

## **XI.4. Ejercicios empleados en el Programa de Educación Física.**

### **- EJERCICIOS DE FÚTBOL SALA.**

#### **- EJERCICIOS DE FAMILIARIZACIÓN:**

**1°.- Cada uno con un balón de fútbol sala o similar, desplazarse por el terreno de juego llevándolo con las manos, acariciándolo, notando su textura, su peso, pasárselo de una mano a otra, botándolo con la mano derecha, luego con la izquierda, luego con ambas, lanzarlo al aire con la mano derecha y decepcionarlo con las dos, luego con la izquierda y por último con las dos juntas.**

Observaciones: Para los deportistas en sillas de ruedas y con trastornos asociados (hemiparesias, hemiplejias, deficiencia visual completa o resto visual escaso, etc., se les adecuan las pruebas.

Para una persona en silla de ruedas, se desplazaría por el terreno de juego y podría realizar este ejercicio sin problemas.

Para una persona con trastornos asociados, según qué trastorno fuese se le variaría el ejercicio. Ejemplo: Para una persona con deficiencia visual severa (ciego), los ejercicios de botarlo y lanzarlo al aire no los realizaría tal cual, pero se le podría adaptar dicho ejercicio colocando el balón dentro de una bolsa, amarrándola con una cuerda por un extremo y por el otro lo sujetaría el usuario; y podría intentar golpear y botar el balón con una mano, y luego con la otra cambiándose la cuerda de mano.

**2°.- En parejas, con un balón de fútbol sala o similar, desplazarse por el terreno de juego pasárselo con mano derecha, luego con la mano izquierda, pasándose el balón botándolo con la mano derecha, luego con la izquierda, luego con ambas, lanzarlo al aire con la mano derecha y decepcionarlo con las dos, luego con la izquierda y por último con las dos juntas.**

Para una persona con deficiencia visual completa la prueba de habilidad la variaríamos por transportar el balón de fútbol sala de varias formas diversas delimitándoles el lugar para realizarlo.

**3°.- Cada uno con un balón de fútbol sala o similar, intentar dominarlo con el pie derecho, luego con el pie izquierdo, con el muslo derecho, con el muslo izquierdo y con la cabeza. Estáticos.**

Para una persona en silla de ruedas, se le indicaría que intentara dominar el balón con la mano derecha, luego con la izquierda, luego con las dos a la vez, alternativamente y con la cabeza.

Para una persona con deficiencia visual completa la prueba de habilidad la variaríamos por transportar el balón de fútbol sala de varias formas diversas delimitándoles el lugar para realizarlo.

Variante 1: Sustituir el balón de fútbol sala por uno de goma espuma.

Variante 2: En movimiento.

**4°.- En parejas, con un balón de fútbol sala o similar, intentar dominarlo entre los dos, cada vez que se lo pasen puede botar una o dos veces en el suelo. Estáticos.**

Variante 1: Sustituir el balón de fútbol sala por uno de goma espuma.

Variante 2: En movimiento.

- **EJERCICIOS DE CONDUCCIÓN:**

**1°.- Cada uno con balón, conducción por el espacio de juego con las siguientes superficies de contacto: empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón.**

Para una persona en silla de ruedas, sería desplazarse con el balón en su falda.

**2°.- Cada uno con balón, conducción por encima de las líneas que delimitan el espacio de juego con las siguientes superficies de contacto: empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón.**

Para una persona en silla de ruedas, sería desplazarse con el balón en su falda sobre las líneas que le fuesen factibles.

**3°.- Cada uno con balón de goma espuma, conducción el espacio de juego con las siguientes superficies de contacto: empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón.**

Variante 1: Con una pelota pequeña o de tenis.

**4°.- Cada uno con balón, realizar el siguiente recorrido conduciendo el balón con las siguientes superficies de contacto: empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera y planta del pie.**

Variante 1: Realizar cualquiera de los siguientes recorridos.

Variante 2: Variar el móvil (pelota de tenis, pelota pequeña, pelota de goma espuma,...).

- **EJERCICIOS DE PASES:**

**1°.- En parejas, con un balón, separados unos dos metros y estáticos, pasarse el balón con las distintas superficies de contacto de los pies( interior del pie, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón), y decepcionar el balón practicando los siguientes tipos de controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento.**

Para una persona en silla de ruedas, utilizaría las extremidades superiores para pasar mano derecha, luego con la izquierda, luego con las dos a la vez, alternativamente y con la cabeza.

**2°.- En parejas, con un balón, separados unos dos metros, y en movimiento, pasarse el balón con las distintas superficies de contacto de los pies ( interior del pie, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón), y decepcionar el balón practicando los siguientes tipos de controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento.**

Para una persona en silla de ruedas, utilizaría las extremidades superiores para pasar mano derecha, luego con la izquierda, luego con las dos a la vez, alternativamente y con la cabeza.

Variante 1: Variar la distancia de separación entre ambos deportistas.

**3°.- En parejas, con un balón, separados unos dos metros, estáticos, pasarse el balón con las distintas superficies de contacto de los pies entre los dos conos separados unos 80 centímetros (interior del pie, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón), y de recepcionar el balón practicando los siguientes tipos de controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento.**

Para una persona en silla de ruedas, utilizaría las extremidades superiores para pasar mano derecha, luego con la izquierda, luego con las dos a la vez, alternativamente y con la cabeza.

**4°.- En tríos, con un balón, separados unos dos metros, estáticos, pasarse el balón con las distintas superficies de contacto de los pies (interior del pie, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón), y de recepcionar el balón practicando los siguientes tipos de controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento.**

**5°.- En tríos, con un balón, separados unos dos metros, en movimiento, pasarse el balón con las distintas superficies de contacto de los pies (interior del pie, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón), y recepcionar el balón practicando los siguientes tipos de controles clásicos: parada, semiparada y amortiguamiento.**

**6°.- En parejas, cada uno con un balón de goma espuma, pasarse el balón con las manos y practicar el golpeo con la diferentes superficies de contacto de la cabeza (frontal, parietal derecha, parietal izquierda y occipital).**

#### **- EJERCICIOS DE TIRO:**

**1°.- Cada uno con balón de fútbol sala o similar, salir del medio campo conduciendo el balón y al llegar al área tirar a portería vacía. Utilizar las distintas superficies de contacto para realizar el tiro, es decir: interior del pie, empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón.**

Una persona en silla de ruedas tiraría con las manos, alternando la derecha e izquierda y la forma de lanzar, es decir, a la altura del pecho, sobre la cabeza, lateral,...).

Variante 1: Ídem, pero con un portero en la portería.

**2°.- Cada uno con balón de fútbol sala o similar, salir del medio campo conduciendo el balón y, al llegar al área tirar a uno de los aros colocados en la portería vacía. Utilizar las distintas superficies de contacto para realizar el tiro, es decir: interior del pie, empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón.**

Variante 1: Ídem, pero con un portero en la portería.

**3°.- Cada uno con balón de fútbol sala, salir del medio campo conduciendo el balón realizando el siguiente recorrido y, al llegar al área tirar a uno de los aros colocados en la portería vacía. Utilizar las distintas superficies de contacto para realizar el tiro, es decir: interior del pie, empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón.**

Variante 1: Ídem, pero con un portero en la portería.

**4°.- En parejas, con balón de fútbol sala o similar, salir del medio campo, uno hace del rol de atacante (objetivo: finalizar la jugada tirando a puerta intentando pasar el balón por uno de los aros situados en la portería) y el otro de defensor (objetivo: neutralizar el ataque). Utilizar las distintas superficies de contacto para realizar el tiro, es decir: interior del pie, empeine interior, empeine exterior, empeine total, puntera, planta del pie y talón.**

En este caso, se podría adaptar el ejercicio para una persona en silla de ruedas como si fuese balonmano, o bien, cambiar el ejercicio, y mientras los compañeros están realizándolo el tiene que buscar diferentes formas de transportar el balón de un lugar a otro que le designemos.

**5°.- En grupos de tres, hacer un dos contra uno, es decir, dos atacantes contra un defensor. Los atacantes deben finalizar la jugada tirando a puerta, y el defensor debe intentar neutralizar el ataque.**

En este caso, se podría adaptar el ejercicio para una persona en silla de ruedas como si fuese balonmano, o bien, cambiar el ejercicio, y mientras los compañeros están realizándolo el tiene que buscar diferentes formas de transportar el balón de un lugar a otro que le designemos.

## **- EJERCICIOS DE RESISTENCIA AERÓBICA, COORDINACIÓN DINÁMICA GENERAL Y COORDINACIÓN DINÁMICA ESPECIAL.**

**1°.- Subir y bajar las espalderas.**

Para una persona en silla de ruedas, no puede realizarlo, lo que si le podemos decir que nos ayude a controlar a los compañeros.

Para una persona con deficiencia visual completa, puede realizar la tarea, lo único que tendremos que estar pendientes para evitar que se caiga.

Variante 1: Desplazarse de derecha a izquierda sobre las espalderas.

Variante 2: Desplazarse de izquierda a derecha sobre las espaldas.

Variante 3: Intentar desplazarse por las espaldas de varias formas diferentes.

## **2º.- Realizar diferentes tipos de desplazamientos por el espacio:**

- Desplazarse en línea recta.
- Realizando círculos.
- Zig – zag.
- De lado.
- De espaldas.
- A la pata coja con la derecha, a la pata coja con la izquierda.
- Con los dos pies juntos dando pequeños saltos.
- Con los pies juntos dando saltos grandes en altura, luego en profundidad.
- De puntillas.
- Con los talones.
- Un pie de talón y el otro de punta, y luego viceversa.
- Agachados.
- De cuclillas.

Para una persona en silla de ruedas, puede realizar varios ejercicios y los que no se los modificamos. Ejemplo: Cuando el resto de los compañeros se desplace de puntillas, el mueve el brazo derecho hacia arriba y hacia abajo.

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea, lo único que tendrá que ir con un compañero para no chocar.

Variante 1: Intentar desplazarse por el espacio de formas diferentes.

## **3º.- Realizar diferentes tipos de desplazamientos sobre líneas dibujadas en el suelo o sobre cuerdas (equilibrio dinámico):**

- Desplazarse en línea recta.
- Realizando círculos.
- De lado.
- De espaldas.
- A la pata coja con la derecha, a la pata coja con la izquierda.
- Con los dos pies juntos dando pequeños saltos.
- Con los pies juntos dando saltos grandes en altura, luego en profundidad.
- De puntillas.
- Con los talones.
- Un pie de talón y el otro de punta, y luego viceversa.
- Agachados.
- De cuclillas.

Para una persona en silla de ruedas, puede realizar varios ejercicios y los que no se los modificamos. Ejemplo: Cuando el resto de los compañeros se desplace de puntillas, él mueve el brazo derecho hacia arriba y hacia abajo.

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea, lo único que tendrá que ir con un compañero para no chocar.

Variante 1: Intentar desplazarse sobre las líneas de formas diferentes.

#### **4°.- Desplazarse sobre las colchonetas de diferentes formas:**

- De pie.
- De rodillas.
- Tumbado boca abajo (tendido prono).
- Tumbado boca arriba (tendido supino).
- Sentado ayudarse de las manos y de los pies para avanzar.
- Sentado ayudarse sólo de los pies para avanzar.
- Girando sobre su eje longitudinal.
- En cuadrupedia.
- Todos los anteriores realizarlos hacia atrás.
- En cuadrupedia desplazarse de lado.
- En cuadrupedia desplazarse hacia atrás.

Para una persona en silla de ruedas, puede realizar varios ejercicios y los que no se los modificamos. Ejemplo: Cuando el resto de los compañeros se desplace en cuadrupedia, él se sienta y se intenta desplazar sólo con ayuda de la mano derecha.

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea, lo único que tendrá que ir con un compañero para no chocar.

Variante 1: Intentar desplazarse sobre las colchonetas de formas diferentes.

#### **5°.- Desplazarse siguiendo ritmos producidos por (jugar con el ritmo, lento, rápido, pausado,...):**

- Las palmas de las manos.
- Por los pies.
- Por los golpes de las manos sobre una superficie dura. (mesa, silla, banco sueco,...).
- Por los sonidos emitidos por un instrumento musical (triángulo, tambor, guitarra, silbato,...).
- Por los sonidos emitidos por dos picas o dos botellas de agua vacía al chocar la una contra la otra.
- Por los sonidos emitidos por el bote del balón en el suelo.

Para una persona en silla de ruedas, no reviste mayor problema.

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea, lo único que tendrá que ir con un compañero para no chocar.

**6º.- Realizar diferentes posiciones de equilibrio estático como pueden ser las siguientes:**

- De pie, con los pies juntos, ponerse de puntillas y mantener la posición varios segundos.
- Igual al anterior, pero con los ojos cerrados.
- Soportar el peso del cuerpo sobre la pierna derecha (pata coja) varios segundos.
- Soportar el peso del cuerpo Sobre la pierna izquierda (pata coja) varios segundos.
- Soportar el peso del cuerpo sobre la pierna derecha varios segundos inclinando el cuerpo hacia delante simulando un ave (los brazos extendidos como si fuesen alas) y la pierna contraria hacia atrás.
- Soportar el peso del cuerpo Sobre la pierna izquierda varios segundos inclinando el cuerpo hacia delante simulando un ave (los brazos extendidos como si fuesen alas) y la pierna contraria hacia atrás.
- Soportar el peso del cuerpo sobre la pierna derecha varios segundos, la cual está flexionada.
- Soportar el peso del cuerpo sobre la pierna izquierda segundos, la cual está flexionada.
- En cuadrupedia, separar una rodilla del suelo extendiendo la pierna hacia atrás. Luego cambiar de pierna.
- Ídem, pero ahora además extendemos hacia delante el brazo contrario a la pierna que se extiende hacia atrás. Viceversa.
- En cuadrupedia, ahora extendemos la pierna y el brazo del mismo lado. Cambiar luego al otro.
- Ídem a los anteriores de cuadrupedia, pero ahora el peso del cuerpo lo soportan las manos y los pies (las piernas están extendidas y las rodillas no tocan el suelo).
- Sentado, intentar levantar los pies del suelo.
- Sentado, intentar levantar los pies y manos del suelo.

Para una persona en silla de ruedas, es complicado poder realizar el equilibrio cuando no puede ponerse de pie, por lo que le diremos que nos ayude a controlar a los demás compañeros; y cuando sea sentados en la colchoneta, puede intentar entrenar el equilibrio estático, además de ponerse de costado.

Para una persona con deficiencia visual completa puede realizar la tarea, aunque cuando intente mantener el equilibrio con un solo apoyo le puede costar más que al resto de los compañeros, para tenerlo en cuenta.

Variante 1: Intentar buscar nuevas formas de equilibrio.

**7º.- Realizar el siguiente recorrido con obstáculos (con pequeñas dificultades) de diferentes formas:**

- De pie.
- De puntillas.
- Con los talones.
- Con una pierna de puntillas y la otra con el talón.
- De rodillas.
- Sentados mirando hacia el desplazamiento.
- Sentados dándole la espalda al sentido de desplazamiento.

- En cuadrupedia mirando al desplazamiento.
- En cuadrupedia dándole la espalda al desplazamiento.

Para una persona en silla de ruedas, puede realizar varios ejercicios y los que no se los modificamos. Ejemplo: Cuando el resto de los compañeros se desplace de puntillas, el mueve el brazo derecho hacia arriba y hacia abajo.

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea, lo único que tendrá que ir con un compañero para no chocar.

**8°.- De pie, permaneciendo inmóvil, intentar concentrarse en la tensión y relajación muscular de los principales grupos musculares del cuerpo (piernas, brazos y tronco); realizando la tensión durante 3 – 5 segundos y relajando 3 – 5 segundos.**

Para una persona en silla de ruedas, puede realizar los ejercicios de cintura para arriba, pues en las piernas no tiene sensibilidad.

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea; lo único que al igual que con el resto de compañeros debemos fijarnos a ver si realizan los ejercicios bien para si no corregirlos.

Variante 1: Ídem, pero tumbados sobre una colchoneta.

**9°.- Desplazarse de diferentes formas sobre los bancos suecos:**

- De pie.
- De puntillas.
- Con los talones.
- Con una pierna de puntillas y la otra con el talón.
- Con una pierna sobre el banco y la otra en el suelo. Luego cambiar.
- Tumbado boca abajo (tendido prono) ayudarse de las manos.
- Tumbado boca arriba (tendido supino) ayudarse de las manos.
- Sentado ayudarse de las manos y de los pies para avanzar mirando al desplazamiento
- Sentado ayudarse de las manos y de los pies para avanzar dándole la espalda al sentido de desplazamiento.
- Sentado ayudarse sólo de los pies para avanzar.
- Todos los anteriores realizarlos hacia atrás.

Para una persona en silla de ruedas, puede realizar varios ejercicios, pero para poder hacer el ejercicio sobre bancos suecos, necesitaríamos colocarle dos hileras de bancos suecos paralelos en el suelo con una separación entre ellas igual a la anchura de la silla de ruedas, y necesitaría ayuda para poder colocar la silla encima de los bancos o dibujarle dos líneas paralelas en el suelo con una separación entre ellas igual a la anchura de la silla de ruedas, y que se desplace sin salirse hacia delante, hacia atrás, ayudándose sólo con la mano derecha, luego con la izquierda,...

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea, lo único que tendríamos que colocarlo en el extremo del banco para que realice

los ejercicios, y tener cuidado para que no se caiga, para lo cual iríamos cerca de él o un compañero.

Observaciones: Colocar un pompón en el extremo de cada banco sueco para que no pisen ahí, para evitar que el banco se pueda levantar.

#### **10°.- Pedalear en bicicleta estática unos minutos.**

Para una persona en silla de ruedas, mientras los compañeros están en las bicicletas estáticas, el se está desplazando con su silla por el espacio.

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea.

#### **11°.- Desplazarse por el espacio realizando una carrera suave.**

Para una persona en silla de ruedas no hay mayor problema y puede realizar la tarea.

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea.

Variante 1: Desplazarse suave a la vez que vamos botando un balón con una mano, luego con la otra, y luego con las dos juntas.

#### **12°.- Realizar diferentes tipos de desplazamientos sobre los aros:**

- Caminando normal.
- De puntillas.
- De talones.
- Una pierna de puntillas y la otra con el talón. Viceversa.
- Caminando con las zonas externas de los pies.
- Caminando con las zonas internas de los pies.
- Alternar una pierna de puntillas y la otra con el exterior, con el interior. Viceversa.
- De lado.
- De espaldas.
- A la pata coja con la derecha, a la pata coja con la izquierda.
- Con los dos pies juntos dando pequeños saltos.
- Con los pies juntos dando saltos grandes en altura, luego en profundidad.
- Agachados.
- De cuclillas.
- En cuadrupedia mirando al desplazamiento.
- En cuadrupedia de espaldas al sentido del desplazamiento.

Para una persona en silla de ruedas, puede realizar varios ejercicios y los que no se los modificamos. Ejemplo: Cuando el resto de los compañeros se desplace de puntillas, el mueve el brazo derecho hacia arriba y hacia abajo.

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea, lo único que tendrá que ir con un compañero para no chocar.

### **13°.- Realizar diferentes tipos de desplazamientos sobre las cuerdas:**

- Caminando normal.
- De puntillas.
- De talones.
- Una pierna de puntillas y la otra con el talón. Viceversa.
- Caminando con las zonas externas de los pies.
- Caminando con las zonas internas de los pies.
- Alternar una pierna de puntillas y la otra con el exterior, con el interior. Viceversa.
- De lado.
- De espaldas.
- A la pata coja con la derecha, a la pata coja con la izquierda.
- Con los dos pies juntos dando pequeños saltos.
- Con los pies juntos dando saltos grandes en altura, luego en profundidad.
- De puntillas.
- Agachados.
- De cuclillas.
- En cuadrupedia mirando al desplazamiento.
- En cuadrupedia de espaldas al sentido del desplazamiento.

Para una persona en silla de ruedas, puede realizar varios ejercicios y los que no se los modificamos. Ejemplo: Cuando el resto de los compañeros se desplace de puntillas, el mueve el brazo derecho hacia arriba y hacia abajo.

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea, lo único que tendrá que ir con un compañero para no chocar.

### **14°.- Cada uno con una raqueta de tenis, de madera, de plástico o con la mano y un pompón o una pelota de tenis, desplazarse por el espacio golpeando el pompón o la pelota de tenis con la raqueta, cual está en la mano derecha, luego en la izquierda y luego con las dos (en caso de no tener raqueta hacer el ejercicio con la mano).**

Para una persona en silla de ruedas, a no ser que tenga trastornos asociados muy significativos que le impida asir la raqueta, puede realizar el ejercicio.

Para una persona con deficiencia visual completa en vez de golpear el pompón, lo que hace es que lo transporta en la raqueta de diversas formas.

### **15°.- Desplazarse por el espacio realizando una carrera suave Transportando un pompón de diferentes formas.**

- En la mano derecha.
- En la mano izquierda.
- En las dos manos.
- Debajo de la axila derecha.
- Debajo de la axila izquierda.
- En el codo de la mano derecha.
- En el codo de la mano izquierda.
- Entre los dos codos.
- Entre los dos antebrazos.

- En la cabeza sin utilizar las manos.
- Entre los muslos.
- Entre los tobillos.

Para una persona en silla de ruedas, en líneas generales puede realizar los ejercicios, aunque los de las extremidades inferiores a lo mejor hay que modificárselos.

Para una persona con deficiencia visual completa lo puede realizar sin problemas, lo único que le debemos designar un espacio seguro para evitar que se de algún golpe.

Variante 1: Incluir otro pompón.

**16º.- Desplazarse por el espacio realizando una carrera suave Transportando una indiacca de diferentes formas.**

- En la mano derecha.
- En la mano izquierda.
- En las dos manos.
- Debajo de la axila derecha.
- Debajo de la axila izquierda.
- En el codo de la mano derecha.
- En el codo de la mano izquierda.
- Entre los dos codos.
- Entre los dos antebrazos.
- En la cabeza sin utilizar las manos.
- Entre los muslos.
- Entre los tobillos.

Para una persona en silla de ruedas, en líneas generales puede realizar los ejercicios, aunque los de las extremidades inferiores a lo mejor hay que modificárselos.

Para una persona con deficiencia visual completa lo puede realizar sin problemas, lo único que le debemos designar un espacio seguro para evitar que se de algún golpe.

Variante 1: Incluir otra indiacca.

**17º.- Desplazarse por el espacio realizando una carrera suave y atento a las indicaciones que vamos recibiendo. A la señal realizar:**

- Saltar con los dos pies juntos.
- Saltar en profundidad.
- Saltar en altura.
- Saltar hacia atrás.
- Girar en el eje longitudinal hacia nuestra derecha.
- Girar en el eje longitudinal hacia nuestra izquierda.
- Sentarnos y volvernos a levantar.
- Poner la rodilla derecha en el suelo.
- Poner la rodilla izquierda en el suelo.

- Desplazarnos hacia el lado derecho.
- Desplazarnos hacia el lado izquierdo.
- Desplazarnos de espaldas.

Para una persona en silla de ruedas, le variamos los ejercicios. Ejemplo: Cuando el resto salta en altura, nosotros damos palmadas.

Para una persona con deficiencia visual completa lo puede realizar sin problemas, lo único que tendrá que ir con un compañero para no chocar con nada ni con nadie.

**18°.- Desplazarse por el espacio realizando una carrera suave Transportando un balón de goma espuma de diferentes formas.**

- En la mano derecha.
- En la mano izquierda.
- En las dos manos.
- Debajo de la axila derecha.
- Debajo de la axila izquierda.
- En el codo de la mano derecha.
- En el codo de la mano izquierda.
- Entre los dos codos.
- Entre los dos antebrazos.
- En la cabeza sin utilizar las manos.
- Entre los muslos.
- Entre los tobillos.

Para una persona en silla de ruedas, le variamos los ejercicios que sean con la extremidad inferior si no lo puede realizar.

Para una persona con deficiencia visual completa lo puede realizar sin problemas, lo único que tendrá que ir con un compañero para no chocar con nada ni con nadie.

Variante 1: Incluir otro balón de goma espuma.

**19°.- Hacer el siguiente circuito:**

1ª Estación: Transportar un balón de goma espuma de varias formas diferentes.

2ª Estación: Conducir un balón de fútbol sala con las distintas superficies de los pies. Primero con un pie y luego con el otro.

3ª Estación: Desplazarse botando un balón de voleibol o de baloncesto.

4ª Estación: Tirar a canasta de distintas zonas y distancias.

Observaciones: Hacer el circuito a tiempo o a repeticiones.

Para una persona en silla de ruedas, le variamos los ejercicios. Ejemplo: En la estación número 2, transporta el balón en su falda.

Para una persona con deficiencia visual completa le variamos los ejercicios. Ejemplo: En la estación nº 2, metemos el balón en una bolsa de la compra, la atamos con una cuerda por un extremo, y por el otro la coge el usuario, y se desplaza por un lugar indicado fuera de todo peligro y va conduciendo el balón con las superficies que le vamos indicando; en la estación nº 3 le decimos que transporte el balón de diversas formas; y en la estación nº 4, le colocamos unos conos en el suelo separados unos dos metros de él y, le decimos que tire con el pie (el balón de fútbol sala está fuera de la bolsa).

#### **20º.- Hacer el siguiente circuito:**

1ª Estación: Cada uno con balón de baloncesto, desplazarse por la mitad de la cancha y tirar a canasta de distintas zonas y distancias.

2ª Estación: Cada uno con un balón de fútbol sala, desplazarse por la otra mitad de la cancha y tirar a puerta de distintas zonas y distancias empleando las distintas superficies del pie para golpear el balón.

Para una persona en silla de ruedas, le variamos el ejercicio nº 2: Transporta el balón en su falda, y al llegar cerca de la portería lanza con la mano.

Para una persona con deficiencia visual completa le variamos los ejercicios. Ejemplo: En la estación nº 1 le decimos que transporte el balón de diversas formas; y en la estación nº 2, le colocamos unos conos en el suelo separados unos dos metros de él y, le decimos que tire con el pie (el balón de fútbol sala está fuera de la bolsa).

Variante 1: En parejas, se pasan el balón, y una vez tira uno y a la siguiente vez el compañero.

#### **21º.- Hacer el siguiente circuito:**

1ª Estación: En parejas, con un disco volador, separados unos tres o cuatro metros, pasárselo con la mano derecha y luego con la izquierda.

Observaciones: Intentar que de pasen el disco de varias formas diferentes para incidir en la creatividad.

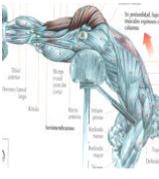
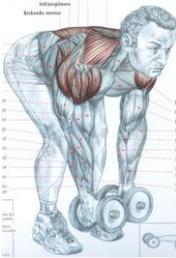
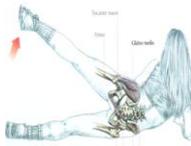
2ª Estación: En parejas, cada uno con un stick, separados unos tres o cuatro metros, pasarse la pelota de tenis con los sticks.

Para una persona en silla de ruedas, en principio no hay problemas para que los realice.

Para una persona con deficiencia visual completa le variamos los ejercicios. Ejemplo: En la estación nº 1 le decimos que transporten el disco volador entre los dos de varias formas diferentes; y en la estación nº 2, les decimos que transporten el stick entre los dos de varias formas diferentes.

## - EJERCICIOS DE FUERZA GENERAL.

### CIRCUITO Nº 1. Individual.

<p><b>1ª Posta</b></p> 	<p><b>2ª Posta</b></p> 	<p><b>3ª Posta</b></p> 	<p><b>4ª Posta</b></p> 	<p><b>5ª Posta</b></p> 	<p><b>6ª Posta</b></p>  <p>Elev. piernas (abd.)</p>
<p><b>7ª Posta</b></p> 	<p><b>8ª Posta</b></p> 	<p><b>9ª Posta</b></p> 	<p><b>10ª Posta</b></p> 	<p><b>11ª Posta</b></p>  <p>Codo derecho toca rodilla izquierda y viceversa</p>	<p><b>12ª Posta</b></p> 

Para una persona en silla de ruedas, le hemos buscado alternativas en los ejercicios que no puede realizar: 2ª posta: realizar oblicuos (girando el tronco hacia la derecha e izquierda), en la 4ª posta: ejercicio de abanicarse con los brazos en ángulo recto sujetando un peso con cada mano, en la 6ª realizar abdominales superiores sentado en la silla, en la 7ª posta: realizar extensiones de tronco en la silla hacia atrás, lo que pueda; en la 9ª; flexiones de muñecas con las palmas de las manos mirando al cielo; en la 10ª posta, realizar flexiones de muñecas con las palmas de las manos hacia abajo y en 12ª posta, realizar flexo- extensiones de brazos sobre la cabeza sujetando un peso.

Para una persona con deficiencia visual completa, puede realizar las diferentes tareas.

Emplear botellas de agua de 1,5 libras, garrafas de 5 litros para solventar el no tener mancuerna, discos o aparatos.

## CIRCUITO N° 2. EN PAREJAS.

<p><b>1ª Estación:</b></p> <p>En parejas, tumbados boca arriba, con las piernas flexionada y las puntas de los pies tocando a la de los compañeros. Realizar abdominales superiores y media intentando chocar las manos con las del compañero.</p>	<p><b>2ª Estación:</b></p> <p>Tumbados boca arriba, agarrados de manos, con las piernas flexionadas 90° en las rodillas y en el tronco, realizar abdominales inferiores y medios.</p>	<p><b>3ª Estación:</b></p> <p>Sentados, espalda con espalda, agarrarse las manos con los brazos estirados, girar hacia la derecha e izquierda para entrenar los músculos oblicuos del abdomen.</p>	<p><b>4ª Estación:</b></p> <p>Con un balón medicinal de 1 o 2 kilos, pasárselo a la altura del pecho, para entrenar el tríceps y pectoral. Separados unos 2 metros.</p> <p>Para la persona ciega variamos y que haga flexiones y extensiones de brazos en el suelo.</p>	<p><b>5ª Estación:</b></p> <p>Con un balón medicinal de 1 o 2 kilos, pasárselo de abajo hacia arriba, para entrenar el bíceps y deltoides. Separados unos 2 metros.</p> <p>Para la persona ciega variamos el ejercicio, con la espalda pegada a la pared, sujeta un balón medicinal de 1 o 2 kilos y realiza flexiones de brazos.</p>
<p><b>6ª Estación:</b></p> <p>Mirándose las caras, con los brazos estirados y colocados en los hombros del compañero, desplazarse hacia la derecha y luego hacia la izquierda.</p> <p>Para la persona en silla de ruedas, que realice movimiento de brazos, abriendo y cerrándolos a la altura del pecho.</p>	<p><b>7ª Estación:</b></p> <p>Mirándose las caras, con los brazos estirados y colocados en los hombros del compañero, ponerse de puntillas una y otra vez para entrenar los gemelos.</p> <p>Para la persona en silla de ruedas, que realice movimiento de brazos, abriendo y cerrándolos sobre la cabeza.</p>	<p><b>8ª Estación:</b></p> <p>Mirándose las caras, con los brazos estirados y colocados en los hombros del compañero, flexionar y estirar la piernas 90°, para entrenar los cuádriceps principalmente.</p> <p>Para la persona en silla de ruedas, que realice movimiento de brazos, batiendo los brazos a los lados como si fuesen las alas de un ave.</p>	<p><b>9ª Estación:</b></p> <p>Tumbados boca abajo, agarrados de manos, con las piernas estiradas, flexionar y estirar las piernas a la altura de las rodillas, para entrenar los músculos posteriores del muslo.</p> <p>Para la persona en silla de ruedas, que realice movimiento de brazos alternativo delante del cuerpo.</p>	<p><b>10ª Estación:</b></p> <p>Agarrase por las muñecas, traccionar a ver quién consigue desplazar al compañero, para entrenar el dorsal ancho y bíceps principalmente.</p>

### CIRCUITO Nº 3.

<p><b>1ª Posta</b></p>  <p>Pres de banco</p>	<p><b>2ª Posta</b></p>  <p>Media sentadilla y</p>	<p><b>3ª Posta</b></p>  <p>Pullower</p>	<p><b>4ª Posta</b></p>  <p>Flexiones femoral</p>	<p><b>5ª Posta</b></p>  <p>Biceps manc.</p>	<p><b>6ª Posta</b></p>  <p>Elev. piernas (abd.)</p>
<p><b>7ª Posta</b></p>  <p>Lumbares</p>	<p><b>8ª Posta</b></p>  <p>Elev. lateral</p>	<p><b>9ª Posta</b></p>  <p>Remo mancuerna</p>	<p><b>10ª Posta</b></p>  <p>Gemelos</p>	<p><b>11ª Posta</b></p>  <p>Elev. tronco (abdom.)</p> <p>Codo derecho toca rodilla izquierda y viceversa</p>	<p><b>12ª Posta</b></p>  <p>Aductores-Abductores</p>

Para una persona en silla de ruedas, le hemos buscado alternativas en los ejercicios que no puede realizar: 2ª posta: realizar oblicuos (girando el tronco hacia la derecha e izquierda), en la 4ª posta: ejercicio de abanicarse con los brazos en ángulo recto sujetando un peso con cada mano, en la 6ª realizar abdominales superiores sentado en la silla, en la 7ª posta: realizar extensiones de tronco en la silla hacia atrás, lo que pueda; en la 10ª; flexiones de muñecas con las palmas de las manos mirando al cielo; en la 12ª posta, realizar flexiones de muñecas con las palmas de las manos hacia abajo .

Para una persona con deficiencia visual completa, puede realizar las diferentes tareas, aunque algunas con pequeñas matizaciones

Emplear botellas de agua de 1,5 libras, garrafas de 5 litros para solventar el no tener mancuerna, discos o aparatos.

- **INICIACIÓN A LA LUCHA CANARIA.**

- **TÉCNICA DE CAÍDAS.**

**1º.- Sentados sobre las colchonetas, separados unos de otros, dejarse caer hacia atrás con flexión de cabeza, se decir, barbilla pegada al pecho.**

Para una persona en silla de ruedas, se puede sentar en la colchoneta e intentar practicar las caídas (el resto de las posiciones para practicar las caídas no las puede realizar, pero sí podemos practicar la caída desde sentado hacia los lados y hacia atrás).

Para una persona con deficiencia visual completa, puede realizar la tarea sin problemas, y ya luego se le corrige la ejecución técnica del ejercicio.

Variante 1: Caer hacia los lados, es decir, una vez caemos hacia la derecha y otra vez caemos hacia la izquierda. Observación: Siempre hacia el lado que caemos tener el brazo estirado para evitar lastimarnos el codo.

Variante 2: Colocarse de cuclillas sobre las colchonetas, separados unos de otros, dejarse caer hacia atrás con flexión de cabeza, se decir, barbilla pegada al pecho.

Variante 3: de cuclillas sobre las colchonetas, separados unos de otros, dejarse caer hacia los lados con flexión de cabeza, se decir, barbilla pegada al pecho. Observación: Siempre hacia el lado que caemos tener el brazo estirado para evitar lastimarnos el codo.

Variante 4: Un poco más erguidos, repetir lo anterior.

Variante 5: Simular que están con un oponente y simular las caídas.

**2º.- En parejas, adoptar una posición de brega, uno con el rol de atacante y el otro con el rol de defensor. El que actúa de atacante empuja y tracciona al que actúa de defensor, pero sin tirarlo, para practicar los desequilibrios hacia todas las direcciones. Cambio de roles.**

Para una persona en silla de ruedas, no puede realizarlo, lo que si le podemos explicar cómo es el agarre para que nos ayude a corregir a los compañeros.

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea.

Variante 1: Hacerlo con más energía, y ahora si podemos sí tiramos al defensor.

Variante 2: Desplazarse por todo el espacio, practicar los agarres, los amagos, el desplazamiento de los pies.

## - TÉCNICA DEL DESPLAZAMIENTO.

### **1º.- Desplazarse individualmente sobre las colchonetas sin despegar la planta de los pies de las mismas hacia todos los lados (delante, atrás, de lado, diagonal,...).**

Para una persona en silla de ruedas, no puede realizarlo, lo que si le podemos explicar cómo es el desplazamiento para que nos ayude a corregir a los compañeros.

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea, lo único que tendrá que ir con un compañero para no chocar.

### **2º.- En parejas, adoptando la posición de brega, desplazarse por el espacio sin despegar los pies de las colchonetas.**

Observación: Ir corrigiendo el agarre de las manos y la colocación de las piernas (ligera flexión de rodillas, siempre una pierna un poco más adelantada que la otra y la vista puesta en las piernas del contrario, para prever posibles ataques).

Para una persona en silla de ruedas, no puede realizarlo, lo que si le podemos explicar cómo es el la posición de brega y cómo son los agarres para que nos ayude a corregir a los compañeros.

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea.

### **3º.- En parejas, seguir practicando lo anteriormente comentado, pero ahora uno adopta el rol de atacante y el otro de defensor. El atacante debe intentar derribar al defensor, el cual va a ofrecer una resistencia moderada. Luego, cambio de roles.**

Observaciones: Practicar los desequilibrios hacia todas las direcciones, hacerlo a tiempo o a repeticiones.

Para una persona en silla de ruedas, no puede realizarlo, lo que si le podemos explicar cómo es el la posición de brega y cómo son los agarres para que nos ayude a corregir a los compañeros.

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea.

Variante 1: Ahora los dos son atacantes y defensores, luchan a ver quién es capaz de tirar al otro. Ir cambiando de parejas.

## - TÉCNICAS DE BRAZOS.

### **1º.- Cogida de muslo.**

Observaciones: Intentar atraer su pierna derecha o que no se mueva, para nosotros acercar nuestra pierna derecha; para ello, con nuestro brazo izquierdo que está sujetando la bocamanga del pantalón del contrario hace fuerza para atraerla. A continuación, “robamos el

hombro”, la mano derecha va la corva derecha del adversario, y la mano izquierda va al muslo derecho del adversario. Entonces tiramos del muslo oblicuamente hacia nuestra izquierda.

Para una persona en silla de ruedas, no puede realizarlo, lo que si le podemos explicar cómo es el la técnica para que nos ayude a corregir a los compañeros.

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea.

### **2°.- Cogida de corva.**

Observaciones: Intentar atraer su pierna derecha o que no se mueva, para nosotros acercar nuestra pierna derecha; para ello, con nuestro brazo izquierdo que está sujetando la bocamanga del pantalón del contrario hace fuerza para atraerla. A continuación, “robamos el hombro”, y ahora las dos manos van a la corva derecha del adversario. Entonces tiramos de la corva oblicuamente hacia nuestra izquierda.

Para una persona en silla de ruedas, no puede realizarlo, lo que si le podemos explicar cómo es el la técnica para que nos ayude a corregir a los compañeros.

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea.

### **3°.- Cogida de tobillo.**

Observaciones: Intentar adelantar nuestra pierna izquierda con respecto a la derecha del contrario. A continuación, “robamos el hombro”, desequilibramos hacia nuestra derecha y ambas manos cogen el tobillo y tiramos hacia arriba.

También se puede hacer con la mano derecha o con la mano izquierda.

Para una persona en silla de ruedas, no puede realizarlo, lo que si le podemos explicar cómo es el la técnica para que nos ayude a corregir a los compañeros.

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea.

También se puede hacer con la mano derecha o con la mano izquierda.

Para una persona en silla de ruedas, no puede realizarlo, lo que si le podemos explicar cómo es el la técnica para que nos ayude a corregir a los compañeros.

Para una persona con deficiencia visual completa no hay mayor problema y puede realizar la tarea.

## - EJERCICIOS DE EXPRESIÓN MUSICAL.

### **1º.- Desplazarse por el espacio al ritmo de las palmadas (andando, trotando, corriendo, saltando,...).**

Observación: Cuando se dejan de dar palmadas hay que quedarse completamente quietos.

Para una persona en silla de ruedas, no hay problemas a priori.

Para una persona con deficiencia visual completa tendría que desplazarse con un compañero para poder realizar los ejercicios y evitar que se choque con los demás compañeros.

Variante 1: El profesor/a, con dos picas pequeñas o con un balón, marca el ritmo y los usuarios lo siguen.

### **2º.- Desplazarse por el espacio cada uno individual dando palmadas, y desplazándose con el ritmo de las mismas.**

Observación: Cuando se dejan de dar palmadas hay que quedarse completamente quietos.

Para una persona en silla de ruedas, no hay problemas a priori, lo único que si se tiene que impulsar él, pues no podrá estar dando continuamente palmadas.

Para una persona con deficiencia visual completa tendría que desplazarse por un lugar designado y libre de barreras arquitectónicas y de objetos con los que pudiese chocar.

### **3º.- Cada uno con un balón de baloncesto, irlo botando con diferentes ritmos (andando, trotando, corriendo, saltando,...).**

Observaciones: Para hacerlo fácil, primero lo botamos en el sitio sin movernos jugando con el ritmo, y luego comenzamos a movernos por el espacio jugando con la intensidad del bote.

Para una persona en silla de ruedas, no hay problemas a priori, lo único que si se tiene que impulsar él, pues no podrá estar dando continuamente palmadas.

Para una persona con deficiencia visual completa tendría que desplazarse por un lugar designado y libre de barreras arquitectónicas y de objetos con los que pudiese chocar. En este caso no botaría el balón, sino que lo sujetaría con una mano y con la otra lo golpearía variando el ritmo de percusión.

### **4º.- Cada uno con dos picas pequeñas o con las manos, ir las golpeando una contra otra con diferentes ritmos. El profesor/a marca el ritmo.**

Observaciones: Primero permanecer estáticos en el sitio al golpear las picas o las manos, y luego comenzar a moverse en función de la intensidad con la que golpeemos las picas.

### **5º.- Poner música variada y dejar que se expresen libremente al son de la música.**

Variante 1: Interpretar el ritmo de la música dando palmadas, palmadas en el suelo, en el propio cuerpo,...

#### **6º.- Practicar las siguientes canciones sencillas:**

**1ª Canción:** “Campanero, campanero, ¿duerme usted? ¿Duerme usted? Suenan las campanas, suenan las campanas, din, don, dan, din, don, dan” (repetir).

**2ª Canción:** “Jugando al escondite en el bosque anocheció, jugando al escondite en el bosque anocheció, el cuco cantando el miedo me quitó, el cuco cantando el miedo me quitó, cucú, cucú, cucú, cucú” (repetir).

Variante 1: Además de cantar la canción, seguir el ritmo al son de las palmas.

Variante 2: Además de cantar la canción, seguir el ritmo al son de la pierna.

Variante 3: Además de cantar la canción, seguir el ritmo al son de las picas (cada usuario con dos picas pequeñas).

Variante 4: Además de cantar la canción, seguir el ritmo golpeando con las picas el banco sueco (cada usuario con dos picas, sentados en el suelo o sobre colchonetas y enfrente un banco sueco a modo de tambor).

Variante 5: Sin cantar la canción ver si somos capaces de seguir el ritmo de la misma.

Variante 6: Cantar las canciones a distintos ritmos (lento, rápido, a cámara lenta, a cámara rápida,...).

Variante 7: Seguir las canciones a distinto ritmo.

#### **7º.- Practicar diferentes composiciones musicales sencillas con la boca:**

**1ª Composición:** Pan , pan pan, pan , pan pan, pan, pan pan,...

**2ª Composición:** Pan , pan pan pan, pan , pan pan pan, pan, pan pan pan,...

**3ª Composición:** Pan , pan, pan pan, pan , pan, pan pan, pan, pan, pan pan,...

**4ª Composición:** Libre, dejar a los usuarios ser creativos, a ver si son capaces de generar nuevas composiciones.

Variante 1: Realizar el ritmo dando palmadas.

Variante 2: Realizar el ritmo dando palmadas y golpeando el suelo con una pierna.

Variante 3: Realizar el ritmo con dos picas, golpeándolas entre sí.

Variante 4: Realizar el ritmo con dos picas, golpeándolas contra un banco sueco.

Variante 5: Cada uno con un balón de baloncesto, botar el balón en el sitio llevando el ritmo. Luego en desplazamiento.

**8º.- Hay aros colocados en hilera, en zig – zag, en círculos,...Seguir los ritmos que marca el profesor dentro de los aros, por fuera de los aros (bien a la derecha bien a la izquierda).**

Observaciones: Seguir los ritmos que marca el profesor de distintas formas:

- Caminando normal.
- De puntillas.
- De talones.
- Una pierna de puntillas y la otra con el talón. Viceversa.
- Caminando con las zonas externas de los pies.
- Caminando con las zonas internas de los pies.
- Alternar una pierna de puntillas y la otra con el exterior, con el interior. Viceversa.
- De lado.
- De espaldas.
- A la pata coja con la derecha, a la pata coja con la izquierda.
- Con los dos pies juntos dando pequeños saltos.
- Con los pies juntos dando saltos grandes en altura, luego en profundidad.
- Agachados.
- De cuclillas.

Para una persona en silla de ruedas, variaríamos los ejercicios ( mover el brazo derecho hacia delante, hacia atrás, arriba y abajo,...) y le prepararíamos un espacio adecuado para que lo pudiese realizar.

Para una persona con deficiencia visual completa tendría que desplazarse por un lugar designado y libre de barreras arquitectónicas y de objetos con los que pudiese chocar.

#### **9°.- Desplazarse por el espacio imitando los sonidos del animal que el profesor/a dicen.**

Para una persona en silla de ruedas, no hay problemas a priori,

Para una persona con deficiencia visual completa tendría que desplazarse por un lugar designado y libre de barreras arquitectónicas y de objetos con los que pudiese chocar.

#### **10°.- Desplazarse por el espacio siguiendo el ritmo que marca uno de los usuarios con el triángulo, con el tambor, con la guitarra, con el balón de baloncesto, con el silbato. Ir alternando los usuarios.**

Para una persona en silla de ruedas, no hay problemas a priori, lo único que si se tiene que impulsar él, pues no podrá estar dando continuamente palmadas.

Para una persona con deficiencia visual completa tendría que desplazarse por un lugar designado y libre de barreras arquitectónicas y de objetos con los que pudiese chocar; o bien ir con un compañero.

Variante 1: El profesor/a es el que utiliza los instrumentos.

## - EJERCICIOS DE EXPRESIÓN CORPORAL.

**1º.- Mirándose al espejo, expresar con el cuerpo emociones (alegría, tristeza, enfado, enamorado, pensador,...).**

Observaciones: Para los deportistas en sillas de ruedas y con trastornos asociados (hemiparesias, hemiplejias, deficiencia visual completa o resto visual escaso, etc., se les adecuan las pruebas que no puedan realizar.

Para una persona en silla de ruedas, no hay problemas a priori.

Para una persona con trastornos asociados, según qué trastorno fuese se le variaría el ejercicio.

Para una persona con deficiencia visual completa la prueba no tiene mayor problemas a priori.

Variante 1: En parejas, uno expresa emociones y sentimientos y el compañero debe decir lo que expresa.

Variante 2: En grupos, uno expresa emociones y sentimientos y el resto debe decir lo que expresa.

**2º.- En parejas, jugar al espejo, uno adopta el rol de persona y el otro de espejo; la persona se mira en el espejo y hace muecas, se mueve, se peina,... y el espejo la imita en todo. Luego cambiar los roles.**

Para una persona en silla de ruedas, no hay problemas a priori.

Para una persona con deficiencia visual completa tendría que palpar con sus manos lo que está haciendo su compañero para poder hacer de espejo.

Variante 1: Cambiar de pareja.

**3º.- En grupos, de uno en uno imitar distintos animales sin emitir sonido alguno, y el resto de los usuarios debe intentar averiguar de qué animal se trata.**

Para una persona en silla de ruedas, no hay problemas a priori.

Para una persona con deficiencia visual completa la prueba no tiene mayor problemas a priori.

Variante 1: Ídem, pero ahora hay que averiguar de qué profesión se trata.

**4º.- Todos juntos, sobre colchonetas o en el suelo, imitar los animales que el profesor va diciendo.**

Para una persona en silla de ruedas, no hay problemas a priori.

Para una persona con deficiencia visual completa, indicarle cómo se desplazan los animales en cuestión que el profesor va diciendo por si él lo desconoce.

**5°.- Con papel de periódicos, cada uno debe intentar hacerse un disfraz y el resto de los compañero debe adivinar de que disfraz se trata.**

Observación: Si se disponen de telas, acompañar las telas a los periódicos.

Para una persona en silla de ruedas, no hay problemas a priori.

Para una persona con deficiencia visual completa, sólo necesita que alguien le ayude a disfrazarse y que le comenten de qué están disfrazados sus compañeros.

Variante 1: Cada uno con una hoja de papel de periódico, se le da libertad para que experimenten libremente.

Variante 2: A continuación le exponemos las siguientes tareas:

- Con el periódico sobre la cabeza, realizar diversos tipos de desplazamiento (caminando normal, de puntillas, de talones, agachados, de lado, en zig – zag, caminando de espaldas,...).
- Realizar equilibrios diversos con la hoja de periódico sobre la cabeza, en una mano, en la otra,...
- Intentar transportar la hoja de periódico de varias formas distintas (sobre la cabeza, en un hombro, debajo de la axila, entre los muslos,...).
- Inducir a ver quién es capaz de desplazarlo por el suelo soplándolo.
- Lanzar el periódico hacia el cielo desde distintas posiciones: de pie, arrodillado, sentado, de cuclillas, tumbado supino,...
- Golpear la hoja de periódico con diversas superficies corporales (manos, antebrazos, hombros, cabeza, muslos, pies,...).
- Mover el periódico al ritmo de la música, luego el usuario se mueve siguiendo el ritmo y finalmente ambos a la vez, es decir, bailar con el periódico simulando que es una persona.

**6°.- De uno en uno, escenificar situaciones de la vida cotidiana que hacen en sus casas (por ejemplo: desde el levantarse de la cama hasta que vienen al Centro Ocupacional; otro ejemplo es cuando llegan por la tarde a sus casas).**

Para una persona en silla de ruedas, no hay problemas a priori.

Para una persona con deficiencia visual completa la prueba no tiene mayor problemas a priori.

Variante 1: Simular que van al supermercado con sus padres u otros familiares a hacer la compra.

Variante 2: Simular que van a competir en atletismo.

Variante 3: Ver si son capaces de escenificar algo por ellos mismos y el resto lo deben averiguar.

**7°.- Con telas de diversos tamaños, individualmente, intentar mantenerlas en el aire sin arrugas y siempre en constante movimiento. Luego, por el suelo.**

Para una persona en silla de ruedas, no hay problemas a priori.

Para una persona con deficiencia visual completa la prueba no tiene mayor problema a priori

Variante 1: En parejas, intentar mantener la tela completamente estirada en el aire, simulando que es un túnel, para que otros compañeros puedan pasar por debajo.

**8°.- En parejas, con una tela más o menos grande y un balón de goma espuma, intentar mantenerlo sobre la tela sin que caiga.**

Para una persona en silla de ruedas, no hay problemas a priori.

Para una persona con deficiencia visual completa la prueba no tiene mayor problemas a priori, pues al estar con un compañero éste le indicará lo que tiene que ir haciendo en cada momento.

Variante 1: Intentar lanzar el balón al aire con la tela y decepcionarlo con la misma sin que se caiga al suelo.

Variante 2: En grupos de tres.

Variante 3: Grupos más numerosos.

**9°.- En parejas, uno imita todo lo que hace el compañero. Luego cambiar de roles.**

Para una persona en silla de ruedas, no hay problemas a priori.

Para una persona con deficiencia visual completa tendría que palpar con sus manos lo que está haciendo su compañero para poder hacer de espejo.

**10°.- Imaginarnos una historia corta e intentar representarla con el material disponible. Ejemplo: Nos imaginamos que somos piratas y que si unimos 4 colchonetas, ese va a ser nuestro barco pirata, las picas van a suponer las espadas, un disco volador va a suponer el timón ....**

Para una persona en silla de ruedas, no hay problemas a priori.

Para una persona con deficiencia visual completa la prueba no tiene mayor problema a priori.

**11°.- En parejas, uno hace del rol de artista, y el otro el rol de barro. El artista debe hacer una hermosa figura del barro. Luego se cambian los roles.**

Para una persona en silla de ruedas, no hay problemas a priori.

Para una persona con deficiencia visual completa la prueba no tiene mayor problema a priori.

**12°.- En grupos de tres o cuatro usuarios, inventarse varias posiciones, figuras.**

Para una persona en silla de ruedas, no hay problemas a priori.

Para una persona con deficiencia visual completa la prueba no tiene mayor problema a priori.

Variante 1: Incrementar el número de participantes.

Variante 2: Incluir material deportivo como por ejemplo picas, pelotas de goma espuma...

**13°.- En grupos de tres o cuatro usuarios, simular que son una máquina la cual debe comenzar a funcionar con todos sus elementos realizando tareas diferentes y coordinadas.**

Para una persona en silla de ruedas, no hay problemas a priori.

Para una persona con deficiencia visual completa la prueba no tiene mayor problemas a priori.

Variante 1: Incrementar el número de participantes.

Variante 2: Incluir material deportivo como por ejemplo picas, pelotas de goma espuma,...

## - **EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD: MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTOS.**

### • **¿Por qué hacer los estiramientos?**

Para eliminar la tensión del cuerpo y de la mente, consiguiendo entre otros los siguientes objetivos:

+ Reducir la tensión muscular y relajar el cuerpo.

+Mejorar la coordinación de movimientos, los cuales serán más libres y fáciles.

+ Aumentar la posibilidad de movimiento.

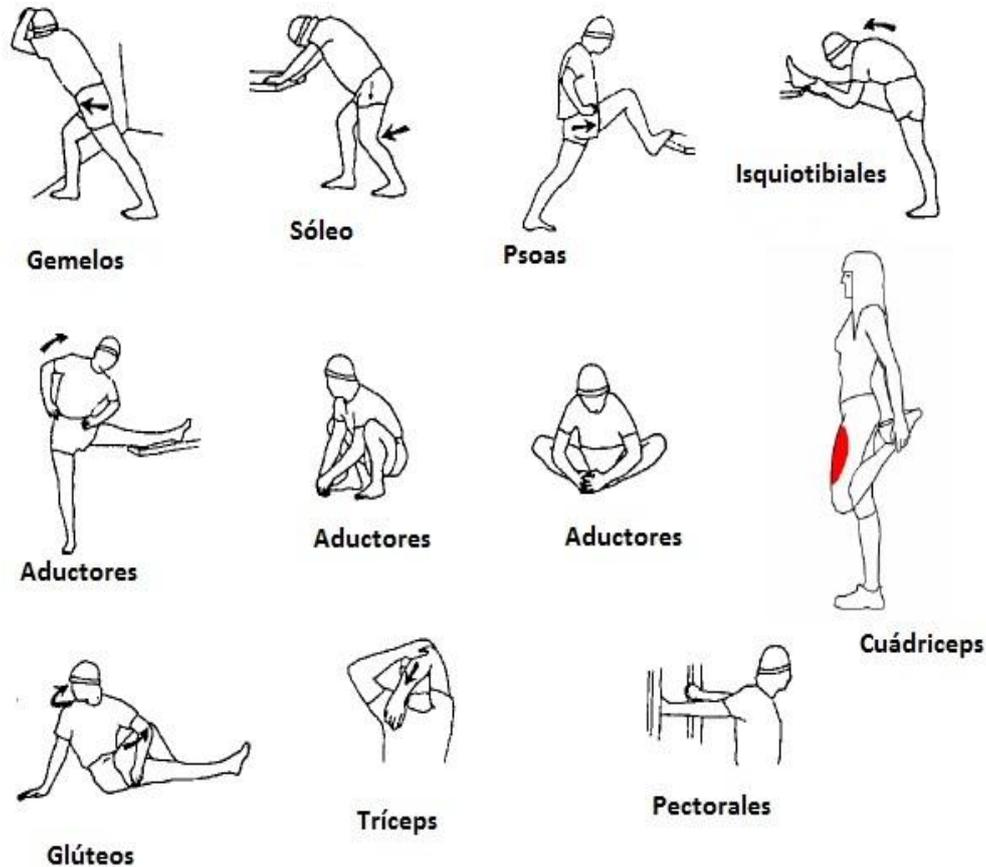
+ Prevenir daños, como puede ser la tirantez muscular (un músculo desarrollado y preparado aguanta mejor la tensión que uno fuerte que no se ha preparado previamente).

+ Facilita las actividades explosivas como ejercicios de velocidad de reacción y aceleración, saltos, tiros, etc.

### • **¿Cómo realizar los ejercicios de estiramientos?**

+ Comenzar con un **estiramiento fácil** que oscilará entre **10 y 30 segundos**. **NUNCA** estirar bruscamente. Una vez que sintamos la tensión en el músculo mantendremos la tensión hasta sentir como disminuye la misma.

+ Seguidamente pasamos al **estiramiento evolucionado**, que consiste en aumentar paulatinamente la tensión, pero sin brusquedad. El incremento será de 2 o 3 centímetros, hasta que otra vez sintamos una tensión suave; la duración oscilará entre **10 y 30 segundos**. Este estiramiento lo repetiremos varias veces.



## - EJERCICIOS DE VELOCIDAD DE REACCIÓN Y ACELERACIÓN.

### 1º.- Nombre: Persecución.

- Descripción: En parejas, uno delante del otro, A persigue a B cuando éste le choque en la mano.
- Observaciones: Hacer 2 o 4 series de 3 o 4 repeticiones en una distancia de 7 - 8 metros. Entre repeticiones no hay recuperación, y sí entre series, de 1' - 2'. En cada serie cambiar de roles.
- Duración: Varía en función de las series.
- Variantes:

V.1: Salir de distintas posiciones (sentados, tumbados boca abajo mirándose a los ojos, de cuclillas, de rodillas, etc.).

### 2º.- Nombre: Relevos.

- Descripción: Hacer filas enfrentadas de 2 - 4 deportistas en cada fila. A la señal salen uno de la fila enfrentada y va rápidamente a la que está enfrente, según llega sale el primero de esa fila y va a la que tiene enfrente, y así sucesivamente.
- Observaciones: Hacer 2 o 3 series de 4 a 6 repeticiones. Distancia a recorrer va entre los 7 - 10 metros.
- Duración: Varía del número de series y de repeticiones. No hay recuperación entre repeticiones y sí entre series (1' - 2').
- Variantes:
  - V.1: Igual, pero sortear los conos haciendo skipping.
  - V.2: Sale el último de la fila y tiene que saltar a los compañeros que se encuentran tumbados prono perpendicularmente al sentido del desplazamiento.
  - V.3: Sale el último de la fila y tiene que saltar a los compañeros que se encuentran tumbados supino perpendicularmente al sentido del desplazamiento.
  - V.4: Ahora los compañeros están en cuadrupedia.
  - V.5: Ahora los compañeros están de pie y separados un metro aproximadamente, hay que sortearlos en zig - zag.
  - V.6: Ahora los compañeros están, uno con flexión de tronco y el otro con piernas separadas, sale el último de cada fila y tiene que saltar al compañero que está con el tronco flexionado a piola y, al otro pasarlo por debajo.
  - V.7: Ahora los dos compañeros están con los troncos flexionados, hay que saltarlos a piola, sale el último de la fila.
  - V.8: Ahora los compañeros están con las piernas separadas y hay que pasarlos por debajo, sale el último de cada fila.

### **3º - Relevos.**

- Descripción: Hacer 4 o 5 filas de 2 - 4 deportistas, a la señal sale uno de cada fila rápidamente, llega al cono, da media vuelta y regresa a su fila para inmediatamente salir su compañero, y así sucesivamente.
- Observaciones: La distancia a recorrer será de aproximadamente 10 metros. Hacer 2 - 3 - 4 series de 3 a 8 repeticiones. Entre las repeticiones no hay recuperación y entre las series sí, de 1' - 2'.
- Duración: Varía de las repeticiones y las series.
- Variantes:
  - V.1: Salir de distintas posiciones (sentados, de rodillas, tumbados prono, supino, lateral, de cuclillas, etc.).

### **4º - Nombre: Relevos.**

- Descripción: Hacer varias filas de 2 - 4 deportistas, delante de cada fila hay varias cuerdas separadas entre sí poca distancia, hay unas vallas separadas a medio metro aproximadamente perpendicularmente al sentido de carrera ,al

igual que las cuerdas. A la señal, sale el primero de cada fila, sortea las cuerdas haciendo skipping , y las vallas en zig - zag, y cuando llega a la línea de meta sale el compañero.

- Observaciones: La distancia a recorrer es de aproximadamente 10 - 12 metros. Hacer 2 - 4 series de tres a seis repeticiones. Entre repeticiones no hay descanso y entre series sí, de 1´ - 2´.
- Duración: Varía en función de la serie de las repeticiones.
- Variantes:
  - V.1: Realizarlo con balón y al llegar a la meta dar un pase al compañero cuando previamente este haya hecho el skipping.

#### **5º.- Nombre: Las cuatro esquinas.**

- Descripción: En grupos de 5 deportistas en un espacio formado por un cuadrado de conos separados una distancia de 7-8 metros y ocupado cada vértice por un jugador, quedando el 5º jugador como el “bobo” en el centro intentando ocupar uno de los vértices cuando sus compañeros se muevan a otro vértice intentando pasar por los otros conos. Cuando se pierde uno de los vértices quedándose en el centro hay que comenzar de nuevo a contar los conos por donde se pasa.
- Observaciones: Gana el jugador que pase primero por los cuatro vértices del cuadrado. Hacer varias partidas donde todos comiencen siendo el “bobo”.
- Duración: 5´.
- Variantes:
  - V.1: Incluir un balón para cada uno y conducirlo con el pie derecho.
  - V.2: Incluir un balón para cada uno y conducirlo con el pie izquierdo.
  - V.3: Conducirlo botando con la mano derecha, izquierda y con ambas.

#### **6º.- Velocidad punta.**

- Descripción: Todos los deportistas colocados a lo largo de la línea de salida, a la señal salir a toda velocidad a ver el primero que llega a la meta.
- Observaciones: La distancia a recorrer variará desde los 8 metros hasta los 30 metros. Hacer 2 o 3 series de 3 - 4 repeticiones. Entre repeticiones no hay recuperación y entre series sí, de 2´ - 3´.
- Duración: 3´-5´.
- Variantes:
  - V.1: Salir de distintas posiciones (sentados, rodillas, tumbados prono, supino, etc.).
  - V.2: Correr de espaldas.
  - V.3: Cada uno con balón, conducirlo con el pie derecho, con el izquierdo, con ambos.



## **XI. Anexo 5. Modelo de Cuestionario aplicado a los Responsables Deportivos.**

### **CUESTIONARIO A LOS RESPONSABLES DEPORTIVOS QUE ESTÁN REALIZANDO EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA:**

El presente cuestionario tiene el objeto de indagar por un lado, sobre el responsable deportivo, y por el otro lado, cómo se está desarrollando el programa de Educación Física y la repercusión que este está teniendo con los usuarios, para poder sacar conclusiones de cara a futuras líneas de investigación.; por lo que os pedimos que contesten con sinceridad a las siguientes preguntas.

Las preguntas en las que proceda contestar “SI” o “NO” se puede tachar o redondear la respuesta que ustedes decidan.

Muchas gracias por su colaboración.

NOMBRE DEL CENTRO OCUPACIONAL:

RESPONSABLE DEPORTIVO:

NOMBRE Y APELLIDOS:

FECHA DE NACIMIENTO:

EDAD:

CARGO QUE OSTENTAS DENTRO DEL CENTRO OCUPACIONAL:

TIPO DE FORMACIÓN:

EXPERIENCIA LABORAL CON PERSONAS CON DISCAPACIDAD:

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA:

1.- DESDE QUE HA COMENZADO EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, ¿ENCUENTRAS MEJOR QUE OTRAS VECES EL ESTADO DE ÁNIMO DE LOS USUARIOS? SI NO

EN CASO AFIRMATIVO, ¿EN QUÉ LO HAS NOTADO?

2.- DESDE QUE HA COMENZADO EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, ¿VIENEN MÁS ANIMADOS A LAS CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA? SI NO

3.- ¿QUÉ RESALTARÍAS DEL COMPORTAMIENTO DE LOS USUARIOS EN LAS ÚLTIMAS SEMANAS?

4.- ¿CREES QUÉ EL COMPORTAMIENTO DE LOS USUARIOS TIENE QUE VER CON ESTAR REALIZANDO EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA? SÍ NO

EN CASO AFIRMATIVO, ¿EN QUÉ ASPECTO?

5.- DESDE QUE HA COMENZADO EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA, SI ALMUERZAN EN EL CENTRO OCUPACIONAL, ¿TIENEN MEJOR APETITO? SÍ NO

EN CASO AFIRMATIVO, ¿EN QUÉ ASPECTO?

6.- SI TOMAN MEDICACIÓN EN EL CENTRO OCUPACIONAL, ¿HAS NOTADO SI EL ESTAR REALIZANDO EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA LES ESTÁ AYUDANDO A ESTAR MÁS TRANQUILOS Y RELAJADOS?

7.- ¿QUÉ ASPECTOS POSITIVOS RESALTARÍAS DE ESTAR REALIZANDO EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA?

8.- ¿QUÉ ASPECTOS NEGATIVOS RESALTARÍAS DE ESTAR REALIZANDO EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA?

9.- ¿QUÉ PROBLEMAS ESTÁS ENCONTRADO AL ESTAR APLICANDO EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA?

10.- ¿TE PARECERÍA ADECUADO QUE EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA DURARA TODA LA TEMPORADA CON UN MAYOR NÚMERO DE UNIDADES DIDÁCTICAS, OBJETIVOS Y CONTENIDOS A DAR?

SUGERENCIAS PARA MEJORAR EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA:

FECHA EN QUE SE REALIZÓ EL CUESTIONARIO:    /    / 20

## **XI. Anexo 6. Modelo de Cuestionario aplicado a los familiares de los usuarios que participaron en el Programa de Educación Física.**

### **CUESTIONARIO A LOS FAMILIARES DE LOS USUARIOS QUE HAN REALIZADO EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA:**

El presente cuestionario tiene el objeto de conocer un poco mejor al usuario que ha realizado el programa de Educación Física y la repercusión que este ha tenido para poder sacar conclusiones de cara a futuras líneas de investigación.; por lo que os pedimos que contesten con sinceridad a las siguientes preguntas.

Las preguntas en las que proceda contestar “SI” o “NO” se puede tachar o redondear la respuesta que ustedes decidan.

Muchas gracias por su colaboración.

CENTRO OCUPACIONAL AL QUE PERTENECE EL USUARIO O USUARIA:

DATOS DEL USUARIO O USUARIA:

NOMBRE Y APELLIDOS:

FECHA DE NACIMIENTO:

EDAD:

TIPO DE DISCAPACIDAD INTELECTUAL:

ANTECEDENTES PATOLÓGICOS:

\* ENFERMEDADES QUE HA PADECIDO:

\* ¿TIENE MEDICACIÓN?      SI    NO

¿CUÁL/ES?

HÁBITOS:

\* ¿FUMA?      SI    NO      N° DE CIGARRILLOS AL DÍA:

\* ¿BEBE?      SI    NO      ¿CON QUÉ FRECUENCIA?

ACTIVIDAD LABORAL:

\* ¿TRABAJA?      SI    NO

DESCRIPCIÓN DEL EMPLEO:

HORARIO/SEMANA:

APRENDIZAJE PSICOMOTOR:

\* ¿HA RECIBIDO ESIMULACIÓN TEMPRANA? SI NO

¿CUÁNTO TIEMPO?

ACTIVIDAD FÍSICO – DEPORTIVA:

\* ¿REALIZA OTRAS ACTIVIDADES FÍSICAS O DEPORTIVAS A PARTE DE LAS DEL CENTRO OCUPACIONAL? SI NO

¿CUÁL/ES?

HORAS/SEMANA:

¿COMPITE? SI NO

¿EN QUÉ DEPORTE O DEPORTES COMPITE?

PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA:

1.- DURANTE LOS ÚLTIMOS TRES MESES, ¿HA NOTADO SI SU ESTADO DE ÁNIMO HA VARIADO? SI NO

EN CASO AFIRMATIVO, ¿EN QUÉ LO HA NOTADO (EJEMPLO: ESTÁ MÁS HABLADOR, NO SE SIENTA TANTO A VER LA TELE, COLABORA MÁS CON LAS ACTIVIDADES DE LA CASA,..)?

2.- ¿RESALTARÍAS ALGO DE SU COMPORTAMIENTO EN LOS ÚLTIMOS TRES MESES?

3.- ¿CREES QUÉ SU COMPORTAMIENTO TIENE QUE VER CON HABER REALIZADO EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ÚLTIMOS TRES MESES? SÍ NO

EN CASO AFIRMATIVO, ¿EN QUÉ ASPECTO?

4.- DURANTE LOS ÚLTIMOS TRES MESES, ¿HA NOTADO SI TIENE MEJOR APETITO?

SÍ NO. EN CASO AFIRMATIVO, ¿EN QUÉ ASPECTO?

5.- SI TOMA MEDICACIÓN, ¿HA NOTADO SI EL HABER REALIZADO EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LOS ÚLTIMOS TRES MESES LE HA AYUDADO A ESTAR MÁS TRANQUILO Y RELAJADO?

6.- ¿QUÉ ASPECTOS POSITIVOS RESALTARÍAS DE ESTOS ÚLTIMOS TRES MESES DE SU FAMILIAR (EJEMPLO: NO SE CANSA TANTO AL CAMINAR, AL SUBIR ESCALERAS,...)?

7.- ¿QUÉ ASPECTOS NEGATIVOS RESALTARÍAS DE ESTOS ÚLTIMOS TRES MESES DE SU FAMILIAR (EJEMPLO: LLEGA TAN CANSADO QUE SE PASA TODA LA TARDE DURMIENDO Y NO HACE NADA EN CASA,...)?

8.- ¿TE PARECERÍA ADECUADO QUE EL PROGRAMA DE EDUCACIÓN FÍSICA DURARA TODA LA TEMPORADA CON UN MAYOR NÚMERO DE UNIDADES DIDÁCTICAS, OBJETIVOS Y CONTENIDOS A DAR?

FECHA EN QUE SE REALIZÓ EL CUESTIONARIO:    /    / 20