficiente, organizada y adecuada al nivel perceptivo, cognitivo y motriz de los alumnos a quienes va dirigida.
8. Evitar utilizar términos demasiado técnicos para su nivel de comprensión o expresiones más habituales que en el devenir del juego pueden no ser puntualmente interpretadas (**campo atrás, penetra, haz una finta, desmárcate, bloquea, rotación, puerta atrás, fuera de juego, dobles, despeja, etc.**).

9.1. PROPUESTA DE JUEGOS Y ACTIVIDADES RECREATIVAS

La lista de propuestas de actividades lúdicas y recreativas para estos alumnos es interminable, siempre que pongamos la imaginación a trabajar y se tengan claras las características, necesidades y posibilidades motrices de los alumnos a quienes van dirigidas.

Se debe tener en cuenta que las tareas que se propongan han de plantearse de menor a mayor nivel de complejidad. En la medida que el alumno esté en disposición de acometer nuevas exigencias desde el punto de vista cognitivo, perceptivo y motriz, se podrán plantear actividades y tareas más y más complejas dentro, como se ha apuntado, de las posibilidades del alumnado.

A los alumnos con una menor capacidad motriz, cognitiva o perceptiva, se les puede muy bien plantear actividades y formas

jugadas en las que el elemento primordial básico sea alguna de las tareas que habitualmente realiza: caminar, empujar, tirar, sentarse, levantar, correr, arrastrar, sostener, etc.



A partir de estas elementales tareas del quehacer diario, pueden plantearse infinidad de juegos y actividades que les van a posibilitar mejorar sus capacidades y, desde luego, pasar un buen rato. Tirando de una cuerda, arrastrando un objeto, correr a sentarse el primero, caminar con los ojos cerrados hacia un sonido, levantarse y sentarse después de una señal, etc, pueden ser propuestas a partir de las cuales se pueden crear multitud de juegos.

A partir de este primer nivel de concreción de juegos y actividades recreativas que se pueden plantear, se puede pasar a otro estadio en el que el manejo del propio cuerpo es el elemento básico sobre el que giran las actividades. Se trata de proponer tareas y juegos en los que el alumno aprende a conocer, manejar y diferenciar todas las partes de su propio cuerpo.

Actividades de imitación, juegos de expresión, tareas de reconocimiento de las partes del propio cuerpo y de las del compañero,

pueden ser ideas sobre las cuales construir un sinnúmero de propuestas en este sentido.

Una tercera vía de expansión en la concreción de propuestas de juegos y actividades recreativas, iría en la línea de utilizar movimientos en los que el centro de atención es el manejo de objetos. Aquí de los que se trata es de ajustar el movimiento del cuerpo en relación a unos objetos que se están utilizando.

Correr botando una pelota, lanzar una pelota a la pared y recogerla, lanzar un balón a una canasta, golpear una bola con una raqueta o paleta, conducir un balón con el pie hacia un punto, mantener un globo en el aire sin que caiga al suelo, etc, pueden ser algunas ideas apuntadas en este sentido.

9.2. PROPUESTA DE DEPORTES

En el ámbito de lo que comúnmente se denomina como deporte, nos encontramos con que la mayoría de los alumnos con discapacidad psíquica pueden practicar muchos de ellos, aunque como ya se ha apuntado en otro momento, variando algunas de las características que los definen, para hacerlo más asequible.

Desde el punto de vista de la competición, resulta obvio que se necesita de unas clasificaciones para que todos los participantes puedan competir en iguales o parecidas posibilidades. Los distintos organismos que a tal fin se han creado, velan por ajustar los parámetros por los cuales cada deportista es clasificado en una categoría y pueda así medir sus competencias con deportistas de parecidas características.

En el ámbito del deporte para personas con discapacidad psíquica se han establecido tres categorías, de acuerdo al nivel de competencia motriz de los participantes; éstas son:

1. **Deporte de competición o competición abierta**, en el que pueden participar los alumnos que tienen el mayor nivel motriz. En este grupo de alumnos se pueden plantear la mayoría los deportes

conocidos, ajustándose incluso a las mismas reglas establecidas para los demás deportistas.

Se trata, por tanto, de un grupo de alumnos con discapacidad psíquica a los que se les puede ofrecer cualquier actividad deportiva que le guste y poder profundizar en su conocimiento y dominio. Estos alumnos, para los que se ha dedicado parte del volumen primero dedicado a actividades deportivas, pueden integrarse sin mayores problemas en las actividades que comúnmente se proponen para el resto de sus compañeros en el centro.

2. Juegos y Deportes adaptados, son los que se proponen a aquellos alumnos con discapacidad psíquica que necesitan algunas modificaciones en las reglas del juego para que puedan disfrutarlos de acuerdo a sus características y posibilidades motrices.

La propuesta es amplísima si somos capaces de ajustar las características de cada juego o deporte a las posibilidades motrices del alumnado. Juegos tan populares como el balón-tiro, el pañuelo, el tula, etc, pueden muy adaptarse a estos alumnos, facilitando hasta donde haga falta la espontaneidad y la puesta en escena del juego en cuestión.

Se pueden plantear deportes habituales en la escuela, tales como el fútbol, el baloncesto, el balonmano, tenis de mesa, etc, variando las reglas del juego, el número de participantes, el tamaño de las porterías, las canastas, los balones, el tiempo de juego, etc, para posibilitar a estos alumnos unos juegos y deportes que a buen seguro les apetece practicar.

En esta propuesta deportiva se inscriben aquellos alumnos con un menor nivel de competencia motriz, que necesitan más ayuda que los del grupo anterior y a los que hay que facilitar un poco más las cosas para que puedan participar sacando el mayor provecho a sus competencias perceptivas, cognitivas y motrices.

3. Deporte lúdico, en el que caben todos aquellos alumnos con discapacidad psíquica con menor capacidad motriz y a los que, incluso, con ayudas y adaptaciones significativas, tienen dificultades para participar.

Se trata de plantear en este nivel juegos y actividades relacionadas con el deporte pero con muy pocas reglas y con un nivel de exigencia motriz escaso. Son propuestas de actividades lúdicas en las que lo que se busca es que el alumno se lo pase bien, y mejore en la medida de lo posible sus parámetros motrices. Las actividades que se planteen han de tener una baja organización y una muy fácil comprensión y ejecución para los alumnos.

A partir de las características personales de los alumnos en cuestión, de sus posibilidades motrices e intereses, los recursos disponibles en el centro, etc, se puede hacer una propuesta lo más ajustada posible que de respuesta, también, a las necesidades e inquietudes de estos alumnos.

IV. Recursos

La amplia variedad de patologías que pueden dar lugar a múltiples discapacidades, así como la diversidad de capacidades e intereses en las personas con discapacidad, hace que la respuesta adecuada y precisa en cada caso, precise de una amplia fuente documental en la que el responsable de las actividades pueda extraer suficientes datos a partir de los cuales poder planificar su propuesta metodológica.

En este sentido, se exponen a continuación algunas fuentes bibliográficas, así como organismos y entidades públicas y privadas que pueden suministrar buena información a las personas interesadas.

FEDERACIONES DEPORTIVAS Y ORGANISMOS OFICIALES

Las distintas Federaciones Nacionales de Deportes para Personas con Discapacidad, así como otros Organismos Oficiales, pueden servir muy bien para recabar información valiosa y actualizada acerca, no sólo de aspectos relacionados con datos bibliográficos y documentales, sino también, de instalaciones, direcciones de clubes y agrupaciones deportivas relacionadas con el tema, ayudas que se pueden solicitar, etc.



Federación Española de Deportes para Minusválidos.
C/. Ferraz, 16. 28008 Madrid. Tel. 91 547 17 18.



Federación Española de Deportes de Parálíticos Cerebrales.
C/. General Zabala, 29. 28002 Madrid. Tel. 91 562 44 11.



Federación Española de Deportes Silenciosos.
C/. Barquillo, 19. 11 izqda. 28004 Madrid.
Tel. 91 523 09 52.



Federación Española de Deportes para Minusválidos Psíquicos.
C/. Rafaela Ibarra, 75. 28026 Madrid. Tel. 91 569 14 37.



Federación Española de Deportes para Ciegos.
C/. Aravaca, 12. 28040 Madrid.



Consejo Superior de Deportes.
Avda. Martín Fierro, s/n. 28040 Madrid. Tel. 91 589 67 00.



Centro de Desarrollo Curricular.
C/. General Oraa, 55. 28006 Madrid. Tel. 91 562 06 08.



Instituto Nacional de Servicios Sociales (INSERSO).
Avda de la Ilustración, s/n. 28029. Tel. 91 347 88 88.



Real Patronato de Prevención y Atención a Personas con Minusvalías.
C/. Serrano, 140. 28006 Madrid. Tel. 91 562 73 37.



Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas. (CEAPAT).
C/. Los Extremeños, 1. 28038 Madrid. Tel. 91 778 90 61.



Instituto de la Juventud.
C/. José Ortega y Gasset, 71. 28006 Madrid.
Tel. 91 347 77 00.



Centro de Documentación e Información sobre Minusvalías.
C/. Serrano, 140. 28006 Madrid. Tel. 91 411 55 01.

CENTROS DE DOCUMENTACIÓN



Caritas Española. Centro de documentación.
C/. S. Bernardo 99 (bis). 28015 Madrid.



Centro Estatal de Documentación e Información de Servicios Sociales. (CEDISS).
C/. José Abascal, 39. 28003 Madrid.



Confederación Nacional de Sordos de España. (Biblioteca).
C/. Alcalá, 160. 11 F. 28028 Madrid.



Cruz Roja Española. Centro de Documentación.
C/. Rafael Villa, s/n. 28023 El Plantío. Madrid.



Instituto de Información y Documentación en Ciencias Sociales y Humanidades (ISOC).
C/. Pinar, 25. 28006 Madrid.



Centro de Documentación e Información sobre Minusvalías. (SIIS).
C/. Serrano, 140. 28006 Madrid.



Museo y Biblioteca Tifológica de la ONCE.
C/. La Coruña, 18. 28029 Madrid.



Centro de Documentación y Estudios (SIIS).
C/. Reina Regente, 5. 28003 Madrid.



Fundación para el desarrollo de la Función Social de las Comunicaciones. (FUNDESCO). Centro de Documentación.
Plaza de la Independencia, 6. 28001 Madrid.

ASOCIACIONES Y CLUBES DEPORTIVOS



Asociación de Clubes de Deportes para Minusválidos.
Carretera Girona, 119. 17000 Girona. Tel. 972 20 14 94.



Asociación de Educadores de Sordos (AEES).
Av. de Andalucía, Km. 6. 28041 Madrid.
Tel. 91 317 84 41.



Asociación Nacional de Alternativas Dramáticas y Expresivas (ANADE).
C/. Guadarrama, 20. 28400 Collado Villalba. Madrid.
Tel. 91 850 24 42.



Asociación Nacional de Educadores de Minusválidos Psíquicos.
C/. Ronda de Toledo, 16. 28005 Madrid.
Tel. 91 467 42 21.



Confederación Española de Federaciones y Asociaciones para Personas Deficientes Mentales (FEAPS).
C/. General Perón, 32. (11 F). 28020 Madrid.
Tel. 91 556 74 13.



Federación de Entidades Colaboradoras con el Minusválido (ECOM).
Gran Vía de las Cortes Catalanas, 562. Ppal 20.
08011 Barcelona. Tel. 93 451 55 50.



Fundación Psicoballet Maite León.
C/. Vizconde de los Asilos, 5. 28027 Madrid.
Tel. 91 742 23 20.



Federación Española de Asociaciones de Espina Bífida e Hidrocefalia.
C/. Andrés Mellado, 76 bis (21 b). 28015 Madrid.
Tel. 91 549 65 98.

**Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física.**

C/. Villanueva, 11. 28001 Madrid. Tel. 91 431 77 80.

**AUXILIA.**

C/. Angli, 50.A 21. 08017 Barcelona. Tel. 93 204 75 02.

**Federación Extremeña «Casa del Deporte».**

C/. Reval, 3. 10001 Cáceres. Tel. 927 38 41 25.

**Gimnasio Paraolímpicos.**

C/. Virgen de Lluc. 17. 28027 Madrid. Tel. 91 367 45 19.

**Club Jara.**

C/. El Prado, s/n. 10160 Alcuéscar. Cáceres.
Tel. 927 38 41 25.

**CRMF ALBACETE.**

C/. Jesús del Gran Poder, 1. 02006 Albacete.
Tel. 967 21 65 61.

**CAMF GUADALAJARA.**

Ctra. Guadalajara, s/n. 19005 Guadalajara.
Tel. 949 21 64 69.

**A.J.I.**

C/. Esparteros, 11.(Oficina 9). 28012 Madrid.
Tel. 91 522 38 45.

**A.D.I.L.**

C/. La Rioja, 102. 28915 Madrid. Tel. 91 693 59 02.

**C.D. ASPACE OVIEDO.**

El Campón, s/n. 33193 Latores. Asturias. Tel. 98 523 33 23.

**C.D. ASPACE Gijón.**

Castillo de Bernueces, s/n. Gijón. (Asturias).
Tel. 98 536 59 20.



ASPACEBA BADAJOZ.

C/. Abril, 17. 06001 Badajoz. Tel. 924 22 46 72.



ASPACE BALEARES.

Apdo de Correos 1.327. 07080 Palma de Mallorca.
Tel. 971 79 62 82.



C.D. ASPACE CANTABRIA.

Travesía Menéndez Pelayo, 2 (bajo). 39006 Santander.
Tel 942 21 54 59.



ASPACECIRE.

C/. Torrejón del Alcázar, 3. 13004 Ciudad Real.
Tel. 926 25 28 20.



Ebora.

Urb. «El Potrero». C/. El Pilar, s/n. 45600 Talavera de la
Reina. Toledo. Tel. 925 23 30 30.

REVISTAS



APAFEB. (Asociación de Padres con hijos con Espina Bífida).
C/, Sorolla, 10. 08035 Barcelona. Tel. 93 428 21 80.



Bona Gent.

C/. Pie de la Cruz, 6. 46001 Valencia. Tel. 96 392 14 31.



En Marcha.

C/. Eugenio Salazar, 2. 28002 Madrid. Tel. 91 413 80 01.



FAMMA.

C/. Casarrubuelos, 5. 28015 Madrid. Tel. 91 448 08 64.



FEDERACIÓN ECOM INFORMA.

Gran Vía de las Cortes Catalanas, 562. ppal 20.
08011 Barcelona. Tel. 93 451 55 50.

**FUNDESCO (Boletín informativo).**

Plaza de la Independencia, 6. 28001 Madrid.
Tel. 91 330 06 00.

**Guía POLIBEA.**

C/. Andarrios, 19. 28043 Madrid. Tel. 91 759 53 72.

**MINUSPORT.**

C/. Ferraz, 16. 28008 Madrid. Tel. 91 547 17 18.

**MINUSVAL (INSERSO).**

Avda. de la Ilustración, s/n. 28029 Madrid.
Tel. 91 347 88 88.

**NOTICIAS EM (AEDEM).**

Travesera de Gracia, 32. 08021 Barcelona.
Tel. 93 201 75 19.

**PSICOMOTRICIDAD (CITAP).**

C/. Londres, 41. 21. 28028 Madrid. Tel. 91 725 10 05.

**Rev. Educación Especial.**

C/. Meléndez, 21. 37008 Salamanca. Tel. 923 26 12 28.

**SOMOS (Cuadernos de Parálisis Cerebral).**

C/. General Zabala, 29. 28002 Madrid. Tel 91 561 40 90.

**UNA.**

P.º Santa María de la Cabeza, 42 (51 B). 28045 Madrid.
Tel. 91 527 42 48.

**PERFILES (ONCE).**

C/. Quevedo, 1. 28014 Madrid. Tel. 91 589 45 25-26.

LIBROS



ADAMS, E. C., DANIEL, A. N. Y RULLMAN, L.: *Juegos, deportes y ejercicios para personas en desventaja física*. Buenos Aires: Paidós, 1978.

Un libro interesante que hace una breve historia de los ejercicios terapéuticos en las culturas clásicas, en la Edad media y hasta nuestros días. Se encuentran definidos defectos y trastornos motores, sensoriales, deficiencias y lesiones. En la última parte destaca la exposición de juegos, deportes adaptados, así como una relación de juegos de organización simple. Cuenta con apéndices al final de la obra con ejercicios terapéuticos, de acondicionamiento físico, equilibrio, etc.



ARRÁEZ MARTÍNEZ, J. M. (1997). *¿Puedo jugar yo?* Granada: Proyecto Sur de Ediciones S. L.

Tras hacer unas consideraciones en torno al juego, el currículum y juego y unas interesantes observaciones respecto al juego modificado, se plantean un listado de ciento cincuenta juegos para niños entre cuatro y diez años.

Los juegos se plantean en forma de fichas con las modificaciones que se proponen para niños con dificultades motóricas, sensoriales y mentales. Además, se apuntan posibles variantes en cada juego. Cada propuesta tiene un nombre de juego, unas características, la descripción del propio juego, el número de participantes y el tipo de instalación y materiales necesarios para llevar a cabo el juego.



Manual para la integración de niños y jóvenes disminuidos físicos en el tiempo libre. A la zapailla por detrás. COCEMFE. Madrid. 1988.

Aporta algunas experiencias acerca de actividades relacionadas con el ocio y tiempo libre para personas con discapacidad. Se apuntan ideas concretas, tales como aprender a manejar una silla de ruedas, organizar talleres, proponer actividades deportivas y juegos diversos, etc.



MINISTERIO DE ASUNTOS SOCIALES: *¡Animo, inténtalo otra vez! Los minusválidos y el deporte*. INSERSO. Madrid, 1985.

Se trata de una traducción del libro publicado en Suecia (Kom(Geni. En bok om handikappidrott», realizada por Rotary International (España). En él se exponen y explican muchos juegos y deportes para personas con discapacidad a causa de deficiencias físicas. Piragüismo, atletismo, tiro al blanco, tenis en silla de ruedas, bowling, esquí, natación, vela, etc, son algunas de las propuestas que se realizan.



Carta Europea de Deporte para todos: Personas Minusválidas. Documentos Técnicos. INSERSO. Minusválidos: n.º 52/88. Ministerio de Asuntos Sociales. Madrid, 1988.

Se analizan los pormenores de las recomendaciones del Comité de Ministros a los Estados Miembros de Europa sobre el deporte para todos, incluidas las personas con discapacidad.

En una segunda parte, se apuntan recomendaciones para promover el acceso de las personas con discapacidad a las instalaciones deportivas y recreativas, así como su utilización. Accesos, acondicionamiento de interiores, diseño de elementos del mobiliario, piscinas, etc, son tratados desde el punto de vista del diseño técnico.



MINISTERIO DE ASUNTOS SOCIALES. *Actividades deportivas y de ocio para minusválidos psíquicos*. Colección Rehabilitación. INSERSO. Madrid, 1988.

En este trabajo realizado por ANDE y dirigido por Fernando Martín Vicente y Francisco Martín Sánchez, se expone la filosofía y objetivos que deben tenerse en cuenta en los programas deportivos para personas con discapacidad psíquica.

Se describen deportes como el atletismo, la natación, juegos y deportes colectivos y ejercicios con material pequeño.



ALFONSO SAN JUAN, M. Y IBÁÑEZ LÓPEZ, P.: *Los Minusválidos*. UNED. Madrid, 1987.

Un extenso e interesante compendio de las deficiencias físicas, psíquicas y sensoriales. En una primera parte se pueden encontrar las causas, diagnóstico y tratamiento de las deficiencias denominadas «mentales». Después, se analizan distintos tratamientos y propuestas para el autismo, alteraciones de la audición, de la visión y parálisis cerebral.

En la última parte del libro, se incluye un apéndice jurídico-administrativo, así como un anexo legislativo que aporta informaciones acerca de la situación jurídica de las personas con discapacidad.



Manual para Minusválidos. Guía ilustrada para hacer más fácil e independiente a los impedidos físicos, sus familias y amigos. H. Blume. Ediciones. Madrid, 1980.

Traducido de la obra «The source book for the disabled», los autores exponen muchas y variadas formas de hacer accesible el entorno a las personas con discapacidad. Dentro de los distintos temas que se abordan, se incluye uno muy interesante acerca del ocio y tiempo libre para estas personas.



COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL. *Deportes para minusválidos físicos, psíquicos y sensoriales*. Fundación ONCE. Madrid, 1994.

A través de la colaboración de muchos autores, se explican en el libro muchos deportes que se incluyen en las cinco Federaciones de Deportes para personas con discapacidad. Está dirigido, fundamentalmente, a técnicos y entrenadores de deportes para personas con discapacidad, con un enfoque eminentemente técnico, táctico, reglamentario y de preparación física.



HOOK WHEELER, R. Y HOOLEY, A. M.: *Educación física para la recuperación*. Ed. JIMS. Barcelona, 1978.

Se exponen distintas deficiencias, analizando las causas y problemas generales que se plantean, para pasar después, a dar algunas pautas acerca de un programa de recuperación física y criterios a tener en cuenta a la hora de perfeccionar los distintos ejercicios de recuperación.



Libro de Ponencias. I Congreso Paraolímpico. Fundación ONCE. Barcelona, 1992.

En este libro, escrito de forma simultánea en inglés y español, se recogen todas las ponencias que tuvieron lugar en el Primer Congreso Paraolímpico, celebrado días antes de la celebración de las Paraolimpiadas de Barcelona. Son aportaciones técnicas, estudios desde diversas ópticas de distintos deportes paraolímpicos, y reflexiones sobre cómo lograr mejorar el rendimiento de los deportistas en tales eventos deportivos.



GARCÍA DE MINGO, F.: *Actividades físicas y deporte para minusválidos*. Ed. Campomanes Libros S.L. Madrid, 1992.

Es un libro muy interesante que recoge múltiples propuestas de actividades físicas y deportivas para personas con discapacidad, ya sea de tipo físico, psíquico o sensorial. Se aportan definiciones, clasificaciones taxonómicas de distintas minusvalías, así como un nutrido grupo de juegos y deportes que pueden aplicarse en el ámbito escolar.



MOTOS TORNEL, T.: *Juegos y experiencias de expresión corporal*. Ed. Humanitas. Barcelona, 1985.

Se han reunido 125 juegos y experiencias de expresión corporal con la idea de ofrecer al lector un instrumento valioso para aquellas personas que utilizan el cuerpo y la expresión como medio de desarrollo personal.

Estas experiencias y juegos tienen una gran aplicación en el ámbito de la escuela y pueden ser utilizados en su mayoría por personas con discapacidad.



GIRALT BOURGART, E., et al (1982). *Juegos sin barreras*. Barcelona Ed. Salamandra, S. A.

Los autores han elaborado, a través de su experiencia una aportación rica y variada de juegos en los que pueden participar alumnos con discapacidad. Los juegos se han planteado con alumnos y alumnas con parálisis cerebral, con la doble intención del divertimento que en sí contiene el propio juego y el desarrollo de la personalidad del niño.

Las cuatro áreas en las que se divide el libro (actividades sensoriales, juegos de disposición, de expresión y montajes), reflejan ideas y puestas en escena de situaciones de animación y recreación muy útiles a la hora de planificar la actividad física para alumnos con y sin discapacidad.



CARENAS, F. (1993). *Juegos vivenciados. Niños con parálisis cerebral*. Barcelona: CEAC.

La autora desarrolla veinte sesiones en las que centra el interés de los niños en historias y situaciones muy atractivas y motivantes. La creatividad con que plantea las actividades, propuesta de recursos y formas de utilizarlos, la naturalidad con que invita a los niños a jugar...hace que este libro sea muy útil para todos aquellos que deseen profundizar en este tipo de actividades.



HARVAT, R.W. (1978). *Educación física de los niños con dificultades de aprendizaje perceptivomotor*. Buenos Aires: Paidós.

Es un libro interesante desde el punto de vista del análisis de las dificultades de algunos niños en el desarrollo de sus capacidades perceptivo-motrices. Se apuntan ideas y sugerencias para identificar y evaluar esas capacidades, así como un completo repertorio de ejercicios y actividades específicas, en relación a movimientos fundamentales de locomoción, juegos, actividades rítmicas, carreras de obstáculos, actividades auxiliares, etc.



RAMSEY MUSSELWHITE, C. (1990): *Juegos adaptados para niños con necesidades educativas especiales*. Madrid. Ministerio de Asuntos Sociales.

Tras analizar el panorama general del juego adaptado, la autora realiza una propuesta de selección, adaptación y fabricación de materiales lúdicos. Plantea distintas estrategias del juego adaptado para lograr una mejor comunicación entre los niños.

TÍTULOS PUBLICADOS

- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J. L. Y VELÁZQUEZ BUENDÍA, R. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: M.E.C.
- USERO MARTÍN, F. Y RUBIO PLÁ, A. (1996). *Rugby*. Madrid: M.E.C.
- MARTÍNEZ DE DIOS, C. (1996). *Hockey*. Madrid: M.E.C.
- GÓMEZ ENCINAS, V.; LUNA TORRES, J., Y ZORRILLA SANZ, P. P. (1996). *Deporte de Orientación*. Madrid: M.E.C.
- SANTOS DEL CAMPO, J. A.; VICIANA RAMÍREZ, J., Y DELGADO NOGUERA, M. A. (1996). *Voleibol*. Madrid: M.E.C.
- ASCASO MARTORELL, J.; CASTERAD SERAL G., J.; GENERELO LANASPA, E., GUILLÉN CORREAS, R.; LAPETRA COSTA, S., Y TIERZ GRACIA, M.^a, P. (1996). *Actividades en la naturaleza*. Madrid: M.E.C.
- OLAYO, J. M. Y OTROS (1996). *El alumnado con discapacidad y la actividad física y deportiva extraescolar (I)*. Madrid: M.E.C.
- MARTÍN GONZÁLEZ, Á. (1996). *Ajedrez*. Madrid: M.E.C.
- JUNOY SALAS, J. (1996). *Baloncesto en acción*. Madrid: M.E.C.
- OLIVER CORONADO, J. F., Y SOSA GONZÁLEZ, P. I. (1996). *Balonmano*. Madrid: M.E.C.
- GONSÁLVEZ GARCÍA M., Y JOVEN PÉREZ, A. (1997). *Natación y sus especialidades deportivas*. Madrid: M.E.C.
- GIL SÁNCHEZ, F.; ARROYAGA CRESPO, M. Y DE LA REINA MONTERO, L. (1997). *Atletismo*. Madrid: M.E.C.
- HERNÁNDEZ VÁZQUEZ, M. (1997). *Juegos y deportes alternativos*. Madrid: M.E.C.
- CORIA ABEL, R. (1998). *Prebéisbol*. Madrid: M.E.C.
- MORENO SERRANO, M., Y GARCÍA-ARANDA ENCINAR, J. M. (1998). *Fútbol*. Madrid: M.E.C.

Con la implantación de la Ley General de Ordenación del Sistema Educativo (L.O.G.S.E.), se da un paso importante en pos de facilitar a todos los alumnos, sin excepción, un proceso educativo obligatorio y gratuito, en el que la actividad física y el deporte, juegan un papel importante en la formación integral de los alumnos.

Los juegos y deportes adaptados a las posibilidades y necesidades de los alumnos que presentan algún tipo de discapacidad, comportan ventajas y beneficios idénticos a los de sus compañeros de aula, y justifican por sí solos cualquier planteamiento tendente a ofrecer el mayor número de posibilidades en el centro escolar.

En el presente volumen se recogen propuestas y sugerencias relativas a juegos y deportes específicos que pueden ser practicados por aquellos alumnos, que ni con adaptaciones, pueden incluirse en las actividades propuestas a sus compañeros y que se recogen en el volumen primero dedicado a las mismas.

EL ALUMNADO CON **DISCAPACIDAD** (II) JUEGOS Y DEPORTES ESPECÍFICOS

**La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos**

Secretaría
General de Educación
y Formación
Profesional



Consejo
Superior de
Deportes