



**MASTERPROF UMH**  
UNIVERSITAS *Miguel Hernández*

MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO  
ESO Y BACHILLERATO, FP Y ENSEÑANZAS DE IDIOMAS

TRABAJO FIN DE MÁSTER  
**PARALYMPIC GAMES  
ARE COMING**

Estudiante: Judith Ortega Ochoa  
Especialidad: Educación física  
Tutor/a: Raúl Reina Vaíllo  
Curso académico: 2023-24



## ÍNDICE

<b>1. Resumen y palabras clave.....</b>	<b>2</b>
<b>2. Introducción.....</b>	<b>3</b>
<b>3. Revisión bibliográfica.....</b>	<b>7</b>
<b>4. Propuesta.....</b>	<b>9</b>
<b>5. Conclusiones.....</b>	<b>12</b>
<b>6. Referencias.....</b>	<b>13</b>
<b>7. Anexos.....</b>	<b>15</b>

## **I. Resumen y palabras clave**

El sistema educativo ha experimentado cambios significativos en las últimas décadas, especialmente en lo que respecta a la inclusión de estudiantes con discapacidades. A pesar de estos avances, los alumnos con necesidades especiales a menudo enfrentan dificultades para integrarse completamente en el entorno escolar convencional. Las actitudes de los compañeros hacia la inclusión son fundamentales y están influenciadas por diversos factores, como el conocimiento previo y las experiencias personales.

Para abordar estas actitudes, se han desarrollado programas de sensibilización y educación, como el Paralympic School Day y el Deporte Inclusivo en la Escuela, que utilizan el deporte adaptado como herramienta para promover la comprensión y la aceptación. Estas iniciativas combinan la teoría con la práctica, proporcionando a los estudiantes información sobre los deportes paralímpicos y la oportunidad de participar en ellos de manera activa. La presencia de para-atletas durante estas actividades ayuda a desmitificar la discapacidad y fomenta una mayor empatía y respeto hacia las personas con discapacidad.

La propuesta de intervención presentada aquí sigue esta misma línea, buscando mejorar las actitudes de los estudiantes mediante una combinación equilibrada de información teórica y experiencia práctica. Implementar este tipo de programas en los centros educativos puede tener un impacto significativo en la promoción de una cultura de inclusión y equidad. Para respaldar esta iniciativa, se han desarrollado 23 infografías detallando aspectos clave de los deportes paralímpicos de verano, respondiendo a las cuestiones de las 5 reglas mnemotécnicas previamente mencionadas (/who/, /when/, /why/, /what/, /where/). Estas infografías están diseñadas para proporcionar una visión integral de los deportes paralímpicos, educando y sensibilizando tanto al público general como al escolar en particular. La integración de estas infografías en el programa de intervención busca enriquecer el conocimiento y la comprensión de los estudiantes sobre los deportes paralímpicos, promoviendo la inclusión y la aceptación de las personas con discapacidad. Con una combinación de información accesible y experiencias prácticas, se espera generar un cambio positivo en las actitudes y percepciones hacia la diversidad, creando un entorno escolar más inclusivo y equitativo para todos.

**Palabras clave:** deportes paralímpicos, personas con discapacidad, inclusión en la escuela y actitudes del estudiantado.

## 2. Introducción

La educación, reconocida como un derecho humano fundamental, constituye la base para la construcción de una sociedad más justa y equitativa (UNESCO, 2008, p. 8). En los últimos treinta años, el sistema educativo ha experimentado una profunda transformación con respecto al alumnado con discapacidades, enfocándose en la clausura de escuelas especiales para incorporarlo a las aulas de educación general de las escuelas (Block, 1995). En España, se brinda educación al alumnado con necesidades educativas especiales en escuelas regulares siempre que sea viable, priorizando especialmente la inclusión en la escuela más cercana al lugar de residencia (Reina et al., 2019). Por lo tanto, el objetivo de la escuela inclusiva consiste en fomentar el logro exitoso del aprendizaje para el alumnado con diversas necesidades educativas, exigiendo al personal educador el ofrecer apoyo y recursos adecuados, asegurando así que todo el alumnado, sin importar su capacidad, tenga la oportunidad de alcanzar su máximo potencial (Ocete et al., 2022).

Sin embargo, el alumnado con necesidades especiales en las escuelas regulares enfrenta desafíos adicionales para incluirse socialmente en la educación convencional (De Boer, Pijl, y Minnaert, 2011). Investigaciones previas indican que esto se debe a que el alumnado con necesidades especiales es percibido como menos popular en los grupos de pares en comparación con aquel sin necesidades especiales (Grütter, Gasser, y Malti, 2017). Desde una perspectiva del aprendizaje social, las actitudes son el producto de una compleja interacción entre factores personales, ambientales y contextuales asociados a la tarea o actividad en cuestión. Estos elementos interactúan para influir en las intenciones de comportamiento y, en última instancia, en las acciones que se llevan a cabo (Reina et al. 2022). Con frecuencia, las actitudes que el alumnado desarrolla hacia sus compañeros y compañeras con discapacidad suelen estar influenciadas por el nivel de conocimiento que poseen acerca de la propia discapacidad, una percepción que se forma a partir de sus experiencias y entornos sociales (Lindsay y Edwards, 2013). Por lo tanto, las actitudes desempeñan un papel fundamental en la inclusión del alumnado con discapacidad, ya que pueden actuar como factores facilitadores o barreras para su éxito (Ocete et al., 2015). Las actitudes favorables hacia las personas con discapacidad por parte de los participantes del entorno educativo, como profesorado, compañeros/as de clase y padres, desempeñan un papel crucial en la inclusión escolar (Ocete et al., 2020).

La Teoría del Contacto indica cómo las interacciones cara a cara pueden tener un impacto positivo en las actitudes de las personas hacia aquellas integrantes de diferentes grupos sociales (e.g., sexo, etnia, edad) (Alport, 1954). Este mismo autor sugirió que incrementar las interacciones positivas entre personas de distintos grupos sociales conduciría a la reducción de los prejuicios y al fortalecimiento de las relaciones positivas hacia los demás. En este contexto, las intervenciones destinadas a sensibilizar a niños y niñas sobre la discapacidad dentro de las aulas convencionales pueden desempeñar un papel fundamental para mejorar el conocimiento, las actitudes y la aceptación de las personas con discapacidad (Lindsay y Edwards, 2013).

En el contexto educativo, la incorporación de deportes para personas con discapacidad en las sesiones de educación física se considera un medio adecuado para fomentar su

inclusión (Robles-Rodríguez et al., 2017). Sir Philip Carven, el presidente del Comité Paralímpico Internacional del 2001 al 2017, resaltó la idoneidad de las escuelas como escenario para sentar las bases de un mundo más inclusivo y equitativo. En este contexto, el Comité Paralímpico Internacional diseñó un programa educativo, el Paralympic School Day, con el objetivo principal de generar conciencia y comprensión en las escuelas acerca de las personas con discapacidad, promoviendo con éste un cambio de actitud en el alumnado (Liu et al. 2010). En correspondencia con la implementación del Paralympic School Day en las escuelas, se han realizado algunos estudios para observar el efecto del programa en el alumnado. Uno de estos estudios (Liu et al. 2010) se centró en analizar las actitudes del alumnado de 11 a 12 años hacia las personas con discapacidad a través de la aplicación del citado programa entre sesiones. En la primera sesión se impartió una conferencia sobre deportes para personas con discapacidad y se proyectaron videos de los Juegos Paralímpicos de verano e invierno. En la segunda sesión se enseñaron los conceptos básicos de la Boccia y se practicó esta disciplina paralímpica. Finalmente, en la tercera sesión, se realizó una actividad de baloncesto en silla de ruedas. Aunque hubo un aumento en las puntuaciones de las actitudes generales del alumnado hacia la inclusión de personas con discapacidad en la asignatura de educación física, estos cambios no fueron estadísticamente significativos. Esto sugiere que, para lograr una influencia más consistente, podría ser necesario implementar intervenciones a más largo plazo o de mayor duración.

Otro estudio que utiliza el currículo del Paralympic School Day es el de McKay et al. (2022), denominado en este caso Paralympic Skill Lab. Este programa se enfoca en analizar la experiencia del estudiantado al participar en un laboratorio de habilidades paralímpicas, midiendo sus respuestas a través de un cuestionario de 10 preguntas. Los resultados obtenidos mostraron que el estudiantado participante tuvo una experiencia positiva, con respuestas que incluyeron emociones positivas como diversión y emoción, así como la adquisición de nuevos conocimientos sobre el deporte para personas con discapacidad. Además, las personas participantes indicaron un cambio en sus actitudes hacia la inclusión y el deporte para personas con discapacidad.

También cabe destacar el programa de intervención diseñado por Ocete et al. (2015) denominado Deporte Inclusivo en la Escuela, que resalta la crucial tarea de fomentar la participación en deportes inclusivos dentro del ámbito escolar, contribuyendo así a cultivar una comprensión más profunda y respetuosa de las experiencias de las personas con discapacidad. Este estudio analiza el efecto que tiene el programa en la actitud de alumnado sin discapacidad en las sesiones de educación física. El programa incluye la introducción y enseñanza de deportes paralímpicos mediante unidades didácticas específicas, que abarcan un total de 11 deportes diseñados para personas con discapacidad, entre los cuales se incluyen la boccia, el voleibol sentado o el goalball, entre otros. Otros estudios, como el realizado por Torralba et al. (2022), también señalan la boccia y el goalball como deportes específicos para personas con discapacidad, adecuados para estructurar un programa de sensibilización sobre deportes adaptados en el entorno escolar. En este estudio en particular, se implementó una intervención de 7 sesiones de 45 minutos, durante las cuales se evaluaron las actitudes del alumnado hacia las personas con discapacidad física y visual y después de la puesta en práctica de

estas disciplinas deportivas. Por lo tanto, la implementación de deportes para personas con discapacidad mediante enfoques metodológicos apropiados a las características del entorno puede contribuir a promover una visión más inclusiva de las prácticas deportivas (Robles-Rodríguez et al., 2017).

El éxito del alumnado con necesidades educativas especiales depende en gran medida de la labor de sus educadores físicos, subrayando así la importancia de proporcionar una formación adecuada a través de diversos programas educativos para lograr una inclusión exitosa (Reina et al., 2019). En este sentido, el programa Incluye-T tiene como propósito el mejorar la autoeficacia del profesorado de educación física para lograr una inclusión exitosa del alumnado con necesidades especiales. Para evaluar este efecto, se utilizó una escala de autoeficacia específica para profesorado de educación física hacia niños y niñas con discapacidad, midiendo ésta antes y después de la intervención, consistente en 6 sesiones realizadas durante tres semanas, dos días por semana y con una duración de 3 horas diarias. Cada sesión comprendía una parte teórica y una práctica, donde las personas participantes experimentaban situaciones simuladas con el objetivo de aprender a modificar actividades, equipamiento e instrucciones para alumnado con necesidades educativas especiales. Además, al final de la intervención, se implementó la estrategia de contacto con deportistas con discapacidad, incluyendo futbolistas con ceguera, atletas con discapacidad visual y ciclistas con parálisis cerebral, entre otros. Como resultado de esta intervención, se observó una mejora significativa en la autoeficacia del profesorado, independientemente de su entorno educativo, género o experiencia y formación previas (Reina et al., 2019).

Por lo tanto, los deportes para personas con discapacidad no sólo son una actividad física accesible para personas con discapacidades, sino que también actúan como un agente transformador en la sociedad, fomentando la inclusión, la aceptación y la comprensión mutua (Robles-Rodríguez et al., 2017). Por ello, es crucial mejorar el conocimiento sobre la discapacidad, ya que las actitudes de los niños y niñas suelen estar influenciadas significativamente por su nivel de conocimiento. La falta de comprensión puede perpetuar estigmas y conllevar exclusión social. De hecho, actitudes negativas entre compañeros representan una barrera significativa para la completa inclusión de niños y niñas con discapacidad en entornos escolares inclusivos (Lindsay y Edwards, 2013). La difusión de información es fundamental, y es por eso que hemos desarrollado una serie de infografías informativas aprovechando la potencial presencia de los deportes paralímpicos en los medios de comunicación y en las redes sociales con motivo de los próximos Juegos Paralímpicos de París 2024.

Estas infografías detallarán aspectos clave de los deportes paralímpicos de verano, respondiendo a las cuestiones de la regla nemotécnica de las 5 W: /who/ (quién), /when/ (cuándo), /why/ (por qué), /what/ (qué) y /where/ (dónde). Además, incluyen un último apartado en el que se detallan los materiales necesarios para practicar ese para-deporte. Las infografías están diseñadas para proporcionar una visión integral de los deportes paralímpicos, educando y sensibilizando al público general y al escolar en particular.

### 3. Revisión bibliográfica

Para desarrollar las infografías presentadas en este trabajo, se llevó a cabo una revisión bibliográfica que abarcó una variedad de fuentes y recursos en línea. Se implementó un enfoque sistemático para recopilar información relevante y actualizada sobre el tema en cuestión, respondiendo a las cuestiones de la regla mnemotécnica de las 5 W: /who/ (quién), /when/ (cuándo), /why/ (por qué), /what/ (qué) y /where/ (dónde). Esto aseguró que cada infografía proporcionara de manera clara y concisa detalles sobre los aspectos fundamentales de cada deporte paralímpico, desde deportistas que participan en ellos hasta los lugares donde se llevan a cabo las competiciones. Además, se incluyó un último apartado en el que se detallan los materiales necesarios para practicar cada para-deporte, brindando así una guía para las personas interesadas en participar en estas actividades adaptadas o bien como recurso informativo con fines educativo o de divulgación. A continuación, se detallan las principales fuentes consultadas durante este proceso:

- I. **Organizaciones Internacionales de Deportes Paralímpicos:** Se accedió a sitios web oficiales de organizaciones internacionales dedicadas al deporte para personas con discapacidad para obtener datos precisos sobre los diferentes deportes paralímpicos. Entre ellas encontramos:
  - **Comité Paralímpico Internacional (IPC) y Comité Paralímpico Español (CPE):** Estos organismos proporcionan información sobre los Juegos Paralímpicos, incluyendo detalles sobre los eventos, deportes incluidos en el programa, clasificaciones de los/as deportistas, normativas y regulaciones. También se utilizaron imágenes de las mascotas asociadas a cada deporte paralímpico, específicamente la de los próximo Juegos Paralímpicos 2024, tema incluido en el título de este trabajo. Estas imágenes se extrajeron específicamente de los recursos proporcionados por el IPC, que incluyen material gráfico oficial relacionado con los Juegos Paralímpicos y sus deportes. Las mascotas paralímpicas no sólo son representativas de cada para-deporte, sino que también desempeñan un papel importante en la promoción y la identidad visual de los eventos paralímpicos. Utilizar estas imágenes contribuyó a enriquecer el contenido visual de las infografías, brindando una representación más completa y atractiva de los deportes paralímpicos.
    - Comité Paralímpico Internacional (IPC). (s.f.) 2024. Paralympic Games. (<https://olympics.com/en/paris-2024/paralympic-games>). Acceso 25/04/2024.
    - Comité Paralímpico Internacional (IPC). (s.f.) 2024. Sports. (<https://www.paralympic.org/sports>). Acceso 25/04/2024.
    - Comité Paralímpico Español. (s.f.) 2024. Paralímpicos. (<https://www.paralimpicos.es/>). Acceso 25/04/2024.



- **Recursos educativos y pedagógicos:** Para complementar el presente trabajo, se aprovechó el recurso de infografías disponibles en el Blog. Incluye-T: Promoviendo la inclusión en la educación y el deporte (<https://incluyeteblog.wordpress.com/>). Acceso 25/04/2024. Las cuales abordan los deportes paralímpicos de los Juegos Olímpicos de Rio 2016 (verano) y PyeongChang 2018 (invierno). Estas infografías fueron utilizadas como referencia y apoyo para la creación de las nuevas infografías con los deportes incluidos en el programa oficial de los Juegos Paralímpicos de París 2024. El análisis de las infografías previas proporcionó una base para comprender la estructura, las características y los elementos clave de cada deporte paralímpico, permitiendo una adaptación a la edición actual de los Juegos Paralímpicos.

#### 4. Propuesta

El objetivo principal de esta propuesta es fomentar y mejorar las actitudes del alumnado hacia la inclusión de compañeros y compañeras con discapacidad en el entorno educativo. La propuesta está diseñada para abordar prejuicios y promover una mayor aceptación y comprensión desde edades tempranas, específicamente en alumnado de 1º y 2º de la ESO. Realizar intervenciones educativas que empleen este material podría contribuir a lograr un cambio positivo en las actitudes del alumnado, creando además un ambiente más inclusivo y equitativo.

#### Instrumentos

Para evaluar la efectividad de una posible intervención, se utilizaría 1 cuestionario específico:

- **Cuestionario CAIPE-R:** Children's Attitude towards Integrated Physical Education-Revised (Block, 1995), adaptado y validado para el contexto español (Ocete et al. 2017b). El cuestionario se divide en 3 partes:
  - **Información inicial del estudiante:** edad, género, nivel de competitividad, presencia de parientes o amigos o amigas cercanos con discapacidad y compañeros o compañeras con discapacidad en clases de educación física.
  - **Descripción de un compañero o compañera hipotético con discapacidad física.**
  - **10 ítems del inventario, con una subescala de actitud general hacia la inclusión en educación física (ítems 1 a 6) y otra subescala de actitud general hacia las modificaciones en los deportes (ítems 7 al 10).** Todos los ítems se evalúan mediante una escala Likert de 4 opciones (1 = sí; 2 = probablemente; 3 = probablemente no; 4 = no).

Ambos cuestionarios se aplicarían antes (pre-intervención) y después (post-intervención) de la implementación del programa para medir el cambio en las actitudes del alumnado.

#### Metodología:

El programa de intervención de sensibilización consiste en cuatro alternativas basadas en los siguientes factores:

1. La duración del programa.
2. El contacto con para-deportistas durante la intervención.
3. El uso de estrategias de enseñanza como vídeos y los materiales infográficos previamente mostrados.

#### 4. Práctica de deportes paralímpicos.

El programa ha sido diseñado con una duración total de 12 sesiones, repartidas a lo largo de 6 semanas. Cada semana, el alumnado participará en 2 sesiones de 1 hora cada una, lo que permite una inmersión gradual en los conceptos y actividades relacionadas con la inclusión de personas con discapacidad física.

Esta distribución temporal se ha elegido basándose en el horario establecido por el centro para los alumnos de 1º y 2º de la ESO, que es de 2 horas semanales de Educación Física, conforme a lo que indica la ley.

Cada semana, se llevarán a cabo 2 sesiones estructuradas en dos partes distintas, una teórica y otra práctica, con una duración de una hora cada una. En la parte teórica se dedicará un tiempo específico para la presentación de información mediante el uso de las infografías. Se proporcionará al alumnado entre 3 y 4 infografías relacionadas con diferentes deportes paralímpicos, con un énfasis particular en el deporte que se practicará en la siguiente sesión de esa semana que se corresponde con la parte práctica. Estas infografías servirán como herramientas visuales para introducir al alumnado en el contexto de los deportes paralímpicos, proporcionándoles información sobre las reglas y las habilidades necesarias para cada disciplina.

Además, dentro de estas infografías, el alumnado tendrá acceso a contenido audiovisual adicional a través de un código QR incluido en las mismas. Estos videos detallarán las normas y regulaciones específicas de cada deporte paralímpico, ilustrando con ejemplos prácticos cómo se aplican en competiciones reales. A través de la integración de estos videos directamente en las infografías, el alumnado podrá sumergirse en una experiencia de aprendizaje envolvente y enriquecedora. Con la facilidad de acceso a través de los códigos QR, el alumnado podrá explorar de manera interactiva tanto la teoría como la práctica de los deportes paralímpicos, facilitando así una comprensión más profunda y completa del tema.

En la parte práctica, el alumnado experimentará un repertorio de deportes, seleccionados específicamente para adaptarse a los recursos disponibles en el centro educativo. Estos incluirán voleibol sentado, para-atletismo, para-judo, fútbol 5, goalball y boccia. Esta selección se justifica por las limitaciones de recursos técnicos en el centro, donde puede ser difícil adquirir equipamiento especializado como sillas de ruedas para todo el alumnado debido a su coste elevado.

Para enriquecer la experiencia de aprendizaje, cada sesión práctica contará con la presencia de un para-atleta en la disciplina correspondiente. La participación de este deportista no sólo brindará al alumnado la oportunidad de interactuar con él/ella, sino que también les permitirá presenciar demostraciones en vivo y en primera persona de las habilidades y técnicas necesarias para cada para-deporte. Esta experiencia directa y práctica complementaría la enseñanza teórica y fortalecerá la comprensión del alumnado sobre los deportes paralímpicos.

Distribución de las sesiones:

**Tabla I.** Distribución de las sesiones del programa de concienciación.

TOTAL	SEMANAS	SESIONES	PARTE TEÓRICA	PARTE PRÁCTICA
6 SEMANAS	SEMANA 1	SESIÓN 1 y 2	Natación, triatlón, remo y voleibol sentado	Voleibol sentado
	SEMANA 2	SESIÓN 3 y 4	Piragüismo, ciclismo en pista, ciclismo en ruta y para-atletismo.	Para-atletismo
	SEMANA 3	SESIÓN 5 y 6	Taekwondo, powerlifting y para-judo.	Para-judo
	SEMANA 4	SESIÓN 7 y 8	Tiro con arco, tiro, hípica y fútbol 5	Fútbol 5
	SEMANA 5	SESIÓN 9 y 10	Tenis de mesa, tenis en silla de ruedas, bádminton y goalball	Goalball
	SEMANA 6	SESIÓN 11 y 12	Baloncesto en silla de ruedas, esgrima en silla de ruedas y boccia.	Boccia



## **5. Conclusiones**

Implementar este programa en los centros educativos tiene el potencial de generar un cambio positivo significativo en las actitudes de los estudiantes sin discapacidad hacia sus compañeros con discapacidad física, logrando un entorno escolar más inclusivo y equitativo. La exposición regular a actividades inclusivas y la interacción directa con para-atletas desmitifican la discapacidad. No obstante, es necesario investigar más a fondo variables como el tiempo de exposición, la calidad del contacto, las interacciones personales con las personas con discapacidad y el número de alumnos que participan en las sesiones para optimizar los resultados y asegurar un impacto verdaderamente profundo y duradero.

## 6. Referencias

- Allport, G. W. (1954). *The nature of prejudice*. New York: Doubleday Books.
- Block, M. E. (1995). Development and validation of the Children's Attitudes toward Integrated Physical Education-Revised (CAIPE-R) Inventory. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 12(1), 60–77. doi:10.1123/apaq.12.1.60.
- Blog. Incluye-T: Promoviendo la inclusión en la educación y el deporte (<https://incluyeteblog.wordpress.com/>). Acceso 25/04/2024.
- Comité Paralímpico Español. (s.f.) 2024. Paralímpicos. (<https://www.paralimpicos.es/>). Acceso 25/04/2024.
- Comité Paralímpico Internacional (IPC). (s.f.) 2024. Paralympic Games. (<https://olympics.com/en/paris-2024/paralympic-games>). Acceso 25/04/2024.
- Comité Paralímpico Internacional (IPC). (s.f.) 2024. Sports. (<https://www.paralympic.org/sports>). Acceso 25/04/2024.
- De Boer, A., Pijl, S. J., y Minnaert, A. (2011). Regular primary schoolteachers' attitudes towards inclusive education: A review of the literature. *International Journal of Inclusive Education*, 15, 1–23. doi:10.1080/13603110903030089.
- Grütter, J., Gasser, L., y Malti, T. (2017). The role of cross-group friendship and emotions in adolescents' attitudes towards inclusion. *Research in Developmental Disabilities*, 62, 137–147. doi:10.1016/j.ridd.2017.01.004
- Lindsay, S., y Edwards, A. (2013). A systematic review of disability awareness interventions for children and youth. *Disability and Rehabilitation*, 25(8), 623–646. doi:10.3109/09638288.2012.702850.
- Liu, Y., Kudláček, M., y Ješina, O. (2010). The influence of Paralympic School Day on children's attitudes towards people with disabilities. *Acta Gymnica*, 40(2), 63–69.
- McKay, C. (2013). Paralympic School Day: A disability awareness and education program. *Palaestra*, 27(4), 14–19.
- McKay, C., McMahon, J., Haegele, J., & Walters, J. (2022). Utilising Paralympic Skill Lab in higher education: Exploring the student experience. *Curriculum Studies in Health and Physical Education*, 13(1), 49-61.
- Ocete, C., Pérez-Tejero, J., Coterón, J., y Reina, R. (2022). How do competitiveness and previous contact with people with disabilities impact on attitudes after an awareness intervention in physical education? *Physical Education and Sport Pedagogy*, 27(1), 19-31.
- Ocete, C., Pérez Tejero, J., Franco Álvarez, E., & Coterón López, J. (2017). Validación de la versión española del cuestionario. *Actitudes de los alumnos hacia la integración en educación física (CAIPE-R)*.



- Ocete, C., Pérez-Tejero, J., y Coterón, J. (2015). Propose of an educative intervention program for inclusion of children with disability in general physical education. *Retos*, 27, 140–144.
- Ocete, C. Pérez-Tejero, J., Coterón, J., y Reina, R. (2020). How do competitiveness and previous contact with people with disabilities impact on attitudes after an awareness intervention in physical education? *Physical Education and Sport Pedagogy*, doi: 10.1080/17408989.2020.1834527
- Reina, Healy, S., Roldán, A., Hemmelmayr, I., y Klavina, A. (2019). Incluye-T: A professional development program to increase the self-efficacy of physical educators towards inclusion. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 24(4), 319–331. doi: 10.1080/17408989.2019.1576863
- Reina, R., Íñiguez-Santiago, M. C., Ferriz-Morell, R., Martínez-Galindo, C., Cebrián-Sánchez, M., y Roldan, A. (2022). The effects of modifying contact, duration, and teaching strategies in awareness interventions on attitudes towards inclusion in physical education. *European Journal of Special Needs Education*, 37(1), 57–73.
- Robles-Rodríguez, J., Abad-Robles, M. T., Giménez, J., y Benito-Peinado, P. (2017). Adapted sports as a contribution to education in values and the improving motor skills: The opinion of high school students. *Retos*, 31, 140–144.
- Torralba, A. P. (2022). *Sensibilización hacia las personas con discapacidad a través de la Educación Física y los para-deportes: en busca de la promoción de una educación inclusiva y equitativa* (Doctoral dissertation, Universidad de Castilla-La Mancha).
- UNESCO (2008). *Policy guidelines on inclusion in education*. <http://unesdoc.unesco.org/images/0017/001778/177849e.pdf>. Acceso 12/02/2024.



## **7. Anexos**

A continuación, se presentan las infografías realizadas para los Juegos Paralímpicos de París 2024 ordenadas alfabéticamente:

1. Atletismo
2. Bádminton
3. Baloncesto en silla de ruedas
4. Boccia
5. Ciclismo en pista
6. Ciclismo en ruta
7. Esgrima en silla de ruedas
8. Fútbol 5
9. Goalball
10. Hípica
11. Judo
12. Natación
13. Piragüismo
14. Powerlifting
15. Remo
16. Rugby en silla de ruedas
17. Taekwondo
18. Tenis de mesa
19. Tenis en silla de ruedas
20. Tiro con arco
21. Tiro
22. Triatlón
23. Voleibol sentado



# ATLETISMO I

## ¿QUÉ ES?

Es la disciplina **más numerosa** del programa paralímpico y comprende **varias modalidades**: los eventos en pista (distancias de entre 100 y 10.000 m, los concursos, con saltos y lanzamientos, y el maratón.

## ¿CÓMO SE PRACTICA?

- Una T o una F delante del número indica si el atleta compite en **pista (track)**, como carreras y saltos, o **campo (field)**, es decir, en lanzamientos.
- Los **atletas con ceguera** necesitan un **guía** en las pruebas de carrera. Para los saltos se les **marca el ritmo** de carrera de aproximación y el momento de batida. Por último, en las pruebas de lanzamiento, el/la entrenador/a da indicaciones.

## ¿QUIÉN JUEGA?



Deficiencia visual

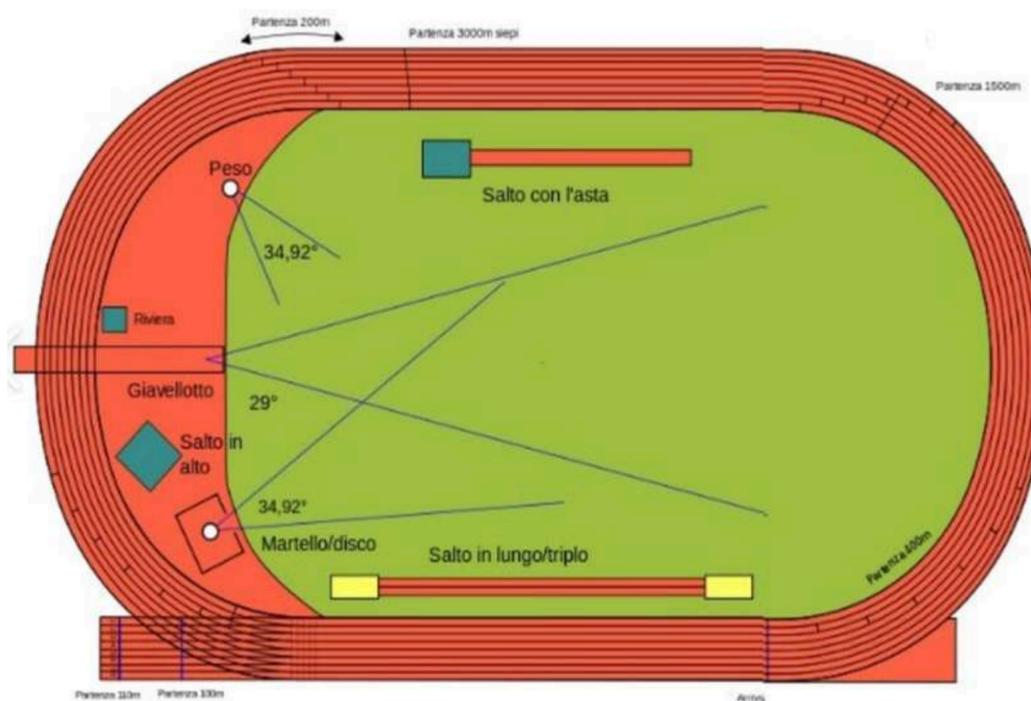


Discapacidad intelectual

### CLASIFICACIÓN

- **T/F 11-13**: atletas con discapacidad visual. Los/las atletas T/F 11-12 compiten con un guía y ojos vendados y los/las atletas T/F 13 incluye atletas con mayor grado de visión.
- **T/F 20**: atletas con discapacidad intelectual que deben realizar una serie de test para demostrar que tienen una limitación para realizar las pruebas (Ej ; ajuste de esfuerzos o control del ritmo de carrera).

## ¿DÓNDE SE JUEGA?



## ¿CUÁNDO?



**Masculino**: Juegos Paralímpicos de Roma (Italia) en 1960.

**Femenino**: Juegos Paralímpicos de Tokio (Japón) en 1964.

## MATERIALES



Antifaces y parches oculares



Cuerda guía-atleta

## ¿SABÍAS QUE?

Es muy importante que el/la atleta y el/la guía estén compenetrados para lograr el éxito en las pruebas que disputen.



Centro de Investigación del Deporte

UNIVERSITAS Miguel Hernández



# ATLETISMO II

## ¿QUÉ ES?

Es la disciplina **más numerosa** del programa paralímpico y comprende **varias modalidades**: los eventos en pista (distancias de entre 100 y 10.000 m), los concursos, con saltos y lanzamientos, y el maratón.

## ¿CÓMO SE PRACTICA?

- Dependiendo del nivel de afectación en la longitud de los brazos se puede participar en pruebas de carreras de velocidad o larga distancia.
- Existe un **material especial de lanzamiento** para deportistas con mayor afectación en las extremidades superiores (F-32 y F51--52) denominado **club**.
- En la prueba de lanzamiento hay 4 modalidades: **jabalina, peso, disco y club**.

## ¿QUIÉN JUEGA?



Deficiencia de la potencia muscular



Atetosis



Deficiencia en el rango de movimiento pasivo



Hipertonía



Diferencia en la longitud de las piernas



Ataxia



Deficiencia en extremidades



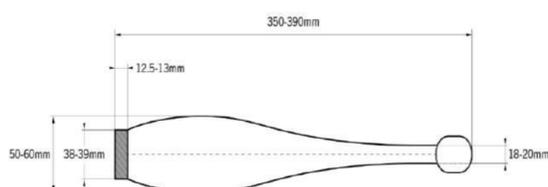
Baja estatura

## CLASIFICACIÓN

- **T/F 32-38**: atletas con problemas de coordinación, algunos de ellos van en silla de ruedas (**T/F 32-34**)
- **T/F 40-41**: atletas con corta estatura.
- **T/F 42-44**: atletas con afectación en miembros inferiores que compiten sin prótesis.
- **T/F 45-47**: atletas con afectación en las extremidades superiores.
- **T 51-54**: atletas corredores en silla de ruedas.
- **F 51-57**: lanzadores/as que compiten sentados/as.
- **T/F 61-64**: atletas con afectación en miembros inferiores que compiten con prótesis.
- **T 71-72**: Frane running (carrera en silla de ruedas).

## MATERIALES

### CLUB



### PRÓTESIS DE CARRERAS



### SILLA DE CARRERAS



## ¿SABÍAS QUE?

Cuanto menor sea el número en la clasificación mayor es la limitación en las actividades de carrera, lanzamiento o salto.



Centro de Investigación del Deporte

UNIVERSITAS Miguel Hernández



# BÁDMINTON



## ¿QUÉ ES?

Es un **deporte de cancha dividida** cuyo objetivo principal es golpear el volante sobre la red y hacer que caiga en el campo contrario. Se compite en pruebas individuales y por parejas.

## ¿CÓMO SE JUEGA?

- El **tamaño de la pista** puede adaptarse para determinadas categorías.
- Los jugadores se dividen en 6 clases, 4 de pie (**SL, SU y SH**) y 2 en silla de ruedas (**WH**).
- Los partidos siguen un formato **al mejor de 3**, en el que el primer jugador o pareja que consiga **21 puntos en 2 sets** gana el partido.

## MATERIALES



Raqueta y volante



Silla de ruedas

## ¿CUÁNDO?



**Masculino/femenino:** Juegos Paralímpicos de Tokio (Japón) en el 2020 (2021).

## ¿SABÍAS QUE?

El primer campeonato del mundo celebrado de este para-deporte fue en los Países Bajos en 1998.

## ¿QUIÉN JUEGA?



Deficiencia de la potencia muscular



Diferencia en la longitud de las piernas



Deficiencia en el rango de movimiento pasivo



Atetosis



Ataxia



Deficiencia en extremidades



Hipertonía

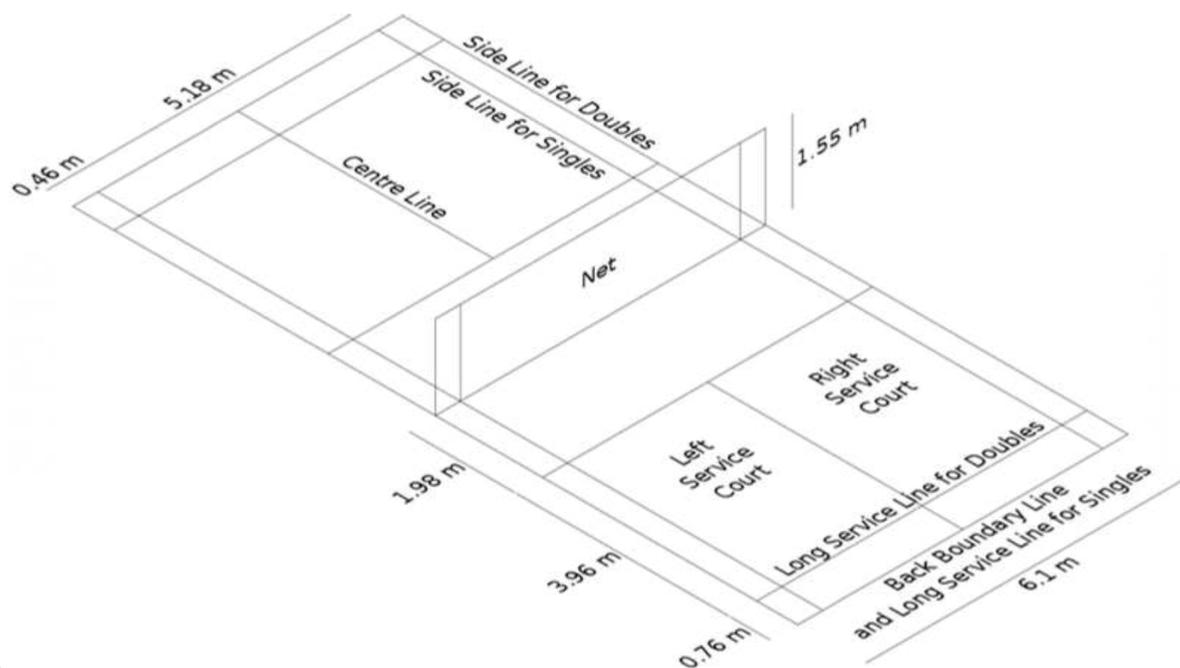


Baja estatura

## CLASIFICACIÓN

- **WH1:** deportistas sin función en tronco y piernas.
- **WH2:** deportistas con limitación funcional en las piernas.
- **SL3:** deportistas con discapacidad en extremidades inferiores.
- **SL4:** deportistas con discapacidad leve en los extremidades inferiores.
- **SU5: deportistas** con discapacidad en las extremidades superiores.
- **SH6:** atletas con baja estatura.

## ¿DÓNDE SE JUEGA?





# BALONCESTO EN SILLA DE RUEDAS

## ¿QUÉ ES?

Es un **deporte de oposición** en el cual participan **jugadores/as en silla de ruedas** que son clasificados con un sistema de puntos de acuerdo a su grado de funcionalidad. Se juega en la **misma pista de baloncesto**, con el mismo balón y las canastas a la misma altura.

## ¿QUIÉN JUEGA?



Deficiencia de la potencia muscular



Hipertonía



Deficiencia en el rango de movimiento pasivo



Atetosis



Ataxia



Deficiencia en extremidades



Diferencia en la longitud de las piernas

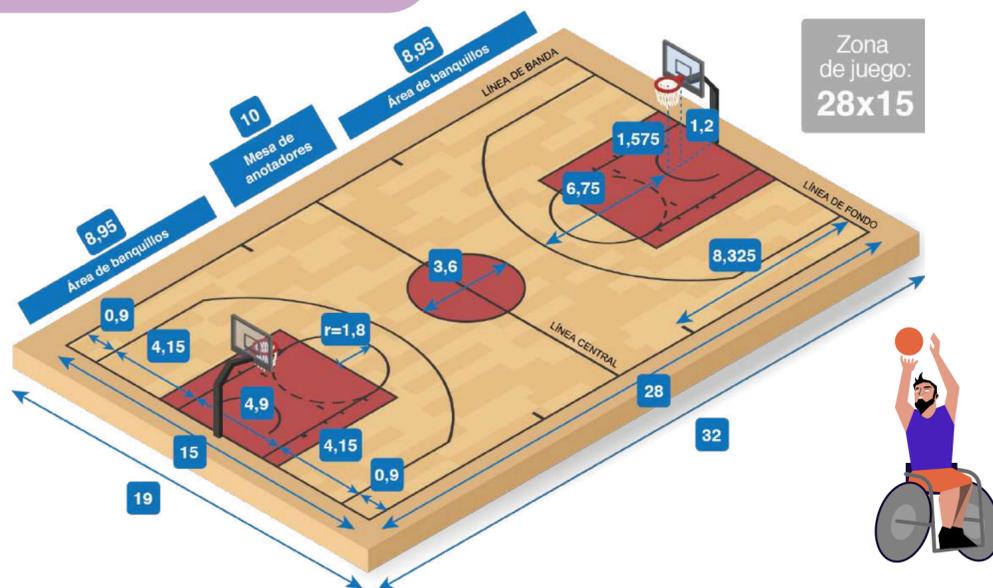
## CLASIFICACIÓN

Los/as jugadores son clasificados mediante un sistema de puntos en función de su discapacidad. La puntuación varía entre **1.0 y 4.5 puntos**. Entre los 5 jugadores en pista **no está permitido exceder los 14 puntos**.

## ¿CÓMO SE JUEGA?

- La **silla de ruedas** se considera parte del cuerpo del jugador/a y del juego.
- **Configuración individual** de la silla en función de las características del jugador/a.
- **Máximo 2 impulsos** con la silla sin botar el balón.
- Las **nalgas** deben estar en **contacto** con las silla en el momento del lanzamiento o pase.

## ¿DÓNDE SE JUEGA?



## ¿CUÁNDO?



**Masculino:** Juegos Paralímpicos de Toronto (Canadá) en 1976.

**Femenino:** Juegos Paralímpicos de Toronto (Canadá) en 1976.

## MATERIALES

- Configuración individual
- Importancia de los anclajes
- Recomendación de tapacubos
- 1 ó 2 ruedas antivuelco



## ¿SABÍAS QUE?

Una forma de fomentar la participación de mujeres en este para-deporte mediante la creación de equipos mixtos con una bonificación a la puntuación total que deben sumar los jugadores en pista (15 puntos).



Centro de Investigación del Deporte

UNIVERSITAS Miguel Hernández



# BOCCIA



## ¿QUÉ ES?

Es un **deporte de precisión y destreza** similar a la petanca. Lo practican deportistas en silla de ruedas con cualquier **discapacidad severa** que afecte a la función motora. Un juego de boccia tiene 6 bolas rojas, 6 azules y 1 blanca.

## ¿CÓMO SE JUEGA?

- **Objetivo:** lanzar las bolas lo más cerca posible de la bola blanca. **Gana** aquel que obtenga **más puntos** al acercar las bolas de su color a la bola blanca.
- Se puede jugar de forma **individual**, por **parejas** o en **equipos** de 3 jugadores.

## ¿CUÁNDO?



**Masculino:** Juegos Paralímpicos de Nueva York, (EEUU) en 1984.

**Femenino:** Juegos Paralímpicos de Seúl, (Corea del Sur) en 1988.



## ¿QUIÉN JUEGA?



Deficiencia de la potencia muscular



Deficiencia en el rango de movimiento pasivo



Deficiencia en extremidades



Atetosis



Hipertonía



Ataxia

## CATEGORIAS

**BC1:** Deportistas que lanzan con manos y pies y tienen la ayuda de un asistente.

**BC2:** Deportistas con mayor función que BC1, no necesitan ayuda.

**BC3:** Deportistas que necesitan una rampa y puntero para lanzar la bola y requieren ayuda de un asistente.

**BC4:** Deportistas con deficiencias de nsq muscular, extremidades o rango de movimiento pasivo reducido.

## ¿DÓNDE SE JUEGA?

### Individual

● 3 ● 4

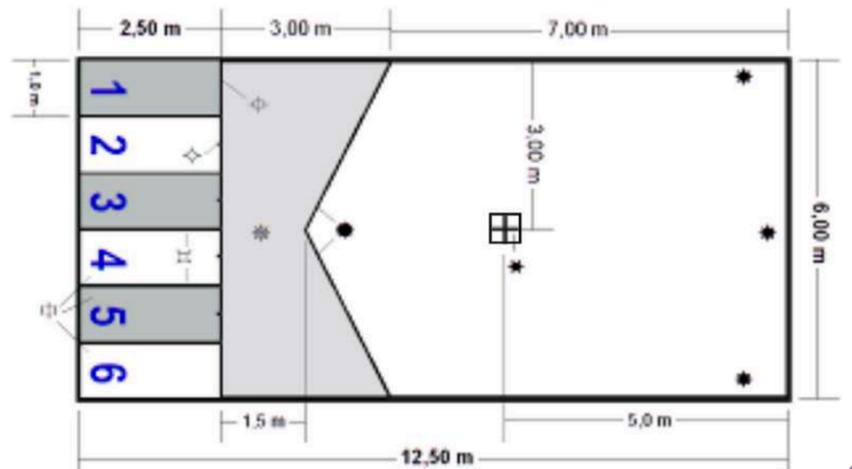
### Parejas

● 2, 4 ● 3, 5

### Equipos

● 1, 3, 5

● 2, 4, 6



## MATERIALES

**BOLAS**



**CANALETA**



**PUNTERO DE CABEZA**



## ¿SABÍAS QUE?

Este deporte se desarrolló inicialmente para personas con parálisis cerebral. Actualmente, este deporte se ha ampliado y ahora lo practican deportistas con otros tipos de disfunción motriz.

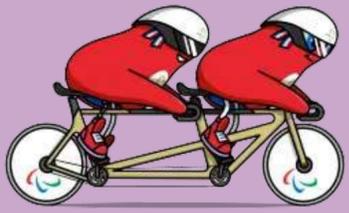


Centro de Investigación del Deporte

UNIVERSITAS Miguel Hernández



# CICLISMO EN PISTA



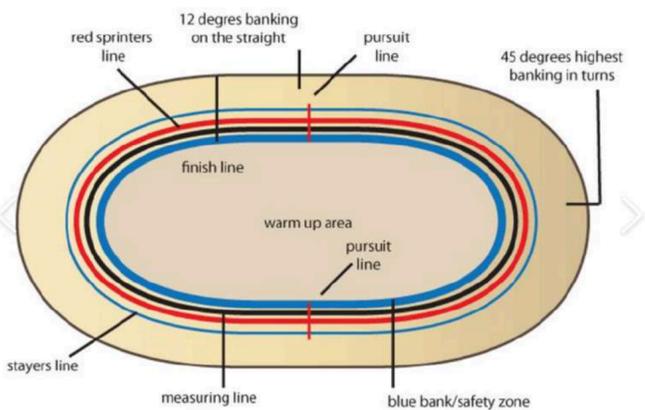
## ¿QUÉ ES?

Es una **disciplina adaptada** del ciclismo en pista convencional. En esta modalidad, los/as ciclistas compiten en una **pista cerrada** (velódromo), de **forma ovalada**, utilizando bicicletas adaptadas. Hay **3 tipos de pruebas**: contrarreloj, persecución individual y tándem o "sprint por equipos".

## ¿CÓMO SE PRACTICA?

- En pruebas **contrarreloj individuales o por equipos** se compite en distancias de 500 m o 1 km.
- En **persecución individual**, los/las ciclistas compiten en distancias de 3 ó 4 km.
- Hay dos tipos de bicicletas: **bicicletas estándar** (con pequeñas modificaciones cuando son necesarias) y **tándems** (para personas con ceguera o discapacidad visual).

## ¿DÓNDE SE JUEGA?



## ¿SABÍAS QUE?

En el tándem, el ciclista que va en la parte delantera es llamado "piloto", ya que hace de guía para el ciclista que va en la parte trasera con discapacidad visual.

## ¿QUIÉN JUEGA?



Deficiencia de la potencia muscular



Deficiencia en el rango de movimiento pasivo



Diferencia en la longitud de las piernas



Deficiencia en extremidades



Deficiencia visual



Atetosis



Ataxia



Hipertonía

## CLASIFICACIÓN

- **Letra: C** (Bicicleta) / **VI o B** (Tándem), (Discapacidad Visual o Ceguera).
- **Número: 1 a 5.** Ciclistas con una extremidad amputada o una discapacidad que afecta a la función motora, siendo **1** la mayor discapacidad y **5** la más leve.

## MATERIALES



TÁNDEM



BICICLETA ADAPTADA

## ¿CUÁNDO?



**Masculino:** Juegos Paralímpicos de Atlanta (EEUU) en 1996.

**Femenino:** Juegos Paralímpicos de Atlanta (EEUU) en 1996.



Centro de Investigación del Deporte

UNIVERSITAS Miguel Hernández



# CICLISMO EN RUTA

## ¿QUÉ ES?

Es una **disciplina adaptada** del ciclismo en ruta convencional. En esta modalidad, hay una **bicicleta adaptada para cada tipo de discapacidad**: bicicleta estándar, handybike, triciclo y tándem. La disciplina se divide en **3 tipos de pruebas**: carrera en ruta, contrarreloj y relevos.

## ¿CÓMO SE PRACTICA?

- **Distancia carrera en ruta:** 78 - 125 km para tándems, 37 a 80 km para hadybike, 48 a 100 km para bicicletas y 26 a 40 km para triciclos.
- **Carrera de relevos:** equipos mixtos formados por 3 ciclistas que deben dar 2 ó 3 vueltas al circuito.
- **Contrarreloj:** se celebran en un recorrido de entre 10 y 40 km.

## ¿DÓNDE SE JUEGA?



Carretera  
y circuito  
cerrado

## ¿SABÍAS QUE?

Los Países Bajos se llevaron el mayor número de medallas de este deporte en los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020, seguidos de Francia Y Gran Bretaña.

## ¿QUIÉN JUEGA?



Deficiencia de la potencia muscular



Deficiencia visual



Deficiencia en el rango de movimiento pasivo



Atetosis



Diferencia en la longitud de las piernas



Ataxia



Deficiencia en extremidades



Hipertonía

## CLASIFICACIÓN

- **Letra:** **H** (Handybike) (Falta de función o ausencia de piernas) / **T** (Triciclo) (Hipertonía, ataxia o atetosis) / **VI o B** (Tándem) (Discapacidad Visual o Ceguera).
- **Número:** H1 a H5 / T1 aT2 / C1 a C5, siendo 1 la mayor discapacidad y 5 la más leve.

## MATERIALES

### HANDYCICLO



### TRICICLO



### TÁNDEM



### BICICLETA



## ¿CUÁNDO?



**Masculino/Femenino:** Juegos Paralímpicos de Nueva York (EEUU) en 1984.





# ESGRIMA EN SILLA DE RUEDAS



## ¿QUÉ ES?

Es una **disciplina estática** en la que los/as tiradores compiten en una silla de ruedas dentro de un armazón especial. Consiste en atacar pero a la vez defenderse, tratando de **obtener puntos** tocando al oponente con la punta del implemento. La esgrima en silla de ruedas consta de 3 disciplinas: **florete, espada y sable**.

## ¿CÓMO SE PRACTICA?

- Los/as tiradores/as llevan un **peto con unos sensores** que permiten detectar si la punta del implemento ha contactado en el/la oponente.
- La **distancia** entre los dos esgrimistas la determina el brazo mas corto.
- Los atletas compiten **sujetos** a las sillas de ruedas que a su vez van **ancladas al suelo**.

## ¿CUÁNDO?



**Masculino:** Juegos Paralímpicos de Roma (Italia) en 1960.

**Femenino:** Juegos Paralímpicos de Roma (Italia) en 1960.

## ¿SABÍAS QUE?

Actualmente se disputan competiciones individuales masculinas y femeninas para las 3 armas y las categorías A y B, así como pruebas por equipos de espada y florete para ambos sexos.

## ¿QUIÉN JUEGA?



Deficiencia de la potencia muscular



Diferencia en la longitud de las piernas



Deficiencia en el rango de movimiento pasivo



Atetosis



Ataxia



Deficiencia en extremidades

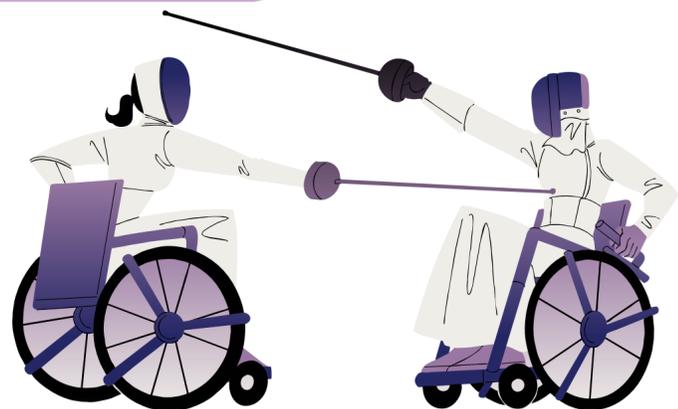


Hipertonía

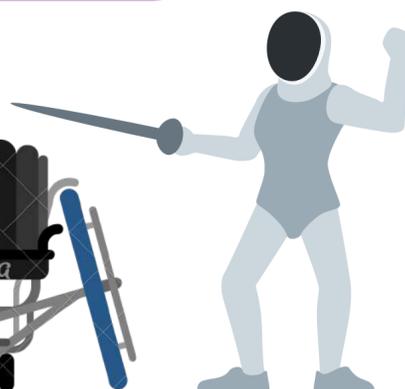
## CLASIFICACIÓN

- **CATEGORIA A:** tienen un buen control de tronco, lo que les permite inclinarse hacia delante y hacia atrás. El brazo que porta el arma es funcional.
- **CATEGORIA B:** tienen una discapacidad que les afecta tanto a las piernas, al tronco o al brazo que usan para competir.

## ¿DÓNDE SE JUEGA?



## MATERIALES



Espada



Sable



Florete



Centro de Investigación del Deporte

UNIVERSITAS Miguel Hernández



# FÚTBOL 5



## ¿QUÉ ES?

El **fútbol 5** ó (blind football), es una variante del fútbol adaptada específicamente para **personas con discapacidad visual**.

## ¿QUIÉN JUEGA?



Deficiencia visual — **B1**



### CLASIFICACIÓN

- **B1:** Jugadores/as ciegos o con una pérdida visual muy severa.

## ¿CÓMO SE JUEGA?

- Total de **5 jugadores**, 4 jugadores/as de campo (todos/as ellos/as con ceguera y cubiertos con un antifaz), más un/a portero/a sin discapacidad.
- **1 Guía** y **1 entrenador/a** por equipo.
- **Duración** de **50 min**, 2 partes de 25 min más un descanso de 10 min.
- **Objetivo:** marcar gol en la portería contraria.
- El público debe permanecer en **silencio** durante todo el partido, a excepción del gol.

## ¿DÓNDE SE JUEGA?



- **Dimensiones:** campo de **40 x 20 m**. Éste se divide en 3 zonas; zona defensiva, zona de entrenador/a y zona de guía.
- Para evitar la salida del balón del terreno de juego hay **2 vallas de 1.2 m** que se instalan en los dos laterales, por lo que no existe fuera de banda.
- El/la **portero/a** no puede salir del área 2 x 5 m.

## ¿CUÁNDO?



**Masculino:** Juegos Paralímpicos de Atenas (Grecia) en 2004.

**Femenino:** Juegos Paralímpicos de Tokio (Japón) en 2020 (2021).

## MATERIALES



**Peso:** 500 gr.

**Diámetro:** 50 cm

Contiene **cascabeles** que permiten su localización mediante el sonido.



**Antifaces y parches oculares**

**Espinilleras**



## ¿SABÍAS QUE?

La edad mínima requerida para participar es de **15 años** y no existe una edad límite establecida.



Centro de Investigación del Deporte

**UNIVERSITAS**  
Miguel Hernández



# GOALBALL



## ¿QUÉ ES?

El **goalball** es un deporte de oposición que enfrenta a dos equipos formados por **personas con discapacidad visual o cieguera**.

## ¿QUIÉN JUEGA?



**Deficiencia visual**

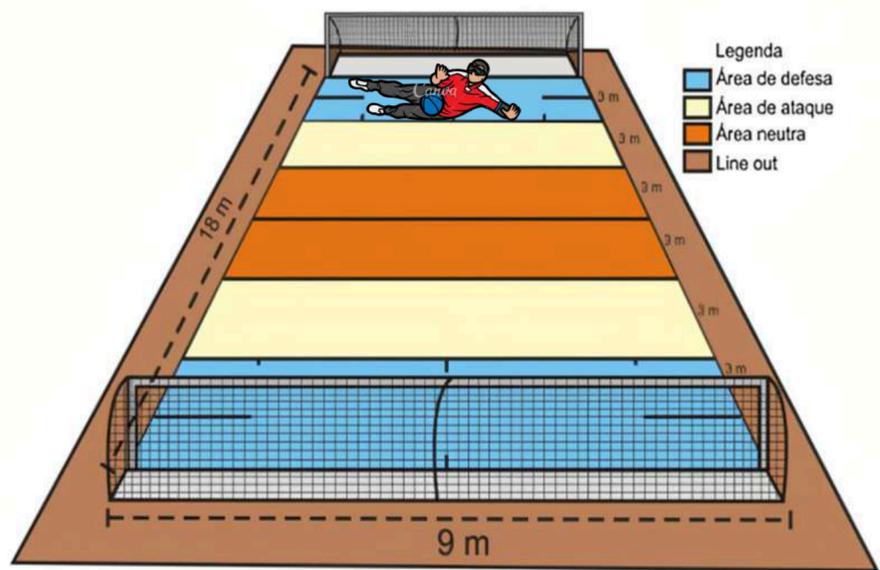
**J1:** judokas ciegos

**J2:** Judokas con DV severa

## ¿CÓMO SE JUEGA?

- Total de **6 jugadores** por equipo, y en el campo están 3.
- **Duración** de **24 min**, 2 medias partes de 12 min.
- **Objetivo:** marcar gol en la portería contraria.
- La **pelota** debe **rebotar** al menos **1 vez** en el área de aterrizaje del lanzador/a para que el  **tiro sea válido**.
- Se **turnan** para atacar y defender.
- El público debe estar en **silencio**.

## ¿DÓNDE SE JUEGA?



- **Dimensiones:** campo de **18 x 9 m** y porterías de **9 x 1,3 m**
- **Áreas:** cada campo tiene **3 áreas**, de defensa, de ataque y neutra.
- **Campo:** presenta **marcas táctiles** en relieve que ayudan a los jugadores/as a determinar dónde están.

## ¿CUÁNDO?



**Masculino:** Juegos Paralímpicos de Toronto (Canadá) en 1976.

**Femenino:** Juegos Paralímpicos de Sídney (Australia) en 2000.

## MATERIALES



**Peso:** 1.25 kg

**Diámetro:** 25 cm

Contiene **cascabeles** que permiten su localización mediante el sonido.



**Antifaz:** para igualar la falta de visibilidad de los participantes.

### Protecciones



Codo  
Pecho  
Rodilla

## ¿SABÍAS QUE?

El Goalball es el **único deporte que permite que deportistas con diferentes niveles de visión compitan juntos**. Este deporte ayuda a desarrollar el sentido auditivo y espacial de los jugadores y jugadoras.



Centro de Investigación del Deporte

**UNIVERSITAS**  
Miguel Hernández



# HÍPICA



## ¿QUÉ ES?

Es un **deporte** en el que el/la **jinete y el caballo** se convierten en **uno**. Los/las jinetes son juzgados por la precisión y calidad de su monta, el comportamiento de su caballo, la finura artística y otros aspectos de su actuación. El programa de competiciones incluye **1 disciplina**, la **doma clásica**.

## ¿CÓMO SE PRACTICA?

- En la disciplina de doma clásica se incluyen las pruebas de **campeonato individual**, por **equipos** con música y **estilo libre individual**.
- El **estilo libre individual** está abierto a los/las **8 mejores deportistas** de cada clase.
- Todas las **pruebas son mixtas**.
- Se pueden **adaptar múltiples elementos** como la silla de montar, las correas o las espuelas en función de las necesidades del/la jinete.

## ¿CUÁNDO?



**Masculino:** Juegos Paralímpicos de Atlanta (EEUU) en 1996.

**Femenino:** Juegos Paralímpicos de Atlanta (EEUU) en 1996.

## ¿SABÍAS QUE?

En sus orígenes, la para-doma era un método de terapia, ya que los participantes se beneficiaban de la interacción con los caballos y también se empleaba como una actividad de ocio.

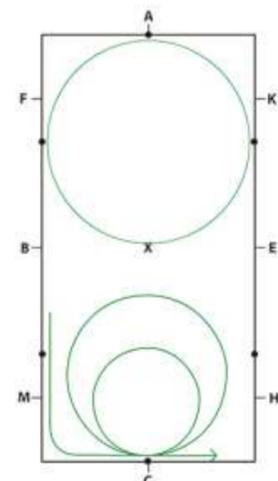
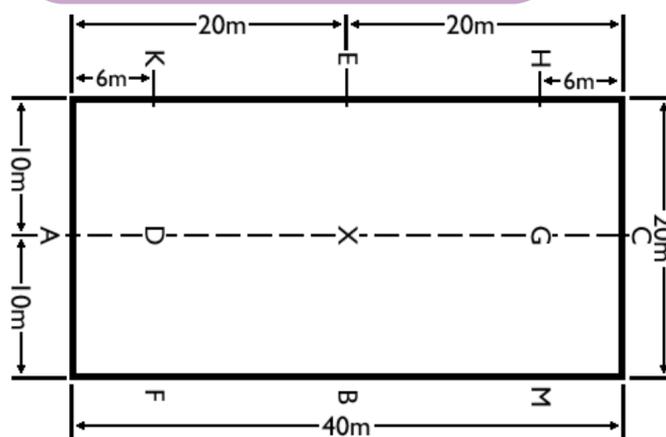
## ¿QUIÉN JUEGA?

- Deficiencia de la potencia muscular
- Deficiencia en el rango de movimiento pasivo
- Diferencia en la longitud de las piernas
- Discapacidad intelectual
- Atetosis
- Hipertonía
- Deficiencia en extremidades
- Baja estatura
- Ataxia

## CLASIFICACIÓN

- **GRADO I:** jinetes con discapacidades severas que afectan a todas las extremidades y tronco.
- **GRADO II:** jinetes con discapacidad severa en el tronco y una discapacidad moderada en los brazos y piernas.
- **GRADO III:** jinetes con discapacidad severa en las extremidades inferiores con afectación mínima en el tronco o atletas con una discapacidad moderada en brazos, piernas y tronco.
- **GRADO IV:** jinetes con discapacidad severa en ambos brazos o una afectación moderada en las 4 extremidades o baja estatura.
- **GRADO V:** jinetes con discapacidad visual o discapacidad leve de la amplitud de movimiento o fuerza.

## ¿DÓNDE SE JUEGA?





# JUDO



## ¿QUÉ ES?

El **para-judo** es un deporte de **artes marciales** practicado únicamente por **deportistas con discapacidad visual** y sigue las mismas reglas que su equivalente olímpico.

## ¿QUIÉN JUEGA?



**Deficiencia visual**

**J1:** judokas ciegos

**J2:** Judokas con DV severa

## ¿CÓMO SE JUEGA?

- Los/las judokas deben **sujetarse el judogui** durante todo el combate. Si pierden el agarre, el árbitro detiene el combate.
- Los combates duran **4 minutos**, sin contar los descansos. Los/las judokas van **sumando puntos** en función de las **técnicas** que realicen.
- **IPPON:** inmovilización de 20 segundos.
- **WAZA-ARI:** inmovilización de entre 10-19 segundos.
- Compiten por **categorías de peso**.

## ¿DÓNDE SE JUEGA?



- Encontramos 2 zonas, la **zona de combate** (8 x 8 m) y la **zona de seguridad** (14 x 4 m).
- El tatami presenta **marcas táctiles**, delimitando las diferentes zonas con el objetivo de ayudar a los/as judokas a ubicarse y a moverse.

## ¿CUÁNDO?



**Masculino:** Juegos Paralímpicos de Seúl (Corea del Sur) en 1988.

**Femenino:** Juegos Paralímpicos de Atenas (Grecia) en el 2004.

## MATERIALES



### Judogui

En competición, los judokas llevan judoguis de **diferente color (azul o blanco)** para **facilitar el arbitraje**.

## ¿SABÍAS QUE?



Los/las judokas deben utilizar su sentido del tacto para **“sentir” lo que su rival está a punto de hacer**. Esto incluye una aguda conciencia de los patrones de respiración y movimientos del contrincante.



Centro de Investigación del Deporte

**UNIVERSITAS**  
Miguel Hernández



# NATACIÓN



## ¿QUÉ ES?

Es un deporte acuático en el cual se practican 4 estilos: **mariposa**, **espalda**, **libre** (S) y **braza** (SB). Además, los 4 se combinan en la prueba de **estilos** (SM), ya sea individual o por relevos.

## ¿CÓMO SE PRACTICA?

- Los/as nadadores/as con **discapacidad visual** reciben la **ayuda** de una persona asistente, que da golpecitos en la cabeza con un dispositivo cuando se acercan al bordillo.
- **No está permitido** nadar con ningún tipo de prótesis o ayuda técnica.
- Los/as nadadores/as se introducen al agua **sin ningún tipo de ayuda técnica**, excepto en el estilo de **espalda** que se les da un agarre específico en la boca si es necesario.

## MATERIALES



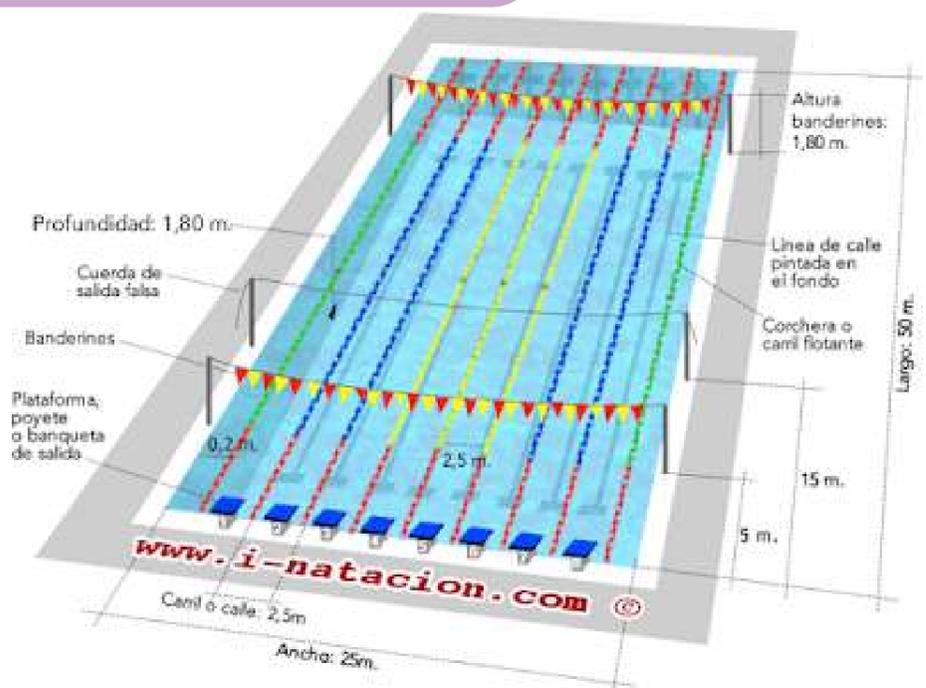
## ¿QUIÉN JUEGA?

- Deficiencia de la potencia muscular
- Deficiencia en el rango de movimiento pasivo
- Diferencia en la longitud de las piernas
- Discapacidad intelectual
- Hipertonía
- Atetosis
- Deficiencia en extremidades
- Baja estatura
- Ataxia

## CLASIFICACIÓN

- **Letra:** **S** (pruebas de espalda, mariposa y libres), **SB** (pruebas de braza) y **SM** (pruebas de estilos)
- **Número:** **1 al 10** (nadadores/as con discapacidad física), del **11 al 13** (nadadores/as con discapacidad visual) y **14** (nadadores/as con discapacidad intelectual)

## ¿DÓNDE SE JUEGA?



## ¿CUÁNDO?



**Masculino:** Juegos Paralímpicos de Roma (Italia) en 1960.

**Femenino:** Juegos Paralímpicos de Tel Aviv (Israel) en 1968.

## ¿SABÍAS QUE?

Los/as nadadores/as pueden salir desde 3 posiciones: de pie sobre el poyete, sentados en el poyete o directamente desde dentro del agua.



Centro de Investigación del Deporte

UNIVERSITAS Miguel Hernández



# PIRAGÜISMO



## ¿QUÉ ES?

Es un **deporte acuático** destinado a deportistas que presentan alguna discapacidad en el tronco y/o extremidades inferiores. Emplean 2 tipos de embarcaciones diferentes: el **kayak** y el **va´a**.

## ¿CÓMO SE JUEGA?

- La única **modalidad** en la que compiten con ambas embarcaciones es en **aguas tranquilas**.
- **Distancia de competición:** de 200 m a 1000 m.
- En las pruebas de **kayak** los/las piragüistas utilizan una **pala de doble hoja**, mientras que en las de **va´a** se usa **una sola**.
- En Paris, habrá 6 pruebas de kayak (KL1, KL2 y KL3, para hombres y mujeres) y 4 de va´a (VL2 y VL3, para hombres y mujeres).

## ¿DÓNDE SE JUEGA?



## ¿SABÍAS QUE?

El **Va´a** se creó en **Polinesia** para viajar entre distintas islas. Además, va´a significa "pequeña embarcación" en polinesio.

## ¿QUIÉN JUEGA?



Deficiencia de la potencia muscular



Deficiencia en el rango de movimiento pasivo



Deficiencia en extremidades



Atetosis



Hipertonía



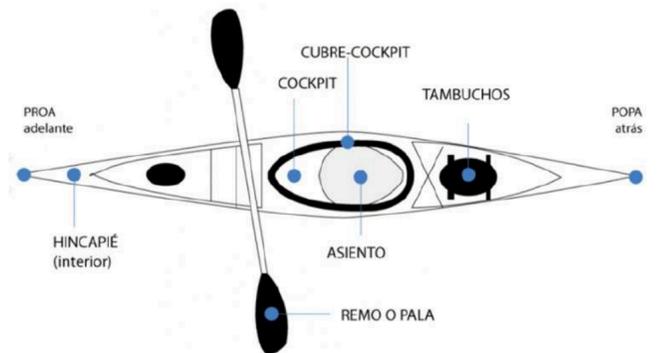
Ataxia

## CLASIFICACIÓN

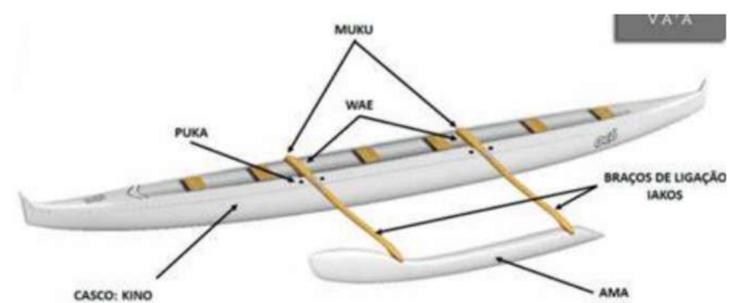
- **KL1:** piragüistas que propulsan la embarcación únicamente con los brazos (sin función de tronco y piernas).
- **KL2 y VL2:** piragüistas que propulsan la embarcación con brazos y tronco (función parcial de tronco y piernas).
- **KL3 y VL3:** piragüistas con función completa de brazos y tronco (función parcial de piernas).

## MATERIALES

### KAYAK



### VA´A



## ¿CUÁNDO?

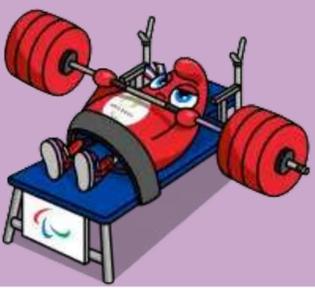


**Masculino/Femenino:** la prueba de **Kayak** en los Juegos Paralímpicos de Río (Brasil) en 2016, mientras que la prueba de **Va´a** en los Juegos Paralímpicos de Tokio (Japón) en 2020 (2021)



Centro de Investigación del Deporte

UNIVERSITAS Miguel Hernández



# POWERLIFTING



## ¿QUÉ ES?

Es un **deporte de fuerza** cuyo objetivo consiste en levantar el mayor peso posible en una única modalidad, Press Banca. Los/as atletas disponen de 3 intentos y gana aquel/ella que levante el mayor peso.

## ¿QUIÉN JUEGA?



Deficiencia de la potencia muscular



Atetosis



Hipertonía



Deficiencia en el rango de movimiento pasivo



Diferencia en la longitud de las piernas



Deficiencia en extremidades



Ataxia



Baja estatura

## ¿CÓMO SE PRACTICA?

- El/la atleta, **debe ser capaz** de bajar la barra hasta su pecho, hacer una pausa y posteriormente elevar la barra, dejando los codos extendidos y bloqueados.
- Será el/la **juez** quién dará la orden de bajada y de subida de la barra.
- Los **3 jueces** indican si el levantamiento ha tenido éxito o no.
- **Dos o más luces blancas** indican un buen levantamiento.

## ¿DÓNDE SE JUEGA?

Hay **20 pruebas de levantamiento**: 10 categorías de peso para hombres y 10 para mujeres.

HOMBRES		MUJERES	
PESO CORPORAL	BAREMO DE PESO	PESO CORPORAL	BAREMO DE PESO
Hasta 49 Kg	-49 Kg	Hasta 41 kg	-41 kg
Hasta 54 Kg	49,1 a 54 Kg	Hasta 45 kg	41, 1 a 45 kg
Hasta 59 Kg	54,1 a 59 Kg	Hasta 50 kg	45,1 a 50 kg
Hasta 65 Kg	59,1 a 65 Kg	Hasta 55 Kg	50,1 a 55 kg
Hasta 72 Kg	65,1 a 72 kg	Hasta 61 Kg	55,1 a 61 kg
Hasta 80 Kg	72,1 a 80 Kg	Hasta 67 Kg	61,1 a 67 kg
Hasta 88 Kg	80,1 a 88 Kg	Hasta 73 Kg	67,1 a 73 kg
Hasta 97 Kg	88,1 a 97 kg	Hasta 79 Kg	73,1 a 79 kg
Hasta 107 Kg	97,1 a 107 kg	Hasta 86 Kg	79,1 a 86 kg
Más de 107 Kg	+ 107 kg	Más de 86 Kg	+ 86 kg

## ¿CUÁNDO?



**Masculino:** Juegos Paralímpicos de Nueva York (EEUU) en 1984.

**Femenino:** Juegos Paralímpicos de Sídney (Australia) en 2000.

## MATERIALES

**Largo:** 2,1 m

**Altura:** 48 - 50 cm

**Ancho:** 61 cm y se estrecha a 30 cm.

**Banco oficial**



**Cinturón de seguridad**

## ¿SABÍAS QUE?

El **powerlifting** es uno de los deportes de más rápido crecimiento del **Movimiento Paralímpico**. Actualmente es practicado en casi 100 países.



Centro de Investigación del Deporte

**UNIVERSITAS**  
Miguel Hernández



# REMO



## ¿QUÉ ES?

Es un **deporte acuático** que consiste en **propulsar una embarcación**, con o sin timonel, mediante la fuerza de uno o varios remeros/as, usando uno o dos remos como palanca para la propulsión.

## ¿DÓNDE SE JUEGA?

- El remo debutó con 4 pruebas, todas ellas disputadas sobre **1.000 m**, en los Juegos de Tokio se aumentó a **2.000 m**.
- Estas pruebas se llevan a cabo en **lagos, ríos y canales** que cumplen con los estándares para las regatas.

## ¿CUÁNDO?



**Masculino:** Juegos Paralímpicos de Beijing (China) en 2008.

**Femenino:** Juegos Paralímpicos de Beijing (China) en 2008.

## ¿QUIÉN JUEGA?



Deficiencia de la potencia muscular



Atetosis



Hipertonía



Deficiencia en el rango de movimiento pasivo



Discapacidad intelectual



Deficiencia en extremidades



Ataxia



Deficiencia visual

### CATEGORIAS

- **PR1:** reservado a los/las remeros/as sin función en el tronco o piernas que utilizan 2 remos.
- **PR2:** reservado a los/las remeros/as con función de brazos y tronco que utilizan 2 remos cada uno.
- **PR3:** reservado para remeros/as con función de brazos, tronco y piernas. Cada remero utiliza un remo un remo.

## ¿CÓMO SE JUEGA?

- **Cuatro con timonel PR3:** 4 tripulantes, 2 hombres y 2 mujeres (PR3 física + PR3 Visual (máximo 2 con DV)).
- **Embarcación doble mixta PR2:** 2 tripulantes, 1 hombre y 1 mujer. Embarcación pequeña y remo corto.
- **Embarcación individual PR1 masculina o femenina.**

## MATERIALES

Fijaciones



Uso de asientos adaptados

Remos

Pontoons laterales

## ¿SABÍAS QUE?

Esta modalidad deportiva se practica principalmente en el mar. Sin embargo, las competiciones se realizan en lagos, ríos y embalses para que las condiciones sean iguales para todos los competidores.



Centro de Investigación del Deporte

UNIVERSITAS Miguel Hernández



# RUGBY EN SILLA DE RUEDAS



## ¿QUÉ ES?

Es un **deporte de oposición** que combina elementos del rugby, el baloncesto y el hockey en silla de ruedas. Es practicado por **dos equipos de 4 jugadores** cada uno, con posibilidad de que sean **mixtos**. Se juega con un **balón redondo similar al de voley**.

## ¿CÓMO SE JUEGA?

- **Objetivo:** atravesar con el balón la línea de fondo del campo rival.
- El **choque entre sillas** está permitido, pero no está permitido el contacto físico entre jugadores.
- Se permiten **pases hacia delante**.
- **Duración:** 4 cuartos de 8 min.
- Los/las jugadores/as deben tener algún **grado de parálisis** en las **4 extremidades**.

## ¿CUÁNDO?



**Masculino/femenino:** Juegos Paralímpicos de Sídney (Australia) en el 2000.



## ¿QUIÉN JUEGA?



Deficiencia de la potencia muscular



Deficiencia en el rango de movimiento pasivo



Deficiencia en extremidades



Atetosis



Ataxia



Hipertonía

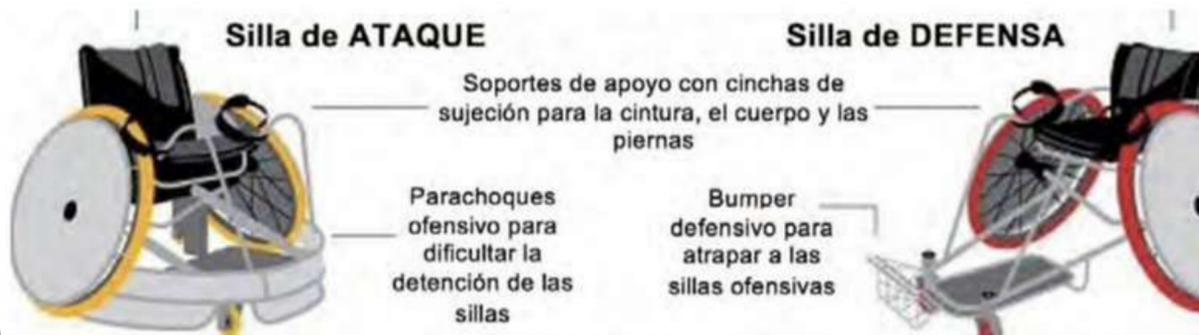
### CATEGORIAS

- A cada jugador/a se le asigna un **valor de puntos** basado en su capacidad funcional.
- Los valores varían desde **0.5** para un/a jugador/a con la menor función física hasta **3.5** para el/la que tiene mayor función.
- El **valor total en cancha** es de 8 puntos (8.5 si es mixto).

## ¿DÓNDE SE JUEGA?



## MATERIALES



## ¿SABÍAS QUE?

El Rugby en Silla de Ruedas se conoce a menudo como "Murderball" porque es un deporte muy intenso en la realización de las acciones defensivas.



# TAEKWONDO



## ¿QUÉ ES?

Es un **deporte de contacto** en el que todos los/las taekwondistas compiten de pie, con pleno uso de las piernas en la modalidad de **Kyorugi o combate**. Los/las taekwondistas se dividen en categorías por peso.

## ¿CÓMO SE JUEGA?

- **Duración:** los combates constan de 3 rondas de 2 minutos cada una, con 1 minuto de descanso entre rondas.
- Ambos/as taekwondistas llevan equipos de protección.
- Las **patadas normales** cuentan 2 puntos mientras que las **giratorias** 3 ó 4 puntos.
- Se **gana el combate** cuando se consigue una ventaja de 20 puntos, el primero que llega a 40 puntos o teniendo el mayor número de puntos al final de los 6 minutos de combate.
- **Falta:** dar una patada en la cabeza.

## ¿QUIÉN JUEGA?

- Deficiencia de la potencia muscular 
- Atetosis 
- Ataxia 
- Deficiencia en el rango de movimiento pasivo 
- Hipertonía 
- Diferencia en la longitud de las piernas 
- Deficiencia en extremidades 

## CLASIFICACIÓN

- **K43:** incluye a taekwondistas con amputación bilateral debajo de los codos o una pérdida de las funciones equivalente en las dos extremidades superiores.
- **K44:** incluye a taekwondistas con amputación de un brazo (o una pérdida de función equivalente) o pérdida de los dedos del pie que afecte a la capacidad de levantar el talón apropiadamente.

## MATERIALES



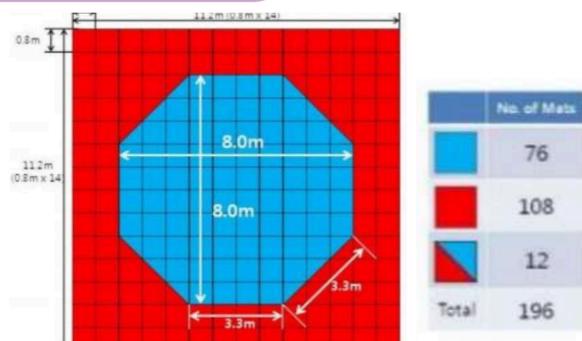
## ¿CUÁNDO?



**Masculino:** Juegos Paralímpicos de Tokio (Japón) en el 2020 (2021).

**Femenino:** Juegos Paralímpicos de Tokio (Japón) en 2020 (2021).

## ¿DÓNDE SE JUEGA?



## ¿SABÍAS QUE?

Existe otra modalidad no paralímpica denominada "Poomsae" (exhibición) para deportistas con las siguientes discapacidades elegibles: física, visual, auditiva o intelectual.



# TENIS DE MESA

## ¿QUÉ ES?

Este deporte se juega de forma similar al practicado por personas sin discapacidad, aunque el **sistema de puntuación es diferente**: un partido se disputa al mejor de **5 sets**. Gana cada set el/la jugador/a que llegue primero a los **11 puntos**, con un margen de 2 puntos sobre el/la rival.

## ¿CÓMO SE JUEGA?

- Se disputan competiciones individuales y de dobles, masculinas y femeninas.
- Se juega **de pie** (pudiendo usar prótesis o muletas) o en **silla de ruedas**.
- La **mesa** debe tener un espacio libre por debajo de al menos **40 cm** de profundidad para meter las piernas.
- No se puede tocar el suelo con los pies o reposapiés, ni levantarse de la silla en el golpeo.

## ¿QUIÉN JUEGA?

- Deficiencia de la potencia muscular
- Deficiencia en el rango de movimiento pasivo
- Diferencia en la longitud de las piernas
- Discapacidad intelectual
- Atetosis
- Hipertonía
- Deficiencia en extremidades
- Baja estatura

### CLASIFICACIÓN

- **Atletas que compiten en silla de ruedas:** los números van del 1 al 5, siendo 1 la mayor discapacidad y 5 la más leve.
- **Atletas que compiten de pie:** los números van del 6 al 10, siendo 6 la mayor discapacidad y 10 la más leve.
- **Atletas con discapacidad intelectual:** número de clasificación 11.

## ¿DÓNDE SE JUEGA?



## ¿CUÁNDO?

- Masculino:** Juegos Paralímpicos de Roma (Italia) en 1960.
- Femenino:** Juegos Paralímpicos de Arnhem (Países Bajos) en 1980.

## MATERIALES



Palas pingpong

## ¿SABÍAS QUE?

El tenis de mesa tiene una historia mucho más larga en los Juegos Paralímpicos que su homólogo olímpico.



# TENIS EN SILLA DE RUEDAS

## ¿QUÉ ES?

Es un **deporte de cancha dividida** que sigue las mismas reglas del tenis para personas sin discapacidad con una excepción clave: la pelota **puede botar dos veces** antes de que el/la jugador/a la devuelva al otro campo.

## ¿QUIÉN JUEGA?



Deficiencia de la potencia muscular



Hipertonía



Deficiencia en el rango de movimiento pasivo



Atetosis



Ataxia



Deficiencia en extremidades



Diferencia en la longitud de las piernas

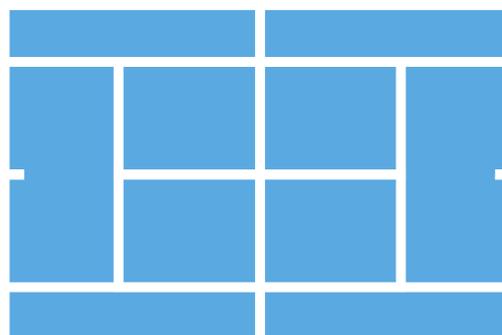
### MODALIDADES

- **OPEN:** atletas con discapacidad de miembro inferior y propulsan la silla con sus miembros superiores.
- **QUAD:** atletas con discapacidad (es) de miembros inferior y superior. Pueden emplear vendajes para sujetar la silla o emplear silla de ruedas eléctrica.

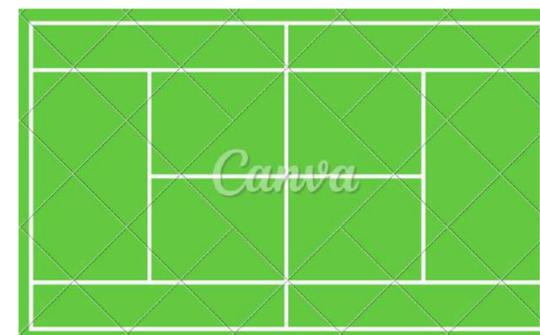
## ¿CÓMO SE JUEGA?

- La **pista** es la misma que en tenis.
- Se **pierde el punto** si la bola toca el cuerpo, silla u otro elemento. También si se usan los pies o frenos para estabilizarse o desplazarse.
- Las **nalgas** deben estar en contacto con la silla en todo momento.
- Durante el **servicio** no se puede tocar la línea de fondo.

## ¿DÓNDE SE JUEGA?



PISTA DURA



PISTA CÉSPED

## ¿CUÁNDO?



**Masculino:** Juegos Paralímpicos de Atlanta (EEUU) en 1996.

**Femenino:** Juegos Paralímpicos de Atlanta (EEUU) en 1996.

## MATERIALES



## ¿SABÍAS QUE?

El Tenis en Silla de Ruedas se juega en los 4 torneos del Grand Slam. Además, el ITF Tour de Tenis en Silla de Ruedas incluye actualmente más de 150 eventos.





# TIRO CON ARCO (a)

## ¿QUÉ ES?

Es un deporte en el que los/las **arqueros/as con discapacidades físicas** utilizan **arcos y flechas** para lanzarlas lo más cerca posible al centro de una diana que mide 122 cm de diámetro. Los/las arqueros/as se sitúan en diferentes distancias.

## ¿CÓMO SE JUEGA?

- El programa paralímpico incluye pruebas de **arco compuesto** y **arco recurvo**, tanto individuales como por equipos.
- Las competiciones incluyen una fase de clasificación en la que los/las arqueros/as tiran **72 flechas** (12 por ronda, a diferente distancia).
- Las **distancias** varían dependiendo de la categoría y del tipo de arco.
- **Gana** el que **más puntos** consiga.

## ¿CUÁNDO?



**Masculino:** Juegos Paralímpicos de Roma (Italia) en 1960.

**Femenino:** Juegos Paralímpicos de Roma (Italia) en 1960.

## ¿SABÍAS QUE?

Algunos/as arqueros/as demuestran una increíble destreza al agarrar el arco con los pies o con la boca para disparar las flechas con precisión.

## ¿QUIÉN JUEGA?



Deficiencia de la potencia muscular



Deficiencia en extremidades



Deficiencia en el rango de movimiento pasivo



Atetosis



Ataxia



Diferencia en la longitud de las piernas

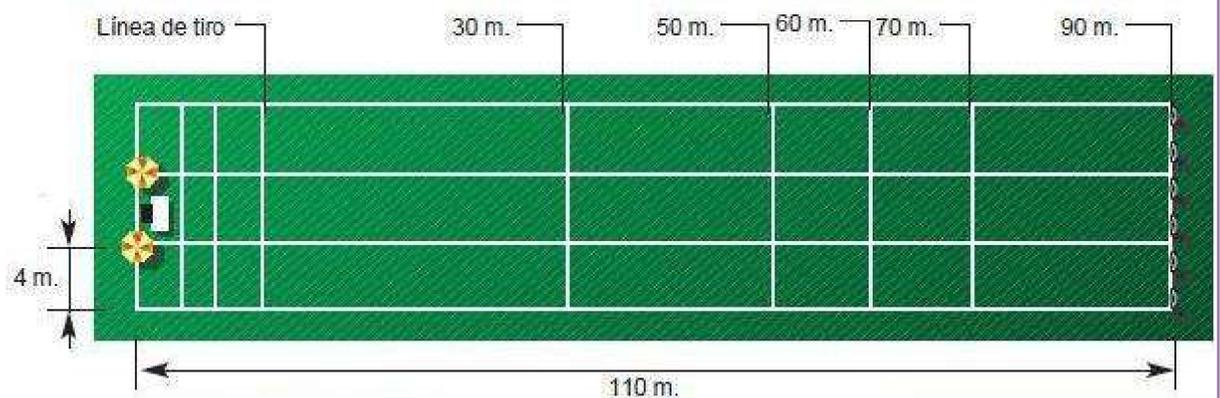


Hipertonía

## CLASIFICACIÓN

- **W1:** arqueros/as que compiten en **silla de ruedas**, cuyos brazos presentan algún grado de pérdida de fuerza muscular, coordinación o rango de movimiento.
- **ABIERTA:** arqueros/as que pueden competir en **silla de ruedas, de pie** o en **taburete**, con movimiento limitado de tronco y extremidades.

## ¿DÓNDE SE JUEGA?



## TÉCNICA

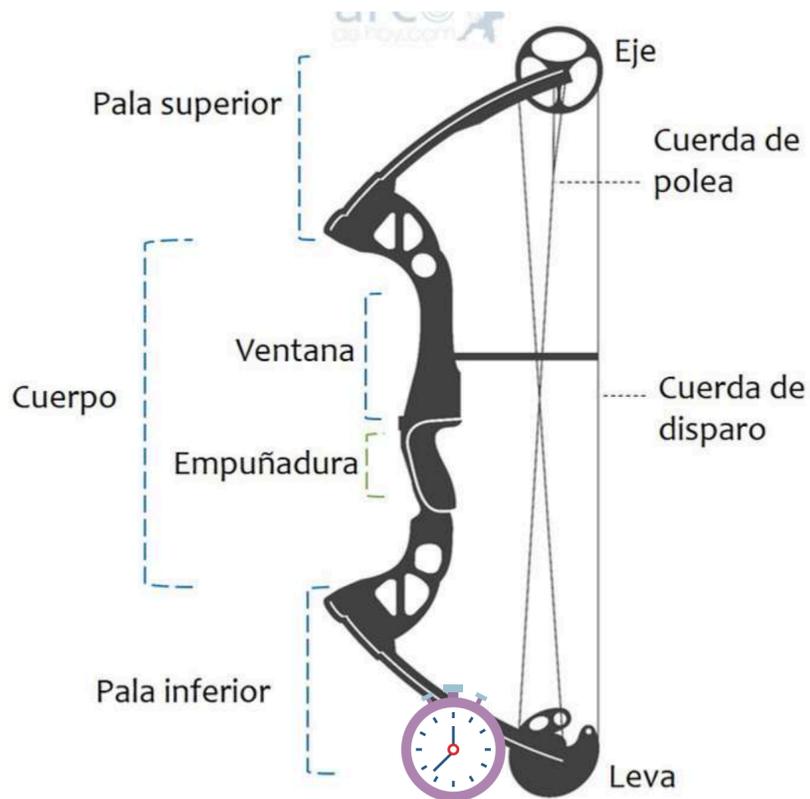




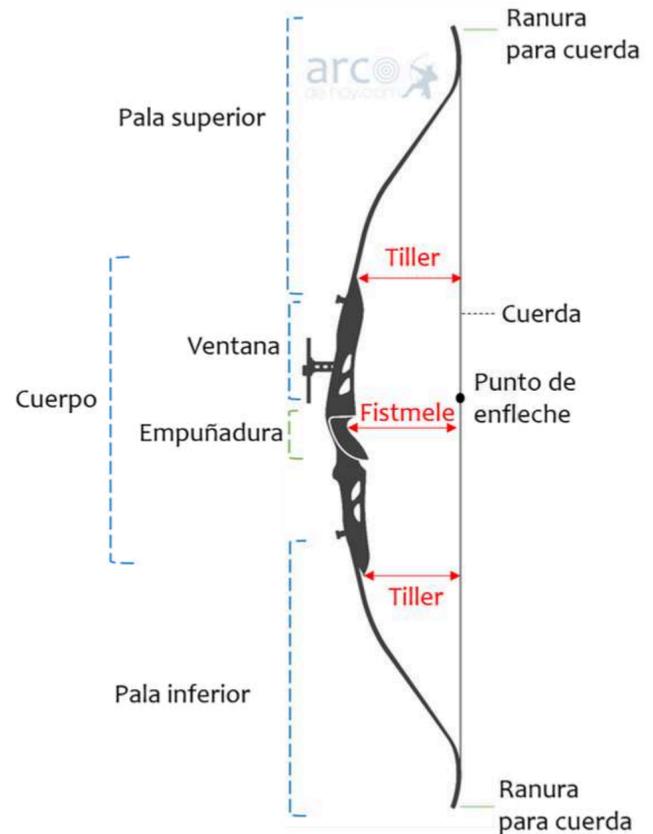
# TIRO CON ARCO (b)

## MATERIALES

### ARCO COMPUESTO



### ARCO RECURVO



## SEÑALES



6 RONDAS  
72 TIROS



**BANDERA**  
Indica la fuerza y dirección del viento

120 m



### SEÑALES



**SEMÁFORO VERDE**  
Arquero/a preparado/a para tirar



**SEMÁFORO NARANJA**  
Al arquero/a le quedan 30 segundos para concluir su serie



**SEMÁFORO ROJO + 2 bocinazos**  
Colocado/a en posición



**SEMÁFORO ROJO + 3 bocinazos**  
Conclusión de la serie



Centro de Investigación del Deporte

UNIVERSITAS Miguel Hernández



# TIRO



## ¿QUÉ ES?

Es un **deporte de control y precisión** en el que los deportistas utilizan pistolas o rifles para disparar a blancos estáticos. Los/las tiradores/as compiten desde **distancias de 10, 25 y 50 m.**

## ¿CÓMO SE PRACTICA?

- Los/las tiradores compiten **arrodillados, de pie** (en caso de no poder estar de pie, en silla de ruedas) **o tumbados.**
- En ronda de clasificación, los/las tiradores efectúan un número determinado de disparos a un blanco compuesto por **10 anillos concéntricos**, donde el centro suma 10 puntos.
- El **objetivo** es conseguir la máxima puntuación posible.

## ¿CUÁNDO?



**Masculino:** Juegos Paralímpicos de Toronto (Canadá) en 1976.

**Femenino:** Juegos Paralímpicos de Toronto (Canadá) en 1976.

## ¿SABÍAS QUE?

Algunos/as tiradores con discapacidad en las extremidades superiores utilizan un **soporte especial para sujetar el arma.**

## ¿QUIÉN JUEGA?



Deficiencia de la potencia muscular



Diferencia en la longitud de las piernas



Deficiencia en el rango de movimiento pasivo



Deficiencia en extremidades

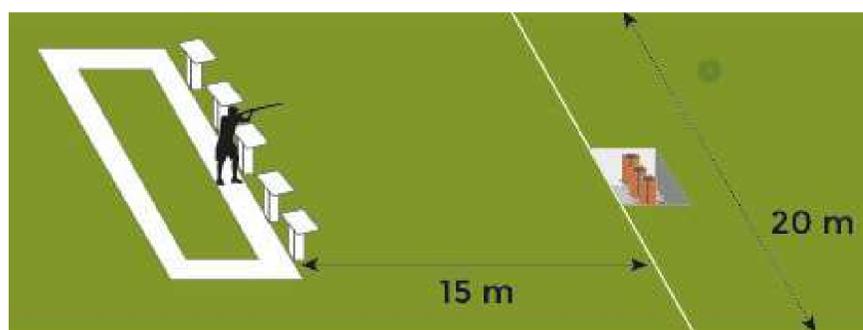


Deficiencia visual

## CLASIFICACIÓN

- **SH1 PISTOLA:** tiradores con discapacidad en las extremidades superiores e inferiores.
- **SH1 RIFLE:** tiradores con discapacidad en las extremidades inferiores.
- **SH2 RIFLE:** tiradores con discapacidades en las extremidades superiores y necesitan un soporte para sujetar el arma. Algunos de ellos también tienen discapacidad en las piernas.

## ¿DÓNDE SE JUEGA?



## MATERIALES

### PISTOLA

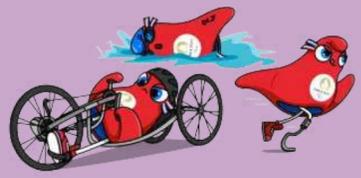


### RIFLE



Centro de Investigación del Deporte

UNIVERSITAT Miguel Hernández



# TRIATLÓN



## ¿QUÉ ES?

Es un deporte que combina varias disciplinas: **natación, ciclismo en ruta y carrera**. Las pruebas paralímpicas se disputan en el formato de "sprint", que es la mitad de la distancia olímpica.

## ¿CÓMO SE PRACTICA?

- Los/las atletas nadan **750 m**, pedalean **20 km** y corren **5 km**.
- Los/las atletas con **discapacidad visual** van acompañados de un **guía** durante toda la prueba.
- En las **zonas de transición** (cambio de modalidad) tendrán ayuda de personal asistente.
- La **clase sentada** utiliza handbike en ciclismo y silla de ruedas en carrera.
- En la **clase de pie**, los/las atletas pueden utilizar piernas protésicas o realizar modificaciones en su bicicleta, en función de su discapacidad.

## ¿DÓNDE SE JUEGA?



**Circuito de carretera**



**Aguas abiertas**

## ¿QUIÉN JUEGA?

- Deficiencia de la potencia muscular 
- Atetosis 
- Ataxia 
- Deficiencia en el rango de movimiento pasivo 
- Hipertonía 
- Diferencia en la longitud de las piernas 
- Baja estatura 
- Deficiencia en extremidades 

## CLASIFICACIÓN

- **Letra: PTWC** (Para-triatlón en silla de ruedas) / **PTS** (Para-triatlón de pie) / **PTVI** (Para-triatlón con discapacidad visual)
- **Número: PTWC 1-2 / PTS 2-5 / PTVI 1-3**. Siendo 1 los atletas con mayor afectación y 5 los/las atletas con menor afectación.

## MATERIALES



**Prótesis**



**Muletas**



**Handbike**



**Silla de carreras**



**Tándem**

## ¿CUÁNDO?



**Masculino/Femenino:** Juegos Paralímpicos de Río (Brasil) en el 2016.

## ¿SABÍAS QUE?

Los/las atletas de las clases **PTWC 1-2** compiten juntos en un único evento con medalla, igual que los de las clases **PTVI 1-3** y **PTS 2-5**. Para evitar el impacto de su discapacidad en el resultado se utiliza un factor de corrección de tiempos.



Centro de Investigación del Deporte

UNIVERSITAS Miguel Hernández



# VOLEIBOL SENTADO

## ¿QUÉ ES?

Es un **deporte de campo dividido**. Es una variante de la versión de pie de este deporte. Lo juegan **dos equipos de 6 jugadores/as** que se desplazan por la pista utilizando la fuerza de sus manos. Las **dimensiones** son más pequeñas y la **red** está más baja.

## ¿QUIÉN JUEGA?



Deficiencia de la potencia muscular



Hipertonía



Deficiencia en el rango de movimiento pasivo



Atetosis



Ataxia



Deficiencia en extremidades

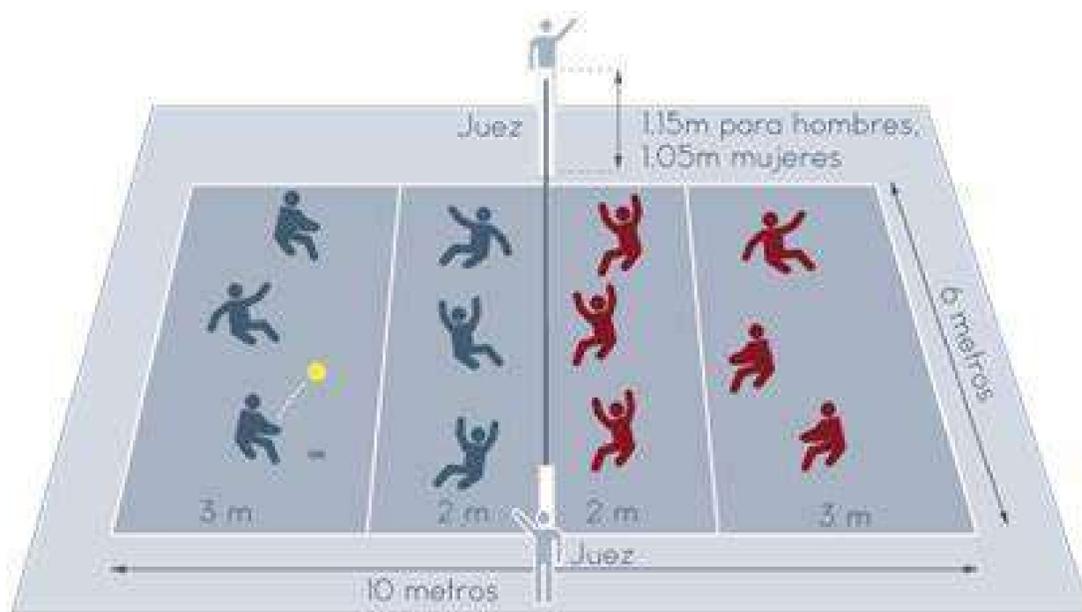


Diferencia en la longitud de las piernas

## ¿CÓMO SE JUEGA?

- **Objetivo:** conseguir que el balón bote en el campo del equipo contrario.
- En el **momento del golpeo** las nalgas deben estar en contacto con el suelo.
- Los partidos se disputan al mejor de **5 sets**.
- **1 set** son **25 puntos**.
- En caso de **empate**, el **5º set** se juega a **15 puntos**.

## ¿DÓNDE SE JUEGA?



- **Dimensiones:** pista de 6 x 10 m y una red más baja (1,15 m para hombres y 1,05 m para mujeres) que su equivalente olímpico.

## ¿CUÁNDO?



**Masculino:** Juegos Paralímpicos de Moscú (Rusia) en 1980.

**Femenino:** Juegos Paralímpicos de Atenas (Grecia) en 2004.

## MATERIALES

**Balón voley**

65-67 cm



**Rodilleras**



**Coderas**



## ¿SABÍAS QUE?

El voleibol sentado nació en Países Bajos en 1956 como deporte de rehabilitación para soldados lesionados en conflictos bélicos.



Centro de Investigación del Deporte

UNIVERSITAS Miguel Hernández