

# ACTIVIDAD FISICA Y DEPORTE ADAPTADO



**SENADIS**  
Ministerio de  
Desarrollo Social

**Gobierno de Chile**

Catalina Jimeno Arroyo  
Coordinadora de Deportes

# Actividad Física

**Cualquier movimiento corporal y/o contracción muscular que incremente el gasto energético por sobre el nivel basal.**

- Comprende **diferentes dimensiones, formas y/o subcategorías**
  - Movimientos AVD, escolares y actividades de recreación
  - Ejercicio físico y Actividades deportivas



# Deporte Adaptado

- Se refiere a un **deporte que se ha modificado o diseñado** especialmente para un atleta con discapacidad.



# Deporte y Rehabilitación

- **Beneficios Físicos**

- Proporciona experiencias de movimiento
- Favorece el descubrimiento de habilidades
- Enseña destrezas deportivas
- Desarrolla capacidades motrices
- Es un medio para el desarrollo funcional
- Es un medio de terapia en si mismo



- **Beneficios Psicosociales**

- Sentirse saludable
- Visualizarse como persona sana
- Participación en equipo
- Desarrollar la motivación hacia un logro
- Mejorar la autoestima y autoeficiencia



# Inclusión en el Deporte

## Primer Nivel

- PcD practican deporte exclusivamente **en su ambiente con otras PcD.**
  - *Forma menos avanzada de inclusión.*
  - *Ej.: Clubes para personas con discapacidad*

## Segundo Nivel

- Clubes deportivos “convencionales ” tienen una **sección de deporte adaptado.**

## Tercer Nivel

- PcD practican deportes junto a PsD
  - *Forma más avanzada de inclusión*
  - *Generalmente los deportes inclusivos no son de carácter competitivo.*



# Inclusión en el Deporte

- Niveles y subdivisiones se establecen de acuerdo al carácter, objetivos y el ámbito donde se desarrolla el deporte adaptado.
- **Subdivisiones del deporte Adaptado**
- Deporte Terapéutico
- Deporte Escolar
- Deporte Recreativo
- Deporte Competitivo
- Deporte Alto Rendimiento



# Deportes Paralímpicos de Verano

 <p><b>Archery</b> Go to sport page &gt;</p>	 <p><b>Athletics</b> Go to sport page &gt;</p>	 <p><b>Boccia</b> Go to sport page &gt;</p>
 <p><b>Canoe</b> Go to sport page &gt;</p>	 <p><b>Cycling</b> Go to sport page &gt;</p>	 <p><b>Equestrian</b> Go to sport page &gt;</p>
 <p><b>Football 5-a-side</b> Go to sport page &gt;</p>	 <p><b>Football 7-a-side</b> Go to sport page &gt;</p>	 <p><b>Goalball</b> Go to sport page &gt;</p>
 <p><b>Judo</b> Go to sport page &gt;</p>	 <p><b>Powerlifting</b> Go to sport page &gt;</p>	 <p><b>Rowing</b> Go to sport page &gt;</p>
 <p><b>Sailing</b> Go to sport page &gt;</p>	 <p><b>Shooting</b> Go to sport page &gt;</p>	 <p><b>Sitting volleyball</b> Go to sport page &gt;</p>
 <p><b>Swimming</b> Go to sport page &gt;</p>	 <p><b>Table tennis</b> Go to sport page &gt;</p>	 <p><b>Triathlon</b> Go to sport page &gt;</p>
 <p><b>Wheelchair basketball</b> Go to sport page &gt;</p>	 <p><b>Wheelchair dance</b> Go to sport page &gt;</p>	 <p><b>Wheelchair fencing</b> Go to sport page &gt;</p>
 <p><b>Wheelchair rugby</b> Go to sport page &gt;</p>	 <p><b>Wheelchair tennis</b> Go to sport page &gt;</p>	



# Deportes Paralímpicos de Invierno



## Alpine skiing

[Go to sport page >](#)



## Biathlon

[Go to sport page >](#)



## Cross-country skiing

[Go to sport page >](#)



## Ice sledge hockey

[Go to sport page >](#)



## Wheelchair curling

[Go to sport page >](#)



# Aspectos a considerar



- Implementar deportes en relación al **interés y a las capacidades** de las personas hacia quienes se orienta el proyecto.
- **Instalaciones deportivas y recursos materiales** Disponer de espacios con accesibilidad universal, en caso contrario realizar las adaptaciones correspondientes en el espacio donde se hace la práctica deportiva.
- **Formación** de recurso humano especializado en actividades físicas y deporte adaptado





CHILE Avanza con todos CHILE Avanza con todos CHILE Avanza con todos CHILE Avanza con todos  
CHILE Avanza con todos CHILE Avanza con todos CHILE Avanza con todos CHILE Avanza con todos  
CHILE Avanza con todos CHILE Avanza con todos CHILE Avanza con todos CHILE Avanza con todos  
CHILE Avanza con todos CHILE Avanza con todos CHILE Avanza con todos CHILE Avanza con todos  
CHILE Avanza con todos CHILE Avanza con todos CHILE Avanza con todos CHILE Avanza con todos



# CHILE Avanza

con todos



**SENADIS**  
Ministerio de  
Desarrollo Social

Gobierno de Chile