

C203 - Tema 1.2: Deporte adaptado y discapacidad: El fomento de la participación de personas con discapacidad en actividades físico deportivas. Características de las tareas. Limitaciones para la práctica deportiva



El fomento de la participación de personas con discapacidad en actividades físico deportivas. Características de las tareas. Limitaciones para la práctica deportiva

Deporte Adaptado y Discapacidad

Técnico Deportivo Final LOE

Enseñanzas Deportivas de Régimen Especial



Contenidos

El fomento de la participación de personas con discapacidad en actividades físico-deportivas. Características de las tareas. Limitaciones para la práctica deportiva.

Introducción

A lo largo de este tema se van a tratar recursos que fomenten la participación de personas con discapacidad en actividades físico-deportivas, analizando las características de la tarea e identificando las limitaciones para la práctica deportiva originadas por el contexto.



Mapa conceptual  
Imagen de elaboración propia

# 1. Justificación de la práctica deportiva de las personas con discapacidad como factor clave de su bienestar y calidad de vida

---

En la actualidad, la práctica de actividad físico-deportiva juega un importante papel para las personas con alguna discapacidad. Según Valbona (2003), si los beneficios de la actividad física para el bienestar y la calidad de vida de la población general están plenamente consensuados, en el caso de las personas con discapacidad estos beneficios son aún más relevantes, puesto que gran parte de la independencia funcional que pueden alcanzar dependerá de su acondicionamiento físico.

## 1.1. Fundamentación legislativa sobre el derecho de las personas con discapacidad a la práctica deportiva

En España, la norma rectora del deporte es la Ley 10/1990, de 15 de octubre, del Deporte, cuyo texto consolidado y última modificación data del 1 de mayo de 2015. Algunos aspectos más reseñables son la ordenación del deporte atendiendo a las funciones y competencias de las diferentes Administraciones, y el concepto de la práctica libre y voluntaria como factor fundamental en la formación y el desarrollo integral de la persona.

La Ley del Deporte confiere a la Administración del Estado la competencia de “fomentar la práctica del deporte para las personas con discapacidades físicas, sensoriales, psíquicas y mixtas, al objeto de contribuir a su plena integración social”. La programación general de la enseñanza ha de incluir la educación física en centros educativos y la práctica del deporte.

Por otro lado, la norma también indica que el deporte de alto nivel se considera de interés para el Estado, así, la Administración en colaboración con las comunidades autónomas, cuando proceda, procurará los medios necesarios para la preparación técnica y el apoyo científico y médico de los deportistas de alto nivel, así como su incorporación al sistema educativo y su plena integración social y profesional. A su vez, cabe destacar el papel determinante que esta ley atribuye al deporte a nivel social, educativo y de salud.

Más allá de la Ley del Deporte, existen en España algunas normas que regulan las actividades deportivas y en las que se hace alguna mención a las personas con discapacidad, como son la Ley contra la violencia, el racismo, la xenofobia y la intolerancia en el deporte — donde se persiguen los actos que amenacen, insulten o vejen a las personas por razón de discapacidad— o el Real Decreto sobre deportistas de alto nivel y alto rendimiento, de 2007, en el que por primera vez se abrió la puerta a que los deportistas con discapacidad fueran considerados como deportistas de alto nivel, aunque bien es cierto que con unos criterios mucho más restrictivos que los que se aplican a los deportistas sin discapacidad, ya sean de disciplinas olímpicas o no olímpicas.

Por otro lado, y de acuerdo con la Constitución Española, las comunidades autónomas tienen transferidas las competencias en materia deportiva y cada una de ellas ha desarrollado su propia ley que, por supuesto, está en consonancia con la ley inmediatamente superior, la ley estatal.

## 1.2. Beneficios de la práctica deportiva según discapacidad

### 1.2.1. Relativos a su discapacidad

En la sociedad actual está comúnmente aceptado el valor esencial que el deporte representa en el desarrollo integral de las personas, tanto a nivel físico como psico-social.

En general, los beneficios de la práctica de actividad físico-deportiva para las personas con discapacidad se refieren a la mejora de la condición física, de la salud mental y de las habilidades para la vida diaria, siendo las propias características de cada tipo de discapacidad las que van a determinar qué tipo de práctica es más adecuada a cada persona.

En el caso de las personas afectadas por algún tipo de discapacidad (motora, intelectual o sensorial), este valor y sus efectos son aún más claros y evidentes.



### Importante

---

Así, dentro de la **discapacidad motora**, la práctica de actividad física posibilita la readaptación física, constituyendo dicha práctica la forma más natural de llevar a cabo sus ejercicios de rehabilitación de forma más agradable, lúdica y menos monótona.

Referido a la **discapacidad intelectual**, la práctica deportiva constituye la posibilidad de relacionarse con sus iguales y con el entorno social que le rodea, incidiendo positivamente en la sociabilidad. Incentiva la capacidad de decisión y favorece la adquisición de habilidades para la vida independiente (hábitos de higiene, responsabilidad sobre el material, vestimenta...).

Por último, para la **discapacidad sensorial**, la práctica deportiva constituye una forma de obtener información, captar, aprender y dominar el entorno que le rodea.

---

### 1.2.2. Físicos



#### Importante

---

- Compensar o mejorar las alteraciones anatómicas/ fisiológicas.
  - Desarrollar las cualidades perceptivo-motrices, las habilidades motrices básicas y las cualidades físicas básicas.
  - Evitar el sedentarismo y la atrofia muscular consecuente.
  - Abandono del sedentarismo.
  - No incremento de la obesidad.
- 

### 1.2.3. Psicológicos



#### Importante

---

- Mejorar el autoconcepto y la autoestima.
  - Conocimiento y aceptación de los límites personales.
  - Mejorar la capacidad de atención, memoria y concentración.
  - Función hedonista.
  - Control del estrés y la ansiedad.
  - Incremento de la capacidad de toma de decisiones.
- 

### 1.2.4. Sociales



#### Importante

---

- Mejorar la socialización.
  - Respetar las reglas y normas.
  - Desarrollar actitudes de colaboración.
  - Ocupar el tiempo libre y de ocio.
  - Oportunidad para integración y participación.
  - Desarrollo de la capacidad de relación (afectivo-social).
- 

[Enlace a recurso reproducible >> https://www.youtube.com/embed/NUHnDyeVREg](https://www.youtube.com/embed/NUHnDyeVREg)



## 2. Las vías de incorporación a la práctica de personas con discapacidad

### 2.1. Actuaciones según ámbito de intervención: educativo, clínico asistencial, ocio-recreación, deportivo

Dentro de los diferentes ámbitos en los que se desarrollan el deporte y la actividad física adaptada encontramos el ámbito educativo, clínico asistencial, ocio-recreación y deportivo.

- *Ámbito educativo:* el ámbito educativo, también conocido como formación, tiene como finalidad favorecer el desarrollo integral del niño dentro del contexto escolar o extraescolar. Está dirigido y desarrollado por maestros en Educación Física o licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD).
- *Ámbito clínico asistencial:* dentro del ámbito clínico asistencial distinguimos entre la rehabilitación y el deporte terapéutico. En su primera fase (rehabilitación), consiste en recuperar la movilidad necesaria del sujeto que posee una deficiencia que puede ser de tipo motora, intelectual o sensorial. En la segunda fase se encuentra el deporte terapéutico como complemento de la fase anterior, consistente en la adaptación de la actividad física a las condiciones motrices del sujeto que la ejecuta. Se desarrolla por fisioterapeutas o licenciados en CAFD en clínicas, hospitales o centros de salud.
- *Ámbito ocio-recreación:* la finalidad de este ámbito es entretener, divertir proponiendo la práctica deportiva como actividad liberadora, desarrollándose en clubes, asociaciones, entidades deportivas, etc.
- *Ámbito deportivo:* el objetivo o finalidad en este ámbito es conseguir el máximo desarrollo de capacidades motrices, comparando el resultado frente a otros. La importancia de la competición en la persona con discapacidad radica en su traslado a la vida real. Una vez conseguido el objetivo de la fase anterior (ocio-recreación), comienza una lucha contra sí mismo y contra los problemas y barreras sociales.

[Enlace a recurso reproducible >> https://www.youtube.com/embed/KMWjBGaOdF8](https://www.youtube.com/embed/KMWjBGaOdF8)

*Escuelas de iniciación deportiva para niños con discapacidad*  
Video publicado por Pablo García Menchén alojado en [Youtube](#)

### 2.2. El papel del movimiento asociativo de la discapacidad en la incorporación a la práctica deportiva

El movimiento asociativo en el sector de la discapacidad se desarrolló en España en el último tercio del siglo XX, impulsado principalmente por grupos de padres de niños con discapacidad intelectual y por personas con discapacidad motora y sensorial, que crearon entidades muy activas para promocionar los derechos, la dignidad y el bienestar de las personas con discapacidad.

Hoy en día, el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad (CERMI) es la expresión de la sociedad civil española organizada en torno a la discapacidad para la interlocución, la presión y la incidencia políticas. Su propósito principal reside en los avances y mejoras para el grupo social al que representan, tales como la mejora de las condiciones de vida de las personas con discapacidad, reforzar el reconocimiento y la protección de sus derechos, promover la igualdad de oportunidades y, en definitiva, elevar su grado de inclusión y normalización sociales.

Considerando el rol de representación que el CERMI ostenta para con el colectivo que nos ocupa, esta entidad puede contribuir significativamente al desarrollo de políticas orientadas a la mejora de oportunidades y garantizar los derechos en materia de actividad física y deporte para las personas con discapacidad y en todos sus ámbitos: salud, educación, ocio y tiempo libre, y rendimiento deportivo. Aunque el CERMI no ha desarrollado directamente líneas de actuación sobre deporte, sus entidades miembros sí han sido muy activas en este campo a lo largo de la historia, por ejemplo, ONCE y Fundación ONCE, Plataforma Representativa Estatal de Personas con Discapacidad Física (PREDIF), confederación ASPACE, Plena Inclusión...

Normalmente, los modelos de competición deportiva no alcanzan a incluir en dicha práctica a todas las personas con discapacidad. Dado que la Constitución Española indica que la actividad deportiva es un derecho para todos, se resalta la importancia del movimiento asociativo en torno a las personas con discapacidad, tales como asociaciones, fundaciones, etc. como modelo de gestión de un “deporte para todos”, “recreacional”, y de programas de promoción de la actividad física y la salud.



**Importante**

---

El **movimiento asociativo** puede definirse como un conjunto de grupos más o menos extenso y organizado que persigue una meta de cambio.

---

### 3. Identificación de las principales restricciones en la participación hacia la práctica deportiva provocadas por el contexto

---

A continuación se presentan las principales restricciones en la participación de las personas con discapacidad en la práctica deportiva provocadas por el contexto. Para facilitar su comprensión se propone la siguiente tabla:

Tabla I. Principales restricciones en la participación hacia la práctica deportiva provocadas por el contexto.

RESTRICCIONES DEL CONTEXTO		
PROPIO COLECTIVO	SOCIALES	INFRAESTRUCTURALES
<ul style="list-style-type: none"><li>• Desequilibrios en la vertebración asociativa en el ámbito deportivo.</li><li>• Problemas de auto-marginación y de falta de reconocimiento de sus propios derechos como ciudadanos.</li><li>• La propia heterogeneidad de las personas con discapacidad.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• El desconocimiento de la población: evitación, insolidaridad y falta de sensibilización.</li><li>• Escaso conocimiento de la rentabilidad social.</li><li>• Formación precaria de los educadores y técnicos deportivos.</li><li>• Actitud de las familias.</li><li>• Inexistencia de trabajo en red y falta de coordinación institucional.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Olvido institucional heredado.</li><li>• Falta de información al alcance de las personas con y sin discapacidad</li><li>• Barreras arquitectónicas, de comunicación y ausencia o déficit de transporte adaptado.</li><li>• Escasez de recursos económicos.</li></ul>

## 4. Identificación de las actitudes en el entorno de las personas con discapacidad

---

Un primer paso importante para facilitar la identificación de las actitudes en el entorno de las personas con discapacidad hacia la práctica deportiva sería desarrollar un modelo conceptual donde se contemplaran los posibles factores y sus relaciones entre sí, ya que actualmente no está claro. En líneas generales se distinguen:

- *Factores ambientales:* accesibilidad física a edificios, actitudes de miembros de la comunidad, etc.
- *Factores de la familia:* intereses de los padres en las actividades deportivas, entorno familiar favorable, variables demográficas familiares favorables, ausencia de impacto económico y de tiempo con la familia, etc.
- *Factores de la persona con discapacidad:* función física, cognitiva, comunicativa, emocional o competencia social, preferencias de actividad, etc.



## 5. Barreras arquitectónicas en las instalaciones deportivas

### 5.1. Normativa a nivel estatal y autonómico sobre accesibilidad: aplicación a las instalaciones deportivas

En el plano urbanístico, se utiliza el término barrera arquitectónica para referirse a los posibles obstáculos físicos que impiden que algunas personas con determinadas características puedan acceder o desempeñar sus actividades en un determinado lugar.



#### Importante

En el contexto deportivo, podríamos definirlo como “aquellas circunstancias físicas que impiden la realización total o parcial de actividad física de personas con discapacidad en un entorno determinado, en este caso las instalaciones deportivas”.

La accesibilidad debe formar parte de un proyecto desde sus inicios, no proponerse como algo añadido a posteriori. Éste último ha sido el enfoque tradicionalmente adoptado en nuestro país, dando lugar a sobrecostes y soluciones en muchos casos complicadas o mal ajustadas. Así, es necesario entender la accesibilidad como un planteamiento que mejora la calidad de las actuaciones para el conjunto de la población y no como un agente limitador del diseño que solo tendrá utilidad para algunas personas.

Por ello, la accesibilidad de las personas condicionadas por algún tipo de discapacidad queda regulada por las bases legislativas que se enumeran a continuación. Sin embargo, es importante remarcar que a la hora de proyectar instalaciones deportivas accesibles se contemple el Manual de buenas prácticas de accesibilidad de las instalaciones deportivas (MAUID), ya que toma como referencia el marco jurídico regulador vigente, pero también y más importante que la dimensión técnica, tiene en cuenta la dimensión humana.



*Barrera arquitectónica.*

Imagen de Edgar Pons alojada en [Flickr](#). Licencia ([CC BY-NC-ND 2.0](#))

#### A nivel estatal:

- Real Decreto 314/2006, de 17 de marzo, por el que se aprueba el Código Técnico de la Edificación.
- Real Decreto 173/2010, de 19 de febrero, por el que se modifica el Código Técnico de la Edificación, aprobado por el Real Decreto 314/2006, de 17 de marzo, en materia de accesibilidad y no discriminación de las personas con discapacidad.
- Real Decreto 410/2010, de 31 de marzo, por el que se desarrollan los requisitos exigibles a las entidades de control de calidad de la edificación y a los laboratorios de ensayos para el control de calidad de la edificación, para el ejercicio de su actividad.
- Orden VIV/561/2010, de 1 de febrero, por la que se desarrolla el documento técnico de condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación para el acceso y utilización de los espacios públicos urbanizados.
- Ley 51/2003, de 2 de diciembre, de igualdad de oportunidades, no discriminación y accesibilidad universal de las personas con discapacidad.
- Real Decreto 2066/2008, de 12 de diciembre, por el que se regula el Plan Estatal de Vivienda y Rehabilitación 2009-2012. (Este Real Decreto ha sido modificado por el Real Decreto 1713/2010, de 17 de diciembre, por el que se modifica el Real Decreto 2066/2008, de 12 de diciembre, por el que se regula el Plan Estatal de Vivienda y Rehabilitación 2009-2012).
- Real Decreto 1713/2010, de 17 de diciembre, por el que se modifica el Real Decreto 2066/2008, de 12 de diciembre, por el que se regula el Plan Estatal de Vivienda y Rehabilitación 2009-2012.
- Real Decreto 505/2007, de 20 de abril, por el que se aprueban las condiciones básicas de accesibilidad y no discriminación de las personas con discapacidad para el acceso y utilización de los espacios públicos urbanizados y edificaciones. Ley 38/1999, de 5 de noviembre, de Ordenación de la Edificación.

#### A nivel autonómico:

- Aragón:  
[Ley 3/1997, de 7 de abril](#), de Promoción de la Accesibilidad y Supresión de Barreras Arquitectónicas, Urbanísticas, de Transportes y de la Comunicación  
BOA 44, de 18-04-97.

- Asturias:  
[Ley 5/1995, de 6 de abril](#), de promoción de la accesibilidad y supresión de barreras.
- Andalucía:  
[Orden de 27 de diciembre de 1985](#), sobre supresión de barreras arquitectónicas en los edificios escolares públicos.  
[Decreto 72/1992 de 5 de mayo](#), por el que se aprueban las normas técnicas para la accesibilidad y la eliminación de barreras arquitectónicas, urbanísticas y en el transporte.
- Baleares:  
[Decreto 96/1994 de 27 de julio](#), por el que se aprueba el Reglamento para la mejora de la accesibilidad y la supresión de las barreras arquitectónicas.
- Canarias:  
[Ley 8/1995, de 6 de abril](#), de accesibilidad y supresión de barreras físicas y de la comunicación BOC 50, de 24.4.95.
- Cantabria:  
[Ley 3/1996, de 24 de septiembre](#), sobre accesibilidad y supresión de barreras arquitectónicas, urbanísticas y de la comunicación.
- Castilla-La Mancha:  
[Ley 1/1994, de 24 de mayo](#), de Accesibilidad y Eliminación de Barreras en Castilla-La Mancha. BOE 34, de 09-02-95 (pág. 4277) DOCM 32, de 24-06-94 (pág. 2390).
- Castilla y León:  
[Ley 3/1998, de 24 de junio](#), de Accesibilidad y Supresión de Barreras  
DOC y L. 123, de 01-07-98.
- Cataluña:  
[Ley 20/1991, de 25 de noviembre](#), de Promoción de la Accesibilidad y Supresión de Barreras Arquitectónicas. DOGC 1.526, de 04-12-91.  
[Decreto 135/1995 de 24 de marzo](#), de desarrollo de la Ley 20/1991, de 25 de noviembre, de promoción de la accesibilidad y supresión de barreras arquitectónicas, y de aprobación del Código de Accesibilidad.  
[Orden de 5 de noviembre de 1985](#), sobre modificación de las dimensiones de las cabinas de ascensores en los itinerarios practicables por minusválidos.
- Comunidad Valenciana:  
[Ley 1/1998, de 5 de mayo](#) de accesibilidad y supresión de barreras arquitectónicas, urbanísticas y de la comunicación.
- Extremadura:  
[Ley 8/1997 de 18 de junio](#). Ley de Promoción de la Accesibilidad.
- Galicia:  
[Ley 8/1997, de 20 de agosto](#), de Accesibilidad y Supresión de Barreras en la Comunidad Autónoma de Galicia. DOG 166, de 29-08-97.
- La Rioja:  
[Ley 5/1994, de 19 de julio](#), de Supresión de Barreras Arquitectónicas y Promoción de la Accesibilidad. BOLR 91, de 23-07-94.
- Madrid:  
[Ley 8/1993, de 22 de junio](#), de Promoción de la Accesibilidad y Supresión de Barreras Arquitectónicas. BOCM 152, de 29-06-93.  
[Orden 440/2004, de 20 de abril](#), de la Consejería de Familia y Asuntos Sociales, por la que se aprueba la convocatoria anual de subvenciones destinadas a Entes Locales para la promoción de la accesibilidad y supresión de barreras arquitectónicas. BOCAM 107, de 06-05-04.  
[Decreto 16/2004, de 30 de julio](#), de la Presidenta de la Comunidad de Madrid, por el que se delega en el Consejero de Medio Ambiente y Ordenación del Territorio la competencia para advertir a los entes locales de la Comisión de posibles infracciones a que se refiere el artículo 43.2 de la Ley 8/1993, de 22 de junio, de Promoción a la Accesibilidad y Supresión de Barreras Arquitectónicas. BOCAM 188, de 09-08-04.
- Murcia:  
[Ley 5/1995, de 7 de abril](#), de condiciones de habitabilidad en edificios de viviendas y promoción de la accesibilidad general de la Comunidad Autónoma de la Región de Murcia.  
[Decreto 39/1987, de 4 de junio](#), sobre supresión de barreras arquitectónicas.
- Navarra:  
[Norma Foral de 16 de junio de 1981](#), sobre eliminación de barreras arquitectónicas que limiten la movilidad de disminuidos físicos.  
[Ley Foral 4/1988 de 11 de julio](#), sobre barreras físicas y sensoriales.  
[Decreto Foral 154/1989, de 29 de junio](#), por el que se aprueba el Reglamento para el desarrollo y aplicación de la Ley Foral 4/1988, de 11 de julio, sobre barreras físicas y sensoriales.  
[Decreto Foral 57/1990, de 15 de marzo](#), por el que se aprueba el Reglamento para la eliminación de barreras físicas y sensoriales en los transportes.

- País Vasco:

[Decreto 59/1981 de 23 de marzo](#), sobre normativa para la supresión de barreras urbanísticas.

Enlace a recurso reproducible >> <https://www.youtube.com/embed/zjmPxqzC9m4>

*Barreras arquitectónicas.*

Video publicado por soulylovedful alojado en [Youtube](#)

## 5.2. La noción de “accesibilidad universal”: implicaciones en las actividades físico-deportivas



### Importante

---

Entendemos como *accesibilidad universal* “la condición que deben cumplir los entornos, procesos, bienes, productos y servicios, así como los objetivos o instrumentos, herramientas y dispositivos, para ser comprensibles, utilizables y practicables por todas las personas en condiciones de seguridad y comodidad y de la forma más autónoma y natural posible. Presupone la estrategia de “diseño para todos” y se entiende sin perjuicio de los ajustes razonables que deban adoptarse”. (Liondau)

---

Desde un punto de vista deportivo o de las instalaciones deportivas, estas deben cumplir con el “diseño para todos” (Ekberg, 2000), por el que el diseño de productos y servicios debe poder ser utilizado por el mayor número de personas posibles, considerando que existe una amplia variedad de habilidades humanas y no una habilidad media, sin necesidad de llevar a cabo una adaptación o diseño especializado. Como norma general, las instalaciones deportivas han de cumplir con algunos criterios, como:

- Equidad de uso: diseño útil para personas con diferentes discapacidades.
- Flexibilidad de uso: diseño adaptado a un amplio rango de preferencias individuales y capacidades.
- Información perceptible: el diseño transmite la información necesaria de forma eficaz para el usuario.
- Tolerancia al error: el diseño minimiza el peligro y las consecuencias negativas producidas por acciones accidentales o no intencionadas.
- Mínimo esfuerzo físico: debe ser cómodo de utilizar, evitando principalmente la fatiga.

Adecuado tamaño de aproximación y uso: que permita la mejor manipulación, independientemente del tamaño corporal.

## 6. Integración e inclusión a través de los juegos y los deportes

---

El nivel de inclusión de las personas con discapacidad en el deporte revela la importancia que se le otorga en las sociedades modernas a los procesos de inclusión. A pesar de que en ellas convive toda la población, esto no se manifiesta en el ámbito deportivo, ya que este concepto suele ir ligado a la competición y al rendimiento deportivo. Ambos conceptos no son, per se, parte de los fines perseguidos por la actividad deportiva inclusiva, pero se entienden como una opción para aquellos que, tras conocer el deporte, deciden entrenar con un fin competitivo, no ya por ocio, recreación o en un contexto educativo.

Las actividades físicas y deportivas, por sus características intrínsecas, se muestran como una herramienta facilitadora de la inclusión social de personas con discapacidad, y más concretamente de los procesos de socialización.

### 6.1. Modalidades de integración en la práctica deportiva

La diversidad por medio del deporte es un proceso que puede presentar diversos modelos (modelo humanista, médico-asistencial y modelo comportamental), entre otros:



#### Importante

---

**Modelo humanista (deporte educativo):** se conceptualiza como un proceso donde la persona con necesidades especiales está presente en el ámbito de la actividad físico-deportiva, siendo protagonista absoluta de la misma.

**Modelo médico-asistencial (deporte terapéutico):** tiene como característica fundamental que cualquier enfermedad, o necesidad especial, tiene una causa específica, y por tanto, se puede curar si se trata adecuadamente.

**Modelo comportamental (deporte educativo-programado):** es un proceso de conductas deportivo-motrices que el sujeto debe superar para determinar los grados de normalización.

---

### 6.2. Modalidades de participación en juegos y deportes: plena, modificada, paralela, de apoyo/asistencia (no activa)

Los juegos y deportes que se desarrollan con una **modalidad de participación plena** se caracterizan porque ambas competiciones se desarrollan en las mismas instalaciones y fechas, donde se comparten espacios comunes (vestuarios, transportes, etc.) y participan ambas federaciones conjuntamente (la Federación de Deporte Adaptado y las ordinarias).

La **modalidad de participación modificada** es aquella donde se adaptan las tareas y el contexto a la práctica deportiva de los participantes.

Por **modalidad de participación paralela** entendemos aquella práctica deportiva que se desarrolla utilizando las mismas instalaciones y materiales, pero se realizan actividades deportivas específicas para los alumnos con discapacidad.

Por último, la **modalidad de participación apoyo/asistencia** (no activa) es un tipo de práctica deportiva que precisa de apoyo para que pueda ser desarrollada.

### 6.3. Consideraciones según tipo de discapacidad para fomentar la participación en juegos y deportes

El sedentarismo es un problema de salud en las sociedades actuales, el cual afecta directamente a las personas con discapacidad. Por otro lado, son bien conocidos y han sido comentados anteriormente los beneficios que la práctica deportiva reporta a las personas con discapacidad. Pero ¿cómo favorecer la participación activa de dicha población en juegos y deportes? Para favorecer dicha participación se recomienda la adaptación de tarea, reglas y material, y una metodología adecuada (apartado 8.2), según el tipo de discapacidad de la persona.

## 7. Identificación y utilización de los mecanismos de adaptación de las tareas, juegos y deportes

### 7.1. Parámetros de adecuación de las tareas: el objetivo de la misma, el contexto de la práctica y las características de la persona

A la hora de adaptar una tarea debemos evaluar y analizar, tanto las necesidades y características de la persona como el contexto que le rodea. Una vez detectadas y analizadas las necesidades, el siguiente paso será adaptar la tarea a dichas necesidades. Para ello, es fundamental categorizar las diferentes discapacidades (motora, intelectual y sensorial), tarea que nos permitirá ajustar mejor la propuesta de actividades.

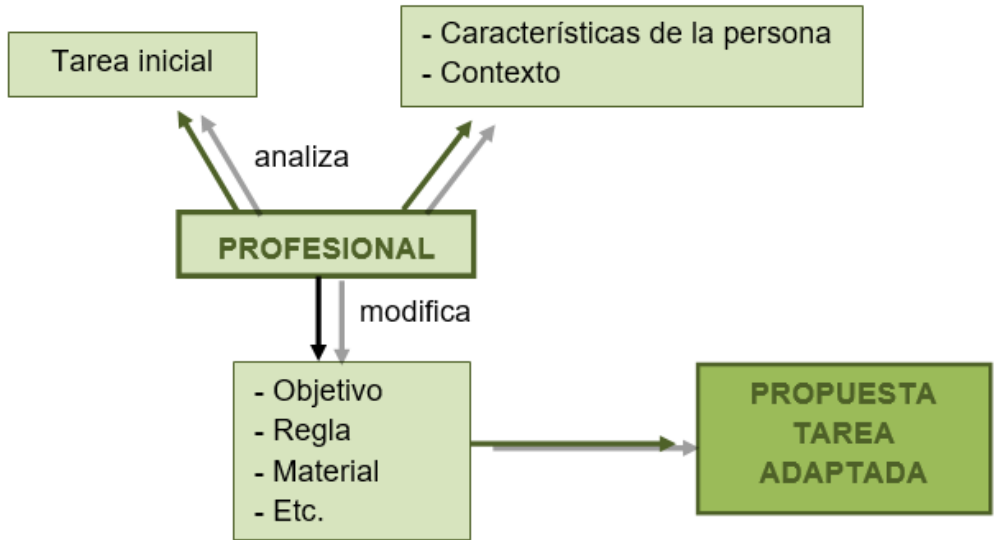


Figura 1. Propuesta de adaptación de la tarea (modificado de Ruiz Sánchez, 1994).  
Imagen de elaboración propia

### 7.2. Criterios de adaptación en juegos y deportes

A continuación, y siguiendo a Ríos (2001), proponemos diferentes adaptaciones que se pueden llevar a cabo en función del tipo de discapacidad.

#### 7.2.1. Adaptación de las tareas

DISCAPACIDAD MOTORA	DISCAPACIDAD INTELECTUAL	DISCAPACIDAD SENSORIAL
<ul style="list-style-type: none"><li>• Modificar las formas de desplazamiento de los adversarios directos del jugador con movilidad reducida.</li><li>• Modificar habilidad para que sea realizable.</li><li>• Añadir habilidades para el resto del grupo o los adversarios directos, equiparando las desigualdades.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presentar en un primer lugar tareas sencillas, que irán aumentando en dificultad según el nivel y el grado de ejecución de los participantes.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Modificar la forma de desplazamiento de los compañeros para igualar la diferencia.</li><li>• Modificar las habilidades a realizar, simplificándolas para el niño con discapacidad.</li><li>• Modificar la habilidad a realizar, haciéndola más compleja para el resto de niños e igualar la diferencia.</li></ul>

#### 7.2.2. Adaptación en las reglas

DISCAPACIDAD MOTORA	DISCAPACIDAD INTELECTUAL	DISCAPACIDAD SENSORIAL



DISCAPACIDAD MOTORA	DISCAPACIDAD INTELECTUAL	DISCAPACIDAD SENSORIAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>Inclusión de nuevas normas o prohibiciones específicas.</li> <li>Variar los sistemas de puntuación y sus requisitos.</li> <li>Añadir el rito de contar en voz alta para dar más tiempo a los alumnos con movilidad reducida.</li> <li>Dar poderes, ventaja para prolongar la permanencia del alumno en el juego.</li> <li>Penalizar los choques entre las sillas de ruedas, muletas, etc. por seguridad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Reducir el tiempo de juego (duración concentración poco duradera).</li> <li>Ante juegos complejos, en primer lugar se dará una explicación general del juego y durante su desarrollo tendrá un soporte constante con orientación de normas básicas, instrucciones, etc.</li> <li>Uso de sistemas de puntuación sencillos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permitir posiciones corporales de protección, así como el contacto para la localización y el seguimiento de los compañeros.</li> <li>Utilizar llamadas de localización mediante voz o palmadas.</li> <li>Permitir jugar cogidos de la mano de un compañero vidente.</li> <li>Aumentar o reducir los tiempos de posesión del balón o de juego.</li> </ul>

7.2.3. Adaptación en el equipamiento y el material

DISCAPACIDAD MOTORA	DISCAPACIDAD INTELECTUAL	DISCAPACIDAD SENSORIAL
<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar materiales blandos para jugadores con problemas de prensión.</li> <li>Utilizar material alternativo o adaptado.</li> <li>Momento previo a la activada cubrir los reposapiés con espuma de la silla de ruedas.</li> <li>Protecciones (rodilleras, coderas, etc.) para el desarrollo de la actividad.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar pocos objetos a la vez (evitar dispersión).</li> <li>Objetos grandes, lentos, que posibiliten cualquier tipo de manipulación.</li> <li>Permitir un periodo previo al juego de manipulación y experimentación con los objetos.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Utilizar balones sonoros o blandos y rugosos.</li> <li>Contraste entre los materiales y el color del suelo y las paredes.</li> <li>Uso de colores vivos y material grande que ayude al niño durante el juego.</li> </ul>

7.2.4. Adaptación en la metodología o modalidad de enseñanza

Una vez conozcamos las características de los participantes, así como el objetivo de la tarea, tendremos muy presentes las adaptaciones metodológicas, claves como estrategia de aprendizaje más adecuada.

Toda la planificación docente debe estar basada en dos principios, el aprendizaje significativo y el de la pedagogía del éxito. Entre las pautas metodológicas destacan:

- Adecuar el lenguaje al nivel de comprensión de los sujetos.
- Potenciar los canales de comunicación (auditivo, visual, gestual e incluso escrito). Cuantos más estímulos enviemos, más rica será la formación.
- Buscar actividades que beneficien a todos, pero especialmente a los alumnos con discapacidad.
- Potenciar métodos que favorezcan la reflexión.
- Propiciar el autoaprendizaje (descubrimiento guiado).
- Organizar grupos en los que los más aventajados ayuden a los que tienen más dificultades. Es fundamental crear hábitos de colaboración y ayuda en los más hábiles.

7.2.5. Otras adaptaciones: personal de apoyo, ayudas técnicas en la práctica

DISCAPACIDAD MOTORA	DISCAPACIDAD INTELECTUAL	DISCAPACIDAD SENSORIAL

DISCAPACIDAD MOTORA	DISCAPACIDAD INTELECTUAL	DISCAPACIDAD SENSORIAL
<ul style="list-style-type: none"><li>• Presencia de monitor de soporte en las primeras edades o en el caso de alumnos con niveles de afectación profundos.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presencia de alumno colaborador o monitor soporte dependiendo del nivel o grado de afectación.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Las formas de ayuda pueden ser: acompañamientos, técnica de protección o técnica de orientación indirecta.</li></ul>

## 8. Aplicación del juego y sus diferentes orientaciones como elemento de atención a la diversidad

---

### 8.1. Los juegos específicos para personas con discapacidad

Los juegos y deportes específicos son practicados por aquellas personas que, de acuerdo con sus características y necesidades, requieren desenvolverse en unos parámetros diferentes a los de los juegos convencionales. Son personas con discapacidades significativas, con un grado de afectación alto (motora, intelectual o sensorial), que en la práctica les impide integrarse en los juegos convencionales. Existen modalidades de juego y deporte específicas para cada tipo de discapacidad y algunos tienen rango de paralímpicos, los cuales están regulados por el Comité Paralímpico Internacional (IPC).

### 8.2. El juego modificado y los juegos integrados-inclusivos

Antes de definir el juego modificado, hemos de establecer como criterio fundamental que el juego será adaptado lo estrictamente necesario, teniendo en cuenta que la mejor adaptación es aquella que no se percibe. También se favorecerá que los participantes puedan asumir cualquier rol dentro de la actividad propuesta.



Importante

---

El **juego modificado** consiste en la adecuación del juego a las necesidades y/o posibilidades de la persona adaptando reglas, material, instalación, etc.

---

Por otro lado se encuentran los juegos integrados-inclusivos, los cuales se caracterizan por la igualdad de oportunidades en la participación.



Importante

---

Nos referimos a **juegos integrados-inclusivos** cuando la discapacidad les imposibilita para realizar la actividad deportiva con plenitud, pero de alguna forma lo practican junto a personas que no presentan discapacidad.

[Enlace a recurso reproducible >> https://www.youtube.com/embed/vEfxTVWMMO8](https://www.youtube.com/embed/vEfxTVWMMO8)

*Juegos inclusivos escolares*  
Video publicado por SanitasTV alojado en [Youtube](#)

---



## 9. Características del material deportivo adaptado

### 9.1. Principales materiales adaptados según deporte y tipo de discapacidad

DISCAPACIDAD MOTORA	
Deporte	Material
Atletismo	Incluye todas las pruebas olímpicas excepto salto de pértiga, lanzamiento de martillo, carrera de obstáculos y pruebas de marcha.
Deportes de raqueta	Bádminton (tamaño terreno de juego según categoría y clase, raqueta y volante), tenis de mesa, tenis silla de ruedas.
Baloncesto	Silla de ruedas.
Boccia	Rampa, pelotas boccia.
Ciclismo	Bicicletas.
Esgrima	Silla de ruedas fija al suelo.
Esquí	Sillas.
Fútbol silla ruedas	Silla de ruedas.
Halterofilia	No existe adaptación del material.
Hípica	Compiten todos los tipos de discapacidades juntos, divididos en cuatro clases o grados.
Natación	No hay adaptaciones en el material y compiten todos juntos, separados según el grado de discapacidad.
Rugby	Silla de ruedas, terreno de juego (cancha baloncesto), balón (voleibol).
Tiro con arco y olímpico	Silla de ruedas.
Hockey	Silla de ruedas, stick (sin bordes ásperos, elementos que sobresalgan o zonas afiladas y puede ser fijado al brazo o mano si el jugador no tiene suficiente fuerza o prensión manual), uso del T- stick, terreno de juego, porterías.
Voleibol	Sentado (campo más pequeño y la red está más baja).
Vela	Pueden competir juntas personas con diferentes discapacidades.

DISCAPACIDAD SENSORIAL		
	Deporte	Material
VISUAL	Ajedrez	Tablero (cuadros negros ligeramente más altos), piezas negras (protuberancia parte superior), reloj de tiempo (mecanismo de voz con auriculares).
	Atletismo	Un ejemplo de adaptación se encuentra en el salto horizontal: cambio de la tabla de batida por una zona marcada con cal.
	Ciclismo	Bicicleta tándem y guía.
	Esquí	No utilizan material adaptado (figura del guía).
	Fútbol sala	Balón y terreno de juego con grandes contrastes en sus colores.
	Goalball	Balón (sonoro), portería, líneas de orientación, vallas laterales para evitar fuera de juego.
	Hípica	Compiten todos los tipos de discapacidades juntos, divididos en cuatro clases o grados.
	Judo	Tatami (diferentes texturas para delimitar las zonas de combate).
	Montaña	Barra direccional.

	DISCAPACIDAD SENSORIAL	
	Deporte	Material
	Natación	No existen adaptaciones materiales.
	Tiro	Carabina de aire comprimido con una mira telescópica especial, que transforma la luz en sonido.
	Vela	Pueden competir juntas personas con diferentes discapacidades.
AUDITIVA	Ajedrez, atletismo, baloncesto, bolos, ciclismo, dardos, fútbol, fútbol sala pádel, petanca, senderismo, tenis y tenis de mesa	No hay adaptación de material.

DISCAPACIDAD INTELECTUAL	
Deporte	Material
Atletismo, baloncesto, equitación, fútbol sala, gimnasia rítmica, natación y tenis de mesa	No hay adaptación de material.

## 9.2. Uso y consideraciones reglamentarias

Los principios fundamentales que las diferentes federaciones del deporte adaptado están promocionando en relación al uso del equipo material utilizado durante las competiciones son:

- *Seguridad* para el usuario, otros competidores, oficiales, público y entorno.
- *Imparcialidad*, esto es, que el deportista no reciba una ventaja que resulte injusta o que vaya en contra del “espíritu” de la prueba en la que esté compitiendo.
- *Universalidad*, referido a que el material empleado esté comercialmente disponible para todos los deportistas.
- *Destreza*, esto es, el rendimiento humano es la expresión del esfuerzo máximo, no el impacto de la tecnología y el equipo material.

El uso reglamentario de los diferentes materiales utilizados en las pruebas deportivas queda regulado por las distintas federaciones ([FEDDF](#); [FEDS](#); [FEDC](#); [FEDDI](#)).



Esquí adaptado  
 Imagen de Pablo Fausto. Alojada en [Flirck](#). Licencia ([CC BY-SA 2.0](#))

## 10. Las ayudas técnicas para la práctica deportiva

---

### 10.1. Principales ayudas técnicas (o productos de apoyo) según tipo de discapacidad y deporte. Aspectos básicos

Antes de establecer las principales ayudas técnicas empleadas en el deporte según el tipo de discapacidad, se hace necesario distinguir entre material ortopédico y ayuda técnica para realizar un uso adecuado del término.



#### Importante

---

El **material ortopédico** es todo aquel instrumento que facilite la movilidad en personas que la tengan reducida (sillas de ruedas, prótesis, muletas, etc.). En cuanto a las **ayudas técnicas**, son las adaptaciones de instrumentos que habitualmente se utilizan para que puedan ser usados por personas con discapacidad, así como aquellos elementos creados para incrementar la autonomía personal de aquellos que lo necesiten.

---

Dentro del material ortopédico encuadramos las sillas de ruedas, prótesis, muletas, bastones y todo tipo de utensilios tradicionales que normalmente suelen ser utilizados por personas con discapacidad motora.

### 10.2. Consideraciones relativas a la seguridad en el uso de las ayudas técnicas: la interacción persona deportista-ayuda técnica en la práctica

Toda ayuda técnica debe reunir una serie de características relativas a la seguridad:

- *Sencillez*: que permitan un manejo sencillo para poder ser usadas de forma autónoma.
- *Eficacia/utilidad*: respondiendo a las necesidades para las que han sido concebidas.
- *Seguridad*: evitando riesgos innecesarios y estando fabricados con materiales resistentes, duraderos, etc.

# 11. Valoración del papel de la integración-inclusión de las personas con discapacidad en juegos y deportes

La diversidad plantea la conveniencia de adaptar los medios disponibles en las comunidades para la práctica de la actividad deportiva a las características propias de las personas que las practican. Por ende, cualquier profesional del deporte (profesores, promotores y entrenadores), que se incorpore al trabajo con esta población ha de captar rápidamente la esencia de las personas con diversidad y ha de estar preparado.

## 11.1. La importancia de los entornos inclusivos para la normalización de la práctica deportiva de las personas con discapacidad

Podemos definir el entorno inclusivo asociado a un deporte de calidad sin excepciones, donde todos y todas tienen cabida. Por lo tanto este entorno inclusivo y su filosofía deben ser o actuar como motor de cambio social y de actitudes, debe estar basado en la igualdad y la democracia, donde la diversidad sea un valor en alza que cohesione el grupo y ofrezca mayores posibilidades de aprendizaje y desarrollo.

## 11.2. El juego como instrumento en el proceso de integración de personas con discapacidad

Como profesionales del deporte (docentes o entrenadores) hemos de saber y conocer la variabilidad y diversidad de personas que nos podemos encontrar en nuestro día a día. En este sentido, tal y como muestra el siguiente esquema y mediante el juego, debemos ser capaces de integrar esta diversidad.

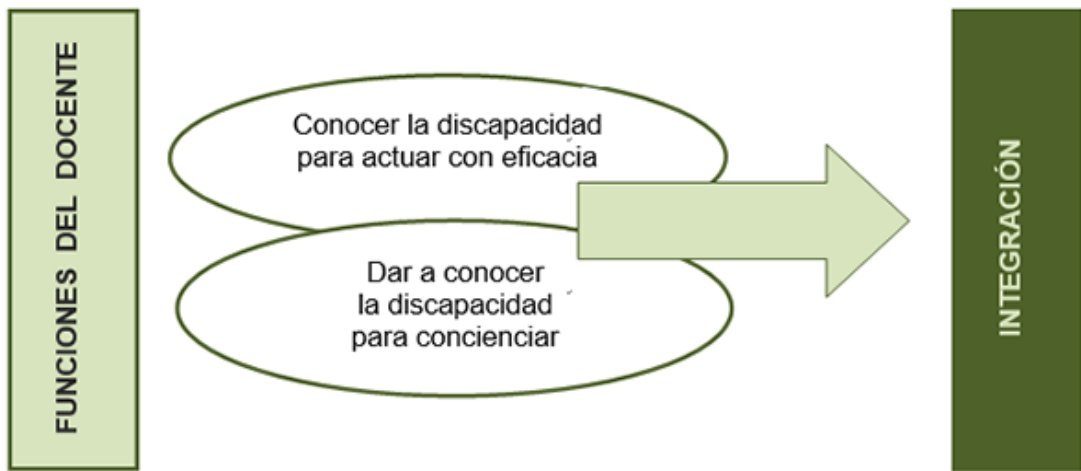


Figura 3. El juego como instrumento de integración (tomado de Bernal Ruiz, 2010).  
Imagen de elaboración propia

## 11.3. La importancia de la participación activa, la autodeterminación y la libre elección de las personas con discapacidad hacia la práctica deportiva

Importante

Autodeterminación es: "actuar como agente causal primario en la vida de uno mismo y hacer elecciones y tomar decisiones con respecto a la calidad de vida propia, libre de interferencias o influencias externas indebidas" (Wehmeyer, 1992).

En este sentido, la calidad de vida de personas con discapacidad se compone de los mismos factores y relaciones que para el resto, aumentando del mismo modo que aumenta cuando damos el poder de participar en decisiones que afectan a sus vidas. Desde este punto de vista hemos de fomentar la aceptación en integración plena de la diversidad en nuestras vidas, ya que aumentara su calidad de vida. Por lo tanto, la práctica deportiva debe favorecer la participación activa de la persona con discapacidad, fomentando su elección en base a sus preferencias, intereses, deseos y necesidades y su propia toma de decisiones.

## 12. Vivenciación de situaciones de práctica inclusiva para el fomento de la participación de personas con discapacidad

---

### 12.1. Los juegos específicos para personas con discapacidad

La vivenciación a través de la acción motriz, a través de los juegos específicos, asumida con los elementos afectivos y emocionales se convierte en un medio básico para potenciar el desarrollo integral, para estimular, además de las funciones motrices, el desarrollo de orden social, valorativo y de naturaleza cognitiva, todas indispensables para la incorporación, asimilación y equilibración de nuevos elementos y conceptos requeridos en el contexto sociocultural en el que interactúa el ser humano.

### 12.2. El juego modificado y los juegos integrados-inclusivos

En el marco del deporte adaptado y la educación física, el uso de los juegos modificados, integrados e inclusivos se propone como alternativa lúdica que se sitúa en el punto de encuentro entre el juego, como actividad libre, autotélica y generadora de placer y bienestar; y el deporte, como situación motriz de competición regulada e institucionalizada.

Aunque en principio está marcado por un sistema de reglas que le dotan de coherencia interna, el juego modificado se caracteriza por su flexibilidad, por su posibilidad de adaptación en virtud de las intenciones educativas de las que se le pretenda dotar y por no renunciar a mantener una dosis de vocación lúdica.

Por otro lado, conserva la naturaleza compleja, contextual y generadora de situaciones-problema inherente al propio deporte. Devís (1996; pg. 49) lo define como:

*Un juego global que recoge la esencia de uno o de toda una forma de juegos deportivos estándar, la abstracción simplificada de la naturaleza problemática y contextual de un juego deportivo, que exagera los principios tácticos y reduce las exigencias o demandas técnicas de los grandes juegos deportivos.*

# Glosario

---

## Calidad de vida

Percepción del individuo de su posición en la vida en el contexto de su cultura y del sistema de valores en que vive y en relación a sus objetivos, expectativas, modelos y preocupaciones (OMS, 1994).

## Movimiento asociativo

Conjunto de grupo más o menos extenso y organizado que sigue una meta de cambio.

## Barrera arquitectónica

Aquellas circunstancias físicas que impiden la realización total o parcial de actividad física de personas con discapacidad en un entorno determinado, en este caso las instalaciones deportivas.

## Accesibilidad universal

Condición que deben cumplir los entornos, procesos, bienes, productos y servicios, así como los objetivos o instrumentos, herramientas y dispositivos, para ser comprensibles, utilizables y practicables por todas las personas en condiciones de seguridad y comodidad y de la forma más autónoma y natural posible.

## Modelo humanista

Se conceptualiza como un proceso donde la persona con necesidades especiales está presente en el ámbito de la actividad físico-deportiva, siendo protagonista absoluto de la misma.

## Modelo médico-asistencial

Su característica fundamental es que cualquier enfermedad, o necesidad especial, tiene una causa específica, y por tanto, se puede curar si se trata adecuadamente.

## Modelo comportamental

Es un proceso de conductas deportivo-motrices que el sujeto debe superar para determinar los grados de normalización.

## Juegos específicos

Tipo de juegos practicados por alumnos con discapacidades significativas, con un mayor grado de afectación (motora, intelectual o sensorial) que en la práctica les impide integrarse en los juegos y deportes que, con carácter general, se organizan para el resto de compañeros.

## Juego modificado

Es un tipo de juego, el cual se adapta a las necesidades y/o posibilidades de la persona adaptando reglas, material, instalación, etc.

## Juego integrado-inclusivo

Tipo de juego caracterizado por la igualdad de oportunidades en la participación en la práctica físico-deportiva.

## Juegos motrices sensibilizadores

Son aquellos que, con la presencia de personas con discapacidad o no, hacen que los participantes vivan de manera lúdica las limitaciones de las personas con dificultades y valoren sus capacidades.

## Material ortopédico

Todo aquel instrumento que facilite la movilidad en personas que la tengan reducida.

## Ayuda técnica

Adaptaciones de instrumentos que habitualmente se utilizan para poder ser usados por personas con discapacidad, así como aquellos elementos creados para incrementar la autonomía personal de aquellas que lo necesiten.

## Autodeterminación

Actuar como agente causal primario en la vida de uno mismo y hacer elecciones y tomar decisiones con respecto a la propia calidad de vida, libre de interferencias o influencias externas indebidas.



## Referencias bibliográficas

---

- Bernal, J. *Conocer la discapacidad: el primer paso para alcanzar la integración*. Málaga: Instituto Andaluz Deporte, 2010.
- Cayo Pérez Bueno, L. *Libro blanco del deporte de personas con discapacidad en España*. Madrid: Grupo Editorial Cinca, S.A., 2018.
- Jofre Bernardo, A.J. *Comité Paralímpico Español. Manual de buenas prácticas de accesibilidad de las instalaciones deportivas*. Comité Paralímpico Español, 2016
- Ekberg J. *Un paso adelante "Diseño para todos"*. Proyecto INCLUE. CEAPAT-IMSERSO, Madrid, 2000.
- García, C. *Fundación arquitectura COAM*. Madrid: Artes gráficas Palermo, 2011.
- Ocete, C. "Deporte inclusivo en la escuela": diseño y análisis de un programa de intervención para promover la inclusión del alumnado con discapacidad en educación física, 2016.
- Parrilla, A. *Acerca del origen y sentido de la educación inclusiva*. 11-29. 2002
- Puigdemívil, I. *La Educación Especial en la escuela integrada. Una perspectiva desde la diversidad*. Barcelona: Graó, 1998.
- Ríos, M. y cols. *El juego y los alumnos con discapacidad. Actividad física adaptada*. Barcelona: Paidotribo, 1996.
- Samanes, J.J. Deportes adaptados. *Archivos de Medicina del Deporte*. 15(66). 1998.
- Torres, M.A. *Recursos metodológicos en Educación Física con alumnos con discapacidad física y psíquica*. Madrid: Pila Teleña, 2010.
- Valbona, C. La actividad física como elemento de salud para personas discapacitadas. En: Martínez Ferrer JO (ed). *Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado. Libro de Actas* (pp. 283-96). Málaga: Instituto Andaluz del Deporte, 2003.

## Bibliografía recomendada

---

- Bernal, J. *Conocer la discapacidad: el primer paso para alcanzar la integración*. Málaga: Instituto Andaluz Deporte, 2010.
- Cayo Pérez Bueno, L. *Libro blanco del deporte de personas con discapacidad en España*. Madrid: Grupo Editorial Cinca, S.A., 2018.
- García, C. *Fundación arquitectura COAM*. Madrid: Artes gráficas Palermo, 2011.
- Jofre Bernardo, A.J. *Comité Paralímpico Español. Manual de buenas prácticas de accesibilidad de las instalaciones deportivos*. Comité Paralímpico Español, 2016
- Ocete, C. “Deporte inclusivo en la escuela”: diseño y análisis de un programa de intervención para promover la inclusión del alumnado con discapacidad en educación física, 2016.
- Torres, M.A. *Recursos metodológicos en Educación Física con alumnos con discapacidad física y psíquica*. Madrid: Pila Teleña, 2010.



C203\_U1\_T2\_Imprimible\_v01.pdf

1 / 27

—

63%

+

# Créditos

---

Título	El fomento de la participación de personas con discapacidad en actividades físico deportivas. Características de las tareas. Limitaciones para la práctica deportiva
Autoría	Rosa Mª Alfonso Rosa

# Aviso Legal

Las páginas externas no se muestran en la versión imprimible

<http://www.juntadeandalucia.es/educacion/permanente/materiales/index.php?aviso#space>