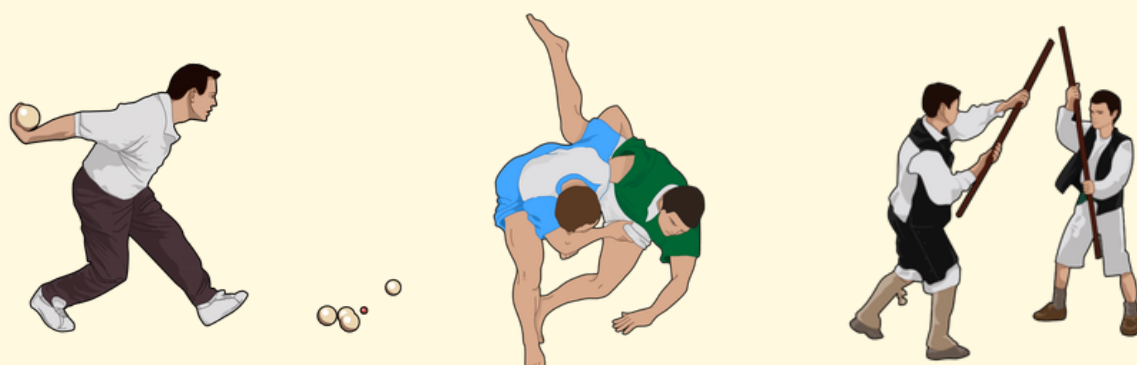




UNIVERSIDADE DA CORUÑA

JUEGOS Y DEPORTES CANARIOS PARA TODAS LAS PERSONAS



Juegos y deportes canarios para todas las personas



1ª edición, 2026

AUTORÍA

Aithiane Morín Gómez

EDICIÓN

Aithiane Morín Gómez

Sara González Iglesias

Jessica Garabal Barbeira

DIRECCIÓN

Sara González Iglesias

Jessica Garabal Barbeira



CRÉDITOS

Las imágenes que aparecen en este documento son propiedad del Gobierno de Canarias y han sido creadas por Proyecto TSP (IECI-EFC) que las distribuye bajo la licencia Creative Commons BY-NC-SA. Algunos de ellos han sido modificados por la propia autora.

ÍNDICE



1	Presentación	<u>5</u>
2	Cómo utilizar este documento	<u>6</u>
3	Introducción	<u>8</u>
4	Juegos y deportes	<u>11</u>
5	Tipos de barreras	<u>21</u>
6	Barreras motoras	<u>22</u>
7	Barreras cognitivas	<u>23</u>
8	Barreras visuales	<u>24</u>
9	Barreras en el material	<u>25</u>
10	Barreras en las reglas	<u>26</u>
11	Barreras en el entorno	<u>27</u>
12	Glosario de términos	<u>28</u>
13	Referencias bibliográficas	<u>29</u>

PRESENTACIÓN

Los juegos y deportes tradicionales canarios poseen un importante valor cultural y un gran potencial inclusivo. Sin embargo, algunas de sus formas tradicionales de práctica pueden generar barreras para la participación de personas con discapacidad.

El objetivo de este documento es ofrecer ideas prácticas para adaptar estos juegos en el entorno comunitario.

Esta guía nace como resultado de un Trabajo de Fin de Grado en Terapia Ocupacional con título “Análisis del Diseño Universal en los juegos y deportes tradicionales canarios para favorecer la inclusión de personas con discapacidad”, centrado en indentificar barreras y proponer adaptaciones que faciliten la participación.

Desde la perspectiva de la Terapia Ocupacional, se entiende el juego y el deporte como ocupaciones significativas fundamentales para el desarrollo, el bienestar y la inclusión social. Por ello, esta guía propone aplicar principios de Diseño Universal y estrategias de adaptación para transformar los juegos tradicionales canarios para que puedan ser disfrutados por todas las personas.

CÓMO UTILIZAR ESTE DOCUMENTO

Este documento recoge recomendaciones de adaptación para nueve juegos y deportes tradicionales canarios: Billarda, Bola canaria, Lucha canaria, Palo canario didáctico, Pelotamano, Pina, Tángana, Teje canario y Trompo.

Cada juego cuenta con una ficha propia organizada en tres apartados: descripción, barreras principales y adaptaciones clave.

Para facilitar la lectura y la comprensión de la guía, se recomienda:

- Leer primero la ficha del juego que se quiere adaptar.
- Identificar las barreras principales que pueden aparecer durante la práctica.

CÓMO UTILIZAR ESTE DOCUMENTO

- Revisar las adaptaciones clave y seleccionar aquellas que mejor se ajusten al grupo, al espacio y a los materiales disponibles.
- Consultar las tablas finales para obtener una visión general de las barreras motoras, cognitivas, visuales, materiales, reglamentarias y del entorno.

Se incluye un glosario de términos para facilitar la comprensión de algunos conceptos.

Estas recomendaciones no pretenden sustituir las reglas tradicionales, sino ofrecer alternativas flexibles para que más personas puedan participar.

INTRODUCCIÓN

Los juegos y deportes tradicionales canarios forman parte de la historia, la cultura y la identidad de Canarias. Son prácticas que se han transmitido de generación en generación y que contribuyen a mantener vivo el patrimonio cultural del archipiélago. Por ello, para que esta herencia no se pierda, es necesario que todas las personas puedan conocerla, practicarla y disfrutarla.

Después de analizar las dificultades que muchas personas pueden encontrar al participar en estos juegos, se han recopilado propuestas de adaptación relacionadas con los materiales, las normas, el entorno y las formas de juego.

Las adaptaciones que se presentan en esta guía pretenden ser fáciles de aplicar. No pretenden cambiar la esencia de los juegos tradicionales ni restar valor a la tradición, sino hacerla más flexible, segura y accesible. Con estos cambios, los juegos y deportes tradicionales canarios pueden convertirse en un punto de encuentro, participación y convivencia para todas las personas.

JUEGOS Y DEPORTES

BILLARDA



BOLA CANARIA



LUCHA CANARIA



**PALO CANARIO
(didáctico)**



PELOTAMANO



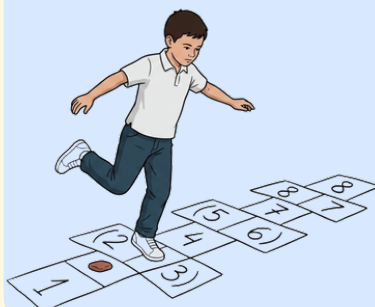
PINA



TÁNGANA



TEJE CANARIO

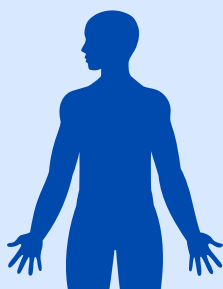


TROMPO



TIPOS DE BARRERAS

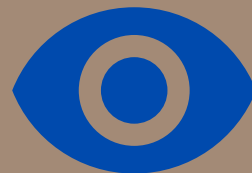
MOTORA



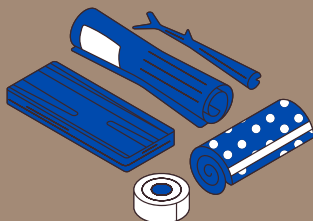
COGNITIVA



VISUAL



MATERIALES



REGLAS



ENTORNO



JUEGOS Y DEPORTES

En las siguientes páginas se abordan las barreras de cada uno de los juegos y deportes canarios.





BILLARDA

DESCRIPCIÓN

Juego tradicional en el que se golpea una pequeña pieza de madera con un palo largo para impulsarla en el aire y lanzarla lo más lejos posible.

BARRERAS PRINCIPALES



ADAPTACIONES CLAVE

- Simplificar el gesto y apoyos en la ejecución
- Incorporación de objetos de mayor tamaño y de alto contraste
- Incorporación de estímulos sonoros
- Adaptación en peso, tamaño y/o textura
- Uso de materiales blandos y seguros
- Uso de terrenos nivelados y adaptados
- Delimitación accesible del área de juego



BOLA CANARIA

DESCRIPCIÓN

Juego tradicional de lanzamiento de precisión en el que los jugadores intentan aproximar sus bolas al boliche/miche/mingue. Se juega por equipos o individualmente en un terreno delimitado, sin contacto físico entre los participantes.

BARRERAS PRINCIPALES



ADAPTACIONES CLAVE

- División de la tarea en fases y uso de pictogramas
- Incorporación de referencias espaciales claras: líneas y colores
- Adapatación en peso, tamaño y/o textura
- Por niveles o variantes en el juego
- Señalización visual y táctil
- Uso de terrenos nivelados y adaptados
- Delimitación accesible del área de juego



LUCHA CANARIA

DESCRIPCIÓN

Combate tradicional de agarre entre dos luchadores dentro de un terrero circular de arena, donde intentan derribarse aplicando técnicas regladas

BARRERAS PRINCIPALES



ADAPTACIONES CLAVE

- Graduar intensidad y reducción del contacto
- Incorporación de estímulos sonoros: cascabeles y señales acústicas
- Flexibilizar los movimientos obligatorios



PALO CANARIO (didáctico)

DESCRIPCIÓN

Práctica tradicional de combate con palos de madera largos entre dos jugadores que realizan técnicas de ataque y defensa dentro de una distancia controlada

BARRERAS PRINCIPALES



ADAPTACIONES CLAVE

- Graduar intensidad y reducción del contacto
- Simplificación de normas e instrucciones claras
- Uso de materiales blandos y seguros
- Flexibilizar los movimientos obligatorios



PELOTAMANO

DESCRIPCIÓN

Entre dos equipos, de unas cinco personas cada uno, que deben devolver una pelota elástica golpeándola con la mano antes de su segundo bote

BARRERAS PRINCIPALES



ADAPTACIONES CLAVE

- Simplificación de normas e instrucciones claras
- Incorporación de objetos de mayor tamaño y alto contraste
- Uso de materiales blandos y seguros
- Aumentar el tiempo de respuesta
- Señalización visual y táctil



PINA

DESCRIPCIÓN

El juego consiste en golpear la pina, con un palo similar a un bastón, con la finalidad de superar una línea que representa la meta, la cual está situada en el fondo del campo del equipo contrario

BARRERAS PRINCIPALES



ADAPTACIONES CLAVE

- Incorporación de objetos de mayor tamaño y de alto contraste
- Uso de materiales blandos y seguros
- Aumentar el tiempo de respuesta
- Señalización visual y táctil



TÁNGANA

DESCRIPCIÓN

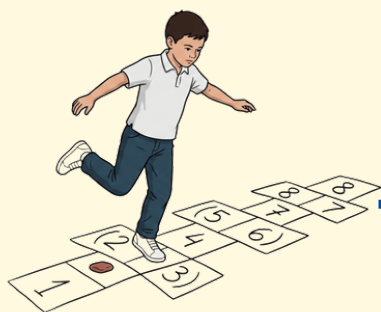
Derribar la tángana (pieza vertical colocada sobre una base) y situar el tejo/moneda lo más cerca posible para puntuar más que el adversario

BARRERAS PRINCIPALES



ADAPTACIONES CLAVE

- Simplificar el gesto y apoyos en la ejecución
- Incorporación de referencias espaciales claras: líneas y colores
- Incorporación de estímulos sonoros: cascabeles y señales acústicas
- Por niveles o variantes en el juego
- Uso de terrenos: nivelados y adaptados
- Delimitación accesible del área de juego



TEJE CANARIO

DESCRIPCIÓN

Completar el recorrido dibujado en el suelo avanzando a la pata coja, lanzando correctamente el teje a cada casilla y manteniendo el equilibrio sin pisar líneas

BARRERAS PRINCIPALES



ADAPTACIONES CLAVE

- Sustitución: apoyo bipodal y Productos de Apoyo (PA)
- División de la tarea en fases y uso de pictogramas
- Incorporación de referencias espaciales claras: líneas y colores
- Flexibilizar los movimientos obligatorios
- Uso de terrenos: nivelados y adaptados



TROMPO

DESCRIPCIÓN

Juego en el que se enrolla una cuerda (liña) alrededor de un trompo de madera y se lanza al suelo para hacerla girar, realizándose posteriormente diferentes habilidades o retos.

BARRERAS PRINCIPALES



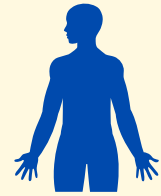
ADAPTACIONES CLAVE

- Simplificar el gesto y apoyos en la ejecución
- Incorporación de estímulos sonoros: cascabeles y señales acústicas
- Adapatación: peso, tamaño y/o textura
- Aumentar el tiempo de respuesta
- Por niveles o variantes en el juego

TIPOS DE BARRERAS

En las siguientes páginas se abordan todas las barreras de los juegos y deportes canarios seleccionados.





Demanda	Adaptación	Juego
Apoyo unipodal 	• Sustitución: apoyo bipodal • Productos de Apoyo (PA)	• Teje canario
Fuerza y contacto físico 	• Graduar intensidad • Reducción del contacto	• Lucha canaria • Palo canario (didáctico)
Coordinación o manipulación fina 	• Simplificar el gesto • Apoyos en la ejecución	• Trompo • Billarda • Tángana

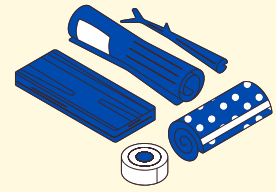


Demanda	Adaptación	Juego
Reglas complejas o poco intuitivas 	• Simplificación de normas • Instrucciones claras	• Palo canario (didáctico) • Pelotamano
Alta demanda en atención y memoria 	• División de la tarea en fases • Uso de pictogramas	• Teje canario • Bola canaria



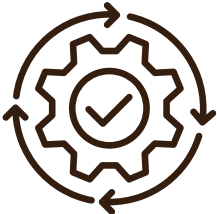
Demanda	Adaptación	Juego
Seguimiento de objeto en movimiento 	• Incorporación de objetos de mayor tamaño • Incorporación de objetos de alto contraste	• Billarda • Pelotamano • Pina
Dependencia visual para la anticipación 	• Incorporación de referencias espaciales claras: ◦ Líneas ◦ Colores	• Bola canaria • Tángana • Teje canario
	• Incorporación de estímulos sonoros: ◦ Cascabeles ◦ Señales acústicas	• Trompo • Billarda • Tángana • Lucha canaria

BARRERAS EN EL MATERIAL

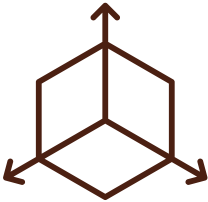


Demanda	Adaptación	Juego
Objetos difíciles de manipular 	• Adaptación: ◦ Peso ◦ Tamaño ◦ Textura	• Trompo • Billarda • Bola canaria
Riesgo de impacto 	• Uso de materiales: ◦ Blandos ◦ Seguros	• Palo canario (didáctico) • Pina • Billarda • Pelotamano



Demanda	Adaptación	Juego
Ritmo de juego elevado 	• Aumentar el tiempo de respuesta • Jugar por turnos	• Pelotamano • Pina • Trompo
Rigidez en la ejecución 	• Flexibilizar los movimientos obligatorios	• Teje canario • Lucha canaria • Palo canario (didáctico)
Baja tolerancia al error 	• Por niveles • Variantes en el juego	• Trompo • Bola canaria • Tángana



Demanda	Adaptación	Juego
Superficies irregulares 	Uso de terrenos: • Nivelados • Adaptados	• Tángana • Bola canaria • Teje canario • Billarda
Orientación espacial 	• Señalización visual • Señalización táctil	• Pina • Pelotamano • Bola canaria
Movilidad reducida 	• Delimitación accesible del área de juego	• Bola canaria • Tángana • Billarda

GLOSARIO DE TÉRMINOS

DISEÑO UNIVERSAL

Enfoque de planificación y creación de entornos, productos y actividades que busca que sean accesibles y utilizables por todas las personas, sin importar la edad, capacidad, sexo, nivel económico u otras características demográficas.

PRODUCTOS DE APOYO

Abarcan cualquier producto, dispositivo, equipo, instrumento o software, ya sea de fabricación especial o disponible en el mercado, que se utiliza por o para personas con discapacidad con el propósito de facilitar su participación plena, proteger, apoyar, entrenar, medir o sustituir funciones y estructuras corporales y actividades, así como prevenir deficiencias, limitaciones en la actividad o restricciones en la participación.

PICTOGRAMAS

Dibujo que representa una palabra o una idea. Estos dibujos forman parte de un lenguaje. Algunas personas tienen dificultades para comunicarse y utilizan un lenguaje hecho con pictogramas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Gobierno de Canarias. Juegos y deportes tradicionales: Material didáctico [Internet]. Canarias: Consejería de Educación, Formación Profesional, Actividad Física y Deportes; [citado el 28 de mayo de 2026]. Disponible en: <https://www.gobiernodecanarias.org/deportes/materias/programas-proyectos/juegos-deportes-tradicionales/material-dicatico/>
2. Castro Núñez US. Cuaderno de divulgación: juegos y deportes tradicionales canarios. Canarias: Centro de la Cultura Popular Canaria; 2004.
3. The UD Project. What is universal design? [Internet]. West Palm Beach: The UD Project; 2025 [citado 27 May 2026]. Disponible en: <https://universaldesign.org/definition>
4. Centro de Referencia Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (Ceapat), Instituto de Mayores y Servicios Sociales (Imserso). Guía de orientación en la práctica profesional de la valoración reglamentaria de la situación de dependencia: Productos de Apoyo para la Autonomía Personal [Internet]. Madrid: Imserso; 2011 [citado el 28 de mayo de 2026]. Disponible en: <https://sede.imserso.gob.es/documents/20123/133745/guadeproductosdeapoyo.pdf>
5. Plena Inclusión. Pictograma [Internet]. Madrid: Plena Inclusión; [consultado 1 de junio de 2026]. Disponible en: <https://www.plenainclusion.org/discapacidad-intelectual/recurso/pictograma/>

Juegos y deportes canarios para todas las personas



UNIVERSIDADE DA CORUÑA