



**INSTITUTO TECNOLÓGICO SUPERIOR
HONORABLE CONSEJO PROVINCIAL DE
PICHINCHA**

**CARRERA: TECNOLOGÍA SUPERIOR EN ACTIVIDAD FÍSICA, DEPORTE Y
RECREACIÓN**

Sistematización de un mesociclo técnico para practicantes de Boccia BC1 del club Boccia Ecuador.

Trabajo de Titulación presentado como requisito para optar por el Título de ***TECNÓLOGO SUPERIOR EN ACTIVIDADES FÍSICA, DEPORTE Y RECREACIÓN.***

Autor: Moreira Vera Cristhian Orley

Tutor: Antamba Jácome Milton

DMQ- agosto 2020

QUITO-ECUADOR

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL/LA TUTOR

En mi calidad de Tutor(a) de la **SISTEMATIZACIÓN DE UN MESOCICLO TÉCNICO PARA PRACTICANTES DE BOCCIA BC1 DEL CLUB BOCCIA ECUADOR.**

presentada por el Sr. CRISTHIAN ORLEY MOREIRA VERA, para optar por el Título de Tecnólogo Superior en Actividad Física, Deportiva y Recreación, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito, a los 9 días del mes de agosto de 2020

Milton Arturo Antamba Jácome

TUTOR

CI: 1707596811

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Los conceptos desarrollados, análisis realizados y las conclusiones de la presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor.



Cristhian Orley Moreira Vera

CI: 050367777-5

DEDICATORIA

Este trabajo dedico a mi padre mi madre y mis hermanos por todo su apoyo en la formación académica, fue esencial para sacar adelante mis sueños para un futuro mejor, y a Dios por darme oportunidad de avanzar en esta meta.

AGRADECIMIENTO

A Dios por ser el pilar fundamental de todas mis acciones, permitiéndome ser mejor cada día y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

Agradezco a los profesores del instituto tecnológico honorable consejo provincial de pichincha, quienes fueron guía y apoyo para desarrollo personal y en la formación académica adquirida a lo largo de los años.

A mi familia, por enseñarme la importancia de la perseverancia que debemos tener en esta vida.

Eco. Milton Antamba, tutor del presente desarrollo quien, con su apoyo, guio y direcciono para culminar mi trabajo en el que se representa toda mi formación.

A mis padrinos Helena Días y Armando Pérez por apoyarme incondicionalmente durante estos años de estudios su apoyo y compromiso.

1. INTRODUCCION.....	1
2. Resumen	4
3. JUSTIFICACION.....	5
4. Descripción Del Problema.....	5
5. Objetivos.....	6
5.1. Objetivo General. _.....	6
5.2. Objetivos Específicos. –.....	6
6. CAPITULO I.....	7
6.1. MARCO TEÓRICO.....	7
6.1.1. Discapacidad.....	7
6.2. Tipos de Discapacidad	8
6.2.1. Discapacidad Intelectual.....	8
6.2.2. Discapacidad auditiva.....	9
6.2.3. Discapacidad visual.....	9
6.2.4. Discapacidad visceral.....	10
6.2.5. Discapacidad física	11
6.2.6. La Parálisis Cerebral Se Clasifican En:	13
6.2.7. Tipos De Parálisis Cerebral Según Su Clasificación Clínica.....	13
6.2.8. Su Clasificación Topográfica En Función De La Extensión Del Daño Cerebral	14
6.2.9. Trastornos Que Tienen Relación Con Parálisis Cerebral	14
6.3. Deporte Adaptado.....	15
6.4. Los beneficios físicos.....	16
6.5. Los beneficios sociales.....	16
6.6. Los beneficios psicológicos.....	17
6.7. Deporte Paralímpico	17

6.7.1. Clasificación en el Deporte Paralímpico.....	18
6.8. Boccia.....	18
6.9. Comité Paralímpico	18
6.9.1. Discapacidad Visual.....	19
6.10. Discapacidad Intelectual.....	19
6.11. Discapacidad Física.....	19
6.11.1. Deterioro De La Fuerza Muscular.....	19
6.11.2. Deterioro En El Rango Del Movimiento Pasivo.....	19
6.11.3. Discapacidad En Las Extremidades.....	20
6.11.4. Diferencia De Longitud En Las Piernas.....	20
6.12. ¿Qué es la Boccia?.....	21
6.12.1. Clasificación en Boccia	22
6.13. ¿Qué es la sistematización experiencia?.....	23
6.13.1. ¿Qué se va a sistematizar?	24
7. MARCO CONCEPTUAL.....	25
8. MARCO INSTITUCIONAL.....	27
8.1.1. Misión.....	27
8.1.2. Visión.....	27
9. CAPÍTULO II.....	28
9.1. MARCO METODOLOGICO.....	28
9.2. DIAGNÓSTICO SITUACIONAL.....	28
9.2.1. Enfoque de investigación.....	28
9.2.2. Enfoque.....	28
9.2.3. Modalidad De La Investigación	28
9.2.4. Tipos De Investigación.....	29

9.2.5. Diseño De La Investigación.....	29
9.2.6. Tipo De Estudio.....	29
9.2.7. Métodos De Investigación.....	29
9.2.8. Fuentes Para La Recopilación De La Información.....	29
9.2.9. Técnicas De Investigación.....	30
9.2.10. INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN.....	30
9.2.11. Fases Para El Desarrollo Del Proyecto.....	30
10. CAPITULO III.....	31
10.1. SISTEMATIZACION.....	31
10.2. Muestra Y Población.....	31
10.2.1. Datos Informativos De La Preparación Deportiva:.....	37
10.2.2. Objetivo General Del Período.....	38
10.2.3. Objetivo General De La Etapa.....	38
10.2.4. Objetivo General Del Mesociclo.....	38
10.2.5. Objetivos Específicos Del Mesociclo.....	38
11. Conclusiones:.....	45
12. Recomendaciones:.....	46
13. BIBLIOGRAFIA.....	48
14. ANEXOS:.....	49

Lista de tablas

Tabla 1.....	31
Datos de los deportistas del club boccia Ecuador	31
Tabla 2.....	33
Datos informativos de los deportistas	33
Tabla 3Registro de asistencia (fuente: elaboración propia)	40

Lista de Ilustraciones

Ilustración 1	Test elementos de lanzamiento (fuente: elaboración propia)	34
Ilustración 2	Test de estabilidad (fuente: elaboración propia)	35
Ilustración 3	Elementos técnicos DI (fuente: elaboración propia).....	36
Ilustración 4	Elementos técnicos DC (fuente: elaboración propia)	36
Ilustración 5	Elementos técnicos DD (fuente: elaboración propia).....	36
Ilustración 6	Microciclo 10 (fuente: elaboración propia)	39
Ilustración 7	Microciclo 11(fuente: elaboración propia)	39
Ilustración 8	Microciclo 12(fuente: elaboración propia)	39
Ilustración 9	Microciclo 13(fuente: elaboración propia)	40
Ilustración 10	Zonas de entrenamiento (fuente: elaboración propia).....	40

1. INTRODUCCION

El Boccia es un deporte para personas con discapacidad física, y se caracteriza por el alto nivel de exactitud que se requiere para los lanzamientos, ingresa como deporte oficialmente en los Juegos Paralímpicos de Seúl 1988, fuera de, sus inicios se remontan a la época XVI en Grecia y fue retomado en los años 70 por los países nórdicos con la solución de adaptarlo a las personas con discapacidad. (Martínez Carbonell, 2010)

En sus inicios fue practicado por atletas con parálisis cerebral, condición que es definida por (Coronas et al., 2012) como un trastorno persistente del movimiento y de la postura, causado por una lesión no progresiva del sistema nervioso central. En la actualidad incluye también, a deportistas que tienen otras discapacidades, en las que se afectan las habilidades motoras; personas con lesión medular, múltiples discapacidades y distrofia muscular degenerativa; esta distrofia es entendida como una miopatía de carácter genético causado por la ausencia de proteína distrofina y su característica más relevante es la pérdida progresiva de fuerza y de masa muscular. (Fonseca et al., 2005)

En Ecuador, aunque no existen estadísticas oficiales sobre el tema, el informe del Consejo Nacional de Discapacidades (CONADIS, 2020), reportó con este trastorno, repartidos en 110 mil 159 casos por causas congénitas genéticas, y 20 mil 20 por problemas en el parto, siendo esta la cifra reconocida a nivel nacional.

La actual función, boccia como un agente de unión social y potenciador de habilidades motrices para personas con discapacidades físicas, nos da a conocer el deporte paralímpico para unificar sus múltiples beneficios en personas con discapacidades físicas. Es un deporte combinado, único o específico entre las discapacidades ser un deporte mixto,

de exactitud y estrategia procura la inclusión entre ambos géneros entre un contexto de integridad, por lo cual ha tenido una gran accesibilidad a nivel mundial, Boccia hace su aparición en Ecuador en el año 2014 gracias al Lic. Jhon Viafara Fisioterapeuta de Colombia que en el mismo año estuvo en Ecuador por asuntos familiares y viendo la realidad que aquí todavía no existía y que nadie tenía conocimiento y es ahí el comienzo de la práctica de Boccia en nuestro país con las personas de parálisis cerebral y discapacidad física severa con el anhelo de formar parte del plan paralímpico de nuestro territorio, la práctica del juego de Boccia ha tenido algunos avances como lo fue en el Open Regional 2018 en Sao Pablo Brasil con la participación de alumnos del Club Boccia Ecuador y obtuvieron resultados satisfactorios en las diferentes competencias asimismo, este deporte fomenta la intervención de aquellos que por su situación han sido culturalmente excluidos y restituye una valoración del estudiante al ejecutar una actividad con un valor muy caro.

Se puede decir que, gracias a este deporte, dichas personas que poseen un elevado grado de afectación, tanto en su habla como en su movilidad articular, pueden introducirse en este deporte y practicarlo con otros jugadores, favoreciéndose así la

integración de todas las personas en la actividad deportiva para darles una idea voy a redactar algunos datos. En este deporte, similar a la petanca, se enfrentan dos equipos o dos personas cuyo objetivo es lanzar sus bolas de juego, e intentar dejarlas lo más cerca posible a una bola pequeña (bola diana), lanzada previamente.

Para jugar se necesitan seis bolas rojas y seis azules (cada color identifica a un equipo) y la bola diana (blanca). Todas las bolas son de cuero y están rellenas de arena. Tienen unos 8,3 cm de diámetro y pesan unos 275 gr. (+/- 12 gr.) de peso cada una.(Garrido Guzmán et al., 2011)

El terreno de juego de la boccia mide 12,5 m. x 6 m. debiendo ser la superficie de juego llana y lisa y siendo el suelo preferentemente de madera o sintético (materiales habituales en los polideportivos). El área de lanzamiento se divide en 6 boxes desde donde el jugador en silla de ruedas deberá lanzar sin que ninguna parte de su cuerpo o de la silla pise las líneas que lo delimitan. (Martínez Carbonell, 2010).

2. Resumen

La presente investigación de experiencia resume cada proceso que se ha llevado en el club boccia Ecuador en donde mis objetivos principales sistematizar un mesociclo de elementos técnicos para categoría de BC 1 y decimos que la parálisis cerebral es una serie de trastornos motores de origen cerebral que no es progresivo y en esta sistematización se explica el proceso que se llevó a cabo la realización de un mesociclo que permitió implementar estrategias para personas con parálisis cerebral o discapacidad física severa una de varias maneras de inclusión e integración social en el club boccia Ecuador.

Palabras claves: Parálisis cerebral, sistematización, mesociclo, boccia.

Summary

This research experience summarizes each process that has been carried out in the club boccia Ecuador in where my main objectives systematize a mesocycle of technical elements for category of BC 1 and we say that cerebral palsy is a series of motor disorders of cerebral origin that is not progressive and in this systematization explains the process that was carried out the realization of a mesocycle that allowed to implement strategies for people with cerebral palsy or severe physical disability one of several ways of inclusion and social integration in the Ecuador club boccia.

Keywords: Cerebral palsy, systematization, mesocycle, boccia.

3. JUSTIFICACION

Este presente trabajo es parte de una motivación personal, en transcurso de mi preparación tecnológica recibí un módulo llamado ``Deporte paralímpico`` en el que se desarrollaban diversas actividades laboriosas en este fragmento de personas con discapacidades y este módulo me conmovió a ayudar a este grupo de personas vulnerables y una vez terminé ese modulo me comuniqué con el entrenador del club boccia Ecuador y le dije mi interés por aprender y colaborar con el club donde fue el momento preciso donde pude ingresar a este club, de manera más cercana pude palpar la realidad de los participantes del club en el ámbito deportivo donde observe varias falencias, y comencé a indagar, revisar sobre los componentes técnicos en boccia y pude constatar que casi no hay mucha información, no hay publicidades, ni muchas organizaciones que los respalde. Este trabajo es de interés ya que en particular contribuiremos con este club.

Este proceso nos ha permitido estar en constante práctica y tener valiosos aprendizajes para nuestro futuro profesional, es de importancia manifestar que la práctica que sintetizaremos puede contribuir en un referente, lo cual favoreció que incrementara aún más mi interés en el trabajo con el club boccia.

4. Descripción Del Problema

Las investigaciones sobre deportes exclusivos no han encontrado ningún proyecto o divulgación electrónica, artículos o artículos que mencionen deportes exclusivos como Boccia, lo que significa que no hay mayor interés para las personas con discapacidad que practican este deporte o agentes de la unión social; en este caso, para aquellos que más necesitan ayuda, se ignoran los campos de investigación en estas áreas.

Desde esta perspectiva, podemos decir que los niños son menos eficientes, carecen de una efectividad en el entrenamiento, y mucho más a la hora de competir para poder acertar o ganar una partida que es fundamental en este deporte. Desarrollar estrategias en mesociclo adecuadas para ayudar a superar cualquier tipo de desventajas y evaluar los elementos técnicos.

5. Objetivos

5.1. Objetivo General. _

Sistematizar un mesociclo de elementos técnicos para practicantes del club Boccia Ecuador en la categoría BC1.

5.2. Objetivos Específicos. –

Objetivo Espesifico.1: Conocer los elementos técnicos que serán practicado mediante el mesociclo del deporte Boccia

Objetivo Espesifico2: Analizar los test técnicos para conocer el nivel de eficacia del deportista.

Objetivo Espesifico3: establecer este documento como referente para la orientación de trabajos deportivos con personas que practiquen boccia

6. CAPITULO I

6.1. MARCO TEÓRICO

La mayoría de las teorías en los libros de Boccia tienen en cuenta los tipos de métodos que deben lograrse para enseñar elementos técnicos. Sin embargo, es importante enfatizar que, dado que cada atleta tiene características diferentes, y de acuerdo con su tipo de parálisis y rango de funciones de movimiento, no existe una técnica clara de tiro libre. Esto significa que no es fácil encontrar una estrategia de lanzamiento efectiva.

6.1.1. Discapacidad

Un tema que es de gran importancia tratado en mi proyecto es de la discapacidad. Este ha sido un término difícil de explicar, ya que algunas definiciones populares de discapacidad son:

“tullido”, “invalido”, “tarado”, o “retrasado”. (Castañeda, 2009)

Estas definiciones no son apropiadas y si muy discriminatorias. Incluso, la definición y la forma de asumir la problemática de la discapacidad ha sido motivo de disputa filosóficas y modelos teóricos para su entendimiento.

Si se asume la realidad que las personas con discapacidad son parte activa de la economía y de la sociedad, de acuerdo con lo manifestado por la Asociación Mundial de Personas con Discapacidades, se deben abrir las puertas para que todas participen, aprendan, trabajen y vivan. Además, quienes son ignorantes frente a la discapacidad, se darán cuenta que las personas con limitaciones son “normales”, no son “diferentes” ni son un “problema”; sencillamente hay que dejarlas vivir, dejarlas participar y dejarlas hacer lo que pueden hacer y no preocuparse de lo que no pueden hacer. Hay personas que no están de acuerdo con “incluir” en las actividades cotidianas de la comunidad a las personas con discapacidades, pero este tipo de pensamiento no

puede “negar” la posibilidad de que 500 millones de personas tengan el derecho y la posibilidad de vivir con igualdad de condiciones. (Castañeda, 2009)

Para concluir, se puede evidenciar que las personas con discapacidad han sido aisladas por la sociedad, debido a los imaginarios que tiene la misma, frente a la imposibilidad de realizar actividades conjuntas con la presencia de personas con discapacidad en distintos espacios, dependiendo el ámbito que se quiera tratar.

6.2. Tipos de Discapacidad

6.2.1. Discapacidad Intelectual

La discapacidad intelectual significa que las personas están sujetas a una serie de restricciones en las habilidades que aprenden en la vida diaria, lo que les permite hacer frente a diferentes situaciones y situaciones. La discapacidad intelectual se manifiesta en una relación con el medio ambiente. Por lo tanto, depende no solo de la persona, sino también de los obstáculos circundantes. Si logramos un ambiente más relajado y accesible, las dificultades de las personas con discapacidad intelectual se reducirán y, por lo tanto, su discapacidad se reducirá. Las personas con discapacidad intelectual son más difíciles de aprender, comprender y comunicarse que otras. La discapacidad intelectual suele ser permanente, es decir, de por vida, y tiene un gran impacto en la vida de las personas y sus familias.

Es importante señalar que:

- La discapacidad intelectual no es una enfermedad mental.
- Las personas con discapacidad intelectual son ciudadanos y ciudadanas como el resto.

- Cada una de estas personas tienen capacidades, gustos, sueños y necesidades particulares. Como cualquiera de nosotros.
- Todas las personas con discapacidad intelectual tienen posibilidad de progresar si le damos los apoyos adecuados.

6.2.2. Discapacidad auditiva

Como su nombre lo indica, esta discapacidad se refiere a la pérdida auditiva de uno o ambos oídos, total o parcialmente. Esta es una discapacidad invisible, porque no muestra ninguna característica visible, lo que indica que existe, pero puede notarse en función de la persona y su estilo de habla, e incluso puede ser completamente desconocida. No puedo verlo. Una persona puede sufrir esta discapacidad desde el nacimiento o con el tiempo.

Por un lado, hay algunas personas sordas y mudas que no oyen nada o tienen una discapacidad auditiva severa, por otra parte, tienen una discapacidad auditiva, una discapacidad auditiva moderada o casi parcial. Puede confiar en los audífonos para ayudarlos a mejorar sus oídos. Las personas sordas tienen otras discapacidades, lo cual es incorrecto, porque las personas con discapacidad auditiva no están acompañadas por otras personas. (Tipos.com, 2019)

6.2.3. Discapacidad visual

Como su nombre indica, esta discapacidad es una discapacidad que afecta la visión, y puede ser parcial o completa. Se rige por el grado de restricción de la visión, por lo que algunas personas son ciegas (incluso desde el nacimiento), y hay personas con discapacidad visual moderada o grave.

Actualmente, hay una gran cantidad de personas con discapacidad visual, y un tercio de ellos son completamente ciegos. Para determinar el grado de discapacidad, es necesario considerar el

campo de visión y la agudeza visual. Las causas de la discapacidad visual pueden variar, tanto antes como durante el parto, así como también después del parto. (Tipos.com, 2019)

La discapacidad visual es una pérdida de visión parcial o total. Es necesario considerar el campo de visión, el espacio visible donde se fija la línea de visión en un punto, y la visión, la capacidad del ojo para percibir objetos.

Causas De Nacimiento: Aquí se encuentran las personas que nacieron sin información visual, sin distinguir colores y detalles que solo pueden ser notados con el sentido de la vista.

De forma adquirida: Aquí se encuentran las personas que ya tuvieron en algún momento información visual, pero la pudieron haber perdido por alguna enfermedad, accidente o negligencia.

La OMS (Organización Mundial de la Salud), incluyó el autismo dentro de la clasificación de Funcionamiento, Discapacidad y Salud, por lo que de forma oficial las personas con autismo pueden, y deben, ser clasificadas como personas con una discapacidad intelectual. (Tipos.com, 2019)

6.2.4. Discapacidad visceral

Este tipo de discapacidad es muy común en ciertos países y consiste en todas las personas con función insuficiente de los órganos internos, entre las cuales el corazón o la diabetes juegan un papel importante. Hablando fundamentalmente, este es un obstáculo que impide que las personas desarrollen sus vidas normalmente.

La discapacidad visceral afecta directamente todas las funciones del sistema cardiovascular, sanguíneo, inmune e incluso el sistema respiratorio, incluido el sistema digestivo, el sistema metabólico y el sistema endocrino.

La fibrosis quística pancreática es uno de los ejemplos más obvios de esta discapacidad, que afecta a miles de personas en el mundo, y la insuficiencia renal crónica en etapa terminal.

(Tipos.com, 2019)

6.2.5. Discapacidad física

Este es el tipo de discapacidad más notorio porque significa que uno o más miembros del cuerpo están reducidos o no pueden moverse por completo, lo que dificulta sus habilidades motoras diarias. Las causas de los trastornos del movimiento pueden variar, pero podemos mencionar infecciones graves, accidentes cerebrovasculares, malformaciones arteriovenosas de la médula ósea o el cerebro, parálisis cerebral y desnutrición.

Las consecuencias varían en gran medida, pero incluyen movimientos incontrolados, coordinación deficiente, alcance limitado y reducción parcial o completa de la fuerza.

(Tipos.com, 2019)

Parálisis Cerebral

La parálisis cerebral (PC) clasifica una serie de enfermedades que afectan el equilibrio y la postura. Las personas con anomalías en una o más partes del cerebro afectarán su capacidad para controlar los músculos. Los síntomas pueden ser leves, pero no empeorarán y el niño crece.

(Narbona & Sánchez-Carpintero, 1999).

Se Caracteriza Fundamentalmente Por:

- Lesiones en el sistema nervioso central no maduro.
- Lesión no progresiva, aunque permanente
- Afecta el tono, la postura y el movimiento
- Puede existir o no retraso intelectual, sensorial o perceptivo.

Causas

- Prenatales
- Perinatales
- Posnatales

Causas Prenatales

- Anoxia prenatal
- Ingesta de drogas o tóxicas
- Desnutrición materna
- Edad de la madre
- Amenaza de aborto
- Infección prenatal

Causas Perinatales

- Prematuridad
- Bajo peso al nacer
- Traumas físicos durante el parto
- Cianosis al nacer
- Asfixia

Causas Posnatales

- Traumatismos craneales
- Infecciones
- Intoxicaciones
- Fiebres altas con convulsiones
- Accidentes vasculares

6.2.6. La Parálisis Cerebral Se Clasifican En:

PC. Leve: afectación en precisión de movimiento finos, problemas equilibrio y coordinación, problemas articulación leves. Tiene total autonomía

PC. Moderada: afectación de movimientos gruesos y finos desplazamientos que requiere ayuda parcial (andador, silla de ruedas) habla comprensible, pero con problemas de pronunciación.

PC. Severa: imposibilidad de caminar, usar las manos o hablar de modo comprensible. No hay prácticamente autonomía.

6.2.7. Tipos De Parálisis Cerebral Según Su Clasificación Clínica

- Espástica
- Atetoide o discinética
- Ataxia
- Mixta

PC. Espástica

Estructura afectada. - corteza motora (vía piramidal) y sus características son: Hipertonía la cual puede ser espástica o rígida, se reconoce mediante una resistencia continua aun estiramiento pasivo en toda la amplitud.

PC. Atetoide

Estructura afectada. - sistema extrapiramidal (ganglios basales y sus conexiones), y sus características son: alteración del tono muscular con fluctuaciones y cambios bruscos del mismo, aparición de movimientos voluntarios, movimientos son de distintos tipos: corea, atetosis, temblor, balismo y distonía.

PC. Ataxia. -

Estructura afectada. - cerebro y sus características son: hipotonía, alteración del equilibrio, incoordinación del movimiento, temblor intencional, disartria y en ocasiones nistagmos.

PC. Mixta

Estructura afectada: se halla combinaciones de diversos trastornos motores y extrapiramidales y sus características son: alteraciones del tono y combinaciones de diplejía o hemiplejias espásticas sobre todo atetosis.

6.2.8. Su Clasificación Topográfica En Función De La Extensión Del Daño Cerebral

- Hemiplejia
- Paraplejia
- Cuadriplejia o tetraplejia
- Monoplejía
- Diplejía
- Triplejia
- Hemiparesia Facio braquial crural

6.2.9. Trastornos Que Tienen Relación Con Parálisis Cerebral

Problemas Visuales. – estrabismo, ambliopía, nistagmos, errores de refracción.

Déficit Auditivos. – son más frecuentes en los niños con parálisis cerebral atetosa

Percepción Espacial. - alteraciones para: calcular distancias, percibir el espacio y relacionarlo con su cuerpo, pensar espacialmente.

Problemas del lenguaje. - afectación de los músculos que se usan para producir el habla (la lengua, garganta). El habla de estos niños puede ser lenta y confusa.

Ataques convulsivos. - normalmente causan que los niños griten y seguidamente hay pérdida de la conciencia, sacudidas de las piernas y brazos, movimientos corpóreos convulsivos y pérdida del control de la vejiga.

Trastornos del comportamiento. - déficit de atención con hiperactividad, depresión, autolesionarse.

Debido a las dificultades y convulsiones musculoesqueléticas derivadas, las anomalías motoras de la parálisis cerebral mejoran en la sensación, la cognición, la sensación, el comportamiento y la comunicación.

La combinación de esas enfermedades que están permanentemente presentes durante el ejercicio normal restringe las funciones normales y se considera parálisis cerebral, que puede ocurrir cuando el feto madura, como el crecimiento de un bebé. Con una serie de cambios, presentan problemas relacionados con la epilepsia, por ende, resulta comprometido su desempeño corporal. El término parálisis cerebral se identifica como un conjunto de postura no progresiva y control motor, que aparecen en los primeros 5 años de vida, cuando el sistema nervioso se está desarrollando. (Valdez, 2007)

6.3. Deporte Adaptado

Los deportes adaptativos en sí mismos requieren disciplinas deportivas específicamente para ciertos tipos de personas con discapacidades, y todo esto sucede cuando se modifican los deportes previamente establecidos o hay otros deportes que brindan viabilidad para su práctica (Reina R., 2010). Por lo tanto, es fácil para las personas con discapacidad participar activamente en el mundo del deporte, porque saben que las limitaciones físicas o intelectuales no son un factor que obstaculice su desarrollo en el campo deportivo, porque crean un espacio poco a poco para el desarrollo de esta situación. Teniendo en cuenta la necesidad de que los profesionales

lleven a cabo el plan correcto, la formación continua y así obtengan un buen desempeño competitivo.

Los beneficios de practicar deportes entre discapacitados. Los cambios continuos en los comportamientos que son perjudiciales para la salud conducen a candidatos perfectos para la muerte prematura. (OMS, 2018).

6.4. Los beneficios físicos

El conocimiento general que el deporte brinda a las personas es una gran cantidad de beneficios. Cabe señalar que, para las personas con parálisis cerebral, deben practicar de manera básica para no perjudicar su movilidad, mejorando así la calidad de vida y previniendo enfermedades que eventualmente pueden conducir a enfermedades. Terribles consecuencias. Como todos sabemos, para las personas con parálisis cerebral, aquellos que realizan ejercicios permanentes en sus vidas en la mayoría de los casos se trasladarán al deporte. Tener una buena condición física y la capacidad de mantener su discapacidad permanente no es sinónimo de deterioro, por lo que Se recomienda que ciertos deportes se realicen regularmente, primero como base para el tratamiento y, en segundo lugar, como una molestia para el mundo competitivo.

6.5. Los beneficios sociales

La relación interpersonal es un proceso indispensable en el desempeño social de todos. Debido a las condiciones clínicas, algunas personas no pueden llegar a un consenso con otras debido a razones de comunicación y restricciones de viaje. Por lo tanto, es difícil establecer relaciones con sus compañeros. La enorme entidad establece el tono y permite la conexión entre pares, lo que a su vez mejora Valores y autoconciencia. Saber que eres un individuo activo en la sociedad hace que las personas se sientan más a gusto con sus compañeros.

6.6. Los beneficios psicológicos

Los intereses de las personas con discapacidad son muy obvios y similares. No significa que sean equivalentes al ejercicio físico en general. En este caso, es más específico y depende de las condiciones, grados, categorías y clasificaciones funcionales. Por lo tanto, deben presentarse de manera especial para que el resultado es obvio. Todo esto se logra siguiendo los procesos necesarios para adaptarse a la preparación del atleta, como los planes de entrenamiento, el uso de materiales suficientes, el desarrollo de cursos de entrenamiento en una infraestructura ideal y, en resumen, el uso correcto de todas las etapas, lo que un entrenador debe tener. Todo el conocimiento teórico y práctico se puede aplicar a los atletas. La sensación provocada por un ejercicio le permite a nuestro cerebro absorber mejor el medio ambiente, brinda a las personas un sentido de pertenencia e identidad, y también los prepara para aprender a manejar los problemas.

6.7. Deporte Paralímpico

Cuando se trata de los Juegos Paralímpicos, es un deporte que es exclusivo de las personas con cierto tipo de discapacidad que participan en todos los niveles de competencia. Actualmente, el deporte paralímpico en sí es visto desde una perspectiva de alto rendimiento: a través de este rendimiento, los atletas tienen una sensación de fuerza consciente, lo que contribuye al desarrollo óptimo de su salud y bienestar, y mejora su autoestima. (Reina R., 2014). Las consecuencias de la participación de personas discapacitadas en actividades competitivas se reflejan fácilmente en su apreciación personal y mejores conexiones. Las personas que forman parte de la sociedad y su calidad de vida pueden tener un claro énfasis en sus hábitos, lo que fomenta ideas inspiradoras a través del ejercicio.

6.7.1. Clasificación en el Deporte Paralímpico

Existe una estructuración para las competencias llamada clasificación. Como es obvio dentro del deporte normalizado se presentan desventajas al momento de competir si un deportista paralímpico desearía participar, por ello se presenta el sistema, que pretende disminuir el impacto que tienen las limitaciones propias de la discapacidad en el desempeño competitivo dándose así la clasificación (Reina & Vilanova, 2016)

6.8. Boccia

Los orígenes de boccia datan de la antigua Grecia, los británicos y daneses la recuperaron en los años 70, pero es en 1992 que pasó a tener consideración como deporte paralímpico por la Asociación Internacional de Deportes y Recreación de Parálisis Cerebral (CP-ISRA) que cuenta con 121 países (Comité Paralímpico Español, 2011).

Es un juego de precisión y estrategia donde su característica particular es la habilidad de aplicar la táctica. La participación para competencias puede ser individual, en parejas o por la conformación de equipos, el juego se desarrolla en un área delimitada donde el objetivo de cada jugador es lograr el acercamiento a la pelota blanca con lanzamientos precisos pues su contrario tiene la oportunidad de alejar las pelotas para beneficio propio. A cada deportista le corresponden 6 pelotas, 5 rojas o azules y 1 blanca que es con la que se da inicio a la partida, ganará el jugador cuyas pelotas esté más cerca de la pelota blanca, recibiendo adicionalmente puntos por las demás que estén cercanas del perímetro. En las competencias individuales hay 4 sets con sus respectivos descansos, en las que participan equipos se juegan 6 sets (Moya, 2014).

6.9. Comité Paralímpico

Su propósito es incluir la organización, coordinación y supervisión de los Juegos Paralímpicos de Verano e invierno. Además, sirve como la federación internacional de nueve deportes, y

supervisa y coordina varios campeonatos mundiales y competiciones internacionales. El Comité Paralímpico Internacional se estableció el 22 de septiembre de 1989 en Bonn, Alemania. Este organismo es el mayor representante de los Juegos Paralímpicos y un importante evento multideportivo internacional para atletas con discapacidades físicas. En este sentido, incluidos los atletas con trastornos del movimiento, amputaciones, ceguera y parálisis cerebral, hemos encontrado discapacidades físicas, visuales e intelectuales.

6.9.1. Discapacidad Visual

La visión se ve afectada por un deterioro de la estructura del ojo, los nervios o vías ópticas, o la corteza visual, van desde quienes tienen una visión parcial, suficiente para ser juzgados legalmente como invidentes, hasta quienes sufren una ceguera total. Ejemplos: atletismo, ciclismo, fútbol 5, golbol, hípica, natación, remo, tiro, triatlón, yudo.

6.10. Discapacidad Intelectual

Solo pueden participar atletas de élite diagnosticados con una discapacidad intelectual antes de los 18 años. Por ejemplo, atletismo, natación, tenis de mesa.

6.11. Discapacidad Física

6.11.1. Deterioro De La Fuerza Muscular

Los músculos o grupos musculares (por ejemplo, los músculos de las extremidades o la parte inferior del cuerpo) se reducen en fuerza, por ejemplo, debido a lesiones de la médula espinal, la espina bífida o la poliomielitis.

6.11.2. Deterioro En El Rango Del Movimiento Pasivo

El rango de movimiento de una o más articulaciones se reduce permanentemente, por ejemplo, debido a anomalías articulares. La hipermovilidad articular, la inestabilidad articular y las enfermedades agudas (como la artritis) no se consideran discapacidad elegible.

6.11.3. Discapacidad En Las Extremidades

Parte o la totalidad de los huesos o las articulaciones están ausentes debido a un traumatismo (por ejemplo, un accidente automovilístico), una enfermedad (por ejemplo, cáncer de huesos) o un defecto congénito de la extremidad (por ejemplo, trastorno del movimiento).

6.11.4. Diferencia De Longitud En Las Piernas

Acortamiento óseo en una pierna debido a deficiencia congénita o traumatismo.

Baja Estatura

Debido al tamaño anormal del hueso o del tronco de las extremidades superiores e inferiores, por ejemplo, debido a la disfunción de la acondroplasia o la hormona del crecimiento, se reduce la altura del pie.

Hipertonía

Debido a enfermedades neurológicas (como parálisis cerebral, lesión cerebral o esclerosis múltiple), el tono muscular aumenta anormalmente y disminuye la capacidad de los músculos para estirarse.

Ataxia

Falta de coordinación del movimiento muscular debido a enfermedades neurológicas (como parálisis cerebral, lesión cerebral o esclerosis múltiple).

Atetosis

Debido a enfermedades neurológicas, como parálisis cerebral, lesión cerebral o esclerosis múltiple, generalmente se caracteriza por desequilibrio y movimiento involuntario, y dificultad para mantener una postura simétrica. Entre los discapacitados, tenemos algunos ejemplos del Comité Paralímpico Internacional: atletismo, bádminton, baloncesto en silla de ruedas, bochas, ciclismo, esgrima en silla de ruedas, equitación, levantamiento de pesas, natación, piragüismo,

navegación, ruedas para sillas de rugby, Taekwondo, tenis de mesa, tiro, tiro con arco, triatlón, voleibol.

Tenemos la Federación Internacional de Bochas, su abreviatura es (BISFed), es responsable de administrar las reglas establecidas en su propio "Reglamento de Bochas", y junto con las reglas de clasificación, también es la visión de la agencia reguladora. `` Nuestra visión es proporcionar activamente oportunidades apropiadas para competiciones de nivel de élite, para preservar la pista paralímpica actual para atletas con altas necesidades de apoyo, al mismo tiempo que apoyamos el crecimiento, el desarrollo y una mayor conciencia boccia a través de la inclusión., Progresivos y todos pueden usarlo "<http://www.bisfed.com/about-bisfed/vision/>

6.12. ¿Qué es la Boccia?

El juego de Boccia se remonta a la Grecia clásica. Fue restaurado en diez años de diez años. Se han modificado 80 países / regiones en los países nórdicos para satisfacer las necesidades de las personas con discapacidad. Aunque este deporte es diferente en material, tiene muchas similitudes con la petanca. El tamaño del campo y ciertas reglas del juego. Se puede jugar en parejas, parejas o solo. Este es un deporte mixto, donde hombres y mujeres participan al mismo tiempo.

El material de este deporte consiste en seis bolas rojas y seis bolas azules (un color para cada equipo o participante) y otra de color blanco o diana, todas de 8'3 cm de diámetro y un peso aproximado de 300 gramos.

La Boccia es un juego de precisión y estrategia, con sus propias reglas recogidas en un reglamento internacional.

En cada partido, todos los jugadores lanzan al menos una vez la bola blanca. Por esto, los partidos constan de cuatro o seis parciales, dependiendo de que sean de individuales y parejas o de equipos respectivamente.

El terreno de juego tiene unas medidas de 12'5 x 6 metros y el suelo es preferentemente de madera o sintético, materiales habituales en los pabellones deportivos.

6.12.1. Clasificación en Boccia

La clasificación tiene como objetivo establecer que las diferencias en los resultados deportivos se den a causa del entrenamiento y experiencia en competencias más que a la capacidad neurológica del jugador, en esta se valoran características físicas relacionadas directamente a la práctica de este deporte (Comité Paralímpico Español, 2011).

Dentro de este deporte encontramos 5 clases de la BC1 al BC5, una de las características principales de esta práctica deportiva es que todos compiten en sillas de ruedas, su afectación va acompañada de una deficiencia funcional en manos, brazos y una notoria falta de equilibrio gracias a la falta de estabilidad del tronco, provocando una disfuncionalidad limitante de los movimientos como lo presenta a continuación (Reina & Vilanova, 2016):

BC1

Estos deportistas presentan limitaciones severas en la actividad de piernas, brazos y tronco. Logran tomar la pelota y lanzarla, no cuentan con la asistencia de dispositivos como por ejemplo canaletas. Tienen la opción de contar con un asistente que acomode su silla o para preparar las pelotas, aquellos deportistas que poseen la funcionalidad de piernas no comprometida están habilitados para patear le pelota.

BC2

Son los jugadores que poseen una mejor capacidad de control del tronco y funcionalidad de brazos en relación con los jugadores clase BC1 y BC3, gracias su habilidad realizan lanzamientos por altos o bajos con diferentes tipos de agarre.

BC3

La característica de este tipo de jugadores es una significativa limitación en piernas y brazos y poco o nada de control de su tronco. Ellos hacen uso de la asistencia de dispositivos como canaletas y con punteros que les permitan lanzar la pelota con la cabeza, manos o boca.

BC4

Esta clase de deportistas no cuentan con una discapacidad de origen cerebral que afecte sus miembros superiores e inferiores. Ellos poseen deficiencias en sus extremidades, en el desarrollo de movimiento o en su fuerza muscular. Tienen poca función en piernas y tronco.

Para que sean elegibles los deportistas para competir en un campeonato internacional, deben haber cumplido 15 años antes del primero de enero del año en el que compitan, recordando que los eventos internacionales contemplan campeonatos regionales, mundiales, entre otros (BISFed, 2018)

6.13. ¿Qué es la sistematización experiencia?

Con respecto a la definición de experiencia sistemática, a continuación, se enumeran algunas definiciones dadas por los autores de la XV Conferencia Internacional sobre Ciencia y Aplicación de este método, por ejemplo: reflexión crítica y participativa sobre la experiencia de la vida. Se puede hacer al final del proceso o en una etapa intermedia. Generar conocimiento teórico a partir de la reflexión crítica y el análisis de la realidad, enriquecer y contribuir a su

desarrollo. Aclaró las etapas, leyes, razones o dificultades de logro. Especifique el contenido que debe repetirse, y no el contenido que se ejecutará nuevamente.

¿Por qué sistematizar la experiencia práctica?

Por qué puede ayudarnos a generar conocimiento conscientemente para determinar el alcance del conocimiento y buscar fortalecer su propia práctica de intervención social.

6.13.1. ¿Qué se va a sistematizar?

Estas experiencias son parte de una práctica e historia social compleja y contradictoria. Estas historias y realidades son espacios de interacción, comunicación y relaciones que ocurren en la práctica social. Lo que queremos sistematizar es un ciclo de Madhyamaka, en el que nos enfrentamos con la práctica y la práctica. Para explicar todo Entonces determina la contribución

¿Cómo se va a sistematizar la experiencia práctica?

Se sistematizará para encontrar resultados, de modo que podamos reflejar que cuando la sistematización me capacita para la práctica y el conocimiento de la práctica en sí, la sistematización útil puede hacer que las personas se den cuenta de la práctica en diferentes campos sociales. Esto permite la autoevaluación y las acciones a tomar según la necesidad de mejora.

7. MARCO CONCEPTUAL

- **Parálisis cerebral:** esta es una enfermedad que afecta la postura y la movilidad de una persona.
- **Lesión:** cambio o daño que ocurre en cualquier parte del cuerpo.
- **Prenatal:** corresponde al período anterior al nacimiento del bebé. Período perinatal: corresponde al bebé durante el parto.
- **Posparto:** correspondiente al bebé después del parto
- **Hipoxia:** se refiere al bebé durante el parto el feto carece de oxígeno durante el parto
- **Parto prematuro:** parto prematuro Lesión en la cabeza: esta es una lesión traumática en el cerebro.
- **Envenenamiento:** es el efecto nocivo de la ingestión de sustancias tóxicas.
- **Accidente cerebrovascular:** esto sucede cuando la sangre no ingresa a una parte del cerebro.
- **Parálisis:** una extremidad está afectada. Esta situación es rara.
- **Hemiplejia:** las piernas y los brazos se ven afectados en el mismo lado.
- **Paraplejia:** afectación de las extremidades inferiores. Si las extremidades inferiores son predominantes y los síntomas de las extremidades superiores son leves, se llama paraplejia.
- **Tres dolores:** implican tres extremidades.
- **Cuadriplejia:** todas las extremidades están afectadas. Forma clínica (según la clasificación de la Organización Mundial de la Salud)
- **Espasticidad:** caracterizada por la pérdida de control sobre el movimiento voluntario, El ejercicio es rígido, incapaz de relajar los grupos musculares. Por lo tanto, Un estado de

músculo hipertónico, que incluye reflejos aumentados. Ellos tienen unos Los componentes flexores de las extremidades superiores y los extensores de las extremidades inferiores.

- **Aterosclerosis:** fluctuaciones en el tono muscular, es decir, de hipotónico a hipertónico. Depende de la actividad, y los deportes involuntarios anormales seguirán Emociones y estrés.
- **Ataxia:** el tono muscular generalmente disminuye. Mala estabilidad postural. El tema es difícil de mantener una posición determinada, hay un problema El equilibrio y la coordinación de las habilidades está mal.
- **Rigidez:** este es un trastorno hiperosmolar que afecta a todos los músculos. Sin movimiento Involuntario.
- **Temblores:** son movimientos involuntarios con muy poca amplitud. Pueden afectar a todo El cuerpo o solo al área distal.

La parálisis cerebral también se puede dividir en:

- **Leve:** si hay signos patológicos sin cambios funcionales.
- **Moderado:** si hay signos patológicos de deterioro de la función.
- **Grave:** si hay signos de patología, la función no se puede lograr.

Al final del archivo adjunto reglamento de boccia donde encontraremos la regulación completa, que ha sido traducida al español y nos brinda información más detallada sobre Boccia.

8. MARCO INSTITUCIONAL

El CLUB BOCCIA ECUADOR es una institución privada sin fines de lucro, avalada por el ministerio del deporte con acuerdo ministerial N.º 1560 del 15 de agosto del 2013. Creada para fomentar la práctica del deporte adaptado boccia en las personas con parálisis cerebral y síndrome degenerativo. Específicamente, boccia es un deporte que se viene impulsando desde hace más de 7 años en el Ecuador. La iniciativa se originó en la necesidad de involucrar a las personas con discapacidad matriz severa en el deporte de alto rendimiento, recreativo y terapéutico.

Los deportistas que no son clasificados para el deporte boccia no se excluyen al contrario se trabaja con el deporte a el campo terapéutico y recreacional.

8.1.1. Misión

Impulsar y liderar la práctica deportiva a nivel nacional con la finalidad de promover la inclusión y el interés por la participación en el deporte adaptado para contribuir a mejorar la salud y el bienestar de las personas y la obtención de buenos resultados deportivos a nivel nacional e internacional.

8.1.2. Visión

Ser un club líder innovador y difundir a la sociedad las actividades que componen el deporte adaptado, inclusivo y paralímpico, acercando de esta manera a la persona con discapacidad a la práctica del deporte para que pueda mejorar su calidad de vida y la de su entorno.

9. CAPÍTULO II

9.1. MARCO METODOLOGICO

9.2. DIAGNÓSTICO SITUACIONAL

9.2.1. Enfoque de investigación

El enfoque metodológico desde el cual se desarrolla en esta tesis de grado se ubica en la sistematización, la cual se refiere:

Proceso permanente de pensamiento y escritura reflexiva sobre la práctica y los saberes de las experiencias significativas. La sistematización es entonces una oportunidad para reconstruir la práctica, aprender de lo hecho, construir significado, mejorar la comprensión de lo realizado y encontrar formas de darlo a conocer a otros, para así generar procesos de transferencia, adaptación y construcción de conocimientos, partiendo de los aprendizajes encontrados.

(Ministerio de Educación de Colombia, 2007)

9.2.2. Enfoque

Esta sistematización se desarrolla con las personas con discapacidad física es eminentemente cualitativo, ya que la típica imagen de ellos es una silla de rueda. Esto, gracias a que cada vez más personas con discapacidad tienen conciencia de la importancia de llevar una vida activa y saludable. Al practicar este deporte produce también una disminución de estrés, es decir, la capacidad que tienen las personas de desarrollar las actividades de su vida cotidiana. Por esto es fundamental intentar su inclusión, de manera de conservar una buena calidad de vida el mayor tiempo posible con este deporte que es Boccia.

9.2.3. Modalidad De La Investigación

Mi investigación es una investigación de campo donde observaremos a las personas con discapacidad. También estaremos cerca a la realidad sobre el acontecimiento de las personas con

discapacidad física o parálisis cerebral en programas deportivos, documentales y bibliográficos para mejorar su calidad de vida.

9.2.4. Tipos De Investigación

El tipo de investigación que se va a utilizar es explicativo para dar explicaciones respecto del problema sino solo recoge e identifica antecedentes generales.

9.2.5. Diseño De La Investigación

Se utilizará el diseño correlacional, se utilizará al momento de realizar un diagnóstico situacional, es decir buscaremos la información en el mismo Club Boccia Ecuador.

9.2.6. Tipo De Estudio

Descriptiva: Se detalla los ejercicios paso a paso para que lo puedan realizar.

Explicativo: Permite que las personas conozcan los hechos del deporte en el estado físico de salud y en lo social.

9.2.7. Métodos De Investigación

Inductivo: Se indica cada uno de los ejercicios empezando por el más sencillo hasta el más complicado.

Analítico: Se detalla los ejercicios paso a paso para que lo puedan realizar.

9.2.8. Fuentes Para La Recopilación De La Información

La información se la recolectará a partir de dos fuentes:

Fuentes primarias: Las fuentes primarias y su información se las recopilará directamente del Club Boccia Ecuador, textos, revistas y artículos científicos.

Fuentes secundarias: Las fuentes secundarias será la consulta en revistas, comercio, página web, trípticos e informativos de la ONU y CONADIS sobre las personas no vidente para poder conocer mejor sobre la investigación y resolver todo tipo de dudas.

9.2.9. Técnicas De Investigación

Las técnicas de investigación que utilizaré serán:

Observación: Permite captar a través de los sentidos, la realidad de las personas con discapacidad física y sus distintos procesos.

9.2.10. INSTRUMENTOS DE INVESTIGACIÓN

Registro específico: se utiliza para registrar y observar aspectos puntuales, por ejemplo, en la práctica del instructor, asistencia, etc.

Cuaderno de notas: sirve para anotar lo que se observa, anotar mensajes, fechas cantidades, expresiones que se escuchan, etc.

Entrevista: la entrevista es la conversación directa entre uno o varios entrevistados y un entrevistador, con el fin de obtener información vinculada al objeto de estudio.

9.2.11. Fases Para El Desarrollo Del Proyecto

En la primera fase se realizó el acercamiento a los deportistas y haber participado en la experiencia y tener registro de esta, se intervino con los deportistas del club boccia Ecuador donde se preparan y entrenan arduamente para ser unos buenos deportistas y seres humanos.

Como segunda fase tenemos las interrogantes que permiten establecer los propósitos de la sistematización a fondo ¿Por qué paso lo que paso? Se analiza la información, además de hacer una interpretación crítica y recuperación de los procesos vividos de forma ordenada de que sucedió.

10. CAPITULO III

10.1. SISTEMATIZACION

La sistematización debe de ser organizado y cuenta con serie de pasos y análisis para su elaboración para el desarrollo de nuestro trabajo tomamos en cuenta nuestro tema Sistematización de un Mesociclo Técnico para practicantes de Boccia BC1 del Club Boccia Ecuador.

Primer análisis de la experiencia

La experiencia de vida es un requisito básico para la sistematización y la recopilación fácil de documentos de registro. En este primer análisis, se considera la recopilación de información sobre un solo grupo de datos generales, que incluyen: nacimiento, número de identificación, edad, tipo de discapacidad y porcentaje de discapacidad, en la que se puede apreciar la falta de un mesociclo.

10.2. Muestra Y Población

Tabla 1
Datos de los deportistas del club boccia Ecuador

NOMBRE	APELLIDO	FECHA DE NACIMIENTO	GENERO	N° CEDULA	CATEGORIA	TIPO DE DISCAPACIDAD	PORCENTAJE DE DISCAPACIDAD
STEVE	LEMA	13/05/2002	MASCULINO	172695082-5	BC3	FISICA	75%
ANDERSON	RUIZ	20/11/2000	MASCULINO	172672673-8	BC1	FISICA	85%

CRISTIAN	VALDIVIESO	18/05/1992	MASCULINO	172109375-3	BC3	FISICA	80%
MARIA	BASANTES	22/09/1989	FEMENINO	172559258-6	BC1	FISICA	64%
JOSELYN	LEON	02/10/1997	FEMENINO	175011708-5	BC2	FISICA	75%
MELANY	HURTADO	10/05/2000	FEMENINO	172668695-7	BC3	INTELE CTUAL/ F/L	100%
MELANY	VIERA	29/01/2004	FEMENINO	172571908-0	BC1	FISICA	84%
RUBEN	MALDONADO	26/05/1985	MASCULINO	172014669-3	BC1	FISICA	78%
SULLY	DIAZ	22/06/1998	FEMENINO	172588145-0	BC2	FISICA	85%

Tabla 2
Datos informativos de los deportistas

Nº	NOMBRES Y APELLIDOS	Nº CÉDULA	TELÉFONO		CORREO ELECTRÓNICO	FIRMA
			MOVIL	CONVENCIONAL		
1	Alejandro Sebastián Donoso Espinosa	1725776635	0995740875	S/N	S/C	ASD
2	Cristian Joel Valdivieso Basantes	1721093753	0999117487	0999117487	flaca_csb@hotmail.com	NO FIRMA
3	Steve Alejandro Lema Oto	1726950825	0961164275	2678617	otoalejandro2019@gmail.com	NO FIRMA
4	Sully Guadalupe Diaz Valencia	1725881450	0996443775	3026409	olmedodiaz1122@hotmail.com	SGD
5	Melany Johanna Hurtado Narváez	1726686957	0992805730	2730652	aydi-10@hotmail.com	NO FIRMA
6	Joselyn Michael León Piedra	1750117085	0997643166	2691011	joselyn2hermanos@gmail.com	JML
7	Maria Génesis Basantes Guañina	1725592586	0987935032	4503630	genesis_amanecer@hotmail.com	MGB
8	Rubén Dario Maldonado Caranqui	1720146693	0980294787	2842252	holarubendario@hotmail.es	RDM
9	Anderson Joel Ruiz Tuasa	1726726738	0999672995	3690066	tatianatuasa91@gmail.com	AJR
10	Melany Lizeth Viera Medina	1725719080	0979662530	3030422		MLV
11	Dayana Michelle Quiroz Columba	1725566598	0960214689	0960214689	bocciasecuador@gmail.com	DMQ
12						

Para proponer la planificación se consideró las siguientes pruebas:

Test: Elementos del lanzamiento

Procedimiento: se le indico al deportista que se ubique en el box 3, después se le pidió que lance a la zona 1, antes de empezar se le dijo al deportista que realice tres inhalaciones de aire y que exhálese luego comenzamos con la fuerza de lanzamiento del deportista, después acción de soltar la bola, seguido el control de movimiento de brazo y la amplitud articular del jugador y por último la velocidad de ejecución y final se le dio unos minutos de descanso e hidratación.

Valoración: podemos decir que el deportista tiene muy baja la acción de soltar la bola y la velocidad de ejecución esto perjudica a la hora de una competencia donde hay mucha demora en lanzar y soltar la bola. Y en las otras tres hay que seguir mejorando.

	MAXIMA	BUENA	MEDIA	BAJA	MINIMA
Fuerza de lanzamiento		x			
Acción de soltar la bola				x	
Control del movimiento de brazo		x			
Amplitud articular			x		
Velocidad de ejecución				x	

Ilustración 1 Test elementos de lanzamiento (fuente: elaboración propia)

Test: Estabilidad

Procedimiento: mientras el deportista se preparaba para su entrenamiento se le iba evaluando los accesorios que utiliza para tener mayor estabilidad.

Valoración: la estabilidad de la silla es muy importante a la hora del lanzamiento por que debe de haber estabilidad y es probable que siempre podamos plantear pequeñas mejoras y el auxiliar debe de sostener la silla al deportista, nos centramos en la utilización sujeción en la cintura ya que en esta categoría no tienen control en el tronco y esto conlleva a la utilización de contención lo mismo sucede con la sujeción de las piernas y esto ayuda a una mayor estabilidad por lo tanto no apoya , si utiliza apoyos de suspensión en la mano izquierda para que el movimiento del lanzamiento se vea lo menos afectado.

	SI	BASTANTE	ALGO	NADA
La silla es pesada y estable y no se desestabiliza durante el lanzamiento			x	
Utiliza sujeción en cintura	x			
Utiliza sujeción en piernas	x			
Utiliza apoyos laterales (apoyabrazos) en el lanzamiento	x			
Apoya los pies en los apoyapies (sin sujeción)				x
Apoya los pies en el suelo en la acción de lanzamiento				x
Apoya la espalda en el respaldo de la silla			x	
La acción de control de la mano en el lanzamiento es adecuada			x	

Ilustración 2 Test de estabilidad (fuente: elaboración propia)

Test: Elementos técnicos.

Procedimiento: se realizó 6 variables de técnicas fundamentales como son: salidas, arrimar, romper, empujar, apoyar, bloquear las cuales permiten determinarlas falencia a la hora de competir, las mediciones del terreno del juego se dividió en tres cuadrantes, estos son: cuadrante Izquierdo, cuadrante central, cuadrante derecho y posterior se trazó la línea de la zona uno así donde se debería orientar los lanzamientos para la calificación del desempeño del deportista, el jugador se podía ubicar tanto en el box 3 o en el 4 según el sorteo, esto se realiza porque la división del juego es individual, en cada una de la variables se utilizó 6 bochas por fundamentos técnicos, donde cada (X) es un buen trabajo realizado.

Valoración: con este deportista hay que trabajar más por el lado izquierdo y centro del campo de juego ya que tiene mayor efectividad en el lado derecho y esto puede afectar en la competencia si el oponente le lanza al lado izquierdo.

		IZQUIERDA				
#	SALIDA	ARRIMAR	ROMPER	EMPUJAR	APOYAR	BLOQUEAR
1	x				x	
2		x	x			x
3	x					
4	x		x			x
5				x		x
6			x			

Ilustración 3 Elementos técnicos DI (fuente: elaboración propia)

		CENTRO				
#	SALIDA	ARRIMAR	ROMPER	EMPUJAR	APOYAR	BLOQUEAR
1			x			x
2	x		x			
3		x		x		x
4			x			x
5	x			x		
6					x	x

Ilustración 4 Elementos técnicos DC (fuente: elaboración propia)

		DERECHA				
#	SALIDA	ARRIMAR	ROMPER	EMPUJAR	APOYAR	BLOQUEAR
1		x	x			
2	x	x				x
3	x		x	x		
4	x		x		x	
5				x		x
6	x					x

Ilustración 5 Elementos técnicos DD (fuente: elaboración propia)

Análisis: podemos apreciar que en el cuadrante izquierdo el deportista tiene tres muy buenas salidas de 6 oportunidades, en el cuadrante central apenas consiguió 2 salidas y en el cuadrante derecho tiene 4 muy buenas salidas de 6 oportunidades, volvemos en el cuadrante izquierdo pero ahora con el fundamento de arrimar donde solo consigue 1 acierto y lo mismo 1 acierto en el centro pero en el cuadrante derecho tenemos 2 aciertos de 6 oportunidades, nos vamos con el

fundamento de romper en el CI consiguió 3 aciertos y en el CC 3 aciertos y en el CD también 3 oportunidades de 6, nos vamos con el fundamento de empujar en el CI 1 acierto y en CC 2 acierto y por último en CD consiguió 2 de 6 oportunidades, continuamos con apoyar en CI 1 acierto, CC 1 acierto y el CD 1 acierto de 6 oportunidades y por último el fundamento técnico también muy importante dentro del juego nos dice que en el CI 3 aciertos y en el CC tiene 4 aciertos y en el CD 3 de 6 oportunidades.

Interpretación: en los fundamentos técnicos se aprecia a simple vista que en el CD tiene mayor eficacia en sus lanzamientos eso no quiere decir que no entrenemos este cuadrante, tenemos que ponerle mayor énfasis al CI Y AL CD.

Segundo análisis de la experiencia

Análisis de las pruebas: en estos tiempos es una necesidad de evaluar el rendimiento deportivo de manera más eficiente a partir de una sistematización para que facilite los procesos de los entrenadores y deportistas incidiendo de manera directa en mejorar los resultados en ellos entrenamientos y por qué no mencionar en las competencias por esta razón se plantea un mesociclo técnico que es una ayuda fundamental para el desarrollo del deporte y que cuenta con un potencial de desarrollo a nivel nacional e internacional, luego de realizados los test se propone la planificación del meso ciclo inmerso en la macro estructura

10.2.1. Datos Informativos De La Preparación Deportiva:

- Macrociclo N.º: 1
- Periodo: Preparatorio
- Etapa: Preparación General (semanas 10, 11, 12 y 13)

- Mesociclo: Estabilizador
- N.º de Microciclos: El siguiente microciclo consta de los N° 10,11,12,13.

10.2.2. Objetivo General Del Período

- Agrupar el desarrollo de componentes tácticos (salidas, arrimar, apoyar, empujar, bloquear) en cada zona del campo de juego, prevaleciendo la precisión en cada lanzamiento.

10.2.3. Objetivo General De La Etapa

- Desarrollar salidas buenas en un 60% en la zona 1 del campo de juego
- Generar retroalimentación en cada componente mal ejecutado de cada lanzamiento.

10.2.4. Objetivo General Del Mesociclo

- Mantener en cada lanzamiento opciones de juego y retroalimentación en cada lanzamiento mal ejecutado.

10.2.5. Objetivos Específicos Del Mesociclo

- Planificación y ejecución de cada lanzamiento
- Aprendizaje motor en cada ejecución de lanzamientos.
- Retroalimentar y ejecutar acciones.
- Planificación oculomanual para lograr mayor precisión.

MICRO N°10	VOLUMEN SEMANAL (EN MINUTOS)						
10 SEMANA 2 AL 7 MARZO							
NIVEL DE ENTRENAMIENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	TOTAL
PRESICION	30	0	20	20	30	0	100
FORT ALECIAMIENTO MUSCULAR	0	0	0	0	0	0	0
TECNICA Y SALIDA	0	40	20	0	30	20	110
FLEXIBILIDAD	0	0	0	25	0	25	50
TACTICA/ESTRATEGIA	25	0	0		25	0	50
RESISTENCIA AEROBICA	20	0	0	0	0	20	40
DESBLOQUEO pelv-escp	0	0	50	0	0	0	50
VELOCIDAD GENERAL	0	0	0	0	0	0	0
P.PSICOLOGIA	0	0	0	30	0	0	30
COORDINACION	0	40	0	0	0	40	80
VOLUMEN POR SEMANA	75	80	90	75	85	105	510

Ilustración 6 Microciclo 10 (fuente: elaboración propia)

MICRO N°11	VOLUMEN SEMANAL (EN MINUTOS)						
11 SEMANA 9 AL 14 MARZO							
NIVEL DE ENTRENAMIENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	TOTAL
PRESICION	30	0	20	0	30	20	100
FORT ALECIAMIENTO MUSCULAR	0	20	0	20	0	0	40
TECNICA Y SALIDA	40	0	40	0	20	0	100
FLEXIBILIDAD	0	20	0	20	0	0	40
TACTICA/ESTRATEGIA	25	0	0	0	25	0	50
RESISTENCIA AEROBICA	0	0	0	0	0	0	0
DESBLOQUEO pelv-escp	0	0	10	0	0	10	20
VELOCIDAD GENERAL	0	0	0	0	0	0	0
P.PSICOLOGIA	0	0	0	30	0	0	30
COORDINACION	0	30	0	0	0	40	70
VOLUMEN POR SEMANA	95	70	70	70	75	70	450

Ilustración 7 Microciclo 11 (fuente: elaboración propia)

MICRO N°12	VOLUMEN SEMANAL (EN MINUTOS)						
12 SEMANA 16 AL 21 MARZO							
NIVEL DE ENTRENAMIENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	TOTAL
PRESICION	30	0	40	30	30	20	150
FORT ALECIAMIENTO MUSCULAR	0	0	0	30	0	0	30
TECNICA Y SALIDA	40	0	30	0	30	0	100
FLEXIBILIDAD	0	0	50	0	0	0	50
TACTICA/ESTRATEGIA	30	0	40	30	0	20	120
RESISTENCIA AEROBICA	0	0	0	0	40	0	40
DESBLOQUEO pelv-escp	0	30	0	0	0	0	30
VELOCIDAD GENERAL	0	0	0	0	30	0	30
P.PSICOLOGIA	0	15	0	15	0	30	60
COORDINACION	0	0	0	0	30	0	30
VOLUMEN POR SEMANA	100	45	160	105	160	70	640

Ilustración 8 Microciclo 12 (fuente: elaboración propia)

MICRO N°13	VOLUMEN SEMANAL (EN MINUTOS)						
13 SEMANA 23AL 28 MARZO							
NIVEL DE ENTRENAMIENTO	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	TOTAL
PRESICION	30	0	20	20	30	0	100
FORTALECIMIENTO MUSCULAR	0	0	0	0	0	50	50
TECNICA Y SALIDA	20	0	20	0	30	50	120
FLEXIBILIDAD	0	0	0	0	0	0	0
TACTICA/ESTRATEGIA	30	0	40	30	0	10	110
RESISTENCIA AEROBICA	0	0	0	0	0	0	0
DESBLOQUEO pelv-escp	0	15	0	15	0	0	30
VELOCIDAD GENERAL	0	0	0	0	30	0	30
P.PSIKOLOGIA	0	30	0	30	0	0	60
COORDINACION	0	40	15	0	15	0	70
VOLUMEN POR SEMANA	80	85	95	95	105	110	570

Ilustración 9 Microciclo 13 (fuente: elaboración propia)

ZONAS DE ENTRENAMIENTO		MICRO N°10	MICRO N°11	MICRO N°12	MICRO N°13	TOTAL
PRESICION	100	100	100	150	100	450
FORTALECIMIENTO MUSCULAR	100	0	40	30	50	120
TECNICA Y SALIDA	100	110	100	100	120	430
FLEXIBILIDAD	100	50	40	50	0	140
TACTICA/ESTRATEGIA	100	50	50	120	110	330
RESISTENCIA AEROBICA	100	40	0	40	0	80
DESBLOQUEO pelv-escp	100	50	20	30	30	130
VELOCIDAD GENERAL	100	30	0	30	30	90
P.PSIKOLOGIA	100	30	30	60	60	180
COORDINACION	100	80	70	30	70	250
VOLUMEN POR SEMANA		540	450	640	570	2200

Ilustración 10 Zonas de entrenamiento (fuente: elaboración propia)

Tabla 3 Registro de asistencia (fuente: elaboración propia)

LUGAR:	CASA BARRIAL QUITO SUR																																											
HORARIO 1:	LUNE A VIERNES 3.00 PM -5:00PM SABADOS 9.00 AM HASTA 11:00AM																																											
LUGAR:	CASA BARRIAL QUITO SURO CASA																																											
HORARIO 2:	SABADO DE 9 AM 11AM																																											
DIAS:	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S	D	L	M	Mi	J	V	S																	
ASISTENCIA:	A	A	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A		A	I	A	A	A	A		A	A	A	A	A	A	A																
SESIONES PROG.	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1		1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1																
SESIONES PROGRAMADAS	32														SESIONES CUMPLIDAS	30														% CUMPLIDO	93.75%													

Análisis primera semana del mesociclo: en esta semana se enfatizó trabajos de capacidades funcionales determinantes esto lo distribuimos en 30% con total de minutos con 180` para la

semana, seguido las capacidades condicionantes con un 20% y total en minutos 170` en semana , luego tenemos técnico con un 30% y 110` de trabajo y lo táctico con un 20% y total de minutos 80`trabajos sumado los porcentajes me da 100% esto depende de cada entrenador lo que desea trabajar con los deportistas, cabe mencionar que el volumen fue de 540 no se cumplió con lo planificado ya que se ocupó por las autoridades de la casa barrial el lugar de entrenamiento, por lo cual se ven restados 60 minutos de lo planificado del viernes y fueron recuperados el martes de la siguiente semana.

Análisis segunda semana del mesociclo: ese trabajos de capacidades funcionales determinantes esto lo distribuimos en 30% con total de minutos con 170`para la semana, seguido las capacidades condicionantes con un 20% y total en minutos 100` en la semana , luego tenemos técnico con un 30% y 100` de trabajo y lo táctico con un 20% y total de minutos 80`trabajos sumado los porcentajes me da 100% , y el volumen de esta semana se redujo 90` quedando en total de volumen en 450. Esta semana se recuperó los 60 minutos que se perdieron la semana 10 por motivos ajenos a mi responsabilidad, como se puede apreciar en la planificación el día que se recupero fue el martes.

Análisis tercera semana del mesociclo: esta semana se trabajó las capacidades funcionales determinantes con 25% y en minutos son 180`para la semana, seguido las capacidades condicionantes con un 25% y total en minutos 180` en la semana, luego tenemos técnico con un 20% y 100` de trabajo y lo táctico con un 30% y total de minutos 180`trabajos sumado los porcentajes me da 100%, y el volumen aumento en 190` quedando en total de volumen en 640. no se cumplió con lo planificado por la invitación del curso de deporte adaptado organizado por la Universidad central, sin embargo, se recuperó el trabajo el sábado de la misma semana, quedando pendiente 30 minutos de trabajo psicológico que será recuperado la siguiente semana.

Análisis cuarta semana del mesociclo: en esta última semana se trabajó las capacidades funcionales determinantes con 30% y en minutos son 170` para la semana, seguido las capacidades condicionantes con un 20% y total en minutos 110` en la semana , luego tenemos técnico con un 20% y 120` de trabajo y lo táctico con un 30% y total de minutos 170` trabajos sumado los porcentajes me da 100%, y el volumen disminuyó en 70` quedando en total de volumen en 570. no se cumplió con lo planificado por lugar de entrenamiento ocupado (casa barrial). Cabe recalcar que no se pudo recuperar los 30 minutos de la semana 12 por el mismo motivo quedando un total de 110 minutos por recuperar en el siguiente mes de trabajo.

En el mes de marzo del 2020 se cumplió todos los objetivos propuestos en las actividades programadas a pesar de no poder trabajar el tiempo planificado por las situaciones imprevistas, se recuperó el trabajo días posteriores. Se resalta que no se pudo llegar al 100% por los inconvenientes presentados.

Los deportistas lograron desarrollar salidas en toda la zona donde se toma en cuenta las salidas buenas. Se retroalimentaron de los errores cometidos en cada lanzamiento, cada lanzamiento o jugada mal ejecutada se le explica al jugador el error y se autocorrije.

Las necesidades de los deportistas no han cambiado siguen escogiendo por los mismos objetivos que es mantener un proceso para mejorar su nivel de competencias y las necesidades que tenemos es implementar herramientas tecnológica como lo es zoom ahora en la actualidad y ayuden a no perder el entrenamiento planificado en caso que algún deportista no pueda asistir a sus entrenamientos y lo pueda realizar en casa, se ha venido observando en la hora de realizar los ejercicios que los deportistas no cumplen en su mayoría con lo planificado.

Con el fin que el deportista pueda interpretar las planificaciones enviadas se optó a realizar video conferencias para explicar y esto garantice un óptimo aprendizaje y que el deportista desempeñe ante la ausencia del entrenador, esta metodología se asumió en los deportistas que ya reconocen elementos de una planificación diaria, parte principal, parte general, parte específica, y vuelta a la calma.

Al terminar el mesociclo se evidencio los resultados de esta iniciativa que los deportistas al ser orientado en sus entrenamientos lo realizaron sin ningún inconveniente, también es importante resaltar que se realizó una competencia por internet, donde los chicos ocuparon los primeros lugares, y se cumple con los fundamentos técnico propuesto.

La pasión por el deporte hace que los deportistas no decaigan en sus entrenamientos diarios y sigan manteniendo, luchando por sus sueños, salir adelante. la motivación más grande que los padres les dan a los deportistas con parálisis cerebral y discapacidad física es seguir superándose, seguir entrenando arduamente y hacer quedar el nombre del club y de nuestro bello Ecuador en los alto a nivel mundial.

Interpretación crítica:

La sistematización como proyecto de investigación ha posibilitado ordenar el trabajo realizado con la disciplina de Boccia para personas con PC, misma que está en desarrollo en nuestro país , razón por la cual es importante recabar todas las experiencias de los actores de esta labor para de esta manera promover una propuesta idónea a este grupo humano que ha mas de ser deportistas son personas con deseos de superación y mejora de su calidad de vida a través del deporte.

Consiente que siempre existen dificultades se manifiesta que al realizar las sesiones había inconvenientes con las instalaciones ya que se las ocupaba sin ningún aviso y esto nos retrasaba

en nuestros entrenamientos y lo planificado, pero tratábamos de cumplir con lo propuesto, en otros casos teníamos inconveniente con las bolas debido a que están pocas usadas en ocasiones se desviaban de su trayectoria, pero se le tenía que dar masajes a la bola para que siga su trayectoria correcta.

En el mes de marzo las salidas mejoraron sin embargo la retroalimentación en cada lanzamiento fue fundamental para lograrlo en todas las zonas del campo de juego, se dificulta en los deportistas jugar y planificar acciones en zona.

Toda esta investigación servirá de base a posteriores actividades y planificaciones a futuro buscando garantizar el desarrollo deportivo idóneo. Se deberá ajustar los aspectos de la preparación del deportista, así como los medios y ejercicios para volverlo más versátil y efectivo.

11. Conclusiones:

1. Se investigó sobre los elementos técnicos que se realizaron en el mesociclo referente a deporte Boccia de los cuales se pudo evidenciar como el deportista tiene mayor efectividad con los elementos técnicos a la hora de realizar su lanzamiento.
2. Se realizó test técnicos para conocer el estado del deportista y así poder realizar el mesociclo y así poder cumplir con lo planificado y con los objetivos trazados.
3. Se establecerá este documento como referente para toda persona que está interesada en ayudar a este grupo de persona muy vulnerable como lo son las personas con discapacidad.

12. Recomendaciones:

- Como recomendación me dirijo a los directivos del club Boccia Ecuador para masifiquen este deporte y luchar por la integración de estas personas.
- Así mismo que la directiva incentive a los entrenadores y ofrezca constantes seminarias para estar actualizados con el deporte paralímpico.
- Es importante decirle a los entrenadores y personal de la salud en seguir motivando a las personas que practiquen este deporte.
- Mi recomendación la dirijo al deportista del club Boccia Ecuador y a todos los clubes en tomar conciencia cual importante es realizar actividad física.
- Trabajar más en las zonas dos y tres del campo de juego ya que esto nos ayuda a enfatizar el trabajo y perfeccionar los componentes técnicos que nos servirán en futuras competencias.
- Seguir buscando en conjunto un lugar de entrenamiento para no tener inconvenientes a la hora de entrenar.

Resultado del análisis

Archivo: revisión antiplagio Cristian Moreira.pdf

Estadísticas

Sospechosas en Internet: 6,27%

Porcentaje del texto con expresiones en Internet.

Sospechas confirmadas: 0%

Confiada existencia de los textos en las direcciones encontradas.

Texto analizado: 84,36%

Porcentaje del texto analizado efectivamente (no se analizarán las frases cortas, caracteres especiales, texto roto).

Éxito del análisis: 100%

Porcentaje de éxito de la investigación, indica la calidad del análisis, cuanto más alto mejor.

Direcciones más relevantes encontradas:

Dirección (URL)	Ocurrencias	Similitud
http://www.eldiario.com/2013/para-personas-mayores...	5	-
http://revistas.ugb.edu.co/index.php/politica/...	4	-
http://es.scribd.com/document/111111111/111111111	3	-
http://www.unimhon.edu.co/servicios/pedagogia/practicas-profesionales-significativas/2015	3	-
http://www.casahero.com/84/1121345/para-empicos-1ppjs	3	-
http://es.scribd.com/document/111111111/111111111-de-experiencia-significativa	3	-

Texto analizado:

tema: tecnología superior en actividad física, deporte y recreación

Sistematización de un mesociclo técnico para practicantes de Boccia BC1 del club Boccia Ecuador

Trabajo de Titulación presentado como requisito para optar por el Título de Tecnólogo superior en actividades físicas, deporte y recreación

AUTOR: Moreira Vera Cristian Orley

TUTOR: Ccm. Milton Aramba

DMD- agosto 2020

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL(A) TUTOR

En mi calidad de Tutor(a) de la SISTEMATIZACIÓN DE UN MESOCICLO TÉCNICO PARA PRACTICANTES DE BOCCIA BC1 DEL CLUB BOCCIA ECUADOR, presentado por el Sr. CRISTIAN ORLEY MOREIRA VERA, para optar por el Título de Tecnólogo superior en Actividades Físicas, Deportivas y Recreativas, considero que dicho trabajo reúne los requisitos y méritos suficientes para ser admitido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

En la Ciudad de Quito, a los 20 días del mes de agosto de 2020

Milton Arturo Aramba Moreno TUTOR

Ci: (70759811)

DECLARATORIA DE RESPONSABILIDAD

Los conceptos desarrollados, análisis realizados y las conclusiones del presente sistematización de la experiencia práctica de investigación son de exclusiva responsabilidad del autor.

Cristian Orley Moreira Vera Ci: 06007777-E

DEDICATORIA

Este trabajo dedico a mi padre mi madre y mis hermanos por todo su apoyo en la formación académica fue esencial para sacar adelante mis sueños para un futuro mejor, y a Dios por darme oportunidad de avanzar en esta vida.

AGRADECIMIENTO A Dios por ser el pilar fundamental de todas mis acciones, permitiéndome ser mejor cada día por haber puesto en mí camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio. Agradezco a los profesores del instituto tecnológico honorable consejo provincial de pichincha, quienes fueron guía y apoyo para desarrollo personal y en la formación académica adquirida a lo largo de los años. A mi familia, por enseñarme la importancia de la perseverancia que debemos tener en esta vida. Ccm. Milton Aramba, tutor del presente desarrollo quien, con su apoyo, guía y dirección para culminar mi trabajo en el que se representa toda mi formación. A mis padrinos Helena Díaz y Armando Pérez por apoyarme incondicionalmente durante estos años de estudios su apoyo y compromiso.

Índice

Lista de letras

Lista de cuadros

I INTRODUCCION El Boccia es un deporte para personas con discapacidad física y se caracteriza por el alto nivel de exigencia que requiere para los lanzamientos, ingresa como deporte oficialmente en los Juegos Paralímpicos de Seúl (1988), luego de, sus inicios remontarse a la época

13. BIBLIOGRAFIA

Bibliografía

CONADIS. (2020). *Estadísticas de Discapacidad – Consejo Nacional para la Igualdad de Discapacidades*. <https://www.consejodiscapacidades.gob.ec/estadisticas-de-discapacidad/>

Coronas, M., Rosell, C., & Pastellé, N. (2012). Productos de apoyo y su uso para la participación, la educación y el juego. In *En E. Soro-Camats, C. Basil, y C. Rosell (eds.), Pluridiscapacidad y contextos de intervención*. <http://hdl.handle.net/2445/33059>

Fonseca, D., Mateus, H., Silva, C., Contreras, N., & Restrepo, C. (2005). Deficiencia de glucosa 6-fosfato deshidrogenasa Deficiency of glucose 6-phosphate dehydrogenase General aspects of the world ' s most frequent erithroenzimopathy. *Acta Medica Colombiana*, 30(2), 59–64.

Garrido Guzmán, M., Castañeda Vázquez, C., & Campos Mesa, M. del C. (2011). Un programa innovador para personas mayores discapacitadas: la boccia. *Revista Digital EFDeportes.Com Buenos Aires*, 15(153), 1–7.

Martínez Carbonell, J. A. (2010). *LA BOCCIA, Historia de este deporte*. 19.

Narbona, J., & Sanchez-Carpintero, R. (1999). Parálisis cerebral infantil. *Pediatría Integral*, 3(4), 413–424.

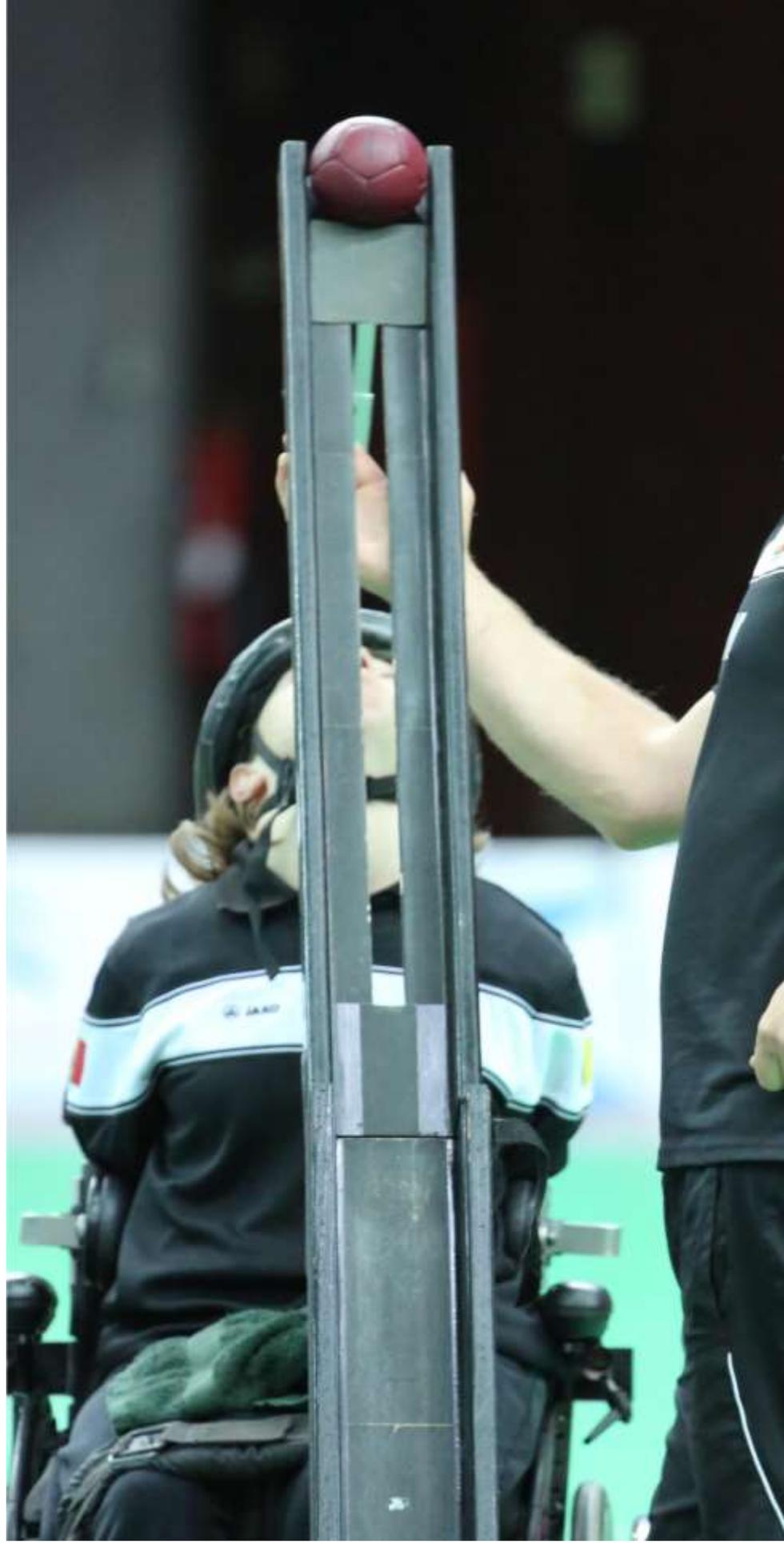
Valdez, J. M. (2007). Parálisis cerebral. *Medicina*, 67(6 I), 586–592.

14. ANEXOS:



BISFed internacional de Reglamento

2018- v.
Traducido por: (JOHNN JAIRO MORENO)



Clasificación	El proceso de clasificación de los atletas de acuerdo con las reglas de clasificación de BISFed
PC	Parálisis cerebral.
División	Uno de varios niveles de competencia dependiente de la clasificación.
Bola	Una de las bolas rojas o azules o la Jack (Ref. 4.7).
Jack	La bola blanca.
Bola muerta	Una bola roja o azul que sale de la cancha después de haber sido lanzada; una bola removida por un árbitro después de cometer una violación; o una bola que no ha sido lanzada debido al tiempo que expira, o porque el atleta elige no lanzar.
Bola de penalización	Una bola adicional lanzada al final de un parcial, según lo otorgado por el árbitro para penalizar al otro lado por una Violación especificada.
El lanzamiento	Es el término usado para propulsar una bola en el área de juego. Incluye lanzar, patear o la liberación de una bola cuando se utiliza un dispositivo auxiliar.
Bolas no lanzadas	(BNT) son las bolas que un lado No lanza durante un parcial.
Dispositivo prueba de rodaje (Roll Test)	Una pequeña rampa utilizada para comprobar que las bolas se ruedan.
Plantilla de bola	Una plantilla utilizada para confirmar la circunferencia de las bolas.

Bascula	Una Balanza que se usa para pesar las bolas Boccia dentro de una precisión de 0,01 g.
Área de Calentamiento	Un área designada para que los atletas se calienten antes de entrar en la cámara de llamadas
Cámara de Llamadas	El lugar para registrarse antes de cada partido.
Campo de juego (FOP)	Es el área que contiene todas las canchas. Esto incluye las estaciones de los temporizadores
Cancha	Es el área encerrada por las líneas fronterizas. Esto incluye las cajas de lanzamiento.
Área de juego	La cancha menos las cajas de lanzamiento.
Caja de Lanzamiento	Una de las seis cajas marcadas y numeradas de las cuales lanzan los atletas
Línea de lanzamiento	La línea en la cancha desde la cual los atletas lanzan la pelota.
Línea V	Línea en forma de V a través de la cancha, la cual debe cruzar la bola blanca por completo para estar en juego
Cruz	Es la marca en el centro del área de juego para la colocación la bola blanca en caso de desempate, o cuando esta sale de los límites o entra en la zona no válida después de lanzar la primera bola de color.

Caja de Objetivo	Caja de 25cm x 25cm en la cruz para lanzar las bolas de penalización.
Torneo	Toda la competición o competiciones incluyendo la revisión del equipo y de las bolas. La Ceremonia de Clausura finaliza el torneo. Un torneo puede contener más de una competencia.
Competición	Todos los partidos Individuales son una competencia. Todos los partidos de Equipos y Parejas son una competencia
Partido	Un juego entre dos lados.
Parcial	Una sección de un partido cuando todas las bolas han sido jugadas por los dos lados.
Parcial interrumpido	Cuando las bolas se mueven fuera del orden normal de juego, ya sea de forma accidental o deliberadamente.
Infracción	Cualquier acción realizada por un atleta, y/o Asistente deportivo, lado o entrenador que está en contra de las reglas del juego y esto tiene una Consecuencia.
Tarjeta Amarilla	Una tarjeta amarilla de alrededor de 7cm x 10cm y se muestra para emitir una advertencia.
Tarjeta Roja	Una tarjeta roja de alrededor de 7cm x 10cm y se muestra para emitir una descalificación.
Equipo	Sillas de ruedas, rampas, guantes, férulas y otros dispositivos de asistencia tales como punteros.

HOC	Comité Organizador local
HR, AHR, TD, ATD	Árbitro principal (HR), Asistente del árbitro principal (AHR), delegado técnico (TD), Asistente del delegado técnico (ATD)
Lado	En la División individual, un Lado es un (1) competidor. En la división de pares, un lado es de dos (2) miembros. En la División de equipos, un lado es de tres (3) miembros. Los atletas suplentes, los asistentes deportivos y los entrenadores, cuando están permitidos, también son miembros del Lado.
Asistente Deportivo (SA)	Un individuo que asiste a los atletas de acuerdo con las reglas para los asistentes deportivos.
Substituto	Un atleta de reemplazo del mismo lado

2. Aptos para el juego

2.1 Los atletas aptos para competir se detallan en las Reglas de Clasificación de BISFed, que contienen detalles de los perfiles de clasificación, así como también el proceso de clasificación, reclasificación y protestas de los atletas. Para obtener más detalles sobre la clasificación, consulte la Sección 4 - Clasificación y perfiles deportivos - de las últimas Reglas de clasificación de Boccia, publicadas en el sitio web de BISFed.

2.2 Para ser elegible para competir en un evento internacional, los atletas deben tener 15 años antes del 1 de enero del año en el que estarán compitiendo. Los eventos internacionales incluyen,

entre otros, campeonatos regionales, campeonatos mundiales, otros eventos autorizados por BISFED y juegos paralímpicos.

3. Divisiones de juego

General

Hay siete divisiones de juego. Cada división es integrada por competidores clasificados de ambos géneros. Las divisiones son:

3.1 división individual

- BC1 individual • BC2 individual • BC3 individual
- BC4 individual

En la División Individual, un partido consiste en cuatro (4) parciales. Cada atleta inicia dos parciales con el control de la bola blanca alternando entre atletas. Cada atleta tiene seis (6) bolas de color. El Lado que lanza las bolas rojas ocupará la caja de lanzamiento 3 y el lado que lanza las bolas azules ocupará la caja de lanzamiento 4. Al ingresar a la Cámara de Llamadas, cada atleta puede traer a la Cámara de Llamadas 6 bolas rojas, 6 bolas azules y 1 bola blanca.

3.2 División de parejas

- Parejas BC3-para atletas clasificados como BC3

- Parejas BC4-para atletas clasificados como BC4

Par BC3

Los competidores deben ser clasificados como aptos para jugar en la división individual de BC3.

Una pareja BC3 puede incluir un Sustituto. Las excepciones serán a discreción de BISFED cuya decisión será definitiva. Cada atleta tendrá un Asistente que debe cumplir las reglas del Asistente deportivo (Ref.: 3.5). Una pareja BC3 debe incluir al menos un atleta con CP en la cancha en todo momento Tener un atleta que tiene PC en la cancha ya no es un requisito.

Par BC4

Los competidores deben ser clasificados como aptos para jugar en la división individual de BC4.

Una pareja BC4 puede incluir un Sustituto. Las excepciones serán a discreción de BISFed cuya decisión será definitiva. Los jugadores que realizan su lanzamiento con el pie pueden tener un Asistente que debe atenerse a las reglas del Asistente deportivo (Ref.: 3.5).

En la división de parejas BC3 y de BC4 un partido consiste en cuatro (4) parciales. Cada atleta inicia un parcial con el control de la bola blanca que pasa en orden numérico de lanzar de la caja 2 a la 5. Los atletas tienen tres (3) bolas de color cada uno. Los atletas que lanzan las bolas rojas ocuparán las cajas de lanzamiento 2 y 4. y Los atletas que lanzan las bolas azules ocuparan las cajas de lanzamiento 3 y 5.

3.2.1 Al entrar en la cámara de llamadas cada miembro de la pareja (incluyendo sustitutos) puede traer a la Cámara de llamadas 3 bolas rojas y 3 bolas azules junto con 1 bola blanca por pareja.

3.2.2 Las bolas usadas por los sustitutos, serán puestas en un área designada cerca del anotador.

3.3 División de equipos

Los competidores deben ser clasificados como aptos para jugar en la división individual de BC1 o BC2. Un equipo debe jugar con tres atletas e incluir al menos un atleta BC1 en la cancha en todo momento. Se permite a cada equipo un Asistente que debe atenerse a las reglas del Asistente deportivo (Ref.: 3.5). Un equipo puede incluir hasta dos Sustitutos. Donde hay dos sustitutos, el equipo debe incluir al menos dos atletas BC1.

En la división de equipos un partido consiste en seis (6) parciales. Cada atleta inicia un parcial con el control de la Bola blanca que pasa a lanzar en orden numérico de la caja 1 a la 6. Los atletas tienen dos (2) bolas de color cada uno. Los atletas que lanzan las bolas rojas ocuparán las cajas de lanzamiento 1, 3 y 5 y Los atletas que lanzan las bolas azules ocuparán las cajas de lanzamiento 2, 4 y 6.

3.3.1 Al entrar en la cámara de llamadas cada miembro del equipo (incluyendo sustitutos) puede traer a la cámara de llamadas 2 bolas rojas, 2 bolas azules junto con 1 bola blanca por equipo.

3.3.2 Las bolas usadas por los sustitutos, serán puestas en un área designada cerca del anotador.

4.1 La cancha

La superficie debe ser plana y lisa (por ejemplo, hormigón pulido, madera, caucho natural o sintético). La superficie debe estar limpia. No se puede usar nada para interferir con la superficie de juego (por ejemplo, polvos de cualquier tipo).

Las dimensiones de la cancha son 12.5m X 6 m con el área de lanzamiento dividida en seis cajas de lanzamiento. Todas las medidas de las líneas limítrofes se miden al interior de la línea correspondiente. Las líneas que dividen las cajas de lanzamiento y la cruz se miden y se marcan con una línea delgada de lápiz y la cinta se ubicara uniformemente extendida sobre cada lado de esa marca. La línea de lanzamiento y la línea V se colocarán dentro del área no válida para la bola blanca (ref.: Apéndice 3 - Disposición del Tribunal de Boccia).

Todas las líneas de la cancha deben tener entre 1.9 cm y 7 cm de ancho y deben ser fácilmente discernibles. Cinta adhesiva puede ser utilizada para marcar las líneas. La cinta gruesa, de 4 cm a 7 cm de ancho, se usará para: líneas de límite externas, línea de lanzamiento, y la línea V. La cinta delgada, de 1.9 a 2.6 cm de ancho, debe usarse para: líneas internas, las líneas que dividen las cajas de lanzamiento, la caja de objetivo y la cruz. La dimensión interior de la caja de objetivo es de 25 cm x 25 cm. La cinta delgada debe ser colocada en la parte exterior de la caja.

4.7 bolas de Boccia

Un conjunto de bolas de Boccia consiste en seis bolas rojas, seis bolas azules, y una bola blanca. Las bolas de Boccia usadas en las competiciones autorizadas deben cumplir los criterios establecidos por la BISFed (Ref.:

4.7.1. 4.7.2).

Cada atleta o lado puede usar sus propias bolas de colores. En la división individual cada atleta puede utilizar su propia bola blanca; en la división de equipos y parejas cada lado debe utilizar solamente una bola blanca.

Las bolas de competición sólo pueden ser utilizadas por atletas que no traigan sus propias bolas a la cámara de llamadas, o por atletas cuyas bolas no cumplen con los criterios en un control sorpresa.

4.7.1 Criterios de las bolas de Boccia

Peso: 275 g. +/-12 g.

Circunferencia: 270 mm +/-8mm

No se requieren marcas comerciales en las bolas, siempre que cumplan con los criterios anteriores.

Las bolas deben tener un color definido de rojo, azul y blanco, y deben estar en buenas condiciones sin ninguna marca de corte visibles. No se permiten pegatinas en las bolas. El árbitro principal y, en última instancia, el delegado técnico tomará la decisión final en cuanto a si se pueden utilizar una o más bolas concretas.

5. Dispositivos Auxiliares

Los dispositivos auxiliares, tales como rampas y punteros que son utilizados por los atletas en la división BC3 están sujetos a la aprobación en la clasificación del material de cada Torneo.

Guantes y o férulas utilizadas por cualquier atleta deben tener la aprobación de la clasificación y ser llevada a la clasificación del material.

5.1 Una rampa que se coloque sobre su costado debe encajar en un área de 2.5 m x 1m. Rampas, incluyendo cualquiera de los aditamentos, extensiones y bases que deben extenderse hasta la posición más extendida durante la medición.

5.2 Una rampa no puede contener ningún dispositivo mecánico que ayude a la propulsión; acelerar o desacelerar la bola o ayudar a la orientación de la rampa (es decir, láseres, niveles, frenos, dispositivos de visión, telescopios, etc.). Estos dispositivos mecánicos no están permitidos en la cámara de llamadas o en el campo de juego. No se permite hacer puntería con mecanismos de visión en lo alto de la canaleta. No se puede utilizar un accesorio fijo o provisional en la rampa para avistar/apuntar/orientar la rampa. Una vez que el atleta suelta la bola, nada debería obstruirla.

5.3 Al lanzar una bola, la rampa no puede sobresalir de la línea frontal de las cajas de lanzamiento.

5.4 No hay restricción en la longitud del puntero de la cabeza, la boca o el del brazo (Ref.: 15.8.4 el puntero debe ser fijado directamente a la cabeza, la boca o el brazo del deportista.

5.5 Después de que el árbitro Presenta la bola blanca, y antes de Lanzarla, el atleta que realiza el lanzamiento debe mover claramente su rampa por lo menos 20 cm a la izquierda y 20 cm a la derecha (Ref.: 15.8.10). Para los parciales de desempate, en juego individual y de parejas, cada atleta debe oscilar su rampa 20cm a la izquierda y 20cm a la derecha antes de Lanzar su primera bola, pero después de que el árbitro indica que es su turno (Ref.: 13.5). La rampa también se debe mover los 20cm en cada sentido antes de lanzar cualquier penalización.

Los atletas que tienen bolas restantes para lanzar deben reorientar la rampa antes de hacer su lanzamiento haciendo el swing de 20 cm cuando ellos o su compañero de equipo regresen del área de juego. Si el atleta no tiene bolas restantes, no necesita hacer este swing (ref.: 15.8.10). No es necesario mover la rampa entre los otros tiros.

5.6 Un atleta puede usar más de una rampa y/o puntero durante un partido. Todos los dispositivos de asistencia deben permanecer en la caja de lanzamiento del atleta durante todo el parcial. Si el deportista desea utilizar cualquier artículo (botellas, abrigos, alfileres, banderas...) U otro equipo (extensión de puntero, rampa o rampa...) Durante un parcial, estos artículos deben estar dentro de la caja de lanzamiento del atleta al principio de ese parcial. Si un artículo es sacado de la caja de lanzamiento del atleta durante el parcial, el árbitro juzgará según la regla 15.6.1. 15.6.4.

5.7 Si una rampa se rompe durante el partido, el tiempo debe ser detenido y a el atleta se le dará un tiempo técnico de diez (10) minutos para reparar esa rampa. En un partido de parejas, un

atleta puede compartir rampas con su compañero y/o el sustituto. Una rampa de reemplazo puede ser sustituida entre los parciales (el Árbitro Principal debe ser notificado de esto).

5.8 Los atletas que requieren la necesidad de guantes y/o férulas deben tener la aprobación documentada de la clasificación para el uso de Esos elementos.

6. Sillas de ruedas

6.1 Las sillas de ruedas de competición deben ser tan estándar como sea posible. También se pueden utilizar scooters. No hay ninguna restricción en la altura del asiento para los atletas BC3. siempre y cuando permanezcan sentados. Para todos los demás atletas el máximo la altura del asiento se 66cm desde el suelo hasta el punto más bajo de donde la nalga del atleta está en contacto con el cojín del asiento.

6.2 Si una silla de ruedas se rompe durante el partido, el tiempo debe ser detenido y a el atleta se le dará un tiempo técnico de diez (10) minutos para reparaciones. Si la silla de ruedas no puede ser reparada el atleta debe seguir jugando o perderá el partido (Ref.: 11.8).

6.3 En caso de desacuerdo, el árbitro principal junto con el delegado técnico deberá tomar una determinación. Su decisión será definitiva.

7. Calentamiento

7.1 Antes del inicio de cada partido los atletas pueden calentar en el área designada para ello.

El área de calentamiento será utilizada exclusivamente por los competidores que jugarán antes de cada partido y lo harán según el horario programado por el comité organizador local (HOC). Los atletas, entrenadores y asistentes deportivos pueden ingresar en el área de calentamiento y proceder a su cancha designada, dentro de su horario.

7.2 Los atletas pueden ser acompañados en el área de calentamiento por un número máximo de personas de la siguiente manera:

- BC1:1 Entrenador, 1 Asistente deportivo • BC2:1 Entrenador, 1 Asistente deportivo •
- BC3:1 Entrenador, 1 Asistente deportivo
- BC4:1 Entrenador, 1 Asistente deportivo
- Parejas BC3:1 entrenador, 1 Asistente deportivo por atleta
- Parejas BC4:1 entrenador, 1 Asistente deportivo
- Equipo (BC1/2): 1 Entrenador, 1 Asistente deportivo

7.3 Si es necesario, un traductor y un fisioterapeuta por país puede entrar en el área de calentamiento. Estas personas no pueden ayudar con el entrenamiento.

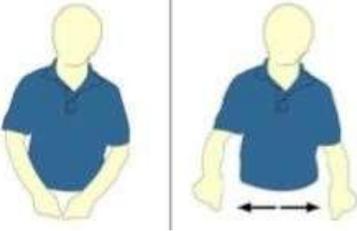
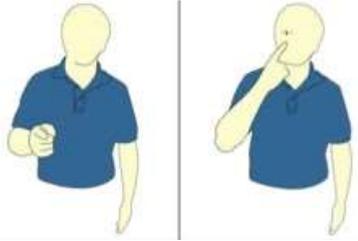
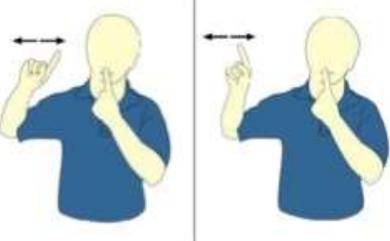
las bolas han sido lanzadas y no hay bolas de la penalización, el árbitro verbalmente anunciará la puntuación y, a continuación, "final del parcial." (Ref.: 11). Los asistentes Deportivos de BC3 pueden girar hacia el área de juego en este momento.

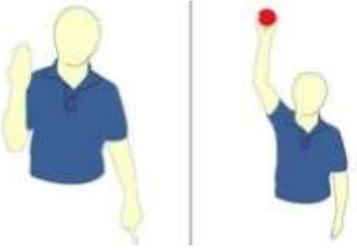
Apéndice 1 – gestos/señas de los funcionarios

Árbitros

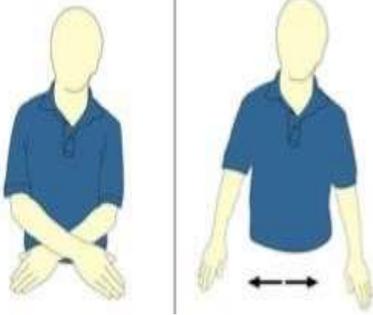
Situación a señalar	Descripción del gesto	Gesto a realizar
<p>Indicación para lanzar bolas de calentamiento, o la bola blanca:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regla 10.1 • Regla 10.2 	<p>Mueva la mano para indicar el Lanzamiento y diciendo:</p> <p>"inicia Tiempo de Calentamiento", o" Bola Blanca ".</p>	
<p>Indicación para lanzar un Bola de color:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regla 10.4 • Regla 10.5 • Regla 10.6 	<p>Mostrar indicador de color Según el color del lado que debe Lanzar.</p> <p>.</p>	
<p>Bolas equidistantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regla 10.12 	<p>Sostener el Indicador de color de forma lateral contra la palma de la mano mostrando el borde a los atletas.</p>	

	<p>Voltear indicador para mostrar cual es el lado que debe lanzar</p>	
<p>Tiempo Técnico o médico:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regla 5.7 • Regla 6.2 • Regla 18 	<p>Pon la palma de la mano Sobre los dedos de la otra Mano, que están en una línea vertical (dibujando una "T") y Diciendo que lado lo solicito. (ej. Tiempo Médico o técnico de – nombre del deportista/ Equipo/país/color de la bola).</p>	

<p>Sustitución:</p> <ul style="list-style-type: none"> Regla <p>10.16</p>	<p>Gire un antebrazo alrededor del otro</p>	
<p>Medición</p> <ul style="list-style-type: none"> Regla <p>4.6</p> <ul style="list-style-type: none"> Regla <p>11.6</p>	<p>Ponga una mano junto a la otra y sepárelas como Si utilizara una cinta métrica.</p>	
<p>El Árbitro pregunta al atleta (s) si quiere ir a la cancha:</p> <ul style="list-style-type: none"> Regla <p>11.6</p>	<p>El árbitro Apunta a los atletas y luego lleva el dedo a su ojo.</p>	
<p>Comunicación inapropiada:</p> <ul style="list-style-type: none"> Regla <p>15.5.3</p>	<p>Señale la boca y Mueva el dedo índice lateralmente Con la otra mano.</p>	

<ul style="list-style-type: none"> Regla 16 		
<p>Bola muerta/ bola fuera:</p> <ul style="list-style-type: none"> Regla 10.6.2 Regla 10.10 Regla 10.11 	<p>Señalar la bola y elevar El antebrazo verticalmente con la mano abierta con su palma hacia el cuerpo del árbitro y decir: " Bola fuera" o "muerta". A continuación, levante la bola que Salió.</p>	
<p>Retracción:</p> <ul style="list-style-type: none"> Regla 15.2 	<p>Señalar la bola y elevar el antebrazo con la mano cóncava antes de recoger la bola (siempre que sea posible).</p>	

<p>1 bola de la penalización:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regla 15.1 	<p>Levante un dedo.</p>	
<p>Tarjeta amarilla:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regla 15.3 <p>Segunda tarjeta amarilla y excluida del partido actual</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regla 15.10 	<p>Muestre la tarjeta amarilla por la violación.</p> <p>Muestre la tarjeta amarilla para la segunda infracción (finalice el partido, para la división de parejas e individual)</p>	

<p>Tarjeta roja</p> <p>(descalificación):</p> <ul style="list-style-type: none"> Regla <p>15.4</p>	<p>Muestra la tarjeta roja.</p>	
<p>Fin del parcial/final del partido:</p> <ul style="list-style-type: none"> Regla <p>10.7</p>	<p>Cruzar los brazos estirados y ssepárelos.</p> <p>Luego diga, "final del parcial", o " final del partido ".</p>	

<p>Puntuación:</p> <ul style="list-style-type: none"> Regla <p>4.5</p> <ul style="list-style-type: none"> Regla <p>11</p>	<p>Ponga los dedos sobre el color correspondiente en el indicador de color para mostrar y decir la puntuación</p>	
---	---	--

Scores

Ejemplos de puntuación			
			
3 puntos para rojo	7 puntos para rojo	10 puntos para rojo	12 puntos para rojo

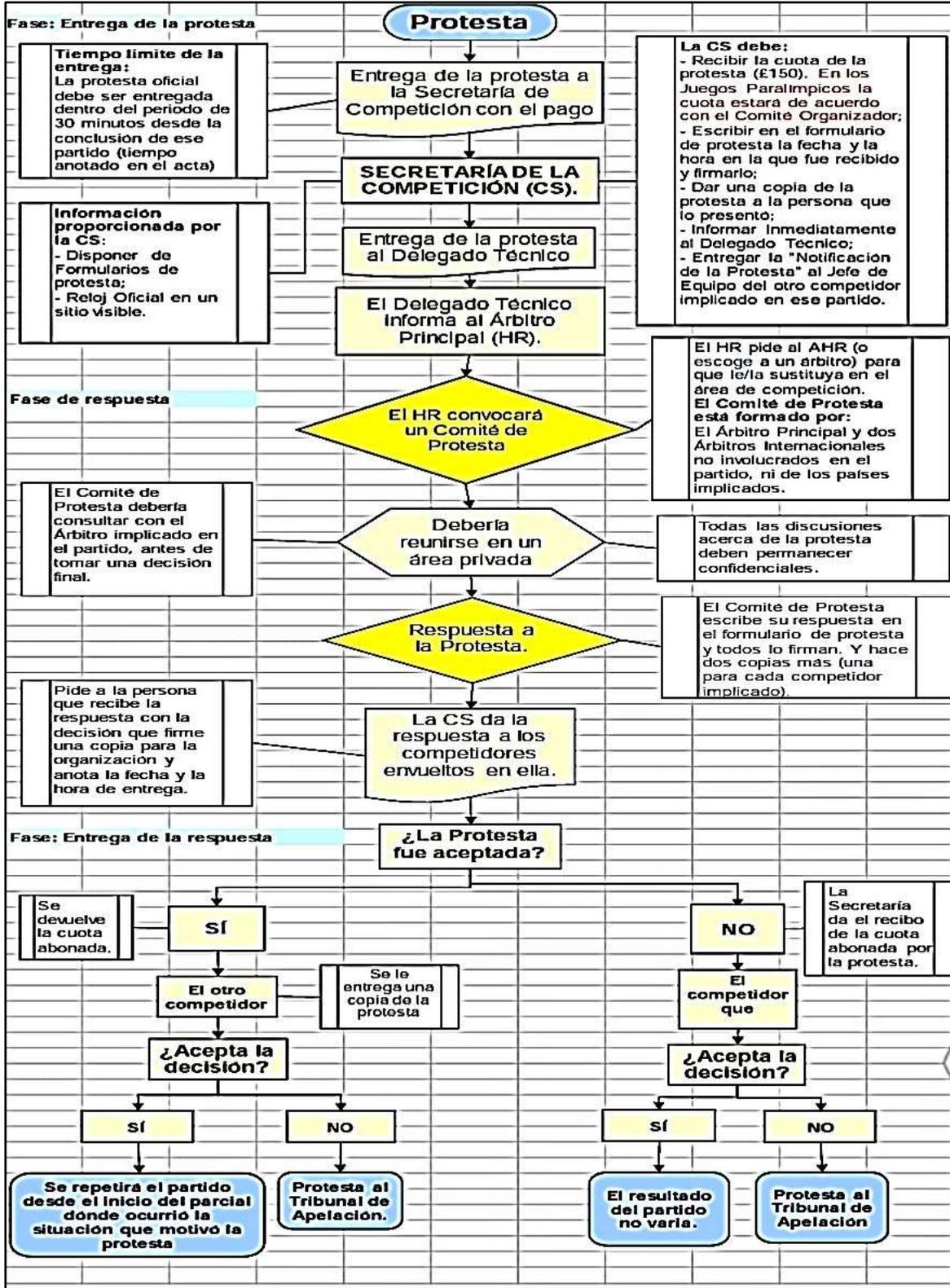
Juez de línea

Situación a señalar	Descripción del gesto	Gesto a realizar
Llamar la atención de árbitros.	Elevar el brazo.	

DISEÑADORA GRÁFICA: Francisca Sottomayor

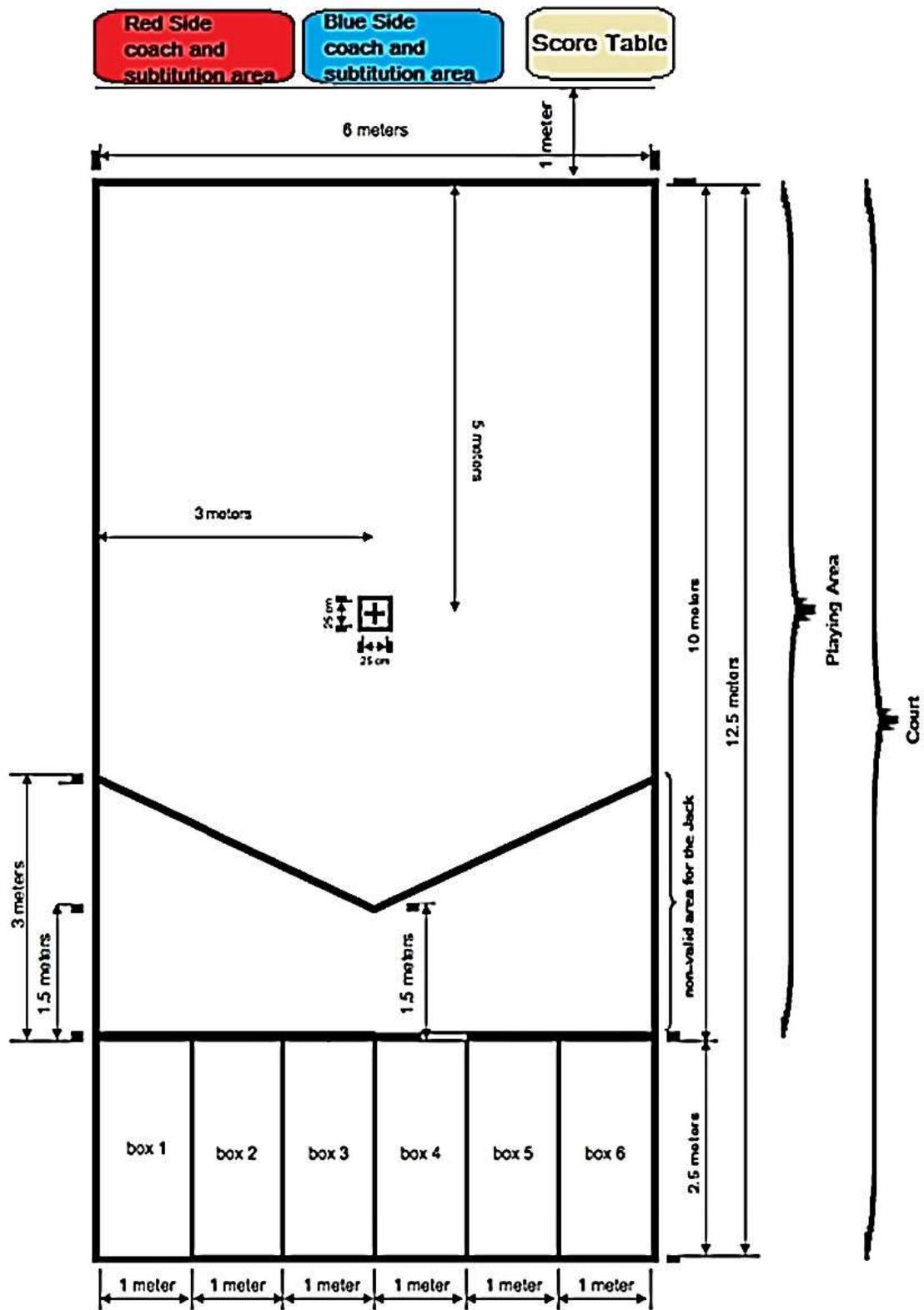
Apéndice 2 – protestas

Procedimiento de protesta



Apéndice 3

Disposición de la cancha Boccia



Guía Para La Medición Del Terreno De Juego

Cinta ancha para las líneas exteriores, línea que lanza y línea de V.

Cinta fina para los divisores de la caja de lanzamiento, la Cruz y la caja de objetivo de 25cm x 25cm.

Líneas de 6 metros: desde el interior de las líneas laterales.

12.5 metros de líneas laterales: desde el interior de la línea delantera y el interior de la línea trasera.

10 metros: desde el interior de la línea delantera a la parte posterior de la línea de lanzamiento.

5 metros: desde el interior de la línea del frente hasta el centro de la Cruz.

3 metros: desde el interior de la línea lateral hasta el centro de la Cruz.

3 metros: desde la parte posterior de la línea que lanza al frente de la línea de V.

1.5 metros: desde la parte posterior de la línea que lanza al vértice delantero de la línea de V.

2.5 metros: del interior de la línea trasera al interior (que es también la parte posterior) de la línea de las cajas de lanzamiento.

Las líneas de la caja de lanzamiento son separadas por una distancia de 1 metro entre ellas. la cinta se ubica uniformemente sobre cada lado de las marcas de 1 metro.











