

UNIDAD 08

DEPORTES PARA TODOS Y TODAS

1. Somos iguales, somos diferentes
2. ¿Qué es una discapacidad?
3. Actividades adaptadas
4. Los Juegos Paralímpicos
5. Juegos *Special Olympics*

Actividades

- Reflexiona
- Juegos Paralímpicos y *Special Olympics*

Discapacidad visual



Material adaptado o alternativo

El deporte tiene múltiples formas de manifestación y expresión. En esta unidad nos vamos a ocupar de aquellas que están orientadas al mantenimiento de la salud y a mejorar la calidad de vida de quienes lo practican contribuyendo de manera muy significativa a mejorar las relaciones con los demás y facilitar la interacción entre los individuos.

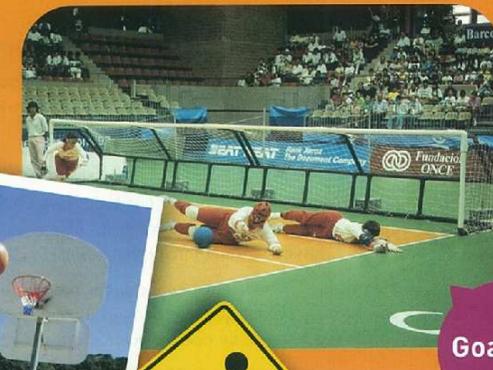
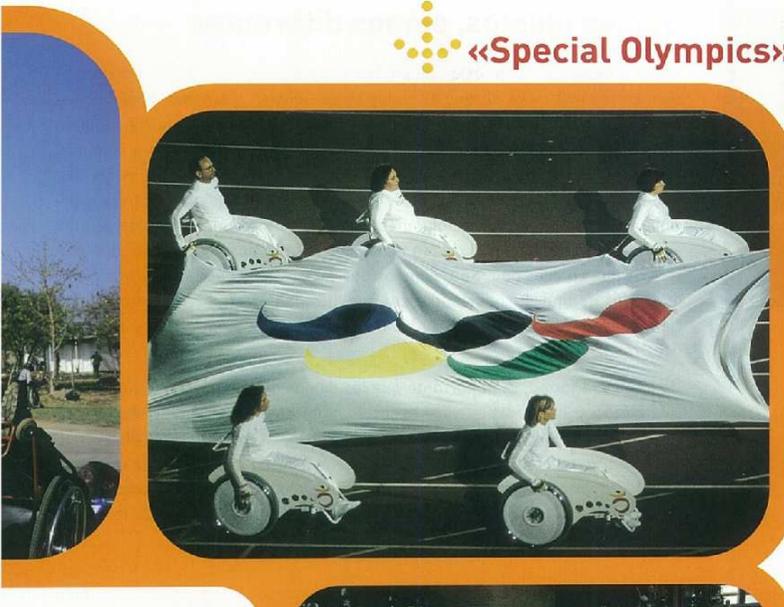
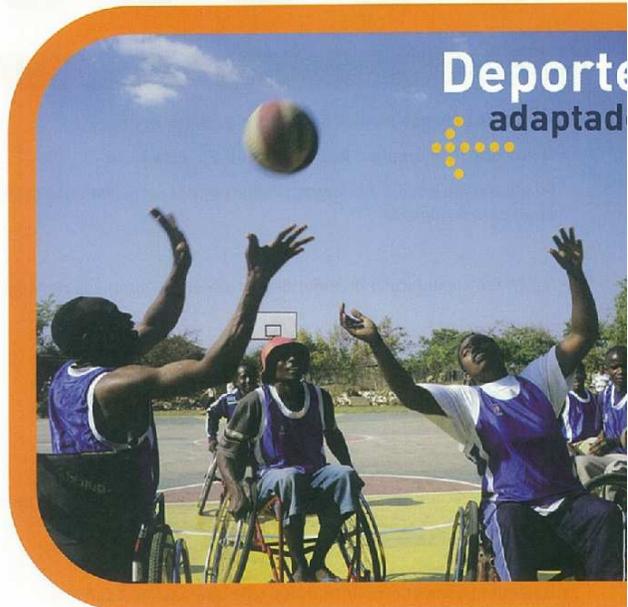
La práctica deportiva debe ser un derecho de todos, y a cualquier persona debe posibilitarse el acceso a las actividades físicas, con independencia de sus cualidades y sus capacidades. Aquí incluimos a los alumnos y alumnas que padecen alguna discapacidad y que siguen su enseñanza en el centro escolar.

La práctica de actividad física de forma regular y planificada es una necesidad para todos, y todos deben disfrutar, jugar, participar y mejorar sus capacidades con programas adaptados a las posibilidades de cada uno.

Además, el deporte es un magnífico medio de transmisión de valores,

como la solidaridad, el respeto, el compañerismo, que ayudan de manera eficaz a la inserción social y a la integración de todas las personas, independientemente de su raza, sexo, ideas, cualidades y capacidades físicas. Pero la integración debe ser un proceso de ida y vuelta: por un lado adecuar las posibilidades y su adaptación a los alumnos con necesidades educativas especiales; por otro, incluir en el proceso de enseñanza de los alumnos contenidos acerca de la especificidad de sus compañeros.

Por otra parte, la dedicación abnegada de muchas de estas personas con alguna discapacidad les hace conseguir rendimientos deportivos que tienen su máxima expresión en los Juegos Paralímpicos y *Special Olympics*, precisamente creados para fomentar la práctica deportiva en estas personas al máximo nivel, y que no podrían competir en igualdad de condiciones en los Juegos Olímpicos.



Goalball



Integración, solidaridad y respeto

1. ¿Serías capaz de definir la discapacidad?
2. ¿Qué deportes adaptados conoces?
3. ¿Qué son los Juegos Paralímpicos?
4. ¿Qué son los Juegos *Special Olympics*?



1

Somos iguales, somos diferentes

Todos y todas necesitamos en algún momento ayudas para nuestra mejora física, entre otras cosas porque no todos somos iguales, y tenemos cualidades y capacidades diferentes. No aprendemos de la misma forma, y ni tan siquiera tenemos las mismas necesidades e intereses. Para algunos alumnos y alumnas, además de las ayudas mencionadas, necesitan otras, de otro tipo, menos habituales, y que responden a lo que se denomina «necesidades educativas especiales». La incorporación de alumnos con alguna discapacidad a los centros escolares ha contribuido al acceso de los mismos a todas las posibilidades educativas que en ellos hay. Son alumnos que tienen estas necesidades especiales derivadas de una discapacidad, pero que guardan en su interior otras potencialidades en formas de cualidades y capacidades que entre todos debemos desarrollar.

De la misma forma, es importante que los demás alumnos conozcamos cuáles son, e incluso que practiquemos deportes adaptados a las potencialidades de estos alumnos, y así poder experimentar situaciones como las que ellos viven. Por lo tanto, tenemos un doble objetivo: contribuir de manera eficaz y participativa a la integración de todos los alumnos en la vida escolar y, además, conocer las posibilidades de desarrollo personal de las capacidades de los alumnos que tienen necesidad de ayudas y apoyos diferentes.

¿Qué podemos hacer?

- Conocer las discapacidades de nuestros compañeros, y hacerlas comprender.
- Participar en las actividades adaptadas, facilitando la realización de las mismas, bien como protagonista, bien como colaborador en la realización de la actividad.
- Proponer nuevas actividades donde puedan participar todos y todas.
- Contribuir de manera activa a que todas las personas pertenecientes al centro escolar conozcan las necesidades de los alumnos y alumnas con alguna discapacidad, facilitando una integración completa dentro del recinto académico.
- Valorar las limitaciones y capacidades propias, así como las de los demás; aceptarlas y asumir que todos somos iguales, pero a la vez diferentes, y que en ello reside parte de nuestro valor como seres humanos.



2

¿Qué es una discapacidad?

Es toda restricción o ausencia (a causa de una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano.

No existe un solo tipo de discapacidad. Esta puede ser, en función de la deficiencia congénita o adquirida, de tipo motriz, psíquica o sensorial.

- **Discapacidad motriz:** está provocada por una disminución física debido a una malformación, una lesión, un accidente, una parálisis cerebral...

Estos alumnos/as pueden presentar posibilidad de movimientos, de realización de habilidades y de participación en actividades muy diferentes: dependerá del tipo de lesión, causas de la misma, grado de afectación, edad, etc.

Según los miembros afectados en su movilidad, se distinguen cuatro posibilidades:

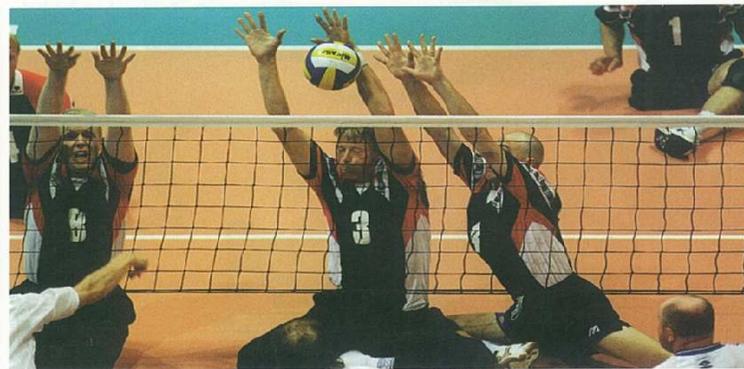
- Monoplejía: un solo miembro está afectado.
- Paraplejía: están afectadas las extremidades inferiores.
- Tetraplejía: las cuatro extremidades están afectadas y carecen de movimientos.
- Hemiplejía: afecta a una de las mitades del cuerpo.

- **Discapacidad sensorial:** se produce como consecuencia de una disminución sensorial auditiva o visual, y presenta limitaciones para oír o ver.

En general estos alumnos tienen potenciados otros sentidos que contribuyen a mejorar sus actividades, desde «leer» por el movimiento de los labios hasta distinguir objetos por el tacto.

Muchas veces pueden explicar y ayudar a compañeros/as sin discapacidades a mejorar el uso de otros sentidos que habitualmente utilizan poco, potenciando sus cualidades.

- **Discapacidad psíquica:** se denominan así las discapacidades provocadas por un retraso psíquico en el desarrollo evolutivo. También y en función del grado de afectación existen varios niveles de discapacidad: ligera, media, grave y severa.



3

Actividades adaptadas



En muchos los contenidos de la Educación Física y el deporte que no necesitarán ningún tipo de adaptación. Esto dependerá del grado de discapacidad y la naturaleza de la misma.

En otras ocasiones deberemos buscar la forma de que todos los alumnos/as puedan participar.

Tenemos dos alternativas: adaptar la actividad a las posibilidades de todos los que van a participar o crear actividades nuevas.

Esto lo podemos hacer en cualquiera de los bloques de contenidos: *condición física, expresión corporal, habilidades específicas (deportes, actividades en el medio natural, etc.)*.

Concretamente, en el deporte encontramos una gran variedad de prácticas que admiten adaptaciones de todo tipo, además de ser un magnífico medio de fomento de la solidaridad, la interacción de los individuos y el compañerismo. Incluso en algunos deportes se puede apreciar cómo los alumnos/as con necesidades especiales superan las dificultades inherentes a su discapacidad.

Por ejemplo, cuando un alumno participa en un partido de baloncesto en silla de ruedas facilita la realización de un deporte adaptado, pero además experimenta las dificultades que presenta hacerlo de esa manera, valorando realmente la actitud de superación y excelencia de sus compañeros.

3.1. Formas de adaptar el deporte

Existen numerosos deportes que pueden ser modificados para adaptarlos a las posibilidades de los alumnos/as con discapacidad. Podemos **modificar los elementos estructurales**: el terreno de juego, las porterías, el balón, etc. Otra posibilidad es **la modificación y adaptación de los reglamentos**, facilitando la participación de los que lo necesitan. También se pueden **orientar las formas de jugar**, por ejemplo, en defensa y ataque, dirigiendo el juego hacia objetivos concretos, y así limitar o facilitar las acciones y posibilidades de todos, por ejemplo: jugar al voleibol sentados, al tenis de mesa en el suelo, al voleibol con un globo, etc. También se han creado deportes completamente nuevos y específicos para personas con discapacidades.



3.2. Algunos deportes adaptados

Fútbol

Se puede adaptar la estructura haciendo porterías más pequeñas, reduciendo el número de jugadores, jugando con balones que tengan algún estímulo sonoro (para discapacitados sensoriales), adaptando el reglamento para facilitar su comprensión (discapacitados psíquicos)...

Atletismo

Es el deporte rey también para los discapacitados. Esto sucede por la gran variedad de pruebas y posibilidades que encierra su práctica.

En las carreras, las adaptaciones más importantes son las que reciben fundamentalmente quienes tienen una disminución de su visión, parcial o total. Para ello se dispone de compañeros que hacen de guía o se utilizan estímulos o señales acústicas.

Quienes van en silla de ruedas utilizan la misma para desplazarse. Aquellos que utilizan prótesis consiguen a través del entrenamiento y la práctica una perfecta utilización de ellas.



Los lanzamientos y saltos prácticamente pueden adaptarse para cualquier discapacidad: motriz, sensorial o psíquica. Dependerá del grado de afectación, pero se puede lanzar desde una silla de ruedas, con algún miembro con prótesis, con disminución sensorial en el oído o en la vista, etc.

Será muy importante el papel de las ayudas que puedan prestar los compañeros/as colaborando y cooperando en el desarrollo de las actividades.

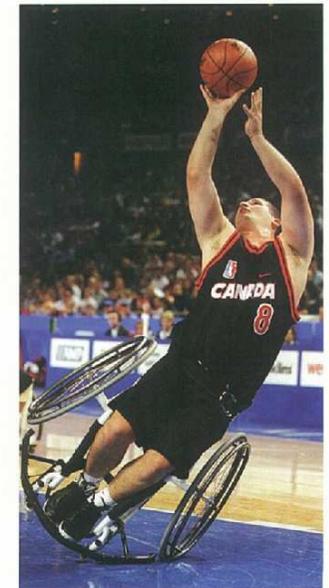
Baloncesto

Entre los deportes adaptados, el baloncesto es de los más populares, sobre todo el que se juega en silla de ruedas, habiendo tenido un auge espectacular, con ligas y competiciones propias.

Se puede jugar con todos los alumnos en silla de ruedas, incluso los que no tienen ninguna disminución motriz, para que puedan experimentar la dificultad de su práctica; también de forma mixta: unos alumnos en sillas de ruedas y otros no.

Alumnos con otras discapacidades motrices también pueden jugar, incluso a veces con pocas adaptaciones.

Pero además de los que padecen discapacidades motrices, los alumnos con discapacidad psíquica pueden jugar al baloncesto. La adaptación afectará fundamentalmente al reglamento en las formas de juego: permitir más tiempo para la toma de decisiones, ser flexible en la interpretación de las reglas de tiempo, etc.





4

Los Juegos Paralímpicos

Son el acontecimiento más importante para aquellos deportistas con algún tipo de discapacidad motriz o sensorial.

Nacieron para que las personas en estas condiciones dispusieran también de unos Juegos Olímpicos adaptados, donde poder competir con otros deportistas y poder llegar a conseguir su máximo rendimiento.

Los primeros Juegos fueron celebrados en Londres, en coincidencia con los Juegos Olímpicos de 1948. Esto no ha sido siempre así. Es a partir de Barcelona 92 cuando prácticamente se institucionaliza, coincidiendo no solo la sede de los dos Juegos, sino que además son organizados por el mismo Comité.

En el programa de estos Juegos podemos encontrar muchos deportes de los que se practican en los Juegos Olímpicos, pero con las correspondientes adaptaciones.

Los deportistas se clasifican en diferentes categorías funcionales, con el fin de igualar al máximo el nivel de discapacidad y que no haya atletas que tengan ventajas sobre otros.

4.1. Deportes paralímpicos

Deportes adaptados

- Atletismo
- Baloncesto
- Ciclismo
- Esgrima
- Judo
- Natación
- Tenis de mesa
- Tiro con arco
- Tiro olímpico
- Voleibol

Deportes específicos

- Boccia (para deportistas con graves discapacidades motrices)
- Goalball (para deportistas con disminución sensorial visual)



Equipo de goalball. ◀

5

Juegos Special Olympics

Tienen objetivos parecidos a los Juegos Paralímpicos, pero están dirigidos a otras personas. Son la máxima expresión de las posibilidades de rendimiento de deportistas con alguna discapacidad de tipo psíquico.

Se celebran cada cuatro años y pueden ser de verano o de invierno, igual que los Juegos Olímpicos.

Están organizados por la Asociación Internacional Special Olympics, que, además de promover el deporte, también quiere posibilitar la inserción social y la integración de personas con tales discapacidades.

Realmente en estos Juegos sí se puede decir que lo importante es participar, el valor y el coraje que se pone en intentar superarse a sí mismo y a los demás. Por ello todos los participantes tienen un reconocimiento en forma de premio, de modo que son ocho las personas que suben al podio en cada prueba, extendiendo a todos la posibilidad de vivir esos emocionantes momentos.

Algunos de los deportes que se practican, en los Special Olympics se encuentran también en los Juegos Paralímpicos.

Así podemos ver carreras de atletismo, saltos y lanzamientos; también otros deportes individuales como tenis de mesa, natación, gimnasia artística, bádminton, ciclismo, etc.

Los deportes colectivos no podían faltar, y el baloncesto, el fútbol e incluso el hockey suelen formar parte de los programas.

