



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



Apoyo en los procesos de entrenamiento de los deportistas pertenecientes a la liga de discapacidad de córdoba y diseño de un elemento para el mejoramiento de la técnica de lanzamiento en giro en los deportistas de goalball.

Autor

Keila Andrea Martínez vega

Universidad De Córdoba

Facultad De Educación Y Ciencias Humanas

Departamento De Cultura Física

Licenciatura En Educación Física Recreación Y Deporte

Montería-Córdoba

2023



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



Trabajo de grado presentado, en la modalidad de Pasantía, como parte de los requisitos
para optar al Título de Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes.

Autor

Keila Andrea Martínez vega

Director (es):

Tutor

Jesús Fernando kerguelen soto

Director

Félix Benjamín Santana Lobo M.Sc.

Universidad De Córdoba

Facultad De Educación Y Ciencias Humanas

Departamento De Cultura Física

Licenciatura En Educación Física Recreación Y Deporte

Montería-Córdoba

2023



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



Nota de aceptación

Firma del jurado

Firma del jurado



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



RESUMEN

La pasantía con la liga de discapacidad de Córdoba se dio en un lapso de dos meses y medio con veinte horas de trabajo en la semana, El objetivo de este trabajo radica en el acompañamiento a los deportistas de para atletismo en sus diferentes modalidades como lo son lanzadores de pie, corredores y lanzadores sentados, la metodología desarrollada se basó en el acompañamiento de los procesos de la liga donde se hizo énfasis en el fortalecimiento físico de la selección Córdoba de para atletismo. De igual forma, se apoyó en los entrenamientos a la selección de Córdoba de goalball dentro de los resultados más importantes está el fortalecimiento físico con miras a participar en los eventos clasificatorios a juegos para nacionales, otro resultado importante fue el diseño de una estructura para el mejoramiento del lanzamiento en giro de los deportistas del deporte antes mencionado, finalmente dentro de las conclusiones más importantes encontramos que el deporte paralímpico en Córdoba ha crecido pero que aún faltan más impulso, por otro lado se resalta lo valioso del deporte en la vida de una persona con discapacidad.

Palabras claves: Deporte, Goalball, Deporte adaptado, Discapacidad, Para atletismo.



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



ABSTRAC

The internship with the Córdoba disability league took place in a period of three months with twenty hours of work per week. The objective of this work lies in the accompaniment of para-athletics athletes in their different modalities such as throwers of standing, runners and seated pitchers, the methodology developed was based on monitoring the processes of the league where emphasis was placed on the physical strengthening of the Córdoba athletics team. Similarly, the goalball team of Córdoba was supported in training, among the most important results was physical strengthening with a view to participating in qualifying events for national games, another important result was the design of a structure for the improvement of spinning launch of the athletes of the aforementioned sport, finally within the most important conclusions we find that the Paralympic sport in Córdoba has grown but that there is still a lack of momentum, on the other hand the value of sport in the life of a person with disabilities is highlighted. Disability.

Keywords: Sport, Goalball, Adapted sport, Disability, Para athletics.



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



Contenido

RESUMEN	4
ABSTRAC	5
INTRODUCCIÓN	11
OBJETIVO GENERAL.....	13
OBJETIVOS ESPECÍFICOS	13
MARCO TEORICO.....	14
¿Qué es discapacidad?	14
¿Qué es deporte adaptado?.....	14
¿Qué es goalball?	14
¿Qué es para atletismo o atletismo adaptado?	15
Clasificación médico funcional.....	16
Médico funcional en goalball.....	17
Metodología de trabajo sistemática	18
ACTIVIDADES LLEVADAS A CABO DURANTE LA PASANTIA	19



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



Cronograma de actividades.....	20
Logros alcanzados.....	29
Impacto del pasante.....	30
CONCLUSION.....	31
Referencias.....	33
ANEXOS	34
Ilustracion 1: deportistas de para atletismo.....	34
Ilustracion 2: equipo de para atletismo	34
ilustracion 3:atletas de para atleismo	34
Ilustracion 4: fortalecimiento de dorsales anchos a lanzador sentado	35
Ilustracion 5: lanzamiento balon.....	35
medicinal lanzador de pie	35
Ilustracion 6: joven con autismo en caminadora.....	35
ilustración 7: calentamiento en salto largo.....	36
Ilustracion 9: lanzador sentado	36
ilustracion 8: lanzador sentado (con disco).....	36
Ilustración 9: organización de estructuras de los lanzadores sentados	37



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



Ilustración 10: deportistas de la liga de.....	37
Ilustración 11: trabajo de coordinación de.....	37
Lanzador de pie.....	37
Ilustración 12: lanzadores sentados en bancos.....	37
Ilustración 13: trabajo de bíceps de lanzador sentado	38
Ilustración 14: trabajo de pectorales	38
ilustración 15: lanzamiento con balón medicinal a una mano	38
Ilustración 16: lanzador sentado	39
Ilustración 17: fortalecimiento de.....	39
Ilustración 18: lanzadores sentados	39
ilustración 19: atleta de salto alto.....	40
ilustración 20: trabajo de fortalecimiento tren	40
ilustración 21: fortalecimiento muscular	40
Ilustración 22: Fortalecimiento muscular de lanzador sentado.....	41
.....	41
Ilustración 23: Lanzamiento de balón.....	41



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



Ilustración 24: salto largo.....	41
Ilustración 25: salto largo deportista sordo	41
Ilustración 25: preparación para salto largo.....	42
Ilustración 26: sesión virtual.....	42
Ilustración 27: deportista en iniciación.....	42
Ilustración 28: corredor en iniciación.....	42
ilustración 29: persona con discapacidad visual.....	43
ilustración 30: persona con ..	43
ilustración 31: fortalecimiento de deportista en.....	43
iniciación.....	43
Ilustración 32: fortalecimiento de persona con	43
ilustración 33: personas con discapacidad en el gym	44
ilustración 34: deportistas en iniciación.....	44
.....	44
ilustración 35: deportista de levantamiento de pesas	44



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



ilustración 36: reunión con.....	44
Ilustración 37: selección córdoba de goalball.....	45
.....	45
Ilustración 38: bloqueo en goalball.....	45
Ilustración 39: posicionamiento en goalball	45
Ilustración 40:	46
Ilustración 41: deportistas de goalball entrenando.....	46
Ilustración 42: deportistas de goalball entrenando.....	46
Ilustración 43: grupo de goalball charla de entrenamiento.....	47
Ilustracion 44: goalball M. sistema de juego	47
Diseño de la Estructura Para Mejoramiento de Lanzamiento de Giro en Goalball de la	
Liga de Discapacidad de Córdoba.	48
Ilustracion 46: familiarizacion con la estructura.....	48
Ilustracion 47: ejecucion dentro de la estructura	48
Ilustracion 48: ejecucion dentro de la estructura con.....	48
Ilustracion 49: ejecucion fuera de la estructura	49
Ilustracion 50: modificacion de la.....	49



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



Ilustracion 51: familiarizacion con balon similar 49

INTRODUCCIÓN

En el siguiente informe se detallará todo el proceso de pasantías que se llevó a cabo en la liga de discapacidad de córdoba de la ciudad de Montería para el semestre 2023-I, con el fin de obtener el título de licenciado en educación física recreación y deportes otorgado por la universidad de córdoba. Se explicará a detalle las actividades realizadas las cuales apuntan a la importancia para el desarrollo del futuro licenciado, ya que se implementan los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera, para ello se tiene en cuenta el enfoque investigativo, el enfoque pedagógico y el enfoque didáctico para emplear la práctica de los deportes. Se detallará la intervención realizada de la aspirante al título de licenciatura en educación física recreación y deporte, con los deportistas de goalball para el mejoramiento de su desempeño en este deporte. También se realizaron actividades de acompañamiento en todo el ámbito del trabajo con los deportistas de la liga de discapacidad para el fortalecimiento de su entrenamiento en el para deporte específicamente en para atletismo y en goalball.

Para la realización del informe fue necesario la recopilación de datos de unas planillas las cuales contienen las actividades realizadas, todo esto con el fin de aportar los resultados de la pasantía y dar a conocer como ha sido el proceso de la misma, las planillas y fotos presentadas en el informe hacen parte de evidencia tomada en el transcurrir del proceso brindando así credibilidad al pasante acerca de todo el trabajo que realizo en el lapso que tuvo de duración la



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



pasantía. Por ende, cabe resaltar que el presente hace parte de un acto académico dedicado a respaldar el trabajo realizado y es una de las principales evidencias de todo lo logrado en el desempeño de las pasantías.

Palabras claves:

Pasantías, Deporte, Ciencias, Cultura, Física, Deporte adaptado.

Keywords:

Sport, Science, Culture, Physics, Adapted sport.



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



OBJETIVO GENERAL

- ❖ Articular los conocimientos adquiridos durante el programa de Lic. Educación física, recreación y deportes, con las actividades de prácticas aplicadas a los deportistas de la liga de discapacidad física de Córdoba.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ❖ Acompañar a los deportistas de la selección Córdoba de para atletismo
- ❖ Mejorar la técnica del lanzamiento en giro de los deportistas de goalball de la liga de discapacidad de Córdoba por medio de una herramienta didáctica
- ❖ Diseñar una estructura que permita el aprendizaje del lanzamiento en giro de los deportistas de goalball de la selección Córdoba.



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



MARCO TEORICO

¿Qué es discapacidad?

Según la OMS, discapacidad es un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Las deficiencias son problemas que afectan a una estructura o función corporal, las limitaciones de la actividad son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las restricciones de la participación son problemas para participar en situaciones vitales, por consiguiente, la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive (Hurtado, L. Agudelo, M. 2014)

¿Qué es deporte adaptado?

Se entiende como aquella modalidad deportiva que se adapta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud, ya sea porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de aquellos, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica (Reina, 2010, citado por Cuevas, 2014, p.9)

¿Qué es goalball?

El goalball es un deporte específicamente paralímpico practicado por personas ciegas y deficientes visuales que enfrenta a dos equipos de tres jugadores y para ello utilizan un balón sonoro. Se enfrentan dos conjuntos de tres jugadores cada uno en una cancha interior marcada con líneas táctiles cada tres metros. En cada extremo hay una portería de 9 metros de largo por 1,3 de alto, en la que los miembros del equipo contrario deben meter el balón tras lanzarlo



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



rodando por la pista para que se oiga su sonido. Todos los deportistas pueden tirar y también todos deben defender sus porterías con el cuerpo arrojándose al suelo para detener el balón si hiciera falta. Para permitir que practiquen este deporte personas con diferentes grados de discapacidad visual, los jugadores deben llevar un antifaz que les cubra por completo los ojos para garantizar así, la igualdad de condiciones entre ciegos y deficientes visuales. Además, el pabellón debe permanecer en silencio durante todo el partido, para permitir que ambos equipos puedan escuchar el balón sonoro. Sólo se permite gritar y aplaudir cuando se marca un gol. La primera vez que se disputó un partido de goalball en unos Juegos Paralímpicos fue en Toronto en 1976, aunque sólo a modo de exhibición. Su inclusión definitiva se produjo en Arnheim en 1980, para la categoría masculina, y en Nueva York y Stoke Mandeville en 1984 para la femenina. Todos los jugadores han de salir a la cancha con unos antifaces opacos que les impiden ver absolutamente nada, para garantizar así la igualdad de condiciones entre ciegos y deficientes visuales. (Cuevas., 2014, p.51,52)

¿Qué es para atletismo o atletismo adaptado?

Es la disciplina más numerosa del programa paralímpico y comprende varias modalidades: los eventos de pista, con distancias de entre 100 y 10.000 metros; los concursos, con saltos y lanzamientos; y la maratón, que se celebra por las calles de la ciudad. Algunos atletas compiten en silla de ruedas, con prótesis o con la ayuda de un guía sin discapacidad visual unidos mediante una cuerda. Las pruebas de atletismo incluyen todas las pruebas olímpicas



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



exceptuando las pruebas de vallas, obstáculos, lanzamiento de martillo y salto de pértiga. Las sillas de ruedas y las prótesis que usan los atletas están especialmente diseñadas para la competición, con materiales muy ligeros y alta tecnología aplicada. (Cuevas., 2014, p,33)

Clasificación médico funcional

El atletismo es la disciplina más numerosa del programa paralímpico y comprende varias modalidades: los eventos de pista, con distancias de entre 100 y 10.000 metros; los concursos, con saltos y lanzamientos; y el maratón, que se celebra por las calles. Algunos atletas compiten en silla de ruedas, con prótesis o con la ayuda de un guía sin discapacidad visual.

Además de ser la modalidad con mayor número de deportistas y eventos en los Juegos Paralímpicos, el atletismo es también la que comprende un mayor número de clases de discapacidad. Cada participante tiene una categoría de dos dígitos, el primero de los cuales indica el tipo de discapacidad funcional que tiene. La segunda cifra es el grado de afectación, que será más bajo cuanto mayor sea la lesión:

Clases 11-13: deportistas ciegos y con discapacidad visual severa o moderada.

Clase 20: atletas con discapacidad intelectual.

Clases 31-64: personas con discapacidad física o parálisis cerebral.

Clases 31-38: participantes con problemas de coordinación, algunos de ellos en silla de ruedas (31-34).

Clases 40-41: deportistas con acondroplasia.



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



Clases 42-44: atletas con afectación en las extremidades inferiores que compiten sin prótesis.

Clases 45-47: atletas con afectación en las extremidades superiores.

Clases 51-57: comprenden a corredores en silla de ruedas o lanzadores que compiten sentados.

Clases 61-64: atletas con afectación en las extremidades inferiores que compiten con prótesis.

Una **T** o una **F** delante del número indica si el deportista compite en eventos de pista (track), como carreras y saltos, o de campo (field), es decir, en lanzamientos. (comite paralimpico español, s.f.)

Medico funcional en goalball

Podrán jugar al goalball aquellos deportistas ciegos o deficientes visuales que pertenezcan a las clasificaciones médicas establecidas por la Asociación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA) B1, B2 y B3.

B1: sin percepción de luz

B2: capacidad de reconocer la forma de una mano

B3: campo visual reducido. (Gómez. J, Et al. 2002)



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



Metodología de trabajo sistemática

	Martes 8-10 am	Miércoles 8-10 am	Jueves 8-10 am
Goalball F.	coordinación y bloqueos	Lanzamientos y bloqueos	Posicionamiento
Goalball M.	bloqueo	coordinación	Lanzamientos y bloqueos
Goalball F.	coordinación y posicionamiento	Posicionamiento	Lanzamientos bloqueo en la zona 1 y 5
Goalball M.	coordinación y lanzamientos	Posicionamiento	Lanzamientos y bloqueos
Goalball F.	bloqueo en la zona 1 y 5	coordinación	Posicionamiento bloqueo en la zona 1 y 5
Goalball M.	bloqueo en la zona 1 y 5	coordinación y lanzamientos	Posicionamiento coordinación



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



Para atletismo	Lunes 3-6 pm	Martes 3-6 pm	Miércoles 3-6 pm	Jueves 3-6 pm	Viernes 3-6 pm
Lanzadores Sentados Y de pie	Fortalecer grupos musculares en el gym	Entrenar lanzamientos en la pista	Fortalecer grupos musculares en el gym	Entrenar lanzamientos en la pista	Fortalecer grupos musculares en el gym
Corredores	Fortalecer grupos musculares en el gym	Entrenar salidas, carreras y saltos en la pista	Fortalecer grupos musculares en el gym	Entrenar salidas, carreras y saltos en la pista	Fortalecer grupos musculares en el gym

ACTIVIDADES LLEVADAS A CABO DURANTE LA PASANTIA

Con el presente se da a conocer las actividades realizadas durante el periodo de dos meses y medio que tuvo de duracion las pasantias, cada actividad esta registrada por dia en unas planillas, las cuales contienen las sesiones de entrenamiento, algunas novedades se presentaron, tales como las competencias realizadas por algunos deportistas de para atletismo que participaron en la ciudad de barranquilla, y a los dias siguientes fueron a competencia la selección de



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



goalball en la ciudad de Bogotá. Quienes en su mayoría clasificaron a la siguiente fase a nivel nacional.

La pasantía dio inicio con una reunión del asesor y coordinador de la liga de discapacidad de Córdoba el magister Jesús Fernando Kerguelen Soto, la licenciada en educación física Yulissa Tarraz entrenadora en para atletismo, el licenciado en educación física, recreación y deportes Juan Care entredador de la selección de goalball de Córdoba y los respectivos pasantes.



Cronograma de actividades

Las primeras semanas se trabajó fortalecimiento y mejoramiento de el rendimiento en los deportistas de para atletismo ya que algunos iban a competir a Barranquilla.

Luego de esta semana que estuvo enfocada en el mejoramiento muscular y técnico, algunos de los deportistas de para atletismo se trasladaron a la ciudad de Barranquilla a su respectiva competencia, mientras el resto de los deportistas que se quedaron siguieron asistiendo a las sesiones de entrenamiento con asesoría de las pasantes ya que algunos estaban clasificados a fase nacional y otros estaban iniciando su formación.

Ingresaron atletas nuevos.

Joven con autismo	Se realizaron sesiones con el, con el fin de integrarlo a la disciplina de para atletismo	Para ello sus entrenos fueron aerobicos para que se
--------------------------	---	---



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



	específicamente en la categoría de corredor	relacionara con el deporte en el cual se tenia enfoque
Joven con amputacion de su pierna izquierda	Se realizaron sesiones con el fin de reintegrarlo en la categoría de lanzador sentado	Para ello sus entrenamientos fueron anaerobicos empezando desde lo basico como cargas pequeñas en el gym sin subir al banco de lanzamiento
Señor diagnosticado con pc	Se realizaron sesiones con el señor para adaptarlo al deporte específicamente en corredor ya que provenia del para voleibol	Para ello se empezaron a realizar ejercicios aerobicos tanto en el gimnasio como en la pista
Joven con perdida de vision	Se realizaron sesiones con el fin de promover habitos de vida y estilos saludables	Para ello se le realizaron ejercicios aerobicos en bajas cargas

Por otra parte en **goalball** los entrenamientos fueron enfocados en mejorar la tecnica y coordinacion ya que debian prepararse para competir en la ciudad de Bogota en dos torneos seguidamente.



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



En la semana que regresaron los deportistas de para atletismo se les dio un día de descanso y al regresar se les realizo lo siguiente.

Lanzadores de pie	Masaje: para relajar los musculos	Alguno que llegaron con molestias musculares se les hizo trabajo con masajes, luego se fortalecio el musculo afectado	Fortalecimiento
Lanzadores sentados	Masaje para relajar los musculos	Alguno que llegaron con molestias musculares se les hizo trabajo con masajes, luego se fortalecio el musculo afectado	fortalecimiento
Corredores	Masaje: para relajar los musculos	Alguno que llegaron con molestias	fortalecimiento



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



		musculares se les hizo trabajo con masajes, luego se le fortalecio el musculo afectado.	
En Formacion	Masaje, ya que estan en iniciacion deben relajar los musculos	Se les trabajo para adaptacion y mejoramiento en el desempeño	Trabajo aerobico

Respectivamente luego de haber clasificado la mayoría de los deportistas de para atletismo se procedio a realizar trabajos fuertes enfocados en el aumento de masa muscular y mejoramiento de la tecnica.

Corredores	Trabajo enfocado en la potencia	Luego se procede a la pista para soltar
Lanzadores sentados	Trabajo enfocado en los biceps, deltoides y triceps	Se descansa por la carga del trabajo, solo se sueltan con lanzamientos de bola de tenis.



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



Lanzadores de pie	Trabajo enfocado en los tripces, biceps	Se descansa por la carga del trabajo, solo sueltan brazos con lanzamiento de bola de tenis
--------------------------	---	--

A estas instancias el entrenamiento es con cargas altas ya que se necesita que se hipertrofien los musculos ya que es de suma importancia al momento de competir puesto que eso es ventaja para algunos y desventaja para otros .

Corredores	Trabajos de velocidad con banda en el gym y en el estadio solo aerobico
Lanzadores de pie	Trabajos anaerobicos en el gym luego lanzamientos en la pista
Lanzadores sentados	Trabajos anaerobicos en el gym luego lanzamientos en la pista
En formacion	Trabajos aerobicos para todos

En esta semana la Entrenadora yulissa Tarraz, se encargo de dar una charla enfocada en el juzgamiento en para atletismo y las diferencias que hay en el juzgamiento del atletismo convencional. Entre ellas los lanzadores sentados deben tener un banco especial donde subirse



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



para realizar sus lanzamientos y cuales son las acciones correctas e incorrectas que debe realizar ellos al momento del lanzamiento, cuales son los lanzamientos buenos y los malos según lo estipula el reglamento.

Luego procedio a decir las medidas de los lanzamientos y lugares en que se ubican los lanzadores sentados, despues siguio con los lazadores de pie al igual cuales son las acciones validas y las erroneas, tambien una breve descripcion de la discapacidad que es la permitida para el lanzador de pie. Por ultimo los corredores que se dividen en corredores de cien metros, docientos metros y salto largo, especifico cuales son las discapacidades que pemiten la practica del deporte a nivel competitivo y su juzgamiento.

De igual forma el entrenador juan care de goalball a medida que se realizaban los entrenos iba explicando poco a poco el juzgamiento en el deporte. En la siguiente semana en goalball se ultimaron detalles para la competencia y su entrenamiento se enfoco en:

Goalball F.	Realizaron trabajos de coordinacion y posicionamiento
Goalball M.	Realizaron trabaos de coordinacion y lanzamientos

Luego del trabajo que se tenia estipulados terminaban con una forma jugada, mujeres contra hombres de esta forma las mujeres podian mejorar sus bloqueos al igual los hombres los lanzamientos y luego viajar a la ciudad de bogota

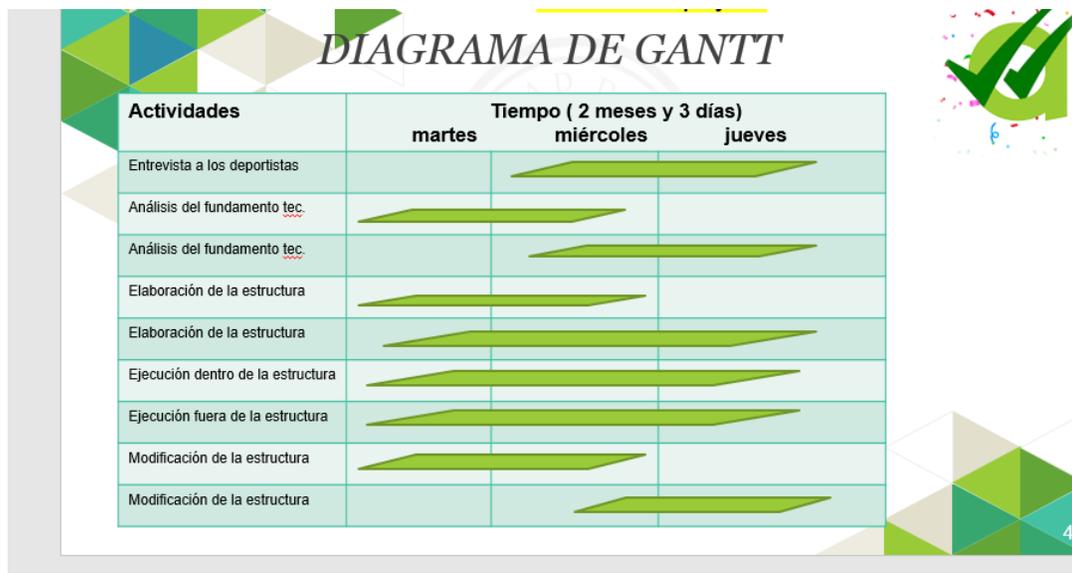


UNIVERSIDAD DE CORDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



Paralelo al proceso de pasantía se realizó un diseño de una estructura el cual les permite a los deportistas de goalball de la selección de cordoba el mejoramiento de la técnica de lanzamiento en giro, para ello las acciones a realizar fueron las siguientes.



Mientras se estaba elaborando la estructura se siguió con el entrenamiento de los deportistas de para atletismos, los entrenamientos consistieron en:

Corredores	Trabajo específico para femorales y cuádriceps, luego sprint en pista a 10 mts
Lanzadores de pie	Trabajo para abdomen y resistencia en los brazos, luego a la pista para lanzar disco



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



Lanzadores sentados	Trabajo de resistencia en los brazos, luego a la pista para lanzar disco
En formación	Trabajo aeróbico intensidad media

La selección de goalball consiguió pasar a la siguiente fase a nivel nacional, por lo cual después de un descanso se procedió a seguir con fortalecimiento muscular en el gimnasio para así ayudarle en su masa muscular, luego se siguió con entrenamientos tácticos – técnicos.

Para ello se realizó el siguiente entrenamiento.

Goalball F.	A las mujeres se les realizó trabajo de bloqueo en la zona 1 y 5
Goalball M.	A los hombres primero a los que no sabían el lanzamiento en giro las pasantes les dieron apoyo para el aprendizaje de este. Y luego pasar a la zona 1 y 5 para bloquear y poner en práctica el lanzamiento.

En para atletismo se hizo trabajo de fortalecimiento pero se enfatizó en los corredores más que todo en el salto largo



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



corredores	Movimiento articular Ejercicios de movilidad en atletismo	Calentamiento con intensidad. Salto a vaya estatico, luego salto con una zancada	Salto a 3 zancadas Salto a 8 zancadas
------------	--	--	--



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



Logros alcanzados

En los logros obtenidos durante el proceso de pasantías, me especifico en los deportistas de goalball al aplicar la estructura para el mejoramiento de la técnica de lanzamiento en giro.

En los cuales:

De 13 deportistas que asistían a los entrenamientos los cuales no eran muy constantes por motivos de transporte.

- 1 deportista logro realizar el lanzamiento en giro fuera de la estructura después de haberlo practicado en ella de manera óptima y adecuada.
- 1 deportista logro realizar el giro, pero le falta lanzar el balón.
- 2 deportistas tienen la idea de realizar el giro, pero les falta más entrenamientos para mejorar.



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



Impacto del pasante

En cuanto al impacto que tuvo el proceso de pasantías en mi puedo decir que, la experiencia con deportistas con discapacidad fue gratificante en el ámbito profesional y personal, ya que como formadora en deporte me facilitaron esa creatividad para adaptar a ciertos deportes o juegos que permitan la participación de todo el alumnado o todos los presentes en la formación y de esa forma crear una inclusión, y en lo personal es una concientización en el hecho de que cuando todos quieren, todos pueden además de no referirse a que las personas con discapacidad no pueden hacer nada y que simplemente los hacen a un lado. Por último, es decir que uno como persona convencional se las ve dura en ciertas situaciones de la vida y simplemente se pone obstáculos y barreras limitantes es un insulto ante esta población que día a día lucha por un venir mejor.

Además, que deje en los deportistas esa iniciativa en que si no se puede hacer algo por problemas económicos uno puede ser creativo y lograr resolver esa necesidad con ayuda de todos sobre todo en los deportistas de goalball ya que al crear la estructura ellos se beneficiaron en una falencia que tenían y poder fortalecerse en su deporte.



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



CONCLUSION

Los resultados adquiridos en todo el proceso de las pasantías fueron muy favorables, para el pasante al igual que para los deportistas quienes se vieron beneficiados durante el tiempo que transcurrió la pasantía, el haber aprendido la parte del juzgamiento en goalball al igual que la adaptación en para atletismo fue gratificante.

El interactuar con personas con discapacidad visual fue algo diferente ya que ellos en su forma de vivir están es adaptándose al medio por ello sus oídos, olfato y tacto son los que les permite reconocer el lugar y a las personas, para ello el deporte de goalball fue una fascinación tanto así, que la pasante realizo el diseño de una estructura que les permitiera el mejoramiento de la técnica de lanzamiento en giro para que los deportistas de goalball de la selección de Córdoba se fortalezcan en esa parte, la estructura fue diseñada para poder ser modificable con el finde tener varias fases, como lo son de iniciación al giro es adoptar la forma del giro básicamente para los deportistas que no realizan e ninguna manera el giro por miedo o falta de atención etc. Luego afianzamiento que es la manera en que aquellos que saben mejoren y fortalezcan esa técnica por otro de igual manera la estructura es permisible para que la usen personas con lateralidad derecha y con izquierda.

En para atletismo me ayudo el hecho de que son personas con diferentes discapacidades, algunos con autismo, con extremidad inferior amputada, sordo-mudos, parálisis cerebral y aquellos en silla de ruedas por cosas de la vida y del trabajo están en esa situación pero que demuestran día a día que nada es imposible para realizar deporte



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



Por último, es agradecer como formadora y educadora en el ámbito del deporte esta experiencia me permitió entender que cuando se quiere se puede sin importar las condiciones ni las limitaciones, por ello me facilita el hecho de la enseñanza a niños, jóvenes y adultos sin excluirlos de las actividades sino encontrar la forma de una inclusión y motivarlos a realizar deporte, ya que el deporte convencional se realiza con más facilidad y es el fuerte en que me he desarrollado, la práctica realizada en la liga de discapacidad abre nuevas puertas para que realice una inclusión con los deportistas y así puedan competir de forma óptima y sin sentir temores del que dirán y ser personas útiles a la sociedad sobre todo personas visibles en el campo del deporte



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



Referencias

- comite paralimpico español*. (s.f.). Obtenido de <https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/atletismo#:~:text=Clases%2031%2D64%3A%20personas%20con,inferiores%20que%20compiten%20sin%20pr%C3%B3tesis>.
- Cuevas., R. M. (2014). Deporte. *centro de referencia estatal de autonomía personal y ayudas técnicas*, p,9.
- Juan Antonio Gómez, A. R. (2002). DEPORTES PARA PERSONAS CIEGAS Y DEFICIENTES VISUALES. madrid.
- Leidys Tatiana Hurtado Lozano, M. A. (2014). Inclusión educativa de las personas con discapacidad. *Revista CES Movimiento y Salud Vol. 2 - No. 1*,p. 46, 47.
- paralimpicos*. (s.f.). Obtenido de <https://www.paralimpicos.es/deportes-paralimpicos/atletismo#:~:text=Clases%2031%2D64%3A%20personas%20con,inferiores%20que%20compiten%20sin%20pr%C3%B3tesis>.
- Salud, O. M. (2011).

ANEXOS

Ilustración 1: deportistas de para atletismo.



Ilustración 2: equipo de para atletismo



ilustración 3: atletas de para atleismo



Ilustración 4: fortalecimiento de dorsales anchos a lanzador sentado



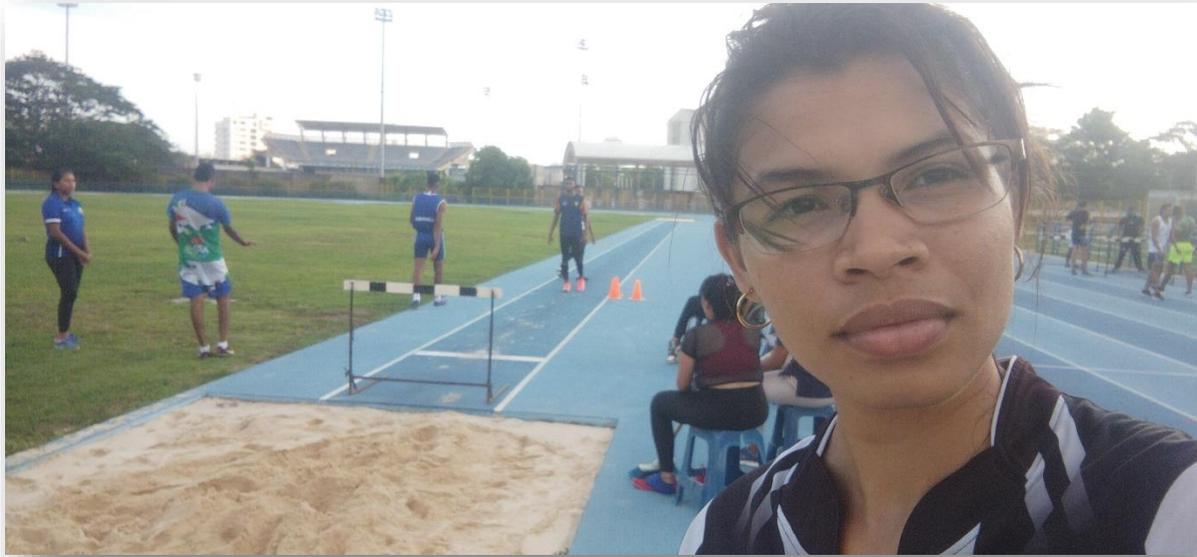
Ilustración 5: lanzamiento balón medicinal lanzador de pie



Ilustración 6: joven con autismo en caminadora



ilustración 7: calentamiento en salto largo



Ilustracion 9: lanzador sentado

ilustracion 8: lanzador sentado (con disco)



Ilustración 9: organización de estructuras de los lanzadores sentados



Ilustración 10: deportistas de la liga de discapacidad de Córdoba



Ilustración 11: trabajo de coordinación de Lanzador de pie



Ilustración 12: lanzadores sentados en bancos



Ilustración 13: trabajo de bíceps de lanzador sentado



Ilustración 14: trabajo de pectorales

De lanzador sentado



ilustracion 15: lanzamiento con balon medicinal a una mano



Ilustración 16: lanzador sentado



*Ilustración 17: fortalecimiento de
deltoides de lanzador sentado*



Ilustración 18: lanzadores sentados

En lanzamiento de bala en la silla



ilustración 19: atleta de salto alto



ilustración 20: trabajo de fortalecimiento tren inferior

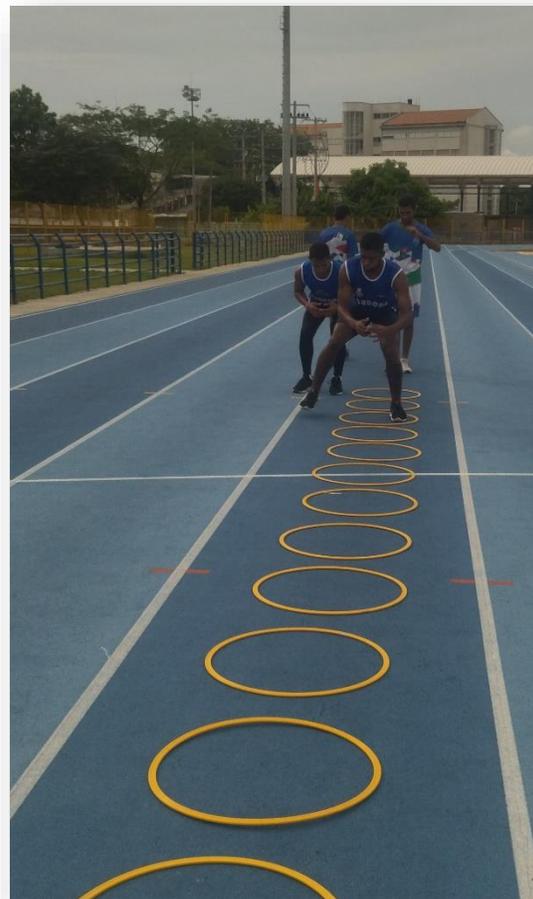


ilustración 21: fortalecimiento muscular para corredores



Ilustración 22: Fortalecimiento muscular de lanzador sentado

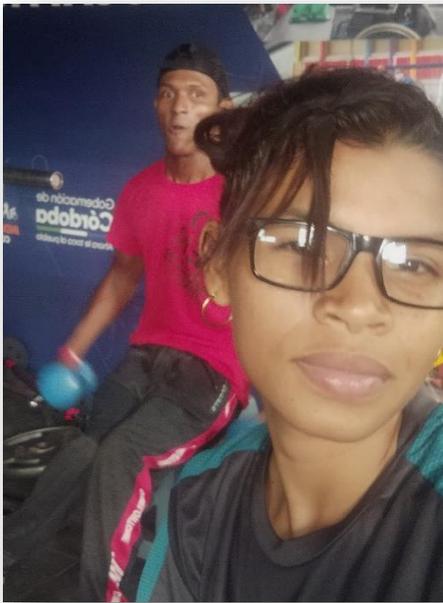


Ilustración 23: Lanzamiento de balón medicinal a dos manos



Ilustración 24: salto largo



Ilustración 25: salto largo deportista sordo



Ilustración 25: preparación para salto largo



Ilustración 26: sesión virtual



Ilustración 27: deportista en iniciación

lanzador sentado



Ilustración 28: corredor en iniciación



ilustración 29: persona con discapacidad visual

trabajo de equilibrio

con



ilustración 30: persona

discapacidad visual, trabajo de fortalecimiento



ilustración 31: fortalecimiento de deportista en

iniciación



Ilustración 32: fortalecimiento de persona con

Persona con amputación miembro inferior



ilustración 33: personas con discapacidad en el gym



ilustración 34: deportistas en iniciación



ilustración 35: deportista de levantamiento de pesas

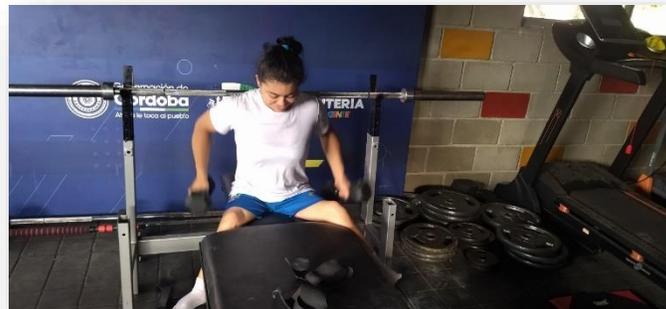


ilustración 36: reunión con

tutor



Ilustración 37: selección córdoba de goalball



Ilustración 38: bloqueo en goalball

Ilustración 39: posicionamiento en goalball

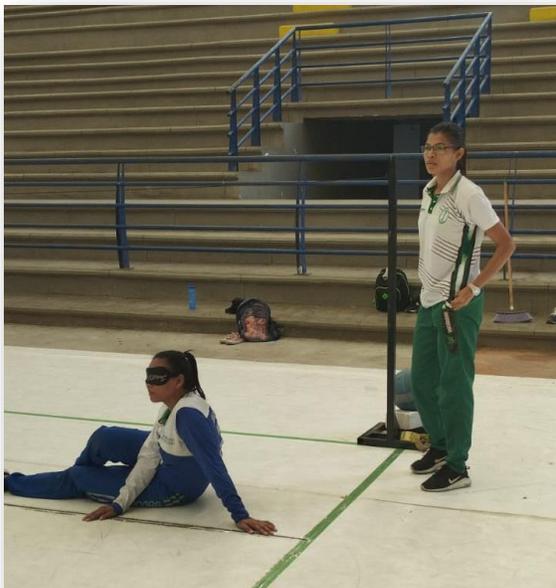


Ilustración 40: deportistas de goalball entrenando bloqueo



Ilustración 41: deportistas de goalball entrenando

Tec, bloqueo



Ilustración 42: deportistas de goalball entrenando

posicionamiento



Ilustración 43: grupo de goalball charla de entrenamiento



Ilustración 44: goalball M. sistema de juego



Diseño de la Estructura Para Mejoramiento de Lanzamiento de Giro en Goalball de la Liga de Discapacidad de Córdoba.

Ilustracion 46: familiarizacion con la estructura



Ilustracion 47: ejecucion dentro de la estructura



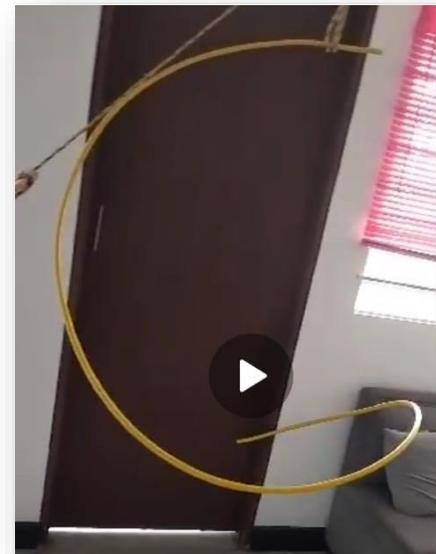
*Ilustracion 48: ejecucion dentro de la estructura con
mayor movimiento*



Ilustracion 49: ejecucion fuera de la estructura



Ilustracion 50: modificacion de la estructura



Ilustracion 51: familiarizacion con balon similar

