

# EmásF

*Revista Digital de Educación Física*

ISSN: 1989-8304 Depósito legal: J 864-2009

## ADAPTACIONES EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA EN LAS ACTIVIDADES PARA ALUMNOS CON PARAPLEJIA QUE PUEDEN USAR ANDADOR

Autor: Juan Carlos Muñoz Díaz

Maestro de Educación Física  
E-mail: donjuancarlos@telefonica.net

### RESUMEN

Con este artículo se pretende aportar estrategias concretas para favorecer la integración en el área de Educación Física de los alumnos con parálisis cerebral que ha dado lugar a paraplejia y que usan como medio de transporte tanto la silla de ruedas como el andador. Se presentan actividades físicas y juegos para las distintas partes de la sesión de Educación Física y se establecen las medidas a tener en cuenta para la integración de estos niños.

### PALABRAS CLAVE:

Parálisis cerebral, paraplejia, integración, necesidades educativas especiales, integración en Educación Física, silla de ruedas, andador, la sesión, deficiencia motriz, discapacidad motora.

## 1. LA PARÁLISIS CEREBRAL.

BABIO (1.991), define al niñ@ deficiente motórico como aquel que presenta de manera transitoria o permanente alguna alteración en su aparato locomotor, debido a un deficiente funcionamiento de su sistema óseo-articular, muscular y/o nervioso, y que limita alguna de las actividades que pueda realizar con el resto de niñ@s de su edad.

Desde el punto de vista educativo, la deficiencia física no debe implicar ningún tipo de barrera que imposibilite la adquisición de conocimientos, hábitos..., o el pleno desarrollo cognitivo y emocional. Para ello los centros educativos han de procurar que no existan barreras materiales u organizativas que lo impidan.

La parálisis cerebral de origen cerebral que es la que vamos a presuponer en la adaptación de actividades que propongo, se trata de una anomalía de tipo neuromotor provocada por un desarrollo defectuoso o lesión del cerebro. Este trastorno no evolutivo puede afectar al control motor, al tono, al movimiento y a la postura. La lesión cerebral puede tener lugar antes, durante o poco después del parto. Es de destacar que en la mayoría de los casos de parálisis cerebral se debe a una anoxia cerebral (insuficiencia de aporte de oxígeno a las células de la corteza cerebral), aunque también puede producirse por otras causas como infecciones (meningitis, encefalitis...) o por traumatismos craneales. Suele llevar asociadas algunas otras deficiencias, como en lenguaje, disminuciones intelectuales (no forzosamente), convulsiones, problemas de visión y/o audición, problemas afectivos.

La parálisis cerebral se clasifica según varios criterios, nosotros nos vamos a centrar en el criterio topográfico, es decir, según radica la afectación:

- ▶ Tetraplejia: a las cuatro extremidades.
- ▶ Displejia: extremidades superiores.
- ▶ Paraplejia: miembros inferiores.
- ▶ Hemiplejia: extremidades de un lado del cuerpo.

Para el caso que nos ocupa nos centraremos en la paraplejia, y más en concreto cuando el alumno puede desplazarse utilizando el andador.

## 2. INTEGRACIÓN ESCOLAR EN EL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA.

El primer y gran problema que se encuentra un alumno que precisa silla de ruedas es el acceso al propio centro como a sus instalaciones, los bordillos, peldaños o escaleras se convierten en auténticos muros infranqueables. Luego para favorecer estos accesos se ha de contar con rampas y ascensores. De carecer de ascensor se tendrá que prever que el aula donde se integre el alumno esté situada en planta baja.

Una vez el alumno se puede trasladar libremente por el centro, hay que plantearse si requiere algún tipo de adaptación curricular en base a sus necesidades motrices, afectivo-sociales o cognitivas.

El área de Educación Física, que es la que nos afecta, se convierte en un instrumento idóneo para tratar estas necesidades, especialmente las de tipo motriz, en base a compensar las partes de su cuerpo que no están afectadas, el tratamiento de las zonas corporales afectadas sería una labor que correspondería a un personal especializado, como es el caso de un fisioterapeuta.

Los ámbitos afectivos y sociales deben ser trabajados paralelamente, de lo contrario el alumno se sentirá aislado, puesto que el resto de los alumnos de forma inconsciente tienden a olvidarlo.

En tanto y cuanto el movimiento se produce gracias a procesos cognitivos, este aspecto del desarrollo se verá igualmente beneficiado.

A la hora de programar nuestras sesiones en un aula en donde se encuentra un alumno con parálisis cerebral se nos plantean varias cuestiones:

- ¿Cómo voy a integrar al alumno si todas las actividades en las que se encuentren implicadas las piernas se verán afectadas?
- ¿Tengo que adaptar todas las actividades que he planeado para los demás a sus posibilidades?
- ¿Y el resto de la clase? ¿Tengo que limitar el desarrollo del currículo de los demás en función de lo que sea capaz de realizar el alumno con NEE?

Realmente resulta problemático. Entonces, ¿qué puedo hacer?

La normativa está clara, atenderlos a todos (atención a la diversidad). Darle a cada uno lo que requiere o precisa. Eso no es nada fácil llevarlo a la práctica, los docentes lo sabemos. Pero la dificultad no nos puede llevar a ignorar el problema o a realizar una falsa inclusión.

Hemos de recordar que en nuestra área trabajamos principalmente el juego y a través de él, el niño se educa (Piaget). En el momento en que excluimos a un alumno del juego o de otros contenidos de la Educación Física se le está negando una fuente de relación y de formación. Si actuamos así no reconocemos el valor educativo de nuestra área y le negamos al niño la posibilidad de conocer su cuerpo y sus posibilidades de movimiento, entre otros objetivos. Además, hemos de tener en cuenta el papel de la Educación Física en la promoción de la salud y la mejora de la calidad de vida, y en estos niños este aspecto suele ser crucial.

Por tanto la inclusión de los alumnos con NEE en la sesión de E. F. debe tender a englobar en todas las actividades posibles a todos los individuos, facilitando su participación activa, efectiva y real. Este es nuestro gran reto como educadores.

Ciertamente para propiciar una adecuada integración de los alumnos con necesidades educativas especiales, dada la diversidad de tipologías que nos podemos encontrar, requiere una alta preparación. Preparación que no se nos ha facilitado en nuestra formación universitaria ni en la formación continua.

Por tanto, esta preparación debe ser en muchos casos de forma autodidacta, es decir, debe partir de nuestra propia iniciativa. Esta iniciativa nos lleva a experimentar, a investigar en la acción, no cabe duda que a equivocarnos, pero únicamente de esa forma iremos progresando, acumulando experiencia.

En la búsqueda de información topamos con autores que nos dan pistas para guiar nuestra intervención docente, ese es el caso de Cumellas Riera (2000) quien nos habla de la necesidad de sensibilizar al resto de los alumnos con el fin de que puedan valorar las posibilidades y limitaciones del compañero que presenta una atención especial. Esta fase de sensibilización también se sustenta en hacer del alumno con discapacidad el principal protagonista de la clase. Esta autora también nos aporta estrategias de comunicación, seguridad y de adaptación de las actividades.

Desde un punto de vista más práctico López González (1997) nos aporta sesiones prácticas con juegos y actividades físicas en las que los alumnos con discapacidad motora pueden integrarse en nuestra área.

Desde esa experiencia y desde los conocimientos adquiridos a través de una formación autodidáctica realizo las siguientes propuestas de actividades físicas y juegos con las adaptaciones correspondientes para que pueda participar de forma efectiva un alumno con paraplejia. Para ello planteo dichas actividades en función de la estructura de la sesión.

Pero antes de desarrollarlas hemos de tener en cuenta una serie de estrategias generales:

- El juego es el medio más fácil de integrar a un alumno con esta discapacidad motora, y de forma más efectiva a través de juegos cooperativos. Los juegos de competitivos y de iniciación deportiva marcan más la diferencia con los demás, es decir es más complicado realizar propuestas de integración o de adaptación.
- Cuando más haya que utilizar las piernas igualmente se marcan más las diferencias con los demás. Si jugamos en el suelo se igualan nuestras posibilidades.
- Los materiales que se utilicen con estos alumnos deben estar adaptados, prácticamente en la misma medida que con cualquier otro niño en edad escolar. El uso de material multifuncional o polivalente facilita la actividad de todos los alumnos.
- Se favorece la integración afectivo-social si el alumno participa en el mayor número de actividades que se le presentan al resto de los niños de la clase, pero también hemos de ser conscientes de que no siempre es posible, o al menos que a nosotros no se nos ocurren otras alternativas.
- Los apoyos manuales se hacen indispensables en muchas ocasiones, a veces hemos de sujetar al niño para que éste pueda realizar determinados movimientos.

- En muchas ocasiones lo fundamental es que el alumno perciba sensaciones, especialmente las de carácter propioceptivo porque son las que menos suelen desarrollar debido a su inmovilidad.
- Hemos de adaptar las reglas de los juegos para favorecer la integración, delimitar espacios, adaptar materiales, reducir número de participantes,...
- A la hora de organizar agrupamientos, para favorecer el aprendizaje podremos utilizar estrategias de igualación (crear un déficit en el otro equipo) o por compensación (en el equipo del déficit hay más o menos jugadores, al alumn@ con NEE se le da ventaja).
- En algunos momentos el alumno deberá realizar una actividad paralela porque es muy complicado integrarlo con los demás, especialmente en aquellas que requiera uso de las piernas, como por ejemplo saltar.
- Se ha de prever distintas posibilidades de desplazamiento del alumno: en la silla de ruedas, con el andador, ayudado por el profesor, con su propio cuerpo en el suelo protegido con colchonetas.

Todo lo apuntado anteriormente será efectivo siempre y cuando el alumno con deficiencia venga a nuestra clase motivado y con ganas de participar y mejorar. Esa predisposición no está presente siempre.

### 3. ACTIVIDADES PARA LA PARTE INICIAL DE LA SESIÓN.

- **Nombre del juego: "MUÉVETE Y TOCA":**
  - ▶ **Disposición inicial:** dentro de un espacio limitado (área de 6 metros de la cancha de balonmano)
  - ▶ **Desarrollo del juego:** desplazamiento tocando las partes del cuerpo del compañero que se vayan indicando.
  - ▶ **Variantes:** variar tipos de desplazamiento: andando, lateral, corriendo, marcha atrás, saltando, pata coja... Otras formas propuestas por los alumnos.
  - ▶ **Material necesario:** nuestro propio cuerpo y el de los demás.
  - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** las posibilidades de desplazamiento del alumno se reduce a caminar hacia delante con el andador, hacia atrás suele resultar muy complicado de coordinar el movimiento del andador y el de las piernas. Dependerá no obstante de las posibilidades de movilidad de las piernas del alumno. El resto de los desplazamientos propuestos son realmente difíciles de realizar.

- **Nombre del juego: “AGRUPAR Y DISPERSAR”:**
  - ▶ **Disposición inicial:** inicialmente se forman parejas, pero el juego va progresando en la formación de grupos más numerosos hasta llegar al afectar al grupo clase.
  - ▶ **Desarrollo del juego:** los alumnos se desplazan libremente por el patio intentando ocupar todo el espacio y no estar cerca del resto de los jugadores. A la señal las parejas deben juntarse rápidamente. La última pareja que se agrupe recibirá un “castigo”: recibir las cosquillas de otros compañeros, hacer 10 abdominales, realizar 7 flexiones... A continuación se juntan dos parejas pasando el grupo a tener cuatro componentes. El juego se desarrolla del mismo modo, pero ahora a la señal el grupo se debe unir formando un corro. El último grupo recibe el “castigo” correspondiente. El juego va evolucionando a grupos de 8, 12 ó grupo clase.
  - ▶ **Variantes:** variar tipos de desplazamiento: en zig-zag (esquivando), marcha atrás, talón-glúteos, girando... Otras formas propuestas por los alumnos.
  - ▶ **Material necesario:** nuestro propio cuerpo y el de los demás.
  - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** el alumno puede realizar prácticamente todos los desplazamientos propuestos con su andador, salvo que los realizará andando. El grupo en donde se integre el alumno deberá descubrir la necesidad de unirse en función de la posición de este alumno.
  
- **Nombre del juego: “ENANOS Y GIGANTES”:**
  - ▶ **Disposición inicial:** libre por el espacio (media pista de balonmano).
  - ▶ **Desarrollo del juego:** juego de persecución donde un alumno debe tratar de pillar al resto los jugadores. Los perseguidos se quedan “a salvo” de dos formas, si dicen “enanos”, se agachan en forma de “burro” y son liberados cuando un compañero los salta a la piola, si dicen “gigantes” se sitúan de pie con las piernas abiertas y los compañeros lo liberan pasando por debajo de sus piernas.
  - ▶ **Variantes:** variar tipos de desplazamiento: marcha atrás, lateral, pata coja, saltando, talón-glúteos, skiping...
  - ▶ **Material necesario:** nuestro propio cuerpo y el de los demás.
  - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** el alumno de NEE se desplazará con el andador, puede tratar de elevar los talones o las rodillas en la medida de sus posibilidades. En su caso cuando diga “gigante” se quedará quieto y de pie con el andador y los demás lo liberan tocando sobre su hombro, si dice “enano” se sitúa en la misma posición, pero se libera tocándole en el andador.
  
- **Nombre del juego: “CARRERA CON CRUCES”:**
  - ▶ **Disposición inicial:** se divide la clase en cuatro grupos y se sitúan en los extremos de una cruz marcadas con conos separados a la misma distancia (20 metros).

- ▶ **Desarrollo del juego:** a la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos obtenga.
- ▶ **Variantes:** modificar en cada salida el tipo de desplazamientos: andando rápido, corriendo, en desplazamiento lateral, marcha atrás, girando, a pata coja, saltando, agachados y dando palmadas entre las piernas...
- ▶ **Material necesario:** conos, nuestro propio cuerpo y el de los demás.
- ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** el alumno de NEE se desplazará andando con el andador. Las únicas variantes que podrá realizar será la de girar con el andador e intentar ir marcha atrás, que será bastante complicado para coordinar sus movimientos de piernas y de andador. Se le puede coger de la cintura o del cuello de la ropa para que intente realizar el desplazamiento agachado dando palmadas entre las piernas.

#### 4. ACTIVIDADES PARA LA PARTE PRINCIPAL DE LA SESIÓN.

- **Nombre del juego: “EL PAÑUELO”:**
  - ▶ **Disposición inicial:** se forman dos grupos que se sitúan separados unos 20 metros en dos líneas (líneas de banda de la cancha balonmano). Cada grupo se numera en función del nº de componentes. Entre las dos líneas se sitúa el profesor con un pañuelo en sus manos.
  - ▶ **Desarrollo del juego:** el profesor dice un número en voz alta y un niño de cada equipo corre hacia el centro para recoger el pañuelo y volver a la línea de partida sin ser tocado por el rival.
  - ▶ **Variantes:** los perdedores se van situando a un lado del profesor y puede ser salvados por un compañero que recoja el pañuelo y le choque las manos volviendo a su línea sin ser tocado por el oponente.
  - ▶ **Material necesario:** un pañuelo, nuestro propio cuerpo y el de los demás.
  - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** se le da ventaja al niño de NEE para que recoja el pañuelo y posteriormente toma salida el rival.
  
- **Nombre del juego: “CARRERA DE BRUJAS”:**
  - ▶ **Disposición inicial:** por equipos situados en filas. el primer componente de cada grupo tiene una pica que se la coloca entre las piernas a modo de “escoba”.
  - ▶ **Desarrollo del juego:** en relevos, sale el primero de cada fila corriendo con la pica entre las piernas y cogida con las manos como si se tratase de una “bruja” hasta llegar a lugar determinado y volver a la posición inicial para entregarle la pica al siguiente relevista.
  - ▶ **Variantes:** desplazamiento en zig-zag entre conos, recorrer una fila de bancos...;; realizar los desplazamientos por parejas subidos en la “escoba”.

- ▶ **Material necesario:** varias picas de madera, conos, bancos, nuestro propio cuerpo.
  - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** el niño transportará la pica suspendida sobre el travesaño inferior andador. Saldrá el primero y se le dará mucha ventaja. La variante del paso por encima de bancos o el de realizar la acción por parejas lógicamente no la podrá realizar, en su caso lo ejecutaría sobre el suelo.
- **Nombre del juego: “CARRERA DE MULETAS”:**
    - ▶ **Disposición inicial:** por equipos situados en filas. el primer componente de cada grupo tiene dos picas que utilizará a modo de “muletas”.
    - ▶ **Desarrollo del juego:** en relevos, sale el primero de cada fila, se desplaza a pata coja utilizando las picas como si se tratasen de “muletas” hasta llegar a lugar determinado y volver a la posición inicial para entregarle las picas al siguiente relevista.
    - ▶ **Material necesario:** varias picas de madera, nuestro propio cuerpo.
    - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** el niño transportará una pica suspendida sobre el travesaño inferior del andador. Saldrá el primero y se le dará mucha ventaja. Su desplazamiento se realizará caminando con el andador. Otra posibilidad es que salgan todos a la vez, pero en el equipo rival hay un mayor número de componentes, ésta es otra forma de compensar.
- **Nombre del juego: “EL ZORRO Y LAS GALLINAS”:**
    - ▶ **Disposición inicial:** en grupos de 4, tres forman un corro cogidos de las manos, uno de ellos es la “gallina”, y el que queda, el “zorro”, se sitúa fuera del corro.
    - ▶ **Desarrollo del juego:** el “zorro” tiene que intentar tocar a la “gallina” desplazándose por los lados del corro, los otros giran para evitarlo.
    - ▶ **Material necesario:** nuestro propio cuerpo y el de los demás.
    - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** el niño será sujetado por las manos por los otros dos niños y ayudado por el profesor porque se realizan movimientos rápidos. Realizará la función de “zorro” si a los otros tres se le atan las piernas a los compañeros.
- **Nombre del juego: “INQUILINO, SÓTANO Y TEJADO”.**
    - ▶ **Disposición inicial:** se forman tríos, quedándola uno. Cada trío se sitúa del siguiente modo, dos frente a frente y cogidos de las manos y el otro en medio. El que está dentro será el inquilino, el que queda a la derecha del inquilino será el sótano y el de la izquierda el tejado. Entre todos los tríos formamos un gran círculo situando en el centro el niño que la queda.
    - ▶ **Desarrollo del juego:** el que la queda pronunciará en voz alta una de estas palabras (inquilino, sótano o tejado) y los niños que ocupan esa posición deben cambiar de grupo pasando a ser inquilinos. Los antiguos inquilinos cambian a la posición que se ha quedado libre. Como el alumno que la queda también busca un grupo, quedará un jugador sin casa pasándola a quedarla ahora.



- ▶ **Material necesario:** nuestro propio cuerpo y el de los demás.
  - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** el niño se desplazará con su andador y se le dará ventaja en la salida, para ello el que la queda le advierte previamente y sale antes de que lo haga el resto. En la posición de sótano o tejado el compañero situado enfrente se cogerá al andador.
- **Nombre del juego: “CRUZAR EL RÍO”.**
    - ▶ **Disposición inicial:** los niños se sitúan sobre dos líneas paralelas separadas 5 metros. Un niño la queda entre las dos líneas. Es conveniente limitar la longitud de estas líneas, para ello utilizamos conos para marcar sus extremos.
    - ▶ **Desarrollo del juego:** tras las líneas los niños están a salvo, pero entre ellas corren peligro de ser atrapados. Se trata de cruzar de una línea a otra sin ser tocado por el que la queda. Cuando un niño es tocado pasa a quedarla junto al que la quedaba. ¿Quién es el último en quedar libre? Tampoco se puede sobrepasar los extremos de las líneas, en este caso el que se salga pasa igualmente a quedarla.
    - ▶ **Material necesario:** si no disponemos de líneas en la pista, la trazamos con tizas, pañuelos o cuerdas, nuestro propio cuerpo y el de los demás.
    - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** como el desplazamiento con el andador será muy lento será conveniente introducir un handicap en los demás para igualar, para ello les ataremos los pies con pañuelos o cuerdas.
- **Nombre del juego: “CRUZAR EL PUENTE”.**
    - ▶ **Disposición inicial:** en fila tras una fila de bancos suecos.
    - ▶ **Desarrollo del juego:** se les dice a los niños que vamos a cruzar un puente y hay que evitar caerse al vacío. Los niños en fila cruzarán el puente de distintas formas: andando, andando rápido, andando y realizando un giro de 360º en cada banco, corriendo, andando marcha atrás, saltando vallas intercaladas entre los bandos, saltando entre los bancos que se separan 1 metro...
    - ▶ **Material necesario:** bancos suecos, vallas de psicomotricidad (se forman con ladrillos, picas de plástico y adaptadores)
    - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** será preciso que este juego se realice sin andador y para ello se cogerá al niño de las manos entre el profesor y otro alumno.
- **Nombre del juego: “EL TRANVÍA”.**
    - ▶ **Disposición inicial:** en grupos de tres, uno se sienta sobre una plataforma con ruedas y los otros dos lo cogen cada uno de una mano.
    - ▶ **Desarrollo del juego:** cada grupo se desplaza llevando al que está sobre la plataforma de un extremo a otro del patio. En cada recorrido se va cambiando el que va sentado.
    - ▶ **Variantes:**
      - Realizar un recorrido en zigzag.

- Pasar entre un pasillo de conos.
- Al llegar a la mitad del recorrido lanzar al que va sobre la plataforma.
- Igual que el anterior, pero el que va en la plataforma se sitúa tumbado en decúbito prono sobre ella (vientre y pecho sobre la plataforma).
- En grupos de 6, dos sentados sobre las plataformas y cogidos de una mano, los otros cuatro se sitúan en los extremos (dos y dos) para llevarlos, al llegar a la mitad del recorrido los lanzan y estos deben tratar de cogerse de la otra mano para terminar cogidos de las dos manos.
- En gran grupo, los que van sobre plataformas cogidos de la mano, el resto se reparten entre los extremos y hay que intentar transportar a todos los que van en la plataforma sin que se separen los “vagones”.

▶ **Material necesario:** plataformas con ruedas, conos.

▶ **Adaptación al alumno con NEE:** la única función que podrá realizar este niño es la de ser transportado, por ello favoreceremos que sea llevado en más ocasiones que el resto. Hay que tener mucha precaución en los ejercicios de lanzamiento si el niño no domina la posición del cuerpo sentado. Conviene que una de las ayudas sea la del profesor para controlar la velocidad de desplazamiento.

▪ **Nombre del juego: “FORMAS COLECTIVAS”.**

▶ **Disposición inicial:** en grupos de 8 componentes.

▶ **Desarrollo del juego:** cada grupo debe realizar la forma sugerida por el profesor/a (número, letra...) tumbándose en el suelo y utilizando todos sus cuerpos en el menor tiempo posible.

▶ **Material necesario:** nuestro propio cuerpo y el de los demás.

▶ **Adaptación al alumno con NEE:** la forma se iniciará a partir del cuerpo de este niño, el resto se irán sumando a él.

▪ **EJERCICIOS SOBRE COLCHONETAS:**

▶ **Voltereta:** se realizará si el niño pesa poco, precisará la ayuda del profesor para realizarla. Lo importante en este caso no es la realización del ejercicio que será muy complicado de ejecutar sino que el alumno reciba las sensaciones propioceptivas que se derivan de este movimiento.

▶ **Giros sobre el eje longitudinal tumbados:** en principio el alumno puede realizarlo sin dificultad, se ayudará para que no se salga de la trayectoria marcada por la fila de colchonetas.

▶ **“El arado”:** partiendo de decúbito supino se trata de intentar de girar el cuerpo para que los pies toquen en el suelo por detrás de la cabeza. Será necesario ayudar al niño cogiéndolo de los pies y realizando el movimiento lentamente hasta llegar al punto máximo de repliegue corporal.

▶ **“El clavo”:** partiendo de la posición de decúbito supino se trata de levantar el cuerpo y las piernas sujetando el cuerpo con las manos en la espalda y mantener el equilibrio. La base de sustentación se forma con los hombros, los brazos y la cabeza. Será necesario ayudar al niño cogiéndolo de las

piernas. Lo importante será también las sensaciones propioceptivas que se generan.

- ▶ **“La mesa”**: situarse en equilibrio en cuadrupedia boca arriba. Se deberá ayudar al niño para que ponga las piernas en ángulo recto, de esta forma podrá mantenerse en equilibrio.
- ▶ **Caminar en cuadrupedia**: en función de las posibilidades del alumno, se tratará de que se desplace en cuadrupedia normal e invertida, tanto hacia delante como hacia atrás. Si le cuesta mantener el equilibrio se le ayudará sujetándolo por la cintura.
- ▶ **Reptar**: desplazamiento realizando reptaciones utilizando como apoyo codos y rodillas. El uso de las rodillas y las piernas será muy limitado por lo que todo el esfuerzo se realizará con los brazos.
- ▶ **Ejercicios de acrosport**: podrá realizar tanto la función de “portor” como de “ágil” en función de sus posibilidades y limitaciones.
  - **Portor**: ayudado del andador siempre y cuando tenga que sostener pequeños pesos, por ejemplo que otro niño se sujete de sus hombros mientras que la gran parte de su peso es soportado por otro alumno.
  - **Ágil**: en posiciones que no entrañen mucha dificultad, será sujetado por al menos dos niños.

#### ▪ **JUEGOS CON BALONES. (actividades genéricas)**

- ▶ **Pases con las manos**: se realizarán de dos modos, bien en silla de ruedas si ésta le permite realizar el lanzamiento y la recepción con comodidad, o bien sentado en el suelo, con o sin apoyo de la espalda para mantener la postura. Desde esta posición se pueden realizar ejercicios y juegos en donde el resto de los compañeros ocuparan una posición similar (igualación). Por ejemplo, en un “mareo (juego de 3 contra 1), todos ocuparían un posición sentados. Siempre que el niño se siente en el suelo se utilizará una colchoneta.
- ▶ **Ejercicios de adaptación y manejo de balón**: sentado en el suelo o en la silla de ruedas.
- ▶ **Lanzamientos con las manos**: se realizarán igualmente desde la silla de ruedas, en este caso se ha de poner el freno de la misma y el lanzamiento se efectúa con una mano (tener en cuenta que el tamaño del balón o la pelota se adapte a la mano del niño) con la otra se coge a la silla para ejercer tracción. En el caso de lanzamiento a canasta, se ha de realizar sobre canastas adaptadas (tipo juegos de agua), es decir a baja altura, o bien a través de un aro sujetado por un compañero o colgado de una portería.
- ▶ **Transportes de balón con las manos**: precisaría realizarlo en silla de ruedas y ésta deberá ser empujada por un niño o el profesor.
- ▶ **Bote de balón**: si no tiene muy condicionada la movilidad del brazo y de la mano se efectuará también desde la silla y si no es posible sentado en el suelo.

- ▶ **Juegos con balón donde se usen las manos:** los realizará sentado en la silla de ruedas, si es posible él mismo será quien se empuje.
- ▶ **Juegos de balones usando los pies:** caben varias posibilidades:
  - Sentado en la silla de ruedas y usando un implemento con las manos para golpear el balón. Este implemento será una especie de bota con un palo, si no se dispone del mismo se puede emplear un stick de hockey.
  - Caminando con el andador y llevando la pelota dentro del mismo, toca con los pies para que no se salga.
  - Cogido del cuello de la ropa para que realice lanzamientos con el pie (siempre que haya una mínima movilidad de la pierna).

Veamos a continuación algunos juegos de aplicación con balones o pelotas.

- **Nombre del juego: “RECOGE LA BOLA DEL HELADO”:**
  - ▶ **Disposición inicial:** Por parejas, uno con un cono y otro con una pelota blanda.
  - ▶ **Desarrollo del juego:** Uno lanza la pelota y el otro trata de recogerla con el cono. Cada vez que acierta retrocede hacia atrás aumentando la distancia de lanzamiento. Para ello se marcan varias posiciones en la pista.
  - ▶ **Material necesario:** conos, pelotas blandas tamaño tenis.
  - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** el alumno recogerá la pelota sentado en la silla de ruedas, pero realizará los lanzamientos cogido al andador o sujetado por el profesor. Las distancias de lanzamientos serán menores que el resto.
  
- **Nombre del juego: “PASO A TODOS”:**
  - ▶ **Disposición inicial:** en gran grupo y disposición libre por el espacio, la mitad de los alumnos con balones.
  - ▶ **Desarrollo del juego:** todos se desplazan por el espacio y el que tiene balón debe pasar a alguien que no tenga, hay que intentar pasar con todos los niños de la clase.
  - ▶ **Material necesario:** balones blandos tipo balonmano.
  - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** el alumno se desplazará de forma autónoma con su silla de ruedas, tanto para lanzar como para recepcionar pondrá los frenos de la misma.
  
- **Nombre del juego: “BALÓN-PIVOTE”:**
  - ▶ **Disposición inicial:** en equipos de 4 componentes, en los extremo el terreno de juego se marcan dos círculos de 1,5 metros de diámetro (jugar a lo ancho de la pista). Dentro del círculo se sitúa un pivote de cada equipo.
  - ▶ **Desarrollo del juego:** juego de iniciación al baloncesto de tres contra tres más un jugador que hace de pivote. Se anota punto cuando un jugador pasa a su pivote la pelota. El pivote no se puede salir del círculo y ningún jugador de campo puede penetrar en el mismo.

- ▶ **Material necesario:** balones blandos tipo baloncesto, tizas.
  - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** el alumno se desplazará de forma autónoma con su silla de ruedas para lanzar o recepcionar. Si es muy complicado su integración dentro de este juego porque los demás se mueven con mayor rapidez, se puede poner de pivote. También se puede añadir algún handicap al resto: atarles los pies con una cuerda o pañuelo, juntar dos jugadores y atarles una de las piernas de modo que se tengan que desplazar unidos. Otra posibilidad es reducir el espacio y jugar sentados en el suelo de modo que no se produzcan desplazamientos.
- **Nombre del juego: “BALÓN PERSEGUIDO:**
    - ▶ **Disposición inicial:** en gran grupo, todos contra todos, sobre un espacio delimitado. Se utilizan tres balones.
    - ▶ **Desarrollo del juego:** los jugadores que tienen el balón lanzan desde el lugar en el que están al resto de los jugadores. Estos para evitar que le den con el balón corren y esquivan. Al que le den con el balón se sienta en el suelo hasta que recoja una pelota, entonces se salva y vuelve a jugar.
    - ▶ **Material necesario:** balones blandos tipo balonmano.
    - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** se pueden utilizar las mismas estrategias expuestas en el juego anterior.
- **Nombre del juego: “BALÓN-TIRO” (“QUEMAO”):**
    - ▶ **Disposición inicial:** se marca un terreno de juego dividido en dos campos, para ello podemos utilizar las líneas de la pista de voley o bien lo marcamos con conos. Se forman dos equipos, cada equipo se sitúa en un campo, menos un jugador de cada equipo se coloca detrás de la línea de fondo del equipo contrario (“cementerio”).
    - ▶ **Desarrollo del juego:** los jugadores de un equipo lanzan un balón contra los del equipo contrario intentando darle en el cuerpo y que posteriormente la pelota caiga al suelo. En este caso el jugador está “matao” y pasa al “cementerio”. El equipo rival esquivo las pelotas o intentan atraparlas sin que se les caiga al suelo. Los jugadores desde el cementerio siguen jugando, bien lanzando a matar, o bien pasando a sus compañeros que hay en el campo. Gana el equipo que logra matar a todos los contrarios.
    - ▶ **Material necesario:** balón blando tipo balonmano, conos.
    - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** el alumno se desplazará de forma autónoma con su silla de ruedas para lanzar, recepcionar o esquivar. Se advertirá a los demás que lancen con poca fuerza sobre él o que le den tiempo para que pueda desplazarse a un lugar más seguro. Otra posibilidad es reducir el espacio y jugar sentados en el suelo de modo que no se produzcan desplazamientos.

- **Nombre del juego: “ATRAVESAR EL ARO”:**
  - ▶ **Disposición inicial:** en grupos de tres, uno con un aro.
  - ▶ **Desarrollo del juego:** dos lanzan un balón alternativamente para atravesar un aro que es sostenido por un niño situado entre ambos. Cuando uno logre un nº de aciertos el perdedor coge el aro.
  - ▶ **Material necesario:** balones blandos tipo balonmano, aros.
  - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** el alumno lanzará y cogerá el aro desde la silla de ruedas.
  
- **Nombre del juego: “EL RELOJ ENCESTADOR”:**
  - ▶ **Disposición inicial:** dos equipos, uno en fila lanza tiros libres y el otro realiza un recorrido.
  - ▶ **Desarrollo del juego:** el grupo A lanza a canasta de forma alternativa mientras el B realiza un recorrido en relevos botando un balón. ¿Cuántas canastas se meten mientras que el otro equipo completa el recorrido? Cambio de roles.
  - ▶ **Material necesario:** balones de minibasket, aro.
  - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** cuando debe lanzar tiros libres lanza sobre un aro que cogido por un compañero. El recorrido lo realizará con el andador o la silla de ruedas sin transportar botando el balón. Además es conveniente que en su equipo haya un jugador menos para compensar.

## 5. ACTIVIDADES PARA LA PARTE FINAL DE LA SESIÓN.

- **Nombre del juego: “PASAR POR EL ARO”:**
  - ▶ **Disposición inicial:** En corro cogidos de las manos.
  - ▶ **Desarrollo del juego:** se colocan uno o varios aros entre los brazos y hay que tratar de pasarlo a un compañero en una dirección determinada. Para ello ellos niños elevan sus manos y el receptor mete su cabeza para atrapar el aro, lo pasa por todo su cuerpo hasta llegar a las piernas, levanta éstas para depositar el aro en el otro brazo y seguir pasándolo al de al lado. Hay que evitar que se les caiga, que se suelten de manos o que alguien acumule dos aros.
  - ▶ **Material necesario:** varios aros de psicomotricidad, nuestro propio cuerpo y el de los demás.
  - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** el alumno en la medida de lo posible realiza estas acciones sujetado por el profesor por el cuello de su sudadera o por su cintura.
  
- **Nombre del juego: “LA PELOTA CALIENTE”:**
  - ▶ **Disposición inicial:** sentados en círculo, la queda uno en el centro con los ojos cerrados.

- ▶ **Desarrollo del juego:** se pasa una pelota de mano en mano hasta que el que la queda diga “¡se quemó!”, el que tenga la pelota se sienta de espaldas. Éste saca en la dirección que quiera y cuando la vuelva a quedar pasa al centro.
  - ▶ **Material necesario:** una pelota blanda, nuestro propio cuerpo y el de los demás.
  - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** no precisa ningún tipo de adaptación.
- **Nombre del juego: “MENSAJE LOCO”:**
    - ▶ **Disposición inicial:** sentados en círculo.
    - ▶ **Desarrollo del juego:** Un niño la queda y se aparta para no oír la palabra que se debe decir entre el grupo. Dentro del grupo se hacen tantos subgrupos como sílabas tenga la palabra. El juego consiste en que el niño que la queda debe averiguar de qué palabra se trata pero oirá las sílabas todas a la vez.
    - ▶ **Material necesario:** ninguno.
    - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** no precisa de ningún tipo de adaptación.
- **Nombre del juego: “LA GRÚA”:**
    - ▶ **Disposición inicial:** dos equipos sentados en fila, uno detrás de otro (los pies tocan en la espalda del que está delante).
    - ▶ **Desarrollo del juego:** el juego se inicia con un balón en el primero de cada fila. A la señal, se va pasando el balón hacia atrás (pasando de sentado a tumbado), cuando el balón llega al último, este se levanta y sale corriendo para ponerse el primero de la fila y sigue pasando el balón. El juego finaliza cuando el jugador que comenzó el juego regresa a su posición inicial.
    - ▶ **Variantes:** invertir el sentido de pase de la pelota, se empieza por el último y el primero es el que se levanta y pasa a ocupar el último lugar de la fila. En este caso la acción de pase del balón será de tumbado a sentado
    - ▶ **Material necesario:** dos balones blandos, nuestro propio cuerpo y el de los demás.
    - ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** en la realización de pase de sentado a tumbado es posible que el niño no requiera ninguna adaptación, sin embargo es conveniente utilizar colchonetas para evitar que se golpee en la parte posterior de la cabeza al tumbarse. En cambio puede resultarle difícil pasar de tumbado a sentado, en este caso se le ayudará a levantarse. Igualmente precisará ayuda para pasar de sentado a pie y caminar con el balón hasta la posición primera o última, según el caso. Como en esta acción tiene una clara desventaja con los demás será necesario que el niño comience situándose el último de la fila para que sea él el que realice el primer relevo, igualmente se tendrá que dar una gran ventaja en la salida del balón respecto al equipo contrario.

▪ **Nombre del juego: “EL ASESINO”:**

- ▶ **Disposición inicial:** sentados en círculo, la queda uno el “detective”.
- ▶ **Desarrollo del juego:** en el grupo se nombra un asesino que “mata guiñando un ojo, el alumno muerto se dejará caer al suelo (tumbado). El detective debe averiguar quién es el asesino.
- ▶ **Material necesario:** nuestro propio cuerpo y el de los demás.
- ▶ **Adaptación al alumno con NEE:** no precisa ningún tipo de adaptación.

## **BIBLIOGRAFÍA.**

CUMELLAS RIERA, M. (2000): “Alumnos con discapacidades en las clases de Educación Física convencionales”. Lecturas de Educación Física y deportes. Buenos Aires - Año 5 - N° 23 - Julio 2000.

LÓPEZ GONZÁLEZ, P. (1997): “El área de Educación Física y el alumnado con discapacidad motora”. M.E.C. Madrid.

MUÑOZ DÍAZ, J. C. y ANTÓN HERRERA M<sup>º</sup> A. (2006): “Las discapacidades físicas. Integración en Educación Física”. [www.efdeportes.com](http://www.efdeportes.com). Revista digital. Buenos Aires. Año 11, n° 98, julio de 2006.

MUÑOZ DÍAZ, J. C. y ANTÓN HERRERA M<sup>º</sup> A. (2008): “Intervención educativa en Educación Física con alumnos de necesidades educativas especiales”. Portaldeportivo la revista, n° 4, enero-febrero 2008, Chile.

RIOS HERNÁNDEZ, M. (2005) “Manual de Educación Física adaptada al alumno con discapacidad”. Paidotribo, Barcelona.