



USAID-ARCANGELES PROJECT

**“MAXIMUS PROJECT: SPORT, RECREATION AND CULTURAL
AWARENESS PROGRAM FOR WHEELCHAIRS USERS IN LATIN
AMERICA”**

**FIRST YEAR REPORT
September 27/11 - September 26/12**

Bogotá - Colombia, October 2012



“This report was made possible by the generous support of the American People through the U.S Agency for International Development (USAID). The content is responsibility of Arcangeles Foundation for integral rehabilitation and not necessarily reflects the views of USAID or the U.S Government.”

Maximus Project
Cooperative Agreement AID-527-A-11-00007

Arcangeles Foundation for integral rehabilitation
Adress: Calle 106 N° 17 A – 43 Bogotá
Colombia

Telephone: +57-1-6297077

Contact: Stevens Ruiz, General Manager Maximus Project.
Email: stevensruiz@arcangeles.org
gerente@maximusproject.org



SUMMARY

The MAXIMUS Project is an innovative cross-cultural program that utilizes Quad Rugby (QR), a wheelchair sport, to promote peace, empowerment, and social inclusion for persons with disabilities (PWDs) throughout Latin America.

QR players are quadriplegic persons (QPs), meaning they have some form of disability with a loss of function in both the upper and lower limbs. For the past three years, the recipient has partnered with accomplished wheelchair athletes and leaders in the United States, Canada, and Great Britain to implement conferences; Based on the success of the Arcangeles Foundation, the project shall bring its activities and Quad Rugby to six more South American countries.

Accomplished athletes and leaders from the existing programs in Latin America will become the mentors for vulnerable communities of other countries within their region. Specifically, athletes and leaders from Colombia will mentor those in Ecuador and Peru, while those from Brazil will cover Paraguay and Bolivia, and Argentina will support Uruguay and Chile.

The purpose of the project is to increase the social inclusion of PWDs through the creation of a South American QR Network composed of nine countries, building on sports, education, recreation and cultural strategies, and built over a sustainable and technologically interconnected model, demonstration events and mentoring throughout vulnerable regions of Latin America.





1. GENERAL OBJECTIVE

Increase the social inclusion of PWDs through the creation of a South American QR network.

2. SPECIFIC OBJECTIVES

2.1 Develop a high performance sport program based on QR to promote peace, empowerment and social inclusion for PWDs in Peru, Ecuador, Bolivia, Paraguay, Chile and Uruguay.

2.2 To develop a recreational and cultural program for PWDs who are not interested in QR as a mechanism to create a culture about the practice of sport.

2.3 To implement an empowerment strategy to improve the wheelchair athlete's social opportunities as a strategy towards empowerment and sustainability.

2.4 To develop an Internet platform as a sustainability strategy to allow the wheelchair athletes to spread the message of inclusion and further the sport and social development of QP beyond the end of the project.

3. ACTIVITIES

The Maximus Project will be developed in three years from the 27.09-2011 until 26.09.2014.

First year: 27.09.2011-26.09.2012

Second year: 27.09.2012-26.09.2013

Third year: 27.09.2013-26.09.2014

4. ADMINISTRATIVE COMPONENT

During the first quarter the following activities will be developed:

4.1 Design the work plan for the project according to the general objective.

- The first year work plan was designed according to the specific activities of the project. This plan was sent to the Agreement Officer's Technical Representative (AOTR) on October 31st, was approved and it was the guide for the development of the project.



(Annex 1). Timeline.

4.2 Select the administrative personnel of the project. Towards the end of the month of September, staff member's selection and their corresponding work contracts should be finalized.

- Following the Arcangeles' procedures manual and considering the profiles required for each position, several candidates' resumes were analyzed and the selected ones were sent to USAID/Perú for the Regional Agreement Officer for approval. The professionals selected for the key personnel were:

Stevens Ruiz Pérez: General Manager

Michele Melissa Formonte: Technical Coordinator

Adriana Natali Rincón González: General Secretary

4.3 To convey and describe the project to international organizations. The general manager will conduct meetings with the American Paralympic Committee, International Wheelchair Rugby Federation and with the representatives of each country's sport organizations, in order to consolidate the local partners. The meeting will be held in November in Guadalajara during the Parapanamerican Games.

- During the Parapanamerican Games held in Guadalajara in November 2011 the General Manager made several meetings with representatives of many International and National Paralympic Organizations:

International Wheelchair Rugby Federation: John Bishop. President.

American Paralympic Committee: Octavio Londoño. President.

International Paralympic Committee: José Luis Campo. Governing board member.

Chilean Paralympic Federation. Claudio Santander. President.

Peruvian Paralympic Committee. María Caro. Secretary.

Uruguayan Paralympic Committee. María Cristina Roselló. Secretary.

Brazilian Paralympic Committee. Andrew Parsons. President

Brazilian Paralympic Committee. Luiz Claudio Pereira. Vicepresident.

2014 Parapanamerican Games. Ricardo Figueroa. Coordinator

Ecuadorian Paralympic Committee. Juan Carlos Araujo. Delegate.



(Annex 2). Parapanamerican Games Report

- Corresponding to this line of action, the president of the Arcangeles Foundation (Maximus Project Consultant) presented the project to the General Wheelchair Rugby Assembly held in Vancouver on June 19th.

(Annex 3). IWRF Assembly Report

- On the other hand, the Maximus` Project Manager was in London during the Paralympic Games and had several meetings with many stakeholders.

International Wheelchair Rugby Federation: John Bishop. President.
Peruvian Paralympic Committee. María Caro. Secretary.
Uruguayan Paraympic Committee. Graciela Nairo. President.
Uruguayan Paraympic Committee. Daniel Facal. Vicepresident.
Peruvian Paralympic Committee. María Caro. Secretary.
Brazilian Paralympic Committee. Andrew Parsons. President
Brazilian Paralympic Committee. Luiz Claudio Pereira. Vicepresident.
 Consultant Zone B.
Ecuadorian Paralympic Federation. Esteban Ortiz. Delegate.
 Guilles Breirè. International Referee.
 Emilie Newel. International Classifier.
 Juan Foa. Consultand Zone A.

(Annex 4). 2012 London Paralympic Games Report.

4.4 Employment announcements for coaches and administrative support staff in each country will be conducted through the network. Information of candidates fulfilling profile established by the project will be received. These people will be preselected to each occupation and will be selected by the general manager and the technical coordinator in their first visit.

- In order to accomplish this step we defined the following route:

4.4.1 Research local institutions: For this situation it was considered Ministries of sport, Paralympic Committees, Olympic Committees, Paralympic Federations, Olympic Federations, National Sport Institutes, Sport entities and Organizations for People with Disabilities.



4.4.2 Pre-selection of the possible local partners: After the first analysis, it was selected a group of possible local partners in each country.

4.4.3 Selection of local partners: During the first visit conducted by the General Manager and the Technical Coordinator was held meetings with the pre-selected partners in order to consider the best option. In that moment it was the result:

Ecuador: Ministry of Sport/Ecuadorian Rugby Federation
 Uruguay: APRI/ Uruguayan Rugby Union
 Paraguay: Ministry of Sport/ Paraguayan Rugby Union
 Peru: Peruvian Institute of Sport/Lima Rugby Club
 Chile: Chilean Rugby Federation
 Bolivia: La Paz-Departmental Government
 Santa Cruz-Departmental Government

Except in Ecuador, during the first year it was established all the agreements with local partners.

4.4.4 According to the plan through the network were announced the coaches and administrative staff calling. Then, it were received applications for each position and those applications were analyzed and during the visits were interviewed some possible candidates for coach and administrative staff.

COUNTRIES	ADMINISTRATIVE COORDINATORS	COACHES
Ecuador	Javier Montalvo	TBD
Uruguay	Magela Costa Ferrari	Fernando Andrés Polti Rumi
Paraguay	Teófilo Urbieto González	Mario González
Perú	Maria Paz Reyes	Manuel Benavides Simborth
Chile	Sergio Alejandro Viro	Fernando Ignacio Muñoz Santiago de Chile
		Alex Cid García Concepción
Bolivia	TBD	TBD

4.5 During the first three months of the project, the financial department will request for quotes of the different articles (wheelchairs, gloves, sport uniforms, and other supplies) for the project; as well as purchase manuals and delivery methods. Depending on the supplier, the method for the delivery will be defined.



- From the moment of the local partners' selection it was requested quotes for the different articles considered for the project implementation then all the quotes were analyzed and was chosen the best option. During the second visit of the Technical Coordinator those implements were bought and delivered in the following countries: Uruguay, Paraguay, Peru and Chile.
- In the same manner, it was delivered the administrative supplies (lap top for administrative staff, i-pads for coaches and printer), in countries mentioned above.

4.6 The work plan for the General Manager, Technical Coordinator, tutor coach and consultant's visits will be established. (See attachments).

- It was established the plan for the GM, TC, Coaches and Consultants visits for the first year and sent on the October 31st. According to the plan, the GM and the TC had to visit all the countries twice during the first year. The achievement were the following:

COUNTRIES	GENERAL MANAGER		TECHNICAL COORDINATOR		COACHES	CONSULTANTS
	1 st visit	2 nd visit	1 st visit	2 nd visit	1 st visit	1 st visit
Ecuador	Ene-12	Sep-12	Ene-12			
Uruguay	Feb-12		Feb-12	Aug-12		
Paraguay	Feb-12		Feb-12	Aug-12		
Chile	Apr-12		Apr-12	Sep-12		
Peru	Mar-12		Mar-12	Sep-12		
Bolivia	Jun-12		Jun-12			

- As the graphic shows, it was accomplished the first visit to all countries of the project. This visit had the objective to search and define the local partner.
- The TC had the second visit to the countries, which the coach and the administrative staff was already hired and has started the activities: Uruguay, Paraguay, Peru and Chile.
- The GM had the second visit to Ecuador because the local partner selected (Ministry of Sport) declined the agreement and it was necessary to establish a plan B.



- The programmed Consultants and Coaches visits weren't made due to the delay of the process of recruiting participants in each city. This delay was related to different reasons (bureaucracy that delayed the agreement signatures, difficulties related to the venue selection and schedules and transportation difficulties).
- The team considered that it was a waste of time and resources if there weren't many participants to have the benefits of this visits, therefore it was decided to reschedule those visits for the best moment.
- The second GM and TC visit to Bolivia wasn't programed because of the delay of the inner processes in each selected city. From the moment of the first visit until the receiving of the agreement signature passed two months. It is important to register that communications with the persons in charge in Bolivia have always been unavailable.

4.7 The plan for the workshops of the specialists will be defined.

- It was established the plan for the workshops of the specialists. This plan was sent on October 31st. In the second and third quarter reports the advances in this process were included, like the video in Disability and rights, and the other specialist consulted about the sexual education and health care for people with physical disability. The video about "Disability and human rights" can be upload in this link <http://ge.tt/47NKocN/v/0>

4.8 Reporting deadlines will be defined according to the plan. Dates for the deliverables are:

October 31

The first delivery was sent including, the first work plan and its annex, the timeline and the PMP

January 31

It was sent the second quarter report according to the requirements established with these documents: Fitness work plan, Rugby work plan and the platforms advances. In a second mail, it was sent the procedures manual of Arcangeles.



April 30

It was sent the third quarter report according to the requirements established, including the comment realized by the AOTR in the meeting with the work team in Bogotá.

July 31

It was sent the fourth quarter report according to the models suggested by the AOTR, including the environmental report.

October 31

This document is the fifth delivery that includes the activities, results and the updates according to the countries dynamics’.

5. TECHNICAL COMPONENT

5.1 During the visit of the tutor coach, he will give a workshop to the local coach and other possible interested guest coaches. This workshop includes the orientation for the selection of participants, training drills and evaluation tests for the athletes.

- Those visits were postponed due to lack of participants in each country. Please review 4.6.

5.2 To unify the sport methodology a general program for the QR teams and the fitness groups to be followed by all the coaches in the six countries will be designed. This program will guarantee simultaneous actions and will allow a proper evaluation of the program.

- During the first visit to each country, each local partner and coach received a folder with general indications for the sport implementation. This general plan will be developed considering the specific conditions of each group of work. Coaches will adapt the program to each group.
- Besides this, all the coaches will have permanent meetings (skype) with the GM in order to share the achievements in each group and in order to consolidate a common methodology and to conform in the future the sport network for the region.
- In the platform coaches will find support documents as a way to standardize the methodology.



(Annex 5) Quadrugby Plan

(Annex 6) Fitness Plan

5.3 To evaluate the level of progress of each athlete specific tests will be carried out for the different skills, twice during the first year. This procedure will identify the strength and weakness of the process in each city.

- All the coaches received the test for the physic skills athletes' evaluations. The objective of this procedure is to unify and register the results of the test in order to guarantee the scientific character of the process. In addition to the athletes' evaluations, they received a methodology's manual.

(Annex 7) Methodology's manual.

5.4 In order to improve the sport skills of the local athletes, the project considers workshops with invited athletes that will visit each country to transfer their experience to the new athletes. During the first year, athletes from the tutor country will be invited. This methodology will allow a better understanding of the process between athletes and will allow increasing the network. Those visits will occur in all countries before the first zonal championship as a way to prepare the local athletes for the tournament in the best possible way.

- This workshop hasn't occurred yet because of the delay of the project.

5.5 Zonal championships: These tournaments will evaluate the progress of each country in QR; therefore, the recommended month for the event is August of the first year. The proposal is to hold the zonal in each tutor country of each zone: Zone A-Argentina, Zone B-Brazil and Zone C-Colombia. The specific dates will be coordinated directly with each country.

- Below are the specific dates:



AÑO	EVENTO		FECHA	SEDE	PARTICIPANTES
2012	ACTIVIDAD DE LANZAMIENTO		6-9 de Diciembre	PERÚ	Deportistas y delegación invitada
2013	ZONALES	ZONA A	28-31 de Marzo	ARGENTINA	Argentina-Chile-Uruguay
		ZONA B	21-24 de Marzo	BRASIL	Brasil-Paraguay-Bolivia
		ZONA C	14-17 de Marzo	PERÚ	Colombia-Perú-Ecuador
	MAXIMUS MMXIII		25-29 de Noviembre	MEDELLÍN, COLOMBIA	Argentina-Chile-Uruguay Brasil-Paraguay-Bolivia Colombia-Perú-Ecuador Estados Unidos-Canadá-México
	ZONALES	ZONA A	6-8 de Marzo	CHILE	Argentina-Chile-Uruguay
		ZONA B	13-16 de Marzo	PARAGUAY	Brasil-Paraguay-Bolivia
		ZONA C	20-23 de Marzo	COLOMBIA	Colombia-Perú-Ecuador
2014	MAXIMUS MMXIV		25-29 de Agosto	BRASIL	Argentina-Chile-Uruguay Brasil-Paraguay-Bolivia Colombia-Perú-Ecuador Estados Unidos-Canadá-México

5.6 Public sport activities: With the objective of including PWDs and able bodied persons, during the first year 9 Public Sports Activities (PSA), one in each city of the project will be organized. These PSA will be scheduled in the same period of time (the third and the fourth week of July). It means that the specific date depends on each country's conditions. (See timeline).

(Annex 8) Public Sport activities Program

5.7 Specialists visit (phase I). At the first year athletes and members of the fitness groups will take on-line conferences about Human Rights, Preventive Health and Sexual Education. These conferences will be organized and supervised by the coach and the administrative support. Previously, the academic material will be uploaded to the website and after that a specialist will conduct a two days' workshop with each group.

- The dates set for the completion of the first cycle of conferences for the next year are:
- Uruguay y Paraguay 1-7 of April/13
- Peru 6-12 of May/13
- Chile 13-19 May/13
- Bolivia 3-9 June/13
- Ecuador 10-16 June/13



5.8 Specialist visits (phase II) At the second year and in order to enhance the leadership, empowerment and Paralympic sport all the participants of the project and other interested parties will attend a two-day workshop with specialists in specific areas of social development.

6. COUNTRIES' ACTIVITIES

6.1 Meetings with organizations and possible local partners. During the first visit of the General Manager and Technical manager the local partners for the project will be defined. In those meetings the details of the project besides the responsibilities of the each part will be communicated.

- All the local partners were defined after the first GM's and TC's visit. Those partners were defined as follows:

COUNTRIES	LOCAL PARTNERS
ECUADOR	Ministry of Sport (Ministry didn't sign the agreement because of diplomatic issues between USA and Ecuador). Ecuadorian Rugby Federation (in the process of signing) FEC
PARAGUAY	Ministry of Sport and Rugby Union Paraguay
URUGUAY	Asociación Pro-recuperación del invalido-APRI Uruguayan Rugby Federation - URU
PERÚ	Lima Rugby Club Instituto Peruano del Deporte - IPD
CHILE	Chilean Rugby Federation FERUCHI
BOLIVIA	Departmental Government of La Paz Departmental Government of Santa Cruz

6.2 A formal agreement will be signed with the selected local partner(s).

COUNTRIES	LOCAL PARTNERS	SIGNED
ECUADOR	Ministry of Sport	The Ministry didn't sign the agreement
PARAGUAY	Ministry of Sport and Rugby Union Paraguay	1 de Julio de 2012
URUGUAY	Asociación Pro-recuperación del invalido-APRI	1 de Mayo de 2012
PERÚ	Lima Rugby Club	1 de Mayo de 2012
CHILE	Chilean Rugby Federation	20 de Junio de 2012
BOLIVIA	Departamental Government of La Paz	20 de Junio de 2012



6.3 During their visit, the GM and the TC will evaluate and select the best locations for the venue for the development of the sport and fitness practices.

During the first GM`s and TC`s visit were selected next venues:

Uruguay: APRI`s Coliseum



Paraguay: Secretary of Sport Coliseum.



Chile:

Santiago: National Institute of Rehabilitation Pedro Aguirre Cerda

Concepción: Universidad de las Américas.





Bolivia:
La Paz: Coliseo Villa Victoria



Santa Cruz: Coliseo de la calle



Perú: Coliseo Auxiliar Dibós.





6.4 Selection of participants. This will be a permanent process during the three years. The first stage of the selection will be carried out during the GM and the TC visit.

- Following the first stage, the process will be lead by the local coach and will be supported by the administrative personnel. Each visit of the GM, TC, tutor coach and consultant will include this activity.
- In the visit of the TC (physical therapist), the classification manual was given as reinforce the selection of participants for QR and Fitness.

6.5 Technical meeting with coaches. During the visit of the GM, the TC, the tutor coach, the invited international athletes and consultants, specific technical meetings about the training process will be carried out.

- During the GM`s and TC`s visit were developed meetings with coaches in order to consolidate one common work methodology. Besides coaches and GM have on line meetings weekly to follow actions in each country.
- All coaches received the same formats for the development of the QR training process and Fitness groups' work.
- These procedures reach to consolidate a standard methodology for the project.

6.6 Technical meeting with the administrative support and delivery of administrative materials. This activity will occur during the visits of the GM, TM, CM and consultant and will be aimed to standardize the work methodology with all the staff members at each country.

- During the second TC`s visit were delivered the administrative materials for coaches and coordinators as follows.

CANT.	PRODUCTO
01	Ipad Blanco marca Apple de 16 GB de capacidad, serial DMRJ5HPRDVD1 Modelo MD328E.



01	Adaptador de Energía con puerto USB 10W. Modelo N° A1357 0010ADU00 para Ipad.marca Apple
01	Cable conector con puerto USB para cargar datos y batería. Color blanco marca Apple
01	Manual de instrucciones de uso para Ipad. Idiomas: Inglés y español.
01	Laptop MacBook Pro MD 101 E/A 13.3, 2.5GHz dual-core Intel Core i5 processor, 4GB memoria RAM, 500 GB de disco duro, con cámara frontal..
01	Adaptador de energía MagSafe 60W modelo N° a1344 con enchufe extraíble.Color Blanco marca Apple
01	Extensión modelo E344534 color Blanco marca Apple.
01	Guía de información y guía de inicio rápido en español para Laptop MacBook Pro. Con franela color negra.
01	Impresora Multifuncional Marca Cannon. Serie N° LGSA19988. Modelo PRIXMA MG3110. Incluye 2 cartuchos de tinta (uno Blanco y uno Tricolor), un USB 8GB marca Kingston.
04	Cartuchos de tinta para Impresora. Marca Cannon modelo 140 (2 unidades color negro) y 141 (dos unidades Tricolor)
01	Rollo de 6 mts (4 unidades de 1.5 m) de banda elástica Theraband color azul.
01	Rollo de 6 mts (4 unidades de 1.5 m) de banda elástica Theraband color negra.
01	Rollo de 6 mts (4 unidades de 1.5 m) de banda elástica Theraband color plateada.
01	Rollo de 6 mts (4 unidades de 1.5 m) de banda elástica Theraband color dorada.
03	Gymnastic Ball (dos color roja y una azul) de 65 cm
01	Gymnastic Ball color Amarillo de 75 cm



01	Pelota de Basket marca Molten # BGR7-KY de goma tamaño #7.
02	Cinturón de entrenamiento marca Nike # WB0008-001 Talla XL
01	Pack de 50 unidades de conos MTW tipo Platillo de plástico flexible
01	Net para Voley Mitsuwa #24 color Verde limón.
06	Pelotas de Voley marca Molten Tricolor (rojo, verde y blanco) de cuero sintético. Tamaño oficial
04	Pelotas de Voley marca ROFLITE Tricolor (azul, amarillo y blanco) de cuero sintético. Tamaño oficial.
02	Ligas Trainingtube Set. Set incluye 3 Tubes de diferentes resistencias (leve, mediana y fuerte) 2 agarraderas, 1 ancla para puerta, 2 straps para las muñecas y una bolsa)
03	Colchonetas negras de 5cm de ancho y 120 cm de largo. Marca Bum Gym Peru.
02	Tobilleras de 1 kilo
02	Tobilleras de 1 ½ Kilos
04	Conos de Seguridad color Naranja flexibles de 18"
20	Conos de Seguridad color naranja flexibles de 12"
01	Pack de Guantes (6 unidades) Caucho con Tela color amarillos.
01	Soga de 6 metros de largo
01	Software Mac Office



01	Chip Claro con Plan Smart Total HC BBL 69 de Telefonía Postpago de cargo fijo mensual de S/. 69 soles (aprox 26, 74 dólares al TC. referencial 2,58 soles/dólar).
----	---

(Annex 10) Delivery Act Model for the countries

7. COMMUNICATIONS COMPONENT

7.1 Web page. During the first quarter Arcangeles Communications will design, elaborate and upload information on the web page. This instrument will generate exposure about all activities developed in the project. Besides, it will allow athletes and other interested persons to access information and full reports of all activities.

- The web page was designed and elaborated following the USAID communications and branding manual.
- This material was sent on January 31st.
- During the first AOTR's visit on February 8th it was presented how the platform and the web site was developed. From that moment we have had permanent contact with USAID Washington and Peru for periodically updates.

7.2 The communications component implies a permanent receipt of information, editing and feeding of the web page in order to follow up the sport, fitness and workshop processes in each city.

- The coaches and administrative staff are permanently updating the platform.

7.3 Every month, all the cities will send a video report to the communications coordination and those videos will be edited and uploaded on the web pages. These videos will contain the information about the progress of the activities.

7.4 For the successful development of the workshops, the material will be uploaded on the page before each meeting. It implies presentations, word texts and conferences TED type. This material will be available not only for the participants but for all interested persons.

- Material for the workshops will be uploaded before the specialists 'visits.



7.5 The communications coordinator will visit each city and will convey the methodology of working with the administrative support and coaches, considering the local characteristics.

- In the current year, the communications coordinator wasn't able to follow the visits schedule due to the delay of activities in the project.

7.6 With the objective of generating a positive visibility and to change the wrong cultural perception about the disability condition, the project implies that in each city will conduct seven (7) conferences each year. Specifically, it implies that two (2) conferences will be held during the first year, three (3) during the second year and two (2) during the third year. The chosen athletes of each group will participate as speakers. These conferences will be given initially in schools and universities.

- In this year, it wasn't given lectures by the participants. The non realized conferences will be rescheduled for the second year of the project. Nevertheless, during the GM and TC visits was given lectures about Paralympic Sport and Maximus Project in Santa Cruz, Concepción and Santiago. In those conferences participated universities students, People with disabilities, parents, media and participants of the project.



Imagen. Paralympic Sport Conferencie in Bolivia

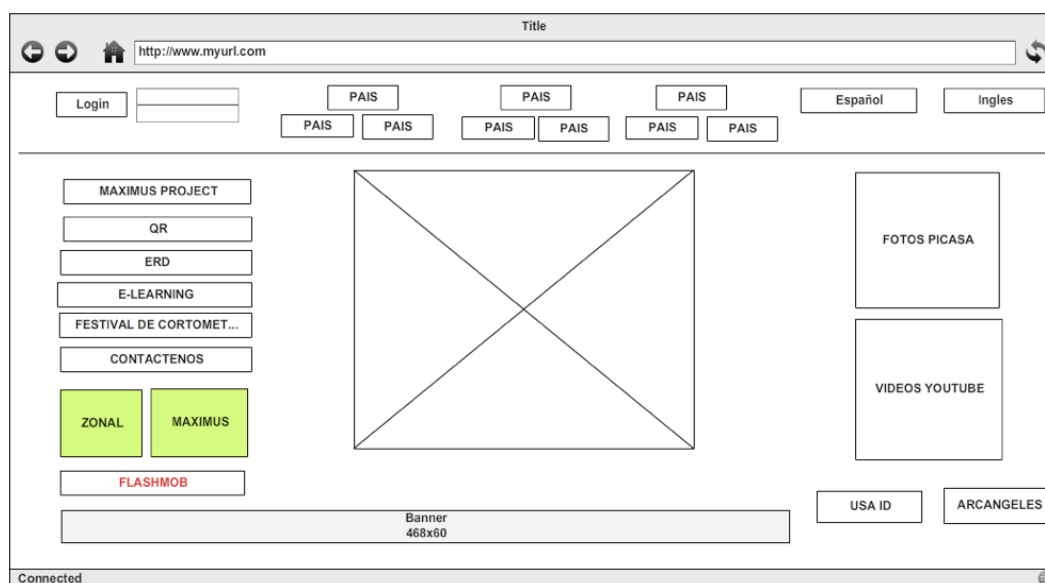


7. SOFTWARE

The project will be monitored and organized by a software specially designed for this effect. This software will enable the monitoring of the QR and fitness groups work and follow their achievements.

- Design

All the design and development process began with a thorough gathering of requirements, which allowed building the first model navigation map and also some elements of the overall layout. At this stage also structured portal graphical elements to express aesthetically visual identity of the project and its functionality (ergonomics, navigation).



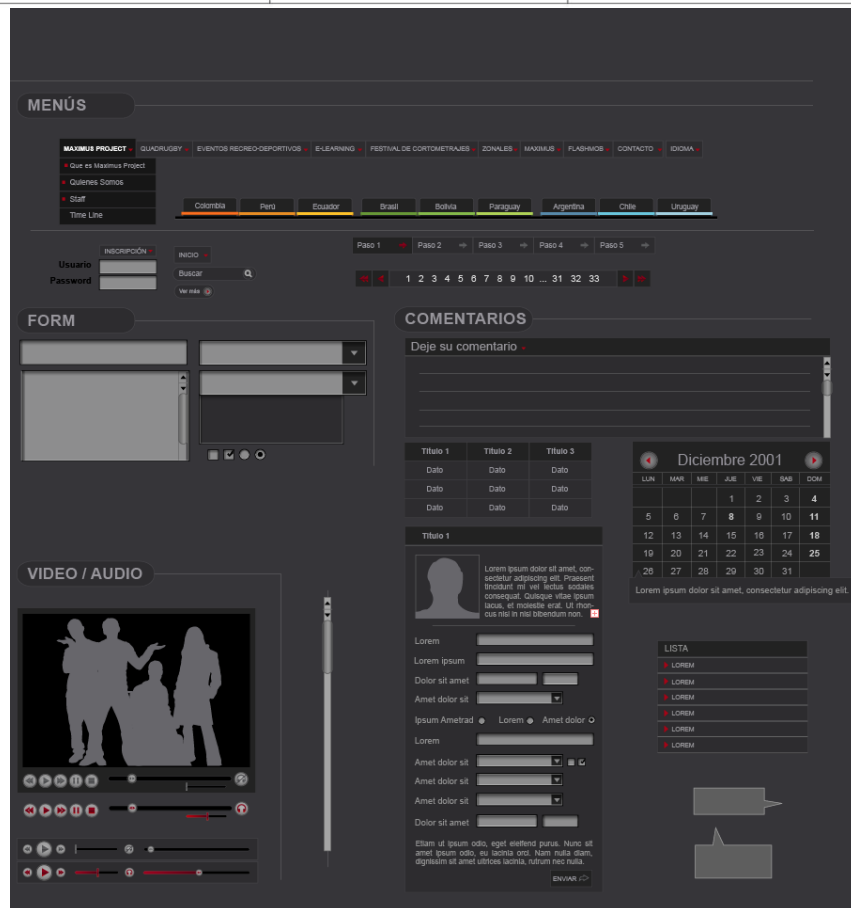
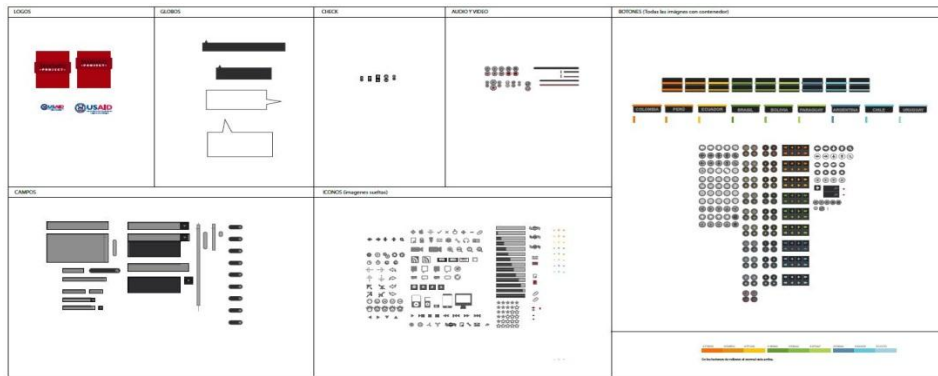
Public Frontend Structure

- Organization 's Page

For building the styles and sections were created templates for the graphic design including the next elements: USAID and Arcangeles logos, searching, banners, main menu, gallery, etc.



• Graphics

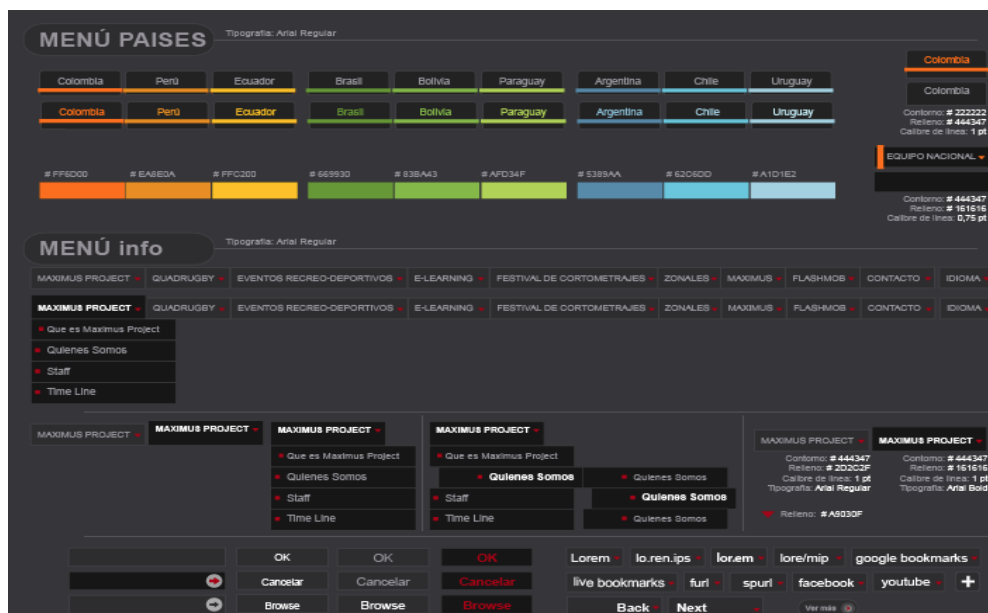




• Colors

The colors were selected so as shades of the same color or colors within the same range and mixed complementary colors. Color composition also influences how you perceive the volume and distribution of information on the portal. This composition gives a sense of comfort and dynamism.

The correct choice of the dominant background color gray, is vital as it allows reading, and throws an appropriate contrast between the colors of the foreground (menus, text and images).



• Typography

In the page was used *Arial regular type*.



- Front

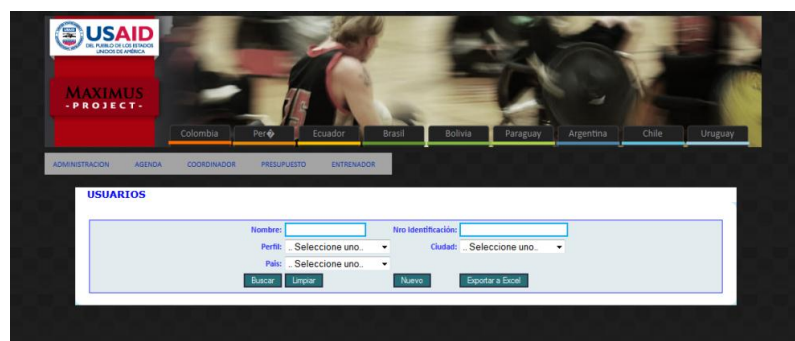


Final public frontend

- **Backend**

This section is exclusively for management, is designed to understand the dynamics, recognize and evaluate the functioning and evolution of Project Maximus, has a menu with the following applications: Manager, Events Coordinator, Budget and Coach.

It is divided into two parts, Public Administration and Management View Special Section, here has various tools and specific applications proceedings and reports, scheduled activities, alerts and messages, help desk, etc.





ANNEX LIST

- Annex 1. Timeline
- Annex 2. Parapanamerican Games Report
- Annex 3. IWRF Assembly Report
- Annex 4. 2012 London Paralympic Games Report.
- Annex 5. Quadrugby Plan
- Annex 7. Fitness Plan
- Annex 8 Methodology's manual.
- Annex 9: Public Sport activities Program
- Annex 10: Delivery Act Model



Annex 1. Timeline

SCHEDULE BY SPECIALIST	AÑO 1																																																			
	2011												2012																																							
	Septiembre				Octubre				Noviembre				Diciembre				Enero				Febrero				Marzo				Abril				Mayo				Junio				Julio				Agosto				Septiembre			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				



Annex 3. IWRF Assembly Report



INTERNATIONAL WHEELCHAIR RUGBY FEDERATION

2012 GENERAL ASSEMBLY

Richmond, British Columbia, Canada

June 19, 2012



**Americas
Zone
Report**

IWRF General Assembly – June 19, 2012

Development Commissioner Report Juan Pablo Salazar

MAXIMUS PROJECT

1. ABOUT THE PROJECT

Maximus Project is a development program that promotes peace, empowerment and social inclusion for people with disabilities in South America. With the support of the U.S. Agency for International Development - USAID, who assists more than 100 countries promoting economic development, strengthens democracy, improving global health, environmental sustainability and education among other areas of action.

The project is operated by Arcangeles Foundation, which is a nonprofit organization located in Colombia. The Foundation works for the inclusion of vulnerable communities in the region by improving health conditions and rehabilitation processes for people with disabilities, social productive empowerment, Paralympics and changing paradigm through media communication strategy.

Maximus Project aims to establish sports and social network in Latin America as a contribution to improve the quality of life of people with disabilities in the region. It was considered the major social development problems experienced by people with disabilities, who face situations of exclusion (self exclusion), poverty, low levels of education, wrong cultural conceptions, low level of sports development and accessibility limitations in transport.

1.1 WHY QUADRUGBY?

Maximus Project has been developed for wheelchair rugby and recreational, sports and cultural activities. This sport has been chosen because of:

- Participation of Athletes with severe disabilities. Most rugby players are quadriplegic persons who have some disability, as a loss of functionality in the upper and lower limbs. In other words, they are athletes who have few highly competitive sports.
- Mixed participation. This is one of the few sports where men and women interact in a competitive scenario.
- High marketability. This is a sport with an important perspective of economic development due to the high content of entertainment it presents. This condition makes it possible to future self-sustainability.

The duration of the project is three (3) years and is a concrete implementation of wheelchair rugby in nine (9) cities of six (6) South American countries: Ecuador (Guayaquil/Cuenca-Quito), Peru (Lima), Bolivia (La Paz, Santa Cruz), Chile (Santiago-Concepción), Uruguay (Montevideo) and Paraguay (Asunción).

**Americas
Zone
Report**

IWRF General Assembly – June 19, 2012

1.2 ZONES

Athletes and leaders of countries that have developed Quad Rugby (QR) as Brazil, Argentina and Colombia will be tutors of the countries within each of their region. The Project considers as a general consultant Mr. John Bishop, President of International Wheelchair Rugby Federation.

The countries have been divided in three (3) zones:

Zone A:

Tutor: Argentina – Juan Francisco Foa

Countries in development: Uruguay and Chile

Zone B:

Tutor: Brazil – Luis Claudio Pereira

Countries in development: Paraguay and Bolivia

Zone C:

Tutor: Colombia – Juan Pablo Salazar

Countries in development: Ecuador and Peru

The countries' tutors will support in two fronts: administrative (consultants) and technical and will be provided by a consultant and an athlete who is in charge of the coach.

The consultants will visit each country of their area once a year during the three (3) years of the project. All transportation costs, lodging and meals will be covered by the project. The purpose of their visits will be to advise local administrative staff in the implementation of the sport and also in the evaluation of the project.

1.3 OPERATIVE STRUCTURE

Each tutor country's coach will visit each of the countries in development at the beginning of the first year to train a group of local coaches. Transportation costs, lodging and meals will be covered by the project.

The project includes assistance once a year of high performance sportsmen (tutor countries plus Canada and the U.S.) to develop a week of training for players from local teams. The costs of this week will be covered by the project.

Maximus Project also provides financial support of zonal championships (for each region) during the first two years of the project. Year one and year two of the project a zonal championship will be held in each of the regions. The cost of participation for the nine (9) Delegations (3 per region) will be covered by the project. This includes air tickets, accommodation and food.



Americas Zone Report

IWRF General Assembly – June 19, 2012

The project also has financial resources for the participation of nine (9) South American teams in the tournament MAXIMUS V and VI, in year two and year three of the project. In other words, the costs of airfare, lodging and meals for nine (9) South American teams are already guaranteed for MAXIMUS tournaments for 2013 and 2014.

Maximus Project also considers within its structure the development of on-line training programs to participants as an approach of leadership and health processes in each of the cities intervened. A specialist for each area will travel and develop workshops with the project participants.

Each country will have administrative staff and a coach for each city. The coach will develop training processes for Wheelchair Rugby and conduct the activities of the fitness group. These people will be employed and have a monthly allowance for the duration of the project. They will additionally have the administrative and pedagogical support for the development of their tasks and basic technical support (personal computer) for such purposes.

Maximus Project is the best opportunity we have in the region to strengthen the wheelchair rugby process. Having the necessary financial resources for implementation and strengthening of the tournaments, considering significant developments both in sports and in organizational terms. That is how the active participation of all is very important for the successful development of the project.

2. COUNTRIES' CURRENT SITUATION

During this year, an Arcangeles team has visited five countries in order to establish the contact with local Sport Entities. As a result of each visit, it is defined the local partner; an organization that will be our partner for the administrative topics. At the same time the project reaches to establish in each country an operator partner that will be the entity that will develop specific activities for the project. Usually the local partner is a ministry of sport or the national sport institute. But in some cases as Uruguay, the local partner is the same institution due to their basketball sport club. Until the moment this is the situation:

2.1 ECUADOR

In January/2012, Stevens Ruiz and Michele Formonte visited Quito.

Local Partner: Ministry of Sports

Operator Partner:

Quito: Club Halcones

Guayaquil/Cuenca: Pending

2.2 PARAGUAY

In February/2012, Stevens Ruiz and Michele Formonte visited Asunción.

Local Partner: National Secretary of Sports

Operator Partner: Marathon Club

www.iwrf.com

Page 28



Americas Zone Report

IWRF General Assembly – June 19, 2012

2.3 URUGUAY

In February/2012, Stevens Ruiz and Michele Formonte visited Montevideo.

Local Partner: APRI (Sport Association of People with Disabilities)

Operator Partner: APRI (Sport Association of People with Disabilities)

2.4 PERU

In March/2012, Stevens Ruiz and Michele Formonte visited Lima.

Local Partner: IND - National Institute of Sport

Operator Partner: Quad Rugby National Committee

2.5 CHILE

In Abril/2012, Stevens Ruiz and Michele Formonte visited Santiago and Concepción.

Local Partner: Chilean Rugby Federation

Operator Partner: Chilean Rugby Federation for Santiago and Concepcion.

2.6 BOLIVIA

Visit programmed for May/2012.

3. NEXT STEP

These are the next activities of the Project.

3.1 Sign contracts with the entities. The contract was already sent and we are waiting the answer from each entity in order to hire the operative staff.

3.2 Select the staff (coach and administrative support). Together with the local (possible) partners we are selecting the best options for each position: coach for each city and administrative support in each country.

3.3 Define the venue for the training sessions. In this case the most important aspect is related to the accessibility.

3.4 Contact the participants for the QR and fitness groups. Through local sport and health organizations we are looking for candidates for the QR team and fitness groups.

3.5 Estimate and acquisition of wheelchairs. We have received several estimates from different countries. The project has an estimated budget for each chair; therefore we are considering the best option for the acquisition of these materials that could guarantee a good quality for each team.

3.6 Planning the tournaments for each zone. The proposal is to develop zonal tournaments in Argentina (zone A), Brazil (Zone B) and Ecuador (Zone C). We are considering this a four-day event at the end of November and the first two weeks of December. It depends of the current agreements with each country.

3.7 Consolidate a qualification strategy for referees and classifiers. The Maximus Project is an excellent opportunity to strengthen and increase the number of referees and classifiers in South America.

www.iwrf.com

Page 29



International Wheelchair Rugby Federation

**Americas
Zone
Report**

IWRF General Assembly – June 19, 2012

In the same time of the athletes calling, it should be developed a process for the training of local referees and classifiers. After that we propose to develop a yearly seminar for referees and the same for classifiers. This initiative will be coordinated with the IWRF in order to guarantee the quality of the process and to follow the Federation's orientations.

All these actions will start as soon as we sign the contract with each local entity. We assume this process will be finished at the end of June.

4. VOLUNTEERS WORK

We consider the volunteers a very important aspect of the Maximus Project. Besides the network that will be developed in South America, it is important to establish a net with clubs and athletes from the USA and Canada. It is necessary to establish a strategy that promotes the interest of the athletes to visit different countries and share with the new athletes their experiences.

This proposal includes the same format for referees and classifiers.

5. LAUNCH

There will be a launch of the website of Maximus Project with the alliance of the US Embassy and USAID in Lima, Peru in the last week of June.

6. CONTACT INFORMATION

Stevens Ruiz Pérez (stevensruiz@arcangeles.org) – Project's Manager

Michele Formonte (micheleformonte@arcangeles.org) - Technical Coordinator



Annex 4. 2012 London Paralympic Games Report.

PROYECTO MÁXIMUS INFORME DE VIAJE A LONDRES GESTIONES REALIZADAS

Stevens Ruiz Pérez
Gerente del proyecto MÀXIMUS

OBJETIVO

Coordinar acciones con los diferentes grupos de interés relacionados con el Proyecto Máximus.

AGENDA DE TRABAJO

- Presidente de la Federación Internacional de rugby en silla de ruedas
- Formador internacional de referees
- Clasificadora Internacional de rugby en silla de ruedas
- Comité Paralímpico Peruano
- Comité Paralímpico Uruguayo
- Federación Paralímpica Ecuatoriana
- Consultores de las zonas A y B

DESARROLLO DE LA AGENDA

1) John Bishop.

Presidente de la Federación Internacional de Rugby en silla de ruedas.

En el marco de la reunión se presentó al señor Bishop el estado actual del proyecto en cada país. De igual manera se planteó el calendario de competencias y las propuestas con respecto al programa “Gladiators” que busca apoyar el proceso del proyecto MAXIMUS en lo referente a atletas, referees y clasificadores.

El señor Bishop estuvo de acuerdo con la propuesta de invitar a participar del proyecto a formadores de Clasificadores y Referees como manera de establecer una base de personal en cada país y extensivamente en la región.



Por otra parte, frente al calendario de competencias estuvo de acuerdo en las fechas fijadas aunque menciona que se debe realizar una consulta para garantizar la participación de los oficiales de clasificación y referees en cada caso.

Manifestó su complacencia con respecto a la dinámica del proyecto en los países que muestran un buen desarrollo. De igual manera comentó sobre el interés y apoyo que puede a futuro generarse desde la IWRF.

2) Gilles Brière. Formador internacional de Referees

Se presentó a Gilles el estado actual del proyecto y el cronograma de competencias dispuesto para el mismo.

De igual manera se solicitó su participación con el programa para apoyar la formación de referees en cada país y para la región. Él se mostró de acuerdo y analizamos conjuntamente la posibilidad de un programa de capacitación que implica las siguientes fases:

- **Selección de interesados:** Se deben considerar aquí preferiblemente jueces de baloncesto en silla de ruedas, baloncesto y otros deportes.
- **Capacitación inicial:** Los jueces realizarán un estudio individual del material de juzgamiento que se encuentra en la red.
- **Capacitación presencial:** Se llevará a cabo en la ciudad sede de cada evento zonal 3 días antes de la realización de los mismos. Gilles u otro referee designado por él asistirá y realizará una capacitación presencial a los referees.
- **Práctica de juzgamiento:** Los referees capacitados serán los encargados de realizar el juzgamiento de los partidos durante los eventos zonales.

Mediante el desarrollo de esta propuesta contaremos con los referees necesarios para cada uno de los eventos y para los cuales no se ha considerado presupuesto.

En cuanto a los costos de este proceso, la idea es cubrir los gastos de tiquetes, alojamiento y alimentación de Gilles por el proyecto. Su participación no implica pago de honorarios ya que es un voluntariado que hace parte de “Gladiators Program” y Gilles se encuentra entusiasmado con el tema y gustoso de participar en el mismo.



3) Emilie Newel

Clasificadora internacional de Rugby en silla de ruedas.

Con Emilie se siguió la misma metodología que con el señor Gilles. De igual manera si invitó a participar del programa como formadora de clasificadores. Su respuesta fue positiva, sumándose así al proyecto de manera voluntaria sin exigir cobro de honorarios por sus servicios. En su caso de igual manera se requiere el pago de gastos de transporte, alojamiento y alimentación.

La dinámica del proceso es la misma aplicada para el caso del programa de formación de referees, considerando las mismas fases de capacitación.

4) Encuentro con el Comité Paralímpico Peruano-CPP.

En reunión sostenida con la delegación del Perú a los Juegos Paralímpicos.

Ellos son:

- María Caro, Secretaria General
- Victor Chiquihua, Jefe de misión
- Silva Castro, médico de la delegación

En el marco de la reunión se hizo una actualización sobre el estado del proyecto en los diferentes países y de manera particular en el Perú.

Se hizo énfasis que nos interesa la participación del CPP en el proceso tanto el apoyo de la convocatoria de participantes como en la institucionalización del proceso deportivo.

Ellos por su parte ilustraron sobre la dinámica actual del Comité y su fusión al Comité Olímpico como forma de solucionar algunas dificultades administrativas anteriores.

Se mostraron muy interesados en la propuesta. La señora Caro ya conocía el proyecto ya que en calidad de miembro del CPP fue a quien inicialmente se presentó en la primera visita a Lima. En ese momento, como fuimos informados por el presidente del IPD, que el Comité estaba en proceso de solución de algunas dificultades relacionadas con la institucionalidad del mismo.



Ante esta nueva dinámica y la posibilidad de la vinculación del Comité para apoyar el proceso, desde Arcángelos gestionaremos un encuentro entre el Lima Rugby Club y el Comité Paralímpico para coordinar acciones relacionadas con el proyecto, esto debe ocurrir en la próxima visita de la coordinadora técnica a Lima, la próxima semana.

5) Encuentro con el Comité Paralímpico Uruguayo.

Se sostuvieron dos reuniones con los miembros del CPU, inicialmente con la señora Graciela Nairo, presidenta y con el señor Daniel Facal, vicepresidente; posteriormente con el señor Facal.

Se les ilustró sobre el desarrollo del proyecto y sobre nuestro interés de vincular al Comité para ir adelantando el tema de la institucionalidad.

En su calidad de nuevo Comité ellos plantean la necesidad de terminar nuestro con el acuerdo con APRI y plantean que sería el Comité el socio local en el Uruguay.

Se comentó que esta propuesta fue la primera opción considerada por nosotros, sin embargo, no tuvimos en su momento una respuesta confiable por parte del Comité y por lo tanto buscamos una solución para iniciar el proceso. Sin embargo, se enfatizó que de nuestra parte mantenemos la propuesta de vincular al Comité.

Ellos por su parte manifestaron que su nombramiento está expuesto a cambios y por lo tanto no hay forma de garantizar la estabilidad de esta posible nueva alianza.

Como información final quedamos de realizar una reunión futura en la próxima visita del Gerente del proyecto al Uruguay y que analizaríamos las diferentes opciones de desarrollo del proyecto. Por su parte fueron enfáticos en que no pretenden reunirse con APRI, pues les puede generar inconvenientes con otras instituciones.

En reunión posterior en Bogotá, consideramos internamente que podemos fortalecer el proceso desarrollado por APRI integrando de manera más activa a la Federación de Rugby de Uruguay. Esta dinámica nos permitiría consolidar la red de desarrollo junto con Chile, Paraguay y Perú, quienes trabajan de manera cercana a las Federaciones de Rugby de sus países.



Consideramos igualmente que debemos esperar a que el Comité tenga más tiempo en su gestión para proceder a vincularlo en el proceso, siendo esta una invitación permanente, pero que requiere la solidez que el proyecto necesita.

6) Reunión con Esteban Ortiz Presidente de la Federación Paralímpica Ecuatoriana

Se le ilustró sobre la dinámica de desarrollo del proyecto en cada país. Se manifestó nuestra preocupación por las dificultades encontradas en el Ecuador y de manera puntual, la no firma del acuerdo por parte del Ministerio y de la dificultad para encontrar alguna institución confiable para establecer el acuerdo.

El señor Ortiz manifestó de manera clara y directa que este deporte no presenta interés directo para la institución y que nos sugiere que ante la dificultad de lograr un socio participemos de la conformación de un club local. Para tales efectos nos planteó la ruta cuya duración puede ser de un mes aproximadamente. Esta institución por ser de carácter privado podría establecer un acuerdo directo con Arcángeles.

Esta propuesta se ajusta a una de las opciones que ya teníamos considerada para el Ecuador como plan B. Es así como en el próximo viaje trataremos de desarrollar el tema con personas que ya están preparando los documentos para tales efectos.

Finalmente acordamos reunirnos en el Ecuador con las personas que estarían al frente de la gestión como forma de desarrollar acciones coordinadas entre las diferentes instituciones.

7) Reunión con Luiz Claudio Pereira Consultor Zona B del proyecto MÀXIMUS

Se le presentó una actualización del proyecto y de los avances en cada país.

Planteamos su participación como consultor en Paraguay en donde ya hay una estructura montada. De igual manera de la participación del entrenador para capacitar al entrenador local y de manera extensiva capacitar a otros posibles entrenadores para aprovechar mejor la visita.



Se le planteó una propuesta de apoyo al proceso no sólo en Paraguay y Bolivia de manera inicial y de manera extensiva a otros países, considerando el modelo exitoso de Brasil en rugby en silla de ruedas.

Ante esta invitación él nos planteó la posibilidad de apoyar el proceso llevando a cada uno de los países otros especialistas que podrían apoyar el proceso. De manera concreta en la visita de especialistas a Paraguay viajarían 3 personas (consultor, entrenador y un deportista) por cuenta del proyecto y con cargo al mismo. La Asociación Brasileira de rugby en silla de ruedas apoyaría con los tiquetes para el desplazamiento de otros tres especialistas (fisioterapeuta, referee y clasificador). Los costos de estadía y alimentación deberán gestionarse con la organización local del proyecto. Esta actividad se presentará como contrapartida siguiendo los lineamientos que se marcaron con las visitas de Victor y Edgar.

Nuestra propuesta es realizar una capacitación amplia que contemple el personal del proyecto y otros interesados en formarse en el proceso en las diferentes áreas.

Se coordinó igualmente la celebración del campeonato zonal (marzo 2013) y del MÀXIMUS (2014) en territorio brasileiro, propuesta aprobada, solamente por definir la fecha exacta del 2014 dependiendo de eventos internacionales que se celebrarán allí.

En la reunión estuvo presente el señor Matías Costas, quien es miembro de la Asociación de Rugby en silla de ruedas del Brasil y quien vive Austria y trabaja en una ONG que viene desarrollando programas con una entidad local de la ciudad de Cochabamba en Bolivia. Quedamos de coordinar acciones (él nos enviaría información sobre la entidad y datos de la misma) como forma de analizar la posibilidad de vincular a esta ciudad-institución estableciendo así un plan B ante la lentitud del proceso en las dos ciudades de ese país.

8) Reunión con Juan Foa Consultor Zona A del proyecto MÀXIMUS

Al igual que en casos anteriores, la reunión giró en torno a la actualización de la información referente a la dinámica del proyecto en cada país.



Luego se le presentó de manera específica la situación en Uruguay y Chile y se solicitó agenda para su primera visita a cada país. Juan era de la opinión de esperar que estuvieran las sillas en cada país para aprovechar mejor su visita, pero luego que se le planteó la necesidad de apoyar el proceso de iniciación y motivación de participantes y staff administrativo a lo cual él estuvo de acuerdo en iniciar estas visitas en fechas definidas y de acuerdo a su disponibilidad, en el presente año.

Por otra parte, se le presentó la situación con el Comité Paralímpico Uruguayo y sobre la necesidad de plantear una estrategia combinada para dar solución.

Quedamos pendientes de definir fechas y actividades puntuales.



Annex 5. Quadrugby Plan

PLAN DE ENTRENAMIENTO DE RUGBY EN SILLA DE RUEDAS

1. INTRODUCCION

La actividad física y el deporte, en todas sus manifestaciones, han sido reconocidas como una importante herramienta de desarrollo social. Esta situación ha generado que los gobiernos y las entidades supranacionales se esfuercen por implementar diferentes formas de práctica deportiva como forma de favorecer la inclusión y desarrollo integral de todas las personas. En las últimas décadas el deporte paralímpico se ha consolidado como el escenario de visibilidad favorable para las personas con discapacidad.

Para tales efectos se hace importante estimular el desarrollo de programas de carácter social que favorezcan a la población participante y a sus familias como forma de pensar una sociedad más inclusiva. Es así como se considera que el desarrollo del Rugby en silla de ruedas en Suramérica favorecerá de manera significativa a las personas con discapacidades severas y al deporte paralímpico nacional.

2. ANTECEDENTES

El Rugby en silla de ruedas, es una combinación de rugby, baloncesto y hockey en el cual se enfrentan dos equipos con el objetivo de cruzar la línea de gol en posesión del balón para marcar el gol. Este emocionante deporte fue inventado en 1977 en Canadá y en la actualidad es practicado en los cinco continentes en un total de 24 países y se encuentra en proceso de desarrollo en 8.

En el Rugby en silla de ruedas participan personas cuadripléjicas o con otras lesiones físicas que presenten afectación en los cuatro miembros y que tengan la capacidad de impulsar una silla de ruedas adaptada para este deporte. La implementación que se necesita es: sillas de ruedas que cumplan con las especificaciones reglamentarias, balones similares a los de voleibol (los balones de voleibol oficiales son reglamentarios para Quadrugby), guantes y protectores para los brazos de los deportistas. La práctica de esta disciplina se desarrolla en una cancha con las mismas dimensiones de un campo de baloncesto.



Los deportistas que practican este deporte se someten a una clasificación funcional para evaluar la funcionalidad de cada uno. En esta clasificación cada deportista recibe una calificación que va de 0.5 que es el deportista que presenta funcionalidad baja 3.5 que es el deportista más funcional a nivel de sus miembros superiores y del control de tronco. Durante el juego cada equipo debe presentar un máximo de 8 puntos en la cancha.

El rugby en silla de ruedas es una modalidad deportiva que viene desarrollándose de manera significativa en los cinco continentes. En el área americana Canadá y Estados Unidos se constituyen en potencias del sector y a su vez son dos de los equipos más importantes a nivel mundial. Igualmente Colombia, México, Brasil y Argentina vienen en un proceso de desarrollo de esta disciplina. Considerando que el rugby es una modalidad competitiva en proceso de desarrollo a nivel mundial nos encontramos en el momento justo para lograr una dinámica de crecimiento regional.

El rugby en silla de ruedas presenta diferentes aspectos que refuerzan su posibilidad de implementación en el país:

- Es una modalidad deportiva que permite la participación de atletas con lesiones severas quienes generalmente encuentran dificultad para acceder a las prácticas de otros deportes de conjunto.
- Este deporte debido a su dinámica de juego se convierte en una modalidad con amplias posibilidades de marketing.
- El rugby en silla de ruedas es un deporte espectáculo que favorece la presencia de público en los escenarios y el interés de los patrocinadores en participar de este proyecto.
- Su dinámica competitiva hace que sea una modalidad de gran acogida para la población con discapacidad.
- En esta modalidad deportiva pueden interactuar de manera recreativa personas con y sin discapacidad.
- Es un deporte mixto, en el cual pueden interactuar hombres y mujeres con discapacidad.
- Es una modalidad competitiva que permite mostrar las posibilidades de participación de las personas con discapacidad.

Mediante la práctica sistemática los deportistas adquieren elementos metodológicos para mejorar su condición laboral para actuar como monitores y profesores del deporte.



La dinámica de participar en apoyo a procesos deportivos específicos es una modalidad de posicionamiento de marca que se viene implementando desde hace varios años en países con mayores logros que el nuestro. La idea es que una entidad asuma un deporte y participe de su desarrollo hasta lograr llevarlo a niveles internacionales manteniendo el reconocimiento por el proceso.

3. PLAN DE IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA

El programa de entrenamiento contempla varias fases de desarrollo:

3.1 Divulgación del proyecto

Se realizará la divulgación del proyecto en las diferentes instituciones locales de discapacidad, entidades del deporte y universidades con facultad de Cultura Física, Educación Física, Deporte y áreas afines como forma de garantizar a futuro con los apoyos necesarios para el desarrollo del proyecto.

3.2 Convocatoria de participantes

Se convocará a los posibles participantes mediante el contacto directo con las diferentes instituciones que agrupan a las personas con discapacidad. Se considera la invitación amplia de personas con discapacidad para realizar un proceso de caracterización según los perfiles requeridos para rugby en silla de ruedas. Se considera que en un inicio, la participación en el proyecto no será exclusivamente para personas con cuadriplejía sino que se considerarán personas con paraplejía y otras discapacidades mientras que se conforma el grupo de entrenamiento.

3.3 Capacitación de entrenadores

Se realizará un proceso de capacitación de entrenadores en tres etapas:

- Envío de información vía on-line. El entrenador de cada ciudad recibirá vía electrónica material de videos y presentaciones del tema desarrollando así un proceso autodidacta.
- Encuentro con el entrenador tutor. En este encuentro se capacitará el entrenador de la ciudad y se invitarán otras personas con perfiles similares (entrenadores de otros deportes, estudiantes de cultura física y ciencias afines).
- Monitoria del proceso. El entrenador tutor continuará con un proceso de seguimiento al desarrollado en cada ciudad como forma de fortalecer las acciones desarrolladas.



3.4 Inicio del proceso

Se iniciará el proceso de entrenamiento en cada ciudad siguiendo de manera acorde con el calendario y con un plan general de trabajo que será ajustado a las necesidades de cada ciudad.

3.5 Realización de chequeos

Se realizarán chequeo al inicio del proceso como forma de registrar el nivel de desarrollo de las diferentes capacidades motrices de los atletas y su evolución durante el proceso.

3.6 Entrenamiento según plan

Se establecerá un plan de trabajo general que será enviado por Arcángeles y que se orienta como una generalidad y servirá de guía a los entrenadores regionales.

3.7 Participación en evento zonal

En el mes de agosto se realizarán los eventos zonales en cada uno de los países tutores.

4. COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN

La preparación de los participantes del equipo de rugby en silla de ruedas se desarrollará a partir de la acción en seis componentes:

- Preparación técnica
- Preparación táctica
- Preparación física
- Preparación psicológica
- Preparación teórica
- Preparación integral

4.1 Preparación técnica

Como objetivos de la preparación técnica del deportista tenemos:

- Aprendizaje de la técnica deportiva
- Perfeccionamiento de la técnica deportiva
- Mantenimiento de la técnica deportiva
- Adaptación de la técnica a las características (físicas, antropométricas y psicológicas) del deportista



En el entrenamiento del componente técnico el atleta logra los elementos relacionados con:

- Transporte del balón
- Pases de balón
- Recepción del balón
- Manejo de la silla
- Ubicación y desplazamientos en la cancha

4.2 Preparación táctica

El objetivo de la preparación táctica es el lograr que el equipo logre una utilización racional de su potencial técnico, físico y psicológico en el momento de la competencia, para el logro de los objetivos planteados.

Como variantes tácticas se pueden identificar diferentes variables, basta observar un torneo de cualquier modalidad para diferenciarlas. Sin embargo de manera general se dividen en variantes ofensivas y variantes defensivas.

Recomendaciones metodológicas para la preparación táctica:

- Charlas ilustrativas con los deportistas.
- Chequeos internos imitando la situación de competencia.
- Participación de competencias de diferente nivel.
- Observación de competencias (directa o indirecta).
- Experimentación de diferentes variante tácticas en entrenamiento y competencias.

4.3 Preparación física

El componente físico es el que tradicionalmente ocupa mayor interés para entrenadores y deportistas. Este es sin duda es uno de los más importantes componentes en cuanto al logro de resultados se refiere. Sobre la base de una adecuada preparación física y un buen desempeño táctico se generan los resultados deportivos planificados. Dentro del plano de la planificación se distinguen dos etapas en la preparación física: La preparación física general y la preparación física especial. La primera se constituye en la base sobre la cual se estructura más adelante el entrenamiento especial orientado hacia la prueba.

En términos generales los objetivos de la preparación física tenemos:

- Desarrollo general de órganos y sistemas.
- Elevación de las posibilidades funcionales del organismo del deportista.
- Desarrollo de las capacidades motrices determinantes del resultado.



Para medir la evolución de los deportistas en el proceso de entrenamiento se realizarán chequeos en tres momentos:

- Inicio del proceso
- Mitad del proceso
- Antes de los campeonatos

Los chequeos de evaluación se realizarán en cada una de las siguientes capacidades:

- Fuerza
- Resistencia
- Velocidad
- Movilidad
- Coordinación

Para cada chequeo se referenciarán test específicos.

4.4 Preparación teórica

La preparación teórica es un componente que se hace presente en todas las etapas del proceso de preparación. La importancia de este componente radica en que se constituye en un elemento facilitador del desarrollo del programa del entrenamiento.

Como objetivos de este componente tenemos:

- Significado social y personal de la práctica deportiva.
- Dinámica nacional y mundial de su deporte.
- Conocimiento sobre el proceso de entrenamiento y del deporte en particular.
- Objetivos del trabajo (posibilidades y dificultades).
- Correcta organización del régimen de vida (sueño, alimentación, hábitos, etc.).
- Reglamento de competencias.
- Competencias (organización, reglamento y realización).

Como recomendaciones metodológicas para el entrenamiento del componente teórico:

- Conferencias ilustrativas.
- Seminarios y capacitaciones.
- Revisión de literatura especializada.
- Encuentros con deportistas de elite.



4.5 Preparación psicológica

Dentro del plano del entrenamiento deportivo, la preparación psicológica ocupa un lugar de vital importancia para el logro de resultados importantes. Las particularidades de un proceso de preparación psicológica son un tema muy amplio. Por lo tanto nos hemos limitado a hacer un esquema sencillo y concreto de lo que representa dentro del plano del entrenamiento el componente psicológico.

Como objetivos fundamentales de la preparación psicológica tenemos:

- Predisposición anímica para afrontar el entrenamiento. Aquí se deben tener en cuenta varios aspectos como: motivación para enfrentar el entrenamiento, capacidad para soportar cargas, disposición anímica durante las sesiones e inversión física y mental en cada trabajo. Cuando hablamos de motivación se hacen presente diferentes elementos que influyen en el mayor o menor grado de esta.

Entre estos tenemos factores intrínsecos (placer por el entrenamiento, deseo de superación, y tendencias hacia el éxito) y factores extrínsecos (dinámica del club, actitud de los padres, relación con el entrenador, comunicación con los compañeros y sistema de estímulos).

- Manejo psicológico del deportista antes de la competencia. En este caso se hace referencia a las diferentes situaciones emocionales de pre-arranque. Estas pueden manifestarse de diferentes maneras en cada persona y pueden ser de tres tipos: apatía precompetitiva, fiebre precompetitiva y estado óptimo de preparación. Con desagradable frecuencia nos encontramos con deportistas muy bien preparados desde el punto de vista físico y técnico que no logran utilizar todo su potencial durante la competencia debido a que no consiguen estabilizar el conjunto de sensaciones y emociones previas a la prueba. La preparación psicológica orientada hacia la competencia debe lograr que el deportista se conozca en diferentes situaciones y sepa manejar cada una de ellas.

Como recomendaciones metodológicas para la preparación psicológica tenemos:

- Observación de entrenamientos de deportistas de rendimiento (motivación).
- Encuentros con deportistas de élite.
- Participación en competencias de diferente nivel.
- Charlas ilustrativas.
- Retroalimentación permanente durante las sesiones.
- Experimentación de diferentes formas de manejo emocional precompetitivo.



4.6 Preparación integral

El entrenamiento deportivo no sólo busca mejorar los resultados deportivos de los atletas. Su desarrollo está encaminado también hacia la formación integral de los deportistas en el plano personal y su interacción dentro del contexto social.

La educación del deportista en su plano personal no se antepone al desarrollo del entrenamiento específico. Por el contrario está demostrado que el conocimiento de los aspectos teóricos del entrenamiento fijan un mayor nivel del compromiso con el proceso y por lo tanto mejores resultados.

A través del entrenamiento se pueden lograr buenos resultados en el campo de la formación de valores en los jóvenes. En su actividad diaria y en las competencias los atletas van adquiriendo elementos que van orientando la formación de la personalidad. No es pretencioso afirmar que las diferentes vivencias de los deportistas durante el entrenamiento y la competencia los están preparando mejor para la vida. Entre estos elementos tenemos:

- Fijación de un modelo de comportamiento adecuado, frente a los modelos negativos impuestos por la crisis de valores y la posible mala influencia del entorno.
- Establecimiento de un régimen de vida ordenado, alejando así el riesgo de caer en situaciones tales como tabaco, drogas o alcohol.
- Fijación de metas a las cuales sólo se pueda llegar gracias al esfuerzo y a la disciplina diaria, permitiendo el desarrollo de la capacidad para vencer obstáculos.
- Aceptación de autonomía en el comportamiento (viajes y torneos).
- Formación de vínculos emocionales con padres, compañeros y entrenadores. Esto favorece de manera clara la comunicación interpersonal.
- Manejo de éxito y fracaso, elementos permanente en la actividad deportiva y en la vida diaria.

Aquí es importante hacer una reflexión muy importante y es la de apreciarse la gran influencia que tiene el entrenador (profesor, instructor, monitor, etc.) en este proceso formativo - educativo. El resultado deportivo es la finalidad dentro del aspecto estricto del entrenamiento, pero en un marco más amplio, la orientación del proceso debe lograr que la práctica deportiva sea un efectivo complemento educativo.



5. DESARROLLO DEL PROGRAMA

El grupo de rugby en silla de ruedas desarrollará dos sesiones de entrenamiento semanales con una intensidad de dos horas cada una. En los meses previos a las competencias se aumentará a 3 y 4 sesiones de manera sistemática atendiendo a las necesidades de una adecuada preparación precompetitiva.

Los atletas del proceso desarrollarán igualmente sesiones de entrenamiento en gimnasio como forma de desarrollar la preparación física general. El entrenador orientará el proceso y supervisará su ejecución. Se propone que para tales efectos se cuente con apoyo de practicantes de universidades y voluntarios. Para el año dos y tres del proyecto será cada entrenador de cada ciudad objetivo quien diseñe el plan de entrenamiento para su grupo.

6. SEGUIMIENTO DEL PROGRAMA

Los entrenadores enviarán informes semanales del desarrollo del proceso y presentarán informes mensuales del proceso. Cada entrenador contará con un i-pad y las claves de acceso para subir la información a la plataforma. De esta manera el proyecto garantiza que se cuenta con un seguimiento general e individual.

Cada deportista contará con una ficha individual de ingreso acompañado de una valoración médica que confirma la aptitud deportiva. De igual manera se realizará un seguimiento de asistencia y de evolución de resultados individuales mediante los formatos establecidos para tales efectos.



Annex 7: Fitness Plan

PROGRAMA FITNESS PARA PERSONAS CON DISCAPACIDAD

1. INTRODUCCION

El rendimiento físico y la calidad de vida de las personas en condición de discapacidad se ven afectados debido a la falta de programas específicos de acondicionamiento que permitan generar un adecuado balance muscular y cardiovascular que conduzca a permanecer en óptimas condiciones de salud física. La experiencia demuestra que la práctica sistemática de la actividad física favorece de manera directa la salud física y mental de los participantes de programas de este tipo.

Es importante factor a tener en cuenta en el caso de discapacidad física es el de las lesiones por sobreuso en el miembro superior, siendo el síndrome del túnel carpial, la tendinitis del manguito de los rotadores y de los músculos del codo, las lesiones más comunes que se presentan en usuarios de sillas de ruedas (Gellman y cols., 1998). La mayoría de estas lesiones son producidas por las repetidas cargas a las que se ve sometida dicha articulación durante la propulsión en silla de ruedas. La mala técnica de propulsión agrava los dolores musculares los cuales pueden ser corregidos por un adecuado fortalecimiento de la musculatura agonista y antagonista (O'Connell y cols., 1995, Rodgers y cols., 2001 y Jacobs y cols., 2002).

Para el caso de usuarios de prótesis se presenta una situación similar debido a la alteración de la postura, nuevos patrones de movimiento, sobreuso y defectos en la manufactura de las prótesis que pueden generar complicaciones adicionales.

Es importante resaltar que este programa se encamina a orientar de la manera más segura y específica posible a las diferentes personas en condición de discapacidad que pueden beneficiarse de las diferentes bondades del entrenamiento de fitness en un gimnasio adaptado con personal capacitado para trabajo con esta población.

Si bien sabemos los componentes de fondo del entrenamiento integral a nivel de capacidades biomotrices del ser humano sin importar su condición funcional deben y siempre serán las mismas: fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad y coordinación.



Lo que si hay que modificar en el trabajo de desarrollo de estos componentes es la forma de como realizarlos para lograr su desarrollo de manera segura, efectiva y divertida, y es precisamente aquí donde este programa hace una adaptación de los diferentes ejercicios ya existentes y propone otros teniendo en cuenta las diferentes variables y características de las discapacidades físicas (amputaciones en uno o ambos trenes, secuelas de polio, hemiplejia, etc.), como las particularidades de la discapacidad visual, de la limitación auditiva y de la discapacidad intelectual.

2. PLAN DE IMPLEMENTACIÓN

2.1 Capacitación de entrenadores

Los entrenadores deben tener las competencias suficientes para enseñar, motivar y ejecutar los diferentes programas de acondicionamiento físico con efectividad y seguridad. Se considera aquí el conocimiento sobre fitness y el conocimiento sobre la discapacidad como bases fundamentales para la atención a personas con discapacidad.

2.2 Selección de implementos para el gimnasio

Se debe realizar una selección específica de los distintos implementos y máquinas con las que se debe trabajar en el gimnasio para PCD que permita lograr una optimización de los espacios físicos y que brinde paralelamente la efectividad de los programas de actividad física con base en la seguridad de utilización del gimnasio.

2.3 Convocatoria de participantes

Se debe realizar una convocatoria amplia de participantes como medio para lograr la conformación del grupo fitness en los dos horarios programados. Serán convocadas personas con discapacidad física, visual, intelectual y limitación auditiva.

2.4 Evaluación física, funcional y nutricional de los participantes

Los participantes deben ser evaluados por un médico deportólogo y un nutricionista para conocer su estado actual de salud y poder establecer objetivos claros, eficaces y seguros de cada uno. Se hace indispensable que el soporte administrativo y el entrenador cuenten con el apoyo de estos especialistas y por lo tanto se requiere la alianza con instituciones que puedan generar este apoyo.



2.5 Prescripción del ejercicio

Una vez estudiados los datos recopilados de la evaluación se prescribe el ejercicio estructurándose el programa de acondicionamiento físico más adecuado para cada usuario. Se deben considerar aquí los resultados de la evaluación inicial para fijar los objetivos para cada participante. Se fijará entonces un plan general que indicará los lineamientos del proceso y se llevarán controles individuales de prescripción del ejercicio y de evolución.

2.6 Presentación del programa general y de las tareas individuales del proyecto

Realizados los programas se presentarán a los participantes los objetivos del programa diseñado y la forma de ejecución del mismo como forma de garantizar una fijación conjunta de metas de trabajo futuro.

2.7 Seguimiento y evaluación del proceso

Cada sesión de entrenamiento ya planeada y estructurada debe llevar un registro y control físico de cómo el participante asimila los diferentes ejercicios programados para su acondicionamiento.

2.8 Control de resultados

Se realizarán valoraciones periódicas (Inicial, intermedia y final) en cada año programadas para observar el nivel de respuesta del programa aplicado y hacer los respectivos ajustes si es necesario.

3. EJERCICIOS GENERALES PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES BIOMOTRICES PARA PCD.

A continuación se presentan de manera general las diferentes modalidades de ejercicio recomendadas para programas tipo fitness.

- EJERCICIOS PARA EL FORTALECIMIENTO MUSCULAR TREN SUPERIOR: (deltoides, bíceps, tríceps, espalda dorsal, pectorales, abdomen, oblicuos)
- TREN INFERIOR: (cuádriceps, isquiotibiales, pantorillas, aductores, abductores, glúteos)

- HALONES CON BANDAS:

Estos ejercicios son muy fáciles, exigentes y seguros que permiten a la persona adaptarse a los diferentes movimientos con cargas de manera progresiva.



•HALONES CON POLEAS:

Aquí los ejercicios son también muy importantes para complementar las rutinas de fortalecimiento, solo hay que tener en cuenta el balance muscular de la persona que le permita ejecutar los movimientos de manera correcta y segura, en las personas con amputaciones de mano hay que realizarlo con agarres individuales y asegurarse de balancear la musculatura y coordinación en ese segmento.

•TRABAJOS CON MANCUERNAS:

En las mancuernas se encuentran una serie de beneficios provenientes de los diversos ángulos de movilidad con los que se pueden ejecutar los respectivos ejercicios de fortalecimiento de acuerdo a la condición de discapacidad de cada persona.

•TRABAJOS CON MAQUINAS MULTIFUERZAS:

Las maquinas ofrecen no solo seguridad sino variedad de estaciones con diferentes ángulos permitiendo que el entrenamiento sea más completo y dinámico, además de las variables de cargas (peso) que se pueden ir adicionando o extrayendo en cada ejercicio, también facilita los apoyos y estabilidad para realizar los movimientos.

•ENTRENAMIENTO FUNCIONAL

Es un sistema de acondicionamiento que le aporta bastante al desarrollo de LA resistencia, coordinación y balance muscular, muy apropiado para PCDF ya que le exige movimientos complejos.

•SPINNING:

Este sistema de entrenamiento es muy apropiado para desarrollar la condición cardio vascular, lo que permite que el entrenamiento sea más completo. Hay que tener en cuenta la condición de discapacidad de la persona para recomendarle este ejercicio.

•PILATES:

Este sistema le aportará gran beneficio a la gran mayoría de PCDF ya que es fácil, exigente y divertido para la gran mayoría de usuarios y sus diferentes materiales con los que se trabaja ya que permite que sea dinámico y diferente. (Pelotas, rollos, bastones, maquinas, etc.).



Para el desarrollo del programa se ha considerado la dotación con implementación básica para todos los grupos del proyecto. Esta situación permitirá la elaboración de un plan general de trabajo, sin embargo, se deben considerar también las condiciones particulares de cada caso para consolidar un programa específico acorde con posibilidades. Esta tarea corresponde al entrenador de cada ciudad quien se coordinará con el entrenador tutor para tales efectos.



Annex 8 Methodology´s manual.

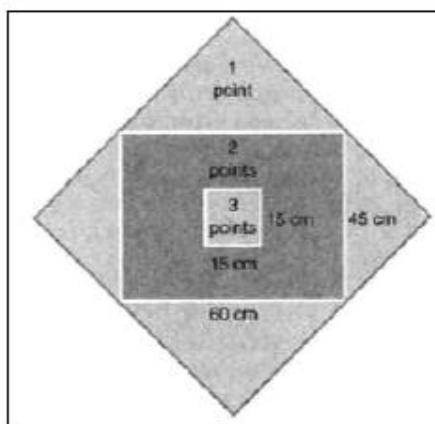
1. TEST DE COORDINACIÓN VISO-MANUAL:

PASES DE PRECISIÓN EN DIAMANTE

Objetivo: Evaluar la precisión en los pases (detenido).

Instrucciones: Los atletas deben lanzar el balón a un objetivo desde una línea de fondo. Los puntajes bajos (0,5-1,0 y 1,5) lanzarán con un golpe o directo, según el caso, a una distancia de 3, 4 y 5 metros respectivamente. Los puntajes (2,0 y 2,5) lanzarán de 6 metros y (3,0 y 3,5) de 7 metros. Los lanzamientos se realizarán desde tres posiciones (izquierda, centro y derecha). Cada atleta realizará 3 lanzamientos desde cada posición y se anotará en la planilla la sumatoria de los 3 lanzamientos en cada posición. Cada atleta recibirá 3 puntos cuando la pelota pegue en el rectángulo del centro; 2 en el rectángulo de afuera o grande, y en el diamante 1 punto. Cuando la pelota golpea en una línea la puntuación se registra como si fuera en el interior. Errar el objetivo en conjunto se anotará 0 puntos.

Escenario: Rectángulo de 60 cm de ancho x 45 cm de alto y uno más pequeño en su interior de 15 cm X 15 cm, fuera del más grande un diamante de intersección al rectángulo.





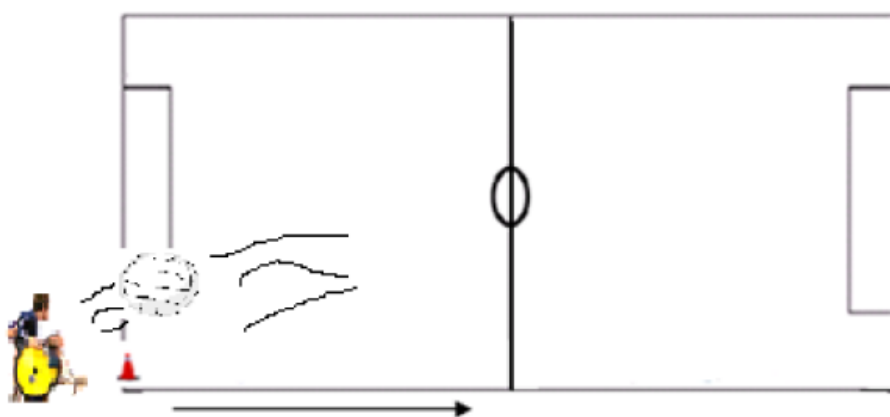
2. TEST DE FUERZA ESPECÍFICA

LANZAMIENTO DE BALÓN A DISTANCIA

Objetivo: Medir la capacidad para realizar lanzamientos a larga distancia.

Instrucciones: Cada atleta debe lanzar 3 balones, desde una línea fija hasta su mayor alcance, buscando que la pelota pique lo más lejos posible, midiendo y registrando el mejor lanzamiento.

Escenario: Cancha de madera; rectángulo de 15 x 28 metros.



3. TEST DE AGILIDAD

RECOGER EL BALÓN DEL PISO

Objetivo: Medir la eficiencia del deportista para recoger el balón del piso con las manos.

Instrucciones: El atleta debe arrancar su silla desde la línea final de la cancha, buscando recoger el balón que estará en el centro de la cancha, el jugador realizará dos recorridos para atraparlo una vez con cada mano; solo tendrá una posibilidad con cada mano. Cada atrapada de la pelota tendrá un total de 1 punto. El intento fallido se anotará como 0.

Escenario: Cancha de madera; rectángulo de 15 x 28 metros.

4. TEST DE VELOCIDAD

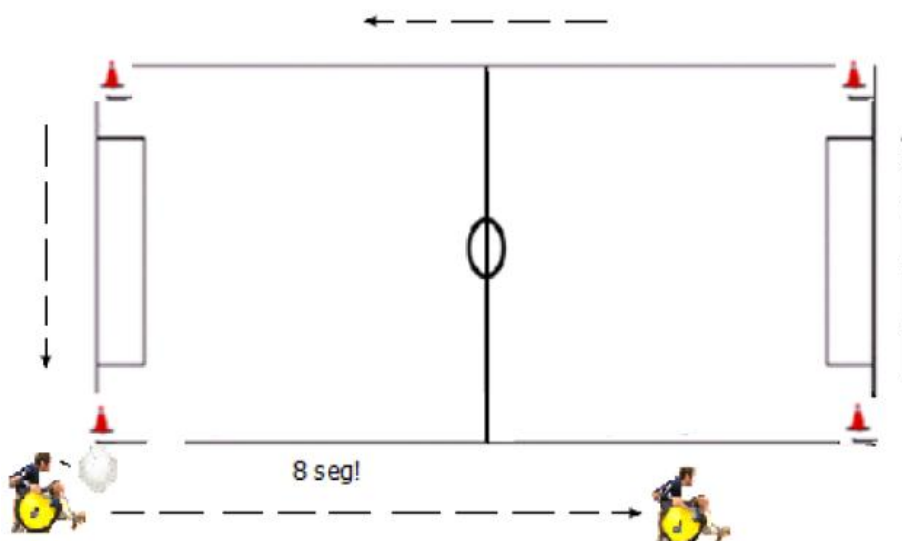
RECORRIDO DE LA CANCHA CON BALÓN PICADO CADA 8 SEG.

Objetivo: Medir la velocidad de desplazamiento en control del balón.



Instrucciones: Se colocarán 4 conos, uno en cada esquina de la cancha. El atleta debe iniciar el recorrido desde un cono, tendrá el balón en su posición y buscará su mayor aceleración, luego picará la pelota cada 8 seg (orden de entrenador), el jugador llevará su tiempo. En el momento de iniciar la prueba el entrenador da inicio a su cronometro, el jugador debe buscar el menor tiempo posible en su prueba y tendrá 3 oportunidades de prueba. Cada atleta tendrá un descanso mínimo de 10 minutos entre cada intento.

Escenario: Cancha de madera; rectángulo de 15 x 28 metros.



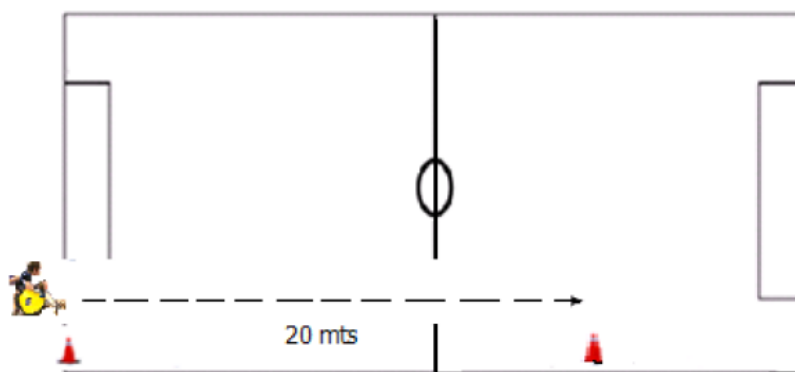
5. TEST FÍSICOS

- 20 MTS

Objetivo: Evaluar la potencia muscular del tren superior.

Instrucciones: Se ubicará un cono en la línea final de la cancha y otro a una distancia de 20 mts. El entrenador con una señal audible dará la salida y motivará verbalmente al atleta buscando que este haga su mejor registro, el cronómetro será detenido cuando la silla del atleta pase en su totalidad el cono ubicado a 20 mts. Cada jugador tendrá dos oportunidades para hacer el recorrido con un mínimo de descanso de 8 minutos entre cada repetición.

Escenario: Cancha de madera; rectángulo de 15 x 28 metros.

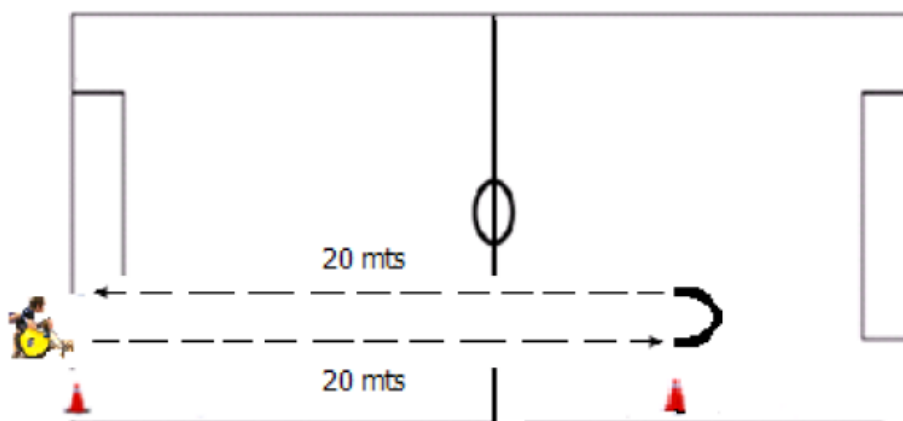


- 40 MTS

Objetivo: Evaluar el grado de desarrollo de resistencia de la fuerza.

Instrucciones: Para la prueba de 40 mts se realizará el mismo procedimiento, con la variante que el jugador realizará un giro de 180 grados en el cono ubicado a 20 mts, buscando devolverse a toda velocidad hasta el cono inicial, el entrenador detiene en este momento el cronómetro. Cada jugador tendrá dos oportunidades para hacer el recorrido con un mínimo de descanso de 10 minutos entre cada repetición.

Escenario: Cancha de madera; rectángulo de 15 x 28 metros.





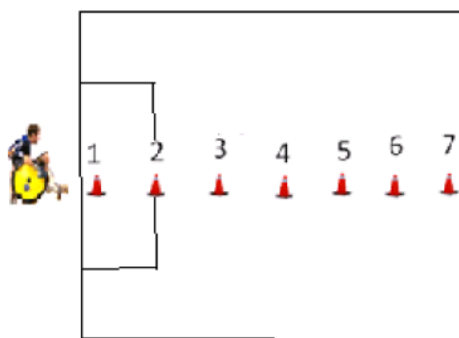
6. TEST DE AGILIDAD

SPRINT MITAD DE CANCHA (Test mix)

Objetivo: Verificar la agilidad y potencia muscular de cada atleta al superar obstáculos en media cancha.

Instrucciones: En media cancha se ubicarán 7 conos, entre la línea final y la línea central, a una distancia de 2 mts cada uno. El jugador inicia su recorrido desde la línea final y realizará slalom entre los conos buscando su mayor velocidad hasta cruzar la línea central. El entrenador dará la señal de partida y detendrá su cronometro hasta que el atleta supere con sus llantas traseras la línea central. Cada jugador tendrá dos oportunidades para hacer el recorrido con un mínimo de descanso de 10 minutos entre cada repetición.

Escenario: Cancha de madera; rectángulo de 15 x 28 metros.

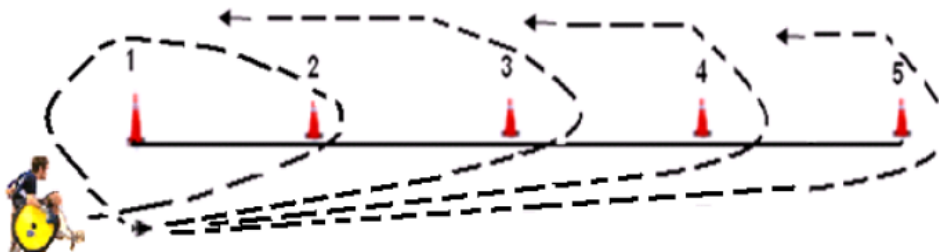


- UP AND BACKS (7 CONOS, 6 VECES IDA Y VUELTA)

Objetivo: Valorar la resistencia aeróbica de los deportistas de Quad Rugby

Instrucción: Se ubica el deportista al lado del cono número 1, detrás de la línea marcada en el suelo, para dar inicio al test. Al sonar el silbato, inicia el tiempo en el cronometro y el deportista empezara a remar en la silla hasta el cono número 2, dando la vuelta para volver al cono numero 1.

Al llegar al cono numero 1 debe dar la vuelta sin detenerse, y continuar remando hasta el cono numero 3, da vuelta en el cono sin parar, para llegar de nuevo al cono numero 1 y así sucesivamente hasta completar los 5 conos; como se muestra en la imagen.



Cada vez que el deportista completa el recorrido de los cinco (5) conos y llega al punto inicial, se cuenta como una vuelta. Al finalizar el número de vueltas correspondientes para su clasificación se detiene el cronometro y se registra el tiempo total del deportista.

El número de vueltas recorridas aumenta según el nivel de clasificación deportiva, es decir a mayor funcionalidad mayor cantidad de vueltas, como se indica en la siguiente tabla. Cada jugador tendrá dos oportunidades para hacer el recorrido con un mínimo de descanso de 30 minutos entre cada repetición.

Clasificación	N° de vueltas	Metros por vuelta	Recorrido total
0.5	6	140 mts	840
1.0	8	140 mts	1.120
1.5	8	140 mts	1.120
2.0	9	140 mts	1.260
2.5	10	140 mts	1.400
3.0	11	140 mts	1.540
3.5	12	140 mts	1.680

Escenario: Cancha de madera; rectángulo de 15 x 28 metros.



Annex 9: Public Sport activities Program

DESCRIPCIÓN

Recurso Humano

- 6 Instructores Deportivos.
- 1 Coordinador.

Recursos Materiales

- Uniformes para el grupo ejecutor
- Los Materiales que se necesitarán en cada una de las bases estará se mostrarán en la siguiente tabla.

No	ESTACIÓN	Cant.	MATERIALES
1.	Atletismo		Vendas para los ojos
		1	Pista
		1	Partidor
			Cuerdas
		6	Conos
2.	Fútbol 5	8	Petos
		1	Cancha de Futbol Sala
		1	Balón de Fútbol 5
		1	Pito
		1	Cronómetro
			Vendas para los ojos
3.	QuadRugby	8	Sillas de Quad Rugby
		2	Balón
		4	Conos
		1	Pito
		1	Cronómetro
4.	Boccia	13	Boccias
		4	Conos
		10	Sillas
		1	Canaleta
5.	Voleibol Sentado	2	Bases de Tubo
		2	Antenas
		1	Malla de Voleibol
		2	Balones de Fomi
		1	Pito
		1	Terreno liso
6.	Goalball	1	Coliseo cubierto con superficie lisa
		2	Balones de Goalball
			Vendas para los ojos
		2	Rollos de Cinta
			Cuerdas con medidas
		4	Colombinas de señalización



MOMENTOS DE LA ACTIVIDAD:

1. Bienvenida-Introducción a la actividad. (10')
2. Actividades de integración (15')
3. Sensibilización hacia la discapacidad visual-calentamiento (15')
4. Rotación a las diferentes estaciones (25' c/u) en total (150')
5. Retroalimentación/final de la actividad. (5')

ACTIVIDADES A DESARROLLARSE DURANTE LA ROTACIÓN DE LAS DIFERENTES ESTACIONES:

- Atletismo (Visual)
- Boccia (P.C)
- Fútbol 5 Visuales (Visual)
- Voleibol Sentado (Física)
- Goalball (Visual)
- Quad Rugby (Física)

METODOLOGÍA DE LAS ACTIVIDADES A REALIZAR

1. Bienvenida-Introducción a la actividad.

Se explicará cómo se va a manejar cada una de las rotaciones, así mismo las personas que van a estar acompañando la actividad. Esto irá acompañado de las palabras de la persona que da la bienvenida y la explicación de los deportes, en el centro del escenario se encontraran los monitores realizando una pequeña demostración del deporte que se esté explicando.

Materiales: Micrófono, Sonido, 8 sillas de ruedas, vendas para los ojos, balón de Goalball, boccias y balón de fútbol 5, cancha de voleibol.

Recurso Humano: Instructores Deportivos y Estudiantes de la Facultad de Cultura Física Deporte y Recreación.



2. Actividades de integración-calentamiento

Esta sensibilización está orientada a integrar a las personas que participarán en la actividad así como iniciar el proceso de calentamiento para las actividades a realizarse. Dentro de éstas actividades se encuentran diferentes juegos grupales y juegos orientados a sensibilizar a los participantes acerca de la discapacidad visual.

Materiales: Vendas para los ojos.

Recurso Humano: Participantes. Un Animador encargado de la actividad y 6 Instructores que acompañen la actividad.

Momentos de la actividad:

Juegos de desplazamientos

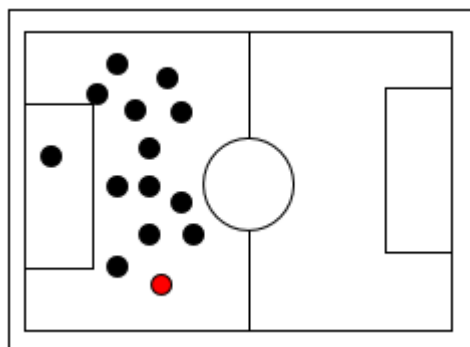
Juegos de armar parejas

Juegos de Sensibilización

La actividad inicia con diferentes juegos de integración con las personas que van a participar **sin ningún tipo de venda**.

Juego de Desplazamientos

- Caminar por el espacio en diferentes direcciones.
- Realizar desplazamientos laterales, hacia atrás, desplazamientos en una sola pierna. Mientras se realiza el desplazamiento se realizan ejercicios de movilidad articular en el tren superior e inferior.
- Mientras se realizan los desplazamientos y los movimientos de movilidad articular se hace sonar el silbato para que los participantes de la actividad realicen las siguientes actividades: las personas queden congeladas, den media vuelta, salten, griten, corran, troten, etc.





Juego armar parejas

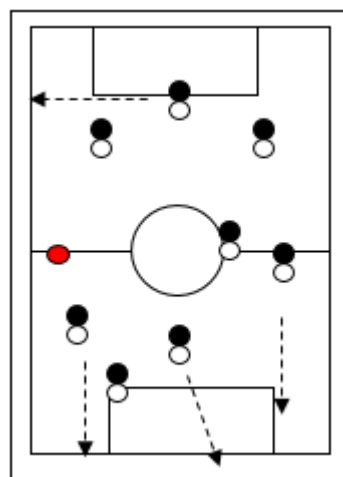
- Las personas participantes se desplazan dentro de del espacio. Se hace sonar el silbato. Se les pide a los participantes que busquen a una pareja.
- Se les ordena a los participantes que vayan nombrando a cada una de las parejas que van conformando de la siguiente manera: “pareja número 1” “pareja número 2”.
- Se les pide a los participantes que se presenten con cada persona que tienen en frente. Además se les ordena que miren a los ojos a su compañero, le miren los oídos.
- Luego, después que se hayan conformado diferentes parejas, se le ordena a los participantes que encuentren a su pareja número uno, o dos o tres.
- Mientras que los participantes se encuentren con una pareja nueva éstos pueden jugar manitas calientes, empujar al compañero tomándose de los hombros, halarlo, tocarle la rodilla, etc.

3. Sensibilización hacia la discapacidad visual

Con la última pareja que quedó de la actividad anterior se realizará la actividad. De ésta manera se le solicitará a que uno de los dos participantes utilice la venda. Ésta actividad se realizará con todas las personas asistentes a la actividad.

Las actividades que se realizarán son las siguientes:

- La persona con los ojos vendados toma del hombro al compañero que se convertirá en guía. Éste lo llevara a realizar reconocimiento del espacio caminando. En éste punto se instruirá a las personas de cómo guiar a una PSDV, los cuidados que se deben tener.
- Se les pedirá a los guías que caminen/rueden un poco más rápido, lento, giren, se desplacen hacia atrás.
- Luego los guías se ubicarán en frente de su compañero y lo llamarán por su nombre. Éste tendrá que seguirlo con la voz hacia donde se dirija.
- Posteriormente las personas con los ojos





- vendados intentarán tocar a sus guías y éstos lo evitarán.
- Para finalizar, el guía hará que su compañero de 4 vueltas sobre su propio eje hacia la derecha, luego 5 hacia la izquierda. El monitor le pedirá a las personas que señale con su(s) brazos algún tipo de referencia (la entrada del escenario, las gradas, los arcos).
 - Finalizado esto, se le pedirá a las parejas que cambien de roles y se repite la actividad.

4. Rotación hacia las diferentes estaciones

Los participantes de la actividad se distribuirán en 6 estaciones ya organizadas. Las estaciones son las siguientes: Estación de atletismo para PSDV, Fútbol 5 PSDV, Quad Rugby, Boccia, Voleibol sentado y Goalball.

ESTACIÓN 1: ATLETISMO PARA PSDV.

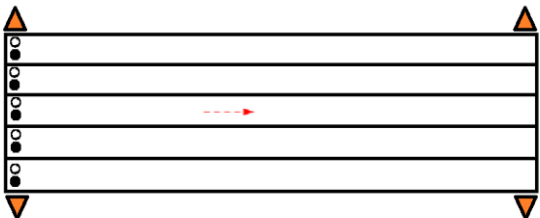
En ésta estación se recordarán algunos elementos técnicos básicos acerca del deporte ya expuestos en la Introducción-presentación del taller. Dentro de estos elementos el Instructor recordará acerca de las competencias, la clasificación de los deportistas y de los guías.

La actividad principal de ésta estación son carreras en línea recta de 100 mts. Cada competidor estará conformada por un compañero invidente y otro que asumirá el rol de guía.

Los elementos a trabajar en ésta estación son los siguientes:

- Se arman parejas en el grupo.
- En cada pareja, uno de los integrantes asume el rol de guía y el otro de deportista.
- Se les facilitará a las parejas la utilización de las cuerdas y se les explicará el agarre de la misma.
- Se realizarán diferentes tipos de desplazamientos realizando el recorrido de competencia. Éste recorrido será en línea recta. Se iniciará caminando, trotando y corriendo. Estos tres tipos de desplazamientos serán realizados por cada uno de los integrantes de la pareja. Es decir, 3 recorridos lo hace el primero de los dos y en los siguientes 3 se cambia de rol.
- Luego se realiza una ronda de competencia (corriendo) entre las filas. Fila 1 vs fila 3 vs fila 5 y Fila 2 vs 4. Ésta competencia se realizará con la misma forma organizativa.
- Como actividad final se realizará una competencia de relevos llevando un mensaje en lenguaje de señas.



Explicación Gráfica	Forma Organizativa
	Se realizarán filas con las parejas establecidas. Iniciarán el recorrido con el sonido del silbato las parejas de la fila número 1, 3, 5 (para evitar choques). Cada pareja hace el recorrido y espera en el punto de finalización a que todas las parejas acaben. En total serán tres recorridos de ida y vuelta por todos.

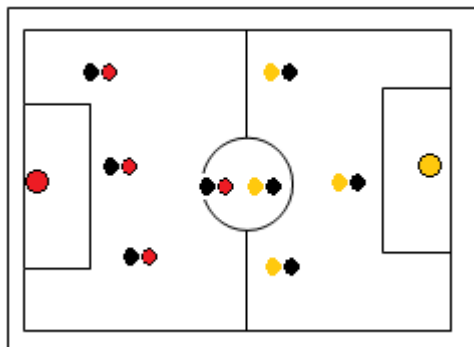
ESTACIÓN 2: FÚTBOL 5

En éste deporte el instructor recordará algunos elementos teóricos que se socializaron en la introducción de la actividad. Dentro de estos elementos teóricos se encuentra la clasificación de los jugadores y las adaptaciones que tiene el deporte (bandas laterales, “voy”, guías dentro del terreno de juego y el arquero).

La actividad principal en ésta estación es una adaptación de fútbol 5 para invidentes. El juego consiste en el enfrentamiento de dos equipos divididos a cada uno de la cancha. En cada uno de los equipos un jugador estará conformado por dos personas, uno de ellos tendrá los ojos vendados y otra persona que lo guiará durante el desarrollo del partido. El arquero será el único dentro del terreno de juego no tendrá guía. Éste podrá ver.

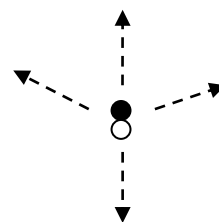
Reglas:

El jugador que se ubica detrás de la persona “invidente” sólo podrá tocar el balón para controlarlo y pasárselo a su compañero. No podrá hacer pases. Cada vez que un jugador “invidente” vaya por el balón deberá gritar “voy”.



Actividades a realizar en ésta estación:

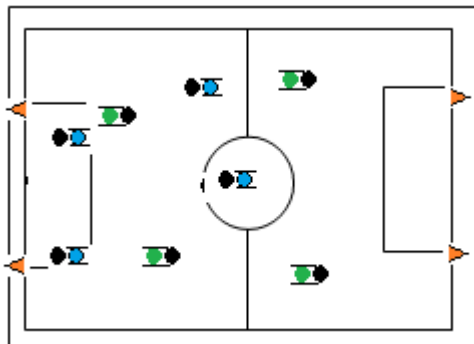
- El grupo se subdivide en parejas para trabajar.
- Uno de los dos integrantes de la pareja procede a vendarse los ojos y el compañero se ubicará detrás de éste para llevarlo a donde éste el balón.
- Se dejará un espacio de tiempo para que las parejas acuerden movimientos. (desplazamientos, control del balón, pateo del balón).
- Partido (dos tiempos de 5 min).
- Al iniciar el segundo tiempo se cambian los roles.



ESTACIÓN NÚMERO 3: QUAD RUGBY

En éste deporte el instructor recordará algunos elementos teóricos que se socializaron en la introducción de la actividad. Dentro de estos elementos teóricos se encuentra la clasificación de los jugadores y las adaptaciones que tiene el deporte.

La actividad principal de ésta estación es la participación de un partido de Rugby en silla de ruedas. Cada jugador dentro del terreno de juego estará conformado por una persona en silla de ruedas y otra persona detrás de éste con el fin de ayudarlo a movilizar dentro del terreno de juego. El jugador que está sentado en la silla de ruedas solamente podrá realizar los pases y goles.



Actividades a realizar en la estación

- Tan pronto llegan los participantes a la estación conforman varios grupos de 8 participantes cada uno.
- Se escogen a las parejas que van a empezar jugando en el partido.
- Una vez ocupadas las sillas de ruedas se procede a entregar los petos a las personas que están en la silla sentados. Esto con el fin de diferenciar los dos equipos.
- Se socializan las reglas para ésta actividad.
- Los jugadores ubicados detrás de los jugadores que están en silla de ruedas deben tener cuidado al momento de realizar los desplazamientos para no chocar otras sillas y para no atropellar a otros jugadores que están ayudando a desplazar a su compañero.
- En ningún momento los jugadores “a pie” podrán realizar pases. Cada dos goles los equipos deben cambiar para que todos los participantes vivencien la actividad y puedan ser partícipes de ello.

ESTACIÓN NÚMERO 4: BOCCIA

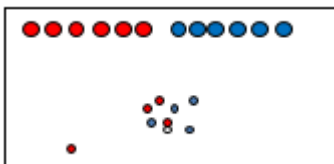
En esta estación el instructor recordará a los asistentes acerca del deporte, las personas que lo practican y las modalidades de competencia.

Las actividades fundamentales en ésta estación están encaminadas a modelar una competencia de bocce. Estas actividades podrán realizarse sentados en el piso, en las gradas o por personas ubicados en sillas.

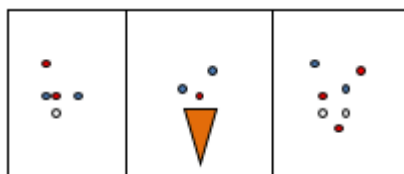


Actividades a realizar:

- Se subdivide el grupo entre hombres y mujeres o se realiza la actividad en competencias mixtas. Un equipo tendrá las boccias azules y el otro equipo las de color rojo. Se les explica a los participantes la manera de lanzar la pelota:
 - El codo elevado a 90° y sólo el movimiento de la muñeca. Mano derecha o mano izquierda.
 - Lanzamiento libre con la mano derecha o izquierda.
 - Lanzamiento con canaleta.
 - Lanzamiento con el pie.



- Dentro de las variantes a utilizar en cada uno de los partidos se encuentran:
 - La boccia de color blanco.
 - Que la boccia de cada uno de los equipos entre dentro de un cono.
 - Que la boccia de cada uno de los equipos haga gol por en medio de dos boccias blancas o dos conos.



ESTACIÓN NÚMERO 5: VOLEIBOL SENTADO

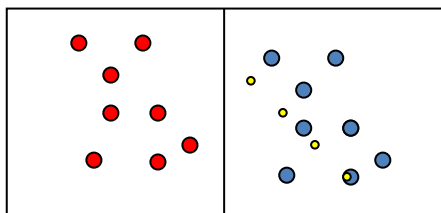
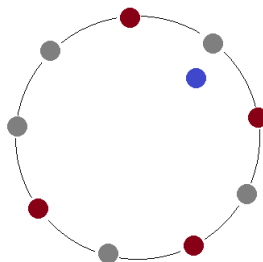
En esta estación el instructor explicará a los asistentes acerca del deporte, las personas que lo practican, las adaptaciones de la cancha.

La actividad principal de ésta estación son partidos modelando el deporte. Cada partido se jugará con un balón de fomi.



Actividades a realizar en la estación.

- Se divide el grupo de rotación en 2 equipos, una en cada lado de la cancha de voleibol sentado, se les indica que deben escoger a una persona para que sea el capitán, deben colocarle un nombre a su equipo y deben gritarlo en equipo. (tiempo requerido 5 minutos.)
- Cada equipo debe realizar una rotación de gesto bloqueo por las posiciones en la malla 2,3 ,4 y luego al contrario 4,3,2 (5 minutos)
- Cada equipo formando un círculo en su respectivo lado de cancha deberá hacer 20 pases consecutivos sin que el balón caiga al suelo. (5 minutos)
- Se realizará un partido entre ambos equipos, quien realice la mayor cantidad de puntos en los 5 minutos del partido será el ganador.
- El equipo ganador se llevará chocolates para sus integrantes.





ESTACIÓN NÚMERO 6: GOALBALL

Presentación de la estación y el grupo de trabajo. En éste momento se presenta el instructor y la estación cómo tal ante las personas asistentes a la actividad. Se nombran las actividades a realizarse durante la misma.

Presentación del deporte: Se socializa a las personas asistentes una breve reseña del deporte y el estado actual del Goalball en Colombia. Se hace énfasis en el grupo de Goalball de arcángeles deportes y la posibilidad para que acompañen las diferentes actividades del proceso de entrenamiento.

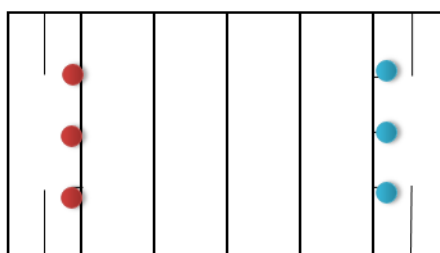
Adicional a esto se realiza una breve explicación del deporte: Reglas, dinámica de juego, exigencias a nivel motriz, físico y el beneficio de la práctica del deporte para las personas en situación de discapacidad visual.

Para finalizar se expondrá ante el público el balón de Goalball, las gafas y todos aquellos elementos que hagan parte de la indumentaria para la práctica del deporte.

Actividad a realizar en la estación:

Juego por equipos de 3 contra 3

Se formarán equipos de 3 integrantes. Se harán explicaciones breves sobre las líneas del terreno de juego, su ubicación y las posiciones técnicas defensivas y ofensivas del deporte. Ésta explicación se realiza para que los participantes se protejan la cara de manera adecuada y de ésta manera no sufran ningún tipo de

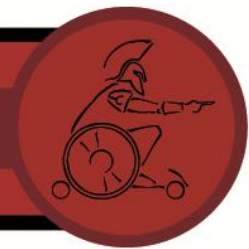


lesiones.

Se jugarán partidos a 3 goles.

Juego de Penaltys

Al finalizar los partidos, se realizará una ronda de duelos de uno contra uno en penaltis. Se les solicitará a los asistentes que apuesten algo para incrementar el interés de los mismos en la actividad.



5. Retroalimentación

Al finalizar la actividad se realizarán una retroalimentación acerca de la manera en cómo se sintieron practicando los diferentes deportes que se presentaron, se hará énfasis en la situación de muchas personas en el mundo con éste tipo de dificultad (sensibilización) y por último se comentará acerca de la importancia del Deporte para todas las personas con y sin discapacidad.