



Universidad de Valladolid

TRABAJO FIN DE GRADO

Propuesta educativa de sensibilización hacia la
discapacidad física y visual en Educación Física
Escolar

Curso académico 2019-2020

Autora: Lucía Trueba Cuervo

Tutor: Higinio F. Arribas Cubero

RESUMEN

El presente Trabajo Fin de Grado (TFG) trata sobre la sensibilización y la inclusión de las personas con discapacidad física y discapacidad visual en las clases de Educación Física. En él se presenta un marco teórico en el cual se definen, comentan y relacionan diversos términos y conceptos vinculados a la temática principal de la sensibilización. Entre ellos, destaca la importancia de los proyectos de sensibilización y de deporte inclusivo que se llevan a cabo tanto dentro como fuera de las aulas.

La segunda parte de este TFG consiste en la elaboración de una propuesta educativa, diseñada para un contexto concreto que, por la situación actual de confinamiento, no se ha podido llevar a la práctica. En esta propuesta se desarrollan diversas actividades orientadas a 5º curso de Educación Primaria para que se trabajen valores de respeto, sensibilización y normalización de las personas con discapacidad en las aulas de Educación Física.

PALABRAS CLAVE

Sensibilización, inclusión, Educación Física, discapacidad, deporte adaptado.

ABSTRACT

This End of Degree Project be about awareness and inclusion of people with physical disability and visual disability in the Physical Education classes. In it is presented a theoretical framework in which it is defined, commented and related various terms linked at the chief theme of awareness. Among them, the awareness projects and inclusive sports projects stand out, both inside and outside of Elementary Schools.

The second part of this work is about an educative proposal development, designed for a specific context, that because of the current confinement situation, couldn't be implemented. In this educative proposal, its developed diverse activities guide to 5th grade of Elementary School so they work respect, awareness and normalization values of people with disabilities in Physical Education classes.

KEY WORDS

Awareness, inclusion, Physical Education, disability, adapted sports.

INDICE

1.	INTRODUCCIÓN.....	5
2.	JUSTIFICACIÓN.....	7
3.	OBJETIVOS.....	9
4.	MARCO TEÓRICO.....	10
4.1.	La discapacidad.....	10
4.1.1.	Definición de discapacidad, deficiencia y minusvalía.....	10
4.1.2.	Tipos de discapacidad.....	11
4.1.3.	Evolución de la discapacidad a lo largo de la historia.....	12
4.2.	La inclusión.....	15
4.2.1.	Definición y evolución de la educación inclusiva.....	15
4.2.2.	De la educación especial segregada a la educación integradora.....	16
4.2.3.	De la educación integradora a la educación inclusiva.....	17
4.3.	La inclusión en el área de Educación Física.....	19
4.3.1.	Dificultades y/o barreras de la inclusión en Educación Física.....	19
4.3.2.	Estrategias para la inclusión en Educación Física.....	21
4.4.	La sensibilización hacia la discapacidad.....	22
4.4.1.	El concepto de sensibilización hacia la discapacidad.....	23
4.4.2.	Importancia de sensibilizar hacia la discapacidad desde la Educación Física.....	24
4.5.	Deportes inclusivos y adaptados.....	26
4.5.1.	Definiciones de deporte inclusivo y deporte adaptado.....	26
4.5.2.	Deporte inclusivo en Educación Física.....	27
5.	METODOLOGÍA.....	31
5.1.	Proceso de elaboración de la unidad didáctica.....	31
5.1.1.	Fundamentación legal.....	32
5.2.	Contexto.....	33

6. DISEÑO DE PROPUESTA DE INTERVENCIÓN. UNIDAD DIDÁCTICA: “ME PONGO EN TU LUGAR”	35
6.1. Contenidos, Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables	35
6.2. Metodología	41
6.3. Sesiones.....	42
6.4. Técnicas e instrumentos de evaluación	61
6.5. Contribución al desarrollo de las competencias clave	62
7. CONSIDERACIONES FINALES.....	64
8. BIBLIOGRAFÍA.....	66
9. ANEXOS	70

1. INTRODUCCIÓN

En el siguiente TFG se presentan y desarrollan los principales conceptos relacionados con la educación inclusiva y las personas con discapacidad, así como la sensibilización hacia este colectivo. Se expone también una propuesta educativa para llevar a la práctica con alumnado de 5º de Primaria en el área de Educación Física.

Este trabajo se compone de nueve apartados, siendo el primero la presente introducción. El segundo es la justificación, el por qué se ha hecho este trabajo y se ha elegido esta temática en concreto, seguido por el tercer apartado, en el que se exponen los objetivos que se pretenden conseguir.

A continuación se expone el marco teórico sobre el que se fundamenta todo el trabajo y la propuesta didáctica desarrollada más adelante. Este cuarto apartado está dividido a su vez por cinco subapartados, en los cuales se habla sobre diversos conceptos.

En el primer apartado de este marco teórico, se define el concepto de discapacidad y se añaden las definiciones de deficiencia y minusvalía para aclarar sus diferencias. Está compuesto por dos subapartados en los que se explican una de las diversas clasificaciones de los tipos de discapacidad y su evolución a lo largo de la historia.

Pasando al segundo apartado, se encuentra definido el concepto de inclusión educativa desde puntos de vista que dan dos autores diferentes. Se expone también la trayectoria de la inclusión en la educación, diferenciando tres claras etapas: la educación segregada, la educación integradora y la educación inclusiva.

Por otro lado, en el tercer apartado del marco teórico, se habla también de la educación inclusiva, pero en esta ocasión, orientada hacia la Educación Física escolar. Se exponen y explican las diferentes barreras que dificultan la plena inclusión del alumnado con discapacidad en esta área, así como posibles estrategias que facilitarían el proceso para alcanzarla.

De la sensibilización hacia la discapacidad, que es el tema principal del trabajo, se habla en el cuarto apartado. En él se explica el concepto desde varias perspectivas y se fundamenta la importancia de llevar a cabo proyectos de este tipo en las clases de Educación Física escolar.

Para finalizar el marco teórico, se definen los conceptos de deporte inclusivo y deporte adaptado. Este apartado trata también el tema de los deportes inclusivos en el área de Educación Física y se presentan y explican varios proyectos relacionados con el tema, que han obtenido buenos resultados, algunos en nuestro entorno próximo.

Tras el marco teórico, se pasa al apartado número cinco del TFG, la metodología, en el cual se explica el proceso de elaboración del trabajo y de la propuesta didáctica. Se expone también en este apartado la fundamentación legal en la que se basa la unidad didáctica y el contexto concreto en el cual se hubiese puesto en práctica.

En el sexto apartado, se presenta al completo la propuesta didáctica diseñada para este trabajo, desde los contenidos, criterios y estándares de aprendizaje en los cuales se basan las sesiones, hasta la evaluación de cada una de ellas y la metodología que se habría utilizado. Se explican también las competencias clave que se desarrollan con la puesta en práctica de las actividades presentadas, si se llevan a cabo conforme a los aspectos metodológicos presentados.

A continuación, se presentan en el séptimo apartado las consideraciones finales de todo el TFG. En él se añaden algunas explicaciones sobre el proceso de aprendizaje, cómo se han conseguido los objetivos planteados al inicio y las oportunidades y limitaciones que han ido surgiendo a medida que se avanzaba en la elaboración del trabajo. Se indica también una forma de dar continuidad a este trabajo una vez realizadas las actividades planteadas en la propuesta didáctica.

En los últimos apartados se encuentra toda la bibliografía utilizada y en la que se basa el marco teórico y la propuesta didáctica, así como los anexos, que amplían la información y los materiales a utilizar durante las sesiones de la unidad didáctica.

2. JUSTIFICACIÓN

El motivo principal del desarrollo de este TFG es, como su propio tema indica, la sensibilización hacia los diferentes tipos de discapacidad desde las aulas de Educación Primaria. Es importante que los escolares desde pequeños sean educados en valores de respeto, cuidado y buenos tratos hacia las personas que tienen discapacidad, ya que convivirán con ellas en algún momento de su vida. Deben ser capaces de ponerse en su lugar y vivir las dificultades que afrontan muchas personas día a día.

En la mayoría de colegios de Educación Primaria de este país encontramos una gran diversidad de alumnado en las aulas, entre ellos, en muchas ocasiones, se encuentran escolares con algún tipo de discapacidad. Cada vez con más frecuencia se procura hacer una escolarización inclusiva, o al menos combinada, de este tipo de alumnado. Suelen ser matriculados en centros especiales, en los cuales se han hecho una serie de modificaciones estructurales para facilitar su estancia, aunque también se dan casos de escolares con discapacidad en centros ordinarios. En estos tipos de centros educativos, se convive día a día con alumnado con discapacidad, por lo que la sensibilización hacia estos se debe dar de forma continua y cercana. Esto supone un aprendizaje muy enriquecedor para los escolares que conviven con gente “diferente” a ellos, haciéndoles ver desde otras perspectivas el mundo y las diferentes (dis)capacidades y necesidades de aquellos que lo habitamos.

Es en los centros “ordinarios” donde debería tratarse más a fondo la sensibilización hacia las personas con discapacidad, ya que no tienen la ventaja de poder relacionarse, convivir y aprender de ellas. De ahí el motivo de querer llevar a cabo una serie de actividades relacionadas con la sensibilización y la visibilización hacia las personas con discapacidad en este centro. Se debe partir de las conductas existentes en los escolares, para así modificarlas con programas de sensibilización adaptados, en el caso de ser negativas. Siguiendo a Felipe, Garoz y Tejero (2018) la actividad físico-deportiva es “una herramienta o contexto prometedor para modificar las actitudes de nuestros escolares, con el fin de mejorar la inclusión y participación de los alumnos con capacidades diferentes con los que conviven en sus centros escolares” (p. 261).

Durante mi primer periodo de prácticas, estuve en un colegio adaptado para alumnado con discapacidad física. Allí pude ver la falta de inclusión, en muchos de los casos, de los escolares con discapacidad física en las clases de Educación Física. El centro contaba con

una sala y dos profesionales de fisioterapia para tratar a los escolares que lo necesitaran, pero esas sesiones solían coincidir con las clases de esta área. Eso dejaba a los escolares sin una gran parte de las clases de Educación Física o sin ellas directamente.

Esta situación no me gustó nada al verla y más aún cuando, durante el recreo, estos estudiantes jugaban con normalidad junto con el resto de sus compañeros y compañeras. Es por eso que quiero defender con este trabajo la plena inclusión de este tipo de alumnado en todas las clases escolares, incluyendo las de Educación Física.

3. OBJETIVOS

A continuación podemos ver los objetivos que pretendemos en este TFG titulado: Propuesta educativa de sensibilización hacia la discapacidad física y visual en Educación Física Escolar.

- Diseñar una propuesta educativa relacionada con la sensibilización hacia las personas con discapacidad en el aula de EF en la etapa de Primaria.
- Promover la puesta en práctica de propuestas que fomenten la empatía hacia las personas con discapacidad.
- Proporcionar a los docentes de Educación Física los recursos e información necesaria para llevar a cabo propuestas de sensibilización en esta área.
- Aportar información y una propuesta práctica sobre la discapacidad como recurso para la formación de los docentes en materia de inclusión educativa.

4. MARCO TEÓRICO

En este apartado se expone toda la fundamentación teórica sobre la que se basa este TFG. Se describen aspectos fundamentales relacionados con la inclusión educativa de las personas con discapacidad, comenzando por el significado del propio término de discapacidad, así como los tipos que existen y su evolución a lo largo de la historia. También se describe el término de inclusión educativa y se añaden aspectos de su evolución histórica, al igual que con el término de discapacidad. Lo que nos sirve de enfoque global antes de referirnos a la inclusión dentro del área de Educación Física. Una vez abordados estos aspectos generales, se expone un apartado sobre el significado de la sensibilización, destacando la importancia de llevarla a cabo en Educación Física escolar. Por último, se habla de los deportes adaptados a las personas con discapacidad como un aspecto clave en el proceso de sensibilización.

4.1. La discapacidad

En este apartado se abordarán y definirán términos como el de discapacidad, deficiencia y minusvalía, para así poner en contexto este trabajo sobre inclusión y Educación Física inclusiva. Además de estas definiciones, se proporcionará la clasificación de los diferentes tipos de discapacidad y la evolución que ha tenido este término a lo largo de la historia.

4.1.1. Definición de discapacidad, deficiencia y minusvalía

Antes de poder hablar sobre la inclusión, tanto dentro como fuera de los centros escolares, hay que saber lo que es realmente la discapacidad. Hay que tener una serie de conocimientos sobre este tema para poder hablar con criterio de una escuela y de una Educación Física inclusiva. Como es evidente, no existe una única definición de discapacidad, debido a los muchos autores e instituciones que aportan sus propios puntos de vista en relación a este tema, dependiendo de su lugar de origen y su cultura.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) en su Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud (2001), define la discapacidad como un “término genérico que incluye déficits, limitaciones en la actividad y restricciones en la participación. Indica los aspectos negativos de la interacción entre un individuo (con una “condición de salud”) y sus factores contextuales (factores ambientales y personales)” (p. 231).

Debido a la confusión que este término puede suscitar en las personas no expertas en este ámbito, se propone también la definición de los términos de deficiencia y minusvalía, para así apreciar mejor las diferencias entre unos y otros y no confundir los nombres al hablar.

Egea y Sarabia (2001), analizando las clasificaciones que la OMS establece sobre los diversos tipos de discapacidad, definen los siguientes términos:

- Una **deficiencia** es toda pérdida o anormalidad de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica.
- Una **discapacidad** es toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano.
- Una **minusvalía** es una situación de desventaja para un individuo determinado, consecuencia de una deficiencia o una discapacidad, que limita o impide el desempeño de un rol que es normal en su caso (en función de su edad, sexo o factores sociales y culturales) (p. 16).

A modo de ejemplo, se matizan y aclaran estas definiciones con una aportación realizada por Olayo (1999). Esta publicación es de tiempo antes de que la OMS publicase dicha clasificación, pero para apreciar mejor las diferencias entre los tres términos, no tiene relevancia la fecha.

De forma esquemática y a modo de ejemplo, se podría decir que un alumno presenta una deficiencia en su aparato locomotor, a causa de una malformación congénita (**deficiencia**) que le dificulta o impide realizar ciertas tareas (**discapacidad**) y que socialmente se considera que presenta una **minusvalía** (pág. 10).

4.1.2. Tipos de discapacidad

En este apartado se enumeran los distintos tipos de discapacidad que existen, así como una serie de subcategorías dentro de cada tipo, en función de las actividades que no pueden llevar a cabo o para las que tienen alguna dificultad.

Comúnmente, se distinguen tres tipos principales de discapacidad: física, sensorial e intelectual. Pero existen otro tipo de clasificaciones que también son válidas y que parten de un enfoque menos médico y más universalizante.

Partiendo de la definición de discapacidad proporcionada en el apartado anterior, en la cual se entiende ésta como una restricción a la hora de realizar una actividad de una forma considerada normal, se exponen a continuación en la Tabla 1 las categorías de discapacidades de las que partimos siguiendo a Ruíz Sánchez (2000):

Tabla 1. Clasificación de discapacidad, Ruíz Sánchez (2000)

DISCAPACIDADES	SUBCATEGORÍAS
CONDUCTA	<ul style="list-style-type: none"> • Conciencia • Relaciones
COMUNICACIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Comunicación oral • Oído • Visión • Otras discapacidades de la comunicación
CUIDADOS CORPORALES	<ul style="list-style-type: none"> • Funciones de la excreción • Higiene corporal • Vestirse • Nutrición y otros cuidados corporales
LOCOMOCIÓN	<ul style="list-style-type: none"> • Diferentes tipos de marcha • Restricción de los desplazamientos • Otras incapacidades de la locomoción
UTILIZACIÓN DEL CUERPO EN CIERTAS TAREAS	<ul style="list-style-type: none"> • Tareas domésticas • Movimientos del cuerpo
TORPEZA	<ul style="list-style-type: none"> • Tareas cotidianas • Actividades manuales
DISCAPACIDADES DERIVADAS DEL ENTORNO	<ul style="list-style-type: none"> • Dependencia y resistencia física
APTITUDES PARTICULARES	
OTRAS RESTRICCIONES DE LA ACTIVIDAD	

Esta clasificación parte de las dificultades que se pueden tener al realizar cualquier tipo de actividad. Con estas categorías es más fácil comprender que una discapacidad la puede tener cualquiera en algún momento de su vida. La discapacidad no siempre se deriva de enfermedades o deficiencias, sino que se puede presentar sin previo aviso, con un accidente, una lesión practicando algún deporte, etc.

4.1.3. Evolución de la discapacidad a lo largo de la historia

En este apartado se expondrá un breve resumen de la evolución del tratamiento y las actitudes hacia la discapacidad en la historia, así como diferentes modelos que a día de hoy siguen presentes, con diversas características y diferentes puntos de vista.

A lo largo de la historia, se han tenido diversas visiones sobre el concepto de la discapacidad, así como diferentes actitudes hacia las personas que padecen alguna. No siempre han sido positivas, incluso actualmente se siguen rechazando en cierta medida a las personas con discapacidad. A pesar de ello, en la actualidad se notan enormemente los grandes avances que se han logrado en este ámbito, en comparación con otras épocas, en las que incluso despeñaban a los bebés que tenían algún tipo de malformación o defecto físico. Por suerte, se han producido grandes avances a lo largo de la historia y se han conseguido establecer una serie de derechos para las personas con discapacidad.

Según López Masís (2011), existen tres grandes etapas históricas, las cuales están caracterizadas por la presencia de tres modelos en la evolución de este término, descritos a continuación.

Modelo tradicional: Concepción marcada por la marginación y el aislamiento. El denominador común es el sometimiento y la dependencia. Las personas con algún tipo de discapacidad se conciben como objeto de asistencia, protección o sujetos con problemas que requieren ser asumidos por el ámbito médico-sanitario o religioso.

Modelo de rehabilitación: Nace entre las dos guerras mundiales y se afianza después de la segunda. Se otorga a la persona con discapacidad un papel pasivo, como receptor de servicios institucionalizados de rehabilitación, los cuales son liderados y decididos por los profesionales. Lo que se persigue es que la persona alcance el estado más cercano a la 'normalidad' para luego incorporarse a la sociedad.

Modelo de derechos humanos: A finales del siglo XX e inicios del XXI se rompe con el modelo de dependencia y se promueve que las personas con discapacidad asuman la dirección de su propia vida en una sociedad accesible. Este modelo pretende la eliminación de las barreras arquitectónicas, actitudinales y de comunicación. Las mismas personas plantean su derecho a la toma de decisiones respecto a su vida, su autonomía y la elección de los apoyos que requieren (p. 102).

Estos tres modelos o paradigmas anteriores, suponen una visión muy general de la evolución de la discapacidad a lo largo de la historia. Por ello, se amplía esta clasificación con los modelos descritos por Peñas (2013) que se ven a continuación:

Tabla 2. Modelos conceptuales de discapacidad, Peñas (2013)

<p>Modelo de caridad</p>	<p>Da prioridad a la compasión, por lo que, las actividades extraídas de este enfoque se relacionan con la beneficencia y asistencia hacia la persona con discapacidad. Se ve a estas personas como una carga o castigo y, por tanto, son víctimas de encierro, castigos y muerte.</p>
<p>Modelo médico</p>	<p>La discapacidad es el resultado de una enfermedad o patología existente. Se entiende como un defecto, falta o alteración sobre alguna parte del cuerpo de la persona, derivado de algún tipo de enfermedad que padezca o de sus condiciones de salud.</p>
<p>Modelo social</p>	<p>Se ve la discapacidad como el producto resultante de la interacción entre las personas y su alrededor. Se cambia el foco de atención del individuo y lo dirigen hacia un ambiente social, cultural, económico y político. La discapacidad es el resultado de la opresión y la exclusión social hacia estas personas.</p>
<p>Modelo relacional</p>	<p>Es el término medio entre el enfoque médico y el social, siendo la discapacidad el resultado de la condición de salud de la persona y sus interacciones con el ambiente. En dicha relación median factores como el ambiente físico, las actitudes o los estilos de vida, que pueden influir a la hora de que la persona con discapacidad participe o no en las actividades cotidianas.</p>
<p>Modelo universalizante</p>	<p>La discapacidad se ve como fenómeno universal, ya que se basa en que todas las personas pueden pasar por esa situación, ya</p>

	sea por una lesión o por el deterioro del cuerpo.
--	---

De los cinco modelos anteriores, nos interesan especialmente los tres últimos, ya que son los que hay que tener en cuenta para aspirar a una educación inclusiva. Estos modelos describen la discapacidad como la interacción de las personas con otros individuos de la sociedad o con el ambiente y no como una enfermedad o defecto en las personas. No discriminan a las personas con discapacidad, sino que se las trata como iguales, ya que según defiende uno de esos modelos, cualquiera es susceptible de pasar por situaciones similares en algún momento de sus vidas.

Como se puede observar en las descripciones anteriores, las personas con discapacidad han sufrido de grandes exclusiones a lo largo de la historia. No es hasta el siglo XX cuando las incluyen en los programas de los derechos humanos y se normaliza su presencia en la educación. A día de hoy, estas personas siguen sufriendo grandes discriminaciones, lo que implica que aún queda un largo camino por delante para su inclusión total en la sociedad.

4.2. La inclusión

En este apartado se define el concepto de inclusión y se expone su evolución en el ámbito educativo a lo largo de la historia. Se explican las dos concepciones de la escuela que preceden a la escuela inclusiva y el paso de una a otra.

4.2.1. Definición y evolución de la educación inclusiva

Son muchas las aportaciones realizadas por diversas instituciones y autores en relación a la educación inclusiva, pero se tomará como referencia principal la definición que nos proporciona la UNESCO (2005).

La educación inclusiva puede ser concebida como un proceso que permite abordar y responder a la diversidad de las necesidades de todos los educandos a través de una mayor participación en el aprendizaje, las actividades culturales y comunitarias y reducir la exclusión dentro y fuera del sistema educativo. (...) La educación inclusiva más que un tema marginal que trata sobre cómo integrar a ciertos estudiantes a la enseñanza convencional, representa una perspectiva que debe servir para analizar

cómo transformar los sistemas educativos y otros entornos de aprendizaje, con el fin de responder a la diversidad de los estudiantes (p. 14).

Vista esta definición, se puede ver un claro abismo entre lo que dice la UNESCO y la realidad educativa que se vive en los centros. Muchos de los profesores y expertos en este tema, dan por finalizada su labor introduciendo alumnado con determinados tipos de discapacidad en sus aulas. Procuran que ellos mismos se adapten a las condiciones establecidas en sus clases o diseñan tareas específicas para este tipo de alumnado. Comúnmente confunden el término de inclusión con el de integración educativa. Es por ello, que se aclara la definición de educación integradora que nos presenta (Leiva, 2013) a continuación.

La integración es un estado que se alcanza cuando todo el estudiantado recibe educación en el mismo lugar. Es decir, la integración lo que pretende es que el alumnado se integre con el resto de estudiantes pero no implica cambios o transformaciones profundas en las metodologías didácticas de los docentes y las instituciones educativas (p. 7).

Esta definición se corresponde más con la realidad que nos encontramos en las aulas y que es justo lo que se debe cambiar. Como dijo Parrilla (2002), la inclusión requiere no sólo estar, sino participar de manera efectiva.

4.2.2. De la educación especial segregada a la educación integradora

La evolución del término de inclusión educativa ha ido tomando su forma actual a la par que el término de discapacidad. Dependiendo de la visión que tuviera la sociedad en cada época hacia este colectivo, la educación era de una u otra forma. A juzgar por las épocas de marginación y desprecio vividas por estas personas, la educación ha tardado en considerarse un derecho.

Los primeros pasos dados en términos educativos hacen referencia a las escuelas especiales, en las cuales los alumnos estaban separados de aquellas personas que no tenían ninguna discapacidad. No es hasta 1978, cuando se obtiene un avance importante por parte de este colectivo. Según Medin (2018) “es en el Informe Warnock (1978) donde se plantea el principio de integración en el ámbito escolar, al manifestar que todos los niños tienen derecho a asistir a la escuela ordinaria de su localidad, sin posible exclusión” (p. 43).

La primera repercusión de dicho informe en nuestro sistema educativo vino motivada por su propuesta sobre una serie de principios tales como normalización, sectorización, individualización e integración como base fundamental de la organización de la educación especial (Díaz Quintero, 2008).

La publicación de este informe no solo supuso un avance por defender la integración de estas personas en las escuelas ordinarias, sino por la propuesta de los principios anteriormente citados.

Según Medin (2018) en relación al principio de integración comenta que:

Se contempla teniendo en cuenta que la Educación Especial debe impartirse hasta donde sea posible, en los centros ordinarios del sistema educativo general y sólo cuanto resultase absolutamente imprescindible, se llevará a cabo en centros específicos. En consecuencia, es preciso flexibilizar el sistema educativo ordinario hasta agotar sus posibilidades integradoras, graduándolas conforme a las diferentes capacidades de los estudiantes, de modo que ninguno de ellos reciba educación especial si puede recibir la educación ordinaria y general (p. 39).

Alcanzado este gran y difícil objetivo tanto en la educación como en la sociedad, el siguiente paso es conseguir el siguiente nivel, que es una escuela y una educación inclusiva para todos. Como ya se explicaba anteriormente, existen grandes diferencias entre una educación integradora y una educación inclusiva. En el siguiente apartado se verá la evolución de una a otra y los objetivos que aún nos quedan por alcanzar.

4.2.3. De la educación integradora a la educación inclusiva

Una vez superada la gran barrera de la escolarización de las personas con discapacidad y su posterior integración en los centros ordinarios, se ha llegado a un punto bastante más difícil de superar, aunque fuera de las aulas parezca fácil. Ha llegado el momento de poder llevar a cabo el día a día cotidiano de una clase junto con este colectivo, sin ningún tipo de barrera ni impedimento para llevarlo a la práctica real.

Un primer paso evidente ante esta situación es defender las normativas ya existentes y procurar que se cumplan los objetivos marcados por estas. Poner facilidades y no barreras para poder avanzar hacia una inclusión educativa plena, o lo más cercano posible. Otro paso, más importante aún, es proporcionar una buena formación a los profesionales de la

educación, ya que son los que realmente pueden transformar esta idea que parece un sueño, en realidad dentro y fuera de las aulas. Como dicen Almenta y Muñoz (2007), para modificar la realidad educativa y que esta se ajuste a los factores inclusivos, es necesario proporcionar una correcta formación al profesorado, dándoles la oportunidad de tomar sus propias decisiones para adecuarse al contexto en el que actúan.

Pero para poder darle al profesorado esa autonomía necesaria para hacer real la idea de inclusión, tiene que someterse primeramente a una buena formación. Es en las universidades, en las facultades de formación del profesorado donde realmente comienza el cambio. Si se forma bien a los futuros docentes, sabrán aprovechar los recursos y las oportunidades para cambiar esta situación.

Esto nos hace concluir en que, sin una correcta formación del profesorado, no es posible llevar a cabo en las escuelas ninguna propuesta de innovación, ya que son los docentes quienes las van a poner en práctica con su alumnado. Si el profesorado no está lo suficientemente formado, no podrá tomar decisiones sobre la acción educativa inclusiva, ni valorar si hay que mejorar alguna de esas decisiones que se han tomado (Almenta y Muñoz, 2007).

Por tanto, podemos concluir en que el cambio y evolución hacia una educación inclusiva, para todos y todas, independientemente de las diferencias o barreras que existan entre unos y otros, es trabajo de profesores y demás profesionales de la educación. Los que día a día ven las realidades y posibilidades de cada aula y de cada escolar que pasa por sus clases. Y para que dicho cambio pueda producirse, hace falta una correcta formación previa.

Además de estas cuestiones relacionadas con la formación, es importante superar etapas pasadas y empezar a trabajar desde conceptos más inclusivos, ya que desde el citado informe Warnock de 1978, se han ido ampliando, evolucionando y transformando los conceptos de Educación Especial y Necesidades Educativas Especiales, cambiando incluso las nomenclaturas y el espíritu de las mismas, optando ahora por el concepto de barreras para la participación y el aprendizaje al que empezaron a referirse Booth y Ainscow (2002), en su relevante aportación en “Index for inclusión”, que supuso una revolución hacia una verdadera educación inclusiva, donde se pretende en primer lugar

identificar y minimizar las barreras para el aprendizaje y la participación para después maximizar los recursos que apoyen ambos procesos.

4.3. La inclusión en el área de Educación Física

En este apartado se enumeran y se describen las principales barreras y dificultades de la inclusión en el área de Educación Física, así como algunas de las estrategias que se pueden llevar a cabo para combatir la falta de inclusión en muchos centros escolares.

4.3.1. Dificultades y/o barreras de la inclusión en Educación Física

Este subapartado está dedicado a la exposición y descripción de algunas de las barreras más relevantes que impiden una correcta inclusión de algunos colectivos, como es el de las personas con discapacidad, en el área de Educación Física.

A pesar de los grandes avances que se han producido a lo largo de la historia de este país en relación a la inclusión del alumnado con discapacidad en las aulas, la inclusión en el área de Educación Física deja mucho que desear. Es común que los centros que acogen estudiantes con diversos tipos de discapacidad, sobre todo física o motora, tengan planes diferentes para este tipo de alumnado cuando llega la hora de impartir esta clase. Frecuentemente disponen en el centro de una sala de fisioterapia con material y personal para dar una atención individualizada a cada escolar, a la cual asisten cuando llega la hora de Educación Física. Intentan sustituir estas clases impidiendo que el alumnado socialice con el resto de compañeros en la única clase activa del horario escolar.

La práctica normal de estas clases por parte del alumnado con discapacidad se debe a una serie de barreras o dificultades de diferente índole, agrupadas en cuatro grandes grupos, según Ríos (2009):

- **Condicionantes infraestructurales:**
 - Escasez de recursos económicos: Referido a los recursos materiales y humanos suficientes para atender a la diversidad de alumnado.
 - Accesibilidad y diseño para todos: Instalaciones y material utilizado en estas sesiones de Educación Física adaptados a las necesidades de todos los escolares. Actualmente existe una normativa de accesibilidad, por lo que el problema reside en centros antiguos, cuyas instalaciones dificultan la movilidad del alumnado con discapacidad o problemas de movilidad.

- **Condicionantes sociales:**
 - Desconocimiento de la población con discapacidad: La falta de contacto y convivencia con personas diferentes pueden provocar actitudes negativas en el resto de estudiantes del centro con la llegada de una persona con discapacidad. Esto provoca en ocasiones situaciones insolidarias, de rechazo, de evitación de estas personas por la falta de conocimiento y sensibilización. Estas actitudes no solo pueden provenir del resto de alumnado, sino también del claustro de profesores, del Equipo Directivo del centro, de las familias, etc.

- **Condicionantes de los propios alumnos que presentan Necesidades Educativas Especiales (NEE):**
 - Alumnos que presenten problemas de auto marginación, atención, dificultades en las relaciones sociales y bajo nivel de autoaceptación: La imagen que el escolar tenga sobre sí mismo y sus condiciones, pueden favorecer actitudes de auto marginación y desmotivación, lo cual dificultaría su inclusión y su interés por participar y aprender en estas clases. La actitud y personalidad que muestre este escolar con discapacidad puede dificultar también la socialización con el resto de sus compañeros de clase.
 - El significado emocional de los contenidos curriculares de la asignatura: Referido a los gustos diversos de cada estudiante. Dependiendo de los contenidos que se traten, mostrarán más o menos interés en aprender y participar, pudiendo incluso llegar a rechazarlos completamente.

- **Condicionantes de la práctica docente:**
 - La infravaloración del área de Educación Física: Esta asignatura siempre se ha considerado una “maría”, sin importancia, en la que solo se hace deporte o se juega, como un segundo recreo, etc. A día de hoy sigue existiendo esa mentalidad hacia esta área tan importante en el desarrollo físico, social y emocional del alumnado. Por tanto, la presencia de un profesor de apoyo en esta asignatura se ve como algo absurdo, cuando debería ser una práctica habitual en cualquier colegio con alumnado con necesidades educativas orientadas a estas clases.
 - La formación del profesorado: En muchos casos, el profesorado de Educación Física y de otras áreas, no tiene la suficiente formación para adaptar sus clases a este tipo de alumnado con necesidades educativas. Habitualmente se les deja de

lado, observando las clases, haciendo trabajos teóricos, haciendo de árbitro, etc., para así evitar posibles daños y lesiones propias de la práctica de actividad física. De esta forma, lo único que se consigue es desmotivar al estudiante con discapacidad o incluso potenciar una actitud de rechazo hacia esta asignatura.

Una vez planteadas las principales barreras y dificultades de la inclusión en el área de Educación Física, se ve que son muchos y muy diversos los aspectos que impiden una práctica “normal” e inclusiva de actividad física por parte del alumnado con discapacidad. Pero también hace que se reflexione sobre ello y que se trabaje para luchar contra estas barreras, siguiendo una serie de estrategias para la inclusión de este colectivo.

4.3.2. Estrategias para la inclusión en Educación Física

Este siguiente subapartado está dedicado a presentar una serie de estrategias que se pueden utilizar como docentes de Educación Física para mejorar la inclusión de todos los escolares. Orientado sobre todo a la inclusión del alumnado con algún tipo de discapacidad.

Existen diversos estudios sobre las estrategias que se pueden aplicar en Educación Física para favorecer la inclusión de todo el alumnado, sin excepciones. En este trabajo nos centraremos en las estrategias que describe Huguet (2011):

- **Mantener la programación de referencia:** Evitar cambiar contenidos, criterios de evaluación o estándares de aprendizaje por la presencia de alumnado con NEE. La programación que se ha diseñado para el resto de los estudiantes, debe mantenerse también para estos, introduciendo las adaptaciones metodológicas necesarias, dependiendo de cada caso individual.
- **Propiciar la comprensión de la diversidad:** Realizar propuestas de sensibilización hacia el alumnado con discapacidad que se encuentre en cada clase, a través de actividades motrices adaptadas, en las cuales puedan participar todos. De esta forma, se fomentarán las actitudes positivas hacia estas personas con características diferentes, así como una empatía hacia ellas y hacia sus posibilidades y dificultades en aspectos de la vida cotidiana.
- **Seleccionar las tareas:** Hay que saber elegir las actividades más apropiadas para que pueda participar todo el alumnado. Aunque parezca difícil, esto se puede

conseguir si se seleccionan tareas abiertas, con diferentes soluciones o modos de ejecución, para que sea el propio alumnado el que se adapte. Otra opción sería elegir actividades en las cuales los estudiantes se ayuden entre ellos, con trabajos en pequeños grupos o por parejas.

- **Adaptar las tareas y los juegos habituales:** Dependiendo del tipo de alumnado que se tenga en cada clase, se deberán adaptar las actividades de una forma u otra. Algunas adaptaciones tienen que ver con la forma en la que se transmite la información de las actividades, otras referidas al espacio en el cual se desarrollarán, al tipo de material utilizado, etc. También se pueden adaptar las actividades ya conocidas para reducir las diferencias físicas que existen entre unos y otros o incluso variar las normas del juego o la actividad para igualar las posibilidades entre los escolares.
- **Aplicar métodos inclusivos de enseñanza:** Esta estrategia hace referencia a la aplicación de actividades en las que se requiera trabajar por parejas o en pequeños grupos, para así fomentar la cooperación y la ayuda entre todos.
- **Introducir el deporte adaptado para todos:** Introduciendo la práctica de algún deporte adaptado a la discapacidad que tiene el escolar se fomentará la comprensión y empatía del resto de estudiantes hacia su compañero o compañera. Además, el estudiante con discapacidad se sentirá más incluido y protagonista al estar el resto en su lugar.

Con todas estas estrategias para fomentar la inclusión de este colectivo ya se tiene una buena base para comenzar a trabajar en una Educación Física inclusiva. Evidentemente, no solo existen las estrategias descritas anteriormente. Cada autor y cada docente tendrán sus propias estrategias y perspectivas acerca de esta práctica, siempre contextualizadas en la realidad de cada aula.

4.4. La sensibilización hacia la discapacidad

En el siguiente apartado se aclara el concepto de sensibilización hacia la discapacidad, al ser este el centro del TFG y de la propuesta educativa que se ha realizado de forma conjunta.

4.4.1. El concepto de sensibilización hacia la discapacidad

La sensibilización hacia la discapacidad es el tema sobre el que gira todo este TFG, por tanto, se exponen a continuación varias definiciones de este concepto para aclararlo antes de contextualizarlo dentro de la Educación Física en Primaria.

La Vicepresidencia de la República de Ecuador en su programa “Educar sin barreras” (2011), propone la siguiente definición:

La sensibilización es una actividad que forma parte de la cultura inclusiva y promueve la creación de actitudes positivas de respeto, solidaridad, valoración y tolerancia frente a la discapacidad, y esto ayudará a fomentar la convivencia, a desarrollar la empatía, favorecerá la aceptación de las personas con discapacidad (p. 3).

Por otro lado, Caballero (2013) dice que el proceso de sensibilización está basado en la integración de unas estructuras mentales en las personas que les permitan formar sus propios conocimientos, en lugar de imitar lo que hace el resto de personas de su entorno, haciendo posible la creación de aprendizajes significativos.

De las anteriores definiciones se deduce que la sensibilización es una parte fundamental para la educación inclusiva de cualquier tipo de alumnado. Gracias a programas cuyo fundamento es trabajar la sensibilización, los estudiantes cuya inclusión se da por hecho al no ser “diferentes”, vivencian y empatizan con las personas que son discriminadas a diario. Se desarrollan también actitudes de aceptación en lugar de rechazo y discriminación, consideradas un aspecto muy importante en la inclusión educativa, ya que actúan como facilitadores de este proceso de inclusión en lugar de obstaculizarlo. Dependiendo de la actitud que muestren hacia las personas con discapacidad, procurarán mantener el contacto con ellas o, por otro lado, lo evitarán, como defiende Pettigrew (1998).

Con esto se puede deducir que, si las actitudes por parte de los escolares y de los docentes del centro educativo son positivas y adecuadas, es más fácil y más satisfactoria la inclusión de las personas con discapacidad en las aulas. Por otro lado, si las actitudes son negativas, lo único que se obtiene es el rechazo y la discriminación. De ahí la importancia de sensibilizar tanto al alumnado como al profesorado. Tienen que conocer toda la información posible sobre las características, posibilidades, dificultades y necesidades de

este tipo de escolares. Han de vivir y experimentar los problemas que se encuentran para participar como una persona más en algunas actividades, para así empatizar con estas personas y poder ayudarlas y apoyarlas cuando lo necesiten.

4.4.2. Importancia de sensibilizar hacia la discapacidad desde la Educación Física

Una vez aclarado el concepto de sensibilización, en este apartado se va a orientar hacia la Educación Física inclusiva y la gran importancia que tiene sensibilizar en este proceso de inclusión.

Todo docente de Educación Física, y de cualquier otra área, quiere una total participación en sus sesiones por parte del alumnado. Pero en ocasiones esto es un gran desafío, ya que los grupos de escolares no son completamente homogéneos, siempre existen estudiantes que requieren de alguna adaptación especial. Pero con estas adaptaciones no suele ser suficiente, y más si el resto de la clase no colabora o tiene una actitud de rechazo hacia aquellas personas diferentes. Es por ello que el docente de Educación Física tiene que dar la posibilidad a todo su alumnado de poder realizar las actividades que proponga. Si se quiere conseguir esto, es importante la sensibilización del alumnado, ya que de esta forma aceptarán como algo habitual y natural las adaptaciones de las actividades que se quieran realizar para que participe todo el alumnado (Ríos, 2005).

Estas adaptaciones y juegos sensibilizadores son herramientas muy útiles en el área de Educación Física, al tratarse de actividades en las que pueden participar todos o la gran mayoría de la clase. De esta forma se les proporciona la información y el conocimiento que necesitan para poder valorar y respetar a las personas con alguna discapacidad. Es importante llevarlas a cabo sobre todo, con alumnado que no tiene ningún tipo de contacto con personas con discapacidad (Abellán, Sáez-Gallego y Reina, 2018).

Este aspecto también lo defiende Ríos (2009), exponiendo la importancia del trabajo sensibilizador para dar a conocer y comprender las dificultades y limitaciones que tienen las personas con discapacidad. Si no se trabajan previamente estos aspectos con el alumnado, podrían aparecer actitudes negativas, de rechazo y poco inclusivas, dificultando de esta forma la plena participación de las personas con discapacidad en el área de Educación Física.

Los programas de sensibilización no solo sirven para dar a conocer información sobre la discapacidad y evitar las actitudes negativas hacia este colectivo, también sirven para cambiar las actitudes negativas que pueda tener el alumnado hacia estas personas por una razón o por otra. Este cambio de actitudes se consigue con la realización de programas de sensibilización de forma continua, no solo durante dos semanas que dure una unidad didáctica o durante el día de la discapacidad. Tienen que tener una continuidad en el tiempo para que sean verdaderamente eficaces. Un estudio (Felipe, Garoz y Tejero, 2018) defiende también los ambientes de actividad físico-deportiva como unos contextos llenos de posibilidades en cuanto a la mejora de la inclusión y la participación del alumnado con discapacidad en este tipo de prácticas dentro de los centros escolares.

Dentro de este grupo de programas de sensibilización, podemos encontrar los juegos sensibilizadores como una opción para abordar el tema de la discapacidad de una forma más lúdica y activa para el alumnado. Según Ríos, Blanco, Bonany y Carol (1998, p. 153) los juegos motrices sensibilizadores son “aquellos que, con la presencia de personas con discapacidad o no, hacen que los participantes vivan de manera lúdica las limitaciones de las personas con dificultades (físicas o sensoriales) y valoren sus capacidades”.

Este tipo de actividades son las que componen la propuesta didáctica de este TFG, ya que su objetivo principal es la sensibilización y vivenciación de la realidad que viven las personas con discapacidad y las posibilidades y limitaciones que tienen a la hora de realizar actividades físico-deportivas. Una gran ventaja de este tipo de actividades es que se pueden realizar en múltiples contextos, además del educativo. De esta forma, se fomenta la inclusión del alumnado con discapacidad en ambientes más lúdicos, como fiestas, clubes deportivos o centros de ocio (Ríos, Blanco, Bonany y Carol, 1998).

Un buen ejemplo de diseño y aplicación de programas sensibilizadores en el ámbito educativo es el proyecto “Tiempos Paralímpicos”. Este proyecto está destinado a la sensibilización del alumnado de Primaria y Secundaria y la formación del profesorado de ambas etapas educativas. Su principal objetivo es la normalización y la participación activa de las personas con discapacidad en las actividades físico deportivas escolares, así como fomentar la práctica de deportes adaptados en las clases de Educación Física. Este proyecto se ha puesto en marcha en diversos centros de Educación Primaria, Secundaria y de formación al profesorado y de Educación Especial desde el curso 2013-2014 hasta

el actual curso 2019-2020. Aplicando siempre actividades de vivenciación y sensibilización hacia el alumnado con discapacidad (Fernández Atienzar, 2015).

Las clases de Educación Física son las más activas y dinámicas del horario escolar del alumnado. A diferencia del resto de las clases, en las cuales se pasan toda la hora sentados en sus pupitres, las de Educación Física requieren movimiento. Esto hace que las barreras, dificultades y diferencias de las personas con discapacidad con respecto al resto de escolares, se vean incrementadas, lo que dificulta enormemente su participación durante estas clases. Si a esto se le suma la falta de apoyo de profesionales de Pedagogía Terapéutica en estas sesiones, al profesorado se le puede hacer muy difícil ayudar de alguna forma a mejorar la participación de este colectivo. Sin embargo, si el resto de estudiantes están sensibilizados, conocen las limitaciones de este tipo de alumnado y las han vivido a través de actividades de sensibilización, serán una gran ayuda en este proceso inclusivo.

4.5. Deportes inclusivos y adaptados

En el siguiente apartado se definen y distinguen los conceptos de deporte inclusivo y deporte adaptado. Se incluye también el deporte inclusivo en el contexto de la Educación Física, aportando varios ejemplos de proyectos relacionados con esta temática.

4.5.1. Definiciones de deporte inclusivo y deporte adaptado.

En este subapartado se proporcionan definiciones de los conceptos de deporte inclusivo y deporte adaptado a las personas con discapacidad, con el fin de distinguirlos.

Antes de hablar de deportes inclusivos y adaptados, hay que aclarar el concepto de Actividad Física Adaptada (AFA), ya que es un término mucho más general y que aportará un contexto más amplio. Según Hutzler (2008) la AFA es:

Un conjunto de conocimientos que engloba las actividades físicas realizadas por personas con discapacidad, los sistemas de prestación de servicios desarrollados para garantizar la participación de dichas personas, una especialización profesional que atrae a profesionales de disciplinas pedagógicas y académicas y un campo de estudio académico (p. 184).

Por tanto, se deduce de esta definición que el deporte adaptado y el deporte inclusivo se incluyen dentro de las AFA, siendo términos mucho más concretos de esta definición tan amplia y generalizada.

Hernández Vázquez (2000) define el deporte inclusivo como todas aquellas modalidades deportivas en las cuales se incluyen personas con discapacidad o que no participan en la práctica deportiva con plenitud, además de personas que no tienen ese tipo de limitaciones y/o dificultades.

Por otro lado, Reina (2010) define el deporte adaptado como la modalidad deportiva que se adapta a las limitaciones de las personas con discapacidad, ya sea mediante algún tipo de modificaciones para facilitar su práctica o bien porque esté estructurado de forma que el propio deporte permite su práctica.

Siguiendo a Moya (2014) entendemos el alcance del deporte inclusivo como:

Una actitud hacia la práctica deportiva a todos los niveles y gracias a la investigación aplicada sabemos de sus beneficios a nivel de sensibilización, conocimiento y respeto a la diferencia, así como de fomento de hábitos de vida saludables a través de estilos de vida activos (p.30).

Por tanto, la principal diferencia entre ambas modalidades deportivas es que en el deporte adaptado está diseñado para que lo practiquen las personas con discapacidad, mientras que el deporte inclusivo pretende que todo el mundo participe. Dentro de este último no solo se incluyen las personas con ciertas limitaciones físicas, intelectuales o sensoriales, sino también a grupos excluidos por motivos sociales, económicos, religiosos, etc. Esto permite un aprendizaje muy valioso, no solo en aspectos motrices, sino también en actitudes de respeto, sensibilización y empatía hacia los demás.

4.5.2. Deporte inclusivo en Educación Física

La práctica de deporte inclusivo en las escuelas, dentro del área de Educación Física, es un complemento idóneo de las actividades de sensibilización. Con estas últimas se consigue que el alumnado sin discapacidad empatice y vivencie las posibilidades y limitaciones de las personas con discapacidad. Mientras que, con la práctica de deportes inclusivos, el alumnado que tiene algún tipo de discapacidad se siente partícipe, protagonista y centro de la actividad. Se han modificado las normas, el espacio o el

material utilizado para que esa persona o personas, puedan participar como uno más, junto con el resto de la clase, potenciando así la participación activa de este colectivo.

Esta idea la defiende Hernández Vázquez (2000) en el siguiente párrafo de su artículo:

Entendiendo este modelo (modelo humanista-comportamental) como un proceso para incluir al sujeto por medio del deporte, superando unos determinados patrones deportivo-motrices y centrando la atención en el sujeto como máximo protagonista y siendo admitido en el deporte con el grupo sin ningún tipo de marginación, segregación, o bien discriminación (p. 51).

Para que esto se haga realidad y poder llevarlo a los centros educativos y lograr resultados positivos, hay que tener muy en cuenta el diseño de estas propuestas. Hay que saber seleccionar las actividades apropiadas y la forma de llevarlas a cabo, ya que no todo es válido (Ocete y Pérez Tejero, 2019). Estos autores, aportan dos objetivos fundamentales que hay que tener en cuenta a la hora de realizar este tipo de práctica deportiva:

En primer lugar, que sea una práctica inclusiva real donde el alumno con discapacidad disponga de espacios accesibles, materiales adaptados y normas y reglas adecuadas a sus características; y, en segundo lugar, que las interacciones que se produzcan entre los alumnos con y sin discapacidad sean de calidad (p. 33).

Respecto al primer objetivo general que se ha mencionado, hay que decir que es tarea del docente de Educación Física proporcionar esas adaptaciones para una correcta práctica de deportes inclusivos. A continuación, se describen los aspectos organizativos que, según Reina et. al (2016), se pueden adaptar a las diversas necesidades del alumnado con discapacidad que haya en las clases:

- **Participantes:** Referido al número de personas que participan al mismo tiempo en la actividad. Se puede variar para aumentar o reducir la dificultad de la tarea y dependiendo de los objetivos que se quieran conseguir.
- **Patrones de movimiento:** Son las habilidades motrices que la práctica requiere, ya sean saltos, desplazamientos o una combinación de varias. Se pueden reducir o variar para adaptarse a las posibilidades y limitaciones del alumnado.

- **Organización y táctica:** La disposición del alumnado, bien en parejas, en tríos o en pequeños o grandes grupos. Así como la táctica elegida en cada caso para conseguir los objetivos establecidos por la tarea.
- **Reglas:** Referido a la normativa del deporte o de alguna actividad en concreto. Se pueden variar algunas restricciones u obligaciones de la tarea o bien añadirlas para aumentar la dificultad, siempre evitando la eliminación de cualquier escolar. Algunos ejemplos serían variar el sistema de puntuación, el número de participantes por equipo, aumentar el recorrido, etc.
- **Tiempo:** En algunas ocasiones, el alumnado que tiene algún tipo de discapacidad, tiene dificultades para adaptarse al ritmo de la práctica o tiene que esforzarse más para conseguir resultados similares al resto de compañeros. Por tanto, si se aumenta este tiempo de práctica, es más probable que logren buenos resultados.
- **Material:** En este caso, se puede adaptar el material que haya en el almacén de cada centro escolar o bien crear nuestros propios materiales, adecuados a la práctica que queremos llevar a cabo. Tanto para adaptar como para crearlos, hay que tener en cuenta las posibilidades de cada alumno. Por ejemplo, si hay alguna persona con debilidad muscular, habrá que procurar no utilizar materiales pesados.

Teniendo en cuenta todos estos aspectos a la hora de diseñar y poner en práctica las actividades o deportes durante las sesiones de Educación Física, se favorecerá enormemente la participación activa de todo tipo de alumnado, dentro de las posibilidades y limitaciones de cada uno de los escolares.

Un gran ejemplo para fomentar el descubrimiento y la práctica de deporte adaptado en los centros educativos, es el programa de la Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León (FEDACYL), llamado “Castilla y León Incluye”. Esta campaña está relacionada con el tema de los super héroes y fue lanzada para el Día Internacional de la Discapacidad. Consta de un folleto y unos vídeos en los que se muestran imágenes de personas con discapacidad practicando deportes muy variados en compañía de personas que no tienen ninguna discapacidad. Se explican las posibles adaptaciones que se pueden realizar, cómo les debemos ayudar y explicar las cosas para que puedan participar de forma activa (FEDACYL, 2019). Estos vídeos se utilizan en la propuesta didáctica de este TFG, durante la charla inicial.

Con esta iniciativa se pretende promocionar la práctica de deporte adaptado en los centros escolares, presentando a los deportistas paralímpicos como personas con superpoderes, como, por ejemplo, poder ver a través de un antifaz que cubre los ojos, poder nadar sin extremidades o escuchar a la gente a través del movimiento de los labios. Con este enfoque de super héroes, se presenta esta iniciativa de una forma más lúdica y llamativa para los escolares, además de proporcionar a todo el mundo una visión muy diferente de la que tenemos habitualmente de las personas con discapacidad.

Al igual que este programa, existen muchos otros en diferentes Comunidades Autónomas de nuestro país. Otro buen ejemplo de este tipo de programas inclusivos es uno llevado a cabo por el ayuntamiento de Barcelona, llamado “Deporte Incluye”. Este programa lleva a cabo diversas actividades adaptadas a las personas con discapacidad en la ciudad de Barcelona, muy similar a los ya explicados anteriormente.

Otro buen ejemplo de este tipo de proyectos de deporte inclusivo, es el llamado “Liga barreras cero”. Con este proyecto se pretende incluir en las competiciones deportivas escolares a una persona con discapacidad, para fomentar de esta forma la participación activa de este colectivo en este tipo de eventos. Mediante la organización del profesorado de Educación Física, los entrenadores, familias y el propio deportista, se consigue realizar las adaptaciones necesarias en cada caso para que este alumno o alumna pueda participar sin barreras. Esta participación de una persona con discapacidad, sirve de ejemplo para que otros muchos centros de la misma zona, en este caso Barcelona, hagan lo mismo, y fomentar de esta forma la inclusión del alumnado con discapacidad en los juegos deportivos (Lombarte, 2015).

La puesta en práctica de este tipo de proyectos de inclusión, vivenciación y sensibilización hacia la discapacidad son una ayuda muy buena para la normalización del deporte adaptado y de la participación de estas personas en las actividades físico-deportivas.

5. METODOLOGÍA

Se expone en este apartado una breve explicación de la unidad didáctica diseñada para este TFG. Se explica también, de forma resumida, el proceso de elaboración que se ha seguido para desarrollarlo, así como las leyes y el contexto concreto en el que se basa su diseño.

5.1. Proceso de elaboración de la unidad didáctica

Se muestra a continuación, la presentación de la unidad didáctica, explicando a grandes rasgos en qué consiste y cómo se ha elaborado. Además de un pequeño subapartado dedicado a la exposición de las leyes en las cuales se basa.

En la siguiente unidad didáctica se presentan 6 sesiones de trabajo en las cuales se realizan 13 actividades diferentes para la vivenciación y sensibilización hacia las personas con discapacidad. Estas sesiones están centradas en la discapacidad física y visual únicamente. Debido al confinamiento causado por la pandemia de COVID-19, esta unidad didáctica se plantea solo como una propuesta que no se podrá llevar a la práctica en el centro especificado en el contexto.

Se pretende con esta intervención promover la puesta en práctica de propuestas que fomenten la empatía hacia las personas con discapacidad, así como desarrollar actitudes de respeto y normalización de estas personas. Con esta unidad didáctica se aportan varias actividades en las cuales puede participar el alumnado que tiene discapacidad física y/o discapacidad visual, junto con el resto de sus compañeros/as.

Es importante tratar estos temas en las escuelas, ya que, con el apoyo del resto del alumnado, la inclusión de las personas con discapacidad es más sencilla en muchos casos. Si el resto de escolares sabe cómo ayudar y trabajar con estas personas, será más fácil su participación en las clases de Educación Física si algún día llega un alumno o alumna que tenga capacidades diferentes. En muchos centros escolares el alumnado no tiene la oportunidad de convivir y aprender de estas personas, al tenerlas escolarizadas en centros especiales en algunos casos. Es este el motivo principal de llevar a cabo una propuesta de este tipo en un centro “ordinario”.

Los aprendizajes de empatía y sensibilización que desarrollarán a lo largo de esta unidad didáctica les servirán para otros muchos contextos que no están relacionados con la discapacidad, pero en los que también se dan situaciones de rechazo.

Se aporta con esta unidad una propuesta diferente, con materiales llamativos para los escolares con los que se trabaja un tema tan importante como es el respeto y la inclusión de cualquier tipo de persona, independientemente de sus características, posibilidades y limitaciones. El principal objetivo es el aprendizaje en convivencia con todo tipo de personas, ya que no todos somos iguales.

El proceso de elaboración de la unidad didáctica que se presenta más adelante, ha consistido en una búsqueda exhaustiva de información y actividades adecuadas a la temática central. Por medio de diversas páginas web, artículos y libros, se han tomado ideas para la creación propia de actividades y en ocasiones, las propias actividades planteadas en estos documentos. Una vez que ya se tenía una línea de actuación más o menos clara, se comenzaron a elaborar los contenidos, criterios y estándares propios de la unidad didáctica, relacionándolos con los presentes en el currículum oficial.

De esta forma, ya se podían comenzar a desarrollar más profundamente las actividades con sus correspondientes métodos e instrumentos de evaluación. Tras esto, se comenzaron a relacionar también las actividades con los criterios y estándares que se buscaban trabajar con la presente unidad didáctica, así como establecer una serie de competencias clave para desarrollar con el alumnado. Este modelo de unidad didáctica, es el previsto por el tutor de prácticas y el tutor del TFG.

Tras una serie de matices y correcciones por parte del tutor del TFG, se ha retocado e insertado en el presente trabajo, relacionando esta intervención con los contenidos teóricos que justifican la importancia de realizar una unidad didáctica de este tipo.

5.1.1. Fundamentación legal

A continuación, se presentan las leyes y decretos donde se han obtenido los contenidos, criterios y estándares de aprendizaje, en los cuales se basa la propuesta didáctica de este TFG.

LEY ORGÁNICA 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. (BOE de 4 de mayo).

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa. (BOE de 10 diciembre)

Real Decreto 126/2014, de 28 de febrero, por el que se establece el currículo básico de la Educación Primaria para todo el estado español. (BOE de 1 de marzo)

Decreto 26/2016, de 21 de julio, por la que se establece el currículo y se regula la implantación, evaluación y desarrollo de la educación primaria en la Comunidad de Castilla y León. (BOCYL de 25 de julio)

5.2. Contexto

En este subapartado se explica el contexto concreto donde se habría llevado a la práctica la unidad didáctica, de no ser por el cierre de los centros debido al COVID-19.

El CEIP Cardenal Mendoza, que se plantea como referencia para aplicar esta unidad didáctica, se encuentra en el centro de Valladolid. Dispone de diversas instalaciones para realizar las clases de Educación Física, entre las que se encuentran un pequeño gimnasio y un polideportivo, que será donde se lleven a cabo las siguientes sesiones. Dicho polideportivo es lo suficiente espacioso para realizar las actividades planeadas. El material del que se dispone en el almacén de Educación Física no es suficiente para las actividades que se pretenden llevar a cabo, ya que se precisan sillas de ruedas y balones sonoros. En este caso, las sillas de ruedas están a nuestra disposición, ya que la Facultad de Educación de Valladolid dispone de tres sillas de ruedas que presta habitualmente a los colegios para realizar actividades de este tipo. En el caso de los balones sonoros, se pueden crear muy fácilmente.

Este tipo de propuesta didáctica es muy apropiado para un contexto de este tipo, al no tener ningún escolar con discapacidad física o visual. Las actividades diseñadas están orientadas al alumnado que no convive diariamente con este colectivo, a aquellos que no se benefician de los aprendizajes que suponen trabajar junto a personas diferentes. De este modo, se pone a su disposición una serie de actividades y de información que les permitirán acercarse y conocer un poco mejor las características, posibilidades y necesidades de las personas con discapacidad.

En concreto, esta unidad didáctica se centra en un grupo de 5º de Educación Primaria de 22 escolares. Se ha elegido este grupo debido a que una propuesta de este tipo requiere

cierto nivel de madurez que se puede encontrar en los cursos superiores de Educación Primaria. Además, las clases de este grupo se reparten de tal forma que los lunes tienen una clase de una hora y los jueves de una hora y media, lo cual permite una mejor organización de las actividades. En general el grupo no presenta problemas de comportamiento ni de falta de respeto entre ellos ni hacia los docentes. Siempre permiten que la clase vaya muy fluida, sin interrupciones y respetando los turnos de habla y explicación. Para Educación Física ninguno de los estudiantes necesita adaptaciones ni una atención especial.

Para que esta propuesta tenga continuidad en un futuro y no se quede como una intervención más, se podrían realizar actividades de este tipo una vez al mes o al finalizar el resto de unidades didácticas de Educación Física. Una posibilidad sería dedicar una clase a realizar actividades relacionadas con lo que acaban de tratar, pero de forma que puedan realizarlo también posibles escolares con discapacidad, con su correspondiente reflexión final.

Estas actividades que se proponen a continuación, no solo generan aprendizajes de respeto, empatía, sensibilización y aceptación hacia las personas con discapacidad, sino hacia cualquier tipo de persona diferente a ellos. En este colegio existe un porcentaje notable de alumnado inmigrante, de diverso tipo de nacionalidades, por lo que esas actitudes de convivencia se aplican también hacia este colectivo, que en ocasiones también es rechazado, aspecto sobre el que también se ha de reflexionar e intervenir educativamente.

La propuesta se integra en este contexto desde las estrategias que sigue el colegio para ofrecer una educación personalizada, dependiendo de las necesidades del alumnado. Se trata también de una unidad didáctica enfocada al desarrollo de actitudes positivas hacia los colectivos más rechazados o marginados comúnmente. Se centra solo en la discapacidad, pero se pueden llevar los aprendizajes más allá, a unas actitudes positivas y determinantes para una correcta convivencia en el centro escolar.

6. DISEÑO DE PROPUESTA DE INTERVENCIÓN. UNIDAD DIDÁCTICA: “ME PONGO EN TU LUGAR”

Se expone a continuación la unidad didáctica “Me pongo en tu lugar”, presentada como una propuesta educativa. En este apartado se pueden ver los contenidos, criterios y estándares de aprendizaje sobre los que se basan las actividades propuestas, además de toda la información necesaria para el desarrollo práctico de las seis sesiones diseñadas. También se explican de forma concisa los métodos e instrumentos de evaluación de cada una de las actividades, así como las competencias clave que se pretenden trabajar con el alumnado gracias a las actividades propuestas.

6.1. Contenidos, Criterios de evaluación y estándares de aprendizaje evaluables

Este subapartado contiene los contenidos, criterios de evaluación y estándares de aprendizaje que se han utilizado para la elaboración de las sesiones. Además, se incluye una tabla comparativa, en la cual se relacionan estos aspectos extraídos del currículum oficial con los elaborados para la unidad didáctica.

En la Tabla 3 se comparan los contenidos de la unidad didáctica y los contenidos del currículum con los que se corresponden. Los códigos que aparecen entre paréntesis tras los contenidos del currículum permiten la búsqueda en la normativa. Siendo el contenido *B2.C11* el undécimo contenido que aparece dentro del bloque 2. Y así con el resto de contenidos.

Tabla 3. Relación de contenidos

Contenidos de la unidad didáctica	Contenidos del currículum oficial
1. Vivenciación, valoración y respeto hacia las posibilidades y limitaciones de las personas con discapacidad a través de actividades motrices y de reflexión-toma de conciencia.	<u>BLOQUE 2: Conocimiento corporal</u> Valoración, aceptación y respeto de la propia realidad corporal y la de los demás, mostrando una actitud reflexiva y crítica ante los modelos sociales estético-corporales. (<i>B2.C11</i>)

<p>2. Resolución de retos y demandas motrices de forma individual y colectiva. Participación activa y respeto hacia los demás.</p>	<p><u>BLOQUE 3: Habilidades motrices</u> Desarrollo de la iniciativa y la autonomía en la toma de decisiones. Anticipación de estrategias y procedimientos para la resolución de problemas motrices con varias alternativas de respuestas, que impliquen al menos tres jugadores, con actitud cooperativa y mentalidad de trabajo en equipo. (B3.C7)</p>
<p>3. Juegos, actividades motrices y deportivas adaptadas.</p>	<p><u>BLOQUE 4: Juegos y actividades deportivas</u> Iniciación al deporte adaptado al espacio, al tiempo y los recursos: juegos deportivos, convencionales y recreativos adaptados. (B4.C1)</p>
<p>4. Aceptación y respeto hacia las adaptaciones realizadas en las normas, estrategias, participantes o espacios de las actividades.</p>	<p>Aceptación y respeto hacia las normas, reglas, estrategias y personas que participan en el juego. Elaboración y cumplimiento de un código de juego limpio. (B4.C7)</p>
<p>5. Realización de actividades motrices de forma segura, sin comprometer la seguridad propia ni del resto de escolares.</p>	<p><u>BLOQUE 6: Actividad física y salud</u> Medidas básicas de seguridad y prevención de accidentes, anticipación y empleo habitual de las medidas adecuadas a la actividad a realizar. (B6.C6)</p>

En la Tabla 4 que se muestra a continuación, se exponen los criterios y estándares de la unidad didáctica seguidos de un código entre paréntesis. Dichos códigos se corresponden con los criterios y estándares del currículum oficial. De esta forma, se simplifica la tabla comparativa.

Los criterios de evaluación se enumeran según el bloque de contenidos al que pertenecen y según el número del criterio. Aquí se muestra un ejemplo:

B2.1 se correspondería con el criterio de evaluación: Resolver situaciones motrices con diversidad de estímulos y condicionantes espacio-temporales, seleccionando y combinando las habilidades motrices básicas y adaptándolas a las condiciones

establecidas de forma eficaz. Por tanto, este es el primer criterio del bloque 2 de contenidos.

Lo mismo ocurre con los estándares de aprendizaje, pero añadiendo el número que le corresponde. Aquí se muestra un ejemplo:

B2.1.4 se correspondería con el estándar de aprendizaje: Se orienta en el espacio de acuerdo a los objetivos de la tarea. Por tanto, este es el cuarto estándar de aprendizaje correspondiente al primer criterio de evaluación del bloque 2 de contenidos.

Tabla 4. Relación de criterios y estándares

CRITERIOS DE LA UNIDAD DIDÁCTICA Y RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM	ESTÁNDARES DE LA UNIDAD DIDÁCTICA Y RELACIÓN CON EL CURRÍCULUM	COMPETENCIAS	ACTIVIDADES
1. Vivenciar las dificultades que tienen las personas con discapacidad para realizar actividad física. (B2.3)	1.1. Respeta las posibilidades y limitaciones de una persona con discapacidad física o visual.	Lingüística Aprender a aprender Sociales y cívicas	(S1A3) (S1A4) (S2A1) (S2A2) (S2A3) (S3A1) (S4A1) (S4A2) (S4A3) (S4A4) (S5A1)
	1.2. Participa activamente en las actividades con unas limitaciones establecidas. (B2.3.1)	Lingüística Aprender a aprender Sociales y cívicas	(S1A3) (S1A4) (S2A1) (S2A2) (S2A3) (S3A1) (S4A1) (S4A2) (S4A3) (S4A4) (S5A1)
2. Reflexionar sobre los sentimientos y emociones que surgen durante las actividades. (B2.3)	2.1. Expresa de forma oral los sentimientos y emociones que afloran al realizar las actividades. (B2.3.1)	Lingüística Aprender a aprender Sociales y cívicas	(S1A3) (S1A4) (S2A2) (S3A1) (S4A3) (S5A1)
	2.2. Expresa por escrito los sentimientos y emociones que afloran al realizar las actividades. (B2.3.1)	Lingüística Aprender a aprender Sociales y cívicas	(S2A2) (S3A1) (S5A1)

3. Resolver las situaciones motrices que se plantean con limitaciones físicas o visuales de forma individual y/o colectiva. (B3.1)	3.1. Se desplaza por el espacio con limitaciones físicas o visuales con ayuda de sus compañeros. (B3.1.1)	Lingüística Aprender a aprender Sociales y cívicas	(S1A3) (S1A4) (S2A1) (S3A1) (S4A1) (S4A2) (S5A1)
	3.2. Lanza y recibe un balón sonoro, identificando hacia dónde lo quiere lanzar y de dónde proviene. (B3.1.4)	Lingüística Aprender a aprender Sociales y cívicas	(S4A3)
4. Conocer y practicar deportes adaptados a las personas con discapacidad. (B4.2)	4.1. Enumera uno o más deportes adaptados a las personas con discapacidad. (B4.2.1)	Lingüística Aprender a aprender Sociales y cívicas	(S2A2) (S4A3)
	4.2. Practica y valora uno o más deportes adaptados a las personas con discapacidad física y visual. (B4.2.1)	Lingüística Aprender a aprender Sociales y cívicas	(S2A2) (S4A3)
5. Diseñar o adaptar actividades deportivas para alumnado con discapacidad y ponerlas en práctica. (B4.6)	5.1. Diseña o adapta una actividad para que pueda participar gente con discapacidad física o discapacidad visual. (B4.6.1)	Lingüística Aprender a aprender Sociales y cívicas	(S2A3) (S4A4)
	5.2. Respeta las adaptaciones de las actividades motrices y participa activamente en ellas. (B4.6.4)	Lingüística Aprender a aprender Sociales y cívicas	(S2A1) (S2A2) (S4A3)

6. Actuar de forma responsable en las actividades, sin arriesgarse a sufrir daños ni hacerlo al resto del alumnado. (B6.2)	6.1. Actúa en función de sus posibilidades y sus limitaciones a la hora de realizar la actividad. (B6.2.3)	Lingüística Aprender a aprender Sociales y cívicas	(S2A1) (S2A2) (S3A1) (S4A1) (S4A2) (S4A3) (S5A1)
	6.2. Actúa en función de las posibilidades y limitaciones del resto del alumnado a la hora de realizar las actividades. (B6.2.3)	Lingüística Aprender a aprender Sociales y cívicas	(S2A1) (S2A2) (S3A1) (S4A1) (S4A2) (S4A3) (S5A1)

6.2. Metodología

Se explican a continuación los aspectos metodológicos más importantes sobre los que se basa la puesta en práctica de esta unidad didáctica.

En general y a grandes rasgos, se llevarán a cabo la mayoría de las actividades con una metodología de mando directo y asignación de tareas, con excepciones en algunos casos. Será la propia docente la que proporcione el material, las instrucciones de cada actividad y los objetivos que se pretenden conseguir con ellas. Estará muy presente en todas las actividades la reflexión, ya sea al final de la sesión o durante las actividades, si así se requiere, para que el alumnado no lo vea solo como una práctica motriz más, sino que también existe un significado profundo en lo que están haciendo en cada actividad. Para ello, se les proporcionará cuestionarios y tablas de autoevaluación que deberán completar por escrito al finalizar la mayoría de las actividades. Al concluir cada sesión, se tomarán como punto de partida para la reflexión las preguntas que aparecen en los cuestionarios y tablas, para que así sea más fluida.

El mando directo no estará siempre presente en las sesiones de la unidad didáctica, ya que existen unas actividades en las que se encargarán de diseñar ellos mismos las propuestas, con unas condiciones dadas por la docente. Por tanto, en estas actividades se llevará a cabo una metodología de resolución de problemas. Se les plantea el objetivo de diseñar una actividad o adaptar una ya existente para que pueda participar una persona con discapacidad física y otra para una persona con discapacidad visual. Además, al evaluar las actividades que diseñe el resto de escolares, también se plantea una metodología de enseñanza recíproca, en la cual se le da al alumnado una responsabilidad diferente a la habitual.

En general, la participación y sobre todo, la reflexión del alumnado se tendrá muy presente a la hora de evaluar esta unidad didáctica, ya que lo que se pretende con ella es sensibilizar a los estudiantes para que respeten y acepten con normalidad a las personas con discapacidad. Con estas reflexiones se intentarán transferir los aprendizajes relacionados con esta unidad didáctica a otras situaciones sociales donde se pueda producir rechazo o marginación de las personas por ser diferentes. En este caso concreto, al existir un porcentaje notable de alumnado inmigrante, se podría relacionar fácilmente con la temática y favorecer así la convivencia en el centro. Les servirá para empatizar,

ayudar y no discriminar a ningún compañero ni compañera por razones de género, cultura, religión o “diferentes características”.

6.3. Sesiones

Se presentan a continuación las actividades que componen cada una de las seis sesiones diseñadas para esta unidad didáctica.

Estas sesiones se realizarán los lunes y los jueves. La clase de los lunes dura una hora, mientras que la de los jueves dura una hora y media. Se han diseñado las sesiones en función de este horario, pero se podrá variar cambiando alguna actividad de día. Tras cada sesión habrá unos minutos de reflexión sobre los sentimientos que han aflorado realizando las actividades.

Sesión 1: Descubrimos la discapacidad

- **Objetivo de la sesión:** Aproximar al alumnado a los aspectos e ideas básicas sobre la discapacidad.
- **Lugar:** Clase habitual del alumnado.
- **Duración:** 1 hora.

Para comenzar con la intervención didáctica de sensibilización hacia la discapacidad, se explicará al alumnado lo que van a realizar durante las siguientes sesiones de Educación Física:

- *Buenos días chicos, hoy comenzamos una unidad didáctica nueva un poco diferente a las que estáis acostumbrados. Durante las próximas clases veremos vídeos y haremos actividades relacionadas con el tema de la discapacidad.*

Tras una introducción más elaborada y amplia en la clase real, darán comienzo las actividades diseñadas.

Actividad 1: Ideas previas (SIAI)

Se compartirá con el alumnado un cuestionario (Ver Anexo 1) que tendrán que realizar por escrito sobre los conocimientos previos que tienen acerca del tema de la discapacidad. Con este cuestionario inicial se pretende conocer lo que sabe el alumnado sobre el tema y, sobre todo, la actitud inicial que tienen hacia estas personas. De esta forma, al final de la unidad didáctica, se compararán estas respuestas con las de la autoevaluación final para

saber de qué forma ha evolucionado su actitud hacia este colectivo. Esta comparación servirá también para determinar si la propuesta es válida y eficaz y saber qué cambios se deberían realizar para mejorarla.

Materiales: Cuestionario de ideas previas, lapicero, goma.

Duración: 10 minutos.

Evaluación:

Esta actividad se realiza para determinar los conocimientos previos que tienen los estudiantes con respecto al tema de la discapacidad, por lo que nos sirve de fuente de información. Cada escolar responderá dependiendo de sus propias experiencias y no habrá ninguna respuesta que esté mal, solo más o menos completa. Servirá sobre todo para compararlo con la autoevaluación final y para trabajarlo con ellos a lo largo del resto de la unidad didáctica.

Cuaderno de la profesora:

En el cuaderno de la profesora irán indicados todos los aspectos relevantes de las actividades que no se recojan en los instrumentos de evaluación. Para este caso en concreto, habrá que fijarse en los siguientes aspectos:

- Realización del cuestionario de forma individual, sin preguntar ni mirar lo que escribe el resto de compañeros.
- A la hora de ponerlo en común, se respetan las respuestas de cada uno, así como el turno de habla. Tener en cuenta la participación de cada uno a la hora de decir las respuestas en voz alta.
- Tener en cuenta posibles cambios en las respuestas del alumnado. Al ponerlo en común después de la charla y de unas actividades, puede que cambien de idea en alguna cuestión.
- Recopilación de las ideas recogidas en la puesta en común.

Se recogerá toda la información posible durante las sesiones en relación a ellos, para luego analizar y reflexionar sobre posibles problemas, fallos en las explicaciones o en la ejecución. De esta forma, se podrán mejorar o variar algunos aspectos en la realización del resto de sesiones.

Actividad 2: Charla informativa participativa (*SIA2*)

Habrá una breve charla informativa sobre la discapacidad, impartida por la docente o por una persona con discapacidad, ya que podríamos tener la posibilidad a través de FEDACYL de contar con alguno de los deportistas de esta federación. Se visualizarán también algunos vídeos relacionados con el tema que se encuentran dentro de la propia presentación.

Guion de la presentación en el Anexo 2.

Materiales: Presentación en PowerPoint (Ver Anexo 3).

Duración: 15 minutos.

Evaluación:

Durante la charla, como será la propia docente la que se encargue de exponer la información pertinente, se evaluarán los siguientes aspectos mediante la siguiente escala numérica de valoración.

�tems	1	2	3	4
Conoce algún tipo de discapacidad.				
Sabe decir al menos un deporte adaptado a personas con discapacidad.				
Propone alguna adaptación para la participación de alumnado con discapacidad.				
Participa respondiendo a las preguntas voluntariamente.				
Hace preguntas sobre el tema en el momento apropiado y respetando el turno.				

Cuaderno de la profesora:

- Respetar a la persona que est  exponiendo y no interrumpir.
- Mostrar interés por el tema del que se habla.

Actividad 3:  Qu  es? (SIA3)

Todos los escolares se deberán poner unos antifaces que les impida ver nada. Según est n colocados en los pupitres, se irán pasando una serie de objetos de diverso tamaño, material y textura. Tendrán que adivinar de qué objetos se trata sin mirar, descubri ndolo a través del tacto. Una vez pasados todos los objetos por todo el alumnado, tendrán que escribir en un papel todos los objetos que han tocado. A modo de mini reto, se propondr  que

escriban sin mirar o sin utilizar las manos. Al final de la actividad, se les preguntará cómo se han sentido al tocar los objetos, si los han identificado fácilmente, si han acertado todos los materiales, etc.

Antes de comenzar, se les recordará la importancia de seguir las normas de la actividad y no quitarse en ningún momento los antifaces, así como mantener el silencio y no decir en voz alta los objetos que van pasando.

Materiales: Antifaces, objetos variados.

Duración: 10 minutos.

Evaluación:

Para evaluar esta actividad se usará de nuevo una lista de control, teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

Ítems	Sí	No	A veces
Respetar las limitaciones de una persona con discapacidad visual.			
Participa de forma activa en la actividad.			
Reflexiona sobre la importancia y la relación de la actividad con el tema que se está tratando.			

Cuaderno de la profesora:

- Reflexiones finales de la actividad. Detectan la relación de la actividad con la temática de la unidad didáctica. Sentimientos, emociones, facilidad para realizarla, etc.

Actividad 4: Pinturillo (SIA4)

Según están sentados en sus pupitres, se pondrán por parejas. Cada pareja tendrá un folio en blanco en el cual uno de los miembros deberá dibujar lo que quiera con la mano no dominante. La otra persona deberá adivinarlo. Se irán cambiando los papeles.

De esta forma el alumnado vivenciará las dificultades que tienen muchas personas con discapacidad al tener falta de precisión en las manos.

Materiales: Folios, lapicero, goma.

Duración: 10 minutos.

Evaluación:

Esta actividad se evaluará de la misma forma y con el mismo instrumento que en la actividad anterior.

Cuaderno de la profesora:

- Reflexiones finales de la actividad. Detectan la relación de la actividad con la temática de la unidad didáctica. Sentimientos, emociones, facilidad para realizarla, etc.

Al final de la sesión se dedicarán los últimos 10 minutos para la reflexión de los temas y aspectos tratados durante la clase. Cada uno tendrá su cuestionario de ideas previas delante para poder ponerlo en común. A partir de esto, entre todos se comentarán y valorarán las respuestas del resto de escolares, teniendo en cuenta los aspectos y la información tratada en la charla y en las actividades de la sesión.

Sesión 2: Si nos igualamos, todo irá sobre ruedas ¹

- **Objetivo de la sesión:** Vivenciar las posibilidades y dificultades que tienen las personas con discapacidad física al realizar una práctica motriz.
- **Lugar:** Polideportivo del centro.
- **Duración:** 1 hora y media.

Al iniciar la clase se les explicará lo que van a hacer durante esta sesión, así como recordar lo que se trató en la sesión anterior.

Actividad 1: Pilla-pilla en silla de ruedas (*S2A1*)

Esta actividad es similar al juego del pilla-pilla, pero con una serie de adaptaciones para que pueda participar el alumnado que va en silla de ruedas. Para ello, uno de los escolares deberá ir en silla de ruedas y empezará pillando. Cuando pille a algún compañero, se la deberá quedar.

¹ (FEDACYL, 2019)

Nombres recuperados de la campaña de Fedacyl.

Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León (2019). *No me chilles que sí te veo*.

En <https://www.deporteadaptadocyl.org/2019/12/no-me-chilles-que-si-te-veo/>

Para reducir la dificultad:

- El estudiante que vaya en silla de ruedas llevará un balón de gomaespuma, que usará para lanzar a sus compañeros y pillarlos.
- Se le dará la opción de elegir un ayudante que le empuje la silla hacia donde le indique, para aumentar la velocidad.
- Cuando deje de pillar, dispondrá de unas zonas en los límites del campo que le servirán de refugio y donde no le podrán pillar
- El campo será solo la mitad de la pista del polideportivo, para reducir también la dificultad.

Materiales: Silla de ruedas y pelota de gomaespuma.

Duración: 15 minutos.

Evaluación:

Para evaluar esta actividad nos fijaremos en una serie de aspectos recogidos en la siguiente lista de control:

Aspectos a observar	Sí	No
Respetar las limitaciones de una persona en silla de ruedas.		
Participar activamente en la actividad.		
Ayudar a un compañero/a a desplazarse por el espacio.		
Respetar las normas y adaptaciones del juego.		
Actuar en función de sus posibilidades y limitaciones y las de sus compañeros/as.		

Cuaderno de la profesora:

- Conductas hacia la persona que va en silla de ruedas (se burlan, se dejan pillar fácilmente para poder utilizar la silla de ruedas, tiran la pelota lejos para que tengan que ir a buscarla, etc.).

Actividad 2: Circuito (S2A2)

Se les explicará a los escolares todas las estaciones del circuito antes de dar comienzo y hacer los grupos. Para la estación del voleibol sentado y la boccia, se les pondrán dos

vídeos explicativos, en los cuales podrán ver a personas practicando estas modalidades deportivas.²

Se dividirá la clase en tres grupos diferentes, dos de 8 personas y uno de 6. Cada 10 minutos aproximadamente, se irá rotando de estación. Al final de la actividad, se dedicarán unos minutos a la reflexión y expresión de sentimientos.

- **Estación 1 (Carrera de relevos)**: Se divide el grupo en dos equipos. Cada equipo tendrá su propio recorrido con diversos objetos que deberán esquivar. En uno de los grupos habrá un participante en silla de ruedas, por tanto, el recorrido será un poco diferente, para que este lo pueda realizar sin problemas. Cada vez que termine una carrera, los equipos se intercambiarán de recorrido y la persona que va en la silla de ruedas será otra diferente.

Para reducir la dificultad:

- La persona que va en silla de ruedas tiene cierta desventaja, ya que irá más lento que el resto. Para compensar esta diferencia de velocidad, uno de los miembros del otro equipo deberá hacer el recorrido de nuevo. Siendo así como uno más en ese equipo.
- El recorrido del equipo con la persona en silla de ruedas será semejante al del otro grupo. Lo único que cambiará será la amplitud para que el escolar en silla de ruedas pueda pasar fácilmente entre los objetos que haya por el suelo. (Ver Anexo 4)

Materiales: Picas, conos, cuerdas.

- **Estación 2 (Voleibol sentados)**: Para esta estación se formarán dos equipos dentro del gran grupo. Se dividirá el campo en dos con unos bancos a modo de red. Los escolares, con un balón de voleibol normal, se sentarán en el suelo y jugarán un partido de voleibol sentados. Solo se podrán levantar para recoger el balón.

Para reducir la dificultad:

² [Vídeo de voleibol sentado](#)

[Vídeo de boccia](#)

- Se permitirá que el balón toque el suelo una vez cada vez que cambia de campo.
- Como material podrán elegir entre un balón de voleibol normal, una pelota de playa o un globo.
- De ser necesario, se reducirá el campo, dependiendo de las necesidades de cada grupo.

Materiales: Bancos, balón de voleibol, balón de playa, globo.

- **Estación 3 (Boccia):** El alumnado jugará a este deporte adaptado para personas con discapacidad. Se juega al igual que la petanca, pero sentados en una silla de ruedas, o en este caso, en una silla normal. Hay dos equipos, uno de bolas rojas y otro de bolas azules, que deberán lanzar de una en una y dejarlas lo más cerca posible de una bola blanca lanzada previamente. El equipo que más se acerque a esta bola, ganará. En el caso del grupo de 6 personas, se dividirán en dos equipos y competirán entre ellos. Por otro lado, los grupos de 8 personas, se podrán dividir en cuatro grupos diferentes para aumentar el número de participantes al mismo tiempo.

Variante:

- Para las personas con discapacidad física que no tienen suficiente fuerza en los brazos para lanzar las bolas, se añade un suplemente llamado canaleta. Otra opción para hacer con el alumnado sería hacer con cartón una canaleta para que prueben esta modalidad. Necesitarían la ayuda de un compañero que les sujetase la canaleta y la colocase a gusto del jugador. Una vez colocada, se pone la bola en ella mientras el jugador la sujeta con la mano. Una vez direccionada la canaleta, se deja caer.

Materiales: Juegos de boccia, sillas.

Duración: 45 minutos (13 minutos por estación + reflexión final)

Evaluación:

Tras finalizar cada estación del circuito se dedicarán unos minutos para que el alumnado conteste a una serie de cuestiones (Ver Anexo 5). Al finalizar todas las estaciones, se pondrán en común las respuestas de todos. De esta forma, la reflexión final de la actividad

se desarrollará en torno a estas cuestiones. La docente irá diciéndolas en voz alta y buscará voluntarios para que aporten su respuesta al resto de la clase. A partir de estas respuestas, el resto tendrá que hacer comentarios, matizando o dando su punto de vista. Se procurará que todos contesten al menos una vez a alguna de las preguntas. La docente procurará comparar diversos puntos de vista del alumnado, preguntando por la mejor opción en un caso concreto, si es la que dice uno o la que dice otro. De esta forma, se desarrollará una reflexión más fluida, al ya tener respuestas a algunas preguntas sobre las actividades.

Cuaderno de la profesora:

- Respeto de las posibilidades y limitaciones físicas de cada estación.
- Se cumplen las normas y limitaciones en cada estación del circuito.
- Expresa de forma oral sus reflexiones sobre las actividades.
- Estrategias que siguen para compensar las limitaciones motrices establecidas en las actividades.
- Respeto hacia los compañeros y compañeras.
- Recopilación de ideas recogidas en la puesta en común.

Actividad 3: Diseño de retos (S2A3)

Divididos en cinco grupos de 4-5 personas hechos al azar, los estudiantes deberán diseñar o adaptar una actividad que conozcan para un compañero/a con discapacidad física. Deberán especificar qué dificultades tiene ese hipotético compañero (no puede caminar, tiene que ir a la pata coja, solo puede usar un brazo, etc.) y describir una actividad en la que pueda participar junto con el resto de la clase. Se les repartirá una plantilla que deberán rellenar (Ver Anexo 6). Además, dispondrán de un listado con posibles adaptaciones que se pueden realizar a los juegos que ya conocen (Ver Anexo 7), para que así sea más sencillo de realizar.

Al haber hecho las actividades del pilla-pilla en silla de ruedas y la carrera de relevos en silla de ruedas, se utilizarán como ejemplo para que les resulte más sencillo de comprender lo que se les está pidiendo que hagan. La docente proporcionará su ayuda en todo momento, pasando continuamente por los grupos y resolviendo posibles dudas. Se les orientará diciéndoles que piensen primero en un juego, deporte o actividad física que realicen de forma habitual o que les guste mucho. Una vez que lo tengan, deberán decidir qué tipo de limitación tendrá su hipotético compañero o compañera con discapacidad.

Podrán elegir la mejor opción para la actividad que hayan pensado, y a partir de ahí, mirar el listado de posibles adaptaciones para aplicarlas.

En la siguiente sesión, se pondrán en común estas actividades y se llevarán a cabo algunas de ellas. Será la docente la que escoja cuáles se podrán llevar a cabo, teniendo en cuenta los espacios y el material existentes, además de si son adecuadas para la inclusión de una persona con discapacidad física en la clase.

Materiales: Plantillas de diseño de actividades, listado de adaptaciones, lapicero, goma.

Duración: 15 minutos.

Al final de la clase se dedicarán unos minutos para poner en común sentimientos, emociones y dificultades a la hora de realizar las actividades.

Evaluación:

Esta actividad se evaluará a través de la siguiente escala numérica de evaluación, en la cual se recogerán datos de cada grupo de trabajo.

1: Mal; **2:** Regular; **3:** Bien; **4:** Muy bien

Ítems	1	2	3	4
La actividad está bien explicada por escrito.				
Es posible la participación de alumnado con discapacidad física.				
Originalidad de la actividad.				
Participan de forma activa todos los miembros del grupo.				
Actitud de respeto hacia sus compañeros.				

Cuaderno de la profesora:

- Dificultades a la hora de diseñar los retos, qué proceso han seguido para diseñarlos.
- Aprendizajes del alumnado durante la actividad.
- Criterios a la hora de adaptar las actividades.
- Recopilación de ideas recogidas en la puesta en común.

Sesión 3: Te reto a... jugar sin barreras

- **Objetivo de la sesión:** Poner en práctica, valorar y reflexionar sobre las actividades creadas por el alumnado.
- **Lugar:** Polideportivo del centro.
- **Duración:** 1 hora.

Actividad 1: Puesta en práctica de los retos de discapacidad física (S3A1)

Esta sesión estará dedicada a realizar las actividades diseñadas por los propios escolares durante la sesión anterior. La docente se encargará de revisarlas todas y determinar qué materiales son necesarios en cada una.

Tras finalizar cada actividad, tendrán de 5 a 10 minutos para que los escolares valoren el diseño que han hecho sus compañeros. Tendrán que tener en cuenta la originalidad, la idoneidad y si se puede realizar con un compañero que tenga discapacidad física.

Al finalizar la sesión se pondrán en común los sentimientos que han florecido en los escolares tras haberse puesto en el papel de una persona con discapacidad. En gran grupo, tendrán otros 10 minutos para que expresen sus emociones y actitudes.

Evaluación:

Esta actividad será evaluada por la docente y por el propio alumnado. A la hora de llevarla a la práctica, determinarán si la actividad diseñada se ajusta a las exigencias establecidas. En la propia ficha donde explican su actividad, hay un espacio para la evaluación de cada grupo. Tendrán en cuenta los siguientes aspectos:

- Originalidad de la actividad.
- Si pueden participar en ella personas con discapacidad física.
- Si la han explicado de forma correcta.
- Idoneidad de la actividad.

Por otro lado, como el diseño de las actividades ya se ha revisado y evaluado con anterioridad, la evaluación de esta actividad se centrará en la actitud y el comportamiento de los escolares. Se utilizarán dos instrumentos diferentes, uno para los estudiantes que tienen el papel de personas con discapacidad y otro para el resto del alumnado.

Personas “con discapacidad”:

Ítems	Sí	No	A veces
Actúa según las limitaciones establecidas en la actividad. (Cojea, solo puede mover un brazo, etc.)			
Respeto las normas de la actividad.			
Participa de forma activa.			
Respeto al resto de compañeros.			
Reflexiona sobre los sentimientos, emociones y actitudes que surgen con la realización de la actividad.			

Resto de alumnado:

Ítems	Sí	No	A veces
Respeto a su compañero/a con discapacidad.			
Respeto las normas de la actividad.			
Ofrece ayudas a su compañero/a con discapacidad.			
Trabaja de forma conjunta para compensar las dificultades de sus compañeros/as con discapacidad.			
Participa de forma activa.			
Reflexiona sobre los sentimientos, emociones y actitudes que surgen con la realización de la actividad.			
Respeto y acepta las diferentes posibilidades y limitaciones de las personas.			

Cuaderno de la profesora:

- Estrategias y tácticas realizadas para compensar las limitaciones y/o dificultades establecidas en las actividades.
- Dificultades a la hora de realizar alguna actividad con limitaciones.
- Criterios que han seguido para valorar las actividades del resto de la clase.

Sesión 4: Ojos que no ven, oídos que escuchan³

- **Objetivo de la sesión:** Vivenciar las posibilidades y dificultades que tienen las personas con discapacidad visual al realizar una práctica motriz.
- **Lugar:** Polideportivo del centro.

³ (FEDACYL, 2019)

- **Duración:** 1 hora y media.

Actividad 1: Lazarillo (S4A1)

- **Parte 1:** Se dispone a los escolares por parejas. Uno de ellos deberá llevar puesto un antifaz que le impida ver. El que haga de “lazarillo” tiene que guiar a su pareja por la pista, de la forma que prefiera. Irán cambiando los roles cuando indique la docente.
- **Parte 2:** Tras unos minutos se detendrá el juego para reflexionar sobre las formas más y menos apropiadas de guiar a los compañeros. Se les dará las siguientes recomendaciones:
 - *Primero, guiad a vuestra pareja manteniendo el contacto, para que se sienta más seguro y de forma que veáis todos los obstáculos del camino. Podéis ofrecer vuestra mano o vuestro hombro para que ponga su mano y guiarlo así.*
 - *Luego podéis ir probando cosas más arriesgadas, como llevar a vuestra pareja unida de una cuerda o de un aro. Incluso podéis guiarla mediante la voz, dando indicaciones de por dónde debe ir o llamándola desde una distancia más lejana para que vaya hacia la voz.*
- **Parte 3:** Se retomará la actividad de nuevo para que los estudiantes puedan aplicar las recomendaciones aportadas.
- **Parte 4:** Se hará una nueva ronda cambiando de pareja, realizando la actividad con las mismas indicaciones.
- **Parte 5:** Se parará de nuevo el juego y se preguntará cómo se sentían más seguros, cómo se han sentido en ambos roles, si les resultaba difícil, con qué pareja se sentían más seguros, etc.

Materiales: Antifaces.

Duración: 15 minutos.

Evaluación:

Ítems	Sí	No	A veces
Participa de forma activa en la actividad, mostrando interés y dedicación.			

Ayuda de forma correcta a su compañero/a, sin ponerle en peligro.			
Reflexiona sobre los distintos tipos de ayuda que puede ofrecer, seleccionando el más apropiado.			
Tiene en cuenta las preferencias de su compañero/a a la hora de guiar.			
Respeto las normas y limitaciones establecidas en la actividad.			
Reflexiona sobre los sentimientos, emociones y actitudes que surgen con la realización de la actividad.			

Cuaderno de la profesora:

- Pautas originales a la hora de guiar al compañero, aspectos que llaman la atención.
- Actitudes que presenta hacia el compañero o compañera y hacia el resto de la clase.

Actividad 2: Encuentra el tesoro (S4A2)

Se divide la clase en cuatro equipos, 2 de 5 personas y 2 de 6 personas. Cada equipo tendrá una serie de objetos dispuestos por el suelo, en el centro de la pista. Desde uno de los extremos del polideportivo, tendrán que correr a coger uno de esos objetos, dependiendo del orden que indique la profesora. Ésta, les enseñará una ficha en la que aparecen todos los objetos que hay dispuestos en un orden concreto. Según vean ese orden, de uno en uno correrán hasta el centro del campo, cogerán los objetos, uno cada uno, y lo llevarán donde se encuentra su equipo. Un miembro de cada equipo se pondrá un antifaz y simulará tener discapacidad visual. Estos cuatro miembros saldrían los primeros y estarían en igualdad de condiciones. El resto de participantes, realizaría el juego de forma normal, sin antifaces. Además, como los equipos no tienen el mismo número de personas, uno de los miembros de cada grupo de 5 tendrá que salir dos veces.

A los escolares que simulen una discapacidad visual, les ayudará uno de los miembros de su equipo a llegar hasta los objetos del centro del campo y le dirá qué objeto debe llevar. Una vez allí, tendrán que ser capaces de identificar el objeto que les hayan dicho y volver junto a su grupo. Estos roles irán cambiando tras finalizar cada tanda.

Para variar un poco cada ronda, aquellos que participen en la actividad sin los antifaces, deberán realizar previamente una acción motriz que les indique la docente. Algunos ejemplos serían:

- Dar una vuelta alrededor de la portería.
- Hacer dos flexiones.
- Hacer 5 sentadillas.
- Dar 3 vueltas sobre sí mismos.
- Hacer 2 burpees.
- Tumbarse en el suelo boca abajo y esperar a la señal.
- Sentarse en el suelo de espaldas a los objetos y esperar a la señal.

Se pueden ir variando cada vez que vaya a salir un grupo de escolares, para darle un poco más de dificultad a la actividad.

Materiales: Antifaces, objetos para poner en orden.

Duración: 15 minutos.

Evaluación:

Ítems	Sí	No	A veces
Participa de forma activa en la actividad, mostrando interés y dedicación.			
Ayuda de forma correcta a su compañero/a, sin ponerle en peligro.			
Respetar las normas y limitaciones establecidas en la actividad.			
Se desplaza por el espacio con las limitaciones visuales establecidas por la actividad.			
Realiza la actividad en función de sus posibilidades y limitaciones y las de sus compañeros/as.			

Cuaderno de la profesora:

- Dificultades a la hora de realizar la actividad con las limitaciones establecidas.
- Estrategias grupales a la hora de llevar a cabo la actividad.
- Recopilación de ideas recogidas en la puesta en común.

Actividad 3: Adaptaciones de Goalball (S4A3)

En esta parte de la sesión se llevarán a cabo dos actividades diferentes al mismo tiempo, ambas relacionadas con el goalball. En un lado del polideportivo se pondrá la mitad del alumnado y la otra mitad en el otro lado. Una vez allí, cada mitad se dividirá en tres pequeños equipos, dos de cuatro personas y uno de tres.

Antes de comenzar con estas actividades, se les pondrá un vídeo⁴ para que vean cómo juegan un partido de goalball de verdad y en el que se explican las normas del juego.

Zona 1:

En esta actividad, cada grupo debe formar un círculo con las piernas separadas, manteniendo el contacto con el compañero de al lado por los pies. Se les dará un balón sonoro y antifaces para que se pongan todos. De uno en uno, deberán lanzar el balón a ras del suelo, nunca por el aire, de forma que vaya hacia alguno de sus compañeros. Cuando alguno escuche que el balón se acerca, deberá cerrar las piernas para impedir que el balón salga del círculo. Comenzarán dos de los tres grupos, bien separados para que no interfieran los sonidos. El tercero se mantendrá cerca de ambos grupos para recoger los balones que se salgan de los círculos. Tras unos minutos, se cambiará con uno de los grupos.

En caso de no tener un balón sonoro, se pueden utilizar balones normales metidos en bolsas de plástico. De esta forma además, no interferirían los sonidos con los de la otra zona, al ser diferentes.

Zona 2:

En esta zona, al igual que en la otra, dos de los equipos competirán, mientras que el tercero se encargará de observar y recoger los balones. Cada equipo se pondrá en un extremo del medio campo que les ha tocado y deberán ponerse unos antifaces. El juego consiste en lanzar un balón sonoro al campo del equipo contrario para meter goles. Estos goles se marcan cuando el balón sobrepasa la línea de gol que marque la profesora. El equipo defensor, deberá procurar parar estos balones, para luego lanzar y marcar gol también. Durante todo el partido, los participantes deben estar sentados, tumbados o de rodillas en el suelo. Solo podrán ponerse de pie para lanzar el balón, el cual tiene que ir a ras del

⁴ [Vídeo de goalball](#)

suelo. Tras pasar unos minutos de juego, se intercambiará uno de los equipos con el que estaba observando y recogiendo los balones.

Materiales: Balones de goalball, antifaces.

Duración: 25 minutos.

Evaluación:

Para evaluar estas actividades se entregará un cuestionario (Ver Anexo 8) a cada escolar para que se autoevalúen de forma individual y grupal, como equipo. De esta forma se podrán ver las dificultades individuales y como equipo. Así se recopilará información adicional a la que recoja la docente en su diario.

Cuaderno de la profesora:

- Participación activa de todo el alumnado.
- Respeto de las normas y limitaciones de la actividad.
- Respeto hacia el resto de escolares.
- Estrategias que siguen para compensar las limitaciones en la actividad.
- Dificultades a la hora de resolver el problema motriz.

Actividad 4: Reto de discapacidad visual (S4A4)

Divididos en cinco grupos hechos al azar, los estudiantes deberán diseñar o adaptar una actividad que conozcan para un compañero/a con discapacidad visual. Deberán describir una actividad en la que pueda participar junto con el resto de la clase. Se les repartirá una plantilla que deberán rellenar, que será similar a la de los retos de discapacidad física. Además, dispondrán de un listado con posibles adaptaciones que se pueden realizar a los juegos que ya conocen, para que así sea más sencillo de hacer.

Al haber hecho las actividades del lazarillo y de encontrar el tesoro, se utilizarán como ejemplo para que les resulte más sencillo de comprender lo que se les está pidiendo que hagan. La docente proporcionará su ayuda en todo momento, pasando continuamente por los grupos y resolviendo posibles dudas. Se les orientará diciéndoles que piensen primero en un juego, deporte o actividad física que realicen de forma habitual o que les guste mucho. Una vez que lo tengan, deberán decidir qué tipo de modificaciones van a realizar con la ayuda de un listado de posibles adaptaciones (Ver Anexo 9).

En la siguiente sesión, se pondrán en común estas actividades y se llevarán a cabo algunas de ellas. Será la docente la que escoja cuáles se podrán llevar a cabo, teniendo en cuenta los espacios y el material existentes. Además de si son idóneas para la inclusión de una persona con discapacidad visual en la clase

Materiales: Plantillas de diseño de actividades, listado de adaptaciones, lapicero, goma.

Duración: 15 minutos.

Al final de la clase se dedicarán unos minutos para poner en común sentimientos, emociones y dificultades a la hora de realizar las actividades.

Evaluación:

Esta actividad se evaluará de la misma forma que la puesta en práctica de los retos de discapacidad física.

Sesión 5: Te reto a... ver con los ojos tapados

- **Objetivo de la sesión:** Poner en práctica, valorar y reflexionar sobre las actividades creadas por el alumnado.
- **Lugar:** Polideportivo del centro.
- **Duración:** 1 hora.

Actividad 1: Puesta en práctica de los retos de discapacidad visual (*S5A1*)

Esta sesión estará dedicada a realizar las actividades diseñadas por los propios escolares durante la sesión anterior. La docente se encargará de revisarlas todas y determinar qué materiales son necesarios en cada una.

Tras finalizar cada actividad, habrá un tiempo para que los alumnos valoren el diseño que han hecho sus compañeros. Tendrán que tener en cuenta la originalidad, la idoneidad y si se puede realizar con un compañero que tenga discapacidad visual.

Al finalizar la sesión se pondrán en común los sentimientos que han florecido en los escolares tras haberse puesto en el papel de una persona con discapacidad. En gran grupo, se dejará tiempo para que expresen sus emociones y actitudes.

Evaluación:

Esta actividad se evaluará de la misma forma que la puesta en práctica de los retos de discapacidad física.

Sesión final: Evaluamos lo que hemos aprendido

- **Objetivo de la sesión:** Reflexionar, valorar y evaluar la unidad didáctica.
- **Lugar:** Clase habitual del alumnado.
- **Duración:** 1 hora y media.

Actividad 1: Nos evaluamos (*S6A1*)

Para esta última sesión se pondrán en común las valoraciones de todo el grupo acerca de las actividades que han realizado durante las sesiones anteriores, las actitudes y pensamientos que tienen ahora hacia las personas con discapacidad. Tendrán que rellenar un pequeño cuestionario (Ver Anexo 10), similar al de las ideas previas que tenían acerca de este tema. Se comparará este cuestionario con el inicial para que ellos mismos puedan ver sus avances y cambios de actitudes.

También se empleará este tiempo para comentar algunas de las respuestas de los cuestionarios realizados a lo largo de la unidad didáctica. Se les repartirá a todos los que les correspondan para que vean las respuestas y reflexionen sobre si cambiarían algo de estas. En caso de que quieran variar sus respuestas, se les entregará una hoja en blanco para que escriban lo que crean que es más conveniente una vez realizadas las actividades de la unidad didáctica. En este papel, escribirán también las ideas más significativas que hayan salido en la puesta en común de estos cuestionarios. Esta hoja se la entregarán al final de la clase a la docente y, una vez corregida y escaneada o fotocopiada, se las devolverá a los escolares junto con sus cuestionarios, para que lo guarden.

Además de esto, si hay tiempo, se realizarán aquellas actividades diseñadas por ellos que no diesen tiempo a poner en práctica en las sesiones destinadas para ello.

A modo de continuidad de esta temática y de recordatorio de los aprendizajes adquiridos durante la unidad didáctica, se proponen una serie de actividades de continuidad (Ver Anexo 11). Estas actividades se podrán ir desarrollando a lo largo del curso escolar para que sigan estando presentes los valores de respeto, aceptación y normalización de la discapacidad.

6.4. Técnicas e instrumentos de evaluación

Este subapartado está dedicado a la exposición y explicación de los métodos de evaluación utilizados a lo largo de la unidad didáctica.

La evaluación de esta unidad didáctica se realizará mediante la técnica de la observación directa del alumnado, así como a través de una serie de fichas que serán entregadas, las cuales recopilan información interesante a evaluar y que se ha ido detallando a lo largo de las sesiones. Mediante una serie de instrumentos de evaluación descritos en el apartado anterior, la tarea de recopilación de información sobre las actividades de cada sesión resultará más efectiva, pudiendo poner una nota aproximada a cada estudiante a partir de los datos obtenidos. Además, con estos datos se podrá valorar, tomar decisiones, reformular y adaptar la unidad didáctica en función de los resultados que se obtengan y de los objetivos que se quieran conseguir.

La evaluación de toda la unidad didáctica se dividirá en tres partes:

- **Evaluación inicial:** Con el cuestionario sobre las ideas previas de los escolares sobre el tema de la discapacidad se identificarán sus conocimientos, sentimientos y actitudes hacia estas personas, para así comparar sus progresos al final de la unidad didáctica. Además, se ha preparado una pequeña charla en la que el alumnado también demostrará sus conocimientos sobre el tema de la discapacidad. A medida que vaya avanzando la charla, se les irán haciendo una serie de preguntas relacionadas con el tema.
- **Evaluación continua:** A lo largo de las sesiones se irán tomando datos sobre la ejecución y el comportamiento del alumnado durante las actividades de sensibilización hacia la discapacidad física y visual. Se usará para ello varios instrumentos como listas de control, escalas de valoración, autoevaluaciones del alumnado, etc.
- **Evaluación final:** En ella los escolares realizarán una autoevaluación de sus progresos en lo que respecta a conocimientos, actitudes y empatía hacia las personas que tienen algún tipo de discapacidad. Una vez finalizada, se compararán sus respuestas con las respuestas del cuestionario de ideas previas para que ellos mismos vean lo que han aprendido a lo largo de esta unidad didáctica. De esta forma también se podrá valorar la actuación docente durante este proceso.

Esta autoevaluación final tendrá cierta semejanza con el cuestionario de ideas previas, para comprobar los progresos en cuanto a conceptos, actitudes y sentimientos por parte del alumnado.

A lo largo de las sesiones además de utilizar las escalas de valoración, las listas de control y los cuestionarios que hará el alumnado, la docente irá anotando en un cuaderno de la profesora los aspectos más relevantes de cada sesión, cosas que le llamen la atención, conductas apropiadas o inapropiadas, etc. Aspectos que no se tienen en cuenta o no se valoran en el resto de instrumentos de evaluación.

6.5. Contribución al desarrollo de las competencias clave

Este subapartado está dedicado a la explicación de las competencias clave que se trabajan en las sesiones diseñadas y expuestas en apartados anteriores.

Con esta unidad didáctica, además de los contenidos, criterios y estándares del currículum mencionados anteriormente, también se trabajan las siguientes competencias clave:

- **Competencia lingüística:** En todas las actividades se exige una reflexión y valoración final de sentimientos y emociones que surgen durante la práctica motriz. Los estudiantes tienen que ser capaces de expresar por escrito y de forma oral lo que sienten y piensan. Además, con la actividad de diseñar retos, también se exige más nivel aún de comunicación lingüística, ya que tienen que describir y explicar de forma correcta tanto oral como por escrito, las actividades que quieren plantear.
- **Aprender a aprender:** Al ofrecer la oportunidad de que los escolares se autoevalúen en algunas actividades, les permite identificar los fallos y aciertos en su proceso de aprendizaje. De esta forma, aprenderán evaluándose a ellos mismos, siendo conscientes de las cosas que tienen que mejorar y de las cosas que hacen bien. También en el diseño de las actividades adaptadas para personas con discapacidad se trabaja esta competencia clave, ya que se requiere autonomía y reflexión por su parte.
- **Competencias sociales y cívicas:** Esta es la competencia clave sobre la que gira toda la unidad didáctica. La visualización, vivenciación y sensibilización se trabajan en todas las actividades planteadas. El desarrollo de una actitud positiva, de respeto y de normalidad hacia las personas que tienen algún tipo de

discapacidad. Ser capaces de trabajar en estas condiciones, trabajando la empatía y la aceptación de todas las personas, sin importar las posibilidades ni limitaciones de cada uno.

7. CONSIDERACIONES FINALES

A pesar de la situación imprevista de confinamiento por la que estamos pasando actualmente debido al COVID-19, se han ajustado los objetivos y algunos apartados del presente TFG para que se adapte lo mejor posible a las posibilidades actuales. Hubo que cambiar uno de los objetivos planteados, ya que era sobre la puesta en práctica y la evaluación de la propuesta didáctica. Este se modificó por la presentación de una serie de materiales y recursos para plantear el tema de la sensibilización hacia la discapacidad, únicamente como propuesta que no se ha podido llevar a la práctica. Por tanto, no se han podido hacer los reajustes necesarios en base a las circunstancias concretas que se dan una vez llevado a la práctica con el alumnado.

Aun así, los otros dos objetivos de diseñar y promover este tipo de proyectos en relación a este tema tan importante de la inclusión, se han podido cumplir. Gracias al proceso previo de documentación y recopilación de información, se ha podido obtener el material necesario para el diseño de la propuesta educativa planteada en el apartado anterior. Todo el proceso de investigación y lectura de diversos tipos de documentos, no sirvió únicamente como medio para elaborar un marco teórico completo y adaptado a todos los aspectos relacionados con el tema de la sensibilización, la inclusión y la vivenciación de la discapacidad en los centros educativos. También sirvió como una fuente de conocimiento, permitiendo profundizar en el tema de la discapacidad desde numerosos puntos de vista.

Antes de poder elaborar la unidad didáctica propuesta, hubo que hacer un amplio trabajo de investigación y de aprendizaje sobre el tema de la inclusión educativa. Si no se conoce y se domina este tipo de temáticas, difícilmente se podrá trasladar este conocimiento, información y valores al alumnado. No se pueden diseñar buenas actividades de vivenciación y normalización de la discapacidad sin dominar bien el tema ni los aspectos sobre los que se pretende que reflexionen los propios escolares.

La investigación y documentación sobre el tema son imprescindibles para poder saber las diferentes perspectivas, enfoques e incluso la historia que nos ha traído hasta el punto en el que estamos a día de hoy. No hay una única definición de discapacidad, al igual que no hay un único punto de vista hacia esta, depende del punto de partida desde el que mire cada uno. Esta diversidad de pensamiento tiene que estar tan presente como la diversidad

de personas que existen. Pero lo más importante es enseñar a los escolares a opinar desde el respeto hacia las personas, independientemente de sus capacidades o características.

Lo más interesante del trabajo de la sensibilización hacia la discapacidad, es que se puede aplicar a otros contextos muy similares. Un claro ejemplo es, en un centro donde el porcentaje de alumnado inmigrante es relevante. Los valores de normalización, aceptación y empatía, se pueden trasladar de forma muy sencilla a este nuevo contexto, también relacionado con la convivencia entre todos, sin importar las diferencias de cada uno.

Por otro lado, a modo de proyección de futuro de este trabajo y para darle continuidad a la unidad didáctica diseñada, se propone una lista de actividades también relacionadas con la temática de la sensibilización hacia la discapacidad, para que los docentes de Educación Física puedan seguir trabajando en ello a partir de las sesiones diseñadas, y que no se quede como una unidad didáctica más que cae en el olvido. Se trata de ocho actividades relacionadas con los distintos temas de los bloques de contenidos del currículum oficial de esta área. De esta forma, podrán seguir trabajando en las actitudes y conocimientos del alumnado en relación a las personas con discapacidad durante el resto del curso escolar. Así, los escolares verán que se trata de un tema lo suficientemente importante como para que aparezca prolongado en el tiempo, durante las clases de Educación Física.

Por último, cabe destacar también las oportunidades y limitaciones que fueron apareciendo a medida que se elaboraba este TFG. Una de las oportunidades más importantes, fue la disposición de las sillas de ruedas en la Facultad de Educación de la Universidad de Valladolid. Gracias a esto, se pudieron introducir en la unidad didáctica y en las propuestas de continuidad, una serie de actividades con sillas de ruedas. Por otro lado, los materiales y proyectos de la FEDACYL han servido de mucho para recopilar ideas y recursos para incluir en algunas de las sesiones planteadas.

En cuanto a las limitaciones, el confinamiento destaca entre todas las demás. Esta situación ha provocado que no se pueda llevar a la práctica ni remodelar la propuesta didáctica, así como la evaluación e interpretación de los resultados por parte del alumnado. Por ello, no se puede asegurar que la unidad didáctica propuesta pueda tener buenos o malos resultados en el curso de 5º de Primaria, ni si se adapta a las condiciones de dicho curso.

8. BIBLIOGRAFÍA

- Abellán, J., Sáez-Gallego, N.M y Reina, R. (2018). Evaluación de las actitudes hacia la discapacidad en Educación Física: Efecto diferencial del sexo, contacto previo y la percepción de habilidad y competencia. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 18(1), 133-140.
- Almenta, E. y Muñoz, J. (2007). “¿Estamos formados para trabajar en una escuela inclusiva?” En *Actas del V Congreso Internacional Educación y Sociedad. La educación, retos del siglo XXI*. Granada: Codoli
- Booth, T. & Ainscow. M. (2002). *Index for inclusión. Guía para la evaluación y mejora de la educación inclusiva*. Madrid: Consorcio para la Educación Inclusiva. Disponible en <http://www.consorcio-educacioninclusiva.es/>
- Caballero, P. (2013). *Proyecto de sensibilización hacia la discapacidad en el tiempo de ocio familiar*. Universidad de La Rioja: España.
- Díaz Quintero, M.M. (2008). La atención a las personas con NEE. *Revista Digital Innovación y Experiencias Educativas*, 13, 1-8.
- Egea, y Sarabia, A. (2001). Clasificaciones de la OMS sobre discapacidad. *Boletín del RPD*, 50, 15-30.
- Federación de Deporte Adaptado de Castilla y León (2019). *No me chilles que sí te veo*. En <https://www.deporteadaptadocyl.org/2019/12/no-me-chilles-que-si-te-veo/>
- Felipe, C., Garoz, I., & Tejero, C. M. (2018). Análisis comparativo del efecto de tres programas de sensibilización hacia la discapacidad en Educación Física. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deportes y Recreación*, 34, 258-262.
- Fernández Atienzar, D. (2015). Tiempos paralímpicos, un proyecto de sensibilización hacia la discapacidad en los centros educativos de Castilla y León. En Arribas, H y Fernández Atienzar, D (Coords.) *Deporte adaptado y escuela inclusiva*. (pp. 67-76). Barcelona: Graó.
- Hernández Vázquez, F. J. (2000). El deporte para atender la diversidad: deporte adaptado y deporte inclusivo. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(60), 46-53.

- Huguet, D. (2011) Estrategias inclusivas en Educación Física. En C. González Arevalo y T. Lleixa (Coord.) *Didáctica de la Educación Física*, (pp. 83-103). Barcelona: Graó.
- Hutzler, Y. (2008). Las AFA como herramienta de evaluación e intervención: un punto de vista IFAPA. En Pérez, J. (Coord.) *Discapacidad, calidad de vida y actividad físico deportiva: la situación actual mirando hacia el futuro*, p. 181-207. Madrid: Dirección General de Deportes de la Comunidad de Madrid.
- Leiva, J. J. (2013). De la integración a la inclusión: evolución y cambio en la mentalidad del alumnado universitario de educación especial en un contexto universitario español. *Actualidades investigativas en educación*, 13(3), 605-630.
- Lombarte, S. (2015). Inclusión de deportistas con discapacidad en las competiciones deportivas en edad escolar. En Arribas, H. y Fernández Atienzar, D. (Coords.), *Deporte adaptado y escuela inclusiva* (pp. 109-120). Barcelona: Graó.
- López Masís, R. (2011). Evolución histórica y conceptual de la discapacidad y el respaldo jurídico-político internacional: el paradigma de los derechos humanos y la accesibilidad. *Alteridad*, 6(1), 102-108.
- Medin, M. (2018). *La educación inclusiva como mecanismo de garantía de la igualdad de oportunidades y no discriminación de las personas con discapacidad. Una propuesta de estrategias pedagógicas inclusivas*. Tesis doctoral. Universidad de Jaén.
- Moya, R. (2014). Infórmate Sobre. Deporte Adaptado. *Ceapat-Imsero*, 5, 1-99.
- Ocete, C. y Pérez Tejero, J. (2019). Una experiencia en deporte inclusivo: el evento final. *Padres y Maestros/Journal of Parents and Teachers*, (377), 30-34.
- Olayo, J.M. (1999). *El alumnado con discapacidad. Juego y deportes específicos (II)*. Madrid: Ministerio de Educación y Cultura.
- OMS (2001). Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud: CIF. Recuperado de <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42419/9243545426.pdf>

- Parrilla, Á. (2002). Acerca del origen y sentido de la educación inclusiva. *Revista de educación*, 327(1), 11-29.
- Peñas, O. L. (2013). Referentes conceptuales para la comprensión de la discapacidad. *Revista de la Facultad de Medicina*, 61(2), 205-212.
- Pettigrew, T. (1998). Intergroup contact theory. *Annual Review of Psychology*, 49(1), 65.
- Reina, R. (2010). *La actividad física y deporte adaptado ante el Espacio Europeo de Enseñanza Superior*. Sevilla: Wanceulen.
- Reina, R., Sierra, B., García-Gómez, B., Fernández-Pacheco, Y., Hemmelmayr, I., García-Vaquero, M. P., Campayo, M. y Roldán, A. (2016). *Incluye-T: Educación Física y Deporte Inclusivo*. Elche: Limencop SL.
- Ríos, M., Blanco, A., Bonany, T., Carol, N. (1998). Los juegos motrices sensibilizadores: un medio hacia la normalización y el respeto hacia la diversidad. En Ríos, M., Blanco, A., Bonany, T. y Carol, N. *El juego y los alumnos con discapacidad*. (pp. 152/175). Barcelona: Ed. Paidotribo.
- Ríos, M. (2005). *La Educación Física como componente socializador en la inclusión del alumnado con discapacidad motriz. Estudio de casos en la etapa de educación primaria*. Tesis Doctoral. Barcelona: Universitat de Barcelona. <https://www.tdx.cat/handle/10803/2904;jsessionid=D0818A5807497B888DB2002358D36BA5#page=1>
- Ríos, M. (2009). La inclusión en el área de Educación Física en España: Análisis de las barreras para la participación y aprendizaje. *Ágora para la educación física y el deporte*, (9), 83-114.
- Ruíz Sánchez, P. (2000). *Dossier de la asignatura Enseñanza de la actividad física con personas con discapacidad de las funciones mentales*. Lleida: INEFC (documento inédito).
- UNESCO. (2005). *Guidelines for inclusion: Ensuring Access to Education for All*. París: UNESCO, Recuperado de <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001402/140224e.pdf>

Vicepresidencia de la República de Ecuador. (2011). *Educación sin Barreras. Programa de Sensibilización*. Recuperado de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2014/02/PLAN_DE_SENSIBILIZACION_100214.pdf

Warnock, M. (1978). *Report of the committee of enquiry into the education of handicapped children and young people*. London, UK: Her Mayestic's Stationery Office.

9. ANEXOS

Anexo 1: Cuestionario inicial sobre ideas previas.

Contesta a las siguientes preguntas en relación a las personas con discapacidad:

1. ¿Conoces a alguien que tenga algún tipo de discapacidad? ¿Sabes cuál es?
2. ¿Has tenido alguna vez un compañero/a en clase con discapacidad? ¿Cómo le ayudabas?
3. ¿Qué tipos de discapacidad conoces?
4. ¿Crees que las personas con discapacidad son capaces de hacer las mismas cosas que tú? ¿Por qué?
5. ¿Qué sentimientos te producen las personas con discapacidad?
6. ¿Qué deportes crees que pueden practicar las personas con discapacidad física y/o visual?

7. ¿Qué deportes crees que no pueden practicar las personas con discapacidad física y/o visual?

8. ¿Qué actitudes existen hacia estas personas? ¿Se respetan siempre?

Anexo 2: Guion charla sobre discapacidad

Se presentará la charla comentando un poco sobre qué trata y la relación que tiene con las actividades que se realizarán en las siguientes sesiones. Además, es importante justificar el por qué van a realizar una unidad didáctica relacionada con el tema de la discapacidad, ya que será algo nuevo para ellos. Deben saber la importancia que tiene incluir a este tipo de alumnado en las clases de Educación Física y cómo se puede llevar a cabo.

Cada diapositiva de la presentación tiene como título una pregunta. Esta no está puesta por casualidad, se utilizará como medio para que el alumnado participe y demuestren los conocimientos que tienen sobre el tema. Algunas de las preguntas están relacionadas con el cuestionario de ideas previas que habrán realizado justo antes de la charla, por lo que deberían tener las preguntas pensadas. Por cada pregunta se les dejará un tiempo para que piensen y contesten con lo que sepan. Si se ve que no se atreven a contestar, se seleccionará al azar algún escolar para que sea más fluido y para quitar el miedo de contestar en voz alta.

En las diapositivas destinadas a la explicación de cada tipo de discapacidad, hay enlaces a unos vídeos en los que se explican. Se pondrán antes o después de la explicación de la docente, pinchando en las imágenes que hay en cada diapositiva. En la diapositiva número 8, que trata sobre los deportes adaptados, se puede acceder al enlace de la página web de los deportes paralímpicos. En esta página se pueden encontrar varios vídeos explicativos y con imágenes de deportistas practicando sus correspondientes deportes. Estos vídeos y el listado de todos los deportes que pueden realizar las personas con discapacidad, permitirán que los escolares visualicen lo que realmente son capaces de hacer estas personas.

En la diapositiva número 9 se presenta una imagen junto con la pregunta del título. Para esta diapositiva en concreto, se les dejará un poco más de tiempo de reflexión, ya que se pretende que piensen en situaciones similares que hayan vivido o hayan visto alguna vez.

En las dos últimas diapositivas se presenta una pregunta que une la información anterior de la presentación con lo que se quiere realizar en las siguientes sesiones de la unidad didáctica. Se pretende con ellas que el alumnado reflexione sobre estas cuestiones antes de llevarlas a la práctica, para así relacionar los conceptos teóricos con los prácticos.

Todas las diapositivas están pensadas para visualizar primero las preguntas y una vez que el alumnado conteste, que aparezcan las respuestas. De este modo podrán comparar lo que responden ellos, con las respuestas correctas o que más se acercan a la realidad.

Descubrimos la discapacidad



¿Qué es la discapacidad?

- ✓ Dificultad para realizar tareas habituales.
- ✓ Alteración que impide realizar actividades dentro de lo que se considera "normal".
- ✓ Limitación en algunas funciones.



¿Qué no es la discapacidad?

- ✗ NO es una enfermedad
- ✗ NO es una carga
- ✗ NO es una deficiencia
- ✗ NO es incapacidad



¿Qué tipos existen?

- Discapacidad física
- Discapacidad sensorial
 - Discapacidad visual
 - Discapacidad auditiva
- Discapacidad intelectual



Discapacidad física

Movilidad reducida

Ausencia de extremidades

Parálisis

Acondroplasia

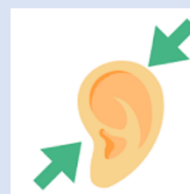
Lesiones



Discapacidad sensorial



Visual



Auditiva

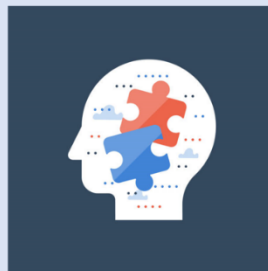
Discapacidad intelectual

Leve → CI: 50-70

Moderada → CI: 35-50

Grave → CI: 20-35

*Persona sin discapacidad intelectual (media) → CI: 85-115



¿Qué deportes pueden practicar las personas con discapacidad?



¡Y MUCHOS MÁS!



¿Crees que las personas con discapacidad son marginadas?



¿Qué podemos hacer para que puedan participar en las clases de EF?

- Adaptar las actividades para que todos puedan participar
- Tener una actitud positiva hacia estas personas
- No marginarlas.



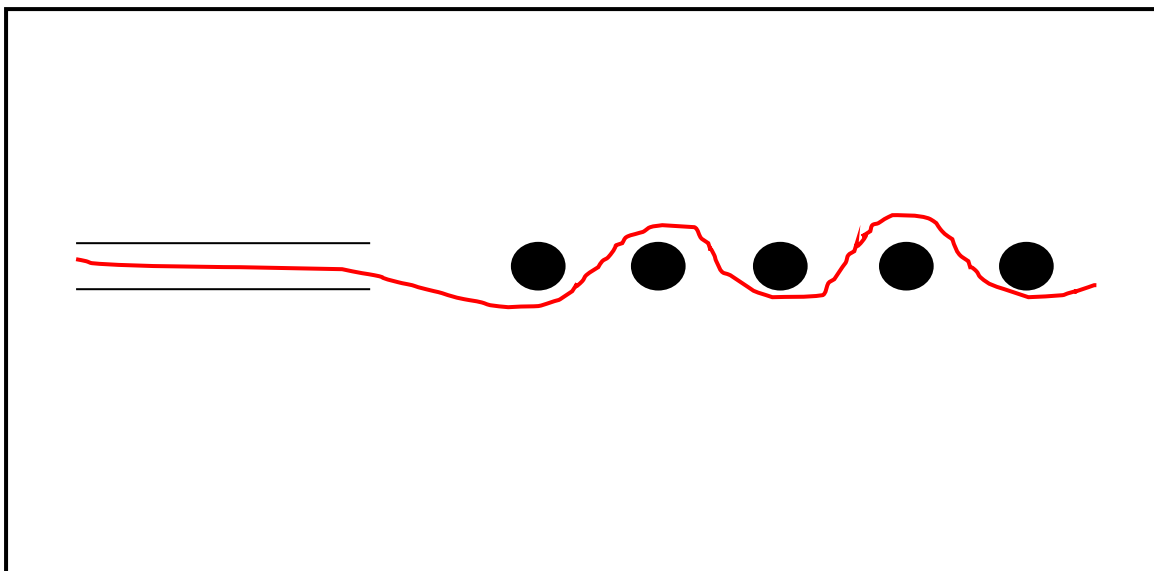
¿Qué podemos hacer para que puedan participar en las clases de EF?

- Proporcionar ayudas a nuestros compañeros/as con discapacidad
- Realizar actividades de sensibilización

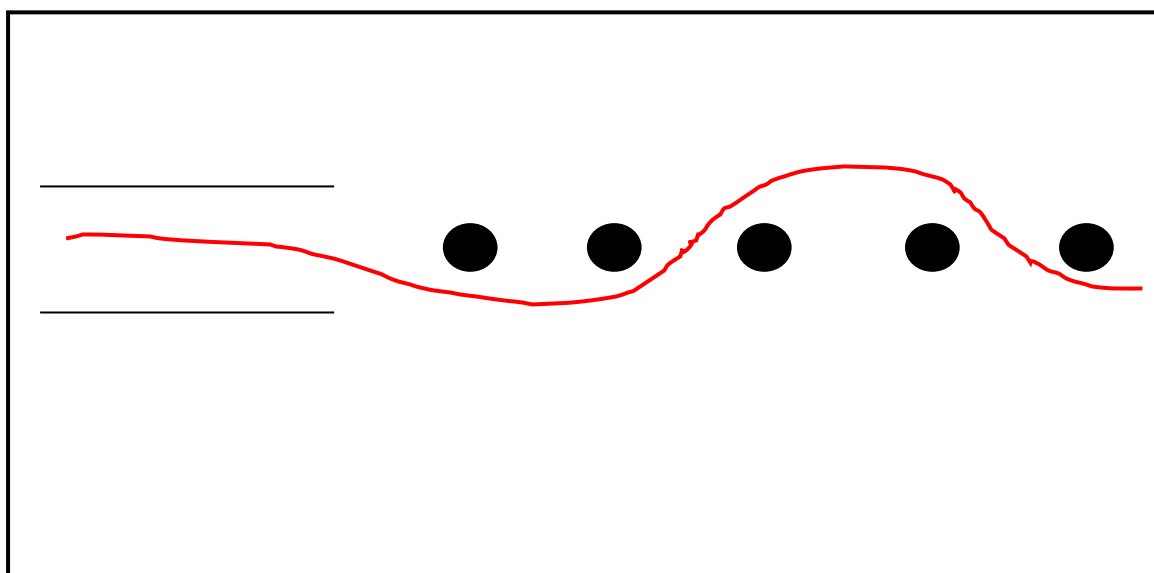


Anexo 4: Recorrido de carrera de relevos (“Circuito”)

Recorrido 1:



Recorrido 2 (Adaptado)



Anexo 5: Evaluación del circuito de actividades.

	¿Te ha parecido una actividad difícil? ¿Por qué?	¿Qué relación tiene con el tema de la discapacidad?	¿Cómo te has sentido realizando la actividad? ¿Por qué?	¿Has participado de forma activa? ¿Por qué?	¿Has trabajado en equipo para superar las dificultades de la actividad?	¿Has respetado a tus compañeros y compañeras?	¿Qué has hecho para compensar tus limitaciones motrices en la actividad?
Carrera de relevos							
Voleibol sentados							
Boccia							

Anexo 6: Plantilla para diseño de actividades

Miembros del grupo

Descripción de la actividad:

Valoración de actividades por grupos

Grupo 1

Grupo 2

Grupo 3

Grupo 4

Grupo 5

Anexo 7: Listado de adaptaciones para la inclusión de personas con discapacidad física basado en Ríos, Blanco, Bonany y Carol (1998)

EL ESPACIO:

- Reducir el espacio de juego.
- Terreno liso y llano.
- Variar las distancias (aumentar la de los participantes sin discapacidad y reducir la de los participantes con discapacidad).
- Refugios o “casa” en los juegos de persecución, para poder descansar y tener ventaja.

EL MATERIAL:

- Materiales blandos para agarrarlos mejor y no hacerse daño.
- Utilizar material adaptado, como la silla de ruedas, muletas, andador.

LA NORMATIVA:

- Cambiar las normas del juego para reducir las diferencias (ir a la pata coja, mantener una distancia, dejar un tiempo de margen)
- Variar el sistema de puntuación (los puntos que consigue la persona en silla de ruedas valen más).
- Comodines (tener más vidas, más tiempo para hacer una actividad, más oportunidades de lanzar).

LAS HABILIDADES:

- Cambiar las formas de desplazarse (a la pata coja, con los brazos en la espalda, hacia atrás, con pasos cortos, siempre con un pie tocando el suelo).
- Añadir más tareas al equipo contrario (dar una vuelta más, tener un jugador de más).

AYUDANTE:

- Un compañero o compañera se turna para ayudar a realizar las actividades de la persona con discapacidad (acercar o recoger balones, empujar la silla de ruedas.⁵

⁵ Ríos, M., Blanco, A., Bonany, T., y Carol, N. (1998). El juego y los alumnos con discapacidad. Madrid: Paidotribo

Anexo 8: Autoevaluación Goalball

Contesta a las siguientes preguntas sobre la actividad:

1. ¿Qué dificultades has tenido a la hora de realizar las actividades?
2. ¿Por qué crees que es importante mantener un silencio absoluto para practicar este deporte?
3. ¿Qué relación tienen con el tema de la discapacidad?
4. ¿Crees que ha sido correcta la participación de todo el equipo? ¿Por qué?
5. ¿Crees que eran muy difíciles de practicar?
6. ¿Qué se te ha dado mejor (lanzar, parar, saber por dónde iba el balón...)?
7. ¿Qué estrategia o táctica motriz habéis seguido como equipo? ¿Cómo habéis compensado la falta de visión?
8. ¿Qué habéis aprendido realizando esta actividad?

Anexo 9: Listado de adaptaciones para la inclusión de personas con discapacidad visual basado en Ríos, Blanco, Bonany y Carol (1998)

EL ESPACIO:

- Ayudar a que se oriente en el espacio donde se realizan las actividades por medio de sonidos que relacione con una zona en concreto (el sonido de la carretera, un silbato, cascabeles) y con objetos con relieve o que pueda distinguir fácilmente mediante el tacto (cuerdas, conos, picas).
- Si tiene algo de visión, puede distinguir el espacio mediante la luz que haya (si hay ventanas, un foco).

EL MATERIAL:

- Material sonoro, como las pelotas de goalball, que tengan cascabeles dentro o fuera. También sirve de guía para saber dónde se encuentra un punto al que quiera llegar o apuntar (un compañero, una canasta, una portería).
- Preferible el material blando y grande, para evitar hacer daño y para manejarlo mejor.

LA NORMATIVA:

- Permitir que hay un compañero/a que sirva de guía durante el juego.
- Aumentar el tiempo de juego o de posesión de balones.
- Variando el sistema de puntuación (si es de precisión, puntuar por proximidad, aumentar el número de puntos que consigue).
- Hacer obligatorio que todos toque el balón o el objeto con el que se desarrolla la actividad.

LAS HABILIDADES:

- Cambiar la forma de desplazamiento del resto de compañeros para compensar las diferencias.
- Simplificar sus tareas durante la actividad (si el resto de la clase tiene que ir y volver corriendo de un lado a otro de la pista, que el compañero/ con discapacidad visual haga la mitad del recorrido).

- Hacer más difíciles las tareas del resto de la clase, para compensar las diferencias.⁶

⁶ Ríos, M., Blanco, A., Bonany, T., y Carol, N. (1998). El juego y los alumnos con discapacidad. Madrid: Paidotribo

Anexo 10: Autoevaluación final

Contesta las siguientes preguntas relacionadas con la unidad didáctica:

1. ¿Crees que las personas con discapacidad son capaces de hacer las mismas cosas que tú? ¿Por qué?
2. ¿Qué sentimientos te producen las personas con discapacidad tras realizar la unidad didáctica?
3. ¿Qué deportes crees que pueden practicar las personas con discapacidad física y/o visual?
4. ¿Qué podríamos hacer para facilitar la práctica del deporte y la Educación Física a las personas con discapacidad?
5. ¿Qué cambiarías o mejorarías de las actividades realizadas durante las últimas sesiones?

6. ¿Qué has aprendido durante esta unidad didáctica?

7. ¿En qué has tenido más dificultades o que te ha gustado menos?

8. ¿Ha cambiado tu forma de ver a las personas con discapacidad? ¿En qué?

Anexo 11: Listado de actividades de continuidad

Actividad 1: Circuito de habilidades (Discapacidad sensorial)

Se colocan por el suelo del polideportivo o del gimnasio en el que se desarrolle la sesión, una serie de materiales. Pueden ser conos, picas, aros, bancos, colchonetas, el material del que se disponga. Se coloca todo en forma de circuito o de laberinto, por el cual tendrán que pasar los escolares. Uno de ellos, se pondrá un antifaz y tendrá que realizar el circuito con este puesto y la ayuda de una pica o un compañero para guiarse. Cuando este estudiante termine el circuito, le pasará a un compañero o compañera el antifaz y la pica para que simule la discapacidad visual. Tendrá que buscar otra persona para que le ayude a guiarse, si quiere.

Actividad 2: El pañuelo (Discapacidad sensorial)

Se divide la clase en cuatro grupos, dos de cinco y dos de seis personas, cuyos miembros deberán numerarse del 1 al 6. En los grupos de cinco, habrá una persona que tenga dos números. En uno de esos grupos habrá un escolar con antifaz que simule discapacidad visual durante el juego, al cual se le dará el número 1. El resto de participantes de otros grupos que tengan el número 1, tendrán que ir a por el pañuelo, que sujetará en el centro de la pista la docente, a la pata coja. De esta forma, se compensa la falta de velocidad de la persona con el antifaz. Para que este escolar sepa hacia dónde tiene que correr y a qué distancia se encuentra, la docente repetirá el número hasta que alguien llegue al pañuelo. En el caso de que este estudiante consiga atrapar el pañuelo antes que el resto, tendrá que volver corriendo hacia donde se encuentra su equipo, el cual le estará llamando para que se dirija hacia ellos.

Actividad 3: Ping Pong en bancos (Discapacidad física)

Se divide la clase por parejas. Cada pareja se deberá colocar en dos bancos, unidos por el lateral, de forma que parezca un banco más ancho. Cada jugador se colocará en un extremo del banco, sentado en este o en una silla. Necesitarán unas palas de ping pong, si se dispone de ellas, sino también sirve cualquier raqueta que haya por el almacén o algún trozo de cartón, y una pelota de ping pong. Se juega igual que al ping pong real, pero utilizando esos bancos a modo de mesa, para que así sea más asequible para las personas que se encuentran en silla de ruedas, con muletas o con andador.

- ➔ Al necesitar dos bancos por parejas para realizar esta actividad, puede formar parte de un pequeño circuito de actividades de golpeo. De esta forma, no estará todo el alumnado esperando a que se queden unos bancos libres para poder participar.

Actividad 4: Baloncesto en silla de ruedas (Discapacidad física)

La actividad consiste en jugar al baloncesto, pero con una pequeña variante. Uno de los escolares de cada equipo jugará en silla de ruedas, mientras que el resto del grupo jugará normal. Para poder adaptar este deporte a estos dos jugadores en silla de ruedas, se seguirán una serie de normas, obtenidas de Lombarte (2015):

- El defensor del jugador en silla de ruedas ha de mantener una distancia de un metro respecto a este. Se penaliza con falta para el infractor.
- El jugador en silla de ruedas no podrá entrar dentro de la zona, excepto para realizar un lanzamiento en contraataque (de este modo se evitan posibles caídas en el rebote). Se penaliza con falta en ataque para el infractor.
- Agarrar la silla de ruedas se sancionará con falta antideportiva (la silla forma parte del jugador).
- Si el jugador en silla de ruedas atropella voluntariamente se sancionará con falta antideportiva.
- No estará permitida la defensa zonal pero sí las ayudas defensivas.
- El deportista usuario en silla de ruedas podrá dar dos impulsos a las ruedas y botar. Si toca las ruedas tres veces seguidas sin haber botado la pelota, se considerarán pasos.
- Cuando la pelota quede debajo de la silla, se parará el partido y se dará pelota al equipo que tenía la última posesión.
- En el lanzamiento de tiros libre por parte del equipo contrincante, el jugador en silla de ruedas no podrá entrar para coger el rebote (p. 116).

Tras unos minutos de juego, se cambiarán los escolares que jueguen en la silla de ruedas.

Actividad 5: Atletismo (Discapacidad sensorial)

Se divide la clase en cuatro grupos, dos de cinco y dos de seis personas. En cada uno de esos grupos habrá un escolar que vaya con antifaz durante la actividad, simulando una discapacidad visual. El juego consiste en hacer una carrera de relevos. Cada uno tendrá

que ir corriendo desde un extremo del campo hasta el centro y volver, lo más rápido que pueda. Cuando llegue el turno de los escolares con antifaces, un compañero o compañera irá con él, unidos por una cuerda a modo de guía. En los grupos de cinco personas, habrá un participante que tenga que hacer el recorrido dos veces. Tras cada carrera, se cambiarán los estudiantes que lleven el antifaz y los acompañantes guías.

Actividad 6: Mímica (Discapacidad sensorial)

Se divide la clase en cuatro grupos, dos de cinco y dos de seis personas. Cada grupo tendrá una serie de papeles bien doblados, de tal forma que no se pueda ver lo que viene escrito en ellos. De uno en uno, por turnos, irán mirando lo que viene escrito en un papel y lo tendrán que imitar con gestos y movimientos, sin hablar, para que el resto del grupo adivine de qué se trata.

Actividad 7: Director de orquesta (Discapacidad física)

En esta actividad, se sientan todos juntos formando un círculo en el suelo. Uno de los escolares se sale del corro y se aleja un poco, mientras el resto decide quién es el director de la orquesta. El director de la orquesta será el encargado de realizar movimientos o gestos y el resto del círculo lo tendrán que imitar. El que estaba fuera, cuando vuelva a reunirse con el resto, tendrá que adivinar quién es el director. Dentro de ese círculo, un alumno o alumna, simulará que tiene discapacidad física y no puede mover las piernas. De esta forma, el director tendrá que realizar movimientos y gestos teniendo en cuenta las posibilidades de este escolar.

Actividad 8: Prevención de accidentes → Ayuda a nuestros compañeros con discapacidad a llegar hasta la clase y a desplazarse por el centro. (Ambos tipos de discapacidad).

Para esta actividad, se elegirá a un escolar para que simule una discapacidad física o visual, dependiendo del día y del tipo de actividades que quieran realizar durante la sesión. Esta actividad se propone como un ejercicio previo a las actividades descritas anteriormente, o incluso para realizar durante el desarrollo de la unidad didáctica de sensibilización.

Consiste en ayudar al escolar a llegar al gimnasio o al polideportivo desde su clase. Sus compañeros tendrán que ayudarle a bajar las escaleras, guiarlo para que no se pierda, decidir el camino más sencillo y ayudarle a volver a su clase de la misma forma. Los días que se vayan a realizar actividades relacionadas con la discapacidad física, un escolar

simulará tener una, mientras que los días que se trabaje la discapacidad visual, simulará tener esta. Irán variando los escolares que lo simulen y los que guíen y ayuden.