



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACION

CARRERA: CULTURA FISICA

**Informe Final de Trabajo de Graduación o Titulación previo a la obtención
del título de Licenciado en Ciencias Humanas y de la Educación
Mención Cultura Física**

TEMA:

**“LA CULTURA FÍSICA ADAPTADA Y SU INSERCIÓN EN PERSONAS
CON CAPACIDADES FÍSICAS DIFERENTES EN ASOPLEJICAP
(TUNGURAHUA) EN EL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL
TUNGURAHUA”**

AUTOR: Ortiz Betancourt Juan Carlos

DIRECTOR: Lic .Jorge Washington Jordán Sánchez Magister

AMBATO-2015

**APROBACIÓN DEL TUTOR
DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Lic. JORGE WASHINGTON JORDAN SANCHEZ Magister En mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA CULTURA FÍSICA ADAPTADA Y SU INSERCIÓN EN PERSONAS CON CAPACIDADES FÍSICAS DIFERENTES EN ASOPLEJICAP (TUNGURAHUA) EN EL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”**, desarrollado por el egresado Ortiz Betancourt Juan Carlos, considero que dicho Informe Investigativo, reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión Calificadora designada por el H. Consejo Directivo.



Lic. JORGE WASHINGTON JORDÁN SÁNCHEZ Magister
C.I. 1802306413
TUTOR

AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN

Dejo constancia de que el presente informe es el resultado de la investigación del autor, quién basado en la experiencia profesional, en los estudios realizados durante la carrera, revisión bibliográfica y de campo, ha llegado a las conclusiones y recomendaciones descritas en la investigación. Las ideas, opiniones y comentarios especificados en este informe, son de exclusiva responsabilidad de su autor.



Ortiz Betancourt Juan Carlos

Ortiz Betancourt Juan Carlos
C.C. 180305225-5
AUTOR

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Cedo los derechos en línea patrimoniales del presente Trabajo Final de Grado o Titulación sobre el tema: **“LA CULTURA FÍSICA ADAPTADA Y SU INSERCIÓN EN PERSONAS CON CAPACIDADES FÍSICAS DIFERENTES EN ASOPLEJICAP (TUNGURAHUA) EN EL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”**, autorizo su reproducción total o parte de ella, siempre que esté dentro de las regulaciones de la Universidad Técnica de Ambato, respetando mis derechos de autor y no se utilice con fines de lucro.



Ortiz Betancourt Juan Carlos

Ortiz Betancourt Juan Carlos
C.C. 180305225-5
AUTOR

AL CONSEJO DIRECTIVO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN:

La Comisión de estudios y calificación del Informe del Trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LA CULTURA FÍSICA ADAPTADA Y SU INSERCIÓN EN PERSONAS CON CAPACIDADES FÍSICAS DIFERENTES EN ASOPLEJICAP (TUNGURAHUA) EN EL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”**, presentada por el Sr. Ortiz Betancourt Juan Carlos, egresado de la Carrera de Cultura Física de la promoción: Agosto 2013, una vez revisada y calificada la investigación, se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.


Por lo tanto se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.



Lic. Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz

Lic. Mg. Beto Orlando Arcos Ortiz

MIEMBRO



Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

Lic. Mg. Julio Alfonso Mocha Bonilla

MIEMBRO

DEDICATORIA

La presente Investigación trasciende en mi vida...al dejar una huella, para las personas que vienen detrás de mí. El ejemplo que nunca es tarde para empezar o culminar una carrera por cuán difícil parezca...A levantarse una y otra vez si caemos en el camino.

Dedico este trabajo a todas las personas que a pesar de tener una discapacidad luchan día a día por su independencia y alcanzar sus metas y lograr que sus sueños se hagan realidad.

A mis padres por su ejemplo de superación y apoyo de mis hijos GABRIELA, JUAN CARLOS, GENESIS, pilar fundamental para alcanzar este sueño; a todas y cada una de las personas que ayudaron para que este proyecto sea un éxito y contribuya al desarrollo de las personas con discapacidad

EL AUTOR

AGRADECIMIENTO

A mi DIOS, por su guía y fortaleza en tiempos difíciles, para poder culminar con éxito mi vida estudiantil.

A la UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO por darme la oportunidad de prepararme, ser una guía en mi superación; promoviendo la formación de líderes críticos profesionales activos al servicio del deporte, de la familia y la sociedad.

De manera especial mi agradecimiento al Mg JORGE JORDAN por su comprensión y apoyo al compartir su valioso tiempo y conocimiento para poder concluir con éxito este trabajo que me ha llenado de nuevas expectativas para mi vida como profesional.

Con aprecio a los Docentes de la Carrera de Cultura Física agradecerles y expresarles mucha gratitud por compartir más que una clase impartida en un aula de clase y brindarme su amistad y apoyo.

INDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR	iv
AL CONSEJO DIRECTIVO	v
DEDICATORIA.....	vi
AGRADECIMIENTO.....	vii
INDICE GENERAL DE CONTENIDOS	viii
INDICE DE GRÁFICOS	x
INDICE DE CUADROS	xi
RESUMEN EJECUTIVO	xii
CAPÍTULO I.....	3
EL PROBLEMA	3
1.1 Tema	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.2.1 Contextualización.....	3
1.2.2 Análisis crítico.....	10
1.2.3 Prognosis	10
1.2.4 Formulación del problema	11
1.2.5 Preguntas Directrices	11
1.2.6 Delimitación del objeto de investigación	11
1.3 Justificación.....	12
1.4 Objetivos.....	14
1.4.1 Objetivo General	14
1.4.2 Objetivos Específicos.....	14
CAPÍTULO II.....	15
MARCO TEÓRICO	15
2.1 Antecedentes investigativos.....	15
2.2 Fundamentación filosófica	18
2.2.1 Axiológica	19
2.2.2 Epistemológica	19
2.2.3 Ontológica	20
2.2.4 Pedagógica.....	20
2.3 Fundamentación Legal	20
2.4 Categorías fundamentales	23
2.4.1 Constelación de ideas: Variable Independiente.....	24
2.4.2 Constelación de Ideas: Variable Dependiente	25
2.5 Hipótesis.....	47
2.6 Señalamiento de variables.....	48

CAPÍTULO III	49
3 METODOLOGÍA	49
3.1 Enfoque Investigativo	49
3.2 Modalidad Básica de la Investigación	49
3.2.1 Investigación Bibliográfica Documental	49
3.2.2 Investigación de Campo	49
3.3 Nivel o tipo de Investigación	50
3.4 Población y Muestra.....	51
3.5 Operacionalización de las Variables.....	52
3.6 Recopilación de la Información	54
3.7 Plan de recolección de información	54
CAPITULO IV	56
4 ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	56
4.1 Análisis de los resultados	56
4.2 Interpretación de datos Encuesta dirigida a las Autoridades de ASOPLEJICAP Tungurahua	57
4.3 Decisión Final.....	77
CAPÍTULO V	78
5 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	78
5.1 CONCLUSIONES	78
5.2 RECOMENDACIONES	79
CAPITULO VI.....	80
6 PROPUESTA	80
6.1 Datos informativos	80
6.2 Justificación.....	81
6.3 Objetivos.....	81
6.4 Análisis de factibilidad.....	82
6.4.1 Socio Cultural	82
6.4.2 Organizacional.....	82
6.4.3 Económico y Financiero	82
6.4.4 Legal	83
6.5 Fundamentación Científica	83
BIBLIOGRAFÍA.....	151
ANEXOS	153

INDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Árbol de problemas	09
Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales.....	23
Gráfico N° 3: Constelación de Ideas VI.....	24
Gráfico N° 4: Constelación de Ideas VD	57
Gráfico N° 5 Cultura Física adaptada	57
Gráfico N° 6 Deporte adaptado.....	58
Gráfico N° 7 Movimientos articulares	59
Gráfico N° 8 Condición física	60
Gráfico N° 9 Rehabilitación	61
Gráfico N° 10 Tipo de discapacidad	62
Gráfico N° 11 Actividad física de rehabilitación.....	63
Gráfico N° 12 Programa para personas con discapacidad.....	64
Gráfico N° 13 Actividad Física Adaptada	65
Gráfico N° 14 Capacidades diferentes	66
Gráfico N° 15 Cultura Física adaptada	67
Gráfico N° 16 Deporte adaptado.....	68
Gráfico N° 17 Cultura física adaptada	69
Gráfico N° 18 Proceso de rehabilitación.....	70
Gráfico N° 19 Ejercicios físicos	71
Gráfico N° 20 Prioridad a la aplicación de la Cultura Física	72
Gráfico N° 21 Tipo de discapacidad	73
Gráfico N° 22 Personas con discapacidad	74
Gráfico N° 23 Planificación para mejorar.....	75
Gráfico N° 24 Capacidades diferentes	76

INDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1: Población y muestra	51
Cuadro N° 2: Variable independiente	52
Cuadro N° 3: Variable dependiente	53
Cuadro N° 4 Constelación de Ideas VI.....	57
Cuadro N° 5 Deporte adaptado	58
Cuadro N° 6 Movimientos articulares.....	59
Cuadro N° 7 Condición física	60
Cuadro N° 8 Rehabilitación.....	61
Cuadro N° 9 Tipo de discapacidad.....	62
Cuadro N° 10 Actividad física de rehabilitación	63
Cuadro N° 11 Programa para personas con discapacidad	64
Cuadro N° 12 Actividad Física Adaptada.....	65
Cuadro N° 13 Capacidades diferentes.....	66
Cuadro N° 14 Cultura Física adaptada.....	67
Cuadro N° 15 Deporte adaptado	68
Cuadro N° 16 Cultura física adaptada.....	69
Cuadro N° 17 Proceso de rehabilitación	70
Cuadro N° 18 Ejercicios físicos	71
Cuadro N° 19 Prioridad a la aplicación de la Cultura Física.....	72
Cuadro N° 20 Tipo de discapacidad.....	73
Cuadro N° 21 Personas con discapacidad.....	74
Cuadro N° 22 Planificación para mejorar	75
Cuadro N° 23 Capacidades diferentes	76
Cuadro N° 24 Pruebas de las funciones musculares	88
Cuadro N° 25 Voleibol en silla de ruedas	89
Cuadro N° 26 Tabla de las diferencias entre las modalidades	99
Cuadro N° 27 Punto de vista técnico	100
Cuadro N° 5: Cronograma	150

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE
CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN
CARRERA DE CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: SEMI PRESENCIAL

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LA CULTURA FÍSICA ADAPTADA Y SU INSERCIÓN EN PERSONAS CON CAPACIDADES FÍSICAS DIFERENTES EN ASOPLEJICAP (TUNGURAHUA) EN EL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”,

AUTOR: Ortiz Betancourt Juan Carlos

TUTOR: Lic. Mg. Jorge Washington Jordán Sánchez

El trabajo de graduación bajo la modalidad de Tesis titulado: **LA CULTURA FÍSICA ADAPTADA Y SU INSERCIÓN EN PERSONAS CON CAPACIDADES FÍSICAS DIFERENTES EN ASOPLEJICAP (TUNGURAHUA) EN EL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DEL TUNGURAHUA** propone trabajar con personas con discapacidad en el desarrollo psicomotor. Lo que se intenta es promover que dichas personas con capacidades físicas diferentes mejoren su situación originado que cada persona llegue a conocer su propio cuerpo, sus posibilidades y denominar un número variado de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger los más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actividades y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutan y valoran las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal, y de relación con los demás. También mediante ejercicios podemos modificar los hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutan y valoran que son ser humanos libres para realizar deportes como una persona sin ninguna

discapacidad y que las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal, y de relación con los demás.

Es necesario que el docente de Cultura Física y la persona que está al cuidado de la persona con capacidad física diferente, de frente tenga un conocimiento básico de las características y el desarrollo evolutivo de la persona con capacidad física diferente ya que en algunos casos estos saberes no están del todo asegurados pues cada uno tiene sus propias cualidades y necesidades que deben de ser atendidos y satisfechos en su momento para obtener el desarrollo armónico integral en el cuerpo y mente.

Dentro del resumen podemos decir que la cultura física adaptada es socializada y ligada al deporte se lo ha considerado como pilar fundamental en la formación del cuerpo y de la mente de los hombres, así como un talento que a través de sus prácticas y competición ayuda a mayoría los valores éticos, morales y disciplinas de los individuos y los sacudidos en la lucha permanente por alcanzar los más nobles propósitos. Personas con discapacidades diferentes por ciertas causas no pueden acceder a estos aprendizajes. Muchos intentos fallidos frustran al niño, alejándolo de la actividad física, rehusando a aprobar y a experimentar con su cuerpo porque no le sale tal o cual movimiento o ejercicio.

Es necesario cambiar de estrategia para llevar a cabo la cultura física adaptada en los casos donde el movimiento no puede ser aprendido, es formar otra posición como profesores. Considerar el movimiento no solo como algo mecánico si no situarlo como una forma de comportamiento, como un modo de expresión y comunicación no verbal. Por esta razón como docente, profesor, tutor, monitor o persona a cargo de una persona con discapacidad diferente sentimos una frustración; buscamos distintos recursos para enseñar y la inserción de personas con capacidades diferentes.

Palabras claves: Cultura, Física, Adaptada, Personas, con, capacidades, físicas, diferentes, Discapacitadas, Inserción

INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son la variable independiente La Cultura Física Adaptada; y la Variable Dependiente Inserción en Personas con Capacidades Físicas Diferentes, los mismos que serán parámetros a investigarse.

El Trabajo de Investigación consta de seis capítulos, los mismos que se describen a continuación:

EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA.- Contiene el planteamiento del problema, las contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el árbol de problemas, el análisis crítico, la Prognosis, la formulación del problema, las interrogantes de la Investigación, las delimitaciones, la justificación y los objetivos general y específicos.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO.- Comprende los antecedentes de la investigación, las fundamentaciones, la red de inclusiones conceptuales, las constelaciones de ideas de cada variable, las categorías de la Variable Independiente y Variable Dependiente, La Hipótesis y el Señalamiento de Variables.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA.- Abarca el Enfoque, las modalidades de la investigación, los niveles o tipos, la población, la operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las técnicas e instrumentos de investigación, el plan de recolección de la información, la validez y confiabilidad, el plan de procesamiento de la información y el análisis e interpretación de los resultados.

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.- En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a las personas

vinculadas con la Cultura física Adaptada, para terminar con la comprobación de la Hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.- En esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la indagación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA.- En este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual es la Cultura Física Adaptada y su relación con Las Capacidades Físicas Diferentes en el ASOPLEJICAP de la ciudad de Ambato.

Finalmente se concluye con el material de referencia, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1 Tema

“LA CULTURA FÍSICA ADAPTADA Y SU INSERCIÓN EN PERSONAS CON CAPACIDADES FÍSICAS DIFERENTES EN ASOPLEJICAP (TUNGURAHUA) EN EL CANTÓN AMBATO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.

1.2 Planteamiento del problema

1.2.1 Contextualización

Las actividades del área de Educación Física para personas con necesidades educativas especiales, forman parte indispensable en el desarrollo íntegro en el que se tiene en cuenta el restablecer los contactos con el mundo que les rodea y con otros que son sus iguales; estas actividades y procesos recreativos y deportivos favorecen la socialización, educación motriz y potencia los valores para el desarrollo personal tales como la autonomía y autoestima buscando la mejor calidad de vida.

Cuando se trabaja con personas con discapacidad sabemos que su desarrollo psicomotor no va a cumplir con las leyes esperadas, va a estar retrasado por alguien difícil o patología. Es muy frecuente encontrar en sus historias que ciertas puertas madurativas han tardado más tiempo en aparecer, como por ejemplo adquirir la posición de sentado, la marcha, el control del lenguaje en fin.

Este retraso madurativo está en exclusiva relación con la patología que presenta e interviene varios aspectos: lo orgánico, con la maduración de los sistemas, lo

afectivo, en su relación con el medio, y el desarrollo psiquiátrico en la relación directa con quien cumpla la función de cuidado.

La enseñanza y el desarrollo de la CULTURA FISICA ADAPTADA y SU INSERCIÓN a de originar y facilitar que cada estudiante con discapacidad diferente llegue a conocer su propio cuerpo, sus posibilidades y denominar un número variado de actividades corporales y deportivas de modo que, en el futuro, pueda escoger los más convenientes para su desarrollo personal, ayudándole a adquirir los conocimientos, destrezas, actividades y hábitos que le permitan mejorar las condiciones de vida y de salud, así como disfrutan y valoran las posibilidades del movimiento como medio de enriquecimiento y disfrute personal, y de relación con los demás.

Para la correcta aplicación de este proyecto es necesario que el docente de educación física y la persona que está al cuidado de la persona con discapacidad de frente tenga un conocimiento básico de las características y el desarrollo evolutivo del niño(a), ya que en algunos casos estos saberes no están del todo asegurados pues cada uno tiene sus propias cualidades y necesidades que deben de ser atendidos y satisfechos en su momento para obtener el desarrollo armónico integral (cuerpo, mente).

Ecuador se ha convertido en un referente latinoamericano en políticas de inclusión social. Los indicadores sobre el mejoramiento de calidad de vida de las personas con capacidades distintas son altos.

Hasta la fecha más de 78000 personas con capacidades distintas han sido insertadas laboralmente. Otras 54400 recibieron ayudas técnicas. Se entregaron cerca de 19000 soluciones habitacionales y se donaron más de 50000 órtesis y prótesis. En estos importantes logros se destaca la labor emprendida por los programas sociales Misión Manuela Espejo y Joaquín Gallegos Lara.

Por ejemplo Manuel Espejo trabajo por la integración social, el mejoramiento de la movilidad y la autonomía de las personas con discapacidad. Estos logros han trascendido fronteras. Una muestra es la designación de Lenin Moreno, ex

vicepresidente de la República, como presidente del Comité para la Eliminación de todas las Formas de Discriminación contra las Personas con Discapacidad, de la organización de Estados Americanos (OEA).

Esta Distinción le permitirá promover los derechos de este grupo poblacional con particular énfasis en la accesibilidad para todos.

Estos logros tienen un respaldo legal, pues la Ley Orgánica de Discapacidades y la ley de Comunicación se garantiza, por ejemplo, el acceso a la información en lenguaje de señas. Además se formularon políticas públicas y se crearon insumos que orientan el cumplimiento. Ahora hay la Agenda Nacional para la Igualdad en Discapacidades 2013-2017, que fue un trabajo conjunto con el Consejo Nacional de Discapacidades (Conadis) y que cuenta con 12 políticas orientadas a garantizar los derechos y una vida digna de las personas con discapacidad.

También se cuenta con el Plan Nacional para el Buen Vivir 2013-2017 que en sus políticas contiene temas de inclusión e todos los ámbitos: educación, salud, vivienda, trabajo digno, justicia, participación en la toma de decisiones y acceso a servicios básicos. Ahora, el siguiente paso es el seguimiento al cumplimiento de la Política Pública Nacional.

El modelo de desarrollo del Buen Vivir es inclusivo y busca dejar atrás los programas asistencialistas, con el objetivo de posicionar cada ciudadana y ciudadano como sujeto de derechos. El Estado es garante de este ejercicio y debe fomentar su participación activa en las actividades de la sociedad e incidencia a través de políticas públicas y acciones positivas.

Dentro de este importante proceso que ejecuta el Gobierno de la Revolución Ciudadana, el jueves pasado 16 de octubre, la Secretaría Nacional de Planificación y Desarrollo (Senplades) presento a la ciudadanía el Plan Nacional para el Buen Vivir 2014-2017 en versión braille, y en audio y video con lenguaje de señas.VM/El Telégrafo.

A manera de antecedente debemos indicar que una de las primeras acciones del Estado fue la creación del CONAREP (1973) Consejo Nacional de Rehabilitación Profesional, que se encargo de la ocupación e inserción laboral de las persona s con discapacidad. En el área de la Educación en 1977 se expidió la Ley General de Educación en la que señala, “que la educación especial es una responsabilidad del

Estado”. Otro paso importante del Estado en la educación de las personas con discapacidad es la creación de la Unidad de Educación Especial en abril de 1979.

El 18 de julio de 1980 se crea la División Nacional de Rehabilitación en el Ministerio de Salud encargándose de la organización e implementación de la Rehabilitación Funcional. Desde 1981 a 1984 se amplía la cobertura asistencial con la organización de servicios de Medicina Física en casi todas las provincias que se suman a las unidades de rehabilitación de la Seguridad Social.

El 5 de agosto de 1982 se expide la Ley de Protección del Minusválido, que crea la Dirección Nacional de Rehabilitación Integral del Minusválido-DINARIM, Y SE ASIGNA AL Ministerio de Seguridad Social la rectoría y la coordinación con todas instituciones en todo lo relacionado con esta actividad.

En cambio sustancial en la década pasada es el ordenamiento y racionalización de la atención a las personas con discapacidad que se produce como resultado de la aplicación de la Ley 180 de Discapacidades y la Aparición del Consejo Nacional de Discapacidades, esta Ley, al disponer la creación de un Sistema Nacional de prevención de Discapacidades y de integración de las personas con discapacidad y confiere al CONADIS la facultad de dictar políticas, coordinar acciones e impulsar investigaciones.

A lo largo del desarrollo de la atención a las personas con discapacidad en el país, se han ido incorporando y modificando las concepciones acerca de lo que es la discapacidad y su forma de atención, pasando de la caridad y beneficencia al paradigma de la rehabilitación y de éste al de autonomía personal y al de inclusión y de derechos humanos. Sin embargo, en el país aún se mantiene las concepciones de paternalismo y se beneficia en algunos sectores y en algunas actividades, pero poco a poco nos vamos insertando en las acciones orientadas por los principios de normalización y equiparación de oportunidades que señalan que la atención de estas personas sea en los últimos sitios y sistemas de toda la población, procurando una verdadera inclusión, donde puedan ejercer sus derechos cómo personas.

En la Provincia de Tungurahua existen tres centros especializados en atención a personas con discapacidad en la ciudad de Ambato. Esto a pesar de que, según cifras del Instituto Nacional de Estadística y Censo (INEC), en la zona urbana hay

165.185 discapacitados, mientras que en la zona rural existen 13.353, sumando un total de 178.538 personas entre niños, jóvenes y adultos con algún tipo de capacidad especial. De este número, alrededor de 10mil están recibiendo atención y educación especializada.

Los tres centros que existen en Ambato cuentan con 40 profesores aproximadamente. Es decir cada profesional estaría a cargo de 200 personas especiales.

Diego Villacrés, coordinador Provincial del Consejo Nacional de Discapacidad (Conadis), sostuvo que los centros que existen en la provincia y ciudad estarían destinados solo a la atención médica y terapias y no hay aún sistemas integrados que elaboren líneas variables de intervención para que el discapacitado sea autosustentable y pueda forjar su desarrollo con esfuerzo propio.

“Con un sistema integrado de atención se romperían los paradigmas antiguos, pues la sociedad cree que los discapacitados solo sirven para tocar música, pedir caridad, elaborar artesanías. Entre otros. Y se podría cumplir con el propósito de inclusión”, sostuvo Villacrés

Uno de los centros especializados pero que aun esta en proceso de construcción es el Centro de Terapia Municipal “El Peral”, equipado para cualquier tipo de discapacidad. El espacio acoge a más de 600 niños, jóvenes y adultos. Para este año el presupuesto del centro es de 46 mil dólares.

Enrique Acosta, miembro de la Unidad de Discapacitados del Municipio de Ambato, dijo que “siempre faltaran” centros especializados, al igual que material didáctico e incluso recurso humano para dar atención y terapia en distintas áreas de discapacidad, pero que actualmente se intenta cubrir la demanda con proyectos de inclusión.

Ángela Vaca, madre de Edison (6 años de edad), quien tiene un 70 por ciento de discapacidad contó que cuando los médicos detectaron problemas de deficiencia en el cerebro de su hijo quiso suicidarse. Lo atribuyó al poco conocimiento que ella tenía sobre las personas con capacidades diferentes.

Pero de a poco Ángela se dio cuenta del error que iba a cometer y si bien su vida ha sido dura, ambos han experimentado cambios.

“Ahora sé que mi hijo es una bendición divina” y gracias a las campañas gubernamentales Manuela Espejo Y Joaquín Gallegos Lara, su hijo recibe atención y fue beneficiado con una casa.

Sin embargo añadió que pese a que su hijo estudia y recibe atención en el Instituto Especial Ambato, todavía necesita un centro especializado en terapia física con profesionales que permitan que Edison tenga movilidad y pueda caminar paulatinamente.

Dentro de ASOPLEJICAP con mucha alegría y satisfacción hay en los dirigentes al equipar y reinaugurar su Centro de Vida Independiente, que consiste en prestar los servicios de rehabilitación física a las personas con discapacidad.

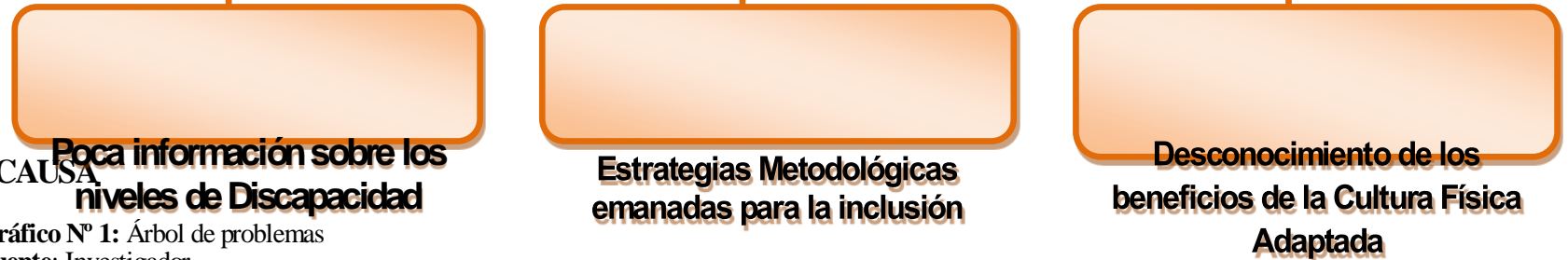
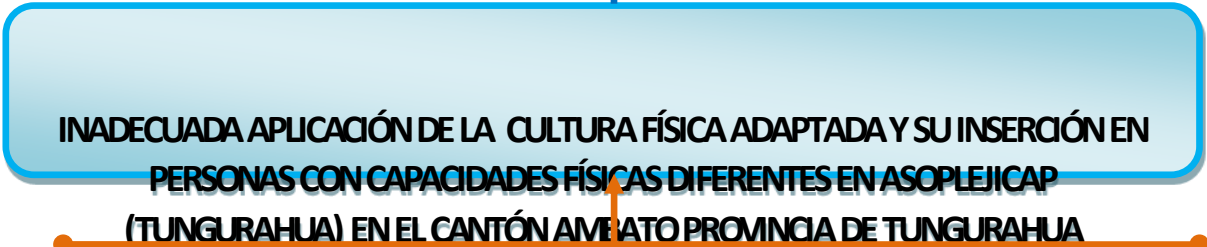
Lo que se tiene aparentemente es poco, pero para ellos es mucho ya que las personas con discapacidad tendrán un lugar donde puedan acudir a realizar sus rehabilitaciones sin ninguna preocupación.

Afirman que esto se logró gracias al apoyo del Municipio de Ambato, a través de la Dirección de Desarrollo Social, ya que ahora el centro cuenta con equipamiento médico y áreas, magno terapias que les permite prevenir la osteoporosis y la cicatrización de lesiones. Además en el área deportiva integran el club de danza practican baloncesto en silla de ruedas, tenis de mesa, entre otras disciplinas.

Por su parte, Enrique Acosta técnico y coordinador en el área de especialidades señalo que el aporte brindado por el Municipio es con la finalidad que los socios de la institución tengan un espacio digno y adecuado donde puedan realizar su rehabilitación de una manera más cómoda.

Árbol de Problemas

EFEECTO



CAUSA

Gráfico Nº 1: Árbol de problemas
Fuente: Investigador
Elaborado por: Ortiz Betancourt Juan Carlos

1.2.2 Análisis crítico

La cultura física adaptada debe ser socializada y ligada al deporte se lo ha considerado como pilar fundamental en la formación del cuerpo y de la mente de los hombres, así como un alentó que atreves de sus prácticas y competición ayuda a mayoría los valores éticos, morales y disciplinas de los individuos y los sacudidos en la lucha permanente por alcanzar los más nobles propósitos. Personas con discapacidades diferentes por ciertas causas no pueden acceder a estos aprendizajes. Muchos intentos fallidos frutan al niño, alejándolo de la actividad física, rehusando a aprobar y a experimentar con su cuerpo porque no le sale tal o cual movimiento o ejercicio.

Es necesario cambiar de estrategia para llevar a cabo la cultura física especial en los casos donde el movimiento no puede ser aprendido, es formar otra posición como profesores. Considerar el movimiento no solo como algo mecánico si no situarlo como una forma de comportamiento, como un modo de expresión y comunicación no verbal. Por esta razón como docente, profesor, tutor, monitor o persona a cargo de una persona con discapacidad diferente sentimos una frustración; buscamos distintos recursos para enseñar, pero no damos cuenta de que la técnica y metodología no siempre puede ser adquirida por los estudiantes.

El Desconocimiento de los beneficios de la Cultura Física Adaptada en nuestra sociedad hace que las personas en nuestro medio no la acepten y no se utilicen estrategias de inclusión para las personas con capacidades diferentes que existen muchas en nuestro medio donde nos desenvolvemos por eso es muy necesario utilizar métodos de inserción en la sociedad para las personas con capacidades diferentes.

1.2.3 Prognosis

Si no se da atención a la cultura física adaptada y su inserción en personas con capacidades físicas diferentes en ASOPLEJICAP con el transcurso del tiempo se podrá observar que no existe inserción en la sociedad de las personas con

capacidades diferentes con un desarrollo mínimo de aprendizajes evitando que las personas con capacidades especiales no se inserten en la sociedad.

A un futuro no muy lejano no existirá la creación de escuelas de educación especial, públicas y privadas, cuyo modelo de atención educativa no tendrá un enfoque rehabilitador y no contara con un proceso continuo y coordinado para a obtener la restauración máxima de la persona con discapacidad en los aspectos funcional, psíquico, educacional, social, profesional y ocupacional.

1.2.4 Formulación del problema

¿Cómo influye la práctica deportiva de cultura física adaptada en personas con capacidades diferentes en “ASOPLEJICAP” Tungurahua?

1.2.5 Preguntas Directrices

1. ¿Cuáles son los beneficios de la práctica deportiva de la Cultura Física Adaptada?
2. ¿Cómo mejorar la inserción de personas con capacidades físicas diferentes?
3. ¿Cuáles son las estrategias metodológicas para la práctica deportiva de las personas con capacidades físicas diferentes?

1.2.6 Delimitación del objeto de investigación

CAMPO: Deportivo

AREA: Cultura física adaptada

ASPECTO: Cultura física adaptada / Personas con capacidades especiales

Delimitación Espacial: La presente investigación se realizó con personas con capacidades físicas diferentes en “ASOPLEJICAP Tungurahua”

Delimitación Temporal: Este problema se estudió en el periodo 2014.

Unidades Observadas:

- Autoridades
- Personas con capacidades especiales

1.3 Justificación

- Esta investigación se justifica por el **interés** de dar la debida atención al problema detectado en en “ASOPLEJICAP Tungurahua” como es el poco valor que le dan a la Educación inclusiva además se ha detectado con preocupación que los docentes no se preparan en encontrar nuevas estrategias para llegar a las personas con capacidades diferentes con más facilidad. La práctica de la Educación Física inclusiva es de mucho inertes con su aplicación para personas con capacidades diferentes para que puedan desarrollar autonomía, autogobierno, libertad y propia identidad de acción para lograr su independencia.
- La investigación es **importante** porque mediante el control de la educación inclusiva, las personas con capacidades diferentes van a desarrollar la cultura física adaptada y aprenderán conceptos que les ayudaran a situarse en el espacio y les dará una mejor absorción de conocimientos impartidos por el docente. la importancia de la puesta en práctica y las adaptaciones y de las planificaciones de trabajo. Esta enseñanza que deben enfocarse a superar las barreras y dificultades que pueda sufrir una persona en relación al aprendizaje. De igual manera, forman parte de estas prácticas la utilización eficiente de los recursos de la escuela y la comunidad, con el objetivo de favorecer y mantener un aprendizaje activo e inclusivo todo sus integrantes.
- La **novedad** del tema es que no se ha tratado con profundidad en la institución, por lo que se va a indagar el origen de la problemática logrando buscar soluciones para mejorar la calidad de vida de las personas con capacidades diferentes con la aplicación de la educación inclusiva.
- La **utilidad teórica** de la investigación consiste en la fundamentación científica de la educación inclusiva en las discapacidades intelectuales para ampliar dicha

investigación. La investigación tiene una utilidad práctica por cuanto se plantea una alternativa de solución al problema investigado. La actividad educativas físicas en las prácticas que aseguran que las actividades que se realizan dentro y fuera del aula estimulen y arranquen la participación de todos los estudiantes. Es decir que las estrategias y metodologías serán los elementos que reflejen cuán inclusiva es y cuanto ayudará a dar respuesta a las necesidades educativas inclusivas especiales.

- El **impacto** de la educación inclusiva y la cultura física adaptada en beneficio de personas con capacidades físicas diferentes en “ASOPLEJICAP Tungurahua” va permitir desarrollar de buena manera la cultura física adaptada y por consecuencia el rendimiento motriz el momento de su inserción en la sociedad.
- Los **únicos beneficiarios** de la presente investigación son las personas con capacidades físicas diferentes en ASOPLEJICAP Tungurahua, lo cual las soluciones que pueda aportar con esta institución serán de una ayuda extremadamente grande.
- La investigación es **factible** por que se cuenta con suficiente información bibliográfica y electrónica, también por parte de la Institución la colaboración de todo el personal; y porque se dispone de tiempo necesario y recursos indispensables para la realización de dicha investigación. La aplicación de la Cultura de Física es eficaz porque alcanza mejores resultados de aprendizaje en sus estudiantes, alcanza su desarrollo integral, porque se enfoca siempre y está preocupada por satisfacer y dar respuesta a las múltiples necesidades de los mismos. Una escuela inclusiva se ha de caracterizar por la importancia que se da a la diversidad e integración y gracias a esto, la interrelación entre sus miembros compone oportunidades de aprendizaje entre los participantes en estas prácticas.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Determinar La Cultura Física Adaptada y su Inserción en personas con capacidades físicas diferentes en “ASOPLEJICAP” Tungurahua.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Investigar los beneficios de la cultura física adaptada.
- Identificar la inserción de personas con capacidades físicas diferentes.
- Diseñar una guía para desarrollar la Cultura Física Adaptada como medio de Inserción en “ASOPLEJICAP” Tungurahua

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes investigativos

Después de una entrevista con los Dirigentes de “ASOPLEJICAP” Tungurahua, se determina que en esta Institución no se han realizado investigaciones de este tipo, en la Universidad y en la Facultad existen varias investigaciones que tratan de la cultura física adaptada, sin embargo ninguna investigación está enfocada en la cultura física adaptada y las personas con capacidades diferentes, por lo que se considera una investigación original.

Con previa revisión de materiales bibliográficos, se da a conocer los siguientes trabajos investigativos que servirán como elemento de juicio para establecer líneas base de información en el presente proyecto.

Dichos trabajos exponen lo siguiente:

TEMA: “LA INCLUSIÓN EDUCATIVA Y SU INCIDENCIA EN EL APRENDIZAJE ESCOLAR DE LOS ESTUDIANTES DEL QUINTO GRADO DE EDUCACIÓN MEDIA DE LA ESCUELA 31 DE MAYO, PARROQUIA SANGOLQUÍ, CANTÓN RUMIÑAHUI, PROVINCIA PICHINCHA”

AUTORA: Quishpe Torres, Sandra Elizabeth

TUTOR: Psc. Educ. Mg. Luis René Indacochea Mendoza

OBJETIVOS:

General

Determinar la incidencia de la inclusión educativa en el aprendizaje escolar de los estudiantes del Quinto Grado de Educación Media de la Escuela 31 de Mayo, de la Parroquia Sangolquí, Cantón Rumiñahui, provincia de Pichincha.

Específicos

- Diagnosticar la presencia de la inclusión educativa y los problemas de aprendizaje en los estudiantes de la Escuela 31 de Mayo.
- Establecer la relación que existe entre la inclusión educativa y el aprendizaje de los estudiantes.

CONCLUSION:

- Los estudiantes que presentan capacidades individuales presentan problemas al momento de trabajar en clase.
- Los estudiantes con capacidades individuales presentan problemas de comportamiento los mismos que repercuten en el comportamiento general de los estudiantes del aula.

COMENTARIO: Los estudiantes no participan de los trabajos en grupo y no concluyen con las actividades desarrolladas en clase para ayudar a un correcto desarrollo cognitivo e intelectual.

TEMA: “LA EDUCACIÓN INCLUSIVA Y SU INCIDENCIA EN EL PROCESO DE ENSEÑANZA Y APRENDIZAJE DE NIÑOS Y NIÑAS DEL CENTRO DE EDUCACION BASICA PARTICULAR "JOSE IGNACIO ORDOÑEZ" DEL CANTON PELILEO PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”

AUTORA: Rosa Ortega

TUTOR: Ing. Andres Sebastian Illingworth Fourney

OBJETIVOS:

General

Determinar la incidencia de la Educación inclusiva en el proceso de enseñanza aprendizaje de niños y niñas del Centro de Educación Básica Particular “José Ignacio Ordoñez” del Cantón Pelileo Provincia de Tungurahua.

Específicos

- Identificar la cantidad de niños y niñas con necesidades educativas especiales por el sistema de educación Inclusiva en el establecimiento.
- Analizar estrategias pedagógicas como adaptaciones curriculares para mejorar los procesos de enseñanza aprendizaje de los niños y niñas del establecimiento.

CONCLUSION:

- De acuerdo a la aplicación de las encuestas en el campo de la investigación a los docentes y padres de familia del Centro de Educación Básica Particular “José Ignacio Ordoñez” y con los datos obtenidos se llega a las siguientes conclusiones:
- Existe desconocimiento por parte de los docentes sobre educación inclusiva ya que no saben cómo atender adecuadamente las necesidades educativas especiales que presentan los estudiantes.
- No se realiza un diagnóstico temprano sobre los problemas y necesidades educativas especiales de los niños y niñas, por lo que presentan dificultades en sus procesos educativos.

COMENTARIO: Existe poca atención psicopedagógica en la escuela y en el aula, lo que dificulta el proceso de enseñanza aprendizaje ya que no existe una guía adecuada de un especialista el cual sugiera la aplicación de técnicas y estrategias según las necesidades educativas especiales de los niños y niñas.

TEMA: “LA INCLUSIÓN ESTUDIANTIL Y SU INCIDENCIA EN LA FORMACIÓN INTEGRAL DEL NIÑO DE 2do AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA „AUGUSTO NICOLÁS MARTÍNEZ“ DEL CANTÓN PÍLLARO, PROVINCIA DE TUNGURAHUA.”

AUTORA: Laguatasig Bonilla, Leydi Susana

TUTOR: Dr. Pedro Manuel Bedón Arias

OBJETIVOS:

General

Determinar la importancia de la Inclusión Estudiantil y su Incidencia en la formación Integral de los niños de 2do Año de Educación Básica de la escuela “Augusto Nicolás Martínez” del cantón Píllaro.

Específicos

- Diagnosticar la importancia de la inclusión Estudiantil en los niños de 2do Año de Educación Básica de la escuela “Augusto Nicolás Martínez” del Cantón Píllaro.
- Analizar la Formación Integral de los niños de 2do Año de Educación Básica de la escuela “Augusto Nicolás Martínez” del Cantón Píllaro.

CONCLUSION:

- Se puede emitir un juicio de valor que todavía se identifica problemas de estudiantes que no son incluidos en las instituciones educativas por múltiples razones sean estas por clase social, raza, factor económico, limitaciones físicas, necesidades educativas especiales, otros.
- Un porcentaje alto de maestros no conocen a ciencia cierta cómo tratar o enseñar a los estudiantes que presentan algún problema cognitivo y muchas de las veces se sienten olvidados en la escuela, es decir rechazados en el aula

COMENTARIO: Los maestros si tienen presente lo que significa inclusión educativa pero cuando existen estudiantes con necesidades educativas especiales no tienen la debida preparación al momento de impartir los conocimientos a este tipo de niños/as.

2.2 Fundamentación filosófica

El presente trabajo investigativo está orientado en el paradigma crítico propositivo, ya que busca interpretar una realidad social, netamente humana en la que están en interacción diversos actores; dirigentes, sociedad, y elementos inmersos en la

dinámica social, en donde luego del análisis de los datos recogidos y a través de la participación e interacción recíproca junto con las dirigentes de la Institución se podrá proponer una oferta de solución al problema mencionado.

2.2.1 Axiológica

La implementación de valores es fundamental en donde a más de aprovechar el tiempo libre, van a mejorar los resultados a través de un análisis de su nivel de la educación inclusiva, orientar y guiar hacia el incremento del aprendizaje por medio de la aplicación de valores como el respeto, aceptar victorias y derrotas, tener una capacidad de reacción positiva ante los diferentes estímulos sociales, unión, colaboración, siempre buscado el beneficio común.

La práctica de esta disciplina estimula el crecimiento integral y conservación de las capacidades enriqueciendo el aspecto cognoscitivo, social, psicológico y motriz.

2.2.2 Epistemológica

El conocimiento de los beneficios de la cultura física adaptada, es un factor importante en la realización del proyecto porque formar, educar, guiar, impartir conocimientos es una tarea difícil, este proyecto se fundamenta en la capacidad cognoscitiva del ser humano porque es necesario conocer la cultura física adaptada y sus beneficios para que ayude a las personas con capacidades diferentes.

Tanto en lo teórico como práctico la cultura física adaptada debe generar distintas propuestas de los asistentes para futuras capacitaciones con las personas con capacidades diferentes. Además de sugerencias para próximos eventos, tales como ampliación de tiempo de trabajo, filmación del evento, mayor profundización, escenarios más abiertos, reducción de costos, entre otros.

2.2.3 Ontológica

Las necesidades, son la expresión de lo que un ser vivo requiere indispensablemente para su conservación y desarrollo. Satisfacer esas necesidades y requerimientos de la sociedad y las personas con capacidades diferentes, es el fundamento para la realización del presente proyecto porque las personas con capacidades diferentes necesitan medios adecuados para la conservación y desarrollo de sus capacidades.

2.2.4 Pedagógica

El proyecto se fundamenta desde el punto de vista pedagógico, porque está encaminado a crear una nueva forma de enseñanza, a través de métodos didácticos innovadores, utilizando de forma efectiva los conocimientos de los diferentes entrenadores, para ayudar a las personas con capacidades diferentes a mejorar su estilo de vida.

2.3 Fundamentación Legal

Dentro de las leyes que amparan a las personas con capacidades diferentes donde se rige a la norma de educación en el deporte como también la aplicación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad para contribuir en entes sociales de bien, para ser un aporte a la sociedad y mejorar su calidad de vida y buscar en sí parte de su independencia.

Entre los más importantes podemos citar

LA CONSTITUCION DE LA REPUBLICA DEL ECUADOR

Titulo 7, sección 6 G CULTURA FISICA Y TIEMPO LIBRE

Art. 381.- El Estado protegerá, promoverá y coordinará la cultura física que comprende el deporte, la educación física y la recreación, como actividades que contribuyen a la salud, formación y desarrollo integral de las personas; impulsará el acceso masivo al deporte y a las actividades deportivas a nivel formativo, barrial y parroquial; auspiciará la preparación y participación de los deportistas en competencias nacionales e internacionales, que incluyen los Juegos Olímpicos y Paraolímpicos; y fomentará la participación de las personas con discapacidad.

El Estado garantizará los recursos y la infraestructura necesaria para estas actividades. Los recursos se sujetarán al control estatal, rendición de cuentas y deberán distribuirse de forma equitativa.

Art. 382.- Se reconoce la autonomía de las organizaciones deportivas y de la administración de los escenarios deportivos y demás instalaciones destinadas a la práctica del deporte, de acuerdo con la ley.

Art. 383.- Se garantiza el derecho de las personas y las colectividades al tiempo libre, la ampliación de las condiciones físicas, sociales y ambientales para su disfrute, y la promoción de actividades para el esparcimiento, descanso y desarrollo de la personalidad.

LEY DE CULTURA FISICA, DEPORTES Y RECREACION

Titulo 3 capítulo único

DEL DEPORTE DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Art. 47.- el estado a través del ministerio del deporte asume la responsabilidad de impulsar el desarrollo de las actividades físicas deportivas y recreativas para personas con discapacidad y su incorporación

al desarrollo, así como apoyar a la expansión de las diferentes modalidades en el deporte adaptado para incrementar el nivel competitivo en los ámbitos nacional e internacional. Las personas que forman parte del deporte adaptado, se clasifican de la siguiente manera.

- a. Físicos (amputados, parapléjicos, cuadripléjicos, etc.)
- b. Parálisis cerebral
- c. Discapacitados sensoriales (ciegos, sordos, mudos, etc.)
- d. Intelectuales y especiales (Síndrome de Down, Retardo Mental, etc.)
- e. Los Autores (denominados los otros/ personas con estatura limitada)

La ley reconoce como deportistas especiales a aquellos cuya discapacidad se origina en retardos mentales, mientras que los discapacitados deben su condición a otras causas no originadas con retardo mental.

El deporte especial será planificado, dirigido, controlada técnica administrativa y económicamente por las fundaciones creadas para estos fines o por las federaciones respectiva cuando se crearen.

El deporte para discapacitados será guiado por la Federación Paralímpica Ecuatoriana (FEPAEC), organismo que auspiciará, dirigirá y preparara a los deportistas y se registrá por esta ley, sus propios estatutos y reglamentos aprobados por el Ministerio del Deporte.

Ley Orgánica de Discapacidades

Vicepresidencia del Ecuador. CONADIS

2.4 Categorías fundamentales

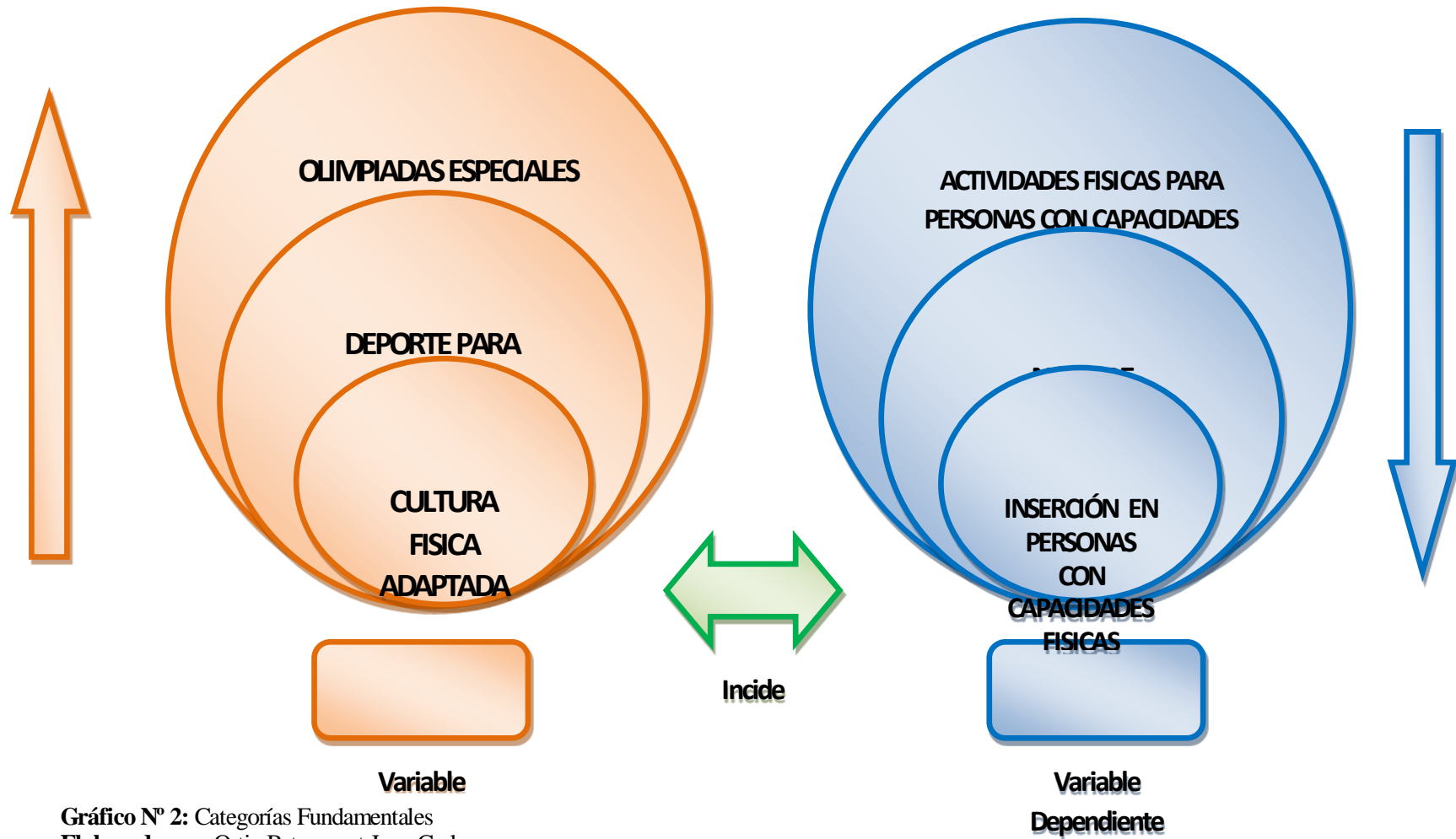


Gráfico N° 2: Categorías Fundamentales
Elaborado por: Ortiz Betancourt Juan Carlos

2.4.1 Constelación de ideas: Variable Independiente

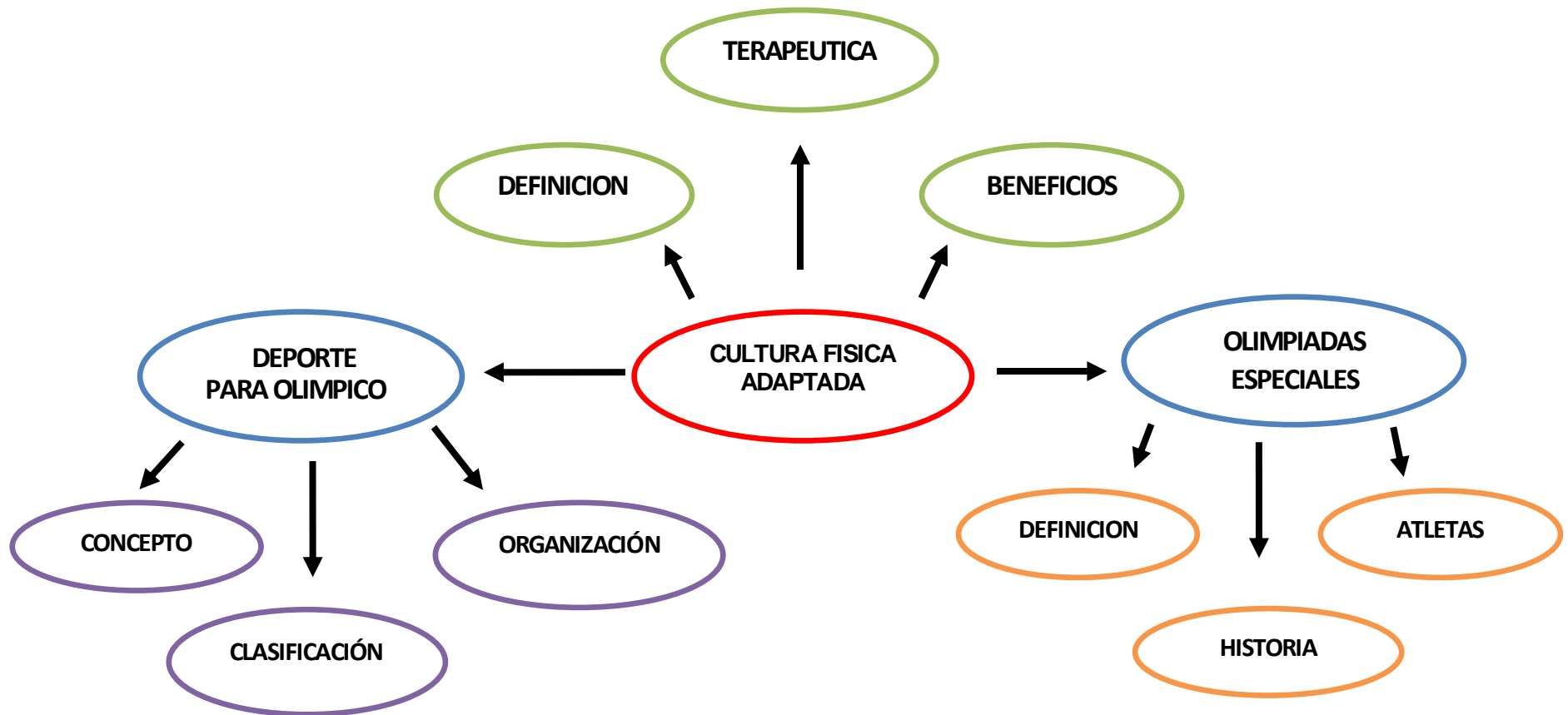


Gráfico Nº 3: Constelación de Ideas VI
Elaborado por: Ortiz Betancourt Juan Carlos

2.4.2 Constelación de Ideas: Variable Dependiente

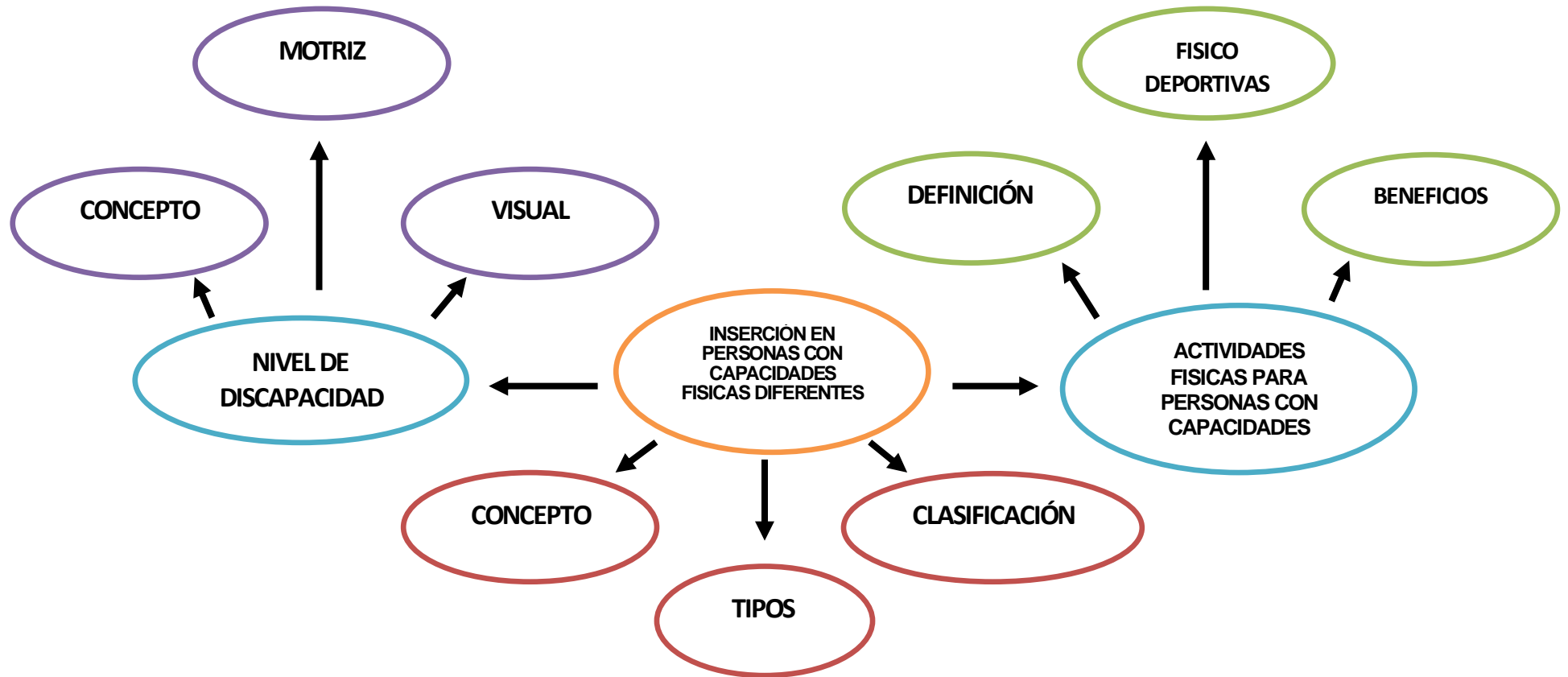


Gráfico N° 4: Constelación de Ideas VD
Elaborado por: Ortiz Betancourt Juan Carlos

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE INDEPENDIENTE

OLIMPIADAS ESPECIALES

Han transcurrido 30 años desde que 100 atletas de Olimpiadas Especiales Ecuador obtuvieron la oportunidad de entrenar, competir y ser campeones de la vida en los I Juegos Nacionales de Olimpiadas Especiales realizadas en Quito. Desde el inicio, Olimpiadas Especiales Ecuador creció al punto en que actualmente brinda entrenamiento y competencia deportiva a más de 20.000 atletas en las 22 provincias del país.

Desde 1979, Olimpiadas Especiales Ecuador ha dado la oportunidad a miles de personas para que sobresalgan en los diferentes escenarios deportivos como competidores heroicos e inspiradores. El involucrarse en los deportes ejerció un impacto profundo en ellos, y en miles de personas con deficiencia intelectual, mejoró su salud, su estado físico, su motivación; desarrolló su confianza social, y les dio una voz para ocupar el puesto de miembros productivos y atractivos, tanto de sus familias como de la sociedad en la que viven.

La realización de los atletas de Olimpiadas Especiales ayudó a romper el estigma y los estereotipos de que las personas con deficiencia intelectual habían sido históricamente investidas.

FEDERACIONES NACIONALES DE DEPORTE ADAPTADO Y PARALIMPICO.

Los siguientes artículos y numerales nos permitirán tener una nueva perspectiva del deporte adaptado de las personas con capacidades físicas diferentes de las federaciones quien las rige sus funciones como se integran y de los clubes del deporte adaptado y paralímpico.

FEDERACIONES NACIONALES DE DEPORTE

ADAPTADO Y/O PARALIMPICO

Art. 42.- Federaciones Nacionales de Deporte Adaptado y/o Paralímpico.- Son

organizaciones deportivas que desarrollan el deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad, con la finalidad de participar en competencias de carácter nacional e internacional de ciclo paralímpico y campeonatos nacionales, regionales y mundiales.

Art. 43.- Constitución.- Las Federaciones Nacionales de Deporte Adaptado y/o Paralímpico para Personas con Discapacidad estarán constituidas por los clubes de deporte Adaptado y/o Paralímpico por discapacidad, siendo éstos:

- a) Clubes de deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad física.
- b) Clubes de deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad auditiva y/o de habla y lenguaje; y,
- c) Clubes de deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad intelectual.

Art. 44- Deberes.- Son deberes de las Federaciones Nacionales de Deporte Adaptado y/o Paralímpico para Personas con Discapacidad los siguientes:

- a) Capacitar integralmente a sus técnicos a través del Comité Paralímpico Ecuatoriano, Internacional y sus similares de la región y el mundo;
- b) Planificarán y ejecutarán una vez al año Juegos Nacionales de Deporte Adaptado y/o Paralímpico; y,
- c) Las demás establecidas en esta Ley y normas aplicables.

DEL DEPORTE ADAPTADO Y/O PARALÍMPICO

Art. 66.- Deporte Adaptado y/o Paralímpico.- Este deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad, es una de las formas de

expresión deportiva de la igualdad a la que tienen derecho todos los seres humanos, indistintamente de sus capacidades psicomotrices e intelectuales.

Art. 67.- De los tipos y clasificación de deporte Adaptado y/o Paralímpico.- Se entiende como deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad a toda actividad físico deportiva, que es susceptible de aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, mentales, visuales y auditivas.

El deporte Adaptado y/o Paralímpico se clasifica en:

- a) Deporte formativo;
- b) Deporte de alto rendimiento;
- c) Deporte profesional; y,
- d) Deporte recreativo.

Art. 68.- Estructura del Deporte Adaptado y/o Paralímpico.- Este deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidad, se estructurará de la siguiente manera:

- a) Clubes Deportivos de Deporte Adaptado y/o Paralímpico para Personas con Discapacidad; y,
- b) Federaciones Nacionales de Deporte Adaptado y/o Paralímpico para Personas con Discapacidad.

Sección 1

CLUBES DE DEPORTE ADAPTADO Y/O PARALÍMPICO

Art. 69.- De los Clubes de deporte Adaptado y/o Paralímpico.- Son aquellos orientados a la práctica de deporte Adaptado y/o Paralímpico para personas con discapacidades físicas, visuales, auditivas e intelectuales, los mismos ac integrarán respetando el tipo de discapacidad y se permitirá también la integración de personas sin discapacidad que cumplan las funciones de ayudantes o auxiliares de las y los deportistas con discapacidad.

DEPORTE PARAOLIMPICO

El término deportes paralímpicos abarca un amplio rango de deportes para personas con discapacidad que participan en competiciones deportivas a distintos niveles. En el contexto de los Juegos Paralímpicos de Verano y de invierno, se refiere a las actividades deportivas de alto nivel organizadas como parte del Movimiento Paralímpico mundial. Estos deportes se organizan y se desarrollan bajo la supervisión del Comité Paralímpico Internacional y otras federaciones deportivas internacionales.

Los Juegos Paralímpicos son el máximo exponente de los Deportes Paralímpicos y constituyen un importante evento multideportivo internacional para atletas con discapacidades físicas. En este sentido se incluyen a deportistas con discapacidad motriz, amputaciones, ceguera y parálisis cerebral.

Los primeros juegos paraolímpicos se los realizo entre clubes de personas sordas o con discapacidad auditiva, esto por el año de 1888 en Berlín y posteriormente el Movimiento Paraolímpico inició a extender para nuevas personas con otro tipo de discapacidades.

La historia de los primeros Movimientos Paralímpico viene desde 1888, es el año en el que nacieron en la ciudad de Berlín los primeros grupos y clubes competitivos especialmente para individuos con problemas de sordera. A continuación, luego de la Segunda Guerra Mundial, la Corriente Paralímpica emprendió su desarrollo completamente. El objetivo de este movimiento que perseguía y tomando en cuenta el gran número de veteranos de guerra y personas civiles que habían sido heridos y sufrieron diferentes lesiones durante la guerra bélica.

En el año de 1944, porque el interés del gobierno del Reino Unido, el conocido Doctor Ludwig Guttmann puso en función un centro para pacientes que tenían lesiones de médula en el conocido Hospital de Stoke Mandeville. Allí, lo que en un inicio hubieron deportes de rehabilitación pero posteriormente evolucionaron y pasaron a tener un ánimo más recreativo para, posteriormente, se transformaron en prácticas y deportes

competitivos. El 29 de julio de 1948, día del programa y ceremonia inaugural de los Juegos Olímpicos de Londres 1948, El Doctor Guttmann organizó la primera competición para deportistas en silla de ruedas, que los denominó con el nombre de "Juegos de Stoke Mandeville". En los que participaron dieciséis militares, que participaron en la disciplina o modalidad de tiro con arco. Posteriormente, en el año de 1952, antiguos militares de nacionalidad holandesa se adhirieron al Movimiento Paralímpico y se instauraron los "Juegos Internacionales de Stoke Mandeville".

Estos primeros juegos fueron el principio de los Juegos Paralímpicos, que tuvieron lugar por primera vez en el año de 1960 en la ciudad de Roma, en el país de Italia y en los que participaron 400 deportistas de un total de 23 países. A partir de esto juegos se realizaron cada cuatro años en forma consecutiva sin interrupciones: Para luego realizarse en Tokio 1964, en Tel-Aviv 1968, en Heidelberg 1972, en Toronto 1976, en Arnhem 1980, en Nueva York 1984 y en Seúl 1988.

Posteriormente, en el año de 1976 se realizaron los primeros Juegos Paralímpicos de Invierno en Suecia. Al igual que los juegos de verano, estos juegos tuvieron lugar cada cuatro años: primeramente en Innsbruck en el año 1988, Albertville 1992, Lillehammer 1994, Nagano 1998, Salt Lake City 2002, Turín 2006, Vancouver 2010 y Sochi 2014. Los próximos se celebrarán en el año 2018 en la ciudad de Pyeongchang, Corea del Sur.

A partir de los Juegos Olímpicos de Seúl 1988 y de los Juegos Olímpicos de Albertville 1992, Francia, los Juegos Paralímpicos de verano e invierno han tenido lugar en el mismo emplazamiento que los Juegos Olímpicos como consecuencia de un acuerdo alcanzado entre el Comité Paralímpico Internacional y el Comité Olímpico Internacional.

El 22 de septiembre de 1989 se fundó oficialmente en Düsseldorf, Alemania, el Comité Paralímpico Internacional como una organización sin ánimo de lucro. Su primera acción de relevancia fue la organización de los Juegos Paralímpicos de Barcelona 1992. Desde entonces ha organizado los juegos de Atlanta 1996, Sídney 2000, Atenas

2004, Beijing 2008 y Londres 2012. La próxima edición tendrá lugar en Río de Janeiro.

Clasificación

Para asegurar que la competición sea justa y equilibrada, todos los deportes paralímpicos tienen un sistema de clasificación a través del cual se garantiza que la victoria de un deportista depende de la habilidad, aptitud, potencia, resistencia, capacidad táctica y concentración mental del mismo, al igual que sucede en los deportes para personas sin discapacidades.

El propósito de la clasificación de los atletas es reducir al mínimo el impacto de las deficiencias en la disciplina deportiva. De esta manera, tener una discapacidad no es suficiente y se debe probar el impacto de la misma en la práctica deportiva

Organización

El Comité Paralímpico Internacional (CPI) está reconocido a nivel global como la organización que lidera el Movimiento Paralímpico. Despliega la dirección vertical de nueve disciplinas o deportes y es responsable de los Juegos Paralímpicos y otros eventos "multi-deporte" dirigidos a atletas con discapacidades.

CULTURA FISICA ADAPTADA

Es todo movimiento, actividad física y deporte en los que se pone especial énfasis en los intereses y capacidades de las personas con condiciones limitantes, como discapacidad, problemas de salud o personas de la tercera edad. Además podemos definirla como la Actividad o deporte que se realiza para adaptar a personas que presentan situaciones limitadas como puede ser la discapacidad, las deficiencias en su fortaleza o salud como también puede ser personas de la tercera edad, para desarrollar y favorecer la vinculación e integración de estas personas en un condición de vida sana a través de la práctica de la cultura física adaptada para la puesta en práctica de su estilo de vida saludable y deportiva.

- La Actividad Física Adaptada está dirigida a:

- Personas con discapacidad, tanto física, sensorial, motriz, mental o Psicológica.
- Personas drogodependientes que tratan de rehabilitarse.
- Personas con cuadros de insuficiencias respiratorias.
- Personas con cuadros de anorexia y bulimia.
- Personas con trastornos o problemas cardíacos.
- Personas que tienen un trasplante de algún órgano.

El Objetivo principal de estas diligencias son destinadas a la inclusión para las personas que por su condiciones puedan lograr la optimización de la actividad motriz cuya finalidad es la rehabilitación y la total recuperación de sus funciones tanto físicas, Psíquicas y cognitivas, y se busca lograr en las personas con discapacidad estas actividades debe ser progresiva y vinculativas tendientes a llegar a alcanzar la independencia y autosuficiencia para su bienestar.

Preparar a las personas con discapacidad a adquirir el ajuste y equilibrio psicológico que demanda el impedimento o cuadro que presente.

Viabilizar la adaptación a sus posibilidades y su adaptación para su compensación.

Facilitar la autonomía y facultad de las personas con discapacidad o con necesidades especiales.

Ayudar a los profesores de Cultura Física, Actividad Física, Entrenadores y sociedad en general en este proceso de vinculación e integración en la sociedad.

Los obstáculos y barreras más comunes que tiene que sufrir las personas con discapacidades Físicas Diferentes son: La más importante la barrera de la Comunicación, La barrera de la indiferencia y quemimportismo de la sociedad en relación con estas personas y sus dificultades, y la barrera de la arquitectura aunque en la actualidad ya se cuenta con normas y regulaciones que establecen el bienestar y bien común de las personas con discapacidad.

La existencia de un sector de la población con impedimentos para acceder a un desarrollo pleno de todas sus potencialidades es un hecho que no puede ser ignorado. Potencialmente todos podemos sufrir en el futuro cualquier tipo de discapacidad; transitoria o definitiva; a causa de enfermedades o accidentes.

Por tanto las sociedades modernas y desarrolladas socialmente deben de velar por favorecer la integración de todas aquellas personas que sufran discapacidades, entre otros motivos porque como ejemplo, la supresión de barreras arquitectónicas o de comunicación finalmente acaba favoreciendo a toda la población, tanto discapacitada como no discapacitada

En la actualidad y en las sociedades desarrolladas socialmente, las actividades físicas juegan un importante elemento preventivo, rehabilitador e integrador.

Se trata de sacar adelante lo positivo que toda persona posee.

Los métodos que se han utilizado para indicar al sección de la población cuya realidad habitual es la de tener algún impedimento para accionar con normalidad los requerimientos de la vida han cambiado mucho históricamente: Minusválido, impedido, subnormal, infradotado, discapacitado, lisiado, especial, atípico, deficiente, etc., son algunos de los términos que se han manejado.

En la actualidad son de uso común e indistinto las denominaciones deficiente, minusválido o discapacitado, pero desde un punto de vista más profundo observamos diferencias entre dichos términos y que un profesional debe conocer y distinguir.

En el ámbito internacional se utiliza muy frecuentemente el término de actividad física adaptada no sólo para personas con necesidades educativas especiales con discapacidad, sino también en su concepto más amplio para grupos poblacionales especiales. Para poder brindar un tratamiento acorde a las características del grupo a que vaya dirigido a la actividad, se realizan adaptaciones. **(TEPPER, 1989, pág. 96)**

La actividad física adaptada según las esferas de actuación de la Cultura Física se divide en Deporte adaptado, el cual se dirige a los resultados deportivos de personas con diagnóstico de discapacidad, siendo la esencia la integración de estos en la sociedad.

La Cultura Física Terapéutica y Profiláctica como disciplina, la cual se encarga de la planificación e impartición de actividades adaptadas a los grupos poblacionales especiales.

La recreación como disfrute del tiempo libre también es otra de las esferas donde según las características de la comunidad se realizan actividades según gustos y preferencias adaptadas. **(TEPPER, 1989, pág. 96)**

Por último se encuentra la Educación Física, siendo la base de las esferas de actuación, porque es el primer momento donde interactúan los escolares y es el comienzo de la formación de hábitos y habilidades motrices básicas, que forman la personalidad por medio del juego y las actividades físicas.

Deficiencia: se entiende por tal a la pérdida o anormalidad de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica.

Discapacidad: Es toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para el ser humano. Se le conoce también como la falta o limitación de alguna facultad ya sea física o mental que imposibilita o dificulta la práctica o el desarrollo normal de la actividad ya sea física o intelectual de una persona.

Minusvalía: Es la situación desventajosa para un individuo determinado, a consecuencia de una discapacidad, que limita o impide el desempeño de un rol que es normal en su caso (en función de la edad, sexo y factores sociales y culturales.)

El término más apropiado para referirnos a estas personas es: **personas con discapacidades.** **(TEPPER, 1989, pág. 96).**

Entre los beneficios de la Actividad Física Adaptada tenemos los siguientes:

- ✓ Mejorar el funcionamiento de sus organismos afectados y de sus articulaciones.
- ✓ Aumentar la resistencia al agotamiento e acrecienta la capacidad para desarrollar el trabajo tanto físico como mental.
- ✓ Contribuye a combatir el estrés mental, la ansiedad, y la depresión.
- ✓ Favorece a la pérdida de peso cuando existe obesidad o sobre peso.
- ✓ Mejora la capacidad para conciliar el sueño.
- ✓ Ayuda a la tonificación de los músculos e incrementa la fuerza muscular.
- ✓ Brinda mayor alcance de energía para el desarrollo de las actividades diarias.
- ✓ Provee una forma natural para participar en actividades en grupo ya sea con amigos o familiares contribuyendo a mejorar aspectos de integración con la sociedad.
- ✓ Entre las Actividades Físicas Adaptadas tenemos:
 - ✓ Terapéuticas o de rehabilitación.
 - ✓ Actividades Recreativas de aventura y de riesgo.
 - ✓ Actividades de vinculación.
 - ✓ Actividades Competitivas

CONCEPTUALIZACIÓN DE LA VARIABLE DEPENDIENTE

ACTIVIDADES FÍSICAS PARA PERSONAS CON CAPACIDADES ESPECIALES

Actividades físico-deportivas y recreativas.

Es indiscutible que en la actualidad encontramos que se ha incrementado de un sector de la población con impedimentos para poder adherirse a una vinculación para el desarrollo a plenitud de sus virtudes y sus potencialidades es una realidad

que no puede ser ignorada. Es indiscutible que en cualquier momento todos podemos sufrir cualquier tipo de percance o accidente y en consecuencia una lesión que nos produzca una discapacidad; ya sea transitoria o lo que es peor irreversible; por deferentes causas puede ser de enfermedades o accidentes. Por tanto las sociedades modernas con una mentalidad de respeto y vinculación con la sociedad y desarrolladas cultural y socialmente deben de vigilar por beneficiar la integración de todas aquellas personas que soporten algún tipo de discapacidad, entre otras motivaciones porque como modelo, la abolición de obstáculos y barreras de infraestructura y arquitectónicas o de modo de comunicación finalmente termina beneficiando a toda la población, tanto personas con discapacidad como una persona no discapacitados.

La manera como se les ha tratado y han que han recibido las personas que sufre algún tipo de discapacidad que han sufrido a través de los tiempo lastimosamente ha sido heterogénea y encontramos desde colectividades que los han trataron como legados de los dioses, hasta como colectividades en las que han sido reprimidos, ocultados, maltratados, escondidos despreciados, y peor aún eliminados. En los tiempos actuales y en los países y sociedades desarrolladas cultural y socialmente, las actividades físicas juegan un papel preponderante aun considerándolo como un factor primordial, rehabilitador y preventivo de vinculación con la sociedad, de manera que se logre hacer que estas personas logren su integración con su entorno.

El objetivo principal es alcanzar sus virtudes positivas que toda persona ya sea con discapacidad o no posea. Las denominaciones que se han manejado para señalar al grupo de la población cuya realidad común es la de tener algún dificultad para realizar con normalidad las requerimientos de su diario existir han cambiado muchísimo históricamente, Como Baldado, impedido, minusválido, infradotado, lisiado, deficiente, discapacitado, especial, raro, atípico, y hasta subnormal, etc., son unos de las tantas denominaciones o calificativos que se han utilizado para nombrar a estas personas. En los tiempos actuales, discapacitado o minusválido pero desde un punto de perspectiva más fondo vemos variados entre algunos términos y que un profesional debe diferenciar y con conocimiento de causa.

Deficiencia: se entiende el término deficiencia por tal a la pérdida o anomalía de una estructura o función psicológica, anatómica o fisiológica de un ser humano. Una deficiencia es una falla o un desperfecto. El término deficiencia, que proviene del vocablo latino deficiencia, también puede representar a la escasez de una cierta propiedad o actuación que es propia con una particularidad o característica de algo.

Deficiencia: Son los desajustes en la **forma de comportarse** que lastimosamente dejan en evidencia de un anormal funcionamiento y desarrollo del intelecto, inferior a lo normal que se espera dada la edad de la persona y sexualidad de la persona con dicha discapacidad.

A pesar de la aprobación y aceptación de estas y de otras definiciones, algunos expertos sustentan que por ejemplo la palabra minusvalía podría ser perjudicial y hasta nociva debido a que hace referencia a una impotencia menor, por este motivo, muchos profesionales examinan dilucidaciones a esta incapacidad con evocaciones positivas, como son “capacidad diferente” en lugar de “discapacidad”.

Discapacidad: Es toda limitación o ausencia incumbida a una insuficiencia de la capacidad de efectuar un movimiento en la forma o dentro del límite que se supone debe estar dentro del margen normal para el ser humano. Discapacidad se conoce como cualquier limitación o funcionamiento anormal en los contextos fisiológicos, o psicológicos y hasta anatómicos del organismo como pérdida de memoria, o alguna parte o miembro de su cuerpo o hasta el sentido.

Minusvalía: Se conoce como las condiciones perjudiciales para una persona o sujeto determinado, a y como consecuencia que impide o limita el cumplimiento o desempeño de un rol que debería ser normal en su caso tomando en cuenta la edad, el sexo y los factores culturales y sociales de una discapacidad, que limita o impide el desempeño de un rol que es normal en su caso en función de la edad, sexo y factores sociales y culturales. El término más adecuado para describir a estas personas es: personas con discapacidades.

Minusvalía: situación en la que un individuo **se encuentra en desventaja** con respecto a otro a causa de una discapacidad que le impide desempeñar cómodamente su rol social. (Imposibilidad de encontrar trabajo, relaciones sociales, estado de ansiedad o depresión)

ACTIVIDADES COMPETITIVAS, RECREATIVAS, TERAPÉUTICAS, EDUCATIVAS

Los programas de actividades físico deportivas y recreativas para personas con discapacidades se plantean la consecución de los objetivos que siguen:

- Mejorar la capacidad motora.
- Favorecer la autoestima.
- Mejorar la capacidad de comunicación.
- Mejorarlas posibilidades de desenvolvimiento vital.
- Permitir el acceso al mundo laboral y al disfrute del ocio.
- Inclusión de las personas con esta condición a la comunidad.

Los beneficios de la práctica deportiva en las personas con discapacidades los podemos agrupar en:

- Beneficios Físicos y/o fisiológicos:
- Mejora el sistema cardio-respiratorio.
- Se incrementa la fuerza general.
- Mejora el control de los movimientos.
- Se incrementa la capacidad de desplazamiento

Beneficios Psicológicos:

✓ **Emocionalmente:**

- Se sienten mejor y más satisfechos consigo mismo.
- Les produce placer y se divierten.
- Eliminan estrés y tensiones.

✓ **Cognitivamente:**

- Se incrementa la capacidad de adquirir conocimientos.
- Se desarrolla la creatividad.
- ✓ **Conductualmente:**
 - Se incrementa la autonomía.
 - Se incrementa la capacidad para manejar herramientas.
 - Se mejora la destreza.
- ✓ **Sociales:**
 - Se mejora la capacidad de relación con los demás.
 - Se hacen nuevas amistades.
 - Se facilita la socialización e integración con otras personas.

NIVEL DE DISCAPACIDAD

¿Qué significa que una persona tiene una discapacidad motriz?

Las personas que tienen este tipo de discapacidades pueden ser semiambulatorias (caminan ayudadas por elementos complementarios) o no ambulatorias (sólo pueden desplazarse con sillas de ruedas). Por lo tanto, las sillas de ruedas, los bastones y las muletas son elementos imprescindibles para quienes los usan. Siempre deben estar a su alcance.

Se deben evitar los movimientos bruscos y conducir firmemente cuando se dirige a una persona en silla de ruedas. Además, hay que procurar ubicarse de manera tal que haya una comunicación visual sin esfuerzo durante las conversaciones en el desplazamiento.

¿Qué significa que una persona tiene una discapacidad visual?

Quienes presentan estas discapacidades pueden ser ciegos (han perdido toda su capacidad de ver) o tener una cierta pérdida que les impida distinguir colores, no tolerar la iluminación o no percibir la totalidad del ambiente. Para comunicarse con

ellos hay que presentarse y despedirse siempre en voz alta para que noten nuestra presencia o ausencia.

Cuando se los ayuda a desplazarse no se los debe tomar del brazo, sino permitir que tomen el nuestro colocándonos del lado inverso al bastón. Para darles indicaciones hay que ser preciso, y no dar respuestas vagas como allí o ahí.

¿Qué significa que una persona tiene una discapacidad auditiva?

En este grupo de personas están incluidos los sordos (tienen un resto auditivo que no es susceptible de ser recuperado) y los hipoacúsicos (presentan un resto auditivo que se puede rehabilitar).

Para comunicarse con personas con deficiencia auditiva hay que llamar su atención tocándoles el hombro. Hablar de frente, despacio, usar gestos que ayuden a la comprensión y facilitar la lectura labial.

¿Qué significa que una persona tiene una discapacidad mental?

Cuando alguien se dirige a una persona con una discapacidad mental debe hacerlo directamente y no a través de un acompañante. Hablar con sencillez, pero sin infantilizar la conversación y los gestos. Si no logran entenderse no hay que levantar la voz, sólo repetir el mensaje con otras palabras.

Grados: la discapacidad puede ser simple o múltiple; leve, moderada o grave; definitiva e irreversible o progresiva. También puede ser temporal como por ejemplo las que son consecuencia de una fractura o afección acotada en el tiempo y reversible.

Origen: las discapacidades son mentales o físicas. Las físicas son a su vez motoras o sensoriales. Entre sensoriales se destacan la ceguera y la sordera.

Consecuencias: cualquier persona puede contraer una discapacidad causada por el deterioro de su salud o por un accidente de distinta gravedad al que, si logra sobrevivir, puede provocarla un deterioro permanente.

INSERCIÓN EN PERSONAS CON CAPACIDADES FÍSICAS DIFERENTES

Basado en el artículo 47 de la Constitución de la República dispone que

El Estado garantizará políticas de prevención de las discapacidades y, procurará la equiparación de oportunidades para las personas con discapacidad y su integración social reconociendo sus derechos, como el derecho a la atención especializada, a la rehabilitación integral y la asistencia permanente a las rebajas en servicios públicos y en servicios privados de transporte y espectáculos a exenciones en el régimen tributario, al trabajo de condiciones de igualdad de oportunidades, una vivienda adecuada, una educación especializada a atención psicológica, al acceso adecuado de bienes, servicios, medios, mecanismos y formar alternativas de comunicación entre otros.

Ley Orgánica De Discapacidades, Vicepresidencia del Ecuador, CONADIS

Se considera capacidades físicas diferentes a una persona que tiene una discapacidad, o desventaja que encuentra alguna dificultad o limitación que impide el desempeño motor de la persona afectada para realizar una o más actividades en la vida cotidiana.

La discapacidad existe o lo encontramos en aquel estado o condición en la cual determinados individuos o personas muestran cierta carencia o privación ya sea tanto física, como intelectual, sensorial o mental que después de un tiempo afectan de forma negativa la manera de participar y desenvolverse a plenitud en la colectividad incluso cuando una persona es inhábil para realizar determinadas tareas y requiere de la ayuda de otras individuos, perdiendo su independencia y autonomía. **Tortosa, L; y Cols (2008). Ergonomía y discapacidad. Valencia Pág. 23**

En el año 1960, las personas zurdas es decir que escribe o come utiliza la mano izquierda y patea con el pie izquierdo fueron consideradas como personas con una anomalía, una persona zurda se verá a sí misma como una persona con discapacidad, debiendo dichas personas ser obligadas a escribir a comer con la mano derecha, inclusive en ocasiones hasta se les castigaba si incurrían en la

falta. Ya en el año 1980 se cambia de mentalidad y se consiente esta cualidad como una característica física y no como una anormalidad. Incluso muchas herramientas necesarias para trabajar como tijeras o sacacorchos se crean para zurdas personas diestras o ambidiestras, ventajosamente en la sociedad actual con otra mentalidad ya existe una predisposición a adaptar el medio ambiente y los espacios públicos a los requerimientos y las necesidades de las personas con discapacidad, con la finalidad de impedir la exclusión social de estos seres humanos, pues una discapacidad se distingue como tal, en tanto que la persona es incapaz de interactuar por sí misma con su propio entorno o en la sociedad.

Tipos de discapacidad Física.

- Motriz: Se refiere a la pérdida o limitación de alguna persona para moverse.
- Visual: La pérdida de la vista o dificultad al ver con alguno de los ojos.
- Mental: Abarca la limitación del aprendizaje para nuevas habilidades.
- Auditiva: Pérdida o limitación del oído para poder escuchar.

Las causas más frecuentes de discapacidad son:

- Al nacimiento.
- Por algún tipo de enfermedad.
- Por algún accidente.

Discapacidad física: Esta es la clasificación que cuenta con las alteraciones más frecuentes, las cuales son secuelas de poliomielitis, lesión medular (parapléjico o cuadripléjico) y amputaciones.

Discapacidad intelectual: Se caracteriza por una disminución de las funciones mentales superiores (inteligencia, lenguaje, aprendizaje, entre otros), así como de las funciones motoras. Esta discapacidad abarca toda una serie de enfermedades y trastornos, dentro de los cuales se encuentra el retraso mental, el síndrome Down y la parálisis cerebral.

Discapacidad psíquica: Las personas sufren alteraciones neurológicas y trastornos cerebrales.

Discapacidad sensorial: Comprende a las personas con deficiencias visuales, a los sordos y a quienes presentan problemas en la comunicación y el lenguaje.
Tortosa, L; y Cols (2008). Ergonomía y discapacidad. Valencia Pág. 56

Se dice que una persona tiene una discapacidad si ésta encuentra alguna dificultad o imposibilidad para realizar una o más actividades de la vida cotidiana.

A diferencia del concepto de incapaz e incapacitado, no existe en nuestro Ordenamiento una noción perfectamente definida de lo que deba entenderse por discapacitado. El propio término de discapacitado es de reciente acuñación. Hasta hace un par de décadas se hablaba de ‘minusválido’, término que ha ido cediendo terreno en favor del de ‘discapacitado’.

Con este cambio terminológico y sobre todo con la mayor atención que se presta a este colectivo gracias a las acciones que se han ido emprendiendo en este campo, se aprecia una mayor sensibilización y concienciación de la sociedad con respecto a los problemas y dificultades que son propios y específicos de quienes padecen una discapacidad (por ejemplo, desde la supresión de barreras físicas, hasta la institución de ayudas para favorecer la asistencia o movilidad de los discapacitados).

Tipos de discapacidad:

Física-motriz:

Limitación o ausencia de las funciones de las extremidades superiores, inferiores o de la columna vertebral como en la distrofia músculo- esquelética, artritis, secuela de polio, espondilitis anquilosante, amputación de miembros, etc.

Sensorial:

Comprende desde la Ceguera hasta síntomas de visión reducida, borrosa, desenfocada, problemas para ver de lejos o de cerca, daltonismo etc., así como la sordera y la ausencia y dificultad del habla.

Espina bífida.

Es un grupo de malformaciones congénitas del sistema nervioso central la característica principal es el cierre de uno o varios arcos vertebrales posteriores. La deformación de la medula y las raíces raquídeas entre estas dolencias tenemos:

- ✓ Espina bífida oculta, frecuente y sin complicaciones
- ✓ Espina bífida quística.

“Dificultades asociadas. Pérdida de sensibilidad dificultades de esfínteres y genitales, dificultades motoras, hidrocefalia”. **Sormunen, J. Manual de Inclusión (2008) Pág., 23.**

Aspectos socio afectivos.

Generalmente, debido a las dificultades que encuentran en su entorno, a la carencia de apoyo y recursos, tiene muchos problemas socio afectivo.

Traumatismo craneo-encefálico.

Dependiendo de la zona del cerebro afectada, y de la duración de anorexia cerebral, puede originar una discapacidad física, intelectual, sensorial o varias a la vez.

Parálisis cerebral.

Características: Trastornos motores, reflejos anómalos, coordinación vacilante, problemas sensoriales, tono muscular desequilibrado.

Según la repercusión:

Espasticidad: Hipertonía mayor del tono muscular. Encogimiento exagerado de los demás músculos afectados. Problemas de postura. Movimientos con contracción violenta.

Atetosis: movimientos permanentes o involuntarios, algunas veces son movimientos inútiles y con falta de control de la cabeza.

“Ataxia: dificultades de coordinación, equilibrio provocando muchas caídas. Sentido quinestésico muy sensible provocando más problemas de coordinación.” **Sormunen, J. Manual de Inclusión (2008) Pág., 23.**

Según el grado de afectación:

Paraplejía: afecta las extremidades inferiores.

Tetraplejía: afectadas las extremidades superiores e inferiores

Diaplejía: Afectadas las extremidades inferiores y las superiores levemente.

Hemiplejía: Afectados dos miembros de un solo lado.

Triplejía: Afectadas las dos piernas y un solo brazo.

“Monoplejía: Afectado un solo miembro.” **Sormunen, J. Manual de Inclusión (2008) Pág., 23**

Distrofia muscular.

Tipos:

Distrofia muscular recesiva autosómica

Distrofia muscular Facio escapulo-humeral

Distrofia ocular y oculofaríngea

Distrofia muscular con herencia regresiva.

“Enfermedad de Becker, enfermedad de Duchenne (hereditaria)”.
Sormunen, J. Manual de Inclusión (2008) Pág., 24

Artritis crónica juvenil.

Afección inflamatoria del tejido conectivo articular.

Lesión medular.

Lesión irreversible de la columna o medula espinal por malformación congénita o traumatismo.

Parapléjicos: lesión a nivel dorsal, parálisis de miembros inferiores.

“Tetrapléjicos: lesión de la medula cervical, parálisis de los miembros superiores y del tronco.” **Sormunen, J. Manual de Inclusión (2008) Pág., 24**

Amputaciones.

Es la pérdida total o parcial de una extremidad.

DISCAPACIDAD SENSORIAL.

Tipos de discapacidades auditivas.

Hipoacusia.

Hipoacusia ligera pérdida de 20 a 40decibelios.

Hipoacusia media, pérdida de 40 a 70 decibelios.

Hipoacusia severa, pérdida de 75 a 90 decibelios.

Sordera.

“Pérdida de más de 90 decibelios.” **Sormunen, J. Manual de Inclusión (2008) Pág., 25.**

Tipos de discapacidades Visuales.

Ciegos totales, su agudeza visual máxima es inferior a 0.05.

Ceguera congénita perciben y organizan su pensamiento a partir de otros sentidos (tacto, oído, percepciones quinesísticas).

Ceguera adquirida. La relación con el espacio será diferente y la forma de entenderlo y asimilarlos, sus desplazamientos y su postura corporal.

“Visión parcial. Tienen una agudeza visual entre una mínima de 0.05 y una máxima inferior de 0.3 es decir visión borrosa, defectos campamenticos.”

Sormunen, J. Manual de Inclusión (2008) Pág., 26.

Intelectual:

Personas con dificultades para recordar, resolver problemas o percibir información, problemas para comprender y utilizar el lenguaje.

Es por esto que Se considera persona con capacidades físicas diferentes a toda persona o individuo que tenga o presente transitoria o persistentemente una condición o limitación de pérdida o disminución de sus facultades físicas, sensoriales o intelectuales, para ejecutar sus movimientos propios para desenvolverse en su medio ambiente. Es sabido que las personas con capacidades diferentes, soportan marginación y exclusión de su entorno no sólo por parte de la sociedad, sino también muchas veces de su propia familia, lo que en consecuencia las obliga a sufrir además de un problema físico, un complejo de inferioridad dando como resultado, una baja autoestima.

En el más reciente Censo de Población y Vivienda realizado en el país, indica que existen más de 56 mil personas con algún tipo de discapacidad permanente o de largo plazo, que constituye casi el 2 por ciento de la población en el país, destacando el 48 por ciento con discapacidad neuromotora, el 19.1 visual y las auditivas e intelectuales dando como resultado del 14 por ciento cada persona.

2.5 Hipótesis

H0: La práctica deportiva de cultura física adaptada no incide en la inserción de personas con capacidades físicas diferentes en “ASOPLEJICAP” Tungurahua.

2.6 Señalamiento de variables

Variable independiente: Cultura física adaptada

Variable dependiente: Inserción en personas con capacidades Físicas Diferentes

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Enfoque Investigativo

La siguiente investigación es cuali -cuantitativa.

Es cuantitativa debido a que se utilizan procesos matemáticos (datos estadísticos) para interpretar los datos que arrojarán las encuestas de la investigación.

Es cualitativa porque se va a valorar como la cultura física adaptada tiene relación con las personas con capacidades diferentes por medio de un análisis de las diferentes circunstancias en las que las personas se desarrollan, y obtener el mejor proceso para el mejoramiento.

3.2 Modalidad Básica de la Investigación

3.2.1 Investigación Bibliográfica Documental

Se utilizará la consulta bibliográfica porque se ampliará y se profundizará las conceptualizaciones y criterios a partir de diversos autores basándose en fuentes primarias como libros, revistas, periódicos, internet. En razón de que el marco teórico se fundamentará en la consulta de libros, folletos, revistas, internet

3.2.2 Investigación de Campo

El presente trabajo de investigación de campo se realizará en el mismo lugar en el que sucede el fenómeno investigado, tomando contacto con la realidad para obtener la información de acuerdo a las variables, a los objetivos y a la hipótesis planteada.

Se deberá verificar la hipótesis porque se identificará el problema a través de varios instrumentos de investigación, como encuestas, entrevistas, observaciones, etc.

3.3 Nivel o tipo de Investigación

Los métodos más comunes que se utilizan en el trabajo de investigación son los siguientes:

Método Científico

Es científico porque se aplican técnicas que acceden a comprobar los hechos investigados y que permitirán llegar a obtener resultados deseados.

Método Empírico

Se utiliza este método, que en base a la percepción sensorial o kinestésica permita captar directamente el problema de la cultura física adaptada en las personas con capacidades diferentes.

Método de la Observación

Con base a este método, y a través de fichas de observación se puede obtener datos de cómo la cultura física adaptada incide en las personas con capacidades diferentes.

A través de diferentes observaciones podemos establecer los primeros parámetros de medición sobre el tema en cuestión.

Exploratorio

Este método permitirá conocer más sobre las características y beneficios de la cultura física adaptada permitiendo analizar de esta manera cual es la relación con las personas con capacidades diferentes.

Las soluciones que se plantean, serán debidas a las causas que surgen del problema, y presentar los lineamientos de la alternativa de solución, que surtan efectos que corroboren la solución del problema.

Nivel correlacional: En donde se busca determinar la relación entre las dos variables desde el inicio del proceso de investigación.

3.4 Población y Muestra

La población a utilizarse son 65 personas de ASOPLEJICAP Tungurahua con capacidades diferentes y 5 Autoridades.

Personal a investigar	Número	Frecuencia
Personas con capacidades diferentes	65	93%
Autoridades	5	7%
TOTAL	70	100%

Cuadro N° 1: Población y muestra

Fuente: Investigador

Elaborado por: Ortiz Betancourt Juan Carlos

3.5 Operacionalización de las Variables

Variable independiente: Cultura Física Adaptada

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
Es todo movimiento, actividad física y deporte adaptado en los que se pone especial énfasis en los intereses y capacidades de las personas con condiciones limitantes, como discapacidad, problemas de salud o personas mayores.	Movimiento Deporte adaptado Condiciones limitantes	Articulares Musculares Agilidad Soltura Entrenamiento Competición Recreación Distensiones Contracturas Expuestas	¿Conoce usted la cultura física adaptada? ¿Practica usted algún deporte adaptado? ¿Considera usted que los movimientos articulares y musculares se trabaja en la Cultura Física Adaptada? ¿Cree que la Cultura Física Adaptada es importante para optimizar a condición física? ¿Cree usted que La Cultura Física adaptada es necesaria para el proceso de rehabilitación? ¿Considera usted qué en los últimos tiempos se ha dado prioridad a la aplicación de la Cultura Física Adaptada?	Técnica: Encuesta Instrumentos: Cuestionario

Cuadro Nº 2: Variable independiente

Fuente: Investigador

Elaborado por: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Variable dependiente: Inserción en personas con Capacidades Físicas Diferentes.

CONCEPTUALIZACIÓN	CATEGORÍAS	INDICADORES	ÍTEMS BÁSICOS	TÉCNICAS INSTRUMENTOS
<p>Acción de incluir una cosa en otra, o bien de incluir a un individuo dentro de un grupo cuando este por alguna razón no ha logrado ingresar en él.</p>	<p>Discapacidad</p> <p>Dificultad imposibilidad</p> <p>Actividades cotidianas</p>	<p>Capacidades físicas</p> <p>Capacidades mentales</p> <p>Motoras</p> <p>Auditivas</p> <p>De lenguaje</p> <p>De visión mentales</p> <p>Movimientos</p> <p>Destrezas</p> <p>Habilidades</p>	<p>¿Sabe usted cómo debe ser la inserción?</p> <p>¿Realiza alguna actividad física de rehabilitación para su discapacidad?</p> <p>¿Conoce usted algún programa para la inserción de personas con discapacidad?</p> <p>¿Considera usted que la Actividad Física Adaptada será de interés para la inserción?</p> <p>¿Cree usted que a las personas con capacidades diferentes les gustaría practicar deportes adaptados?</p>	<p>Técnica:</p> <p>Encuesta</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Cuestionario</p>

Cuadro N° 3: Variable dependiente

Fuente: Investigador

Elaborado por: Ortiz Betancourt Juan Carlos

3.6 Recopilación de la Información

Las técnicas e instrumentos que se utilizarán son los siguientes:

TECNICAS

- Encuesta
- Entrevista
- Fichas de Observación

INSTRUMENTOS

- Cuestionario
- Guía de entrevista
- Fichas de Observación.

MUESTREO

El muestreo que se va a realizar es de forma aleatoria simple a 65 personas con discapacidad y 5 autoridades.

3.7 Plan de recolección de información

Procesamiento:

- Revisión crítica de la información.
- Repetición de la recolección para corregir fallas

3.8.- Plan de procesamiento de información

- Tabulación o cuadros según variables de la hipótesis reajuste de información
- Estudio estadístico de datos para presentación de resultados.
- Representación gráfica.
- Análisis e interpretación de resultados:

1. Análisis de los resultados estadísticos de acuerdo con los objetivos e hipótesis.
2. Interpretación de los resultados con apoyo del marco teórico.
3. Comprobación de hipótesis.
4. Establecimiento de conclusiones y recomendaciones.

CAPITULO IV

ANALISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

4.1 Análisis de los resultados

Para el análisis e interpretación de los resultados obtenidos de la aplicación de los instrumentos, el procedimiento consistió en tabularlos y procesarlos en términos de frecuencias y relaciones porcentuales.

A continuación se detalla los resultados obtenidos de la preguntas en listadas que conforman la encuesta, los mismos que se complementan con el análisis e interpretación y que se representa en forma gráfica.

4.2 Interpretación de datos Encuesta dirigida a las Autoridades de ASOPLEJICAP Tungurahua

1. ¿Conoce usted la Cultura Física adaptada?

Cuadro N° 4 Cultura Física adaptada

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	70	100%
Poco	0	0%
Nada	0	0%
TOTAL	70	100%

Gráfico N° 5 Cultura Física adaptada



Fuente: Encuesta a Autoridades de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0 %) responde en contra de la misma y el (0 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

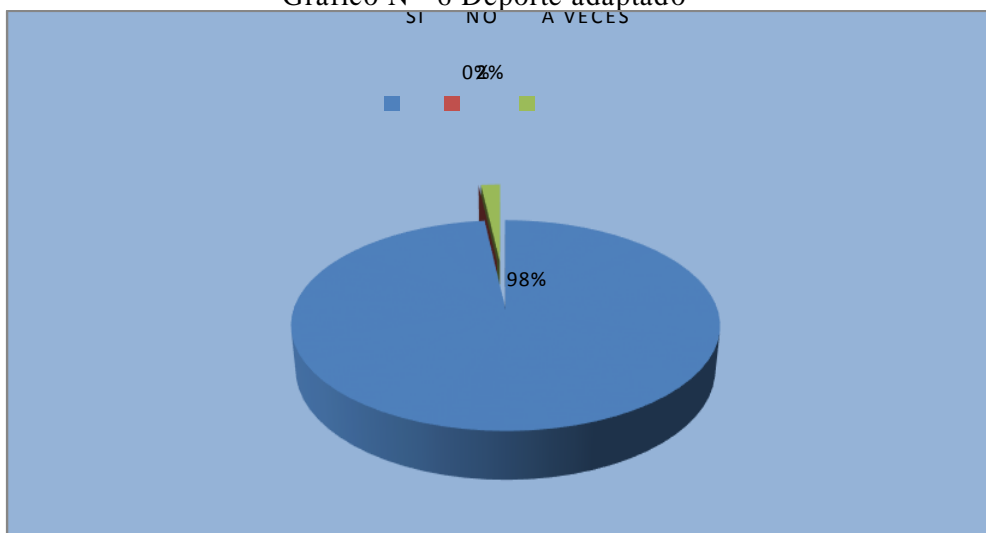
Este alto porcentajes demuestran que conoce sobre la cultura física adaptada factor fundamental en la investigación.

2. ¿Practica usted algún deporte adaptado?

Cuadro N° 5 Deporte adaptado

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	69	98%
Poco	0	0%
Nada	1	2%
TOTAL	70	100%

Gráfico N° 6 Deporte adaptado



Fuente: Encuesta a Autoridades de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (98 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0%) responde en contra de la misma y el (2 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

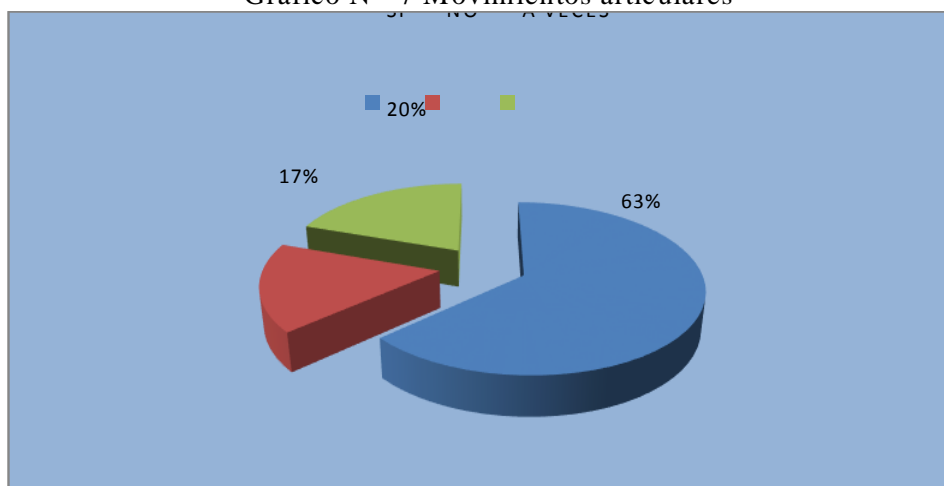
Este porcentaje demuestra la necesidad que tiene las personas con capacidades diferentes de practicar alguna disciplina deportiva como factor determinando en su desarrollo personal.

3. ¿Considera usted que los movimientos articulares y musculares se trabaja en la Cultura Física Adaptada?

Cuadro N° 6 Movimientos articulares

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	44	63%
Poco	12	17%
Nada	14	20%
TOTAL	70	100%

Gráfico N° 7 Movimientos articulares



Fuente: Encuesta a Autoridades de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (63 %) responde favorablemente a la pregunta, el (17 %) responde en contra de la misma y el (20 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

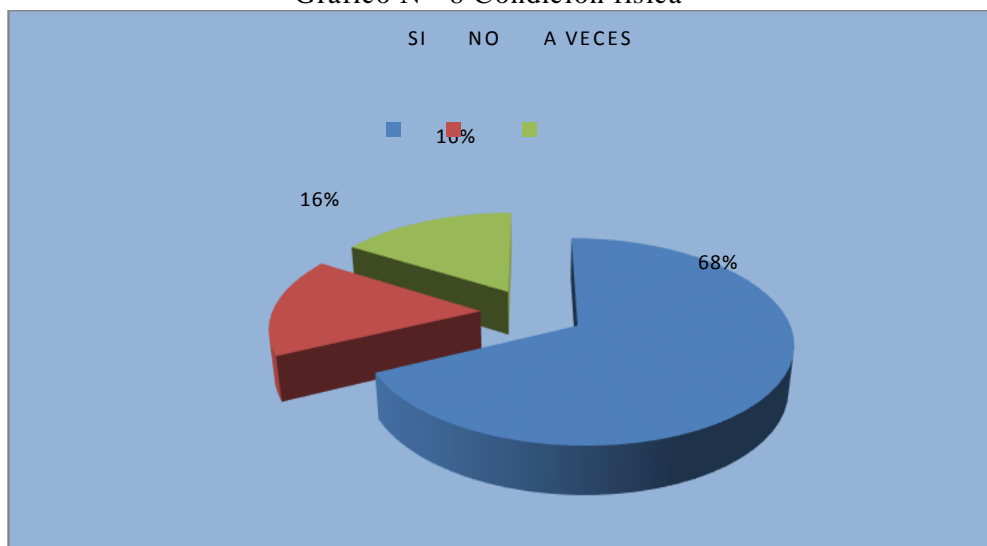
Estas cifras expresan la necesidad que tienen los deportistas por cuidar su salud este factor es determinante para poner en práctica nuestra propuesta investigativa para mejorar su salud.

4. ¿Cree que la Cultura Física Adaptada es importante para optimizar a condición física?

Cuadro N° 7 Condición física

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	48	68%
Poco	11	16%
Nada	11	16%
TOTAL	70	100%

Gráfico N° 8 Condición física



Fuente: Encuesta a Autoridades de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (68 %) responde favorablemente a la pregunta, el (16 %) responde en contra de la misma y el (16 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

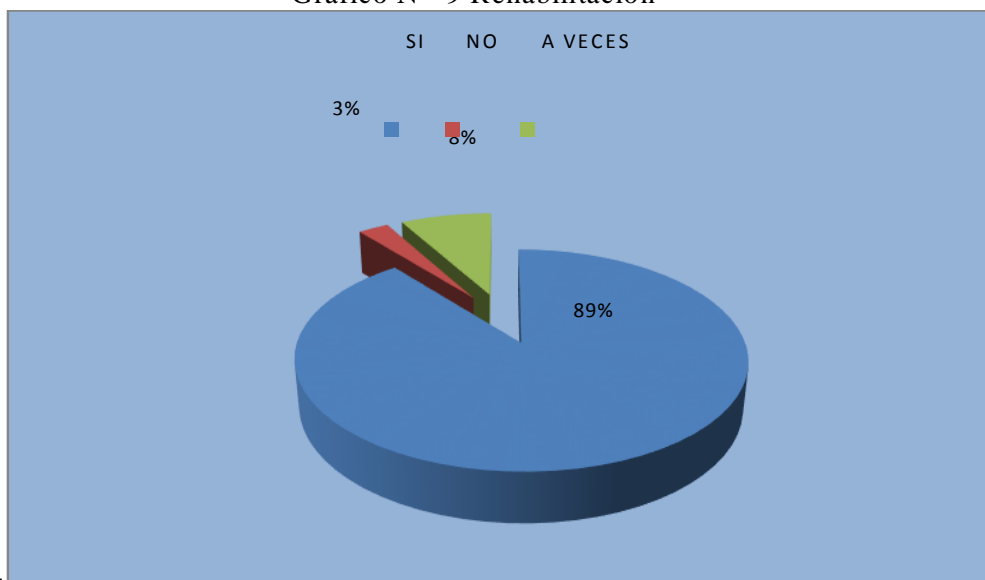
Un porcentaje mayoritario expresa la necesidad que tiene las personas con capacidades diferentes de realizar un proceso de rehabilitación realizando la práctica deportiva como factor importante en su desarrollo.

5. ¿Cree usted que La Cultura Física adaptada es necesaria para el proceso de rehabilitación?

Cuadro N° 8 Rehabilitación

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	62	89%
Poco	2	3%
Nada	6	8%
TOTAL	70	100%

Gráfico N° 9 Rehabilitación



Fuente: Encuesta a Autoridades de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (89 %) responde favorablemente a la pregunta, el (3 %) responde en contra de la misma y el (8 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

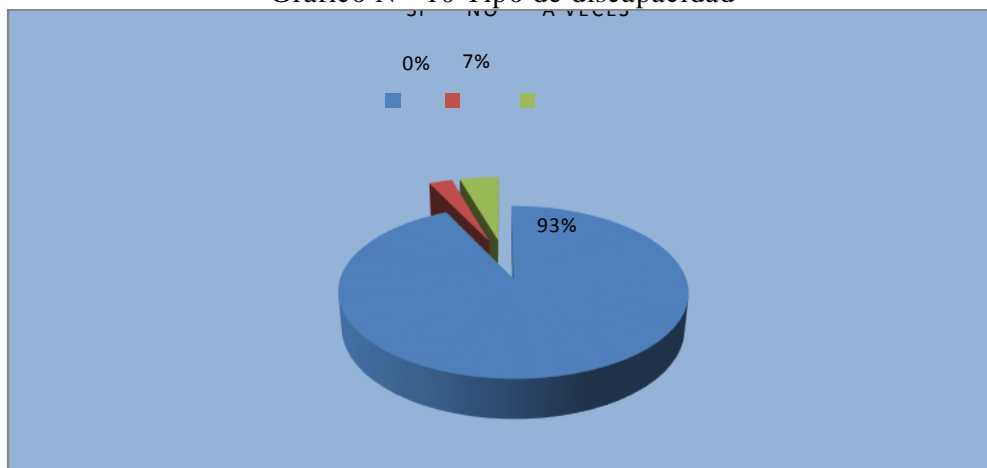
Un porcentaje alto de personas involucradas con el deporte especial está de acuerdo que los ejercicios físicos son necesarios para la rehabilitación.

6. ¿Sabe usted qué tipo de discapacidad tiene?

Cuadro N° 9 Tipo de discapacidad

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	65	93%
Poco	0	0%
Nada	5	7%
TOTAL	70	100%

Gráfico N° 10 Tipo de discapacidad



Fuente: Encuesta a Autoridades de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (93 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0 %) responde en contra de la misma y el (7 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

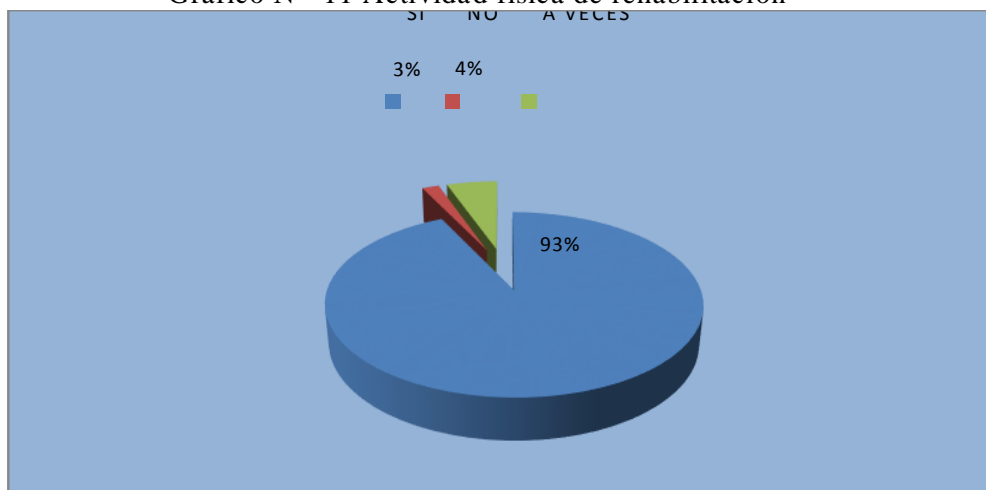
Este resultado demuestra que la mayor parte de personas con discapacidades diferentes no conocen realmente su discapacidad.

7. ¿Realiza alguna actividad física de rehabilitación para su discapacidad?

Cuadro N° 10 Actividad física de rehabilitación

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	65	93%
Poco	2	3%
Nada	3	4%
Total	70	100%

Gráfico N° 11 Actividad física de rehabilitación



Fuente: Encuesta a Autoridades de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (93 %) responde favorablemente a la pregunta, el (3 %) responde en contra de la misma y el (4%) responde que a veces.

Interpretación de datos:

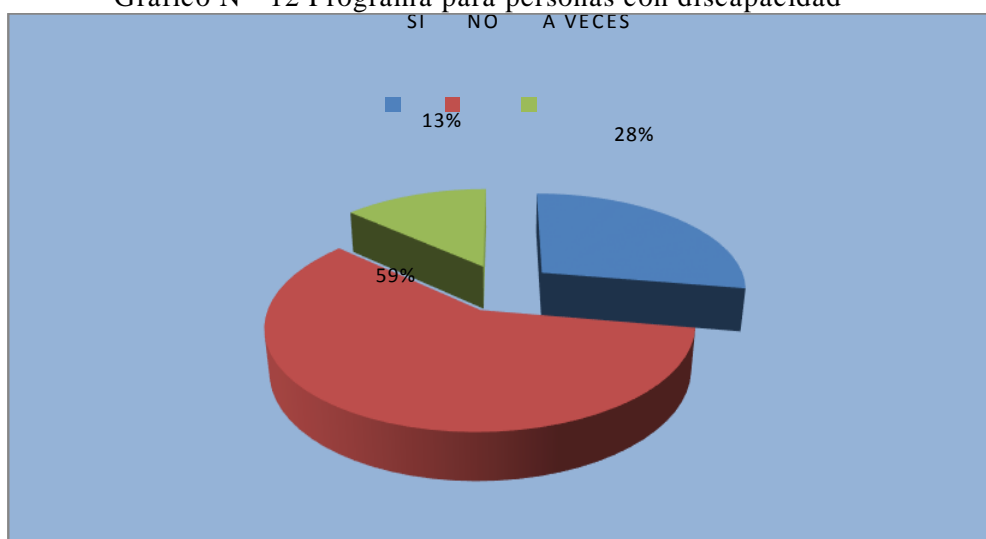
Estos porcentajes demuestran las necesidades de realizar una rehabilitación con alguna actividad física, necesidad esta de distraerse para mejorar su rehabilitación.

8. ¿Conoce usted algún programa para personas con discapacidad?

Cuadro N° 11 Programa para personas con discapacidad

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	20	28%
Poco	41	59%
Nada	9	13%
TOTAL	70	100%

Gráfico N° 12 Programa para personas con discapacidad



Fuente: Encuesta a Autoridades de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (28 %) responde favorablemente a la pregunta, el (59 %) responde en contra de la misma y el (13 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

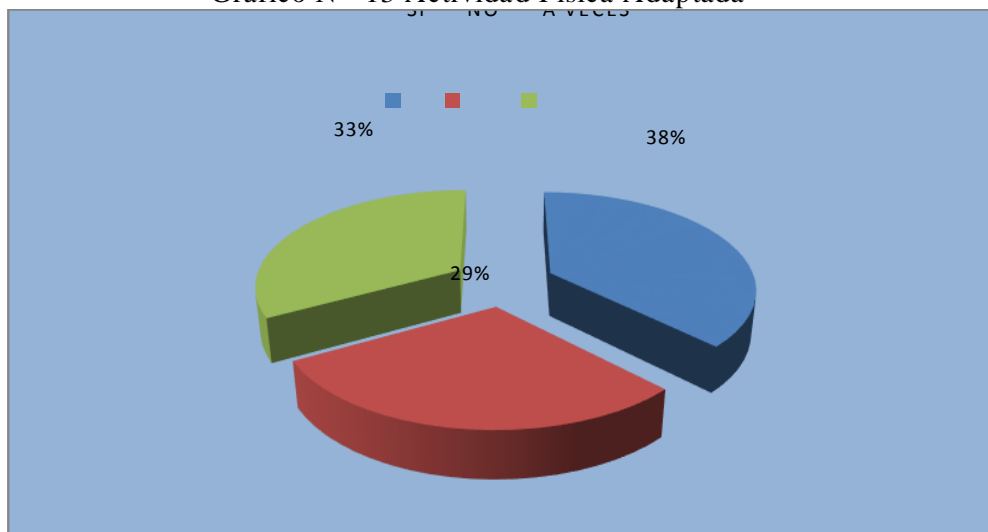
Con este porcentaje se demuestra la necesidad de aplicar la propuesta investigativa para mejorar la rehabilitación y estilo de vida de las personas con capacidades diferentes.

9. ¿Considera usted que la Actividad Física Adaptada será de interés para las personas con Discapacidad?

Cuadro N° 12 Actividad Física Adaptada

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	27	38%
Poco	20	29%
Nada	23	33%
TOTAL	70	100%

Gráfico N° 13 Actividad Física Adaptada



Fuente: Encuesta a Autoridades de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (38 %) responde favorablemente a la pregunta, el (29 %) responde en contra de la misma y el (33 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

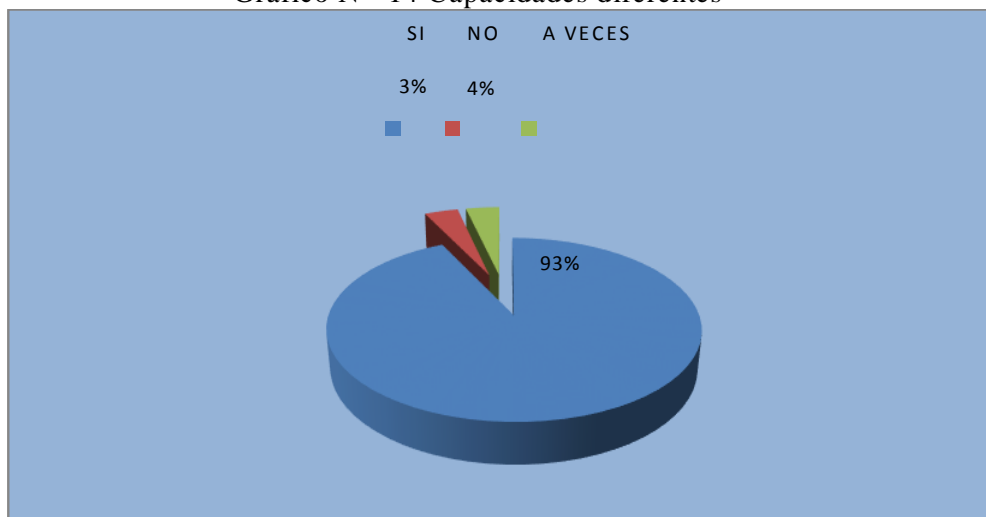
Un mayor número de personas vinculas con el deporte no conocen una buena planificación deportiva lo hacen en una forma desordenada por eso la necesidad de aplicar la propuesta para un mejor proceso..

10. ¿Cree usted que a las personas con capacidades diferentes les gustaría practicar deportes adaptados?

Cuadro N° 13 Capacidades diferentes

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	65	93%
Poco	3	4%
Nada	2	3%
TOTAL	70	100%

Gráfico N° 14 Capacidades diferentes



Fuente: Encuesta a Autoridades de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (93 %) responde favorablemente a la pregunta, el (4 %) responde en contra de la misma y el (4 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

Este alto porcentaje demuestra la necesidad de que las personas con capacidades diferentes tienen de practicar alguna disciplina deportiva para ser importantes en la sociedad.

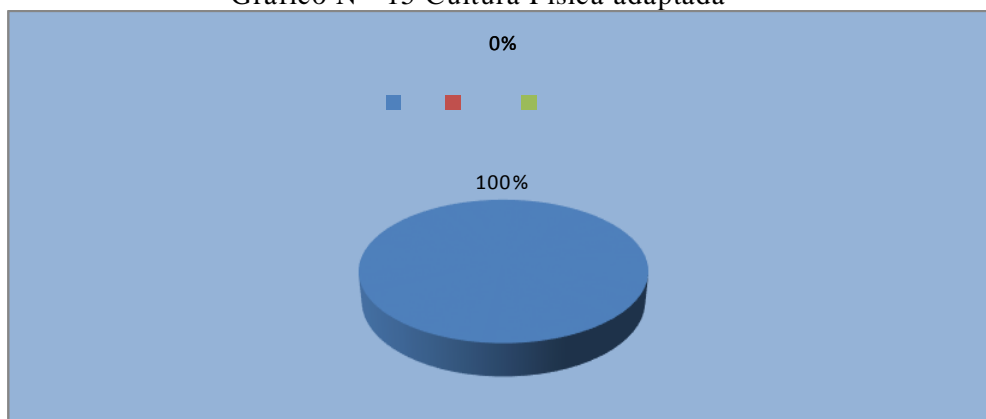
**Encuesta e Interpretación de datos a las Personas de ASOPLEJICAP
Tungurahua Comunicadores Deportivos y Profesores de Cultura Física.**

1. ¿ Conoce usted la cultura física adaptada?

Cuadro N° 14 Cultura Física adaptada

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	70	100%
Poco	0	0%
Nada	0	0%
TOTAL	70	100%

Gráfico N° 15 Cultura Física adaptada



Fuente: Encuesta a Personas de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0 %) responde en contra de la misma y el (0 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

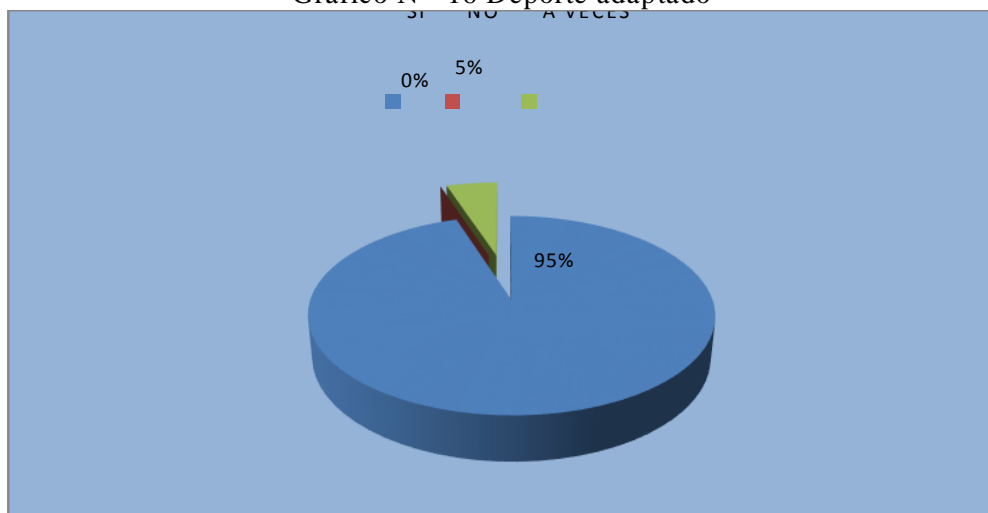
Con este porcentaje se demuestra que la cultura física adaptada es conocida por parte de los miembros de la Asociación.

2. ¿Practica usted algún deporte adaptado?

Cuadro N° 15 Deporte adaptado

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	67	95%
Poco	0	0%
Nada	3	5%
TOTAL	70	100%

Gráfico N° 16 Deporte adaptado



Fuente: Encuesta a Personas de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (95 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0 %) responde en contra de la misma y el (5 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

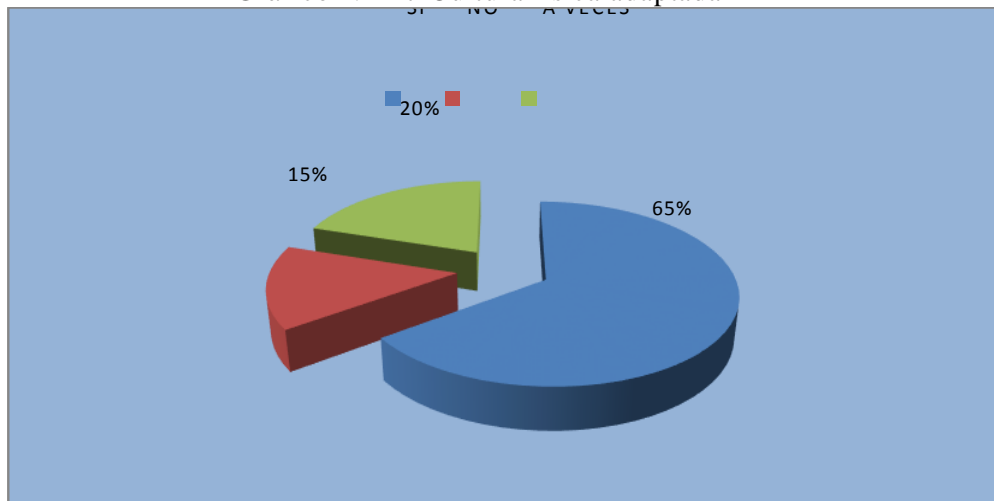
Los porcentajes son evidentes la mayoría de integrantes practica deporte pero necesitan el asesoramiento de una persona especializada para realizarlo con una mejor planificación.

3. ¿Considera que la cultura física adaptada es importante para su salud?

Cuadro N° 16 Cultura física adaptada

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	46	65%
Poco	10	15%
Nada	14	20%
TOTAL	70	100%

Gráfico N° 17 Cultura física adaptada



Fuente: Encuesta a Personas de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (65 %) responde favorablemente a la pregunta, el (15 %) responde en contra de la misma y el (20 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

Un porcentaje significativo nos expresa que es de mucha importancia la práctica deportiva para la salud esto es uno de los factores determinantes para nuestra investigación.

4. ¿En el proceso de rehabilitación le gustaría practicar la cultura física adaptada?

Cuadro N° 17 Proceso de rehabilitación

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	35	50%
Poco	14	20%
Nada	21	30%
TOTAL	70	100%

Gráfico N° 18



Fuente: Encuesta a Personas de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (50 %) responde favorablemente a la pregunta, el (20 %) responde en contra de la misma y el (30 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

Un porcentaje significativo nos manifiesta que desearían para su rehabilitación practicar la cultura física, esta interrogante en un factor determinante para la realización de la propuesta de investigación.

5. ¿Cree que son necesarios los ejercicios físicos para mejorar su recuperación?

Cuadro N° 18 Ejercicios físicos

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	70	100%
Poco	0	0%
Nada	0	0%
TOTAL	70	100%

Gráfico N° 19 Ejercicios físicos



Fuente: Encuesta a Personas de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0 %) responde en contra de la misma y el (0 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

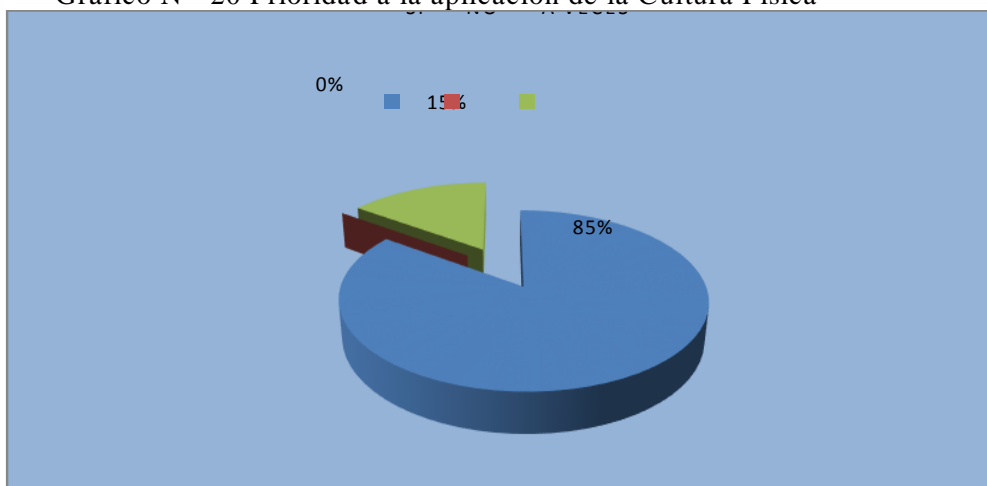
Este alto porcentaje demuestra la necesidad de realizar ejercicio físico para mejor su recuperación mediante la distracción, este es otro de los factores que apoyo la realización del trabajo de investigación.

6. ¿Considera usted qué en los últimos tiempos se ha dado prioridad a la aplicación de la Cultura Física Adaptada?

Cuadro N° 19 Prioridad a la aplicación de la Cultura Física

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	60	85%
Poco	0	0%
Nada	10	15%
TOTAL	70	100%

Gráfico N° 20 Prioridad a la aplicación de la Cultura Física



Fuente: Encuesta a Personas de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (85 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0 %) responde en contra de la misma y el (15 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

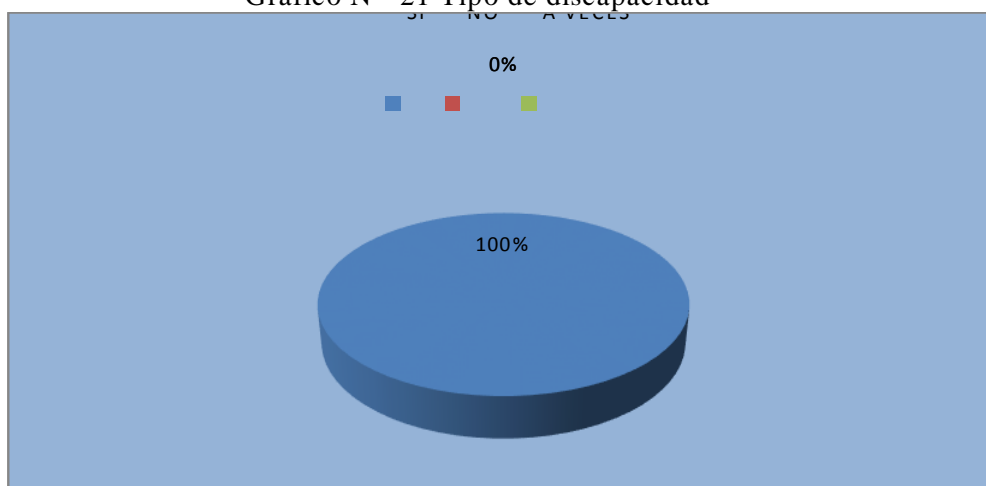
Con estos porcentajes se demuestran que si conocen su discapacidad pero no saben cómo rehabilitarse mediante la práctica deportiva, esto debe ser planificado para un mejor trabajo.

7. ¿Sabe usted qué tipo de discapacidad tiene?

Cuadro N° 20 Tipo de discapacidad

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	70	100%
Poco	0	0%
Nada	0	0%
TOTAL	70	100%

Gráfico N° 21 Tipo de discapacidad



Fuente: Encuesta a Personas de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0 %) responde en contra de la misma y el (0 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

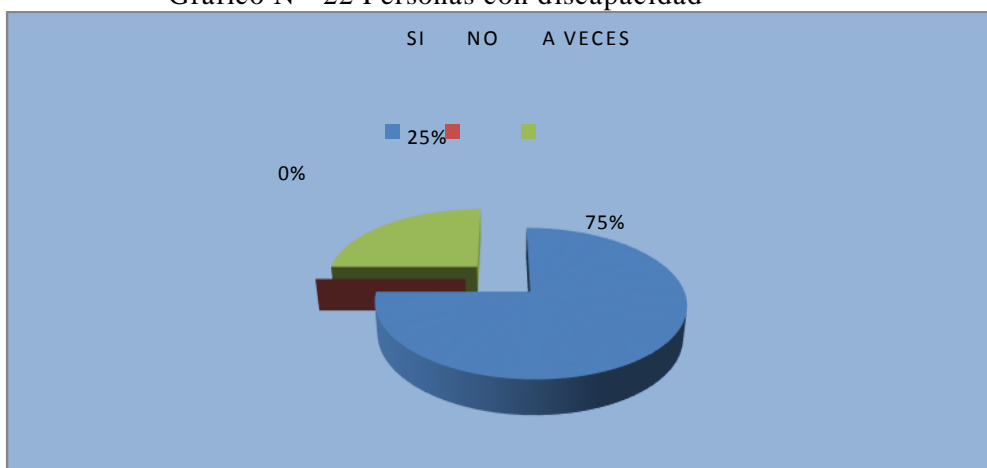
Este porcentaje demuestra que si realizan un trabajo de rehabilitación en actividad física pero lo es realizado con personas que no son especialistas en el tratamiento de esta discapacidad.

8. ¿Conoce usted algún programa para personas con discapacidad?

Cuadro N° 21 Personas con discapacidad

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	53	75%
Poco	0	0%
Nada	17	25%
TOTAL	70	100%

Gráfico N° 22 Personas con discapacidad



Fuente: Encuesta a Personas de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (75 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0 %) responde en contra de la misma y el (25 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

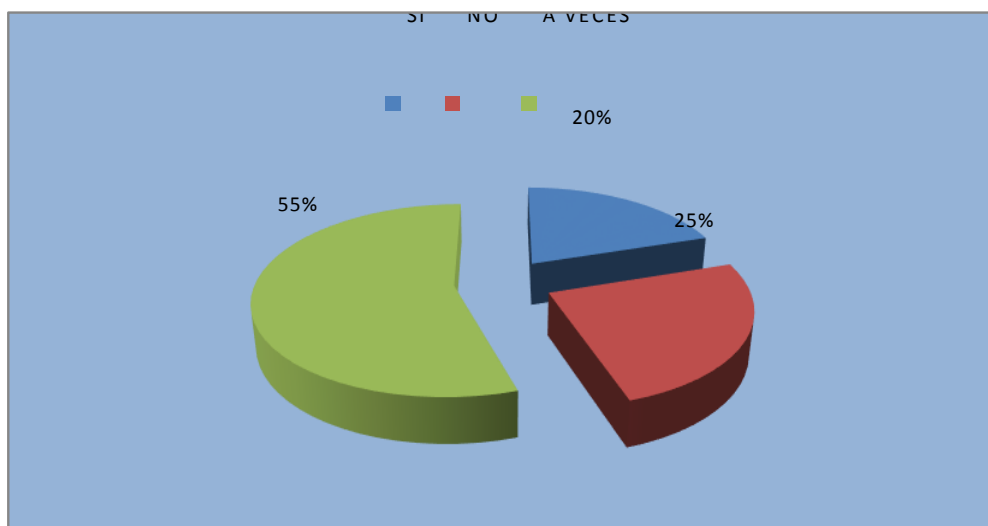
Un alto porcentaje de personas encuestadas nos manifiesta que si conocen algo sobre ejercicios para trabajar su discapacidad pero no saben cómo tener una secuencia de ejercicios, por eso es necesario incrementar la propuesta para mejorar ese déficit que tienen.

9. ¿Conoce usted alguna planificación para mejorar si discapacidad?

Cuadro N° 22 Planificación para mejorar

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	14	20%
Poco	18	25%
Nada	38	55%
TOTAL	70	100%

Gráfico N° 23 Planificación para mejorar



Fuente: Encuesta a Personas de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (20 %) responde favorablemente a la pregunta, el (25 %) responde en contra de la misma y el (55 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

Con estos porcentajes se demuestra que es una necesidad imperiosa realizar un planificación, para su trabajo esto determina que la propuesta de investigación es factible..

10. ¿Cree usted que a las personas con capacidades diferentes les gustaría practicar deportes adaptados?

Cuadro N° 23 Capacidades diferentes

ALTERNATIVAS	TOTALES	PORCENTAJES
Mucho	70	100%
Poco	0	0%
Nada	0	0%
Mucho	70	100%

Gráfico N° 24 Capacidades diferentes



Fuente: Encuesta a Personas de ASOPLEJICAP Tungurahua

Encuestador: Ortiz Betancourt Juan Carlos

Análisis de datos:

En esta pregunta se presenta una clara resolución del 100% de los encuestados el (100 %) responde favorablemente a la pregunta, el (0 %) responde en contra de la misma y el (0 %) responde que a veces.

Interpretación de datos:

Este alto porcentaje demuestra la necesidad de los beneficiarios de esta propuesta practiquen deportes adaptados y puedan incluirse en la sociedad como unos grandes deportistas.

4.3 Decisión Final

Luego de la Tabulación de los datos nos damos cuenta que si aceptamos la hipótesis que manifiesta que: “La práctica deportiva de cultura física adaptada si incide en las personas con capacidades diferentes en “ASOPLEJICAP” Tungurahua.”.

Por tanto la investigación se puede desarrollar.

CAPÍTULO V

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES

De acuerdo a los resultados de la investigación se ha determinado las siguientes conclusiones:

- Fomentar la inserción mediante la práctica deportiva de cultura física adaptada en los miembros de “ASOPLEJICAP” Tungurahua

- Comprobamos que al no existir una inserción propicia para el trabajo del deporte adaptado en la “ASOPLEJICAP” Tungurahua, el deporte no ha mejorado a nivel provincial.

- El propósito para desarrollar la Cultura Física adaptada, es elaborar una guía práctica que mejore su rendimiento deportivo y sea optimo en el cumplimiento de la actividad deportiva.

5.2 RECOMENDACIONES

- Mediante la práctica de cultura física adaptada sea un aporte para la inserción en los miembros de “ASOPLEJICAP” Tungurahua.

- Dar a conocer que la inserción permite mejorar su salud y rendimiento deportivo en los miembros de “ASOPLEJICAP” Tungurahua.

- Aprovechar el tiempo que tiene las personas que son miembro de la “ASOPLEJICAP” Tungurahua, para mejorar su rendimiento físico mediante una guía práctica que desarrolle la Cultura Física Adaptada, y que nos permita mejorar la inserción en el campo deportivo

CAPITULO VI

PROPUESTA

6.1 Datos informativos

Título del Proyecto:

“GUÍA PARA DESARROLLAR LA CULTURA FÍSICA ADAPATADA Y SU INSERCIÓN EN LOS MIEMBROS DE “ASOPLEJICAP” TUNGURAHUA”

Presentado por:

Ortiz Betancourt Juan Carlos

Beneficiarios:

Internos: “ASOPLEJICAP” Tungurahua.

Externos: Estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato

Ubicación:

Centro Comercial Ambato

Calles 12 de Noviembre y Mera

Tiempo estimado para la ejecución

Inicio: Septiembre del 2014

Final: Marzo del 2015

Equipo Técnico responsable

La propuesta será ejecutada por el investigador

6.2 Justificación

Con la elaboración de un programa de ejercicios estructurados, y de mucha **importancia**, con contenidos adecuados para las personas discapacitadas, con metodologías e instrucciones metodológicas idóneas, se pretende lograr un mejor rendimiento para las tareas a él encomendadas.

Es de un **impacto** esencial para el desarrollo del personal y de su formación para asegurar su calidad de vida

“ASOPLEJICAP” Tungurahua, como se conoce en Ecuador tiene como **interés** fundamental el ejercicio cuya función principal es el de realizar tareas de mucha importancia para la seguridad social.

Siendo la seguridad una de las principales funciones del estado, es **factible** realizar la investigación con el apoyo de todos los miembros de “ASOPLEJICAP” Tungurahua.

Por todo esto los **beneficiarios** directos son las personas que integran o quieren integrar este grupo.

6.3 Objetivos

Objetivo General

Crear una Guía para desarrollar las Cultura Física Adaptado y el rendimiento físico de los miembros “ASOPLEJICAP” Tungurahua.

Objetivos Específicos

- Planificar la ejecución de la guía en una forma práctica con actividades físicas adaptadas
- Ejecutar la guía de actividades prácticas para personas con capacidades físicas diferentes
- Evaluar la guía presentada

6.4 Análisis de factibilidad

Después del análisis correspondiente del problema, consideramos que es plenamente factible la realización y culminación de la presente propuesta, por las siguientes razones:

6.4.1 Socio Cultural

Desde distintos ámbitos, que permitan la ejercitación de una práctica pedagógica crítica y significativa, a partir de la construcción del conocimiento y el análisis reflexivo acerca de los fines y desafíos del nuevo modelo educativo.

6.4.2 Organizacional

La organización tanto Institucional como familiar es la base fundamental para que progrese de ahí que organización es la base fundamental de la sociedad.

6.4.3 Económico y Financiero

La realización de este proyecto no tiene ningún costo

6.4.4 Legal

Apoyarnos en la Constitución Política del Estado, en las Leyes y La ley del Deporte, los cuales nos brindan y permiten la capacitación y el apoyo a la práctica deportiva.

6.5 Fundamentación Científica

Capacitar es la manera de dar a conocer información de un tema en especial utilizando recursos innovadores y divertidos.

En los momentos actuales la manera de capacitar ha cambiado de lo simple a lo moderno y tecnológico, en donde el uso de recursos informáticos como el internet, están siempre presentes en estas actividades.

Guía Metodológica

Voleibol

Introducción

El Voleibol es un juego de equipo que se juega en una cancha dividida en dos partes iguales por una red. En cada parte se sitúa un equipo compuesto por 6 jugadores.

El objetivo es pasar el balón por encima de la red y que dé en el suelo del campo del equipo contrario. El equipo contrario tiene tres golpes para devolver el balón.

El juego se pone en marcha con el saque y la jugada dura hasta que el balón toca el suelo, va fuera, un equipo no logra devolverlo o comete falta. En este caso, se para el juego y se repite la jugada. Cada jugada supone un punto y cuando el equipo que recibe gana la jugada, obtiene el derecho a saque y los jugadores rotan una posición en sentido de las agujas del reloj.

Con la regulación correspondiente el voleibol adquiere su forma, que le diferencia y hace atractivo a los alumnos y deportistas. El voleibol, que en su esencia lleva un compuesto socializante, se adapta a las distintas necesidades de los participantes. Partiendo de este principio, podemos encontrar en la actualidad diferentes modalidades del voleibol que hacen que pueda ser practicado por todos los miembros de la sociedad.

El voleibol está reconocido paralímpicamente desde 1980. El trabajo que a continuación se presenta consta de una recopilación y aplicación del voleibol para personas con discapacidad.

Breve historia y desarrollo del voleibol.

A finales del siglo XVI se practicaba en Inglaterra un juego parecido al voleibol. Pero no fue hasta 1895 cuando William G. Morgan sentó las bases del juego actual que fue difundido en el viejo continente por la Armada americana.

Las secuelas de la Segunda Guerra Mundial provocaron la acomodación de una serie de deportes al mundo minusválido. Uno de ellos fue este, en un principio practicado por asociaciones militares y centros de rehabilitación. Cabe destacar las aportaciones de Sir Ludwig Guttmann, creador de los primeros juegos en Stock Mandeville.

El voleibol adaptado nació en Europa Occidental y también se ha desarrollado en América del Norte, norte de África y Asia. Más de 30 países lo practican en la actualidad. Además de los Juegos Paralímpicos se disputan Campeonatos Nacionales en varios países de Europa, Campeonatos Continentales, Campeonatos del Mundo, Eurocopa de clubes y diversos torneos.

La Organización Internacional de Deportes para Lisiados (ISOD) estructuró el voleibol unificando los criterios y reglamentos para su práctica, contribuyendo a que junto con el baloncesto en silla de ruedas, sea el deporte para personas con discapacidad por equipos más popular a nivel internacional.

Con motivo de los IX Juegos Paralímpicos de Barcelona '92 se permitió a España, por su calidad de país anfitrión, participar en las pruebas de voleibol. Ese fue el momento idóneo para que todas aquellas personas con discapacidad interesadas se iniciaran en este deporte, pero por desgracia no evolucionó.

En la actualidad no existe este deporte como tal en nuestro país.

Modalidades.

En la actualidad este deporte sólo se practica con personas con discapacidad física, aunque en años anteriores también lo practicaban personas con discapacidad psíquica. Con lo que nos vamos a centrar en los físicos.

Clasificación.

Sistema de clasificación basado en amputaciones.

El sistema se basa en amputaciones no congénitas y amputaciones congénitas que se asemejen a la dismelia.

a) Abreviaciones.

- AK: Amputación por encima de la rodilla, o en la articulación de la rodilla.
- BK: Amputación por debajo de la rodilla, pero en o por encima de la articulación talo-crural.
- AE: Amputación por encima del codo, o en la articulación del codo.
- BE: Amputación por debajo del codo, pero en o por encima de la articulación de la muñeca.

b) Minusvalía mínima para la categoría de amputado.

Amputación en o por encima de la articulación talo-crural o de la muñeca. Si existiera alguna duda sobre el nivel de amputación, sería responsabilidad del deportista el presentar una radiografía reciente del muñón al ser clasificado.

Excepciones: Si el equipo de clasificación cree posible que existan espículas del hueso distal en la articulación radio-ulnar o tibio-fibular se considerará no funcional.

c) Código básico de clasificación.

- Clase A1: AK doble.
- Clase A2: AK simple.

- Clase A3: BK doble.
- Clase A4: BK simple.
- Clase A5: AE doble.
- Clase A6: AE simple.
- Clase A7: BE doble.
- Clase A8: BE simple.
- Clase A9: Combinación de amputaciones en extremidades inferiores y superiores.

d) Comentarios:

Los deportistas con dismelia (que no se asemejen a amputaciones no congénitas) estarán incluidos en la categoría de “otros”.

Las combinaciones de amputaciones que no se hayan especificado anteriormente se incluirán en la clase más próxima a la discapacidad real (ej.: una combinación BK/AK se incluirá casi siempre en la clase A3, y una combinación BE/AE se incluirá en la clase A7).

Se contempla continuamente la necesidad de cambiar el número de clases teniendo siempre en cuenta las desventajas que esto conllevaría, diferencias reales de rendimiento y número de atletas.

Otros sistemas de clasificación (basado en otras discapacidades locomotoras).

Es un sistema de clasificación funcional aplicable a las discapacidades locomotoras sin tener en cuenta el diagnóstico. Se permitirá participar en ciertas pruebas, incluidos en la categoría de “otros”, a deportistas pertenecientes a las categorías de amputados, parálisis cerebrales y afectados de la espina dorsal (paratetra-polio) cuando no haya competiciones en el torneo disponibles para ellos.

a) *Minusvalía mínima para la categoría de amputado.*

La lista de minusvalías mínimas descrita a continuación podrá ser ampliada, pero nunca reducida por la sección del deporte concernido, con la aprobación del oficial técnico y del oficial médico. Los cambios que se realicen no serán oficiales hasta que aparezcan impresos en este manual. La minusvalía debe ser permanente (estacionaria o progresiva).

- Paresis motora o parálisis total de las extremidades inferiores.

Al menos debe haber una disminución de 10 puntos de la fuerza muscular, ambas extremidades inferiores incluidas, al realizar la prueba bajo el sistema de escala de grados de 0-5 (sin tener en cuenta los grados 1 y 2). Una persona normal obtendría 40 puntos en cada una de las extremidades inferiores (un total de 80). Deberán realizarse las pruebas de las siguientes funciones musculares de las extremidades inferiores:

Cuadro N° 24 Pruebas de las funciones musculares

Articulación	Función	Máximo de puntos
Cadera	Flexión	5
“	Extensión	5
“	Abducción	5
“	Aducción	5
Rodilla	Flexión	5
“	Extensión	5
Tobillo	Flexión dorsal	5
“	Flexión plantar	5

Total máximo en una sola extremidad: 40 puntos.

Total máximo en ambas extremidades: 80 puntos.

- Paresis motora o parálisis total de las extremidades superiores.

Al menos debe haber una disminución de 20 puntos de la fuerza muscular, ambas extremidades superiores incluidas, al realizar la prueba bajo el sistema de escala de grados de 0-5 (sin tener en cuenta los grados 1 y 2). Una persona normal obtendría 60 puntos en cada una de las extremidades superiores (un total de 120). Deberán realizarse las pruebas de las siguientes funciones musculares de las extremidades superiores:

Para el voleibol en silla de ruedas se otorgarán 10 puntos extra para la supinación y pronación del antebrazo (máximo de 70 puntos por brazo).

Cuadro N° 25 Voleibol en silla de ruedas

Articulación	Función	Máximo de puntos
Hombro	Flexión	5
“	Extensión	5
“	Abducción	5
“	Aducción	5
Codo	Flexión	5
“	Extensión	5
Muñeca	Flexión dorsal	5
“	Flexión volar	5
Falanges metacarpianas	Flexión (dedos 2-5)	5
“	Extensión	5
Dedo pulgar	Oposición	5
“	Extensión	5

Total máximo en una sola extremidad: 60 puntos.

Total máximo en ambas extremidades: 120 puntos.

- Movilidad de las articulaciones.

Las pruebas se realizarán con la ayuda de un goniómetro (movimientos pasivos).

- Caderas: Disminución en la flexión y extensión de 60° o anquilosis.
- Rodilla: Disminución de 30° en la extensión o anquilosis en cualquier posición.
- Tobillo: Anquilosis.
- Hombro: Sólo se puede levantar el brazo hasta 135°, o anquilosis en cualquier posición.
- Codo: Disminución de 45° en la extensión o anquilosis en cualquier posición.
- Muñeca: Anquilosis.

NOTA: Deberán tenerse solamente en cuenta las articulaciones que sean importantes en cada deporte.

- Diferencia de longitud en las extremidades inferiores.

Al menos 7 cm de diferencia (se harán las medidas desde la espina iliaca anterior superior hasta el maléolo medio del mismo lado).

- Espalda y torso.

Movilidad muy reducida de naturaleza permanente y/o semejante a escoliosis con 60° de curva según el método Cobb de medición. Serán necesarios rayos X.

- Enanismo.

La altura máxima que se considera minusvalía mínima es de 145 cm. El deportista deberá tener también otras discapacidades aparte del enanismo, por consiguiente se excluye el enanismo pituitario.

Condiciones médicas especiales.

Ningún deportista con endoprótesis en la articulación de la cadera, rodilla o tobillo podrá participar en un deporte de pie, exceptuando tiro con arco, bolos sobre hielo y tiro.

- NOTA 1: Los competidores con discapacidades locomotoras múltiples (ej.: esclerosis múltiple), deberán ser clasificados en la cada competición oficial.
- NOTA 2: Ejemplo de condiciones que excluyen la elegibilidad en la categoría de “otros”: Síndrome de Down, mongolismo o personas con la capacidad mental muy reducida. Personas con enfermedades del corazón, en el pecho, abdominales, en la piel, en los ojos o en los oídos sin discapacidad locomotora.

Voleibol de pie.

a) Reglas básicas

Se aplicarán las reglas de la Federación Internacional de Voleibol, con las modificaciones que se especifican a continuación (aprobadas en octubre de 1988 en Seúl).

b) Elegible para competir

Serán elegibles para competir aquellos deportistas con una minusvalía mínima como se especifica en la primera parte y se permitirá el uso de prótesis y órtesis en las extremidades inferiores durante una competición. No se permitirá el uso de muleta o similar.

c) Clasificación

El proceso de clasificación en voleibol de pié lo realizarán:

- al menos un médico de voleibol autorizado.
- clasificadores técnicos designados por el VCC.
- Aquellos deportistas que tengan una amputación como se define en el primer punto la primera parte serán elegibles para competir, teniendo en cuenta los cambios y añadiduras que aparecen en la tabla de clasificación (2.3.7.)
- También serán elegibles para competir aquellos otros deportistas con minusvalías mínimas como se define en el segundo punto de la primera parte, teniendo en cuenta los cambios y añadiduras que aparecen en la tabla de clasificación (2.3.7.)

- Los deportistas de las clases 7 y 8 de la CP-ISRA y de las clases 5 y 6 de la ISMWSF también son elegibles para competir.
- El deportista de voleibol recibirá por parte del VCC una puntuación de clasificación. Esta puntuación aparece en la tabla de clasificación (2.3.7.) y corresponde a la minusvalía del deportista.
- Cada deportista deberá tener una **tarjeta personal de clasificación**. La Sección de Voleibol expedirá esta tarjeta antes del comienzo de la competición.
- En los Juegos Paralímpicos no se permite la participación de equipos mixtos.

d) Reglas de competición

- La altura de la red será de 2.43m.
- Alineación (regla 11 de la FIVB): En cada competición se deberá utilizar la hoja de alineación estándar del ISOD. En el comienzo de cada set se le dará al 2º árbitro una hoja de rotaciones. En ésta hoja también deben aparecer los puntos de clasificación, tras el número de dorsal del jugador.
- Sustituciones (regla 11 de la FIVB)
- Sustitución legal: un jugador suplente podrá sustituir a un jugador de la alineación inicial. En ese caso el jugador sustituto entrega a la mesa el número de dorsal del jugador a sustituir. El jugador sustituto deberá permanecer sentado en la silla de cambios hasta que la mesa dé la señal “verde”.
- Sustitución ilegal: se considerará sustitución ilegal cuando el cambio suponga que se supere el número máximo de puntos de clasificación permitido en pista, o cuando no se ajusta a la regla 11 de la FIVB. Entonces la mesa hará una señal “roja”. Se considera también sustitución ilegal cuando el jugador sustituto no está en la silla de cambios hasta que su puntuación de clasificación haya sido verificada por la mesa y no se haya dado la señal de cambio.
- Lista de material para competiciones oficiales:
- Red y palos para sujetarla (regla 2 de la FIVB).
- 3 balones (regla 3 de la FIVB).
- Hoja de alineación.
- Paneles con números (1-12) para las sustituciones.
- Silla de cambios.

- Hojas de mesa (ver hojas de las FIVB).
- Una tarjeta roja y una verde.
- Programa diario.
- Hoja de equipo.
- Clasificación para Voleibol de pie.
- Proceso y reglas de clasificación de jugadores:

Todos los jugadores de voleibol de pie que participen en los Juegos Paralímpicos deben tener una evaluación realizada bajo el sistema de clasificación de voleibol, además de la tarjeta internacional de clasificación antes del comienzo del torneo. Dicha tarjeta será válida durante 4 años, hasta la disputa de los siguientes Juegos Paralímpicos. La Comisión de Clasificación, expedirá otra tarjeta nueva en caso de pérdida.

El Comité de Organización debe garantizar unas buenas condiciones para el desarrollo de la clasificación médica (habitaciones, tarjetas, mesa de examen médico, etc.)

El Comité de Organización deberá prever la llegada de los equipos participantes dos días antes del comienzo del torneo, de tal modo que el proceso de clasificación se pueda hacer de manera ordenada.

- Apelación al proceso de clasificación.
- Los jugadores que hayan apelado volverán a pasar las pruebas de clasificación antes del comienzo del torneo bajo la supervisión del VTC (Equipo de Clasificación de Voleibol).
- La reclasificación, en caso de apelación, se realizará antes del siguiente partido del equipo al que pertenezca el jugador o después del partido, según decida el VCT.
- Las decisiones del Equipo de Clasificación de Voleibol y del Jurado de Apelación tendrá efecto inmediato (ej.: antes del comienzo del siguiente partido del equipo del jugador).

- Protestas sobre otro competidor.
- El Jurado decidirá sobre la apelación tan pronto como sea posible, y a más tardas lo hará después del siguiente partido del equipo del jugador sobre el que se ha realizado la protesta.

Voleibol Sentado.

a) Reglas básicas.

Se aplicarán las reglas de la Federación Internacional de Voleibol, con las modificaciones que se especifican a continuación (aprobadas en octubre de 1988 en Seúl).

b) Clasificación

Al menos un médico de voleibol autorizado realizará la clasificación de discapacidades mínimas. En voleibol sentado solo existe una clasificación para discapacidad mínima.

Cada jugador deberá tener **una tarjeta personal de clasificación**. La sección de voleibol expedirá estas tarjetas antes del comienzo de la competición.

c) Elegibles para competir.

Son elegibles para competir aquellos jugadores con una amputación, como se especifica en la primera parte con las siguientes modificaciones:

EXTREMIDADES SUPERIORES:

- Amputación de los dos primeros dedos en ambas manos.
- Amputación de siete dedos, o más.
- Amputación en una mano entre la articulación metacarpo-falángica y la muñeca.

EXTREMIDADES INFERIORES:

- Amputación en la articulación Lisfranc en un pie.
- Amputación en la articulación Chopart en un pie.
- También son elegibles para competir los deportistas dentro de la categoría de “otros” con una discapacidad mínima, como se especifica en la primera parte con los siguientes cambios y añadidas:

EXTREMIDADES SUPERIORES:

- Diferencia de longitud: Solo un brazo más corto o una diferencia de más del 33%. La diferencia debe ser funcional en la distancia entre el [acromion] y el final del dedo más largo comparado con el otro brazo.
- Fuerza muscular: [Paresis] motora o parálisis total. Disminución de la fuerza muscular de al menos 20 puntos incluyendo ambos brazos al realizar la prueba bajo el sistema de escala de grados de 0-5 (sin tener en cuenta los grados 1 y 2 respectivamente).
- Movilidad de la articulación: La prueba debe realizarse con la ayuda de un [goniómetro].
- Hombro: Abducción y flexión no superiores a 90°.
- Codo: Rigidez en una flexión de 45° mínimo.
- No son elegibles para competir aquellos deportistas con pérdida de fuerza muscular en las extremidades superiores correspondiente a: 5 puntos en supinación (en un brazo), 5 puntos en pronación (en un brazo), 5 puntos en aducción (en un brazo), 20 puntos en la mano y la muñeca (de un brazo).

EXTREMIDADES INFERIORES:

- Diferencia de longitud: Una sola pierna más corta o diferencia de 7cm.
- Fuerza muscular: Parecía motora o parálisis total. Disminución de al menos 5 puntos de la fuerza muscular incluyendo ambas piernas al realizar la prueba bajo el sistema de escala de grados de 0-5 (sin tener en cuenta los grados 1 y 2). Cada pierna obtiene 40 puntos.
- El deportista no es elegible para competir si la pérdida es de 5 puntos en: flexión dorsal del tobillo (una pierna), flexión de la rodilla (una pierna), flexión de la cadera (en un lado), aducción de la cadera (en un lado).

- Movilidad de la articulación: La prueba se realizará con la ayuda de un goniómetro.
- Cadera: Disminución de la flexión de 45°, disminución de la aducción de 45°.
- Rodilla: Disminución de la flexión de 45°, disminución de la extensión de 45°, inestabilidad varo/valgo de 15° mínimo.
- Tobillo: Flexión plantar y dorsal de no más de 5°.
- Son elegibles para competir todos los deportistas que provengan del sistema de clasificación de la CP-ISRA y la ISMWSF y todos aquellos deportistas con discapacidad permanente incluida en la siguiente lista:
- Displasia o luxación de la cadera.
- Endoprótesis total en la rodilla o cadera(s).
- Defectos de circulación en las extremidades inferiores.
- Seudoarticulación en las extremidades inferiores.
- Inestabilidad anteroposterior de 1.5cm de la rodilla.
- Luxación de la articulación humero escapular.

Reglas especiales

- Cancha de juego:
- Dimensiones: cancha rectangular 10m x 6m (ver diagrama).
- Líneas de delimitación de la cancha; están incluidas dentro de los 10m x 6m.
- Línea central: divide la cancha en dos. Cada lado mide 5m x 6m
- Líneas de zona:
 - Las líneas de ataque estará situadas de forma paralela a la central, a 2m de ésta.
- La zona de servicio está marcada con dos líneas, cada una de 15cm de longitud, situadas dentro de la zona de servicio, al final de cada campo, 20cm detrás de la línea de fondo y perpendicular a ésta. Una de estas líneas será la continuación de una de las líneas laterales y la otra estará 2m a la izquierda.
- La red y los postes de sujeción: La red tendrá 6.5m de longitud y 0.8m de alto y deberá estar hecha de malla de cuadrados de 10cm.
- Cintas laterales: se deberán atar dos cintas de material blanco de 5cm de ancho y 80cm de largo, una a cada línea lateral y al eje central de la línea de división de campos. Cada cinta se considerará parte de la red.

- Varas: las dos varas estarán hechas de fibra de vidrio (o similar) y medirán 1.80m de largo y 10mm de diámetro. Deberán estar marcadas con 10cm de cinta de un colores que contrasten y deben extenderse, desde los postes, 1m por encima de la red.
- Postes: la altura debe de ser de al menos 1.25m. Deben estar fijados a la superficie a una distancia entre 0.5m y 1m, hacia afuera, de cada línea de fondo.
- El balón: todos los balones que se utilicen durante un partido deberán tener las mismas características. Los partidos internacionales se deberán jugar con balones homologados por la FIVB.
- Jugadores:
- Equipamiento de los jugadores: se permite el uso de calzón largo. Se pueden utilizar vendajes que no tengan ningún dispositivo en punta u otras características que puedan representar un peligro para los jugadores. En ese caso el árbitro no deberá permitir el uso de ese vendaje.
- Material: no se permite que los jugadores se sienten sobre un cojín grueso, o lleven ropa hecha de un material grueso.
- Posición y rotación de los jugadores: la posición de los jugadores se determina y controla por la posición de sus nalgas, que determinará la posición de sus brazos y piernas.
- El servicio: el jugador debe estar situado en la zona de servicio. Los glúteos del jugador deben estar detrás (no en contacto) de la línea de fondo en el momento en el que golpea el balón.
- Contacto con la red: la longitud de la red debe ser reglamentaria (para voleibol en silla de ruedas), lo que significa que se permite el contacto con la red, si supera los 6.5m de longitud, fuera de los postes de sujeción.
- Contacto con el campo contrario:
- Se permite el contacto del campo contrario con la mano, siempre y cuando alguna parte de la mano esté en contacto con, o directamente sobre la línea central de división de los campos.
- El contacto con el campo contrario con cualquier otra parte del cuerpo está prohibido.

- El jugador puede penetrar en el espacio del oponente debajo de la red, siempre y cuando no interfiera con un jugador contrario.
- Lanzamientos de ataque.
- Lanzamiento de ataque de un jugador en primera línea:
- No se permite al jugador levantar los glúteos en ningún tipo de lanzamiento de ataque.
- Un jugador en primera línea puede realizar un lanzamiento de ataque tras el servicio del oponente, cuando el balón está en la parte frontal y totalmente por encima de la red.
- Lanzamiento de ataque de un jugador en segunda línea:
- No se permite al jugador levantar los glúteos en ningún tipo de lanzamiento de ataque.
- El jugador en segunda línea puede realizar cualquier tipo de ataque desde cualquier altura, siempre y cuando sus nalgas, en el momento de realizar el lanzamiento, toquen o sobrepasen la línea de ataque.
- Bloqueo: los jugadores en primera línea no podrán bloquear el servicio del oponente. Se podrán levantar los glúteos al bloquear.
- Otras reglas especiales:
- El jugador puede entrar en contacto con las pista con la parte superior de su cuerpo, salvo cuando se encuentra defendiendo en la zona de defensa o zona libre. En ese caso se permite la pérdida de contacto con el campo por un corto espacio de tiempo. Está permitido que el balón vaya directamente a campo contrario.
- Está totalmente prohibido levantarse o dar pasos en defensa.
- Cuando en este reglamento para voleibol sentado se lee “glúteos” también puede interpretarse como “parte superior del cuerpo”. La parte superior del cuerpo se extiende desde los hombros hasta los glúteos.
- Lista de material para competiciones oficiales:
- Red.
- Balones.
- Hoja de alineación inicial.
- Paneles con números (1-12) para las substituciones.

- Hoja de anotadores (FIVB).
- Hoja de equipo.
- Programa diario.

Comparaciones.

En la revisión bibliográfica que he realizado apenas se encuentran comparaciones entre el voleibol normal y para discapacitados, las mayores diferencias se encuentran en aspectos materiales, ya que con esta modificación adaptan el deporte, y algunos técnicos. Con respecto a aspectos reglamentarios las mayores diferencias se encuentran entre el voleibol sentado y el voleibol de pie.

A continuación veremos en una pequeña tablas las diferencias que existen entre las diferentes modalidades.

Cuadro N° 26 Tabla de las diferencias entre las modalidades.

Para personas con discapacidad:

Aspecto	VOLEIBOL SENTADO	VOLEIBOL DE PIE
Campo de juego	10 x 6 metros	18 x 9 metros
Línea de ataque	2 metros.	3 metros.
Zona de saque	2 metros.	3 metros.
Longitud de la red	6.50 metros	9.50 metros.
Altura de la red (hombre)	1.15 metros	2.43 metros.
Altura de la red (mujeres)	1.05 metros.	2.24 metros

Desplazamientos	Siempre contacto con las nalgas.	Desplazamientos libres.
Bloqueo	Los delanteros pueden bloquear el saque del contrario. Es en la única acción en la que se puede levantar los glúteos.	Los delanteros no pueden bloquear el saque.
Saque.	El jugador debe tener los glúteos fuera del campo, no las piernas.	El jugador debe tener todo el cuerpo fuera del campo.
Saque.	Se puede hacer empujando el balón.	Se tiene que hacer golpeando el balón.
Árbitros	Se sitúan de pie y a ambos lados de la red.	Uno se sitúa de pie y el otro encima de una silla a ambos lados de la red.

Como he comentado anteriormente la mayor diferencia entre el voleibol para válidos y el voleibol para personas con discapacidad es que los jugadores se colocan sentados en una de las modalidades ya que en la modalidad de pie, apenas hay diferencias, lo que hace que en ningún momento se pierda la esencia del voleibol para válidos y favorecer la integración. Con lo que desde el punto de vista del material que se utiliza no hay diferencias entre el voleibol de válidos y el de pie para discapacitados.

Respecto al punto de vista técnico si hay algunas diferencias que vemos a continuación:

Cuadro N° 27 Punto de vista técnico

Aspecto	VOLEIBOL NORMAL	VOLEY DICAPACITADO
Pase de dedos.	Se puede hacer en tres zonas diferentes. A la altura de los	Solo se puede hacer a la altura de la frente.

	hombros; a la altura de la cabeza; a la altura de la frente.	
Pase de antebrazos.	Se utilizan los antebrazos totalmente extendidos. Utilizan una cadena segmentaria de brazos-hombros-espalda.	Utiliza una cadena segmentaria que va desde las piernas hasta los brazos.

Cuadro Objetivos y Contenidos

Objetivos
<ul style="list-style-type: none"> • Adaptar el movimiento a cambios de velocidad de objetos en situaciones de juego, • Realizar desplazamientos con y sin móviles. • Practicar el control, golpeo y lanzamiento de móviles. • Iniciar en el manejo del material específico de voleibol, así como en el pase y recepción utilizados en este deporte. • Descubrir las técnicas básicas y combinarlas en diferentes situaciones, • Conocer el reglamento básico de este juego deportivo colectivo. • Conocer y experimentar las limitaciones que tiene un minusválido físico.

- Descubrir que la inmensa mayoría puede adaptarse a sus limitaciones y conseguir una autonomía suficiente para desarrollarse integralmente.
- Ser conscientes de que existen personas con minusvalías en nuestra sociedad y que tienen el mismo derecho que cualquier otro miembro de ésta a desenvolverse con pleno derecho en ella.
- Desarrollo de las habilidades específicas en Voleibol sin la utilización del tren inferior.

Contenidos

Conceptuales

- Desplazamientos, pases, recepciones y saques.
- Ideas tácticas básicas: ataque y defensa. Reglas básicas.
- El Voleibol adaptado. Cómo se juega, reglas, arbitraje y ayudas

Procedimentales

- Situaciones jugadas donde se trabajan los desplazamientos, las detenciones y la posición fundamental.
- Realización de juegos para trabajar el saque de abajo y la recepción del mismo.
- Actividades en las que se trabaje el saque de abajo y la recepción del mismo.
- Situaciones jugadas donde se combinen todas las acciones técnicas aprendidas y donde se utilice la técnica de rotación.
- Situaciones jugadas cuya finalidad sea evitar la consecución de un tanto en contra realizando bloqueos defensivos.

Actitudinales

- Respeto y aceptación de las posibilidades y limitaciones de los compañeros y de sí mismo.
- Valoración y aceptación de sus funciones dentro del desarrollo del juego colectivo.

Ejemplos de Sesiones

<p>Nº de alumnos: 70</p> <p>Recursos: Pista polideportiva</p> <p>Nº de sesión: 1</p> <p>Unidad didáctica: Iniciación deportiva: “voleibol sentados”.</p> <p>Material: 12 balones de goma espuma y 6 de playa.</p> <p>Estilo de enseñanza: Asignación de tareas.</p>		
Secuencia	Descripción	Objetivos
<p>Calentamiento</p> <p>15´</p>	<p>2 grupos cada uno colocado en una mitad del campo, sentados en el suelo, colocados aleatoriamente con tres pelotas de playa cada uno. Golpeo de estas para que no toque el suelo</p>	<p>Introducir en el golpeo desde la posición de sentados</p>
<p>Parte principal</p> <p>30´</p>	<p>En pareja, sentados en suelo, golpeo de la pelota con las manos. Sin desplazamiento.</p> <p>En tríos, el ratón y el gato, sentados en el suelo realizando golpeos con los miembros superiores,</p> <p>En parejas sentados en el suelo golpeo con las manos pero introduciendo desplazamiento sin utilizar las piernas, sólo con las.</p> <p>En tríos, el Ratón y el gato sentados en el suelo realizando golpeos con los miembros superiores, introduciendo el desplazamiento con los brazos.</p>	<p>Familiarizar a los alumnos con el golpeo de balón desde la posición de sentado.</p>

	<p>1X2. Grupos de cinco, sentados en el suelo, golpeo en el 1, golpeo en la X y ultimo golpeo en el 2 para intentar dar a un compañero.</p> <p>Balón volante</p> <p>Dos equipos, con una pelota de goma o goma espuma, se pone el balón en juego y se lanza éste a un lado a otro sin atraparlo, se debe golpear con la mano abierta a modo de raqueta. Cada vez que el balón cae, el equipo que lo tira gana un punto.</p> <p>Todos sentados en el suelo y desplazándose con los brazos.</p> <p>Variante: Muchos pelotas (achicar balones)</p>	
<p>Vuelta a la calma</p> <p>10´</p>	<p>- Reflexionamos sobre lo que hemos hecho en esta sesión.</p>	<p>Adquirir esquemas mentales sobre el voleibol adaptado</p>

Nº de alumnos: 70

Recursos: Pista Atlética o polideportivo.

Nº de sesión: Dos

Unidad didáctica: Iniciación deportiva: “voleibol sentados”.

Material: 12 balones de Voleibol de material de goma espuma o plástico.

Estilo de enseñanza: Asignación y distribución de tareas.

Secuencia	Descripción	Objetivos
Calentamiento 15´	<p>-Movilidad articular de miembros superiores y cintura.</p> <p>-Estiramiento de miembros superiores y espalda.</p> <p>-Desplazamiento lateral sentados con los miembros superiores.</p>	Introducir en el golpeo desde la posición de sentados
Parte principal 30´	<p>Reducir balones</p> <p>Dos equipos, cada uno con 8 balones, a la señal del profesor tienen que pasarlos al otro campo mediante golpes. A la segunda señal paran y se hace enumeración o conteo de balones. El equipo que tenga menos balones gana.</p> <p>Se colocados varios Aros en el suelo, tienen que golpear el balón intentado Meterlo dentro del aro. Cuanto más lejos, más puntos consiguen.</p> <p>Toque de dedos en pareja, sentados en el suelo.</p>	Familiarizar e iniciación de los estudiantes al toque de antebrazo y de dedos desde la posición de sentados.

	<p>Toque de antebrazo por parejas</p> <p>Toque de dedos en trío, sentados en el suelo.</p> <p>En tríos, intercalando toques de antebrazo y de dedos.</p> <p>En tríos, primer toque de antebrazo, segundo de dedos y el tercero también. Sentados en el suelo.</p> <p>En grupos de cuatro estudiantes, con dos balones, toque de dedos por parejas, una intenta interceptar el balón de la otra. Cuando lo consigue cambio de rol.</p>	
<p>Vuelta a la calma 10´</p>	<p>Nos ponemos por parejas, uno se tumba y el otro con un balón se lo pasa por el cuerpo rodándolo, consiguiendo un efecto de masaje. A la señal cambio de masajista.</p>	<p>Volver al estado de reposo.</p>

Nº de alumnos: 70

Recursos: Pista polideportiva

Nº de sesión: Tres

Unidad didáctica: Iniciación deportiva: “voleibol sentados”.

Material: Doce balones de material de goma espuma o plástico y la red de bádminton y 8 aros.

Estilo de enseñanza: Asignación de tareas.

Secuencia	Descripción	Objetivos
Calentamiento 15´	En parejas, lanzamiento de balón: <ul style="list-style-type: none">• Mano derecha.• Mano izquierda.• Ambas manos.• Ambas manos con bote intermedio.	Preparar al organismo para la transformación de reposo al de actividad física.
Parte principal 30´	En parejas toque de dedos y antebrazo con la red por medio. En parejas, uno enfrente del otro, sentados en el suelo, gesto del saque de abajo y de tenis, sin red. En parejas cada uno a un lado de la red, sentados al final de la línea de fondo realizan saque: Saque de abajo y saque de tenis, una vez cada uno. Cuatro compañeros que se van turnando recogen los balones.	Familiarizar e iniciación de alumnos a los distintos tipos de saque.

	<p>Clase dividida en dos. Una mitad en la red, hace saque en parejas, intentándolo dirigir hacia aros con una puntuación cada situados en el lado contrario y la otra mitad fuera del campo en parejas toque de antebrazos y dedos. A la señal cambio.</p>	
<p>Vuelta a la calma 10´</p>	<p>1, 2, 3 Pollito inglés Cuando paran tienen que escenificar un toque de dedos.</p>	<p>Volver al estado de reposo.</p>

N° de alumnos: 70

Recursos: Pista polideportiva

N° de sesión: Cuatro

Unidad didáctica: Aprendizaje e Iniciación deportiva: “voleibol sentados”.

Material: 12 balones de goma espuma o plástico y la red de bádminton.

Estilo de enseñanza: Asignación y distribución de tareas.

Secuencia	Descripción	Objetivos
Calentamiento 15´	En parejas, lanzamiento de balón: <ul style="list-style-type: none">• Mano derecha.• Mano izquierda.• Ambas manos.• Ambas manos con bote intermedio.	Preparar al organismo para la transformación de reposo al de actividad física.
Parte principal 30´	El abanico Un estudiante será el capitán y los demás se ubicaran en semicírculo rodeándolo, éste pasa de dedos la pelota a cada uno de sus compañeros y se la devuelven. Cuando la pelota pase por todos, cambia el capitán. En parejas toque de dedos y antebrazo con la red colocada por el medio. Un estudiante a cada lado de la red, uno saca y el otro tiene que meter entre sus	Realizar saques, toques de dedos y antebrazos en distintos escenarios de juego.

	<p>brazos el balón en el primer bote que haga en su campo.</p> <p>De igual forma, con la diferencia de que ahora el estudiante lleva un cono en las manos y tiene que intentar meter el balón antes de que bote.</p> <p>La primera mitad de la clase, sentados a un lado de la cancha o del campo, repartidas y la otra mitad en el otro campo sentados en la línea de fondo. Esta última tiene que sacar a la otra mitad y esta debe de recibir y crear deferentes situación de juego. Cambio de roles.</p> <p>2x2: Juego libre</p> <p>Dos parejas, una contra la otra, alejadas por una línea. Realizar dos toques en el mismo campo antes de pasar el balón. (Tres toques, con saque)</p>	
<p>Vuelta a la calma</p> <p>10´</p>	<p>Mensajito</p> <p>En parejas sentados en el suelo, uno le escribe y pega un mensaje al compañero a en la espalda y tienen que descubrir lo que dice. Luego cambio de roles.</p>	<p>Volver al estado de reposo y descanso.</p>

Nº de alumnos: 70

Recursos: Pista polideportiva.

Nº de sesión: Cinco

Unidad didáctica: Iniciación deportiva: “voleibol sentados”.

Material: 1 balón de voleibol y la red de bádminton.

Estilo de enseñanza: Asignación y distribución de tareas.

Secuencia	Descripción	Objetivos
Calentamiento 15´	Dos grupos cada uno colocado en una mitad del campo, sentados en el suelo, colocados aleatoriamente con tres balones de playa cada uno. Golpe del balón para que no toque el piso.	Preparar al organismo para la transformación de reposo al de actividad física.
Parte principal 30´	Voleibol sentado: Cuatro equipos de seis jugadores/as cada uno. Inicialmente se juega uno contra otro y luego al revés. El campo de Voleibol sería muy grande, por lo que utilizaríamos en campo de bádminton. <ul style="list-style-type: none">· La red estará colocada a 1 m de altura.· Los jugadores/as se colocarán en el campo de juego sentados en el suelo.· Los desplazamientos se harán únicamente utilizando los brazos. En ningún caso se emplearán las piernas.· Habrá dos árbitros y el resto serán asistentes para recoger y pasar los balones que salgan (no tendrán que	Conocer realmente el deporte de voleibol adaptado, con sus reglas y su disfrute.

	<p>levantarse los jugadores/as a por ellos).</p> <p>· El resto de las reglas serán iguales que las de Voleibol.</p> <p>A la mitad de la sesión, los jugadores/as cambiarán a ser asistentes y éstos a jugadores/as.</p>	
<p>Vuelta A la calma 10´</p>	<p>Comentario y Análisis del partido tanto del profesor como de los participantes.</p>	<p>Volver al estado de reposo.</p>

**GUIA DIDACTICA PARA LA APLICACIÓN DE LA
CULTURA FÍSICA ADAPTADA Y SU INSERCIÓN EN
PERSONAS CON CAPACIDADES FÍSICAS DIFERENTES EN
ASOPLEJICAP EN EL CANTÓN AMBATO EN LA DE
PROVINCIA DEL TUNGURAHUA”**

FACE # 1

DISCIPLINA: BALONCESTO.

Historia del baloncesto en silla de ruedas.- El Baloncesto en silla de ruedas fue inventado en 1946 por ex jugadores de Baloncesto convencional de los Estados Unidos de América, quienes tras sufrir lesiones de guerra, quisieron experimentar nuevamente un deporte altamente atlético dentro del marco grupal de equipo.

Precisamente, en el estado de California nació la V.W.B.A. (Asociación Nacional de Baloncesto en Silla de Ruedas). Fue allí donde se disputó el primer Campeonato del Mundo, aunque de manera no oficial.

1969 es el año en el que la mayoría de los expertos, sitúan el nacimiento de esta disciplina deportiva en España. Después de varios años de formación, nuestro país vive una época brillante.

A nivel de clubes, su práctica es sumamente competitiva, con la irrupción asimismo en el panorama europeo, del madrileño club del Fundosa Once, campeón en una ocasión del máximo torneo continental. En esta ocasión la selección española, ha adquirido su edad madura, y sus últimas actuaciones internacionales han sido históricas.

En 1988 la iniciativa particular de un grupo de vendedores minusválidos de la Organización Nacional de Ciegos Españoles en Sevilla dio paso a la creación del “CD ONCE”, equipo de Baloncesto en silla de ruedas que muy pronto alcanzó sus primeros éxitos. Así, en la temporada 88/89 se proclamó subcampeón de la

I Copa de Andalucía y se llevó el título del I trofeo Ciudad de Granada y de los Juegos Municipales de Otoño de Sevilla. Fue el año del debut en Tercera división, ganando el ascenso a Segunda sin perder un sólo partido. Surge así una etapa de constantes triunfos en cada una de las competiciones en las que participaban. Pero la suma de pequeños problemas llevó al equipo poco a poco a bajar de división y al final a desaparecer.

Desde los Juegos Paralímpicos de Roma en 1960, el Baloncesto es reconocido como deporte Paralímpico. Los Discapacitados Intelectuales participan por vez primera en los Juegos de Sídney y los Auditivos en Bruselas 53.

En los Juegos Paralímpicos existen dos modalidades de Baloncesto:

- Baloncesto en Silla de Ruedas
- Baloncesto de Discapacitados Intelectuales.

El Baloncesto en silla de ruedas se juega, actualmente, en más de 75 países.

Es el más tradicional, se juega en una cancha exactamente igual a la del Baloncesto Olímpico, con las mismas medidas, el mismo balón, las canastas a la misma altura y la línea de triple a la misma distancia.

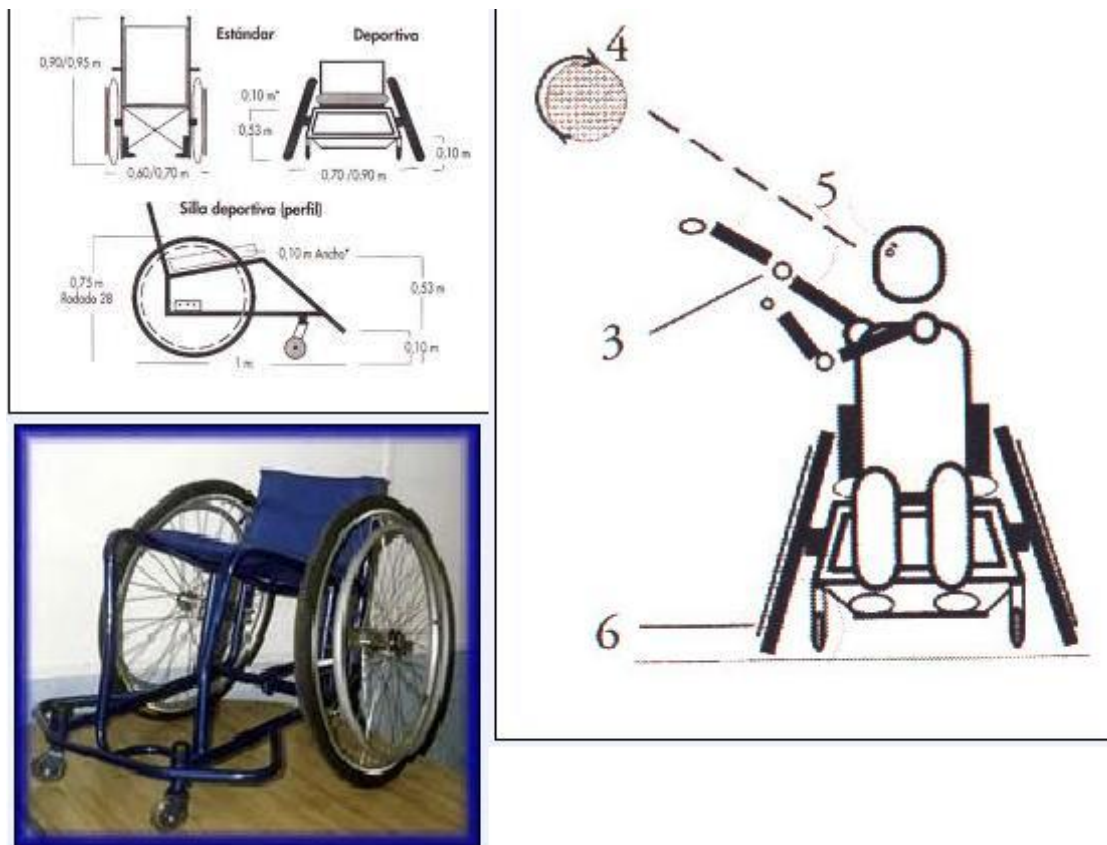
Participan jugadores con discapacidades físicas, con un sistema de puntuación médica que trata de garantizar que atletas con minusvalías severas (parapléjicos, por ejemplo) tengan sitio en los equipos. Las reglas del Baloncesto, no varían mucho de los discapacitados a las utilizadas por los jugadores válidos.

El Baloncesto es uno de los pocos deportes, sin una clasificación específica conforme al grado de discapacidad. Aunque para los deportistas discapacitados intelectuales y auditivos, se hace necesario cumplir el criterio mínimo de discapacidad, según la clasificación médica de atletismo

Sin embargo, en el Baloncesto en Silla de ruedas, el sistema de puntuación garantiza que los deportistas con minusvalías severas, como parapléjicos, puedan participar en igualdad de condiciones, teniendo cada jugador una puntuación distinta en canasta, que va desde 1 punto para los más afectados, hasta 4.5 para los jugadores con menor discapacidad en cancha.

Objetivo del juego.- Obviamente, y como todo el mundo sabe, en el baloncesto el objetivo es anotar más puntos que el rival. Los puntos se consiguen introduciendo el balón dentro del aro, el cesto (la canasta). Cada cesto vale dos puntos, los que son lanzados desde más allá de la línea de seis veinticinco valen tres puntos y aquellos que se consiguen después de un tiro libre, un punto.

La silla de ruedas.- La silla de ruedas es el medio mediante el cual los jugadores con minusvalía física se desplazan cuando juegan a baloncesto. Estas sillas han de poseer unas medidas mínimas permitidas, las cuales no deben ser rebasadas. Por una parte, la altura del asiento no puede ser superior a los 53 centímetros. Por otro lado, las ruedas grandes, es decir las traseras, han tener un diámetro máximo de 66 centímetros de diámetro como máximo esto para su comodidad y seguridad. El número de ruedas puede variar, entre las tres y las cuatro, dispuestas de la siguiente manera: dos grandes traseras y una ó dos pequeñas en la parte delantera.



El partido.- Los partidos, y de acuerdo con las nuevas normas FIBA, se estructuran en cuatro cuartos de diez minutos cada uno. Entre el primero y el segundo, tercero y cuarto hay dos minutos de descanso. Entre el segundo y tercero, el medio tiempo, los jugadores tendrán un tiempo de descanso de quince minutos. Cada equipo atacante tiene una limitación temporal para poder lanzar al cesto. La FIBA ha pretendido potenciar el juego de ataque y no la pasividad ofensiva, reduciendo de treinta a veinticuatro segundos la posesión de ataque para cada equipo.

Por otro lado, también se ha reducido el tiempo del que dispone un equipo para cruzar la línea de medio campo cuando realiza la transición defensa ataque. Antes la base tenía hasta diez segundos para cruzar el campo; actualmente el tiempo se ha reducido a ocho segundos. De este modo los equipos han de encarar rápidamente el aro rival, lo que repercute en el juego, haciéndose más veloz y vibrante.

Diferencias con el baloncesto de la FIBA.- Las principales diferencias con el

baloncesto FIBA vienen dadas por el hecho de que los jugadores se desplazan sobre el parqué con una silla de ruedas. La normativa dice que solamente las ruedas pueden tocar la cancha cuando el jugador posea el balón. Si sucediera lo contrario los árbitros decretarían una violación y la posesión de la pelota pasaría automáticamente al equipo rival y se iniciara el juego nuevamente según el reglamento.

Otra de las faltas que un árbitro puede señalar es una falta antideportiva si un jugador que pretende conseguir una pelota que no tiene dueño se levanta del asiento para llevar a cabo este lance del juego. Esta acción está totalmente prohibida y será castigada o amonestada con una falta técnica o falta antideportiva según corresponda.

Al igual que en el baloncesto FIBA, cuando un jugador toca con su cuerpo alguno de las líneas que delimitan el campo y posee la pelota se decreta fuera y posesión para el conjunto contrario; el baloncesto para discapacitados físicos mantiene la misma regla pero en lugar del cuerpo es la silla. Si el jugador que tiene la pelota toca con alguna parte de la silla una línea lateral se considerará pelota perdida, como si la pelota estuviera fuera del campo de juego y pierde la posesión del balón. Cuando un jugador FIBA hace un lanzamiento de tres puntos – más allá de la línea de seis veinticinco – o de tiro libre y pisa dichas líneas el cesto vale dos puntos, y no tres, o en el caso del tiro libre no es dada como buena. Por el contrario, si las dos ruedas delanteras tocan o sobrepasan la línea de triple o de personales, el cesto si será dada por válido. Las ruedas traseras son las que no pueden tocar las líneas, tanto en el lanzamiento triple como en el personal para que estos sean contados de tres puntos y un punto respectivamente según sea el caso y según corresponda.

Una de las jugadas más habituales en el baloncesto también tiene su equivalente en el baloncesto en silla de ruedas. En el baloncesto FIBA un jugador no puede dar más de dos pasos una vez ha dejado de botar la pelota. La traslación de esta norma en el baloncesto para disminuidos físicos, un jugador con posesión de pelota no puede dar más de dos impulsos a la silla sin botar o pasar la pelota. Los impulsos pueden ser tanto hacia adelante como atrás, de no ser así el árbitro señalará pasos (caminar).

Si dos jugadores agarran el balón de manera simultánea y pasan más de tres segundos, en las normas FIBA se decretaría pelota retenida (en este caso lucha) y salto entre dos. El salto entre dos en el baloncesto en silla de ruedas no existe y la normativa se ha fijado en el código del baloncesto universitario de Estados Unidos. Cada vez que el árbitro señale lucha, en lugar de haber un salto entre dos, cada equipo sacará de la lateral de manera alternativa. La pelota solamente será lanzada al aire al principio del partido o bien al inicio del tercer cuarto y períodos extras si los hubiera.

Instalaciones y Equipamiento

El campo de juego.- Las dimensiones del campo de juego deberán ser, de 28 m. de longitud por 15 m. de anchura, medidas, desde el borde interior de las líneas que delimitan el terreno de juego.

Para el resto de competiciones, la institución apropiada de FIBA, como puede ser la Comisión Zonal o la Federación Nacional, tiene autoridad para aprobar los terrenos de juego existentes, con unas dimensiones mínimas de 26 m. de longitud y 14 m. de anchura.

La altura del techo o del obstáculo más bajo debe ser, como mínimo, de 7.00 m.

La superficie de juego debe estar iluminada uniforme y convenientemente. Las luces deben estar colocadas de manera que no dificulten la visión de los jugadores y del equipo arbitral.

Todas las líneas deberán ser trazadas del mismo color (preferentemente blanco), tener 5 cm. de anchura, y ser completa y perfectamente visibles.

La línea central, es la línea trazada paralelamente a las líneas de fondo desde el punto central, de cada línea lateral que se prolongará, 15 cm por la parte exterior de cada línea lateral.

La línea de tiros libres, estará trazada paralela a cada línea de fondo. El borde exterior de esta línea, estará situado a 5,80 m del borde interior de la línea de fondo y tendrá una longitud de 3,60 m. Su centro estará situado sobre la línea imaginaria que une el centro de las dos líneas de fondo.

Introducción

El Baloncesto en Silla de Ruedas que su abreviatura es (BSR) es un deporte adaptado que surge del propio baloncesto a pie es decir de las personas sin ningún problema tanto físico como mental, cuando personas con discapacidad física se motivaron a practicar en su tiempo de óseo o tiempo libre. Posiblemente el baloncesto es el deporte adaptado más practicado y popular, debido a que es un deporte de grupo o de equipo y los contrastes a nivel reglamentario con el baloncesto a pie son pequeñísimas. El baloncesto en silla de ruedas ya fue incluido en el cronograma de los primeros Juegos Paraolímpicos, en 1960, aunque se debe anotar que ya se jugaba desde unos años atrás.

El primer requerimiento para jugar a baloncesto en silla de ruedas es usar una silla de ruedas. El siguiente requisito para competir en este deporte es que sólo pueden participar personas con una discapacidad física consolidada, como por ejemplo puede ser lesiones a nivel medular, de la espina bífida, por poliomielitis, por alguna amputación de un órgano y muchas otras.

Como en todos los deportes, el baloncesto en sillas de ruedas se supone un desafío individual y de equipo a la hora de la práctica. Lo que aquí indicamos es una cadena de ejercicios para la iniciación y familiarización, los cuales sirven para un paso inicial para desarrollar una destreza de práctica lúdica, educativa, y sobre todo de diversión y recreación.

REGLAMENTACION.

Las principales modificaciones se refieren al uso de la silla y las más importantes son:

- La silla es parte del jugador, por lo que el contacto explícito con la silla no está permitido es falta personal.
- No se permite dar más de dos impulsos o deslizamientos (o contactos) sobre las ruedas sin botar el balón, esto supondría “pasos”.

- No existe el “doble regate”, se puede botar el balón y cogerlo con dos manos cuantas veces se desee.
- Las medidas del campo, la altura de la canasta y las reglas temporales son las mismas que en baloncesto a pie.

CONSIDERACIONES PARA EL RESPONSABLE DE LA ACTIVIDAD.

Los ejercicios que a continuación presentamos procuran preparar para una práctica lúdica y a la vez que presumen un aprendizaje creciente de las destrezas básicas de esta disciplina. Son presentados en orden incremental, de menor a mayor dificultad, y para cada uno de ellos se indica su nombre, introducción, objetivo principal (pueden trabajarse otros a la vez, pero focalizamos en uno), material necesario, organización, su desarrollo, gráficos explicativos, sus posibles variantes, así como sugerencias metodológicas para su presentación y adecuación a las potencialidades y motivaciones de los participantes, así como los puntos en los que incidir si es necesario corregir. Será el responsable de la actividad el que finalmente ajuste las diferentes tareas y ejercicios al nivel y objetivos del participante.

Los ejercicios están basados en los requerimientos básicos del baloncesto en sillas de ruedas, que se resumen en manejo de silla, manejo de silla y balón, destrezas técnicas pase, tiro, bote, sí como iniciación a la táctica individual en el ataque y la defensa y táctica colectiva en el ataque y la defensa. Se puede indicar que el uso de la silla de ruedas restringiría la técnica y la táctica individual, ya que, por un lado tenemos, lo que no es viable realizar deslizamientos laterales es decir al lado derecho o izquierdo con ella y por otro, la silla de ruedas ocupa más espacio que un jugador a pie, por lo que la distribución y ocupación del espacio en la cancha, en función del juego es concluyente. **Sormunen, J. (2008) pág. 78**

OBJETIVO:

El objetivo de la aplicación del baloncesto como deporte para personas con minusvalía o discapacidad es un medio ideal para preparar y alcanzar la mejora de la funcionalidad motriz, la condición física, el conocimiento de uno mismo y las

habilidades sociales. Los niños y niñas con discapacidad tienen el mismo derecho que el resto a disfrutar de ellos, porque antes que nada son eso, niños y niñas. Ellos también necesitan vivir experiencias motivadoras, sentirse capaces y útiles en un entorno saludable de práctica con sus compañeros/as. Al mismo tiempo, niños/as con la misma discapacidad pueden tener diferentes necesidades, dependiendo de sus habilidades, nivel de destreza, experiencias previas y las propias actitudes hacia la práctica del BSR. Consultar si es necesario el glosario, donde muy sucintamente se explican las discapacidades físicas más usuales.

El responsable de la actividad debe focalizar la atención en las potencialidades y motivaciones del jugador, más que en la propia minusvalía como tal (que debe tenerse en cuenta, por supuesto, ya que condicionará la práctica). Para tal fin, aquí presentamos este programa, que es **sólo** una propuesta y no debe seguirse al pie de la letra, sino que deben ser adaptados en cada caso y situación. Las reglas u organización de los ejercicios pueden y deben ser modificados en un determinado momento para favorecer una determinada situación de aprendizaje o lograr un determinado objetivo, adaptando la tarea a los requerimientos del jugador. Para cada ejercicio se presenta una serie de variantes posibles para ello, pero son sólo sugerencias. Para hacerlas significativas y motivantes para el jugador, será el responsable el que deba modificarlas (o no), por lo que es pieza clave en la consecución de los objetivos del programa propuesto.

Propuesta de progresión:

EJERCICIO # 1

MOVIMIENTOS O DESPLAZAMIENTOS CON LA SILLA DE RUEDAS.

Objetivos:	Familiarización con la silla de ruedas, diferentes desplazamientos con la misma.		
Materiales: Cancha de baloncesto, Balón, silbato.			
Tiempo: 4 – 5 minutos	Series: 4	Número de participantes: 7 participantes por serie	
Desarrollo: El participante debe recorrer el circuito. Debemos realizarlo despacio poniendo atención en como la silla reacciona en cada momento y como sentimos la silla en una situación de movimiento. Tras la salida tenemos una zona en diferentes direcciones, donde debemos frenar y desplazarnos de espaldas hasta el siguiente cono, otro sprint hasta el siguiente cono, donde debemos realizar un giro en el sitio.			
Variantes: Se pueden realizaren diferentes direcciones y velocidades			
Introducción: para jugar, hemos de usar la silla, por lo que manejarla bien es fundamental. En este ejercicio se incluyen sprints, frenadas, giros y aceleraciones, que harán que tu silla te obedezca durante el juego.			
			

OTRAS VARIABLES:

- Cronometrar el recorrido individual e intentar mejorarlo la siguiente vez.

- Persecución: el compañero que sale tras nosotros ha de alcanzarnos durante el recorrido del circuito, pero sale 5 - 7 segundos después que nosotros.
- Realizar el mismo circuito pero con un balón por persona, botándolo a la vez que nos desplazamos (¡¡sin hacer pasos!!).
- Buscar nuevas alternativas de desplazamiento sobre este circuito, o cambiar la configuración del circuito según se desee.
- Se pueden realizar diferentes alternativas en cuanto tiene que ver al número de integrantes que participan.
- Otra variante puede ser un número límite de intentos para cada grupo.

EJERCICIO # 2		
MOVIMIENTOS “TÚ LA LLEVAS”.		
Objetivos:	Familiarización con el manejo de la silla de ruedas, coordinación, correcta utilización del espacio.	
Materiales: Cancha de baloncesto, Balón, silbato.		
Tiempo: 4 – 5 minutos	Series: 4	Número de participantes: 10 - 12 participantes por serie
Desarrollo: Los participantes se distribuyen libremente por la cancha. Uno de ellos será el que persiga y tendrá que ir a tocar al resto de los compañeros, que tendrán que huir de él. Si uno de ellos es tocado por el perseguidor, ese participante es el que ahora tendrá que perseguir al resto. Debe ponerse el acento en la ocupación del espacio libre, lejos del perseguidor.		
Variantes: podemos modificar la dificultad del ejercicio proponiendo: <ul style="list-style-type: none"> • Número limitado de impulsos para desplazar la silla (ejemplo sólo 5 o 6). 		
Introducción: El típico ejercicio de persecución, en el que tendrás que manejar la silla bien para que no te atrapen. ¡Que no te pillen!		



OTRAS VARIABLES:

- Puede ser más de un perseguidor (2 o 3).
- Aumentar el campo de acción (a toda la cancha) o reducir el espacio (ejemplo media cancha).
- Desplazarse con un balón en el regazo a la vez que se impulsa, y el perseguidor ha de tocar el balón en vez del jugador o la silla.
- Proponer áreas de “salvación” (por ejemplo, dentro del semicírculo exterior de la zona).
- Desplazarse con la silla hacia atrás (de espaldas) solamente.
- Usar sólo una mano para impulsar la silla.

Todos los participantes con un balón, han de botarlo a la vez que se desplazan por el espacio. La perseguidora usa la mano libre para tocar al resto.

EJERCICIO # 3

MOVIMIENTOS “BOTEAR EL BALÓN Y AVANZA”.

Objetivos: Avanzar con el balón controlado el dominio con dos botes a cada lado de la silla.

Materiales: Cancha de baloncesto, Balón, silbato.

Tiempo: 4 – 5 minutos	Series: 4	Número de participantes: 10 - 12 participantes por serie
------------------------------	------------------	---

Desarrollo: Los participantes se distribuyen libremente por la cancha. Uno de ellos será el que persiga y tendrá que ir a tocar al resto de los compañeros, que tendrán que huir de él. Si uno de ellos es tocado por el perseguidor, ese participante es el que ahora tendrá que perseguir al resto. Debe ponerse el acento en la ocupación del espacio libre, lejos del perseguidor.

Variantes: Podemos modificar la dificultad del ejercicio proponiendo: Número limitado de impulsos para desplazar la silla (ejemplo sólo 5 o 6).

Introducción: Debemos avanzar con el balón realizando de dos a tres botes para avanzar hasta llegar al aro y encestar. Para encestar has de acercarte a la canasta, por lo que tenemos que aprender cómo avanzar con el balón controlado, sin perder control sobre él.



OTRAS VARIABLES:

- Puede ser más de un perseguidor (2 o 3).
- Aumentar el campo de acción (a toda la cancha) o reducir el espacio (ejemplo media cancha).
- Desplazarse con un balón en el regazo a la vez que se impulsa, y el perseguidor ha de tocar el balón en vez del jugador o la silla.
- Proponer áreas de “salvación” (por ejemplo, dentro del semicírculo exterior de la zona).
- Desplazarse con la silla hacia atrás (de espaldas) solamente.
- Usar sólo una mano para impulsar la silla.

Todos los participantes con un balón, han de botarlo a la vez que se desplazan por el espacio. La perseguidora usa la mano libre para tocar al resto.

EJERCICIO # 4		
MOVIMIENTOS PASAMEEL BALON”.		
Objetivos:	Pasar el balón al compañero sin dejar que el mismo tope el piso.	
Materiales: Cancha de baloncesto, Balón, silbato, silla de ruedas.		
Tiempo: 4 – 5 minutos	Series: 2 - 4	Número de participantes: 10 - 12 participantes por serie y siempre deberá ser en números pares
Desarrollo: Los participantes se dividirán en dos subgrupos que a su vez se formaran en dos columnas uno de frente a otro y se deberán pasar el balón en distintas maneras de pases sin que el balón caiga al piso, la pareja que evite que el balón caiga será la ganadora y las que dejan caer el balón al piso serán eliminadas.		
Variantes: Podemos modificar la dificultad del ejercicio proponiendo: Número limitado de tiempo, de pases, etc.		

Introducción: Este ejercicio tiene como finalidad hacer que las personas con discapacidad desarrollen la fuerza en las extremidades superiores y a la vez aprendan y practique los diferentes tipos de pases.



OTRAS VARIABLES:

- Si existen dificultades, realizar el bote desde una posición estática a un lado y otro de la silla, pasando por el regazo, simulando la impulsión.
- Reduciendo el número de impulsos y aumentando el número de botes.
- Eliminando la fase en la que la pelota está en el regazo, lo que obliga a cambiar de mano directamente. La máxima dificultad sería impulsar con una mano unilateralmente (que hace cambiar ligeramente de dirección) a la vez que con la otra mano se bota el balón, cambiándolo de mano.
- Modificando la trayectoria recta del desplazamiento, colocando conos u otro material que suponga pequeños cambios de dirección sobre el trazado longitudinal del campo (obligando a frenar ligeramente sobre una rueda, la que está próxima al obstáculo, ¡¡pero sin perder mucha velocidad!!).
- Conectar este ejercicio con otros, como puede ser acabar en un pase a un compañero, frenar en seco con el balón controlado, o realizando una entrada a canasta.

EJERCICIO # 5

“RECUPERANDO EL BALON”

Objetivos: Recoger el balón cuando este se ha perdido y está en el piso y cualquier jugador o participante tiene que recuperarlo para tenerla en su poder.

Materiales: Cancha de baloncesto, Balón, silbato, silla de ruedas.

Tiempo: 4 – 5 minutos **Series:** 2 - 4 **Número de participantes:** 10 participantes o jugadores por equipo.

Desarrollo: Los participantes en forma individual y en equipo tienen que desarrollar velocidad y técnica para saber y poder recuperar y hasta pelear deportivamente por lograr recuperar el balón que en este caso estará en el piso, una persona hará que el balón ruede a distintas distancias y direcciones y las participantes correrán en su silla de ruedas para avanzar hasta donde está el balón y lograr recuperarlo.

Variantes: Podemos modificar la dificultad del ejercicio proponiendo: Un tiempo limitado, una determinada distancia.

Introducción: Este ejercicio tiene como finalidad hacer que las personas con discapacidad desarrollen la técnica para poder lograr recuperar el balón que está rodando en el piso y hacerse del poder del mismo.



OTRAS VARIABLES:

- Una variante se podría hacer con varias dificultades como superar obstáculos antes de llegar al balón.
- Se puede realizar este ejercicio en parejas en tríos, en cuartetos o en números superior.
- Se lo puede realizar en determinados tiempos.
- Se puede poder diferentes condiciones para recoger el balón del piso.
- Incluir este ejercicio dentro de otros, como puede ser la entrada a canasta tras recoger el balón, o realizar un determinado pase.
- Realizar relevos entre las parejas (o un mayor número de integrantes), por ejemplo, a ver quien realiza antes 6 idas y venidas hasta medio campo (o hasta la canasta contraria, donde entramos a canasta y recogemos nuestro rebote).
- Recoger el balón en movimiento en vez de estático, pudiéndolo lanzar rodando el compañero o nosotros mismos.
- Tras recoger el balón, no lo agarramos con dos manos, sino que directamente lo lanzamos hacia delante y lo botamos con la misma mano con la que lo recogimos.

EJERCICIO # 6

“ALCANZANDO MAS DISTANCIA”

Objetivos: Lograr alcanzar la mayor distancia posible solamente con impulsos.

Materiales: Cancha de baloncesto, silbato, silla de ruedas.

Tiempo: 4 – 5 minutos **Series:** 2 – 4 **Número de participantes:** 10 participantes o jugadores por equipo.

Desarrollo: Los participantes en forma individual y en equipo tienen que alcanzar la mayor distancia posible con un número determinado de impulsos que impondrá el reglamento del juego claro que en su silla de ruedas

Variantes: Podemos modificar la dificultad del ejercicio proponiendo: Utilizando los dos brazos o uno solo.

Introducción: Este ejercicio lo que persigue es lograr el desarrollo de la fuerza de las extremidades superiores al utilizar los brazos para realizar los impulsos con la mayor fuerza posible.



OTRAS VARIABLES:

- Una variable puede ser que los impulsos los realicen con las dos manos.
- Otra modalidad puede ser que los impulsos se los realice con una sola mano sea esta solo la derecha o solo la izquierda.
- Otra variable puede ser que los impulsos se los realice con cada mano en forma alternada.
- Poner una distancia limite y ganara el que llegue primero a la meta.
- Otra variable que se puede realizar es determinar el sitio que debe alcanzar el balón.
- Otra variable seria tumbar un objeto colocado a un determinado sitio para que sea derribado con el balón a ser lanzado.
- Otra ejercicio u otra variable seria que topo a una persona que este situada en un lugar determinado para lograr desarrollar la puntería con el balón.

EJERCICIO # 7

“ENCESTANDO PRIMERO”

Objetivos:	Lograr anotar el mayor número de canastas y anotaciones.		
Materiales:	Cancha de baloncesto, balón, silbato, silla de ruedas.		
Tiempo: 4 – 5 minutos	Series: 2 – 4	Número de participantes: 10 participantes con 5 jugadores por equipo.	
Desarrollo: Los participantes o jugadores deberán lograr encestar su balón en la canasta y lograr más anotaciones, y lograr dominar la condición para encestar y darle el triunfo a su equipo.			
Variantes: Podemos modificar la dificultad del ejercicio proponiendo: Lanzar el balón desde distintas ubicaciones o distintos lugares en la cancha.			
Introducción: Este ejercicio lo que persigue es lograr el desarrollo de la fuerza de las extremidades superiores al utilizar los brazos para realizar los impulsos con la mayor fuerza posible para lograr encestar y lograr las anotaciones para lograr el mayor puntaje.			



OTRAS VARIABLES:

- Disminuir o incrementar la dificultad del ejercicio mediante el grado de dificultad del ejercicio.
- Alcanzar la mejor puntería y asertividad para anotar canastas.
- Inclinars hacia el lado del balón y ofrecerle la palma de la mano (dedos mirando al suelo). Si es necesario, podemos equilibrarnos con el brazo que no va al balón (si soy diestro, el izquierdo) asiéndonos al respaldo, en caso de que tengamos dificultades con el control del tronco.
- Cuando el balón contacta con nuestra mano, inmediatamente hemos de “pegarlo” a nuestra rueda, que como está en movimiento, elevará la pelota por la parte posterior de la misma contra nuestra mano, hasta que llegue a la altura de nuestra cadera, donde lo cogemos ya con dos manos.
- A partir de aquí, igual que el ejercicio anterior (2 impulsos, 3 botes) hasta que lleguemos a medio campo, donde nos damos la vuelta (giro 180°) y vuelvo por donde vine, dejo el balón cuidadosamente donde lo recogí (debe quedar quieto), ya que mi compañero vendrá a recogerlo cuando yo atraviese la línea de fondo

EJERCICIO # 8

“LEVANTA EL BALÓN”

Objetivos: hacerse con el control del balón (recuperarlo) cuando está en el suelo desde una situación de movimiento

Materiales: Cancha de baloncesto, balón, silbato, silla de ruedas, un balón por pareja. .

Tiempo: 4 – 5 minutos **Series:** 2 – 4 **Número de participantes:** 10 participantes con 5 jugadores por equipo.

Desarrollo: Hemos de desplazarnos en línea recta hacia el balón, pero ofreciéndole un lado de la silla (generalmente nuestro lado dominante, el derecho si soy diestro), es decir, no voy con la silla de frente al balón.

Variantes: Podemos modificar la dificultad del ejercicio proponiendo: Lanzar el balón desde distintas ubicaciones o distintos lugares en la cancha.

Introducción: Para ir al ataque en baloncesto en silla necesitamos el balón. ¿Qué pasa si éste está en el suelo y nosotros en la silla? ¡Recordamos que no está permitido bajarse de ella durante el juego! Te explicamos cómo hacerlo sin casi despeinarte.



Organización: el balón está en el suelo estático a la altura de la línea de tres puntos (paralelo a la línea de fondo). Uno de la pareja delante del otro, a la altura de una de la línea de fondo de esa media pista. El primero ejecuta el ejercicio, da media vuelta en la línea de medio campo y vuelve a dejar el balón en su sitio. Cuando éste cruza la línea de fondo, sale el compañero. Alternar la captura desde el suelo del balón con la mano derecha y la izquierda.

Importante: pegar bien el balón a la rueda llevando velocidad suficiente, y tratar de no perder la trayectoria recta de la silla tras controlarlo.

OTRAS VARIABLES:

- Incluir este ejercicio dentro de otros, como puede ser la entrada a canasta tras recoger el balón, o realizar un determinado pase.
- Realizar relevos entre las parejas (o un mayor número de integrantes), por ejemplo, a ver quien realiza antes 6 idas y venidas hasta medio campo (o hasta la canasta contraria, donde entramos a canasta y recogemos nuestro rebote).
- Recoger el balón en movimiento en vez de estático, pudiéndolo lanzar rodando el compañero o nosotros mismos.
- Tras recoger el balón, no lo agarramos con dos manos, sino que directamente lo lanzamos hacia delante y lo botamos con la misma mano
-

EJERCICIO # 9

“LANZA EL BALON AL EMBUDO”

Objetivos: Lograr la corrección y un excelente control de la postura al momento del lanzamiento del balón.

Materiales: Cancha de baloncesto, balón, silbato, silla de ruedas, un balón tubos o postes para armar el embudo

Tiempo: 4 – 5 minutos **Series:** 2 – 4 **Número de participantes:** 10 - 12 participantes.

Desarrollo: Los jugadores se sitúan a una distancia, a 2, 3, 4, y 5 m. Se lanza el balón tratando de hacerlo pasar al campo contrario, se pueden empujar y sacar de nuestro campo las bolas del adversario que haya en el mismo. Las bolas que salgan de la zona del embudo no puntúan. Al terminar los lanzamientos se cuentan el nº de bolas nuestras que hay en campo contrario y cada una supone un punto.

Variantes: Podemos modificar la dificultad del ejercicio proponiendo: Lanzar el balón desde distintas ubicaciones o distintos lugares en la cancha.

Introducción: Este juego consiste en realizar los lanzamientos y embocar en un sitio en donde se formara en forma de embudo u cada acierto suma un puntaje esto ayuda a desarrollar la puntería.



OTRAS VARIABLES:

- Se puede jugar 1x1, 2x2 o 3x3 (variable).
- Se puede realizar otra variable es lograr introducir en una canasta.
- Se puede realizar un número determinado de lanzamientos por jugador.
- Se puede realizar con distintos tipos de balones, ya se de tenis de ping pong, etc.
- El lanzamiento se lo puede realizar con los dos brazos o solamente con un solo brazo.
- Para conseguir una muy buena plataforma de equilibrio para se busca conseguir mejorar la precisión y realizar el lanzamiento de manera estática, sin impulso.
- Perfeccionar la coordinación de los brazos en el gesto para realizar el lanzamiento con las dos manos o con una sola ya sea derecha o izquierda.

EJERCICIO # 10

“EMBOCA EL BALON AL CAJON”

Objetivos: Calcular la trayectoria y distancia en los lanzamientos, a partir de una correcta postura del tronco.

Materiales: Cancha de baloncesto, balón, silbato, silla de ruedas, un balón, un cajón, canasta, tanque.

Tiempo: 4 – 5 minutos

Series: 2 – 4

Número de participantes: 10 - 12 participantes.

Desarrollo: Se procura realizar lanzamientos hacia un cajón grande, su altura puede ser variable, sumando puntos por cada acierto, realizando los lanzamientos los deberán realizar desde distintos puntos o sitios para lograr desarrollar la puntería para encestar el balón.

Variantes: Podemos modificar la dificultad del ejercicio proponiendo: Lanzar el balón desde distintas ubicaciones o distintos lugares en la cancha.

Introducción: Para realizar este ejercicio o juego de tiene desarrollar el estímulo de la objetividad y puntería y de este modo ganar este requisito que de gran utilidad para encestar en un partido de baloncesto y sumar puntaje para su equipo.



OTRAS VARIACIONES:

- Se puede diseñar el juego con diversas variantes:
- Los jugadores se colocaran en el mismo lugar que será determinado según las reglas del juego es decir al mismo lado del cajón y a 3 o más metros.
- Se realizan lanzamientos variados y de forma alternativa.
- Los jugadores del equipo contrario se sitúan a ambos lados del cajón para controlar la jugada.
- Disponer de manera que entre los jugadores que realizan los lanzamientos y el cajón a los jugadores contrarios que tratarán de interceptar los lanzamientos.
- Antes de que entre el balón en la caja o canasta deberá dar uno, dos o más botes.
- Variar las distancias de lanzamiento y la altura como también las dimensiones de la canasta.



Natación



Son muchos los que piensan que la natación, es una de las mejores actividades para realizar actividad física y ejercicios especiales. Permite mejorar distintos componentes lógicos como la resistencia cardiovascular, la fuerza y la resistencia general muscular. La natación posibilita ejercitar todo el organismo sin sobrecargar ninguna parte específica y el cuerpo se mueve en un ambiente relajado en el cual la circulación, la respiración, la resistencia muscular y las secreciones corporales aumentan de a poco, pero no lo suficiente para ser eficaces con el fin de un bienestar general. No son muchos los discapacitados que pueden practicar toda la gama de ejercicios y juegos en el agua: la natación igualmente puede representar un medio para mejorar física y mentalmente, gracias al ejercicio y a la participación activa. La natación con los discapacitados mentales es mucho más que un deporte, es para ellos un relax general, que favorece el desarrollo a distintos niveles. A través de la natación el discapacitado mental puede ser llevado de manera lúdica (divertida) a saborear un éxito muy importante de experiencias positivas (influencia positiva del agua en el cuerpo, alegría y diversión en el agua, potencialización de la confianza en los propios medios, progresos en el desarrollo del yo). En relación a la vida de adulto, el deporte ofrece una sana ocupación del tiempo libre en compensación de un trabajo a veces monótono para prestar una opción para la diversión y su vez la

recreación para las personas en esta condición de discapacidad y no de imposibilidad.

En ese ámbito, es necesario siempre tener en cuenta las distintas personalidades y capacidades de aprendizaje del discapacitado mental. Este reacciona a otras señales, es a menudo más emotivo y usa más tiempo del normal. Al discapacitado mental le cuesta imitar perfectamente un movimiento, ya que su motricidad es a menudo dificultosa. Normalmente alcanzará sólo un estilo de natación, pero de manera imperfecta. Si puede el discapacitado mental conquistar el elemento agua, este hecho constituye para él un importante crecimiento de su cúmulo de experiencias, sin dejar de lado los aspectos positivos para la salud en general.

Efectos terapéuticos de los deportes acuáticos:



La natación, dentro de los deportes acuáticos, puede tener efectos terapéuticos notables en varios sectores del desarrollo global del chico. El aspecto fisiológico es particularmente gratificante y los efectos positivos de la inmersión completa en el agua caliente (entre 30° y 33°) es una de las grandes ventajas de la terapia en el agua. La temperatura del agua favorece la circulación y facilita la curación de daños ortopédicos temporarios, además también facilita el relax muscular y estimula a explorar ulteriormente el movimiento en el agua. Es así posible mejorar el tono postural y estimular un movimiento más normal de desplazamientos fuera del agua.

La movilidad de muchos discapacitados, sobre todo físicos, puede ser incrementada en el agua por la adquisición de una mejor capacidad de relax unida a la reducción de los efectos de gravedad. El principio de Arquímedes afirma: "un cuerpo inmerso parcialmente o completamente en el agua recibe un empuje de abajo hacia arriba igual al peso del líquido transportado", esta propiedad física del agua puede ayudar los movimientos del discapacitado físico de varios modos. La disminución de los efectos de la gravedad reduce la resistencia de los movimientos globales del cuerpo, aumentando la amplitud de los movimientos de los pacientes que, por ejemplo, deben usar muletas, o silla de ruedas. La liberación de estos sostenes da una sensación de euforia, sobre todo cuando está asociada al aumento de la movilidad que consiente el agua.

La función del profesor de natación:



El agua es un elemento extraño, no sólo para el discapacitado mental. Este necesita mucho tiempo y muchas atenciones antes de decidirse a tomar contacto con algo nuevo, o es más, "entablar una amistad". El profesor asume el rol de mediador. Nuestro objetivo no debe únicamente apuntar a formar un perfecto nadador, más bien sí a demostrar una nueva dimensión, en la cual el discapacitado mental puede moverse y trasladarse de forma más libre e independiente y placentera. El profesor de natación tiene que tener conocimientos de psicología, debería siempre estar cerca del alumno, para ayudarlo a superar el miedo, la aversión, la humedad, el frío, la presión y la resistencia del agua. Todo esto requiere del profesor el conocimiento de cómo se comporta el cuerpo humano en el agua. Todavía más

importante que su conocimiento será su capacidad de transmitir al alumno la sensación que éste se sienta cómodo y se divierta. Habremos así cristalizado los más importantes principios básicos: el alumno debe tener total confianza con el profesor, éste a su vez debe transmitir esta confianza con seguridad en los propios medios. El profesor debe tener los conocimientos necesarios de los movimientos y metodologías específicas para nadar y zambullirse con cada tipo de discapacidad y estar en condiciones de transmitir estas nociones. Se necesita también contar con un poco de creatividad en cada docente al momento de organizar la materia de enseñanza como una diversión con ejercicios o más bien dicho juegos que se puedan aplicar para la práctica de la natación, debiendo mencionar que este deporte es el más completo para lograr que los alumnos se logren relajar y estimular para que este trabajo se desarrolle con toda la tranquilidad y comodidad posible para todos los involucrados, tanto para el profesor como para los alumnos logrando que esta práctica sea de forma perfecta y contribuya al mejoramiento de las condiciones físicas, cognoscitivas y mentales de la persona con discapacidad.

En el programa de las actividades en el agua pueden ser bien incluidos esquemas no locomotores, como agacharse o rodar, bajo forma de ejercicios o mejor aún, como modo de ambientación. Son movimientos que agregan ulteriores dimensiones a juegos de otra manera poco interesantes y además ayudan a desarrollar el equilibrio. Las experiencias de movimientos en planos diferentes y según esquemas y métodos distintos son esenciales para los discapacitados mentales que anteriormente no los han experimentado. En la pileta, las ocasiones para estimular más intensamente la coordinación mano-ojo y esquemas de juego (como tomar, lanzar, golpear, etc.) Son infinitas. Con este objetivo son indicadas las esponjas, objetos suaves y livianos que facilitan la adaptación al agua. Se pueden fácilmente ejercitar juegos que estimulen la participación activa con el uso de estos esquemas. La finalidad "interpretativa" es amplia y quiere intensificar la conciencia de sí mismo y del propio cuerpo. Un primer paso en esta dirección -es la comprensión del propio potencial y de las propias capacidades de movimiento; en este sentido el agua ofrece al individuo un ambiente multidimensional en el cual explorar, descubrir y experimentar nuevas posibilidades de movimiento. En la exploración en el agua se integran bien la percepción del espacio, la percepción cuerpo-objeto

y la conciencia corporal. Arcos, tubos, pelotas, tablas de madera, son todos objetos que pueden mejorar en el nadador la conciencia de sí mismo en relación a los objetos que lo rodean. La finalidad interpretativa consiste también en ayudar al sujeto a adquirir conciencia de las propias funciones corporales en la actividad física. Esto es particularmente cierto para los sujetos que sufren desde hace poco los efectos de eventos invalidantes (traumas a la médula, ictus, amputación). El agua les ayuda a comprender mejor la posición del cuerpo y las capacidades motoras interactúan para hacer posible una propulsión eficiente; esta adquisición es fundamental para la toma de conciencia de cuánto el movimiento en el agua está relacionado con las funciones corporales. La finalidad "social" de la actividad física se manifiesta en muchos tipos de recreación para el discapacitado, al cual le sirve mucho interactuar con otras personas, y desarrollar modos mejores de comunicación.

Los profesores deben señalar el desarrollo de los trechos positivos de la personalidad del discapacitado que difícilmente tiene comportamientos sociales en la cual está involucrado y además por la mala imagen que casi siempre tienen de sí mismos.

La natación es eficaz en este sentido ya que puede ser una actividad de grupo y a menudo el discapacitado en las lecciones de natación integradas puede competir a la par con personas no discapacitadas. Naturalmente, esto refuerza su imagen y la confianza en la propia posibilidad de establecer contactos sociales. Otro factor importante de la natación es que estimula a usar en forma constructiva el tiempo libre. A menudo la cantidad de tiempo libre que tiene el discapacitado es enorme, es importante por esto, encaminar este tiempo hacia una participación constructiva, organizada y satisfactoria, participación que puede nacer del placer de nadar. La natación ofrece a menudo la capacidad de normalizarse, de participar esencialmente del mismo modo que los demás, aspiración frecuente del discapacitado físico. La última finalidad está relacionada a las ventajas que la natación puede dar en el plano "emotivo". Hace bien siempre obtener de una actividad física una respuesta "sana". El discapacitado tiene en general pocas de experimentar una integración física conveniente, mientras el placer y la sensación de éxito son terriblemente

importantes: por esto en cada lección deportiva en el agua, es necesario incluir logros exitosos. El discapacitado puede dejar en los vestuarios todos los auxilios que le sirven para moverse (silla de ruedas, muletas.) y moverse por sí solo: aquí está lo positivo para su bienestar psicológico. El hecho de que la natación sea cualquier forma un deporte "peligroso", que no todos son capaces de practicar, aumenta la gratificación que el discapacitado extrae, de una participación coronada por el éxito.

Programación de las actividades en el agua para discapacitados:

Para realizar un programa de actividad en el agua para discapacitados es necesario mirar las interrelaciones entre todas las finalidades de las que hemos hablado, pero la importancia dada a cada una de ellas depende del peso que ésta tiene en relación con cada sujeto, por ejemplo: si un chico requiere una atención particular para lograr los objetivos orgánicos (aumento de la fuerza y de la resistencia) pero no tiene suficiente motivación para continuar, es importante subrayar los objetivos emocionales, para mejorar el placer que siente con sólo participar. Es por lo tanto necesario una escala de prioridades. El primer y más importante objetivo debe ser la seguridad. Cada programa de actividad en el agua debe incluir el aprendizaje de maniobras de seguridad y el conocimiento de las reglas y los reglamentos de la pileta, que deben ser interpretados por cada grupo de alumnos, de acuerdo con su nivel de inteligencia. Una sola explicación de las reglas normalmente no es suficiente: es necesario repetirlas y reforzarlas. Las decisiones relacionadas con la seguridad deben ser firmes, rápidas y concretas, y se aplican aun a los asistentes que se ocupan del discapacitado dentro y fuera de la pileta.

SESIÓN PARA: PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL

CONTENIDO: INICIACIÓN Y FAMILIARIZACIÓN AL MEDIO ACUÁTICO.				
Nº SESIÓN: 1 FASE: 1ª ETAPA				
OBJETIVOS BÁSICOS: INICIAR A LA FLOTACIÓN, RESPIRACIÓN Y PROPULSIÓN ELEMENTAL (ZAMBULLIR SE)				
<i>T. APROX</i>	<i>DESCRIPCIÓN DE LA ACTIVIDAD</i>	<i>DESCRIPCIÓN GRÁFICA</i>	<i>OBJETIVOS</i>	<i>MATERIAL</i>
Lo que sea necesario.	Describir y mostrar táctilmente todo lo que a partir de ese momento va a ser el entorno de aprendizaje.		<ul style="list-style-type: none"> - Adquirir la confianza en el ambiente físico y afectivo que le rodea. - Sentirse seguro dentro del agua (poca profundidad y tener apoyo). 	Todo el material que se vaya utilizar (corcheras, tablas, churros...), incluido las instalaciones.
10 min.	Calentamiento: Movilidad articular y estiramientos.		<ul style="list-style-type: none"> - Preparar al cuerpo físico y fisiológicamente para la actividad. - Aumentar la temperatura corporal. 	
5 min.	Sentados en el borde de la piscina, escribir el nombre en la espalda del compañero (imagino que el agua de la piscina son colores y el dedo un pincel). Variante: escribir- pintar otras cosas y el otro lo tiene que adivinar.		<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar y mejorar la adaptación al medio acuático. 	
5 min.	Sentados en el borde, hacer mucha espuma con los pies: <ul style="list-style-type: none"> - Mojar al compañero de la derecha con las manos. - Mojar al compañero de la izquierda con los pies. - Salpicar gradualmente. - Ídem de más a menos,... 		<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar al contacto con el medio acuático. - Mojarse de manera progresiva. - Eliminar el miedo al agua. 	

5 min.	Zig-zag: Cogidos al rebosadero, pasar por detrás de un compañero y luego por delante del siguiente. Salir tras la señal del monitor.		<ul style="list-style-type: none"> - Conseguir la adaptación inicial al medio acuático. - Iniciar a los desplazamientos elementales. 	
5 min.	LA BOYA: Realizar flotaciones dorsales y ventrales con material flotante en diferentes puntos del cuerpo.		<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar a las flotaciones con material. 	Tablas, balones, churros, pulls...
5 min.	AL CASTILLO: Por parejas, ¿qué equipo recoge más material flotante del agua y lo lleva a su castillo? Nota: Cada niño tendrá un guía que le ayudará en todo momento dándole consignas para localizar el material. Recoger el material de uno en uno, y no lanzarlo.		<ul style="list-style-type: none"> - Iniciar a los desplazamientos elementales en el medio acuático. 	Material flotante.
10 min.	Flotación: Realizar 3 veces cada ejercicio. <ol style="list-style-type: none"> 1. Medusa, después de una inspiración máxima. 2. Medusa, respirar normalmente sacando la cara fuera del agua. 3. Medusa, partiendo de una inspiración máxima, realizar una espiración máxima. 4. Horizontal dorsal. Partiendo de la posición de pie, ir sumergiendo los hombros y lentamente adoptar la posición horizontal, con los brazos a los lados, palmas hacia arriba y piernas juntas y extendidas. La respiración, normal. Posición medusa: Juntar rodillas al pecho agarrándolas con las manos.		<ul style="list-style-type: none"> - Desarrollar y mejorar la flotación. - Vivenciar las diferentes posturas corporales en el agua. 	

5 min.	Agarrados al rebosadero, cantar debajo del agua. Variante: Alternado un trozo de la canción dentro y otro fuera del agua.		<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la adaptación al medio acuático. - Iniciar a la respiración dentro del agua. 	
5 min.	Hacer figuras debajo del agua utilizando todo el cuerpo. El monitor será el que tendrá que adivinar la figura.		<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar la adaptación al medio acuático. - Iniciar a la apnea. 	
5 min.	Realizar propulsiones sin mover brazos ni piernas, y averiguar de qué forma se consigue un mejor deslizamiento. Realizarlo en la superficie del agua, en el fondo, en una posición intermedia; con las manos extendidas, flexionando rodillas, codos...		<ul style="list-style-type: none"> - Asimilar la adaptación al medio acuático. - Iniciar la propulsión y el desplazamiento (indagación). 	
5 min.	CARRERA DE GUSANOS: Grupos de 3 niños, cada uno con un churro entre las piernas, situados en fila cogiendo el churro del de delante. Avanzar 50 m moviendo los brazos. El gusano no se puede romper y siempre hay que ir de pie. Variante: igual pero hacia atrás. Nota: los niños serán guiados por los monitores.		<ul style="list-style-type: none"> - Controlar la flotación y mejorar el desplazamiento. - Desarrollar la coordinación. - Mantener el equilibrio. 	Churros.
5 min.	<ul style="list-style-type: none"> - Estiramientos dentro del agua (vuelta a la calma) - Abdominales. 		<ul style="list-style-type: none"> - Evitar posibles lesiones. - Contrarrestar el trabajo lumbar. 	

4.3.- CRONOGRAMA

ACTIVIDAD /TIEMPO	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre	Enero	Febrero	Marzo
1. Selección del tema	■	■					
2. Elaboración del diseño		■	■	■			
3. Presentación del diseño			■	■			
			■	■			
5. Recolección de datos				■	■		
6. Presentación del borrador				■	■	■	■
7. Corrección del borrador						■	■
8. Presentación informe final							■
9. Aprobación de tesis							■

Cuadro N° 28: Cronograma

Fuente: Investigador

Elaborado por: Ortiz Betancourt Juan Carlos

BIBLIOGRAFÍA

- BAUTISTA, R (1993) Necesidades Educativas ESPECIALES. España. Aljibe.
- BERALDO, S. y POLLETI, C. (1991). *Preparación física total*. Barcelona. Editorial Hispano Europea.
- CASANOVA, M.A. (1990). Educación Especial, hacia la Integración. Madrid: Escuela Española.
- COLL, J. y VINUESA, M. (1987, 2ª edición). *Teoría Básica del entrenamiento*. Madrid. Editorial Esteban Sanz Martínez.
- GONZÁLEZ, M.; RIVERA, E. y TORRES, J. (1996). *Fundamentos de Educación Física. Consideraciones Didácticas*. Granada. Imprenta Rosillo's.
- GROSSER, M. y cols. (1991). *El movimiento deportivo*. Barcelona. Editorial Martínez Roca.
- <http://www.discapacidadonline.com/baloncesto-adaptado.html>
- HANSRUEDI, H. (1991). Función e importancia de las cualidades coordinativas (conclusión). *Revista STADIUM*, año 25, 148, 24-25.
- JACOB, F. (1991). Función e importancia de las cualidades coordinativas. *Revista Stadium*, año 25, 147, 36-40.
- MEINEL, K. y SCHNABEL, G. (1988). *Teoría del movimiento. Motricidad deportiva*. Buenos Aires. Editorial Stadium.
- MORA, J. (1989). *Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor*. Cádiz. Edita Diputación de Cádiz.
- MORINO, C. (1991). La capacidad coordinativa en deportes de equipo. *Revista de E.F. Renovación de teoría y práctica*, 18, 2-9.
- RIGAL, R. (1987). *Motricidad humana: fundamentos y aplicaciones pedagógicas*. Madrid. Editorial Pila Teleña.
- RIVERA, E.; TRIGUEROS, C. y TORRES, J. (1993). *Coordinación y equilibrio. Concepto y actividades para su desarrollo*. Granada. Imprenta Rosillo's.
- SCHNABEL, G. (1989). El factor técnico coordinativo. *Revista de E.F. Renovación de teoría y práctica*, 27, 26-33.

- SOUTO, J. (1997). Las capacidades coordinativas y su trabajo específico para el tenis. *Revista de Entrenamiento Deportivo, tomo XI, 2*, 17-22.
- TORRES, J. y ORTEGA, M. (1993). *La evaluación de la Condición Física y las cualidades coordinativas y resultantes. Un proceso investigativo*. Granada. Imprenta Calcomanía.
- SORMUNEN. J. (2013). Manual de inclusión, guía para educación de personas con necesidades educativas especiales
- http://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/07/Modulo_Trabajo_EI.pdf
- Tortosa, L; García-Molina, C; Page, A; Ferreras, A (2008). Ergonomía y discapacidad. Valencia Pág. 23
- (TEPPER, 1989, pág. 96)
- https://es.wikipedia.org/wiki/Deportes_para%20discapacitados
- **Tortosa, L; García-Molina, C; Page, A; Ferreras, A (2008). Ergonomía y discapacidad. Valencia Pág. 26**
- Sormunen, J. (2008) Manual de inclusión, México. pág. 78
- <https://orientacionsanvicente.files.wordpress.com/2012/05/juegos-deportes-especificos-discapacidad.pdf>



ANEXOS

Modelo de encuesta

Universidad Técnica de Ambato
Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación
Carrera de Cultura Física- Modalidad Semipresencial
Encuesta dirigida al personal “ASOPLEJICAP” Tungurahua

Objetivo:

- Determinar cómo influye la Cultura Física en personas con Capacidades Diferentes.

Indicaciones Generales:

- Lea detenidamente y analice las posibles respuestas
- Marque con una X a respuesta de su preferencia
- No se aceptan tachones, borradores o enmendaduras
- La encuesta es individual.

CUESTIONARIO

PREGUNTA 1.- ¿Conoce usted la cultura física adaptada?

MUCHO () POCO () NADA ()

PREGUNTA 2.- ¿Practica usted algún deporte adaptado?

MUCHO () POCO () NADA ()

PREGUNTA 3.- ¿Considera usted que los movimientos articulares y musculares se trabaja en la Cultura Física Adaptada?

MUCHO () POCO () NADA ()

PREGUNTA 4.- ¿Cree que la Cultura Física Adaptada es importante para optimizar a condición física?

MUCHO () POCO () NADA ()

PREGUNTA 5.- ¿Cree usted que La Cultura Física adaptada es necesaria para el proceso de rehabilitación?

MUCHO () POCO () NADA ()

PREGUNTA 6.- ¿Sabe usted qué tipo de discapacidad tiene?

MUCHO () POCO () NADA ()

PREGUNTA 7.- ¿Realiza alguna actividad física de rehabilitación para su discapacidad?

MUCHO () POCO () NADA ()

PREGUNTA 8.- ¿Conoce usted algún programa para personas con discapacidad?

MUCHO () POCO () NADA ()

PREGUNTA 9.- ¿Considera usted que la Actividad Física Adaptada será de interés para las personas con Discapacidad?

MUCHO () POCO () NADA ()

PREGUNTA 10.- ¿Cree usted que a las personas con capacidades diferentes les gustaría practicar deportes adaptados?

MUCHO () POCO () NADA ()

¡GRACIAS POR SU COLABORACION!