

GUÍA PARA UN DEPORTE EN EDAD ESCOLAR MÁS INCLUSIVO 2022



9 2 6 2 9

Gkef fGdA

Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioa
Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Kultura, Lanikidetzta, Gazteria
eta Kirol Departamentua



ETORKIZUNA
ORAIN

Guía para un deporte en edad escolar más inclusivo 2022

EDICIÓN REALIZADA POR
*Federación Guipuzcoana
de Deporte Adaptado*



Gkef fGdA

Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioa
Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado

POR ENCARGO DE
Servicio de Deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa



DISEÑO, MAQUETACIÓN E IMPRESIÓN
 KOMUNIKAZIO GRAFIKOA / Antza S.A.L.

Octubre de 2022

***A todas aquellas personas
que luchan día a día por mejorar la vida de otras personas***

***A todas aquellas personas
que han contribuido, contribuyen y contribuirán
a construir una comunidad
más solidaria, más justa y más respetuosa
con la igualdad y con la diversidad cultural, de género,
funcional, ideológica, religiosa, etc.***

***A todas aquellas personas
que contribuyen día a día a mejorar
la calidad de vida y la salud de las niñas, niños y jóvenes
haciéndoles partícipes de los juegos y del deporte en cada patio,
en cada parque, en cada espacio deportivo,
tengan la situación que tengan...***

DE LA INCLUSIÓN A LA CONVIVENCIA POSITIVA

Esta guía pretende ser una herramienta para tomar conciencia y adquirir ciertos conocimientos que nos ayuden a ir progresando en el camino de la inclusión, teniendo en cuenta que no sólo es un derecho, sino una forma de vida.

Queremos dar a conocer estrategias que se están llevando a cabo y que facilitan que el deporte en edad escolar de cada zona sea más inclusivo, educativo, colaborativo y una buena herramienta para transmitir valores que contribuyan a mejorar la convivencia.

“Por un deporte en edad escolar más educativo, más comprometido y más inclusivo, con la intención de contribuir a que ninguna niña, niño y joven se quede sin poder acceder al deporte en su entorno, a la vez que se transmiten valores para favorecer la convivencia positiva a nivel social en general, y en los espacios deportivos, en particular.”

ÍNDICE

ORIENTACIONES GENERALES	5
INTRODUCCIÓN A LA GUÍA	6
1. MARCO LEGISLATIVO	8
2. ACTUALIZACIONES SOBRE LA TERMINOLOGÍA	14
3. DEPORTE EN EDAD ESCOLAR. SITUACIÓN ACTUAL EN GIPUZKOA	22
4. CARACTERÍSTICAS DE LA INCLUSIÓN	36
5. HERRAMIENTAS METODOLÓGICAS Y DE AUTOEVALUACIÓN	44
6. LA INCLUSIÓN COMO PROCESO	54
7. MANIFIESTO DEL DEPORTE INCLUSIVO (CEDI)	60
8. ESTRATEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA INCLUSIÓN EN EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR	62
9. PRINCIPIOS DIDÁCTICOS PARA FACILITAR LA INCLUSIÓN	66
10. DECÁLOGO DEL DEPORTE ESCOLAR ADAPTADO E INCLUSIVO EN GIPUZKOA	68

ORIENTACIONES PRÁCTICAS PARA LA ACCIÓN **71**

11. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS POR disCAPACIDADES	72
11.1. disCAPACIDAD física motora	74
11.2. disCAPACIDAD sensorial-visual	80
11.3. disCAPACIDAD sensorial-auditiva	88
11.4. Trastornos del neurodesarrollo (T.N.). Manual diagnóstico de los trastornos mentales (DSM-V-16)	96
11.4.1. T.N. disCAPACIDAD intelectual o del desarrollo	97
11.4.2. T.N. Personas con Trastorno del Espectro del Autismo (TEA)	102
11.4.3. T.N. Personas con Trastorno Mental	114

BIBLIOGRAFÍA **123**

ANEXOS

ANEXO-1. Ficha personal y consentimiento informado

ANEXO-2. Valoración inicial - Familias

ANEXO-3. Cuestionario de autoevaluación

ORIENTACIONES GENERALES



INTRO- DUCCIÓN A LA GUÍA

Con el objetivo de ofrecer unas directrices útiles para facilitar la participación de las niñas, niños y jóvenes en situación de disCAPACIDAD, la Diputación Foral de Gipuzkoa, a través de la Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado, ha publicado esta **Guía de Deporte Inclusivo para mejorar las intervenciones con el alumnado en edad escolar y facilitar los procesos inclusivos en el marco de todo el deporte escolar, tanto en clubes deportivos como en centros escolares (Guía para un Deporte en Edad Escolar más Inclusivo DEI-EKI).**

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/atencion-discapacidad>



Esta guía está dirigida a entrenadoras/es deportivos, monitorado y educadoras/es. Desde un punto de vista teórico-práctico, se han recogido los criterios principales que habrá que tener en cuenta en el contexto de aprendizaje-enseñanza de la actividad física. Queremos contribuir a la transformación colectiva en el deporte, a través de la inclusión de todas las personas que participan.

En la actualidad, alcanzar el reto de la inclusión en el deporte, requiere de un auténtico cambio cultural y de un despliegue de recursos del sistema deportivo que afecta a las estructuras y a la organización del deporte en edad escolar. Una transformación socio-deportiva que requiere de altas dosis de sensibilización en el entorno. Esta transformación se ha iniciado en Gipuzkoa, y está tomando impulso a través de la determinación de políticas concretas recogidas en el [Modelo de Atención a la disCAPACIDAD en el Deporte](#).

El proceso no está exento de dificultades, pero **es preciso tomar consciencia de que hay que hacer un cambio de perspectiva en el sistema, en las estructuras y en la organización del deporte en edad escolar**. La transformación social nos lleva a implantar políticas orientadas inequívocamente al bienestar de la persona, **siendo esta el centro de todos los procesos**. Teniendo en cuenta que hay que generar entornos facilitadores para la inclusión.

La inclusión es un derecho, que nos obliga a la comunidad en general, y a la comunidad deportiva en particular, a tener una mirada más coeducativa y más orientada a las necesidades de las/los escolares posibilitando la igualdad de oportunidades y su desarrollo integral.

Por este motivo, es fundamental que todos los estamentos que estamos implicados en el deporte estemos **comprometidos con las personas y sus necesidades** y, por tanto, **con la participación, la salud y el bienestar de todas las niñas, niños y jóvenes sin exclusión**. Así mismo **es importante comprometernos con el cambio de mirada**, para no sólo hablar de inclusión, sino hacer el tránsito hacia **la convivencia positiva**.

Esta guía es un primer paso para que profesionales, educadoras/es, formadoras/es, técnicas/os, coordinadoras/es y gestoras/es del deporte contribuyamos a hacer **un deporte en edad escolar más justo, más educativo, más formativo y más inclusivo**. Así mismo, se ofrecen algunas ideas para poder hacer un camino entre todas y todos que contribuya a **transformar la mirada social y condiciones del entorno**, con el objetivo de que **el deporte sea una herramienta más que influya positivamente en la construcción de una sociedad más igualitaria, más respetuosa y más inclusiva**.

Esta guía está dividida en dos apartados: el primero de ellos, **pretende situar a la persona interesada en el contexto de la atención al deporte adaptado e inclusivo en Gipuzkoa** y sentar las bases para la intervención en las actividades con el objetivo de favorecer la inclusión; el segundo apartado, tiene una **orientación eminentemente práctica, y pretende servir de apoyo a la persona que interviene en procesos de inclusión en el deporte en edad escolar** ofreciendo algunas pautas básicas de actuación en función de las capacidades del alumnado, **teniendo en cuenta las dificultades que puedan tener tanto por su entorno, como debido a su disCAPACIDAD**.



1. MARCO LEGISLA- TIVO

En este apartado analizamos los **marcos normativos de la actividad física y el deporte** conjuntamente con los que hacen referencia a la disCAPACIDAD. De tal forma se podrá desgajar los mandatos normativos que deben desarrollar tanto los poderes públicos como el resto de agentes de la Actividad Física y el Deporte.

Hemos respetado las versiones originales de cada ley o decreto con el objetivo de tomar consciencia sobre la importancia de la evolución de la terminología a lo largo de los años.

En todo el documento utilizaremos el término “persona con disCAPACIDAD”; y veremos que la terminología ha ido evolucionando a lo largo de los años.

Es importante analizar el marco legislativo sobre **la Actividad Física y el Deporte Adaptado e Inclusivo**, porque este nos va a permitir entender mejor el proceso y la evolución que ha tenido **la legislación relacionada con las personas con disCAPACIDAD y la práctica físico-deportiva**. A continuación citamos algunas de las leyes, decretos y disposiciones de referencia.



Jornada de sensibilización Kemen K.E.

Según la **OMS**

La disCAPACIDAD es un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. **Las deficiencias** son problemas que afectan a una estructura o función corporal; **las limitaciones de la actividad** son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y **las restricciones de la participación** son problemas para participar en situaciones vitales.

Por consiguiente, la disCAPACIDAD es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que se vive.

Constitución Española. (29 de diciembre de 1978)

Artículos 43.3:

Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo, facilitarán la adecuada utilización del ocio.

Artículo 49:

Los poderes públicos realizarán una política de previsión, tratamiento, rehabilitación e integración de los disminuidos físicos, sensoriales y psíquicos a los que prestarán la atención especializada que requieran y serán amparados especialmente para el disfrute de los derechos que este Título otorga a todos los ciudadanos.

Ley ESTATAL del Deporte (10/1990)

Legisla la actual estructura de deporte adaptado federado donde se establecen 5 federaciones para atender a personas que presenten distintos tipos de disCAPACIDADES: Federación Española de Deportes para Personas Invidentes, Federación Española de Deportes para Personas con disCAPACIDAD Auditiva, Federación Española de Deportes para Personas con disCAPACIDAD Física, Federación Española de Deportes para Personas con disCAPACIDAD Intelectual y Federación Española de Deportes de Personas con Parálisis Cerebral.

En la Comunidad Autónoma Vasca, las federaciones tienen más complejidad porque son de carácter multideporte y multidisCAPACIDAD, existen cuatro federaciones para personas con disCAPACIDAD que contemplan todas las disCAPACIDADES: Federación Vasca de deporte adaptado, que es el paraguas de todas, y las territoriales: Federación de Deporte Adaptado de Bizkaia, Federación Alavesa de Deporte Adaptado y Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado.

Carta Europea de los derechos del niño (1992)

Artículo 20:

“Todo niño tiene derecho al ocio, al juego y a la participación voluntaria en actividades deportivas. Deberá poder, asimismo, disfrutar de actividades sociales, culturales y artísticas. Todo niño tiene derecho a no ser objeto por parte de un tercero de intrusiones injustificadas en su vida privada, en la de su familia, ni a sufrir atentados ilegales contra su honor.”

“Todo niño minusválido deberá poder:

- a. Gozar de una atención y unos cuidados especiales; recibir una educación y una formación profesional adecuadas, que permitan su integración social, bien en un establecimiento ordinario, bien en un establecimiento especializado.*
- b. Participar en actividades sociales, culturales y deportivas. Cualquier niño que sufra una minusvalía deberá poder acceder a un empleo de acuerdo con sus aspiraciones, formación y capacidades.”*

Asamblea General de Naciones Unidas, (Diciembre de 1993)

En la que se establecen las “Normas Uniformes sobre la Igualdad de Oportunidades para las Personas con disCAPACIDAD”

En dicho Programa se resaltaba la necesidad de abordar la disCAPACIDAD desde una **perspectiva de derechos humanos**. Los 22 artículos de las Normas Uniformes de las Naciones Unidas se estructuran en 4 capítulos — Requisitos para la igualdad de participación; Esferas previstas para la igualdad de participación; Medidas de ejecución; y Mecanismo de supervisión. Estos artículos abarcan todos los aspectos sociales y económicos de la vida de las personas con disCAPACIDAD.

Ley del Deporte del País Vasco, (14/1998, de 11 de junio)

Art 2. n) principios rectores. Ref específica al fomento con “minusválidos.”

Art 24, apartado 2. Ref a las cuatro federaciones de deporte adaptado.

Art 55.2. programas de deporte escolar “deberán promover la integración de la población escolar con minusvalías (...). Y en aquellos casos que no sea posible, deberán contemplar actividades específicas para los diversos colectivos con minusvalías.

En la Comunidad Autónoma Vasca, las federaciones se componen por una estructura diferente porque son de carácter multideporte y multidisCAPACIDAD, existen cuatro federaciones para personas con disCAPACIDAD que contemplan todas las disCAPACIDADES: Federación Vasca de deporte adaptado, que es el paraguas de todas, y las territoriales: Federación de Deporte Adaptado de Bizkaia, Federación Alavesa de Deporte Adaptado y Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado.

Carta Europea de los derechos fundamentales (2000)

Artículo 26:

“Integración de las personas discapacitadas.” La Unión Europea reconoce y respeta el derecho de las personas discapacitadas a beneficiarse de medidas que garanticen su autonomía, su integración social y profesional y su participación en la vida de la comunidad.”

Ley de Igualdad de Oportunidades, No Discriminación y Accesibilidad Universal de las Personas con disCAPACIDAD” LIONDAU.(2 de diciembre de 2003)

En esta ley se recogen dos nuevas corrientes y confluyen con la ya antigua ley, pero vigente **LISMI**, que desarrolló sobre todo medidas de acción positiva. No discriminación, acción positiva y accesibilidad universal constituyen la trama sobre la que se ha dispuesto un conjunto de disposiciones que persiguen con nuevos medios un objetivo ya conocido: garantizar y reconocer el derecho de las **personas con disCAPACIDAD** a la igualdad de oportunidades en todos los ámbitos de la vida política, económica, cultural y social.

Convención sobre los Derechos de las Personas con disCAPACIDAD (2006)

Reconoce el deporte y la actividad física como derecho humano para este colectivo.

Artículo 30:

Sobre la "Participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte" (apartado 5.d) asegura que... "hay que garantizar que las niñas y niños con disCAPACIDAD tengan las mismas oportunidades de acceso a la participación en actividades lúdicas, recreativas, de esparcimiento y deportivas, incluidas las que se realicen dentro del sistema escolar".

En la convención de la ONU, 2006, sobre los derechos de las personas con disCAPACIDAD

En el artículo 24, se cita el Derecho a la Educación:

Los estados deberán asegurar un sistema de educación inclusivo, donde se tenga en cuenta:

- a) **Desarrollar plenamente el potencial humano y el sentido de la dignidad y la autoestima y reforzar el respeto por los derechos humanos, las libertades fundamentales y la diversidad humana.**
- b) **Desarrollar al máximo la personalidad, los talentos y la creatividad de las personas con disCAPACIDAD, así como sus aptitudes mentales y físicas.**
- c) **Hacer posible que las personas con disCAPACIDAD participen de manera efectiva en una sociedad libre.**



Principios rectores de la Convención de la ONU, (Nueva York, 13 de Diciembre de 2006)

El propósito de la Convención es **promover, proteger y asegurar el goce pleno y en condiciones de igualdad de todos los derechos humanos y libertades fundamentales de todas las personas con disCAPACIDAD, y promover el respeto de su dignidad inherente.**

La convención sobre los Derechos de las Personas con disCAPACIDAD se basa en 8 principios rectores:

1. El respeto de la dignidad inherente, la autonomía individual, incluida la libertad de tomar las propias decisiones, y la independencia de las personas.
2. La no discriminación.
3. La participación e inclusión plenas y efectivas en la sociedad.
4. El respeto por la diferencia y la aceptación de las personas con disCAPACIDAD como parte de la diversidad y la condición humana.
5. La igualdad de oportunidades.
6. La accesibilidad universal y el diseño para todas las personas.
7. La igualdad entre la mujer y el hombre.
8. El respeto a la evolución de las facultades de las niñas/os con disCAPACIDAD y de su derecho a preservar su identidad.

Ley 39/2006 de 14 de diciembre, de Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia

Una de las leyes más importantes que se han aprobado para el colectivo de personas dependientes es la Ley de Dependencia. Su objetivo principal es reconocer un nuevo derecho de la ciudadanía en España:

“El derecho a la promoción de la autonomía personal
y la atención a las personas dependientes,
mediante la creación de un Sistema
para la Autonomía y Atención a la Dependencia SAAD”

La Ley de Dependencia recoge todos los principios en su artículo 3, pero los más importantes son:

- El carácter **universal y público** de las prestaciones; es decir que las prestaciones serán financiadas por el Estado y las Comunidades Autónomas y tendrán derecho a ellas todas las personas que lo necesiten.
- El acceso a las **prestaciones se realizará en condiciones de igualdad y no discriminación**.
- Todas las **Administraciones Públicas** participarán para hacerlo posible.

Los **derechos más importantes** a los que tienen acceso las personas en situación de dependencia son:

- **Acceso a los servicios** previstos en la Ley de Dependencia y, en ocasiones excepcionales, a prestaciones económicas.
- **Recibir información** completa y de manera continuada en el tiempo, relacionada con su dependencia.
- **Ser avisado** si los procedimientos que se le apliquen necesitan de su autorización.
- A la **confidencialidad** en la recogida y el tratamiento de sus datos personales.
- **Participar** en la formulación y aplicación de políticas que afecten a su propio bienestar.
- **Decidir** sobre la tutela de su persona y bienes.
- **Decidir** libremente sobre su ingreso en centro residencial.

El decreto sobre el Deporte Escolar, (125/2008, de 1 de julio)

La Diputación Foral de Gipuzkoa pone en marcha cada año, en colaboración con los centros escolares, los ayuntamientos, las federaciones y clubes deportivos guipuzcoanos, el PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE DEPORTE ESCOLAR dirigido a escolares entre los 6 y 16 años.

Este programa tiene por objetivo iniciar a la práctica deportiva a toda la población escolar guipuzcoana, con un modelo que contempla la **formación deportiva** como un proceso a largo plazo y donde se ofrece a toda la población escolar la posibilidad de que conozcan diversos deportes.

Este decreto establece que **el objetivo principal del deporte en edad escolar será completar el desarrollo educativo del niño y la niña practicante, a la vez que satisfacer las necesidades individuales de cada deportista. De este modo, el deporte escolar estará orientado a la educación integral de las niñas y niños garantizando su acceso y participación en condiciones de igualdad y al margen de los estereotipos y roles en función del sexo, al desarrollo armónico de su personalidad, a la consecución de unas condiciones físicas y de una generación de hábitos deportivos que posibilite la práctica continuada del deporte en edades posteriores y que fomente las prácticas deportivas que permitan desarrollar una forma de vida saludable.**

Artículo 6 – Características de las actividades.

Art 6. Apartado 5.

Los programas de deporte en edad escolar deberán promover la integración de la población escolar con discapacidad con sus compañeros y compañeras de estudios. En aquellos casos en que ello no sea posible, deberán contemplar actividades específicas para los diversos colectivos con discapacidad.

Según la UNESCO, (2009)

La inclusión educativa es un proceso que intenta responder a la diversidad de los estudiantes incrementando su participación y reduciendo su exclusión **dentro y desde la educación**. Se relaciona con la asistencia, la participación y los logros de todos los estudiantes, especialmente de aquellos que, por diferentes razones, son excluidos o tienen riesgo de ser marginados.

 **Real Decreto con el texto refundido de la Ley General de derechos de las personas con disCAPACIDAD y de su inclusión social. 2013.**

CAPÍTULO IV Derecho a la educación Artículo 18.

1. Las personas con disCAPACIDAD tienen derecho a una educación inclusiva, de calidad y gratuita, en igualdad de condiciones con las demás.
2. Corresponde a las administraciones educativas asegurar un sistema educativo inclusivo en todos los niveles educativos así como la enseñanza a lo largo de la vida y garantizar un puesto escolar a los alumnos con disCAPACIDAD en la educación básica, prestando atención a la diversidad de necesidades educativas del alumnado con disCAPACIDAD, mediante la regulación de apoyos y ajustes razonables para la atención de quienes precisen una atención especial de aprendizaje o de inclusión.
3. La escolarización de este alumnado en centros de educación especial o unidades sustitutorias de los mismos sólo se llevará a cabo cuando excepcionalmente sus necesidades no puedan ser atendidas en el marco de las medidas de atención a la diversidad de los centros ordinarios y tomando en consideración la opinión de los padres o tutores legales.

Artículo 21. Valoración de las necesidades educativas.

1. Son funciones específicas de los servicios de orientación educativa apoyar a los centros docentes en el proceso hacia la inclusión y, especialmente, en las funciones de orientación, evaluación e intervención educativa, contribuyendo a la dinamización pedagógica, a la calidad y la innovación educativa.
2. A efectos de la participación en el control y gestión de los centros docentes previsto en la Ley Orgánica 8/1985, de 3 de julio, reguladora del derecho a la educación, y en la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de educación, se tendrá en cuenta la especialidad de esta ley en lo que se refiere a los servicios de orientación educativa.

 **Curriculum Vasco: Heziberri 2020. Gobierno Vasco**

Heziberri 2020 es el marco pedagógico para la planificación y mejora del sistema educativo vasco.

El plan pretende recoger las líneas estratégicas marcadas en el ámbito europeo con respecto a la educación y la formación para el 2020, con los retos propios del sistema educativo vasco, a fin de avanzar hacia la excelencia del sistema con paso firme y conseguir una sociedad justa, cohesionada y activa.

Los pilares sobre los que se asienta el Plan educativo Heziberri 2020 son dos:

1. Primer pilar: **las numerosas y exitosas experiencias educativas que han contribuido a la construcción de una cultura pedagógica compartida por la comunidad educativa.**
2. Segundo pilar: **la participación de los diferentes agentes.** La educación ha de ser responsabilidad de todas y de todos, y necesita también del compromiso para garantizar su mejora, su viabilidad y su permanencia en el tiempo.

*De acuerdo con el contenido de la **recomendación general I Ararteko 6/2011, de 27 de octubre**, es aceptado mayoritariamente, y la normativa y políticas públicas así lo suscriben, el objetivo fundamentalmente educativo de la práctica deportiva en estas edades. Va más allá del aprendizaje y el desarrollo de la destreza y/o competencias técnicas en una determinada disciplina deportiva para **contribuir a la educación física integral de las chicas y chicos, adentrándose en la educación en valores positivos para un desarrollo personal y social saludable.** Es en la propia práctica deportiva donde se integra la variable educativa; es en el cómo se hace, se dirige, se orienta la práctica deportiva cotidiana y habitual donde se incorporan las pautas que favorecen el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes; es experimentando la vivencia de la práctica deportiva desarrollada con y desde esos valores positivos como pasarán a formar parte de las competencias del alumnado en edad escolar.*

2. ACLARACIONES SOBRE TERMINO- LOGÍA

Según cita Raúl Reina en el 2007, en su artículo sobre terminología en el deporte adaptado, *se recomienda el empleo de una terminología en primera persona, así como evitar la utilización de sesgos o prejuicios en el lenguaje empleado* (Sherrill y O'Connor, 1999). Por ejemplo, *resulta más recomendable el empleo de términos como "personas con discapacidad" o personas con parálisis cerebral", que "discapacitados" o "paralíticos cerebrales".* A su vez, Sherrill (1997) recomienda evitar el empleo de estereotipos cuando se haga referencia a grupos minoritarios. Por ejemplo, en el caso de personas pertenecientes a algunos grupos diferenciados desde el punto de vista cultural (e.j. personas de color), éstas pueden ser marginadas, rechazadas y menos representadas en algunos trabajos (Bruening, 2005).

No obstante es importante hacer una aclaración sobre *la confidencialidad* que es un aspecto importante a tener en cuenta. Por ejemplo, en el ámbito educativo, donde exista integración o inclusión, se debe respetar el derecho de la alumna/o a mantener el anonimato, ya que su condición "especial" podría estar obviada por los compañeras/os.

“LA DISCAPACIDAD LIMITA AL SER HUMANO ABRIÉNDOLE UN NUEVO UNIVERSO DE POSIBILIDADES”

LA DISCAPACIDAD ES UNA CONDICIÓN QUE PASA INADVERTIDA SI ELIMINAMOS LAS BARRERAS DEL ENTORNO

La OMS (Organización Mundial de la Salud) define la **disCAPACIDAD** como “un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive”. El término engloba los problemas que afectan a una estructura o función corporal, a las limitaciones en la actividad y a las restricciones en la participación que estos conllevan.

Utilizaremos el término **disCAPACIDAD** para hacer referencia a una condición de **DESVENTAJA** que viven las personas con algún tipo de deficiencia que quieren desenvolverse en un sociedad que **LIMITA** el desarrollo de sus plenas **CAPACIDADES**.

El deporte es un vector de inclusión social y una plataforma para enseñar las competencias y los valores que todas las sociedades necesitan hoy en día para superar las desigualdades y hacer frente a todas las formas de discriminación partiendo de la igualdad de oportunidades y el juego limpio". (Bokova I. 2014. Citado por, Cansino 2016).

CONCEPTOS TERMINOLÓGICOS REFERIDOS A PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Leardy, L. 2018 publicados en el LIBRO BLANCO DEL DEPORTE DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD EN ESPAÑA.

Deporte paralímpico

El término paralímpico tiene la virtud de que en una sola palabra se unen dos conceptos: deporte y discapacidad. Gracias a la difusión que el deporte practicado por personas con discapacidad va adquiriendo, casi todo el mundo sabe que los Juegos Paralímpicos son la competición de alto nivel protagonizada por deportistas con discapacidad que se celebra poco después de los Juegos Olímpicos, en la misma ciudad e instalaciones que éstos.

Deporte adaptado

Se refiere al deporte que practican las personas con discapacidad. Este uso está extendido entre instituciones públicas, federaciones deportivas, así como en ámbitos universitarios y académicos. Por una parte, el concepto "deporte adaptado" se antoja algo incompleto. Para entenderse bien debería hacerse acompañar del colectivo al que va destinado, es decir, deporte adaptado a las personas con discapacidad. Si no se especifica, bien podría referirse a cualquier otro grupo social o a alguna circunstancia especial de un lugar determinado, etcétera.

Para-deporte

El mundo del deporte paralímpico está viviendo un proceso, tanto a nivel nacional como internacional, en el que las federaciones deportivas olímpicas están integrando en su seno a sus respectivas modalidades paralímpicas.

Es decir, las federaciones nacionales e internacionales de deportes como el ciclismo, el tenis de mesa, el triatlón o la vela son ya quienes en la actualidad organizan las competiciones federadas de sus respectivas modalidades para personas con discapacidad. Y este proceso ha derivado en la invención de nuevos nombres para denominar a esas secciones deportivas destinadas a las personas con discapacidad dentro de cada federación.



Ostadar Saiarre K.T.

En España, no obstante, el uso más extendido y coherente del nombre de estos deportes es el que une el nombre del deporte más la palabra paralímpico: natación paralímpica, atletismo paralímpico o esquí alpino paralímpico.

Deporte inclusivo

Se refiere a la práctica deportiva por parte de personas con y sin discapacidad de una forma conjunta, para lo cual se puede incluso adaptar alguna normativa de las competiciones o inventar actividades con reglas nuevas. Cuestiones terminológicas referidas al deporte de personas con discapacidad, al igual que en el caso de deporte adaptado, el término deporte inclusivo sería también algo incompleto si no le adjuntamos el colectivo al que va dirigido. Y lo que sí queda claro es que el deporte inclusivo no puede ser considerado sinónimo del deporte de personas con discapacidad en general, sino que se trata de un tipo de actividad deportiva muy concreta, en la que, como acabamos de explicar, participan conjuntamente personas con y sin discapacidad.

Proceso de inclusión

Se refiere al que están protagonizando algunas federaciones deportivas que están integrando en sus estructuras a las modalidades de personas con discapacidad como secciones dentro de dichas organizaciones, aunque las competiciones, reglamentos, etcétera, existan de una forma separada.

ALGUNAS CONCLUSIONES EN EL ÁMBITO TERMINOLÓGICO

De acuerdo con los postulados terminológicos de la **Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad**, de la legislación vigente en España y de las entidades representativas del sector de la discapacidad, se debe primar el uso de los términos deporte de personas con discapacidad y deportista con discapacidad.

- Se desaconseja el uso de términos como “diversidad funcional”, “otras capacidades” o “capacidades diferentes”.
- Es recomendable superar la práctica de “etiquetar” al deportista mediante el lenguaje y dar paso a una terminología que explique a la sociedad la naturaleza del deporte que practica.
- Esta terminología debería ser más normalizada y respetuosa con las diferencias individuales, poniendo el atributo sobre la modalidad deportiva en cuestión, en lugar de centrarse en la discapacidad del deportista.
- El término “adaptado” está plenamente superado por el conjunto de las entidades representativas del mundo de la discapacidad y por una buena parte del movimiento paralímpico y de la misma manera debería dejar de ser utilizado en el ámbito del deporte de las personas con discapacidad.
- Los términos referidos al “para-deporte”, aunque estén muy extendidos en el ámbito internacional por su procedencia del inglés, no deberían incorporarse al uso en español, teniendo para ello la opción de acompañar el nombre de cada modalidad deportiva con el adjetivo paralímpico (es decir, atletismo paralímpico, ciclismo paralímpico, triatlón paralímpico, etcétera).
- El término “paralímpico” tiene que ver con todo lo relacionado con el deporte de competición en las modalidades paralímpicas, pero puede extenderse su uso sin ningún problema para referirse a ámbitos más amplios del deporte de personas con discapacidad en general.



EDUCACIÓN INCLUSIVA Y ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La inclusión es un concepto que hace referencia al modo en que la sociedad, y la escuela obligatoria como parte de ella, **deben responder a la igualdad y a la diversidad**; supone en la práctica **trasladar el eje de la respuesta educativa**, hasta ahora focalizada únicamente en el alumnado, **al contexto escolar ordinario**.

Se asume como una posible definición de escuela inclusiva aquella que postulan autores comprometidos con la inclusión educativa: Ainscow, Booth y Dyson, 2006; Echeita y Duk, 2008. **La escuela inclusiva es aquella que garantiza que todas las niñas, niños y jóvenes tengan acceso a la educación**, pero no a cualquier educación sino a **una educación de calidad con igualdad de oportunidades, justa y equitativa para todas y todos**. Pero además, no es suficiente que funcione la inclusión en el ámbito educativo, **sino que han de construirse espacios sociales comunes donde todas y todos puedan vivir y aprender**. Estos espacios son **imprescindibles para la vida del alumnado más vulnerable**.

La escuela inclusiva tiene que ofrecer a todo el alumnado las oportunidades educativas y las ayudas curriculares, personales y materiales necesarias que precisan para su progreso académico y personal y para el desarrollo de su autonomía. Se trata de construir un contexto, adaptándolo a las personas, en el que las diferencias sean atendidas y en el que se **garanticen los apoyos y las ayudas específicas que requieran los grupos o personas más vulnerables**.

La escuela inclusiva debe construir espacios sociales democráticos y participativos, socialmente enriquecidos, que faciliten el aprendizaje y ponga el énfasis en el interés **por convivir, aprender, comprender, comunicar, relacionarse, actuar y proyectarse hacia los otros grupos**.

La educación inclusiva tiene presentes todas las expresiones de igualdad y de diversidad en sus aulas. En los centros educativos se reproduce la diversidad existente en la sociedad, así como la valoración que se hace de ella en sus diferentes manifestaciones:

IGUALDAD Y DIVERSIDAD	
DIVERSIDAD CULTURAL	Todas las personas pertenecen a culturas específicas y son culturalmente distintas, pero todavía persisten actitudes de desprecio hacia culturas que no son la propia y que deben ser superadas para poder enriquecernos de la aportación de cada una de ellas.
DIVERSIDAD DE CAPACIDADES	Cualquier persona puede presentar determinadas capacidades en unas facetas y en unos contextos, pero a la vez, tener menos capacidades en otras. La escuela inclusiva tiene que enriquecer sus propuestas, sus estrategias y sus contextos, para que el alumnado de todo tipo, desde el de altas capacidades al que presenta más dificultades, pueda desarrollarse al máximo, de manera que todo el alumnado alcance el máximo grado de desarrollo de sus capacidades. El reto del sistema educativo es alcanzar el mayor nivel de excelencia posible con la menor merma posible de equidad.
DIVERSIDAD DE ORIENTACIÓN SEXUAL	Las personas tienen distintas orientaciones a la hora de sentir y ejercer su sexualidad. La falta de reconocimiento histórico de esta diversidad, hace que parte del alumnado se haya sentido o se sienta no incluido en el centro escolar, por lo que se debe respetar sin juzgar a cada persona en su forma de ser.
DIVERSIDAD DE GÉNERO	El género es un constructo social que muestra injustas desigualdades que condicionan el presente y el futuro de todo el alumnado.
DIVERSIDAD DE MEDIOS SOCIOECONÓMICOS	Las niñas, niños y jóvenes de estratos sociales y económicos desfavorecidos constituyen un grupo de riesgo muy importante. Parten de una situación de desventaja importante en el acceso al sistema educativo, y esta desventaja puede ser mayor si la comunidad escolar no pone los medios para que no fracase escolarmente, tanto en el acceso a la educación, como en la participación y en el logro académico

COMPETENCIA MOTRIZ: EDUCACIÓN FÍSICA

Uno de los bloques básicos importantes de la educación por competencias, es la **competencia motriz**.

Las competencias básicas, en la actualidad, son consideradas como objetivos claves de los sistemas educativos europeos.

Tiene un carácter prescriptivo y transversal; todas las materias presentes en el currículo escolar obligatorio deben contribuir a su desarrollo.

La Educación Física, por su carácter abierto y flexible da la posibilidad de ofrecer múltiples experiencias, esto supone una oportunidad y un espacio inmejorable para el desarrollo de las competencias básicas.

Las competencias básicas al igual que la Educación Física, pretenden e integran las tres formas de saber contemporáneo:

EL SABER TEÓRICO	conocimientos	SABER
EL SABER PRÁCTICO	habilidades y destrezas para resolver problemas	SABER HACER
EL SABER SER	actitudes	SER

Desde la educación física se puede hacer una gran aportación formativa a la educación a través de los Objetivos Generales de la materia en la Educación obligatoria, o también, diseñando contenidos y actividades específicas que contribuyan a su mejora.

“LA EDUCACIÓN ES MUCHO MÁS QUE EDUCACIÓN FÍSICA,
PERO ES MUY POCO SIN ELLA”
(HAMMELECK, 1976).



Para alcanzar el **nivel óptimo de competencia motriz se precisa emplear de forma conjunta y coordinada conocimientos, procedimientos y actitudes**. El carácter fundamentalmente procedimental del área, requiere una actitud activa y participativa por parte del alumnado, ya que es **mediante la acción** como va a desarrollar sus competencias.

La metodología utilizada para llevar adelante la sesión también deberá ir acorde con los fines educativos que se persiguen. **El objetivo de la acción docente deberá ser crear un clima de aprendizaje adecuado**, posibilitando la interacción del alumnado en diversas situaciones y contextos.

Las/los docentes prestarán especial atención a los aspectos afectivos y emocionales relacionados con el éxito y el fracaso, fomentando en el alumnado, mediante la práctica, el descubrimiento de nuevos medios para el progreso y el aprendizaje. Por ello, **es importante que las metas propuestas para el alumnado sean alcanzables para cada persona y reforzar positivamente los logros realizados**.

El alumnado necesita disponer de oportunidades para aprender, para experimentar y para interactuar. **El profesorado debe preocuparse de generar múltiples situaciones e integrar en el proceso de enseñanza y aprendizaje diversos contextos, tanto dentro del ámbito de la educación formal como del ámbito no formal**, que favorezcan un aprendizaje auténtico que revierta en el propio estilo de vida del alumnado y en los distintos ámbitos de la vida.

SITUACIONES MOTRICES

Consideramos situaciones motrices a los juegos motores o motrices, a la expresión motriz o corporal, al deporte y aquellas actividades de tipo ergonómico que implican motricidad aparente o real que se orientan hacia el logro de objetivos motrices (Hernández Moreno, J. (2000):

1. **El juego y los deportes** en sus diferentes expresiones y contextos, y desde una **perspectiva lúdica son la herramienta principal para la consecución de un ambiente educativo, inclusivo y satisfactorio para el alumnado**. Además son un buen instrumento para la toma de conciencia de la necesidad de una condición física óptima y para desarrollar las capacidades y habilidades físicas que facilitan un comportamiento motor autónomo del alumnado.
2. **Los juegos tradicionales propios del país nos acercan al patrimonio e identidad cultural** y nos ayudan a desarrollar la conciencia cultural.
3. **Los juegos y expresiones corporales de otras culturas y los juegos internacionales facilitan la educación intercultural y por lo tanto el enriquecimiento cultural** del alumnado.
4. **Los juegos de expresión dramática y corporal desarrollan la competencia socioemocional en el alumnado**. De una forma lúdica, partiendo del conocimiento y comprensión de uno mismo y de las propias emociones.
5. Aprovechar las **oportunidades que el entorno natural** ofrece para experimentar y cultivar un estilo de vida activo, así como, la tradición popular extendida en el país de realizar actividades físicas y deportivas en dicho entorno.

Estas expresiones de actividad física han de contribuir a la integración en la vida cotidiana de la actividad física, a la mejora de la salud en su integridad, al disfrute de una vida equilibrada y el desarrollo de un estilo de vida activo.

DIFERENCIAS ENTRE LOS TÉRMINOS INTEGRACIÓN-INCLUSIÓN

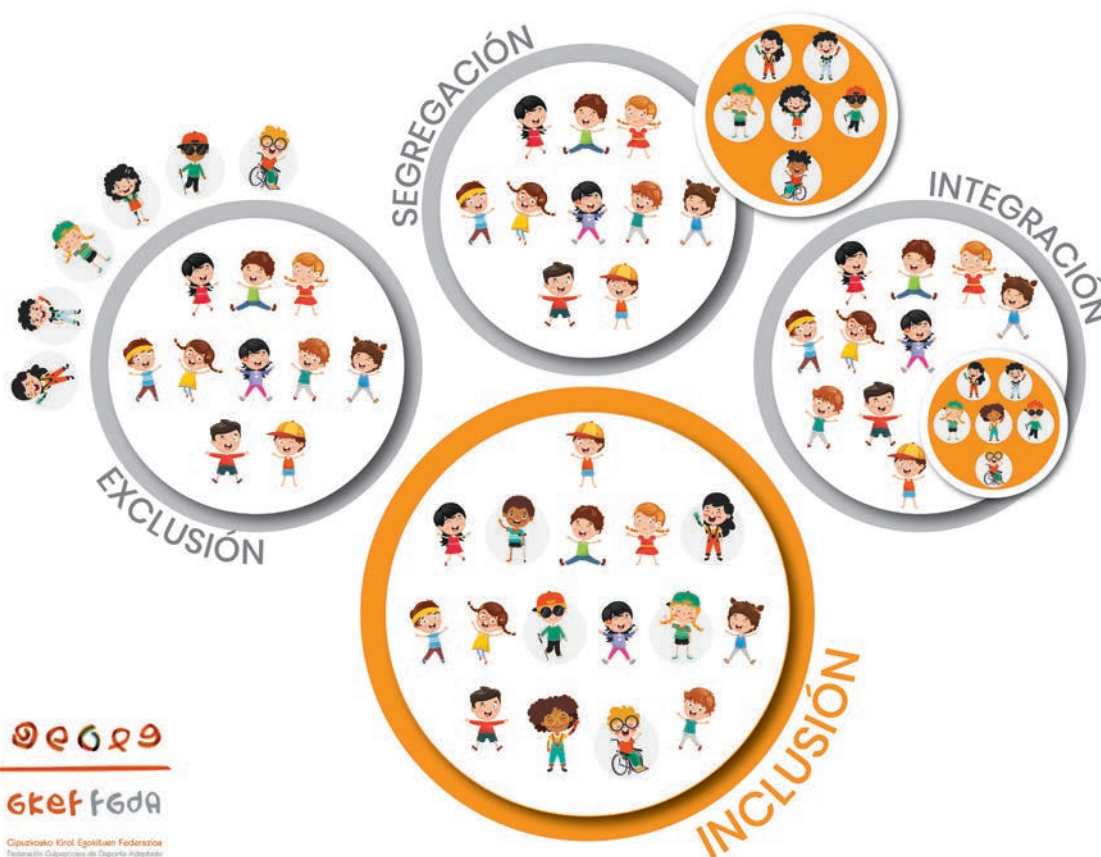


A pesar de llevar décadas de debate, **todavía se confunden los conceptos de integración e inclusión** o se utilizan indistintamente como sinónimos.

En la siguiente tabla, siguiendo entre otros a Arnáiz (2003), Moriña (2004), Carretero (2005) y Luque (2006), presentamos los principios, conceptos y características que nos ayudan a diferenciar ambos conceptos.

TABLA 1: Diferencias entre integración e inclusión

	INTEGRACIÓN	INCLUSIÓN
MARCO DE REFERENCIA	Normalización	Derechos humanos
OBJETO	Educación Especial	Educación General
PRINCIPIOS	Igualdad Competición Individualidad Prejuicios	Equidad Cooperación/solidaridad Comunidad, respeto y valoración de las diferencias
INTERVENCIÓN	Centrada en el alumnado con NEE	Centrada en el centro y la comunidad
MEDIDAS	Adaptación curricular	Currículum común: cambios organizativos y metodológicos
NECESIDADES	Son del alumno	Son de la escuela, del contexto
RECURSOS	Recursos y profesionales específicos para el alumnado NEE	Todos los recursos personales y materiales son para todos



ASPECTOS CLAVE QUE SE PUEDEN MEJORAR Y/O TRANSFORMAR PARA CONSEGUIR UNA EDUCACIÓN INCLUSIVA

- Defender el **derecho real a una educación de calidad para todas y todos**.
- Analizar los **factores que dificultan la inclusión**.
- Contar con la **participación activa de todas las personas implicadas** en el proceso educativo, teniendo en cuenta sus intereses, opiniones, sentimientos, etc.
- **Los principios: equidad, solidaridad e igualdad de oportunidades** son clave para impulsar la inclusión en todos los ámbitos.
- **Proporcionar los recursos** personales, materiales y económicos.
- **Formar a los distintos profesionales** implicados en la acción educativa.
- **Diseñar un proceso inclusivo en todas las etapas educativas**.
- **Implicar a la comunidad educativa y social**.
- **Cooperar entre los centros ordinarios y los centros de educación especial**. Así como facilitar la interacción de las aulas inclusivas y las aulas estables.
- **Lograr cambios en las actitudes** de profesores, familias y sociedad.
- **Apoyar la investigación**.

Aunque en muchas ocasiones la inclusión se relaciona con las necesidades educativas que presenta el alumnado con disCAPACIDAD, **la inclusión es un proyecto educativo que garantiza tanto el aprendizaje como la participación de todo el alumnado.**

Es decir, la educación inclusiva, además de darle la bienvenida a la igualdad y la diversidad, **quiere superar la exclusión social.**

IMPORTANTES RETOS

- Poner en valor las diferencias.
- Desplegar los recursos necesarios.
- Promocionar el empoderamiento del alumnado.
- Concienciar sobre la situación de las personas con disCAPACIDAD en la práctica deportiva.
- Informar y sensibilizar al entorno.

PARA TODO ELLO ES FUNDAMENTAL LA ACTITUD, LA IMPLICACIÓN Y LA MOTIVACIÓN QUE TENGAN LAS PERSONAS ADULTAS DEL ENTORNO EDUCATIVO Y SUS FAMILIAS CON RESPECTO A LA INCLUSIÓN

3. DEPORTE EN EDAD ESCOLAR SITUACIÓN ACTUAL EN GIPUZKOA





3.1. ANÁLISIS DE LA SITUACIÓN ACTUAL

Para poder realizar un análisis de la situación e identificar las barreras que existen en nuestro entorno en el deporte en edad escolar, podemos comenzar reflexionando sobre estas cuestiones:

¿Cuáles son los principales motivos de exclusión de las niñas, niños y jóvenes con o sin discapacidad en el deporte escolar y los clubes deportivos?

¿Existen barreras en el deporte en edad escolar en Gipuzkoa?
¿Cuáles son?

¿Cuáles son las barreras de participación en el deporte en edad escolar?

¿Qué hay que tener en cuenta para mejorar la atención a la diversidad en tu entorno?

3.2. IDENTIFICACIÓN DE BARRERAS

Hemos **analizado los condicionantes** más relevantes del DEPORTE EN EDAD ESCOLAR EN GI-PUZKOA. Basándonos y adaptando parte de un artículo publicado por Merche Ríos en 2009, en la revista *Ágora*.

Los condicionantes más relevantes son:

1. Condicionantes infraestructurales

- **Recursos económicos.** Gran parte de las estructuras del deporte en edad escolar y de los clubes deportivos, **no disponen de los recursos suficientes** para atender a la diversidad del alumnado asegurando la calidad de la intervención y cubriendo las necesidades que plantea tanto la educación física como el deporte en edad escolar (formación, recursos pedagógicos, materiales, personas de apoyo, etc.).
- **Accesibilidad y diseño para todas las personas.** Es imprescindible que tanto **las instalaciones deportivas, el material que se debe utilizar en las sesiones, como la programación, estén adaptadas a las necesidades del alumnado** (supresión de barreras, ascensores, baños adaptados, ayudas técnicas cuando sean necesarias...).



2. Condicionantes sociales

La importancia de trabajar **la sensibilización y la información sobre la diversidad**, ya que de lo contrario puede provocar conductas insolidarias, rechazo, evitación que pueden desembocar en conductas de acoso, bullying y exclusión. Por ello es fundamental acompañar **el proceso de campañas de sensibilización social** sobre los distintos temas relacionados con el respeto a la diversidad y los valores para la convivencia.

La actitud del grupo

Si no existe un trabajo previo de sensibilización para fomentar el **respeto a la diversidad** en su más amplio significado, la diversidad cultural, religiosa, de género, funcional, ideológica, etc., puede que no se entienda y que genere rechazo. Es importante entender los efectos de las limitaciones, trabajar **el valor de la empatía y de la equidad**, etc., puede que aparezcan actitudes irrespetuosas y segregadoras, de tal forma que no facilite la tarea del monitorado. Estas actitudes no hay que dejarlas pasar, sino que hay que neutralizarlas y re-educarlas. Aunque también puede que nos sorprenda el entorno con su nivel de solidaridad, de empatía y de comprensión.

3. Condicionantes del propio alumnado que presentan necesidades de apoyo tengan o no disCAPACIDAD

Sin ánimo de generalizar, nos **podemos encontrar con alumnado que presentan problemas de auto-marginación**, atención, dificultades en las relaciones sociales y bajo nivel de aceptación y autoestima.

4. Condicionantes de la práctica

Infravaloración de la Educación Física y del Deporte en edad Escolar

Es muy importante que el Proyecto Educativo de Centro (PEC), considere y facilite los recursos que se necesitan. De lo contrario puede pasar que no se tengan en cuenta los recursos realmente necesarios para el alumnado con disCAPACIDAD.

La formación del monitorado deportivo

La formación y las experiencias previas tienen mucha relevancia en este ámbito, y favorece los procesos inclusivos, aumentando la participación del alumnado. Para el monitorado que por primera vez tiene bajo su responsabilidad a una persona con disCAPACIDAD en sus sesiones deportivas no es fácil, y muchas veces necesitan pautas sencillas, aprender a normalizar y adaptar la situación para minimizar los riesgos y anular los temores.

Estos miedos son lógicos, en cierta manera, y tenemos que tomar conciencia de ello, pero no deben favorecer la FALSA INCLUSIÓN, es decir cuando la interacción entre el alumnado con algún tipo de dificultad y el resto del grupo es muy reducida, y en ocasiones, su participación en las sesiones del ámbito deportivo es pasiva. Por eso tenemos que incidir en la importancia de la formación del monitorado y ofrecer solo la información necesaria al resto del alumnado.

Estas son algunas de las “malas prácticas habituales” que merecen ser mencionadas

- Hacer exclusivamente acto de presencia, no sentirse parte de la actividad y del grupo.
- Asunción de roles pasivos, dejar hacer, asumir el papel de anotador/a o árbitro/a de forma permanente.
- Que la persona esté en la sesión, pero no tome parte en ella, no se interactúe con ella.
- No participar en el deporte escolar y sustituirlo por sesiones de otro tipo.
- Realizar actividades individualizadas al margen del resto de compañeras/os de forma habitual.

La aplicación de estrategias docentes inadecuadas

Con respecto a la inclusión, pueden comportar la desmotivación del grupo y del alumnado con y/o sin disCAPACIDAD, pudiendo llegar a favorecer la exclusión en el deporte.

La propia situación del monitorado o de las técnicas y técnicos deportivos

Las diferentes características de las monitoras y monitores, las experiencias previas, la ideolo-

gía, la actitud ante la búsqueda de soluciones, su capacidad de innovación, su escala de valores, su nivel de empatía y de involucración pueden determinar las posibilidades educativas de las personas con disCAPACIDAD, y por lo tanto situarlo en mejores o peores condiciones para el aprendizaje, y algo no menos importante, dejar al alumnado con disCAPACIDAD sin la posibilidad de relacionarse y participar como el resto de alumnado en igualdad de condiciones.

El factor familia

La actitud de la familia ante el miedo a que su hija/o se lesione, empeore, tenga malas experiencias y la actitud sobre-protectora, puede que provoque esas consecuencias descritas anteriormente sobre la falta de inclusión.

Otro de los aspectos a tener en cuenta es la dificultad para asimilar la disCAPACIDAD y su aceptación, tanto del propio alumnado, como del entorno familiar y/o social. Y esto es un proceso complejo que depende de cada persona, y de los apoyos y asesoramientos que tenga alrededor.

Información previa sobre el alumnado con disCAPACIDAD

El diagnóstico a veces se convierte en una barrera para la participación y el aprendizaje, cuando las/los responsables de la actividad no disponen de él. Respecto a la información médica básica, si llega al monitorado, suele hacerlo de forma muy sintética y a menudo sin ninguna orientación acerca de las **contraindicaciones** que es una información muy importante a tener en cuenta. Por otro lado, estos datos son muy sensibles, y están sujetos a la ley de protección de datos, así que debemos **ser muy cuidadosos con la gestión de estos documentos**. Así mismo tenemos que **tener especial cuidado con la información acerca de los diagnósticos y anteponer siempre los intereses del alumnado y su familia**, siendo cautos, informando a las familias y evitando las “posibles etiquetas”.

La ausencia de los especialistas en Actividad Física Adaptada y/o inclusiva

Con la presencia regular de un especialista en este ámbito, la actitud inclusiva de los docentes se vería reforzada y aumentaría tanto la calidad docente como la seguridad y la motivación del monitorado.

3.3. ANÁLISIS DEL PROGRAMA DE DEPORTE ESCOLAR EN GIPUZKOA

PROGRAMA DE DEPORTE ESCOLAR EN GIPUZKOA Diputación Foral de Gipuzkoa Curso 2019/2020

En Gipuzkoa hay un total de 88.024 niñas/niños y jóvenes entre 6 y 16 años, de los cuales 1.275 tienen algún tipo de disCAPACIDAD.

El PROGRAMA DE ACTIVIDADES DE DEPORTE ESCOLAR en la temporada 2019-2020 ha tenido una participación de 23.004 chicas y 28.551 chicos en total divididos entre deportistas de competición y deportistas de enseñanza.

TEMPORADA 2022	Chicas	Chicos
DEPORTISTAS Competiciones de participación	18.156	24.446
DEPORTISTAS Actividades de enseñanza	11.896	13.460
DEPORTISTAS ENTOTAL (sin repetir dato)	30.052	37.906

Las actividades de iniciación son actividades de enseñanza de las diversas modalidades deportivas no ligadas a la participación en competiciones, dirigidas a toda la población escolar que desee tomar parte en ellas, sin restricciones derivadas de sus aptitudes para la práctica deportiva.

Las actividades incluidas bajo este epígrafe revisten características diversas en función de los objetivos que persiguen. Consecuentemente, se distinguen tres grupos:

- **De carácter utilitario:** son actividades encaminadas a proporcionar el aprendizaje de técnicas o modalidades deportivas de gran utilidad en la vida diaria (por ejemplo, natación).
- **De carácter recreativo:** son actividades encaminadas a posibilitar la práctica de actividades no habituales o en instalaciones no convencionales (por ejemplo, hípica).
- **De carácter deportivo:** son actividades encaminadas a promocionar modalidades deportivas con problemas de regresión o escasa implantación en el ámbito escolar (por ejemplo voleibol, esgrima, etc.).

Este programa tiene por objetivo iniciar a la práctica deportiva a toda la población infantil guipuzcoana entre los 12 y 13 años, con un modelo que contempla la formación deportiva como un proceso a largo plazo y donde se ofrece a todas y todos los escolares la posibilidad de que conozcan diversos deportes.

**(Datos extraídos del Programa de actividades de deporte escolar de Gipuzkoa, 2019-2020)*

ACTIVIDADES PARA ESCOLARES CON disCAPACIDADES

La inclusión de escolares con disCAPACIDAD en el sistema educativo debe tener su reflejo en sus prácticas deportivas. En este sentido, en la medida que sea posible, se procurará habilitar un contexto en el que todo el alumnado sin excepción pueda realizar sus actividades, tanto de iniciación como de competición, con escolares su centro y/o club. A tal fin, las convocatorias de las campañas de iniciación recogerán información específica sobre las actividades inclusivas, cuyo fin es acomodar el contenido de las actividades a todas las y los escolares, independientemente de las necesidades y/o disCAPACIDADES que pueda presentar el alumnado. (**Estrategia EKI**: el punto de partida, por tanto, será la puesta en marcha de un proceso basado en la búsqueda permanente para mejorar la atención a la diversidad, entendiendo el deporte escolar como un ámbito más de la comunidad educativa, identificando las barreras y concretando estrategias metodológicas que garanticen los procesos de inclusión).

En aquellos casos en los que por las condiciones del entorno no sea posible ofrecer una práctica inclusiva que posibilite la participación del

alumnado con disCAPACIDAD con su grupo de referencia, se procurará organizar actividades específicas dirigidas a las/los escolares con disCAPACIDAD, en colaboración con las asociaciones representativas del entorno (**Programa EKE**: De esta manera se pretende ofrecer a este colectivo la posibilidad de adquirir experiencias motrices a través de actividades físicas y/o deportivas en un contexto que responda de forma adecuada a sus necesidades específicas. Su objetivo principal será que cualquier persona con discapacidad pueda acceder a la práctica recreo-deportiva en su entorno más próximo, garantizando, por tanto, actividades deportivas específicas para escolares con discapacidad a partir de los 6 años de edad hasta escolares entre los 21 años (alumnado de aulas estables y A.A.T.), y procurando satisfacer diferentes itinerarios deportivos en base a las necesidades y preferencias de cada persona.

A tal fin, durante los últimos años la **Diputación Foral de Gipuzkoa** ha ido desarrollando diversas líneas de subvención que, en la práctica, han servido para consolidar **una red de atención a las necesidades específicas de la población escolar con disCAPACIDAD**.

Esta red se ha ido tejiendo gracias a la colaboración e implicación de los propios **centros escolares**, los *Berritzeguneak**, los **servicios deportivos municipales**, las **asociaciones de personas con disCAPACIDAD** que desarrollan programas de actividades deportivas dirigidas a sus colectivos, los clubes deportivos específicos para personas con disCAPACIDAD implantados en el territorio, los clubes deportivos que incorporan actividades adaptadas y/o inclusivas en su seno y, por supuesto, a la **Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado**.

Además, gracias a la apuesta de la **DFG** por normalizar la integración de estos grupos dentro de las estructuras locales tanto de Deporte Escolar como de los ayuntamientos, en ciertas comarcas guipuzcoanas la gestión ha pasado a manos de las/os agentes deportivos/os locales, y la **FGDA** colabora en asesorar y acompañar en el proceso a las/os agentes deportivos/os responsables de la comarca.



Jornada de surf inclusivo

* Los Berritzegunes: Son los servicios de Apoyo de carácter zonal y/o territorial para la innovación y mejora de la educación en los niveles de enseñanza no universitaria (Gobierno Vasco).

RED DE DEPORTE ESCOLAR ADAPTADO (FGDA)

En la Comunidad Autónoma del País Vasco cada vez se detectan más casos de niñas y niños con necesidades de apoyo derivado de una discapacidad, inactivos y con problemas de obesidad, este alumnado está integrado en centros ordinarios junto a sus compañeras/os sin discapacidad, algunos en inclusión y otros en aulas estables o aulas de tareas hasta los 21 años. Muchos de estas niñas, niños y jóvenes no participan activamente en las clases de Educación Física, ni en el programa de Deporte Escolar impulsado por la Diputación Foral de Gipuzkoa, o han tenido malas experiencias.

En 2006, la FGDA puso en marcha el Programa de Deporte Escolar Adaptado, con el fin de dar respuesta a la demanda de ciertas familias de jóvenes con discapacidad que quedaban excluidas-os de toda actividad deportiva desarrollada tanto dentro de su centro escolar como en clubes deportivos cercanos a su lugar de residencia. Con este proyecto se pretendía, por tanto, cubrir las necesidades de actividades de ocio relacionadas con el ámbito del deporte escolar, dirigidas a jóvenes con discapacidad en horario extraescolar, que quedaban excluidos por diferentes causas.

Desde 2006 este programa lo lleva a cabo la FGDA con el apoyo de la Diputación Foral de Gipuzkoa (funciones delegadas del servicio de deportes de la Diputación Foral de Gipuzkoa) y desde 2017, dentro del modelo guipuzcoano de atención a las personas con discapacidad en el deporte, tanto la FGDA como la dirección de deportes de la DFG buscan que los sean los centros escolares con su oferta de deporte escolar quienes configuren y programen los grupos EKE.

Es un programa orientado a la mejora de la calidad de vida, la promoción de la salud, la mejora de la seguridad y la autoestima y del bienestar general tanto del alumnado como del entorno familiar. Este programa se completa con JORNADAS DE SENSIBILIZACIÓN en los CENTROS ESCOLARES, ACTIVIDADES LÚDICO-DEPORTIVAS LOS FINES DE SEMANA Y LA ORGANIZACIÓN DE COLONIAS DE VERANO (actividades que quedan fuera de la financiación ordinaria del departamento de deportes de la DFG), con el objetivo de generar oportunidades de acceso a nuevas experiencias deportivas y culturales y facilitar la conciliación familiar y laboral de las familias.

ESKOLA KIROL EGOKITUKO EGITURAKETA ESTRUCTURA DEL DEPORTE ESCOLAR ADAPTADO

GIPUZKOA 2022

ESKUALDEAK | COMARCAS

- DONOSTIALDEA**
- BURUNTZALDEA**
- UROLA KOSTA**
- UROLA ERDIA**
- BIDASOA**
- OARSOALDEA**
- GOIERRI**
- UROLA GARAIA**
- TOLOSALDEA**
- DEBAGOIENA**
- DEBABARRENA**



GKEF-FGDA bidez
GKEF-k antolatutako eskola-kirola
Deporte escolar organizado por FGDA

Aholkularitza zerbitzua / Servicio de asesoramiento

Udalaren bidez
Udalak antolatutako eskola-kirola
Deporte escolar organizado por los ayuntamientos

Tokiko EK bidez
Eskola-kiroalaren tokiko egiturak
Estructuras locales del deporte escolar

Mindara Kluba
Club Mindara

Kirolak irribarre guztiak behar dituelako!
Por que el deporte necesita todas las sonrisas.

DATOS GENERALES DE PERSONAS CON VALORACIÓN DE DISCAPACIDAD - BEHAGI GIPUZKOA

COMARCAS	POBLACION TOTAL	POBLACION CON DISCAPACIDAD VALORADA	PORCENTAJES
Donostialdea	33.1702	27.925	8,42 %
Urola kostea	76.098	6.068	7,97 %
Bidasoa	79.229	5.730	7,23 %
Goierrri	69.906	7.428	10,63 %
Toiosaldia	48.125	4.449	9,24 %
Debagoiena	62.707	6.773	10,8 %
Debabarena	55.809	4.717	8,45 %
Datos Totales	723.576	63.090	8,96 %

DONOSTIALDEA					
0 a 5 años	6 a 17 años	18 a 64 años	65 a 79 años	80 y más años	TOTAL
69	591	14.475	7.972	4.818	27.925
Población total					331.702

UROLA KOSTEA					
0 a 5 años	6 a 17 años	18 a 64 años	65 a 79 años	80 y más años	TOTAL
26	128	2.959	1.749	1.206	6.068
Población total					76.098

BIDASOA					
0 a 5 años	6 a 17 años	18 a 64 años	65 a 79 años	80 y más años	TOTAL
11	118	3.147	1.654	790	5.730
Población total					79.229

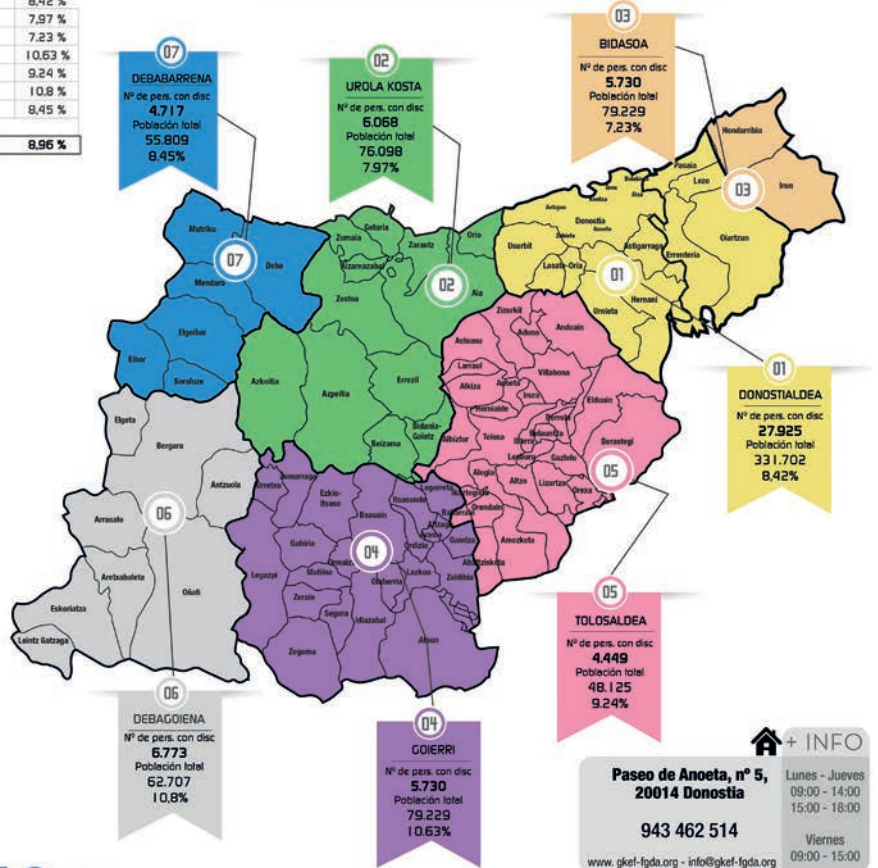
GOIERRRI					
0 a 5 años	6 a 17 años	18 a 64 años	65 a 79 años	80 y más años	TOTAL
17	134	3.470	2.124	1.603	7.428
Población total					69.906

TOIOSALDEA					
0 a 5 años	6 a 17 años	18 a 64 años	65 a 79 años	80 y más años	TOTAL
11	65	2.907	1.366	810	4.449
Población total					48.125

DEBAGOIENA					
0 a 5 años	6 a 17 años	18 a 64 años	65 a 79 años	80 y más años	TOTAL
16	142	3.135	1.928	1.552	6.773
Población total					62.707

DEBABARENA					
0 a 5 años	6 a 17 años	18 a 64 años	65 a 79 años	80 y más años	TOTAL
22	97	2.298	1.351	949	4.717
Población total					55.809

DATOS DE PERSONAS CON VALORACIÓN DE DISCAPACIDAD DE GIPUZKOA [BEHAGI: Observatorio social de Gipuzkoa 2019]



Paseo de Anoeta, nº 5, 20014 Donostia
 943 462 514
 www.gkef-fgda.org - info@gkef-fgda.org

INFO
 Lunes - Jueves 09:00 - 14:00
 15:00 - 18:00
 Viernes 09:00 - 15:00



Fuente:



Para que el deporte escolar se desarrolle, en todos sus momentos y contextos, bajo parámetros educativos, la Diputación Foral de Gipuzkoa ha adquirido el compromiso de garantizar que las diferentes entidades y el personal implicado en la realización de las actividades de este programa se comporten de manera adecuada en el trato con las/los escolares participantes, propiciando la creación de un clima formativo positivo e impidiendo, por tanto la aparición de conductas intimidatorias, humillantes o denigrantes, que alejen la práctica deportiva escolar de su orientación educativa.

Sin embargo todavía hay muchas personas que no pueden acceder al deporte en edad escolar por diferentes motivos, y los datos actualizados extraídos del Observatorio de la discapacidad de Gipuzkoa en 2019 así nos lo corrobora.

En Gipuzkoa, un total de **1.544** personas, entre los 6 y 21 años, tienen la valoración de la **disCAPACIDAD** tramitada (Datos de enero de 2020).

En torno a 285 personas de esta edad tienen licencia o tarjeta recreativa en Gipuzkoa y están bajo el amparo de la FGDA y sus clubes; 80 chicas y 205 chicos que corresponden a un 18,45% del total de personas con disCAPACIDAD en ese tramo de edad.

ASPECTOS FACILITADORES Y BARRERAS PARA LA INCLUSIÓN

El programa de deporte escolar debe ser de carácter educativo y pretende responder prioritariamente a los intereses y necesidades de la población en edad escolar entre 6 y 16 años. En el caso de los jóvenes con discapacidad ampliamos la oferta deportiva hasta los 21 años porque todavía están integrados en el sistema educativo. Y porque no hay una oferta municipal organizada para este colectivo.

OBJETIVOS PRINCIPALES

- Que el alumnado que lo desee participe en las propuestas del deporte escolar.
- Que el alumnado conozca diversas modalidades deportivas.
- Que el alumnado adquiera un nivel de competencia y habilidad suficiente como para practicarlo y disfrutarlo.
- Que el alumnado adquiera un hábito deportivo y por lo tanto un modo de vida saludable que le beneficie a lo largo de su ciclo vital.

A) ASPECTOS FACILITADORES DEL PROGRAMA RESPECTO A LA INCLUSIÓN

- Creación de un **clima formativo positivo** e impidiendo, por tanto, la aparición de conductas intimidatorias, humillantes o denigrantes, que alejen la práctica deportiva escolar de su orientación educativa.
- Las actividades de iniciación **son actividades de enseñanza de las diversas modalidades deportivas no ligadas a la participación en competiciones**, dirigidas a toda la población escolar que desee tomar parte en ellas, sin restricciones.
- Diseño de un **marco para la acción y definición de políticas orientadas a la inclusión** y a la oferta de deporte adaptado.
- **Desarrollo de actuaciones puntuales de inclusión** en el deporte en edad escolar.
- **Incremento de la financiación al fomento de la práctica deportiva de personas con discapacidad** en los últimos años.

- **La implantación del programa *Jolas Hezi* (*Jugar y Educar*) está siendo una buena alternativa en la que deberíamos seguir avanzando y mejorando.** El objetivo de este programa es elevar las competencias básicas del alumnado de la categoría pre-benjamín (6-8 años), este programa es importante para el desarrollo integral del alumnado a través de un bagaje amplio de juegos, actividades físicas lúdicas, expresión corporal, etc. Impulsado por la Diputación Foral de Gipuzkoa y en la cual se pretende fomentar la igualdad de oportunidades y el empoderamiento motor de las niñas.

B) BARRERAS DEL PROGRAMA QUE CONDICIONAN LA INCLUSIÓN

- Aunque el programa es educativo y en principio para todo el alumnado, no siempre se tiene **en cuenta las necesidades de apoyo o de adaptación sin apoyo del alumnado con discapacidades** físicas, sensoriales o intelectuales a los cuales en muy pocas ocasiones se adaptan las metodologías, las normas, el material y/o los reglamentos.
- **No hay opciones alternativas de actividades que favorezcan la total inclusión**, porque normalmente son actividades deportivas de cooperación-oposición de carácter competitivo.
- A veces **se llama inclusión a simplemente estar en la actividad**, sin tener en cuenta el trabajo de gestión y comunicación que hay que hacer previamente con el entorno: contactos con las familias, sensibilización del entorno, trabajo con el resto de niñas/os, espacios, adecuación de la norma, etc.
- A pesar de que los fines del programa son formativos y educativos, los contenidos a desarrollar se basan principalmente en la competición con lo que se generan casos de exclusión de parte del alumnado con discapacidad y de otra parte con otras capacidades e intereses.
- **MONITORADO Y ENTRENADORE/AS.** Más de la mitad de los docentes del deporte escolar no tiene la cualificación y formación adecuadas a la futura ley de profesiones del deporte. **La formación y cualificación de tanto de los docentes como de sus coordinadores adolecen de recursos y capacidades necesarias para la consecución de los objetivos educativos propuestos en el programa foral de deporte escolar.** En ocasiones al alumnado "se le entrena como a las personas adultas" en donde no se existen unos objetivos y meto-

dologías específicas adaptadas tanto individual como colectivamente.

Existen agentes deportivos, que anteponiendo sus intereses a los de la infancia, incumplen los preceptos del programa y del consenso de deporte escolar poniendo en peligro la consecución de los fines perseguidos y el bienestar general de la infancia.

- La coordinación entre los agentes del ámbito educativo y deportivo, todavía es muy escasa.
- No hay opciones alternativas de actividades que favorezcan la total inclusión, porque normalmente son actividades deportivas de cooperación-oposición de carácter competitivo. La inclusión es muy complicada en los lugares donde prima la competición, debido a que la competición se basa en una reglamentación inflexible frente a las diferentes realidades de la disCAPACIDAD. Por eso son importantes las iniciativas no competitivas, centradas en el proceso aprendizaje deportivo.



Haurtzaro K.E.

HEMOS REALIZADO ESTA GUÍA PARA QUE LAS PERSONAS QUE DISEÑAN EL DEPORTE ESCOLAR EN GIPUZKOA, TENGAN A SU ALCANCE UN RECURSO PARA MEJORAR SUS PROPIOS PROCESOS DE INCLUSIÓN SIEMPRE QUE ESTA SEA POSIBLE, Y ANALIZAR LAS ALTERNATIVAS QUE EXISTEN EN EL ENTORNO COMUNITARIO.



Goiburu Golf Club

DEPORTE ESCOLAR ADAPTADO

- **Por todo ello el despliegue de la oferta de deporte escolar adaptado (EKE), llevado a cabo en los últimos años en GIPUZKOA, se ha realizado de manera paralela a la oferta local de deporte escolar, porque hay muchas personas que no se pueden integrar fácilmente debido a las barreras del entorno. Consideramos que el modelo de deporte escolar debería ser más abierto, accesible y dirigido por profesionales que tengan experiencia y que conozcan metodologías adecuadas que faciliten la inclusión de aquellas personas que quieran participar.**
- **La oferta de deporte escolar adaptado en distintas comarcas debería ser más homogénea y tener los recursos para facilitar la inclusión en el entorno comunitario.**
- **En algunos centros educativos se trabaja para que las actividades se adecúen a todas las niñas, niños y jóvenes en inclusión, pero en otros centros, carecen de recursos o de formación al respecto por lo que además de no querer plantearse la situación no se le da una respuesta adecuada al alumnado con dificultades. A veces se les discrimina, posiblemente por no saber cómo actuar y por falta de conocimiento.**
- **En el proceso de inscripción en las actividades de deporte escolar algunas familias de niñas, niños o jóvenes con disCAPACIDAD se autoexcluyen porque piensan que la oferta no va dirigida a sus hijas e hijos. Por eso es importante hacerles una buena orientación sobre las actividades que pueden realizar en su entorno.**
- **Hemos constatado que en algunas ocasiones las niñas, niños y jóvenes con disCAPACIDAD están exentos de las clases de educación física curricular, o no se les tiene en cuenta en muchas actividades, a veces se les excluye, incluso de las excursiones o de los eventos. En algunos casos esto es debido al desconocimiento, a la falta de formación, y al miedo. En muchos casos tampoco se conocen los recursos del entorno que pueden facilitar la participación.**
- **Tenemos que tener en cuenta que algunas familias han tenido experiencias de rechazo y de exclusión en el deporte y esto les provoca desconfianza de cara al sistema.**

ESTUDIO PREVIO A ESTA GUÍA

En 2018 se realizó desde la federación un estudio con 21 centros educativos de Gipuzkoa. Estas son las conclusiones:

Según las experiencias que hemos recogido, **puede observarse que los modelos más competitivos son los más excluyentes para el alumnado con disCAPACIDAD**, pero aunque las actividades cooperativas parecen ser las más idóneas para la inclusión de estas alumnas/os, **no tenemos por qué limitar el itinerario deportivo por el mero hecho de ser alumnos/as con disCAPACIDAD**. Y tenemos que tener en cuenta que en muchas ocasiones este alumnado quieren participar en igualdad de condiciones que las demás personas de su grupo de edad.

Hemos podido constatar que aún en modelos basados en la competición, en ciertas comarcas guipuzcoanas los agentes implicados en el Deporte en edad Escolar han sido capaces de formular cambios en la normativa de los encuentros y **adaptarse a las diferentes situaciones generando experiencias positivas de inclusión**.

A continuación citamos algunas de las conclusiones del estudio:

- **Continuamente se demanda formación específica tanto en Educación Física como en el deporte en edad escolar.** Entre los temas más demandados están: más conocimientos sobre los condicionantes de la disCAPACIDAD, la manera de enfocar la inclusión tanto en educación física, como en el deporte escolar, cuáles son las características del alumnado con disCAPACIDAD, cómo abordar el tema de la inclusión en general, cómo educar en valores, cómo resolver los conflictos que surgen, cómo hacer que todo el alumnado se sienta parte de la clase, etc.
- **No siempre los centros educativos están adaptados correctamente:** todavía hay muchos centros que no tienen interiorizado la perspectiva de Accesibilidad Universal y el Diseño para toda la población, a menudo se observan dificultades en la señalética de los espacios, espacios poco intuitivos, problemas en los vestuarios adaptados, falta de ascensores, de información, el diseño de actividades inclusivas, etc. Es necesario que los docentes tomen conciencia de que todo lo que se construye bajo esta perspectiva es positivo para toda la sociedad.



- **En algunos centros precisan de ayudas técnicas y equipamiento específico**, que no siempre tienen.
- **Gran parte de los centros no disponen de los recursos suficientes para atender a la diversidad asegurando la calidad docente y cubriendo las necesidades.**
- **Para algunas personas las actividades ofertadas en ocasiones son excesivamente competitivas y no favorecen la participación de todo el alumnado.** Se demandan otro tipo de actividades alternativas, deporte en la naturaleza o vivir otras experiencias deportivas o artísticas relacionadas con el baile, expresión corporal o actividades cooperativas, etc.
- **Hay dificultades para que los profesionales tengan la información adecuada y necesaria para su intervención**, en otras ocasiones no se da la opción de apuntar al alumnado con disCAPACIDAD, y en muchas ocasiones las familias previamente descartan esa opción porque piensan que sus hijas o hijos no pueden participar.
- **Uno de los aspectos más destacados que coinciden algunos de los encuestados es que a las familias les falta un referente que les asesore y oriente sobre las actividades deportivas que pueden hacer o no sus hijas e hijos.**
- **No hay un protocolo de comunicación entre los diferentes agentes del centro escolar con el objetivo de coordinar, y mucho menos con los agentes del deporte en edad escolar.**
- **Desde el centro educativo no siempre se conoce las diferentes opciones que existen para acceder a la práctica de deporte escolar tanto en el ámbito escolar como en el comunitario.**
- **También muchas familias han tenido buenas experiencias en este proceso**, normalmente las que se han encontrado con personas con una motivación especial y una mirada mucho más educativa del deporte. Estas personas han sabido y saben gestionar mejor el deporte en sus entornos con una mirada de justicia social y de equidad.

HEMOS CONOCIDO PROFESIONALES,
PROGRAMAS Y EXPERIENCIAS CONCRETAS
DEL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR,
QUE CON POCOS RECURSOS, Y DE FORMA NATURAL
REALIZAN MUY BUEN TRABAJO PARA FACILITAR
LA INCLUSIÓN DE LAS NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES
CON DISCAPACIDAD EN SU ACTIVIDAD DEPORTIVA.

BUENAS PRÁCTICAS EN GIPUZKOA

A continuación vamos a citar algunos modelos de buenas prácticas de las cuales tenemos constancia en el deporte en edad escolar guipuzcoano:

A NIVEL COMARCAL:

- Estructuras con organizaciones subcomarcales de deporte escolar organizado por los centros escolares en colaboración con los ayuntamientos que **en el desarrollo del marco referencial de la atención a la discapacidad en el deporte, las estructuras subcomarcales han integrado en su estructura a los grupos EKE.**
 - Comarcas que a través de su mesa comarcal de coordinación deportiva, intenta que nadie quede fuera de las actividades y se **adapta la normativa del deporte siempre que sea posible. Por otro lado, se organiza una liga “de valores” no competitiva y con ayuda de los clubes del entorno**, con deportes como: surf, remo, softbol, salidas en bici, montañismo, rugby, deporte adaptado, etc. Son ligas muy participativas y educativas, en las cuales lo importante es conocer nuevas experiencias alternativas y compartir valores a través del ambiente que se crea en cada una de las actividades.
 - **Modelos basados en la participación** en los que una de las características a tener en cuenta es que, los fines de semana en lugar de competir entre centros, se organizan los equipos de forma que las niñas y niños de **diferentes centros se mezclan para realizar los encuentros deportivos.**
- Modelos en los que se apuesta por **valores educativos y participativos, así como por la contratación de profesionales de mucha experiencia y cualificación.**
 - La **campaña de Iniciación a la Natación de DFG** (Igerieketa Sustapen Kanpaina) es uno de los modelos más universales e inclusivos que tiene el deporte escolar de Gipuzkoa. Ya que menos en Irún, en el resto de Gipuzkoa el alumnado de Educación Primaria 1-2-3 tiene la oportunidad de aprender a nadar. Este modelo lleva funcionando casi 30 años.
- ### A NIVEL LOCAL:
- Municipios que tras elaborar un diagnóstico de la oferta extraescolar y teniendo en cuenta que “ el ocio interioriza el deporte, pero que el deporte puede obviar el ocio en muchas ocasiones” plantean **propuestas de actividades más inclusivas, con mayor incertidumbre y más plurales, pretendiendo favorecer el aprendizaje a través de la experimentación y el disfrute y posibilitándoles a las- los jóvenes la propia gestión del tiempo de ocio, de manera que puedan mostrar sus intereses y preferencia”** (P.ej. Zirimara) .
 - Municipios que apuestan por **jornadas de Sensibilización a través del deporte adaptado** en su calendario ordinario de jornadas de Deporte Escolar.
 - Centros educativos que tienen **dos modelos, uno competitivo y otro participativo**, pero siempre con connotaciones educativas e inclusivas, priorizando la transmisión de valores y con formación continua y con la tutorización de coordinadoras/es como referentes pedagógicos.
 - Centros educativos que apuestan por el programa **JolasHezi** como referencia básica para las actividades de deporte escolar que se ofertan en los centros educativos dirigido al alumnado entre 6 y 8 años.
 - **Clubes deportivos** que apuestan por crear **sección de deporte adaptado** y/o clubes que que ponen en marcha **proyectos inclusivos** en los cuales se involucra todo el club.

MODELO DE ATENCIÓN A LA DISCAPACIDAD EN EL DEPORTE

En los últimos cuatro años se ha trabajado desde la Diputación Foral de Gipuzkoa en un el **modelo de atención a la discapacidad** entre los diferentes agentes deportivos. Este modelo pretende aumentar la participación de las personas en situación de discapacidad en las actividades deportivas del entorno, tanto de manera adaptada como inclusiva.

Por otra parte dentro del **MODELO DE ATENCIÓN A LA DISCAPACIDAD**, se contempla una serie de **SERVICIOS DE ORIENTACIÓN A LA ACTIVIDAD FÍSICA (SOAF-KOZ)** en diferentes municipios del Territorio Histórico de Gipuzkoa, desde donde se realizará la primera recepción y orientación de aquellas personas que quieran realizar algún tipo de práctica deportiva. Estos servicios están directamente coordinados tanto con el **SERVICIO DE ASESORAMIENTO AL DEPORTE ADAPTADO E INCLUSIVO DE LA FGDA**, COMO CON EL PROGRAMA **HOBESEGI DE LA FUNDACIÓN HEGALAK ZABALIK**.





Colonias de verano FGDA 2018

PROPUESTA DE MEJORA

Todas estas buenas experiencias recogidas nos hace pensar que hay muchas más en toda GIPUZKOA, y nos abre un camino muy interesante para realizar las diferentes propuestas de acción:

1. ESTUDIO AMPLIO DE BUENAS EXPERIENCIAS INCLUSIVAS.
2. JORNADA DE PRESENTACIÓN DE LAS EXPERIENCIAS QUE SIRVAN DE MODELO.
3. RECONOCIMIENTO identificativo de BUENAS PRÁCTICAS EN EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR INCLUSIVO, reconocido por la DIPUTACIÓN FORAL DE GIPUZKOA.

IMPORTANTE RECORDAR

NO todo el alumnado con disCAPACIDAD pueden tomar parte en las actividades deportivas organizadas en nuestro entorno.

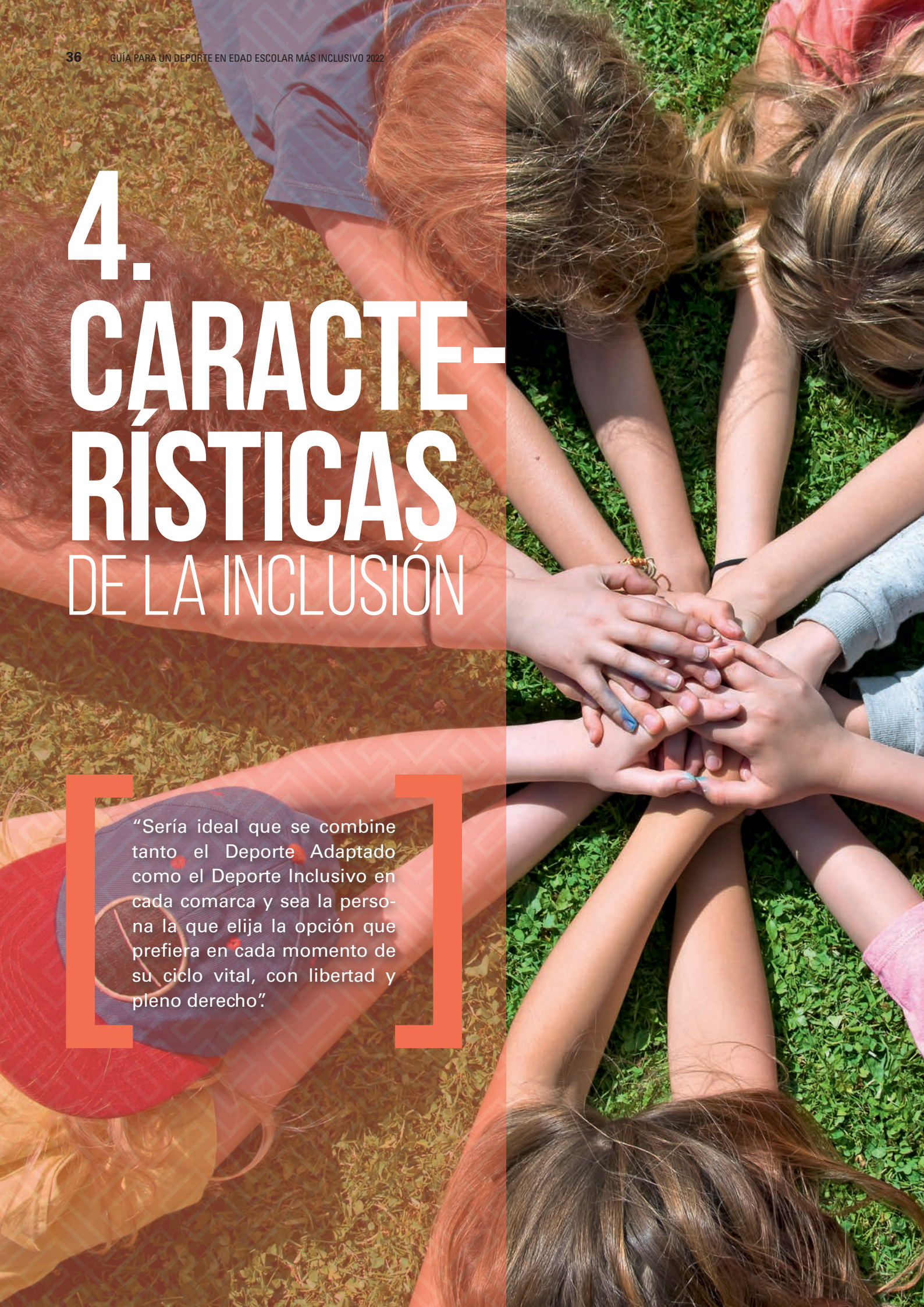
Puede haber muchas circunstancias, tanto por las características del alumnado como por parte de la actividad deportiva, que dificulta la participación en plena inclusión.

Por ello es importante valorar cada caso y sus posibilidades, y ser capaces de ofrecer alternativas ajustadas a las necesidades y posibilidades de cada persona de manera individualizada.

De la misma manera, tenemos que poner en valor el trabajo que hacen diferentes organizaciones de la comunidad, que facilitan la organización y la gestión de estas importantes actividades a veces adaptadas y otras veces inclusivas.

4. CARACTERÍSTICAS DE LA INCLUSIÓN

“Sería ideal que se combine tanto el Deporte Adaptado como el Deporte Inclusivo en cada comarca y sea la persona la que elija la opción que prefiera en cada momento de su ciclo vital, con libertad y pleno derecho.”



Brunswick en su documento de buenas prácticas puntualiza las creencias y principios en los que basa la educación inclusiva y esos principios son reafirmados por otros autores como Raymond (1995)

La educación inclusiva se apoya en **la convicción de que todo el alumnado puede aprender** cuando se les otorgan las oportunidades de aprendizaje apropiadas:

- Si se **planifica el aprendizaje individualizado**.
- Si se crean **equipos de apoyo**.
- Si se **estimulan las capacidades y responsabilidades sociales entre las niñas y niños**.
- Si se **planifica la transición de una etapa** de la educación a la siguiente.
- Si se **trabaja en colaboración con padres/madres** y otros miembros de la comunidad.
- Si se aplican **planes de formación** del personal y existe responsabilidad por la gestión.

Por otro lado, las **creencias y principios en los que basa la educación inclusiva** en su documento de buenas prácticas son las siguientes:

- Todo el alumnado **puede aprender**.
- Todo el alumnado **asiste a clases regulares**, con pares de su misma edad, en sus centros educativos.
- Todo el alumnado **tiene derecho a participar en todos los aspectos de la vida escolar**.
- Todo el alumnado **debería recibir programas educativos apropiados y ajustados a sus posibilidades**.
- Todo el alumnado **recibe un currículo relevante y adaptado a sus necesidades**.
- Todo el alumnado **debería recibir todos los apoyos que requiera** para garantizar sus aprendizajes y su participación.
- Todo el alumnado **debería participar en actividades curriculares y extra-curriculares**.
- Todo el alumnado **se beneficiará de la colaboración y cooperación** entre su entorno familiar, la escuela y la comunidad.

La Inclusión en la sociedad hace referencia a:

1. Un compromiso para la **creación de una sociedad más justa**.
2. Un compromiso para la **creación de un sistema educativo más equitativo**.
3. La convicción de que **la respuesta de las escuelas regulares frente a la diversidad de las/los estudiantes (y especialmente frente a los grupos de estudiantes excluidos o marginados)** constituye un medio de hacer realidad estos compromisos.



Igual que en la educación, **la inclusión en el deporte en edad escolar** debería seguir por unos principios ideológicos de obligado cumplimiento:

- **Impulsar los derechos humanos y el respeto a la diferencia**
- **Valorar la diversidad en todos sus aspectos**
- **Promover la justicia social**
- **Promover la igualdad de oportunidades**
- **Adaptar y respetar los ritmos de aprendizaje de cada persona**

Dar la bienvenida a la diversidad, conlleva tener una visión crítica de lo que hay establecido.

El primer ejercicio que se debe hacer es: pensar que todo está por (re)-inventar y (re)-construir, teniendo en cuenta también todo lo que se ha avanzado y todo el camino recorrido. Tanto las comunidades educativas como las deportivas pueden mejorar la atención a las personas que ya están en el deporte y crear las condiciones para atraer a más personas a la práctica deportiva sin exclusiones, siendo de participación universal para todas las personas.

Para ello, tenemos que estar en disposición de **introducir cambios profundos en el modelo de deporte en edad escolar**, adaptándonos a las variaciones que existen en cada comarca.

Se debería impulsar estrategias que faciliten que el deporte en edad escolar de cada comarca y cada municipio sea más educativo e inclusivo. Pero en primer lugar, **se debería garantizar el acceso al deporte de todas las niñas, niños y jóvenes en cualquier circunstancia.**

Es necesario garantizar el acceso, y luego facilitar y gestionar los espacios inclusivos de convivencia positiva.

Antes de comenzar a desgranar las características de la inclusión, nos gustaría comenzar por esta reflexión:

“LOS PEQUEÑOS PASOS,
PUEDEN TRAER
GRANDES CAMBIOS...”



SOBRE EL DEPORTE INCLUSIVO....

CABE PUES PREGUNTARNOS:

¿QUÉ QUIERE REALMENTE LA PERSONA CON DISCAPACIDAD?

¿ESTÁN REALMENTE PREPARADAS LAS PERSONAS Y LA SOCIEDAD PARA DAR ESTE PASO?

¿CONTAMOS CON LOS RECURSOS NECESARIOS?

¿HEMOS INTERIORIZADO REALMENTE EN NUESTRAS VIDAS LA ACEPTACIÓN DE LA DIVERSIDAD?.

ASÍ MISMO

¿QUÉ NECESITA Y QUÉ QUIERE LA PERSONA SIN DISCAPACIDAD?



Jornada de sensibilización FGDA y Berdín Berdinak K.E.

4.1. DIFICULTADES DEL ENTORNO

Cambiando la perspectiva, hemos dicho que **más que alumnado con problemas, deberíamos identificar los problemas del entorno**. Por ello, la primera tarea es **analizar las barreras** que pueden existir en el **deporte en edad escolar**, que depende tanto de la comunidad educativa y de la Diputación Foral de Gipuzkoa, como de los clubes y las federaciones deportivas.

Muchas veces estas barreras son previas a la actividad y tienen que ver con **los prejuicios** (pensar que si tienes un deportista con disCAPACIDAD se va a mermar el rendimiento del equipo). Algunas de las entrenadoras/es **ponen como objetivo ganar a toda costa sin tener en cuenta otros aspectos del proceso de aprendizaje deportivo**.

Estas dos cuestiones no tienen cabida en las etapas formativas de los niñas/os y jóvenes en edad escolar. Ya que según el decreto del 2008, **el objetivo principal debería ser la formación integral, el aprendizaje y el disfrute del grupo/equipo**.

UNA CUESTIÓN FUNDAMENTAL ES LA MOTIVACIÓN Y LA PREDISPOSICIÓN DE LAS PERSONAS QUE LIDERAN LOS PROCESOS DE APRENDIZAJE EN EL DEPORTE (MONITORAS/ES Y ENTRENADORAS/ES) CON RESPECTO AL VALOR EDUCATIVO E INCLUSIVO QUE TIENE EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR.

Recordamos que en el decreto, **125/2008, de 1 de julio** sobre deporte escolar, refleja los siguientes aspectos:

- **Objetivo principal:** iniciar a la práctica deportiva a toda la población infantil guipuzcoana entre los 6 y 16 años.
 - Modelo de **formación deportiva** como proceso a largo plazo y donde se ofrece a todas y todos los escolares la posibilidad de que conozcan diversos deportes.
 - Se priorizará **completar el desarrollo educativo del alumnado**, a la vez que **satisfacer las necesidades individuales** de cada deportista.
 - El deporte en edad escolar estará orientado a **la educación integral del alumnado garantizando su acceso y participación en condiciones de igualdad y al margen de los estereotipos y roles en función del sexo**.
- **Práctica deportiva orientada al:**
 - **Desarrollo armónico de su personalidad.**
 - A la **consecución de unas condiciones físicas.**
 - A la **generación de hábitos deportivos** que posibilite la práctica continuada del deporte en edades posteriores.
 - A que **fomente las prácticas deportivas que permitan desarrollar una forma de vida saludable.**

4.2. COMPARTIR LA TOMA DE DECISIONES

Tras este análisis, habría que **adaptar las actividades, la metodología y contribuir a mejorar la formación del monitorado responsable de las niñas, niños y jóvenes en edad escolar (deporte escolar y deporte en los clubes).**

De la misma manera, la práctica inclusiva conlleva a **construir conjuntamente los contenidos en colaboración con las/os participantes.** Hay que reflexionar sobre cómo facilitar el proceso de inclusión y el bienestar de todos los participantes en el deporte escolar y en las etapas de formación de los clubes deportivos.

En todo esto tienen mucho que decir el alumnado, las familias, las/los tutores/as, así como el equipo directivo del centro educativo y de los clubes que trabajan con niñas y niños en edad escolar.

Al margen de la actitud del monitorado, también puede facilitar los procesos inclusivos el **análisis de ciertas dimensiones** que componen el deporte escolar, extraídas de la guía para garantizar la inclusión editada por la [Unesco en 2017](#) y adaptada para el deporte en edad escolar.

4.3. ANÁLISIS DE LAS DIMENSIONES DEL DEPORTE ESCOLAR INCLUSIVO

DIMENSIÓN ESTRUCTURAL (metodología)

Las claves para el diseño de una sesión inclusiva son las siguientes: **seguir una rutina simple, marcar unas normas y dar una información clara.** El hecho de que el monitorado se **sienta seguro** impartiendo la sesión es muy importante, va a posibilitar que el alumnado sea más activo en el proceso de aprendizaje.

La práctica tiene que basarse en **principios de flexibilidad y continuidad**, de manera que responda a las necesidades de todas y todos los participantes.

FGDA



DIMENSIÓN RELACIONAL **(comunicación)**

Las estrategias inclusivas se basan en las **RELACIONES**, centradas en la **comunicación con las alumnas y alumnos por un lado, y la comunicación con el resto de agentes que intervienen en el proceso educativo y de integración-inclusión del alumnado con dificultades**: coordinadores deportivos, otros educadores, personas de apoyo, etc.

La información facilitada por las familias y por los especialistas de los centros escolares, nos ayudará a mejorar las intervenciones y a realizar mejor la planificación y el diseño de las tareas. Pero esta información debe estar en manos solo de las personas que lo necesiten y hacer un uso discreto y adecuado de la misma. Por ello es importante crear un protocolo para la comunicación interna.

Las personas implicadas en el proceso de enseñanza deportiva tienen que poner especial atención en la comunicación del día a día y los feedback que se transmiten.

La manera en que se explican las actividades, tiene mucha importancia tanto en el proceso de aprendizaje, como en el proceso de inclusión.

Por otro lado, a las alumnas y alumnos con dificultades de comunicación **debemos facilitarles las herramientas necesarias o alternativas de comunicación**. Así mismo es necesaria una mayor coordinación y comunicación entre los diferentes agentes implicados.

DIMENSIÓN DIDÁCTICA **(conocimiento)**

Esta dimensión hace referencia **al conocimiento que tiene el monitorado sobre la materia deportiva y sus recursos didácticos y metodológicos en personas en edad escolar en general, y en personas en situación de disCAPACIDAD, en particular**.

En este ámbito se debería **garantizar la opción de aprender de todo el alumnado**. Así como **planificar, evaluar y desarrollarse en diferentes niveles de dificultades**.

DIMENSIÓN DE ORGANIZACIÓN **(valores compartidos)**

En esta dimensión tendrá mucho que decir **los valores, normas y la cultura de la comunidad educativa**. Se deberían establecer formas de intercambiar la información para facilitar la transmisión de los valores de convivencia entre los diferentes proyectos de la comunidad educativa, invitando a participar a todas las entidades municipales que muestran su interés y están trabajando con las niñas, niños y jóvenes en edad escolar.

Zure irrifarra nire indarra (Orkli, Ordizia)



PARA CENTRARNOS EN ESTAS DIMENSIONES Y TENIENDO EN CUENTA LAS MEJORAS QUE PODRÍAMOS HACER EN CADA UNA DE ELLAS VAMOS A PLANTEAR UNAS CUANTAS CUESTIONES QUE PUEDEN CONTRIBUIR A CONOCER MEJOR NUESTRA REALIDAD.

DIMENSIONES DEL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR				
DIMENSIÓN ESTRUCTURAL		RESPUESTA	x	✓
1	¿Cuáles son las normas y rutinas fijadas para cada sesión de deporte en edad escolar?			
2	¿Qué métodos utiliza el monitorado?			
3	¿Cómo responde el monitorado cuando se infringen las normas?			
DIMENSIÓN RELACIONAL		RESPUESTA	x	✓
4	¿Cómo es la comunicación hacia el alumnado?			
5	¿Cómo se gestionan los conflictos?			
6	¿Cómo coopera y se comunica el monitorado con las familias y el resto de agentes?			
DIMENSIÓN DIDÁCTICA		RESPUESTA	x	✓
7	¿Cómo se define la cultura escolar en referencia a estrategias y prácticas inclusivas y en relación a las estrategias de aprendizaje?			
8	¿Hay algún espacio y tiempo en común que posibilite reflexionar sobre un modelo de cultura deportiva?			
9	¿El monitorado tiene alguna perspectiva y discurso común en referencia a lo que se trabaja?			
10	¿Qué lugar ocupa el deporte en edad escolar dentro de la comunidad educativa?			
DIMENSIÓN ORGANIZATIVA		RESPUESTA	x	✓
11	¿Cómo trabajan los objetivos el monitorado, alumnado, las familias, etc.?			
12	¿Cómo utilizan el feedback y la evaluación el monitorado?			
13	¿Cómo utiliza el monitorado las estrategias especiales de enseñanza?			
14	¿Cómo trabaja el monitorado las diferentes formas de enseñanza- aprendizaje?			

LA INCLUSIÓN

ES UN PROCESO QUE SE LLEVA A CABO
EN TODA LA COMUNIDAD EDUCATIVA
POR LO QUE LA PARTICIPACIÓN DEL ALUMNADO CON DISCAPACIDAD
TANTO EN CLASES DE EDUCACIÓN FÍSICA,
COMO EN LOS JUEGOS QUE SE DESARROLLAN EN EL RECREO,
SON EL PRIMER PASO QUE FACILITARÁ TAMBIÉN
LA INCLUSIÓN DE ESTE ALUMNADO
EN EL PROGRAMA DE
DEPORTE EN EDAD ESCOLAR.

Pero este paso todavía no está normalizado y hay muchos agentes que implicar en esta tarea y muchos aspectos a mejorar en los espacios escolares (patio, comedor, recreo, etc.).



5. HERRA- MIENTAS

METODOLÓGICAS Y DE AUTOEVALUACIÓN

5.1. CUESTIONARIOS DE
AUTOEVALUACIÓN

5.2. FASES PARA CONSTRUIR
ESPACIOS INCLUSIVOS

5.3. RECOMENDACIONES
METODOLÓGICAS





EL OBJETIVO de las orientaciones metodológicas que vamos a explicar a continuación, es facilitar el desarrollo de programas de actividad física y deporte que se adecuen a las demandas y características de las personas con limitaciones físicas, intelectuales, sensoriales, etc.

LA FINALIDAD DE ESTAS HERRAMIENTAS es contribuir a satisfacer las necesidades, hábitos y demandas que en cuanto a la actividad físico-deportiva tienen las personas con disCAPACIDAD, teniendo en cuenta sus características individuales y sus necesidades funcionales, para que se beneficien de los aspectos físicos, psicológicos, sociales y emocionales que se derivan del desarrollo de estas prácticas. Pero también satisfacer las demandas de su entorno.

**“LA INCLUSIÓN
NO ES UNA SIMPLE ADAPTACIÓN
DEL LENGUAJE, EL REGLAMENTO,
LAS INSTALACIONES O LOS MATERIALES;
ES UNA FORMA
DE MIRAR Y RESPETAR
EL MUNDO QUE NOS RODEA”**

5.1. CUESTIONARIOS DE AUTOEVALUACIÓN

La **autoevaluación** es una valoración sistemática que permite identificar áreas de mejora en una organización, con el fin de hacer un plan de mejora que se debería revisar periódicamente. En el deporte inclusivo en edad escolar también podemos identificar esas áreas de mejora con esta herramienta, que nos permite revisar el proceso e incorporar nuevas innovaciones al mismo.



Colonias de verano FGDA

A continuación en la página web de la [Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado](#), en el apartado de deporte inclusivo en edad escolar, podréis acceder a un completo cuestionario de autoevaluación diseñado para abordar el plan de mejora de los procesos inclusivos en este ámbito.

OBJETIVOS DEL DEPORTE ESCOLAR

- 1 **Adquirir hábitos de vida saludables.**
- 2 **Mejora de la salud y la calidad de vida.**
- 3 **Mejora de la conducta motriz.**
- 4 **Mejora de la adherencia a la práctica deportiva.**

ASPECTOS ORGANIZATIVOS Y METODOLÓGICOS (Monitorado)		
ASPECTOS GENERALES		x ✓
1	<ul style="list-style-type: none"> - Se trabaja en el entorno el respeto a todas las personas sin distinción. - Se trabaja con todo el equipo/grupo el respeto a todas las personas del entorno. - Se gestiona de forma adecuada los comentarios o conflictos que pueden surgir, no dejándolos pasar y siempre reforzando el valor del grupo. 	
2	- Dentro de los objetivos. Se priorizan los logros como grupo y se refuerzan los valores de pertenencia.	
3	<ul style="list-style-type: none"> - Se diseñan adecuadamente las sesiones teniendo en cuenta las necesidades de todo el grupo, las alternativas y las adaptaciones de los ejercicios y los recursos de apoyo que necesitemos. - Se tiene conocimiento de las características del grupo, la planificación de las actividades y se tiene información para la anticipación en cada sesión. 	
4	- En el contexto del deporte en edad escolar (centros educativos y clubes deportivos). Se deberían trabajar los valores de convivencia, la condición física, los hábitos saludables y se tiene en cuenta la orientación de la actividad hacia la mejora de la salud integral de las/los participantes.	
5	Tanto en las sesiones de entrenamiento como en los encuentros que se realicen debemos tener en cuenta a todas las personas que forman el equipo por igual y conseguir que todos jueguen y se sientan partícipes del equipo/grupo. Así como en deportes donde hayan roles diferentes todos los jugadoras/es pasen por todos los puestos para que tengan todas las experiencias posibles.	
ASPECTOS METODOLÓGICOS		x ✓
6	<p>Tendríamos que tener en cuenta en el diseño de sesiones y contenidos los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Las sesiones deberán estar programadas y deberán tener doble objetivo: de aprendizaje y a la vez lúdico, utilizando adecuadamente las actividades jugadas en función de los objetivos tanto de la sesión como de cada ejercicio o juego. - Los contenidos deportivos en función de cada deporte, deberán tener diferentes componentes: <ul style="list-style-type: none"> - Aspectos condicionales, coordinativos, creativos, cognitivos, socio afectivos, etc. - Diseño adecuado, adaptado y ajustado de la sesión. - La preparación física teniendo en cuenta que el deportista y el movimiento son realmente el núcleo y punto de partida para una nueva estructuración del entrenamiento de manera integrada divertida y jugada. <p>Otros aspectos que en el deporte deberíamos trabajar es la táctica individual, táctica colectiva, técnica individual, etc., con actividades jugadas y llevando una adecuada progresión.</p>	
7	Debemos estimular las diferentes formas de moverse con libertad buscando la desinhibición del movimiento y el disfrute, sin perder los objetivos de cada tarea, no tan centrada en el resultado como en el ser capaz de hacerlo sin miedo a fallar.	
8	Tenemos en cuenta que en estas edades es importante aprender a pensar y a resolver situaciones individuales y también colectivas para conseguir el objetivo de una tarea. Pero esto tiene que ver con la percepción visual, observación del entorno, pensar y tomar decisiones, resolución situación-problema, donde el alumnado tiene que tomar la mejor decisión en cada momento. Esto se corresponde con la táctica individual de las acciones en el deporte, y es importante trabajarla en el contexto deportivo.	
9	Es importante enseñar a pensar en cada situación y tomar consciencia de lo que se hace y por qué se hace en cada momento. Esto, en el contexto del juego, nos ayuda a tomar decisiones, siendo el gesto técnico menos relevante.	
10	Así mismo se debería atender a las fases sensibles del entrenamiento y tenerlas en cuenta para trabajar de forma progresiva a través del juego, pero ajustando las cargas y el trabajo de las cualidades físicas en relación a la edad y el desarrollo del alumnado y por supuesto adaptado a las situaciones motrices de cada deporte.	
<p>Debemos aceptar y entender que hay diferentes formas de movimiento, diferentes formas de ser activos y de adquirir hábitos saludables y esa diversidad debería tener reflejo en las opciones del deporte en la edad escolar. A la hora de optar por nuevas prácticas, será muy enriquecedor escuchar la opinión y la reflexión de todas las personas implicadas, incluido el alumnado.</p> <p>Es importante que elijan con libertad las opciones deportivas tanto adaptadas como inclusivas.</p>		

CONSTRUCCIÓN DE AMBIENTES MÁS INCLUSIVOS EN EL DEPORTE

		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Todo el alumnado tiene acceso al reconocimiento: El objetivo de la actividad es alcanzable por todas/os.			
2	Las actividades se adecuan a las capacidades de todo el alumnado.			
3	La actividad supone un reto para todas las personas. Hay que anticiparse a la situación y poner objetivos flexibles y alcanzables, además de utilizar material diverso que faciliten la progresión adecuada y los apoyos necesarios.			
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4	La actividad supone una experiencia de aprendizaje para todas y todos siguiendo los principios de continuidad e interacción			
5	La actividad se adecua a los intereses de todas las personas del grupo.			
6	Las actividades y normas se consensuan con el grupo o se proponen en base a los intereses de las/los participantes. Tener en cuenta que a veces se tienen que hacer adaptaciones a la tarea, tomando como principio que todo el alumnado tiene que participar de una u otra manera.			
7	Fomentar actividades de colaboración además de las actividades competitivas.			
8	Proponer actividades que requieran de diferentes tipos de capacidades (físicas, cognitivas, de comprensión, emocionales, sociales, etc.)			

Para ello es fundamental anticiparse, analizar las características de todo el grupo y programar las actividades, ejercicios y juegos en función de las posibilidades y de los objetivos planteados del grupo.

5.2. FASES PARA CONSTRUIR ESPACIOS INCLUSIVOS

5.2.1. FASE DE INSCRIPCIÓN/ INFORMACIÓN

1. Es importante que **la información** sobre la participación en el programa de deporte en edad escolar **llegue de manera directa, individualizada, clara y bien explicada a todas las familias sin excepciones.**
2. Es fundamental que **la orientación sea adecuada** y que haya un sistema de recogida de información que sea útil para que la intervención sea eficaz. **Una orientación previa hace posible que las familias se identifiquen con la actividad** y animen a sus hijas e hijos a participar. **Pero para ello, las familias quieren tener la seguridad de que la actividad se adapte a las necesidades de cada niña, niño o joven, y como es lógico, se quieren asegurar de que los profesionales responsables tienen los conocimientos para hacer una intervención adecuada.**
3. Es importante que el resto de **los agentes de la comunidad educativa** (tutores, orientadores y profesores de educación física) también **conozcan la oferta deportiva tanto adaptada como inclusiva que existe en su entorno más próximo.** Tanto la oferta específica, como la oferta inclusiva.

Debido a que la oferta deportiva siempre es menor para las alumnas y alumnos con disCAPACIDAD, algunas personas del profesorado de apoyo, tutoras/es o la coordinación deportiva suelen informarse de los recursos que existen en el entorno, animando a las familias a participar en las actividades que se organizan.

ES IMPORTANTE QUE TRABAJEMOS DE FORMA COORDINADA PARA FACILITAR LA INFORMACIÓN DE LOS RECURSOS DEPORTIVOS QUE EXISTEN A LAS FAMILIAS, Y TAMBIÉN A LOS PROFESIONALES DEL SECTOR EDUCATIVO, SOCIAL, SANITARIO Y DEPORTIVO.

4. Es **recomendable crear un formulario**, que recoja información relevante, y las características personales que sean significativas para la buena marcha de la actividad, así como las contraindicaciones si las hubiese.

Esta información es confidencial, así que sólo podrán acceder a ella aquellos agentes que necesiten la información para la intervención y siempre que tengamos el consentimiento de madres/padres o tutores.

MODELO DE FORMULARIO ([ANEXO-1](#))

5.2.2. AGRUPACIÓN/ SENSIBILIZACIÓN

Se observa que en aquellos casos en los cuales la disCAPACIDAD es más visible, el grupo acepta más fácilmente el proceso de inclusión, por lo que nos parece indispensable realizar un trabajo previo de sensibilización en el grupo. Y generar experiencias previas de convivencia, sensibilización y familiarización con la diversidad.



Igualmente es importante interactuar con las familias, con el propio alumnado, y el resto de agentes que participan en el deporte en edad escolar organizado tanto por los centros escolares, como en los espacios organizados por los clubes, así como durante los encuentros deportivos de los fines de semana.

Será muy importante también tener en cuenta las actitudes del alumnado del grupo, y vigilar que su comportamiento sea adecuado para garantizar también la convivencia entre todas y todos, y las buenas experiencias de las niñas, niños y jóvenes en situación de disCAPACIDAD.

5.3. RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

Todos los agentes de la actividad físico-deportiva debemos estar implicados y trabajar por y para la **inclusión**, si es posible, de todas las niñas, niños y jóvenes **que puedan y que quieran participar en el programa de deporte escolar en nuestro territorio, y tener en cuenta que a veces puede haber diferentes motivos por los cuales el camino de la inclusión no es posible, y debemos buscar otras alternativas de participación en el entorno.**

Las características que tiene hoy en día el deporte escolar **no favorecen la inclusión de todo el alumnado**, por ello si queremos que se mejore la intervención en el deporte escolar, **hay que provocar un cambio en la actitud del monitorado, en la programación, organización y diseño de las sesiones, en clave de convivencia positiva.**

Hay que poner los medios para mejorar la formación sobre el diseño de las unidades o sesiones didácticas en el deporte escolar, con el objetivo de garantizar la calidad de las intervenciones en todo el Territorio Histórico de Gipuzkoa. Esto contribuiría directamente a mejorar los espacios inclusivos.

Además de la formación, es fundamental la motivación y la actitud de estas personas, sean o no profesionales de ello, para facilitar la participación y la inclusión de todo el alumnado que quiera participar.

Otro aspecto fundamental es la capacidad de observación del alumnado teniendo en consideración los aspectos emocionales que pueden condicionar el aprendizaje.

ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA EL DISEÑO DE UNA SESIÓN

RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA

1	Preparar la sesión en función de las características del grupo y del deporte.
2	Siempre comenzaremos creando un clima agradable donde demos la bienvenida, preguntemos cómo están y expliquemos lo que vamos a hacer, generando un ambiente de grupo tranquilo y agradable
3	Establecer un vínculo con todas las niñas/os. Teniendo especial atención con aquellas niñas y niños que muestran más timidez.
4	Poner más atención a los que más lo necesitan , y diseñar cuidadosamente la sesión de manera que las parejas, tríos, grupos y/o equipos queden equilibrados en función de los niveles de competencia motriz.
5	Si el grupo es mixto, tener en cuenta los roles de las niñas y niños y poner las normas de los juegos para facilitar la participación de todas/os.
6	Cuidar el buen ambiente , es importante que las niñas y niños expresen sus emociones, se lo pasen bien y aprendan a ganar y perder con respeto a todas las personas. Trabajar el (<i>Fair Play</i>) juego limpio.
7	Es importante reforzar el sentido de equipo y de pertenencia , que todo el grupo trabaje para un objetivo común donde participen y se diviertan sin exclusiones.
8	Conseguir que para todas las personas cada sesión y cada encuentro sea una BUENA EXPERIENCIA donde se cuiden los VALORES EDUCATIVOS de todo el contexto.
9	Comenzar con ejercicios básicos y sencillos, donde progresivamente se pueden combinar y complicar por medio de las diferentes situaciones motrices: comenzando por acciones motrices individuales, pasando a acciones motrices en situación de oposición con inferioridad y superioridad numérica, en situación de cooperación, cooperación-oposición, etc. (en función de cada deporte).
10	No olvidar que el deporte en edad escolar debería ser un gran transmisor de valores de convivencia donde la superación, el esfuerzo, la salud, la alegría, la honestidad, la constancia, la paciencia, el saber ganar y perder, el respeto a todas las personas que participan, etc., se deben trabajar conscientemente pero en un ambiente lúdico.
11	Terminar la sesión de forma tranquila reforzando los aprendizajes y los valores que hemos trabajado y abriendo un espacio de confianza y diálogo para compartir sensaciones y reflexiones.



Grupo multideporte FGDA

5.3.1. ENSEÑANZA MULTINIVEL ADAPTADA AL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

La **enseñanza multinivel** se basa en una premisa sencilla:

“UN ÚNICO DISEÑO
DEBE SERVIR PARA ENSEÑAR
A TODO EL ALUMNADO”

La enseñanza multinivel necesita planificación y preparación previa, y consiste en que **el alumnado comparta las mismas actividades y tareas con distintos niveles de dificultad, potenciando y estimulando el aprendizaje de todas/os sin excepción.**

Desde su concepción inclusiva se atiende a las **posibilidades y necesidades del grupo**. Se tiene en cuenta los apoyos que se precise, aclarando que los apoyos son para todo el grupo y en beneficio de su buen funcionamiento.

Es importante equiparar las condiciones de prácticas competitivas, **que favorezcan la igualdad de oportunidades**, entre otros aspectos **es conveniente que todas las modificaciones que se introduzcan, nazcan del pacto y la negociación entre los participantes, generando a su vez retos compartidos con el grupo.**

Desde el punto de vista metodológico, y basándonos en el trabajo de Collicott (2000), **la enseñanza multinivel** facilita que el monitorado diseñe una sesión para todo el alumnado posibilitando la introducción de objetivos individuales en el contenido y en las estrategias educativas del aula.

De esta manera, evitamos seguir programas diferentes y se **consigue que el alumnado se implique en la sesión**. Consecuentemente, los objetivos estarán definidos de forma detallada para cada alumno y alumna, partiendo de sus diferencias.

En la enseñanza multinivel todo el alumnado compartirá actividades y contenidos. La elección de una tarea por parte del alumnado debe reflejar un equilibrio razonable entre la necesidad de tener éxito y la necesidad de aprender nuevos contenidos. Así pues, la enseñanza multinivel solicita dejar atrás los grupos controlados y dirigidos por el docente y **avanzar hacia una mayor elección y autonomía del alumnado, reestructurando y adaptando de este modo la práctica educativa.**

Las estrategias de Enseñanza Multinivel están basadas en el diseño y la programación universal del aprendizaje.

La Enseñanza Multinivel, está guiada por **tres principios**:

- **Personalización**, porque ajusta los aprendizajes a todo el alumnado.
- **Flexibilidad**, porque permite que el alumnado pueda moverse en diferentes niveles independientemente del que, a priori, parecía adecuado para ella o él.
- **Inclusión**, porque permite que todo el alumnado aprenda junto y a la vez (que no al mismo ritmo ni con la misma profundidad).

Es importante dejar claro que el objetivo de la inclusión debe ser la mejora del aprendizaje de todas y todos, y de que cada cual lo desarrolle con la máxima profundidad y extensión. Esto debe implicar que todo el alumnado pueda conseguir las metas personales de desarrollo, y también las del grupo/equipo.

A partir de la elección de las ideas clave de cada una de las unidades didácticas se diseñan diferentes formas de presentación y de desarrollo de las actividades. Esta es la propuesta de trabajo multinivel que hace Collicot, J. (2000).



Grupo multideporte FGDA

FASES DE LA PLANIFICACIÓN: ENSEÑANZA MULTINIVEL

1ª FASE	Determinación de los contenidos subyacentes donde el monitorado decide lo que es más importante, y lo que debe formular como meta de aprendizaje para todo el alumnado.
2ª FASE	Determinación de las propuestas o canales de presentación de los contenidos al alumnado. El monitorado prepara diferentes formas de presentar la información de manera que todas las personas tengan acceso a la información.
3ª FASE	Determinación de los métodos de práctica del alumnado. El monitorado prepara diferentes opciones de trabajo para el grupo de manera que todos pueden participar, aunque sea parcialmente en algunas actividades, y tengan oportunidades de volver a repasar para aprender los contenidos determinados en la 1ª fase.
4ª FASE	Determinación de los métodos de evaluación del alumnado . Todo el alumnado debe poder mostrar sus progresos a través de uno u otro tipo de actividades.
5ª FASE	Determinación de las evidencias de evolución y el progreso del alumnado.
6ª FASE	Revisión de la coherencia del conjunto de la programación planteada para dar respuesta a la totalidad del alumnado, incluido el alumnado con más dificultades.
7ª FASE	Atendiendo a los resultados anteriores, reformulación del diseño de la programación multinivel planteada desde la primera fase. Reflexión conjunta y determinación de propuestas de mejoras.

5.3.2. RECOMENDACIONES PARA FOMENTAR LA AUTONOMÍA

1. Respecto al apoyo, **tenemos que evitar la dependencia del alumno con el adulto de referencia.** Y el adulto de apoyo, en todo caso, es para todo el grupo, no debería ser solo para la alumna o alumno con disCAPACIDAD. Debería ser el apoyo-ayudante del personal técnico.
2. Hay que **buscar estrategias que empoderen** al resto del alumnado grupo-clase para que sean éstos los que faciliten el apoyo o la colaboración, **de forma rotatoria hacia su compañera/o, sin caer en sobreprotecciones ni individualizando este rol.**
3. Así mismo, **debe conseguirse que la alumna/o con disCAPACIDAD solicite el apoyo o la colaboración** cuando lo necesite, aceptando sus propias limitaciones y atreviéndose a pedir ayuda, colaborando así en su autonomía personal.
4. Igualmente es fundamental **trabajar con todo el alumnado aspectos emocionales relacionados con la seguridad, la autoestima y también el respeto a las demás personas y a una misma.**



Campeonato slalom



ENFOQUE INCLUSIVO
ES APRENDER A CONJUGAR ASPECTOS
COGNITIVOS, EMOCIONALES Y ÉTICOS.

PERO SIEMPRE TENIENDO EN CUENTA QUE LAS NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES
CON Y SIN DISCAPACIDAD TIENEN QUE TENER
LA LIBERTAD Y LA OPORTUNIDAD
DE ELEGIR LO QUE QUIEREN HACER TANTO EN EL ENTORNO INCLUSIVO
COMO EN EL ENTORNO ADAPTADO.

6. LA IN- CLUSIÓN COMO PROCESO



Con la intención de aclarar ideas sobre la inclusión, haremos referencia a **seis ideas que son claves**:

6.1. LA INCLUSIÓN ES UN PROCESO

La inclusión es un proceso que nunca acaba

Es una búsqueda constante para mejorar la atención a la diversidad. Además de enseñar a convivir con la diversidad, saca provecho de este proceso y estimula el aprendizaje. De la misma manera, sabiendo que el tiempo es una variable, tenemos que tener en cuenta que todos los cambios no se van a dar de un día para otro. Aun así, podemos ir haciendo pequeños cambios, ya que cualquier paso que enriquezca el proceso será de vital importancia, aunque sea un pequeño cambio.

PROCESO DE INCLUSIÓN			
	INCLUSIÓN TOTAL	ACUMULATIVO-1	EXCLUSIÓN TOTAL
	Se "diluyen" en el deporte escolar, pierden su individualismo	Están en unos espacios y en otros no	No participan en ningún espacio de deporte escolar
NIVEL NUMÉRICO			
¿Participa físicamente en algún grupo?			
NIVEL SOCIAL			
¿Es socialmente activa/o en el grupo? ¿Interactúa con sus compañeras/os en entrenamientos y partidos? ¿Con adversarias/os?			
NIVEL PSICOLÓGICO			
¿Compañeras/os y adversarias/os le reconocen como participante? ¿Ella/el se siente participante en el deporte escolar?			

6.2. EL ESPECTRO DE LA INCLUSIÓN-HERRAMIENTA FACILITADORA

Es una herramienta diseñada por Black eta Sten-venson, 2011.

Este círculo, **se basa en actividades graduales y alternativas**. Al igual que todas las herramientas de aprendizaje, una estrategia que habrá que adaptar a cada deporte y a cada grupo y cada caso.

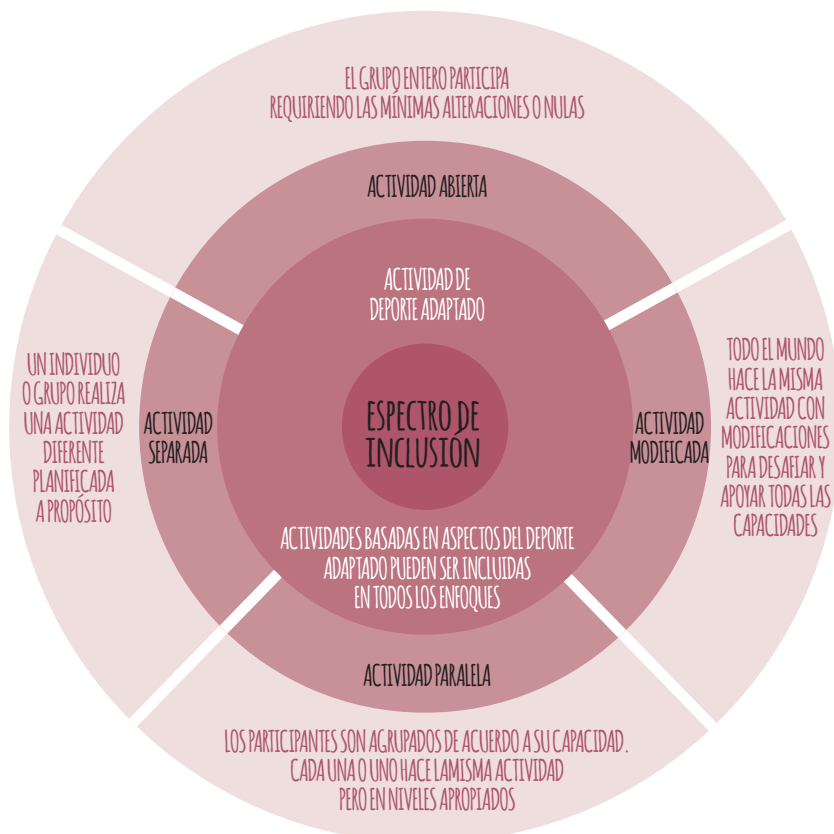
El espectro de la inclusión está compuesto por **cinco partes que interactúan entre sí y son complementarias**, creando así diferentes espacios de aprendizaje que tienen como objetivo facilitar la inclusión. Cada parte tiene sus propias características:

1. **Abierto: cualquiera puede participar.** Sería una **actividad diseñada en base a las características del grupo**. Sería interesante empezar las sesiones de deporte escolar de esta manera.
2. **Adaptado: cambiar para entrar. Se le hace alguna adaptación a la actividad** para que el alumnado con diferentes capacidades participe. Ya sea material, normativo o estructural.

3. **En paralelo: grupos de habilidades. Se trabajan habilidades parecidas pero se plantean grupos de tareas que tienen diferentes niveles de dificultad.** Puede tratarse de un circuito y cada cual puede decidir en qué espacio quiere participar. Guiados o no guiados.

4. **Separado:** cuando sea necesario, y se vea apropiado, **se puede trabajar individualmente para trabajar capacidades concretas fuera del grupo**. Con la intención de que pueda desarrollar alguna habilidad que le permita entrar y mejorar su capacidad de adaptación al juego.

5. **Deporte adaptado:** en función de las características del deporte, y si es necesario, **puede adaptarse las normas del propio deporte para facilitar la participación de las personas que lo necesiten en función de sus capacidades y posibilidades**. El deporte adaptado, hace posible dar a conocer nuevas modalidades deportivas y sobretodo la **participación de las personas en situación de discapacidad abriéndose al resto de participantes**. Esta propuesta está pensada para todo el grupo.





Proyecto de baño sin barreras

LA INCLUSIÓN BUSCA LA PRESENCIA, PARTICIPACIÓN Y EL ÉXITO DE TODO EL ALUMNADO SIN EXCLUSIÓN

6.3. LA INCLUSIÓN ES CENTRARSE EN EL ALUMNADO MÁS VULNERABLE Y EN RIESGO DE EXCLUSIÓN SOCIAL (PRINCIPIO DE EQUIDAD)

- **TENER PRESENCIA REAL, SENTIRSE PARTE DEL GRUPO:** tanto en el centro como en el deporte escolar. Hacer que todas y todos se sientan partícipes y se identifiquen con su grupo y sus decisiones.
- **LA PARTICIPACIÓN, exige poner atención a la calidad de sus vivencias.** En este ámbito es muy importante el punto de vista del alumnado. Habrá que analizar qué nivel de participación tiene en el deporte escolar y cómo mejorar ese nivel, buscando la participación activa.
- **EL ÉXITO SERÁ EL RESULTADO DEL APRENDIZAJE.** Tener la oportunidad de conseguir los objetivos propuestos en el deporte escolar. Esos objetivos tienen que ser significativos en el proceso de aprendizaje de la alumna/o. Para ello será imprescindible que los **objetivos sean flexibles y accesibles para todas y todos los que participan.**

Esto exige identificar y supervisar con atención **especialmente al alumnado en situación de riesgo y tomar medidas cuando sea necesario.** Es imprescindible que en estos casos el centro educativo esté coordinado, para analizar y garantizar la inclusión en todos los ámbitos, también en el deportivo. Es fundamental que se puedan crear canales de comunicación y fortalecer esta coordinación. Y así tener un único criterio compartido para que las pautas de intervención sean las mismas con la persona que lo precisa en todos los espacios: educación física, excursiones, patios, recreos, deporte escolar, etc.

Con una perspectiva global y diferentes sinergias, tendremos más opciones de avanzar en vías de conseguir resultados más favorables.

MODELOS DE PARTICIPACIÓN PARA UN DEPORTE MÁS INCLUSIVO

PLANIFICACIÓN Y PROGRAMACIÓN DEL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

Gipuzkoa

Es necesario...

La adecuación y adaptación de la programación y los contenidos del deporte en edad escolar a las características del grupo.



Es importante...

- Presentar la sesión
- Explicar los objetivos

ADECUAR CADA ACTIVIDAD Y CADA TAREA AL GRUPO PARA GARANTIZAR LA PARTICIPACIÓN:



MODELOS DE PARTICIPACIÓN



Gipuzkoako Kirol Egokituaren Federazioa
Federazione Gipuzcoana de Deportes Adaptado

Gipuzkoako Foru Aldundia
Kultura, Lanbideztza, Gasteria eta Kirol Departamentua

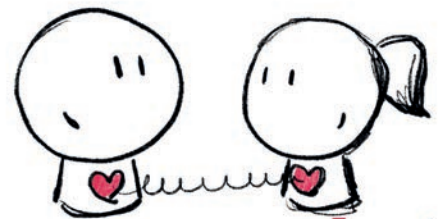


ETORKIZUNA ORAIN

ES IMPORTANTE
EDUCAR EN VALORES
PARA MEJORAR LA CONVIVENCIA POSITIVA
A TRAVÉS DEL DEPORTE



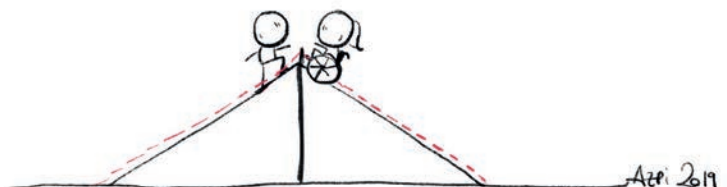
EQUIDAD



IGUALDAD



DE OPORTUNIDADES



7. MANIFIESTO DEL DEPORTE INCLUSIVO (CEDI)

En el 2013 se creó la Alianza entre el Centro de Estudios de Deporte Inclusivo (CEDI), y otros organismos importantes que juntos han promovido en *"Manifiesto por el Deporte Inclusivo"*, que recoge los siguientes puntos (Pérez, 2013), y que nos posibilita un decálogo a tener muy en cuenta para ayudar a que las políticas municipales, comarcales, territoriales y nacionales avancen en esta línea.





Desde la FGDA nos sumamos al **Manifiesto por el Deporte Inclusivo**:

1. **Ninguna niña o niño con disCAPACIDAD debe quedar sin recreos activos, acceso a la educación física, ni al deporte en edad escolar.**
2. **Los centros educativos dispondrán de profesoras y profesores e instalaciones para la enseñanza y práctica del deporte para alumnas y alumnos con y sin disCAPACIDAD.**
3. **Las ciudades dispondrán de instalaciones deportivas adaptadas y accesibles para la práctica conjunta de deporte.**
4. **Las federaciones deportivas adaptarán sus reglamentos para regular y permitir la práctica adaptada e inclusiva del deporte.**
5. **Las niñas, niños y jóvenes con disCAPACIDAD podrán mejorar su salud y condición física, además de su calidad de vida e integración social a través del deporte.**
6. **La práctica conjunta de deporte estará presente en los medios de comunicación social.**
7. **Las Administraciones Públicas incluirán en la agenda política el "Deporte Inclusivo".**
8. **Se crearán competiciones inclusivas periódicas en todas las categorías.**
9. **Se promoverá que el Parlamento español desarrolle iniciativas que permitan que se generalice la integración social de las personas con disCAPACIDAD también en el ámbito del deporte y la actividad física.**
10. **Todas las personas con disCAPACIDAD tendrán derecho a la educación física, la práctica deportiva, la salud, el bienestar físico y mental, la integración, el ocio y las posibilidades profesionales que ofrece el deporte.**

8. ESTRA- TEGIAS METODOLÓGICAS PARA LA INCLUSIÓN EN EL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR





EDUCANDO EN VALORES: DE LA INCLUSIÓN A LA CONVIVENCIA POSITIVA

Además de los objetivos y contenidos que se pudieran establecer en cualquier programa, resulta de vital importancia **el modo en que se lleva a cabo**, es por ello que a continuación se citan algunas estrategias básicas que aconsejamos utilizar.

1. Actitud educativa del monitorado del deporte en edad escolar

El monitorado tiene que asumir una **actitud educativa, formativa y comprometida con los valores de convivencia**.

- Las sesiones deberán ser diseñadas **garantizando la participación activa de todo el alumnado**, de forma lúdica y ofreciendo múltiples opciones para recibir la información y las indicaciones.
- **El diseño de las sesiones garantizarán un alto grado de éxito del alumnado**. La sesión debe estar estructurada y debe tener sus propios objetivos. El monitorado debe ajustar el nivel de dificultad de cada actividad según las características y posibilidades de los participantes.
- **Los conceptos explicados, ejercicios y juegos nuevos se presentarán de forma clara, concisa y sencilla, en progresión adaptadas a las necesidades** del alumnado y teniendo en cuenta su situación personal.
- **Debemos dar feedback concisos, instantáneos, formativos, reforzadores y motivadores**.

2. La diversidad

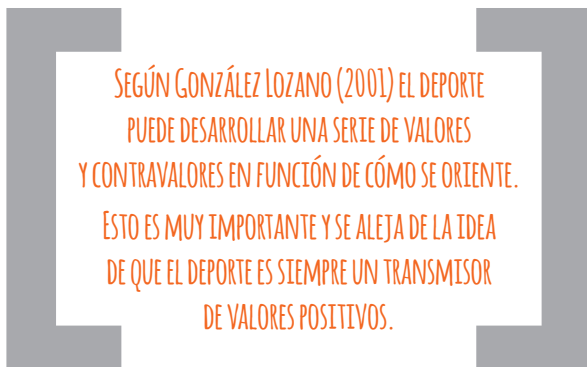
- La diversidad **es mucho más beneficiosa en las vivencias del alumnado que la homogeneidad en cualquier contexto educativo**. Es importante potenciar el valor de la diversidad en los grupos.

El monitorado, que lidera su grupo, tiene que tener en cuenta en relación a este aspecto que las agrupaciones han de ser heterogéneas propiciando la posibilidad de potenciar la aceptación y conocimiento de las necesidades individuales y de equilibrar y darle importancia al rol que cada persona pueda tener en cada grupo.

3. El aprendizaje cooperativo

Se subraya que tiene efectos positivos tanto en la interacción social como en el desarrollo de la imagen propia. A la hora de aplicarlo en el deporte en edad escolar se debe tener en cuenta que:

- Los grupos de trabajo sean **grupos heterogéneos**.
- Que los grupos **estén compensados**.
- Que las sesiones **estén específicamente diseñadas** para potenciar la cooperación y las relaciones entre alumnas/os.
- **Fortalecer el trabajo en equipo y el valor del grupo**.



VALORES	CONTRAVALORES
<ul style="list-style-type: none"> - Salud - Socialización - Recreación - Creación - Libertad - Solidaridad - No violencia y paz - Superación 	<ul style="list-style-type: none"> - Violencia - Utilitarismo - Manipulación - Consumismo - Hedonismo - Triunfalismo

4. Aprendizaje por parejas

Se ha comprobado que es una estrategia exitosa para el proceso de aprendizaje de todo el alumnado.

Por lo tanto, a la hora de aplicar esta estrategia en el deporte en edad escolar, tendremos en cuenta:

- **Presentar de manera clara al alumnado los resultados que se prevén.**
- En el caso de que cualquier persona necesite ser ayudada, explicar claramente a la persona que va a ser pareja del alumna/o y va a desempeñar el rol de acompañante, qué y cómo tiene que hacerlo. De esta manera, se potenciarán entre otros, la **interacción entre compañeras/os y el conocimiento mutuo**.

5. Diseño de aprendizaje universal

Diseñar un aprendizaje accesible para cualquier persona será la clave principal para la inclusión y para ello el programa presta especial atención en:

- **Facilitar diferentes modos de expresión:** comunicación verbal, lengua de signos, información visual, imágenes, pictogramas, vídeos, colores, etc. (en función de lo que se necesite y esté a nuestro alcance).
- **Organización del espacio y el tiempo:** Se proponen actividades por postas con un sistema de rotación que da opción de trabajar diferentes habilidades en grupos pequeños y dar feedback individualizados dirigido a la mejora.
- Se plantean **situaciones para la libre exploración**, creatividad del movimiento, espontaneidad del movimiento para resolver situaciones concretas.
- **Se utiliza el currículum espiral**, que consiste en comenzar con un concepto básico e ir progresando en la dificultad de la tarea, de vez en cuando se supervisará la misma para asegurarse de que el alumnado está avanzando en el aprendizaje.

6. Facilitar diferentes formas de acción y de expresión

- **Se pregunta al alumnado** para saber si han asimilado o no los conceptos.
- Se utiliza “start y stop” en los juegos, o se para el juego cuando se quiera destacar o explicar algo, si es necesario.
- **Se utilizan métodos visuales** o pizarras cuando hay que explicar diferentes posiciones en el juego.
- **Se reflexiona en grupo a través de intervención libre o preguntas abiertas.**



Multideporte FGDA

7. Facilitar diferentes modos de compromiso para orientar y ampliar las opciones y la autonomía personal

- Se intenta conocer los intereses de cada participante.
- Se proponen actividades que potencian la participación activa, la exploración, experimentación, la imaginación y la reflexión.
- Se da importancia a las rutinas, horarios, calendarios y cronómetros que ayudan a que el alumnado esté en todas las prácticas.
- Se procura trabajar en entornos seguros y con sesiones predecibles, pues son elementos facilitadores del éxito.

8. En relación al Feedback

- Se suele ofrecer diferentes Feedback (verbal, vídeos, rúbricas...), buscando principalmente que destaque el esfuerzo, la mejora y los logros y se pide al alumnado que aprenda a autoevaluarse.
- El feedback utilizado es principalmente informativo, de refuerzo y de corrección y no competitivo y comparativo.

9. Aspectos a tener en cuenta para construir ambientes más inclusivos en las sesiones de deporte escolar

- Lo primero, **tranquilidad y paciencia**, los cambios vienen paulatinamente y hay que dar tiempo a las nuevas adaptaciones metodológicas.
- **El objetivo de la actividad es alcanzable por todo el alumnado.**
- **Las actividades se adecuan a las capacidades de todo el alumnado.**
- **La actividad supone un reto para todo el alumnado**, un reto de mejora para el equipo. Hay que anticiparse a la situación y poner objetivos flexibles y alcanzables, además de utilizar material diverso que faciliten la motivación, la progresión adecuada y los apoyos necesarios.
- **La actividad supone una experiencia de aprendizaje para todo el alumnado siguiendo los principios de continuidad e interacción.**
- **La actividad se adecua a los intereses y las necesidades del alumnado.**
- **Tener en cuenta que a cualquier alumna/o que lo necesite se le debe adaptar la tarea, pero siempre debemos preguntarle cómo podemos ayudarle.**
- **Se puede proponer que las normas se establezcan en consenso** por las y los participantes tomando como principio que todo el alumnado tiene que participar de una u otra manera.
- También se debe **fomentar actividades de colaboración** por encima de las actividades competitivas es muy positivo para la conexión del grupo y para fomentar el concepto de equipo.
- **Proponer actividades que requieran de diferentes tipos de capacidades: físicas, cognitivas, sociales, emocionales, etc.**

9. PRINCIPIOS DIDÁCTICOS PARA FACILITAR LA INCLUSIÓN





Los principios didácticos deben tenerse en cuenta en cada sesión de deporte escolar para facilitar la inclusión. En este apartado tratamos algunos de ellos citados por Martin, Carl y Lehnertz en 2016.

1. Principio del mantenimiento y reforzamiento de la salud. Tenemos que tener en cuenta que el alumnado con algún tipo de disCAPACIDAD en muchas ocasiones están en procesos de rehabilitación paralelos, y cualquier lesión o caída puede originar una recaída que lleve a frenar la recuperación de la alumna o alumno. La seguridad y la prevención son muy importantes.

2. Principio de individualización. Dentro de un grupo cada alumna/o tiene una evolución diferente, siendo necesario que la actividad se adapte al participante y no el participante al grupo.

Quizás este sea el principio más difícil de llevar a cabo en las sesiones grupales, que impliquen deambulación porque dependiendo de la disCAPACIDAD a veces una actividad que resulta complicada para algunas personas, en ocasiones se precisan elementos de apoyo, en otras ocasiones puede ser imposible, por lo que será necesaria la utilización de varios estilos de enseñanza con el objetivo de cumplir este principio.

3. Principio de motivación. Es imprescindible que el alumnado tome conciencia de los avances que consigue. El alumnado es el protagonista principal en su recuperación y en la mejora de su forma física, y sabe que cuanto mejor está su funcionalidad se sentirá mejor, por ello, es muy importante proponer actividades atrayentes y proporcionar un feedback externo que sirva de estímulo.

4. Principio de continuidad del aprendizaje. Es necesaria la repetición del estímulo motor para que se produzca un aprendizaje. Este principio sigue las directrices del aprendizaje orientado a tareas en las que se basa la justificación de las actividades deportivas como elementos importantes de la readaptación y la rehabilitación funcional de las personas en situación de disCAPACIDAD

5. Principios de progresión creciente. Cada alumna o alumno progresa de una forma diferente, por eso es necesario que el monitorado conozca las capacidades de cada uno de sus alumnas/os para proponerles tareas que sean adaptadas a su nivel. Para cualquier persona es importante la planificación de objetivos que provoquen retos de aprendizaje pero que sean alcanzables, aumentando la dificultad a medida que se progresa en la recuperación motora.

6. Principio de no especificidad técnica. El aprendizaje y las necesidades del alumnado están por encima de la ejecución técnica. Debe primar la vivencia motriz y la realización de la actividad antes de la ejecución técnica correcta, ya que el objetivo es que las personas mejoren en su funcionalidad y su participación.

7. Principio de transferencia. Se suelen utilizar las actividades físico-deportivas como medio de readaptación y de recuperación dirigidas a las habilidades de la vida diaria (andar en distintas direcciones, girar, cambios de ritmos, sentidos, coger, soltar objetos, etc.).

10. DECÁ- LOGO DEL DEPORTE ESCOLAR ADAPTADO E INCLUSIVO EN GIPUZKOA





- 1. Acceso Universal a la actividad deportiva.** Todas las niñas, niños y jóvenes en edad escolar tendrán acceso a la práctica deportiva.
- 2. Crear la red de apoyo en el deporte cuando sea necesario.** Todas las niñas, niños y jóvenes en edad escolar deberán tener los apoyos necesarios y las ayudas técnicas necesarias para la práctica deportiva.
- 3. El deporte como transmisor de valores positivos.** Todo el entorno (institucional, social, familiar y deportivo) velará para que el deporte escolar sea educativo, un vehículo de transmisión de valores que pueda ser adaptado o inclusivo en la medida que se ajuste a las necesidades de la persona y a sus motivaciones. Siempre que sea posible, y que cumpla los parámetros de calidad y tenga los apoyos que se requiera.
- 4. La Accesibilidad Universal y el diseño para todas las personas, una responsabilidad de toda la sociedad.** Se cumplirán los principios de la accesibilidad universal y diseño para todas las personas.
- 5. Garantizar la formación tanto reglada como continua sobre esta área de conocimiento.** Se facilitarán los apoyos y la formación adecuada para el ámbito deportivo en clave de atención a la diversidad.
- 6. El respeto a todo tipo de diversidad: cultural, funcional, religiosa, ideológica, etc.** El entorno mostrará respeto a todo el alumnado promoviendo un ámbito deportivo más igualitario, más seguro y más justo y trabajando para conseguir la igualdad de oportunidades entre la población más vulnerable.
- 7. El compromiso con la transmisión adecuada sobre los valores del deporte en edad escolar.** Se informará a toda la sociedad de la importancia que tiene los valores positivos del deporte en edad escolar de una manera más consciente, y con un mensaje claro y al alcance de todas las personas para hacerlo cumplir en centros escolares, clubes deportivos, etc.
- 8. La sensibilización y los materiales educativos.** Las instituciones deben apostar por fomentar la sensibilización social y la creación de materiales educativos que contribuyan a impulsar los valores positivos de la diversidad cultural, ideológica, religiosa, de género, funcional, etc.
- 9. El apoyo comunitario y la implicación social en el deporte en edad escolar.** Es importante trabajar el valor de respeto a la diversidad, esta es una gran oportunidad para crear comunidades más amables, comprometidas y solidarias.
- 10. El compromiso educativo de los medios de comunicación.** Se debería exigir que los medios de comunicación se responsabilicen y comprometan con la transmisión responsable de los valores del deporte en general y del deporte en edad escolar en particular.

ORIENTACIONES PRÁCTICAS PARA LA ACCIÓN



9 2 6 2 9

Gkef fGdA

Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioa
Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Kultura, Lanikidetzeta, Gazteria
eta Kirol Departamentua



ETORKIZUNA
ORAIN

11. ORIENTACIONES DIDÁCTICAS POR DISCAPACIDADES

La OMS (Organización Mundial de la Salud) **define la disCAPACIDAD** como **“un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive”**.

El término **engloba los problemas que afectan a una estructura o función corporal, a las limitaciones en la actividad y a las restricciones en la participación que estos conllevan.**



Escuela de esgrima adaptada Fortuna K.E.

La segunda parte de esta guía pretende servir de apoyo a las/los profesionales de la educación física y el monitorado de deporte en edad escolar, tanto de los centros educativos como de los clubes del entorno.

En esta segunda parte se recogen pautas a tener en cuenta para que las intervenciones con personas con disCAPACIDAD en procesos inclusivos se realicen lo mejor posible.

BENEFICIOS DE LA PRÁCTICA DEPORTIVA PARA LAS PERSONAS EN SITUACIÓN DE disCAPACIDAD

Dentro del amplio concepto de la disCAPACIDAD encontramos varias posibilidades en función de dónde se encuentre la afectación y cuál sea la intensidad de la misma. Para todos los casos, ya sean afectaciones intelectuales, motoras o sensoriales tanto leves, moderadas o severas, es recomendable la realización de la actividad física, siempre supervisada por profesionales cualificados.

Según sostiene Juan Mora Noguera el artículo publicado en el 2018, en la revista Vida Saludable, algunos de los beneficios del deporte adaptado son:

- 1. BENEFICIOS FÍSICOS:** La actividad deportiva aporta beneficios físicos especialmente relevantes para personas que tienen disCAPACIDAD como son la mejora de la circulación de la sangre, el desarrollo de la musculatura y un mejor equilibrio y coordinación. El deporte mejora la condición física (resistencia, velocidad, fuerza, movilidad), mejora la coordinación (orientación, equilibrio, reacción, percepción, adaptación, ritmo), previene las enfermedades por falta de movilidad y favorece la seguridad y flexibilidad de la persona con disCAPACIDAD en su vida cotidiana. Todas las modalidades deportivas son una oportunidad para la mejora de las cualidades perceptivo-motoras, y para adquirir y perfeccionar las capacidades condicionales y coordinativas.
- 2. BENEFICIOS EN LA SOCIALIZACIÓN:** El deporte es una herramienta muy efectiva para la inclusión social de los colectivos más desfavorecidos. Existen eventos y competiciones que fomentan las relaciones sociales a nivel municipal, territorial, nacional o internacional; son muy importantes para fomentar la convivencia a través del deporte y verdaderas herramientas de integración y de convivencia positiva: Juegos Paralímpicos, Special Olympics, etc.

A través del deporte y la actividad física se pueden fomentar aspectos fundamentales para el desarrollo social de la persona con disCAPACIDAD como las habilidades sociales, las relaciones con los iguales, la aceptación de normas, la cooperación, el reconocimiento, la tolerancia, la empatía, la motivación y el trabajo en equipo, entre otros.
- 3. BENEFICIOS PSICOLÓGICOS:** La actividad deportiva, siempre controlada por expertos, genera en las personas con disCAPACIDAD beneficios psicológicos como el fomento de la autosuperación, la independencia, la valía personal, la libertad, el afán de superación, la responsabilidad, la autodisciplina, la perseverancia, el sentimiento de utilidad, el reconocimiento de sus habilidades y capacidades, entre otros.
- 4. MEJORA DE LA AUTOESTIMA:** Como indicamos anteriormente, la mejora de la autoestima es un beneficio psicológico de gran importancia para las personas que tienen disCAPACIDAD ya que, por sus características personales, pueden mostrar baja autoestima. El deporte aporta una buena percepción de sí mismos no solo desde el punto de vista físico, sino también emocional.
- 5. SUPERACIÓN PERSONAL:** Para muchas de las personas con disCAPACIDAD que practican deporte, la actividad física representa un continuo afán de superación y un gran estímulo a la hora de alcanzar objetivos personales. La constancia y el trabajo en equipo, bases fundamentales de la práctica deportiva, ayudan de forma determinante a caminar por la vida.
- 6. INTEGRACIÓN LABORAL:** Uno de los principales problemas que sufren las personas con disCAPACIDAD es su bajo nivel de integración laboral. Gracias a los valores que les aporta la realización de algún deporte, muchos de ellos consiguen tener un trabajo. Hay empresas especiales de empleo que, a través de sus fundaciones, apoyan la práctica deportiva de sus empleados.
- 7. BIENESTAR VITAL:** El deporte es salud y por ello proporciona bienestar a las personas con disCAPACIDAD. Además, ayuda a las personas a disponer de forma sana del tiempo libre y el ocio. El deporte y la actividad física también puede desarrollar un sentimiento de libertad para la persona con disCAPACIDAD y permitir una manifestación de infinidad de emociones que necesitan mostrar, como cualquier otra persona. El ejercicio físico es el mejor medicamento del mundo según la OMS y debe estar al alcance de la mayoría de los ciudadanos/os.

11.1. disCAPACIDAD FÍSICA MOTORA



Encuentros deportivos Fundación Mapfre FGDA

1. DEFINICIÓN

Las personas con **disCAPACIDAD física motora**, presentan una alteración, transitoria o permanente (muchas personas pueden sufrir inmovilizaciones o llevar escayolas debido a un traumatismo, intervenciones quirúrgicas, etc.) en su aparato locomotor, debido a un mal funcionamiento de los sistemas nerviosos, musculares, y/o óseo-articulares. **Esta alteración dificulta o imposibilita la movilidad funcional** de una o varias partes del cuerpo. Prioritariamente, **la discapacidad física se relaciona con ausencia de movimiento o dificultades para la ejecución de los mismos.**

Incide especialmente en las extremidades, aunque también puede aparecer como una deficiencia en la movilidad de la musculatura esquelética. La mayor parte de la **disCAPACIDAD física** (más de un 80%) **es sobrevenida después del nacimiento por condiciones comunes y accidentes de todo tipo.** De manera más minoritaria, estas afectaciones pueden originarse durante el embarazo, por problemas genéticos o durante el parto.

2. CLASIFICACIÓN

Se califican según la gravedad, la naturaleza de los cambios que produce en el movimiento y su localización.

Las deficiencias se denominan según el número de extremidades y las partes del cuerpo que afectan: la **monoplejía**, que es la parálisis de una única extremidad; la **paraplejía**, que supone la parálisis en la mitad inferior del cuerpo; la **tetraplejía**, la pérdida de movilidad en todas las extremidades y la **hemiplejía**, la parálisis de un lado del cuerpo.

Condiciones que producen disfuncionalidad física:

La **disCAPACIDAD motora** puede darse por **una condición genética**, como en el caso de la fibrosis quística, o debido a **causas externas** como accidentes y amputaciones. Sin embargo, otras veces puede aparecer como **síntoma de algunas condiciones que afectan al cerebro**, a la médula espinal o a la propia musculatura.

3. TIPOS DE disCAPACIDAD FÍSICA MOTORA

Algunas de las más comunes son las siguientes:

Daños cerebrales

- **Daño Cerebral Adquirido (DCA).** El DCA es una lesión repentina en el cerebro. Aparece de forma abrupta y puede presentar una gran variedad de secuelas; entre ellas, alteraciones físicas.
- **Parálisis cerebral.** Se trata de una afectación crónica originada durante el desarrollo cerebral del feto o el bebé o en el momento del parto. Produce graves efectos en la motricidad, tales como la rigidez, agitación, convulsiones o incluso una parálisis completa de la musculatura y tiene una variabilidad muy grande entre casos.

Daños en la médula espinal

- **Lesión en la médula espinal.** Una lesión en la médula espinal se produce cuando recibe demasiada presión y/o se le corta el riego de sangre y oxígeno, y a menudo causa una disCAPACIDAD física permanente. Puede llevar a una disfunción motriz y sensorial.
- **Espina bífida.** La espina bífida es una formación incompleta de la espina dorsal en el útero. Aunque el rango de síntomas es variable, en los casos graves puede conllevar disCAPACIDADES físicas como parálisis en las piernas.
- **Esclerosis múltiple.** El daño de la capa de mielina que recubre la médula espinal puede ocasionar una gran diversidad de síntomas; entre ellos, la pérdida de control motriz y la disfunción del sistema locomotor.

Daños en la musculatura

- **Distrofia muscular.** Se trata de un conjunto de trastornos que conducen a la debilitación y la pérdida de masa muscular. Los síntomas pueden incluir dificultad para caminar, para respirar o tragar y problemas en el corazón y otros órganos. Hay muchos tipos de distrofias musculares: DM de Becker, DM de Duchenne, DM Emery-Dreifuss, DM de la cintura escapulo-humeral o pélvica, etc.



Jornada de sensibilización FGDA

Amputaciones

Consiste en la exéresis o separación del cuerpo de una parte del organismo (un órgano, un miembro o parte de ellos), aunque suele hablarse de amputación para indicar la extirpación total o parcial de un miembro (Castro, 1999, citado por Sanz y Reina 2012).

- **Se diferencian dos tipos de amputación:**
 1. La línea de sección pasa por las articulaciones y no por el hueso.
 2. Aquellas cuyas líneas de sección pasan solo por el hueso.

El fragmento de hueso que se conserva se denomina muñón, el cual debe ser sólido e indoloro, tanto para la práctica deportiva, como para cualquier actividad de la vida diaria.

- **Las amputaciones pueden ser:** congénitas, debidas a tumores, a lesiones o a otras enfermedades.
- **En función de la altura de la sección pueden ser:** tibial o femoral.
- **En función del número de extremidades:** simple, doble o múltiple.

En muchos casos se pueden llevar prótesis pero estas deben ser personalizadas.

“EN EL CONTEXTO DEL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR, ES POSIBLE INTENTAR CAMBIAR LAS NORMAS DEL DEPORTE, TANTO DE LOS ENTRENAMIENTOS COMO DE LOS ENCUENTROS DEPORTIVOS PARA FACILITAR LA PARTICIPACIÓN. ES CUESTIÓN DE BUENA VOLUNTAD”

CARACTERÍSTICAS POR DISCAPACIDAD Y PRODUCTOS DE APOYO

- **Personas amputadas de miembros (inferiores / superiores).** Productos de apoyo: prótesis, muletas, etc.
- **Lesiones medulares: paraparesias, paraplejias, tetraplejias, etc.** Productos de apoyo: personas que pueden deambular con muletas o andadores, o son usuarios de silla de ruedas manual o motorizada.
- **Personas con Parálisis cerebral ligero/moderado (deambulante).** Productos de apoyo: muletas, andadores, etc.
- **Personas con Parálisis cerebral (grave/completo).** Productos de apoyo: se desplaza en silla de ruedas manual o motorizada.
- **Hemiplejias (deambulantes).** Productos de apoyo: silla de ruedas manual o motorizada, muletas, andadores, etc.
- **Enfermedades degenerativas:** miopatías congénitas, esclerosis múltiple, distrofias musculares, etc. Productos de apoyo: personas que pueden deambular con muletas o andadores, o son personas usuarias en silla de ruedas manual o motorizada.
- **Espina bífida; Oculta o con meningocele.** Productos de apoyo: personas que pueden deambular con muletas o andadores, o son personas usuarias de silla de ruedas manual o motorizada.
- **Poliomielitis y post-polios:** Productos de apoyo. Personas que pueden deambular con muletas o andadores, o son usuarios de silla de ruedas manual o motorizada.
- **disCAPACIDADES físicas orgánicas o fisiológicas.** Diabetes, respiratorias, cardiovasculares, epilepsia, obesidad, cáncer, etc.

4. RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA

Es importante tener en cuenta que las **personas con disCAPACIDAD se encuentran en el entorno** en muchas ocasiones **importantes barreras físicas y sociales que limitan el ejercicio de su derecho de autonomía en libertad.** Por ello, es importante adaptar la metodología de algunas actividades y las actuaciones del monitorado. A continuación, se detallan los aspectos a tener en cuenta para facilitar el acceso a la práctica deportiva de las personas con disCAPACIDAD física:

- Siempre preguntar a la persona lo que quiere hacer y cómo podemos ayudarle.
- Supervisar el terreno donde vamos a hacer la actividad y librar el espacio.
- Promover y estimular la deambulación, utilizando productos de apoyo personalizados que favorecen la capacidad de marcha y garantizan la seguridad, siempre que no hayan contraindicaciones médicas y que la personas quiera.
- En el caso de que hayan dificultades de comunicación, preguntar y conocer qué sistemas alternativos de comunicación utilizan.
- Si es necesario es importante utilizar materiales blandos que faciliten la prensión y asegurarse de que las superficies sean lisas, no abrasivas y antideslizantes.
- Presencia de la persona de apoyo o alumno colaborador que faciliten la inclusión de todas las personas del grupo, siempre ayudando al monitor o monitora principal.
- Señalar bien los recorridos más adecuados y seguros para las personas usuarias con movilidad reducida o en silla de ruedas.
- Si no es posible adaptar el juego o la actividad, la monitora o el monitor debe asignarle un rol al participante con disCAPACIDAD que sea compatible con su problema de movilidad.
- Es importante tener presente al inicio de la actividad los obstáculos que limitan el movimiento de la persona en determinado espacio y controlarlos.

“NO SIEMPRE ES POSIBLE ADAPTAR TODOS LOS DEPORTES A TODAS LAS SITUACIONES PERSONALES, PERO SI FUERA POSIBLE HACER ADAPTACIONES, CADA MONITORA Y CADA MONITOR DEBE INTENTARLO”



Campeonato estatal de slalom

5. CRITERIOS DE ADAPTACIÓN

5.1. La accesibilidad de la instalación

Es importante **previamente analizar las instalaciones** y ver qué cosas se pueden adecuar e identificar las posibles barreras. Es importante analizar accesos, recorridos, vestuarios, baños, equipamiento, etc.

5.2. El Espacio

- **Delimitar los espacios** para compensar las dificultades de movilidad.
- **Buscar un lugar con terreno liso para favorecer los desplazamientos.** Evitar superficies con gravilla, tierra o arena, que dificultan la movilidad, aumentan la fatiga y el riesgo de caídas.
- **Variación de las distancias** (aumentar la distancia del alumnado sin disCAPACIDAD o reducir la del jugador con disCAPACIDAD). Realizar una carrera previa observando la diferencia entre la mayoría del grupo y el alumnado con movilidad reducida, y compensar así la desventaja en el resto de juegos.

5.3. El Material

- **Utilizar materiales blandos** para jugadoras/es con problemas de presión, siempre que lo necesite.
- **Utilizar material alternativo o adaptado en la medida que facilite la tarea.** Por ejemplo, uso de canaletas en alumnas/os con parálisis cerebral, sillas de ruedas o andadores en alumnas/os con problemas de equilibrio, en los casos que no haya contraindicación, utilizar materiales que nos permitan la estimulación del patrón de la marcha.
- **Facilitar una silla o andador en ciertos casos para alumnas/os con grandes desviaciones en la columna vertebral y que utilicen muletas** (por ejemplo para lanzamientos y recepciones de balón en estático).
- Algunas alumnas/os con parálisis cerebral presentan dificultades de habla y **precisan sistemas de comunicación alternativos y aumentativos (SAAC):** tablero bliss, tablero silábico, plantilla con fotos, pictogramas.
- **Utilizar nuevas tecnologías** como ordenadores, tablets o aplicaciones para móviles.

5.4. La Normativa

- **Modificación o adaptación de la normativa de los juegos**, incluyendo nuevas normas o prohibiciones específicas si es preciso.
- **Variar los sistemas de puntuación y sus requisitos** (por ejemplo, todos deberán tocar el balón para conseguir un punto).
- **Añadir el rito de contar en voz alta** para dar más tiempo a las alumnas y alumnos con movilidad reducida.
- **Cuando asumen roles de perseguidor**, el alumnado pasará a ser tocado en el momento que el/la perseguidor/a se cruce a un metro de distancia y diga en alto el nombre del alumna/o más la palabra "tocado".
- **Cuando al alumnado le toque escapar**, para evitar desequilibrios y caídas, en el momento que se llega a la altura de la personas con movilidad reducida dirá su nombre más la palabra "tocado" y el resto pasará.
- Se puede **modificar las formas de desplazamiento** de la persona que persigue.
- O simplemente **adaptar la normativa**.

5.5. Seguridad

- Para evitar lesiones, **las personas usuarias de sillas de ruedas deberán moverse lejos de las paredes**.
- En situaciones de mucho movimiento de todo el grupo, la persona de apoyo si es necesario, "hará sombra"(estará cerca) al alumnado con movilidad reducida para evitar caídas, o bastaría con utilizar una señal de aviso para indicar que está en una situación de riesgo.
- Es conveniente utilizar protecciones siempre y cuando sean necesarias: (cascos, rodilleras y coderas) con todo tipo de jugadoras/es que pueden desequilibrarse con facilidad.
- **Cubrir los reposapiés de las sillas de ruedas** con gomaespuma para evitar golpes.
- En situación competitiva, **reducir el número de integrantes** del grupo de los adversarios.
- Es importante que las personas en silla o con problemas de equilibrio, **no tengan que girarse, para evitar caídas**, el educador/a hará de speaker y narrará lo que ocurre en voz alta.

5.6. Otras orientaciones didácticas

El monitorado irá recordando las adaptaciones al grupo, especialmente cuando tiene protagonismo la alumna/o con disCAPACIDAD.

- En las situaciones en las que no es posible integrar a un jugador/a por su grado de afectación, **el monitor/a debe organizar un grupo reducido de personas, donde se realice, por ejemplo, la tarea desde el suelo** (en caso de problemas de equilibrio o espina bífida) o bien en un juego distinto.
- **Si se asume el rol de la persona que atrapa en solitario, se reducirá el espacio** y se modificará el modo de desplazamiento de los adversarios/os.
- **Facilitar una silla en ciertos casos para alumnas/os con movilidad reducida y que utilicen muletas siempre que lo necesiten** (por ejemplo para lanzamientos y recepciones de balón en estático).
- **Modificación o adaptación de la normativa de los juegos, incluyendo nuevas normas o prohibiciones específicas si es preciso.**
- **Variar los sistemas de puntuación y sus requisitos si es necesario** (por ejemplo, todos deberán tocar el balón para conseguir un punto).
- **Modificar las formas de desplazamiento de los adversarios directos del jugador/a con movilidad reducida, siempre que se necesite.**

6. Modalidades deportivas para las personas con disCAPACIDAD física-funcional

Es importante saber qué **modalidades deportivas adaptadas** son practicadas por las personas con disCAPACIDAD física o funcional para tenerlos en cuenta y utilizarlos como recurso, cada uno de estos deportes tienen un reglamento específico del resto de deportes aceptado a nivel nacional e internacional.

PERSONAS CON disCAPACIDAD FÍSICA-FUNCIONAL

Los siguientes deportes están agrupados teniendo en cuenta cómo se pueden practicar los deportes. Si los deportes se practican en silla de ruedas manual o eléctrica o se practican sin silla de ruedas.

disCAPACIDAD FUNCIONAL			
MODALIDADES DEPORTIVAS	disCAPACIDAD física / Parálisis cerebral		disCAPACIDAD física / Parálisis cerebral
	Silla de ruedas manual	Silla de ruedas motorizada	Sin silla de ruedas
Ajedrez, Artes marciales, Atletismo, Fútbol, Golf, Montaña, Pesca, Tiro Olímpico	x	x	x
Bádminton, Boxeo, Curling, Esquí, Pelota Vasca, Skateboard, Snowboard, Tenis de mesa, Tiro con Arco, Triatlón	x		x
Actividades subacuáticas, Ciclismo, Equitación, Halterofilia, Natación, Patinaje, Piragüismo, Remo, Surf, Vela, Voleibol sentado			x
Baloncesto en SR, Balonmano en SR, Esgrima en SR, Padel en SR, Rugby en SR, Tenis en SR	x		
Boccia, Slalom (deportes específicos)	x	x	
Hockey en silla de ruedas		x	

*Los deportes tienen su normativa de competición que habría que pasar una clasificación funcional para asegurar la participación en la misma y el tipo de clase que tendría cada deportista por su tipo de lesión y funcionalidad.

LAS MODALIDADES DEPORTIVAS RECOGIDAS EN EL DECRETO 16/2006

de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco

Modalidades deportivas del Decreto de Federaciones Deportivas	<p>Actividades subacuáticas, Ajedrez, Atletismo, Bailes deportivos, Bádminton, Baloncesto, Balonmano, Billar, Boccia, Bolos, Carreras de montaña, Ciclismo, Curling, Deportes de invierno (Esquí alpino, Esquí de fondo, Snowboard), Equitación, Escalada, Fútbol-5, Fútbol-11, Fútbol sala, Gimnasia Rítmica, Golf, Herri kirolak, Hockey, Karate, Lucha y Sambo, Montaña, Natación, Pádel, Pelota Vasca, Pesca, Petanca, Piragüismo, Powerlifting (halterofilia), Remo, Rugby, Slalom, Surf, Taekwondo, Tenis, Tenis de mesa, Tiro con Arco, Tiro olímpico, Toca, Triatlón, Vela, Voleibol, Waterpolo.</p> <p><u>DECRETO 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco.</u></p> <p>Las especialidades deportivas reconocidas por el Comité Paralímpico Internacional (IPC) y las Federaciones Estatales (FFEE) se pueden consultar <u>aquí</u>.</p>
Personas con amputaciones	<p>Atletismo, Baloncesto en silla, Ciclismo, Esgrima, Natación, Patinaje, Rugby adaptado, Tenis de mesa, Tenis en silla de ruedas, Voleibol sentado, Tiro olímpico, Tiro con arco, Pelota vasca en silla de ruedas, Remo adaptado, Salidas al monte, Surf adaptado, Piragüismo adaptado, Escalada adaptada, Buceo, Hípica, Triatlón...</p>
Personas con disCAPACIDAD degenerativas o tetraplejias (sillas de ruedas motorizadas)	<p>Boccia, Slalom, Tiro olímpico, Salidas al monte con jöalette, Natación, etc.</p>
Personas con hemiplejia	<p>Atletismo, Ciclismo, Esgrima, Natación, Tenis de mesa, Tenis, Voleibol sentado, Tiro olímpico, Tiro con arco, Salidas al monte, Surf adaptado, Escalada adaptada, Buceo, Hípica...</p>
Personas con parálisis cerebral	<ul style="list-style-type: none"> - En silla manual: Atletismo, Baloncesto en silla de ruedas, Boccia, Ciclismo, Esgrima, Natación, Slalom, Tenis de Mesa, Voleibol sentado, Tiro olímpico, Tiro con arco. - En silla eléctrica: Atletismo, Slalom, Boccia, Tiro olímpico. - A pie: Atletismo, Voleibol a pie, Fútbol, Baloncesto, Tenis de mesa, - Actividades deportivas de promoción en nuestro entorno: Salidas al monte en silla o con jöalette, Surf adaptado, Piragüismo adaptado, Escalada adaptada, Buceo e Hípica.
<p>NOTA: Habrá que conocer el grado de discapacidad para las posibles adaptaciones en cada deporte.</p>	

11.2. disCAPACIDAD SENSORIAL - VISUAL



Jornada de sensibilización FGDA

1. DEFINICIÓN

La **disCAPACIDAD visual** hace referencia a la pérdida o disminución de la visión, englobando todos los grados de severidad. Las personas con disCAPACIDAD sensorial presentan una importante disminución del volumen de información que recogen del ambiente que les rodea, debido a la afectación del sentido de la vista.

El funcionamiento visual depende de los parámetros siguientes: **agudeza visual, el campo de visión, el sentido cromático y sentido luminoso.**

Se habla de disCAPACIDAD visual del ojo cuando existe una disminución significativa de la agudeza visual aún con el uso de lentes, o bien, una disminución significativa del campo visual.

2. CLASIFICACIÓN

La persona que, pese al uso de correcciones ópticas, no consigue llegar al 100 %, pero que supera el 50 % de resto visual, pertenece a la **categoría B3**, lleva una vida normal y posiblemente no tenga conciencia de su dificultad. En cambio, por debajo del 50 %, empieza a tener dificultades evidentes y se dice que tiene **baja visión (B2)**. Hay que tener en cuenta que, por debajo del 20 % de resto visual, las dificultades son severas y hacen imprescindible el uso de técnicas de adaptación. Cuando no consigue superar el 10 % de agudeza y/o tiene restringido a sólo 20° su campo visual, se considera entonces que padece ceguera. Finalmente, si no ve más que zonas difusas de iluminación y sombra, o bien nada en absoluto, se habla de **ceguera total (B1)**. **La figura del guía** en el deporte adaptado para personas con discapacidad visual es muy importante en muchas disciplinas deportivas. El/la guía forma con el deportista un sólo equipo siendo parte esencial en la orientación, son deportistas de apoyo.

3. TIPOS DE disCAPACIDAD VISUAL

CATEGORÍA B1 (personas ciegas totales)

CATEGORÍA B2 (personas con resto visual reducido o baja visión)

CATEGORÍA B3 (personas con recursos visuales aceptables)

4. RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA

La **disCAPACIDAD visual** es un estado de limitación o de menor eficiencia, debido a la interacción entre factores individuales, entre los que se encuentra la propia deficiencia visual, y **factores generales**, en los que se encuentra los problemas de accesibilidad.

La carencia o falta de visión determina que las personas con disCAPACIDAD visual utilicen principalmente la información **auditiva, táctil y propioceptiva**, para acceder al mundo que les rodea. Información que, al menos inicialmente, y hasta la integración y desarrollo de estos sentidos, se limita al contexto más próximo, a los objetos y situaciones cercanas, con una exploración de la realidad lenta y fragmentaria.

RECOMENDACIONES

- En primer lugar, **date a conocer a la persona con baja visión o con ceguera total**. Informa a la persona en cuestión sobre las otras personas que tiene alrededor.
- **Es fundamental familiarizarse con el entorno, por lo que es conveniente recorrerlo en todo su perímetro**, tocando los elementos que se encuentran en el mismo y avisando de los posibles obstáculos. Ya que **es una información esencial para participar en el grupo**. Hay que tener en cuenta no dejar obstáculos en el camino, y mantener las puertas y taquillas totalmente cerradas o abiertas.
- **Siempre saludar y arropar**, como es lógico, a las personas invidentes para que se sientan parte del grupo, **pero con respeto y sin caer en excesiva protección**.
- **La comunicación tanto de la persona invidente como del resto del alumnado es muy importante. Es muy útil preguntarle a la persona cómo quiere que le guiemos**.
- **Es imprescindible preguntarles si necesitan ayuda antes de ayudarles**. Así se garantiza la autonomía personal.
- **Previo aviso y petición de permiso colocar la mano de la persona con ceguera sobre el objeto que le queremos ofrecer**, “aquí tienes la silla” por ejemplo, y en seguida se percatara de su localización.
- **El orden es imprescindible, hay que describirles lo que necesitan saber del entorno, y por supuesto avisarles del cambio y de la ubicación de los objetos**.
- **Anticipar soluciones que le faciliten la tarea y verbalizar**, además, las acciones de algunas/os de sus compañeras/os de actividad, ya que no puede percibir las ni imitarlas y son importantes para el aprendizaje.
- **Concretar la información**: no utilizar nunca frases como “Ahí hay una silla”, “Allí hay un balón”; si no que “delante de ti tienes una silla”, “Detrás tienes un balón”, “Delante de ti, a 10 metros a tu izquierda tienes una bicicleta”....
- **Intentar que el vocabulario sea concreto** y un ejemplo es tener un código fijo, como ponerle nombre a ciertos ejercicios que se repiten (intentar respetar la nomenclatura habitual del deporte de manera que no sea un código sólo conocido por nosotras/os).
- **Utilizar tranquilamente palabras cotidianas** para nosotros como “mira, observa, ciego,...”; sin miedo a meter la pata y con naturalidad.
- **Utilizar siempre el nombre de la persona** con disCAPACIDAD visual para dirigirse a ella y con permiso establecer contacto con el brazo identificándose, siendo necesaria la presentación de las compañeras/os para identificarlos por la voz.
- Cuando estemos **describiendo una actividad, es importante hacerlo con detalle** y despacio, tener paciencia y asegurarse de que lo ha entendido.
- **Utilizar materiales adecuados**: colores que se vean bien (para personas con baja visión), que sean agradables al tacto, que tengan buen olor y estén limpios y utilizar materiales adaptados como los sonoros.
- Asignaremos una persona **guía como referente**.
- **Cuando abandonemos la sala se lo comunicaremos** para que lo sepa, y haremos lo mismo cuando volvamos. Cuando sea necesario le comunicaremos que tiene gente alrededor.



5. CRITERIOS DE ADAPTACIÓN

5.1. La accesibilidad de la instalación

En el día a día, la señalética está presente en nuestro hacer cotidiano desde el trabajo, el colegio, los centros de ocio y el deambular por la calle.

La finalidad de esta señalética es orientar e informar a la persona con discapacidad visual que la percibe, generalmente a través de la vista. Esta información generalmente no suele estar accesible para personas con discapacidad visual, ya que para que la señalización sea auténticamente efectiva debe tener en cuenta las peculiaridades tanto de las personas que tienen algún resto de visión como de aquellas que son ciegas.

La Organización Nacional de Ciegos Españoles (ONCE), a través de sus delegaciones provinciales, es quien lleva trabajando desde el último tercio del siglo XX, para posibilitar el acceso a la información y la orientación en el entorno, de las personas con discapacidad visual.

Por otro lado la señalética consiste en “una actividad perteneciente al diseño gráfico que estudia y desarrolla un sistema de comunicación visual sintetizado en un conjunto de señales o símbolos que cumplen la función de guiar, orientar u organizar a una persona o conjunto de personas.

La señalización y la rotulación por lo general transmite una información precisa y escueta, con la que la persona consigue su orientación, de forma rápida en un determinado entorno. Los rótulos pueden clasificarse según su función (orientativos, informativos, direccionales, identificativos, reguladores u ornamentales) o por su

ubicación (Adosados a un paramento, en base o banderola, colgantes, sobre planos horizontales o inclinados, etc.).

Así mismo debe tenerse en cuenta que **para que un rótulo sea accesible para persona con discapacidad visual** debe contener tres elementos principales: **letras y símbolos en tamaño grande, letras y símbolos en alto relieve y Braille.**

Las personas con discapacidad visual tienen una serie de necesidades que varían en función de la patología y del grado de afectación que tengan. **Para que la rotulación sea accesible debemos tener en cuenta las siguientes características:**

- La Información debe ser concisa, básica y sencilla.
- Se incluirán, siempre que se pueda el formato visual y el táctil (Braille macrocaracteres en relieve).
- Rótulos ubicados en el área de barrido ergonómico llevarán incorporada la señalización táctil en Braille y altorrelieve.
- Así mismo, aparte del Braille* que se comentará más adelante, deben tenerse en cuenta que las letras y símbolos en altorrelieve, se reserva a espacios y a símbolos específicos y se escribirán con letra mayúscula con unas características determinadas.

* Sistema de signos que emplean los ciegos para leer y escribir; se basa en una correspondencia entre letras y caracteres formados por una serie de puntos en relieve distribuidos en una superficie.

Sistema de escritura y lectura para ciegos que utiliza estos signos.



Jornada de sensibilización FGDA

5.2. El Espacio

Podemos decir que desarrollamos nuestra vida sobre pavimentos y, **por eso, es fundamental que éstos sean totalmente accesibles y que no resbalen.** Un buen diseño del plano del suelo podría asegurar una marcha segura y confortable.

En función de las características del pavimento se puede minimizar los riesgos de caídas por resbalones, tropiezos o desniveles y, en caso de caída, un pavimento con cierta amortiguación a impactos puede reducir las consecuencias.

De acuerdo a la legislación vigente en materia de accesibilidad, el pavimento debe ser antideslizante en seco y en mojado, estables sin piezas ni elementos sueltos, con independencia del sistema constructivo que, en todo caso, impedirá el movimiento de las mismas.

Por otro lado, en los espacios deportivos pueden ser útiles los mapas en relieve para facilitar la autonomía del espacio así como las barandillas, las guías en el suelo, los elementos de autoguía, etc.

Hay que tener en cuenta que no haya elementos que obstaculicen los recorridos como taquillas abiertas, papeleras, paragüeros, etc.

5.3. El Material

Será fundamental la familiarización previa con los materiales desconocidos antes de iniciar la sesión deportiva:

ALUMNAS/OS CON BAJA VISIÓN

- **Con el alumnado con baja visión utilizar** el color que mejor vean en **contraste** con el suelo o fondos (paredes, techo, luz,...) y **colocar conos o materiales grandes** (espumas de colores) para ayudar a la niña/o en las actividades y en los juegos.
- **Para los juegos de precisión**, colocar con papel o cinta adhesiva **de fuerte contraste**, una señal en el punto de precisión para el alumnado.
- **En los juegos de persecución insistir a la niña/o del color de la camiseta de la persona que tiene que perseguir, o del que tiene que huir.**
- Con respecto al ámbito táctil **los materiales deben cumplir una serie de características de rugosidad y de fácil manipulación.**
- **Utilizar balones más grandes**, que no hagan daño y fáciles de agarrar.
- **Usar balones, cuerdas, materiales blandos y de tacto y olor agradables.**
- **En los juegos de persecución en los que el alumnado con disCAPACIDAD visual debe ir acompañado, utilizar una cuerda de acompañamiento.**
- **Cuando el material a utilizar tenga una orientación determinada** (por ejemplo un stick de hockey) se coloca una marca (cinta adhesiva o algo rugoso) de manera que al tocarla indique la posición del material.
- **En los juegos de persecución el alumnado ciego o de baja visión podrá llevar una camiseta o un objeto blando que haga de "alarga mano" con la que puede tocar a sus compañeras/os.**

ALUMNAS/OS CON CEGUERA

- **Con el alumnado con ceguera total:** explicar el juego e identificar el espacio de juego. En función de cómo sea el mismo, el alumnado con disCAPACIDAD tendrá que tener un ayudante guía. **Este ayudante deberá tener un rol de acompañante**, que le describa lo que pasa y que le ayude a interactuar y a su vez facilite en la medida que la seguridad lo permita, la interacción y la toma de decisiones.
- **Para los juegos de precisión**, se utilizará un **elemento sonoro**, para indicar dónde está el objeto o el lugar en el cual hay que lanzar. Por otro lado se buscarán las adaptaciones del material en cada momento.
- **En los juegos de persecución**, tanto el perseguidor como el perseguido tienen que emitir un sonido. Pero la norma es que no pueden cambiar el sonido, tiene que ser siempre el mismo. El espacio también se tendrá que delimitar.

5.4. La normativa

El ámbito sonoro

- **Se pueden utilizar balones sonoros** (con cascabeles) como el balón de Goalball, o adaptar un balón de espuma, atravesándolo con aguja e hilo y poniéndole un cascabel en cada extremo.
- **La persona ciega o de baja visión, puede poner un cascabel en el centro del material a utilizar.** En la canasta de baloncesto, se puede colgar un cascabel en la red y un cordel hasta la altura de la mano, o dar palmadas debajo de la canasta.
- Como recurso general, **se puede golpear el material que queremos que localice el/la jugador/a en lugar de orientarlo por la voz.**

La Táctica

- En algunos juegos **la defensa en zona restringe los espacios** y facilita el control.
- **La asignación de tareas concretas** en el juego también ayuda.

- Como táctica de equipo **se puede situar a un jugador o jugadora cerca de la alumna/o de baja visión para facilitarle la tarea.**
- En la recepción de balones, **es conveniente que el deportista se sitúe con la pared cercana a su espalda** (para recuperar la pelota si no la recepciona).
- **Jugar por los laterales del campo hace que la persona con baja visión pueda concentrar su atención en un espacio más reducido** y en defensa, es una posición más segura ya que no estaría delante la portería/canasta.

El lenguaje

- En general procuraremos **verbalizar algo más en la descripción de los movimientos**; luego en la ejecución añadiremos más información verbal si es necesario.
- Es importante explicar bien y asegurarse que **las normas de la actividad, juego o deporte que se proponga, se hayan comprendido.**
- **El lenguaje debe adaptarse al conocimiento de la niña, niño o joven con disCAPACIDAD visual**, ya que puede ser mínimo o estar alterado.
- **El tono de voz debe utilizarse como una herramienta de motivación y/o sensibilización:**
 - *El tono suave puede calmar a la niña, niño o joven excesivamente activo o controlar el miedo.*
 - *Un tono animado, alegre y seguro puede activar a la niña, niño o joven excesivamente pasivo o con demasiados miedos.*
 - *Un volumen excesivamente alto puede inhibir la acción, hay que utilizar un tono de voz agradable y explicar con tranquilidad y paciencia.*

Las Habilidades

- **Modificar la forma de desplazamiento de las compañeras y compañeros** para igualar las diferencias.
- **Simplificar las habilidades a realizar para el alumnado con discapacidad visual y modificar la del resto de alumnas/os haciéndolas más complejas.**



Berdín Berdinak K.E.



Colonias de verano FGDA

5.5. Seguridad

- **Mucho cuidado con los obstáculos:** Mochilas en el suelo, puertas o taquillas abiertas, material para las actividades, etc.
- **Si vemos situaciones de peligro evitaremos términos como “ojo”, “cuidado”** o expresiones parecidas. Sustituiremos éstas por “quieto”, “para”..., para que sepa que corre peligro. A continuación le explicamos la situación brevemente.
- **El espacio que ocupa el profesorado** será otro punto más a tener en cuenta, y siempre orientarnos hacia la persona invidente cuanto hablemos.
- **Sería muy recomendable que durante el tiempo que haga falta, hayan personas que faciliten el reconocimiento del espacio** (recepción, vestuarios, espacios deportivos, etc.) **y la orientación de la persona ciega o con baja visión**, con el objetivo de que vaya conociendo y aprendiendo bien los recorridos para trabajar la autonomía personal.

5.6. Otras orientaciones didácticas

Las formas de ayuda:

Acompañamientos

La forma usual de acompañar es que la persona ciega coja del codo al jugador/a vidente, con la mano en forma de pinza, y se sitúe ligeramente retrasada/o con respecto al resto de personas, así al percibir los movimientos de su compañera/o, la persona invidente podrá anticipar obstáculos. Para pasar por lugares estrechos o evitar un obstáculo, la persona vidente situará su codo hacia su propia espalda de manera que coloque a la jugadora o jugador ciego en fila detrás de ella o él.

Esto es lo correcto en marchas moderadas, pero los juegos al ser tan dinámicos, requieren de unas técnicas específicas y mantener unas recomendaciones de seguridad concretas:

Durante la carrera el acompañante debe retrasar ligeramente su brazo de acompañamiento para dar más tiempo a la jugadora o jugador ciego a anticipar sus movimientos. Con niñas/os más pe-

queños es mejor dar la mano porque les da más seguridad.

Si en carrera hay que subir a un lugar (banco sueco, espaldera,...), **el jugador/a vidente debe indicarlo con la voz** y retrasar la mano de acompañamiento todo lo que pueda frenando con la palma a la persona ciega, situando la mano por encima de la cintura para que la persona ciega la coja. Así se evita el choque, se le ayuda a superar el obstáculo y se le facilita a la persona la correcta posición de los pies al subir.

Si el espacio de juego es muy amplio y exige muchas carreras es conveniente utilizar una cuerda de acompañamiento a la persona ciega.

Se deben evitar los acompañamientos con la mano en el hombro, ya que aunque al principio les da seguridad en realidad les fatiga y altera el patrón de zancada al mantener un brazo inmóvil.

Por eso es recomendable dedicar tiempo a los diferentes tipos de desplazamientos y a trabajar la técnica de carrera de manera individual, con o sin guía y con feedback acerca del ajuste postural.



Jornada de sensibilización FGDA

Técnica de protección: seguridad

- **Se deben utilizar posiciones de protección con las manos para anticipar obstáculos**, evitar o minimizar las consecuencias de un choque y facilitar la orientación.
- **Descripción:** mientras **con una mano se sigue la pared** (trailing) o los diferentes obstáculos, **la otra debe mantenerse extendida hacia delante a la altura del pecho con un pequeño ángulo en el codo para que cubra el ancho de su cuerpo** y con la mano girada con la palma hacia fuera.
- **Durante la carrera y si el resto visual es bajo, también se puede mantener una mano extendida** cubriendo el cuerpo formando un pequeño ángulo y la palma girada hacia delante.
- **En las recepciones de los balones**, la técnica de protección es la siguiente: **se coloca la mano menos hábil a un palmo de la cara con los dedos muy separados y la otra mano en protección baja, y con la palma hacia delante.**
- **Cuando la persona invidente toca el balón en la recepción junta las manos a modo de pinza** y lo atrapa. Normalmente **se procura que el pase sea "picado"**, es decir, que toque primero el suelo y luego rebote al receptor.

Técnica de orientación indirecta

La posición que ocupa el monitorado en los juegos puede servir de orientación al jugador invidente:

- Si decimos que nos situaremos en el centro del espacio de juego **seremos un punto de referencia** cuando nos oiga, aunque no le hablemos directamente a ella o a él.
- Si la alumna/o **procura no alejarse mucho de la voz del monitor/a**, evitará las paredes y se sentirá más segura/o.

5.7. La Normativa

- Se deben permitir a la persona con disCAPACIDAD **las posiciones corporales de protección** así como el **contacto para la localización y seguimiento de las/los compañeras/os**.
- También son útiles **la voz o las palmadas de las personas** para expresar localizaciones.
- **El monitor/a debe permitir que la persona invidente juegue de la mano o en contacto con una compañera o compañero vidente.**
- Se pueden **aumentar o reducir los tiempos de posesión del balón o de juego.**
- **Los sistemas de puntuación** pueden motivar a las alumnas o alumnos con déficit visual. Por ej., en los tiros a canasta, si se toca el tablero se da 1 punto, si se toca el aro 2 puntos y si se encesta 3 puntos.
- **Es aconsejable exigir en todo momento el cumplimiento de las normas y las penalizaciones**, ya que eso ralentiza el juego y les permite a las niñas y niños ciegos o con baja visión, re-situarse y adaptarse mejor a los tiempos del juego.
- **La inclusión de nuevas normas o prohibiciones, puede dar seguridad y aumentar la motivación.**



Escuela de remo adaptado e inclusivo

5.8. Modalidades deportivas para personas con disCAPACIDAD sensorial (visual)

LAS MODALIDADES DEPORTIVAS RECOGIDAS EN EL DECRETO 16/2006

de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco

Modalidades deportivas del Decreto de Federaciones Deportivas

Actividades subacuáticas, Ajedrez, Atletismo, Bailes deportivos, Bádminton, Baloncesto, Balonmano, Billar, Boccia, Bolos, Carreras de montaña, Ciclismo, Curling, Deportes de invierno (Esquí alpino, Esquí de fondo, Snowboard), Equitación, Escalada, Fútbol-5, Fútbol-11, Fútbol sala, Gimnasia Rítmica, Golf, Herri kirolak, Hockey, Karate, Lucha y Sambo, Montaña, Natación, Pádel, Pelota Vasca, Pesca, Petanca, Piragüismo, Powerlifting (halterofilia), Remo, Rugby, Slalom, Surf, Taekwondo, Tenis, Tenis de mesa, Tiro con Arco, Tiro olímpico, Toca, Triatlón, Vela, Voleibol, Waterpolo.

[DECRETO 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco.](#)

Las especialidades deportivas reconocidas por el Comité Paralímpico Internacional (IPC) y las Federaciones Estatales (FFEE) se pueden consultar [aquí](#).

11.3. disCAPACIDAD SENSORIAL - AUDITIVA



Multideporte FGDA

1. DEFINICIÓN

Se considera **disCAPACIDAD auditiva** al “trastorno sensorial caracterizado por la pérdida o ausencia de la capacidad de percepción de las formas acústicas, ya sea por una alteración del órgano de la audición o bien de la vía auditiva”. (Ríos, 2003).

La definición de sordera, según la OMS es que **la persona que sufre pérdida de audición** cuando no es capaz de oír tan bien como una persona cuyo sentido del oído es normal, es decir, cuyo umbral de audición en ambos oídos es igual o superior a 25 dB. **La pérdida de audición puede ser leve, moderada, grave o profunda.** Afecta a uno o ambos oídos y entraña dificultades para oír una conversación o sonidos fuertes.

Ésta puede ser un rasgo hereditario o puede ser consecuencia de una enfermedad, traumatismo, exposición a largo plazo al ruido, o medicamentos agresivos para el nervio auditivo.

Los espacios que se diseñan tienen que aportar algunas soluciones en relación a las personas que carecen de capacidad de utilizar el sentido del oído.

Según dice CNSE (Confederación Estatal de Personas Sordas): **“Las personas sordas se comunican de diferentes formas. Para algunas la lengua de signos española o la catalana es su primera lengua mientras que para otras lo es la lengua oral; las hay que dominan ambas lenguas (signadas y orales) y se sienten igualmente cómodas con las dos según en qué contextos y situaciones mientras que para otras, una de ellas es la que predomina o la única que utilizan.”**

Entre las personas sordas usuarias de la lengua de signos algunas aprendieron a signar en su infancia y otras siendo ya adultas; **hay quienes son usuarias de audífonos o implantes cocleares** y entre ellas, hay quienes usan la lengua de signos y quienes no; además, dentro de ese grupo, encontraremos personas que consideran que las ayudas técnicas a la audición son suficientes para participar en el mundo que les rodea mientras que para otras, aun siendo necesarias, son insuficientes.

También encontraremos personas sordas que, a causa de un sistema educativo no inclusivo, tienen problemas de expresión y comprensión de textos escritos”.



2. CLASIFICACIÓN

Según la capacidad auditiva puede haber:

- **Sordera parcial:** Se manifiesta cuando la persona tiene una leve capacidad auditiva (hipoacusia) y pueden usar ayudas técnicas para aumentar la capacidad de comprensión auditiva.
- **Sordera total o completa:** Se manifiesta cuando la persona afectada no tiene capacidad para oír absolutamente nada. También en este caso se puede utilizar las ayudas técnicas como por ejemplo: audífonos, implantes cocleares, aunque dependerá de la particularidad de cada persona.

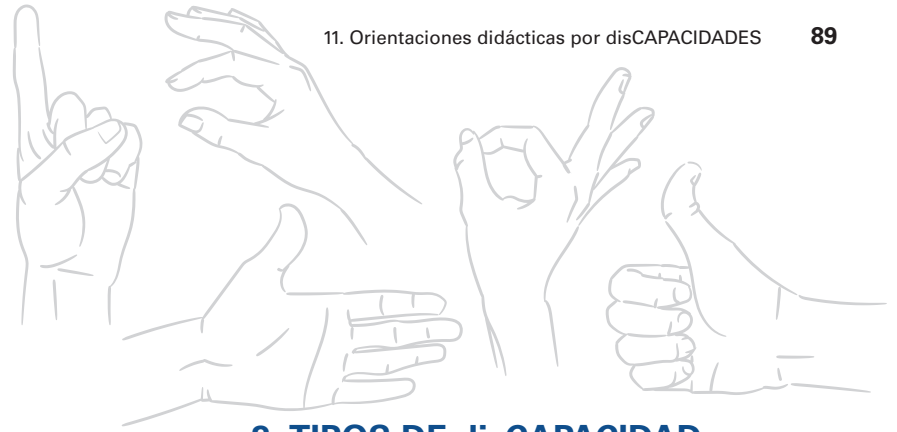
La sordera también se da por **degeneración de las células sensoriales**; esto explica por qué los adultos no pueden escuchar algunas frecuencias que personas de menor edad sí pueden.

- **Según la localización de la lesión**
 - *Pérdida auditiva conductiva o de transmisión*
 - *Pérdida auditiva sensorial, neurosensorial o de percepción*
 - *Pérdida auditiva mixta*
 - *Pérdida auditiva central*
- **Según el grado de pérdida auditiva**

Tipo de audición	Umbral auditivo
· Normal	< 20 dB
· Deficiencia leve	20 - 40 dB
· Deficiencia media	40 - 70 dB
· Deficiencia severa	70 - 90 dB
· Deficiencia profunda	> 90 dB

En la Pérdida total y cofosis hay dos tipos:

- Según la causa de pérdida auditiva
- Según la edad de comienzo de la pérdida auditiva



3. TIPOS DE disCAPACIDAD SENSORIAL AUDITIVA

El momento en el que aparece la disCAPACIDAD auditiva **es determinante para el desarrollo del lenguaje del individuo**, por lo que se pueden distinguir 3 grupos:

- **Pre-locutivos:** si la disCAPACIDAD sobrevino **antes de adquirir el lenguaje oral** (antes de los 2 años).
- **Perilocutivos:** si la disCAPACIDAD sobrevino **en el proceso de adquisición del lenguaje oral** (2-3 años).
- **Post-locutivos:** si la disCAPACIDAD sobrevino **después de adquirir el lenguaje oral** (después de los 3 o 5 años).

TENEMOS QUE TENER EN CUENTA
QUE EN LA INTERVENCIÓN
DEBEMOS CONTEMPLAR SIEMPRE
LA DIVERSIDAD Y DEBEMOS ASUMIR
LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES
DE QUIENES PADECEN UNA SORDERA
Y RESPETARLAS DE LA MISMA MANERA
QUE LO HARÍAMOS
CON CUALQUIER PERSONA

Así mismo es importante tener claro dos principios:

- a) La complejidad de las posibles implicaciones que pueden acompañar al déficit auditivo.
- b) La aceptación de que su presencia no debe ser un elemento de juicio apriorístico para toda la población que lo padece.

4. RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA

Desde un punto de vista individual, **las limitaciones de tipo auditivo producen una disCAPACIDAD en la persona por las posibles dificultades en aspectos comunicativos, de relación personal y de funcionamiento en comunidad**, lo cual no es óbice para que su desarrollo personal evolucione en el sentido general o de la normalidad poblacional, contando con los apoyos y recursos que compensen sus dificultades y refuercen sus habilidades (Luque. D y Luque-Rojas. M 2013).

De acuerdo a esto, pueden citarse **dos características concretas en el alumnado con disCAPACIDAD auditiva**:

- **Pueden presentar dificultades o limitaciones en el lenguaje oral**, por lo que será necesario continuar o alternar con el desarrollo de otro código (no oral).
- **La Lengua de Signos es la lengua natural de las personas sordas que permite tener comunicación completa para la comunidad sorda**, y un vehículo del pensamiento. Es una lengua de carácter visual, espacial, gestual y manual en cuya conformación intervienen factores históricos, culturales, lingüísticos y sociales ([Ley 27/2007, artículo 4](#)).

COMUNICACIÓN

La comunidad de personas con disCAPACIDAD auditiva se comunica combinando la lengua oral y la lengua de signos.

La lengua de signos (LSE) se caracteriza:

- Es la lengua natural de las personas sordas signantes.
- Es una lengua que se produce mediante la vía gestual y se percibe mediante la vía visual. Para su aprendizaje es necesario potenciar algunas habilidades específicas, como la atención, la discriminación visual y la agilidad manual.
- No es una lengua universal, cada comunidad ha desarrollado una diferente.
- No es mimo, la LSE se produce con movimientos de manos y movimientos de labios, acciones de cabeza, hombros, lengua y músculos faciales.
- Tiene su propia gramática y posee sus propias reglas morfosintácticas, no siendo estática, sino que se van creando nuevos signos y también cambian como en cualquier lengua viva.



ALGUNAS PAUTAS DE COMUNICACIÓN A TENER EN CUENTA

- **Llamar la atención: antes de establecer una comunicación, se debe llamar suavemente la atención de la persona con quien la vas a establecer.** Para ello se puede tocar a la otra persona teniendo en cuenta que está permitido hacerlo en la parte alta del brazo, el brazo y el hombro. No está permitido tocar, por los sobresaltos que pueden causar, en la espalda o cabeza. **Si está lejos, se puede llamar la atención con los brazos abarcando un amplio movimiento,** golpeando el suelo para que sienta las vibraciones o encendiendo o apagando las luces de una estancia, por ejemplo.
 - **Asegurar la conversación.** Conseguir un buen nivel de comprensión y comunicación es muy importante en la comunidad sorda, por lo que se suele emplear muy frecuentemente el signo “¿comprendes?” en la misma conversación.
 - **Utilizar un vocabulario sencillo, directo y adecuado,** vocalizando correctamente, sin exagerar, sin tapar la boca.
 - **Buscar una buena iluminación** que permita comunicarse cómodamente.
 - Si la persona sorda no comprende la frase, **se recomienda modificar la estructura o palabras** (sinónimos) utilizadas.
 - **Contacto visual.** La LSE es visual y espacial. **Apartar la mirada se considera una falta de interés y una falta de respeto.**
 - **Compartir la información.** Es algo muy habitual entre los miembros de la comunidad sorda, **ya que cuando sólo se encuentran en contacto con oyentes, es mucho más difícil obtener información relativa.**
 - **Agarrar las manos.** Si lo hacemos a una persona que está signando, se considera un acto agresivo, comparable a si tapamos la boca a alguien que está hablando.
 - **Buscar siempre una situación estratégica.** Por ejemplo, en la sesión deportiva siempre buscan que su espalda esté contra la pared, **para tener buena perspectiva del espacio y controlar mejor lo que allí sucede.** En el caso de las aulas se prefiere a su vez, mesas redondas para mantener un mejor contacto visual con las personas que comparte alguna reunión.
- 
- **Aplausos.** Se realiza alzando ambas manos por encima de la cabeza y moviendo las manos con un giro de muñecas. No tiene ningún sentido que se hagan palmas con las manos, porque no las oyen.
 - **Las personas de la comunidad sorda también se “bautizan” con un signo,** algo que las caracteriza, aparte de su nombre convencional.
 - **No gritar.** Se puede conseguir el efecto contrario, ya que al gritar nuestro rostro se crispa, y la persona puede entender mal lo que queremos transmitir. También se dificulta la lectura labial.
 - **Mantener la calma, hablar con un ritmo medio** e intentar seleccionar la estrategia más adecuada para poder comunicarnos.
 - **Tener la boca limpia, sin objetos, ni comida.**
 - **No hacer movimientos que impidan la lectura labial,** como girar la cabeza, dar la espalda, etc.
 - **Apoyarnos en gestos sencillos, en demostraciones visuales y en la escritura.**
 - **Si utiliza un intérprete de lengua de signos, nos debemos dirigir a la persona con disCAPACIDAD, no al intérprete.**

Multideporte FGDA

5. CRITERIOS DE ADAPTACIÓN

5.1. La accesibilidad de la instalación

Con respecto a la accesibilidad de la instalación deberían cumplir los **criterios de Accesibilidad Universal y diseño para todas las personas**, a continuación citaremos algunos ejemplos:

- Que las diferentes instalaciones tengan una buena señalética universal de forma que para cualquier persona sea sencillo entender los espacios y sus usos.
- Que en la recepción haya posibilidades y soluciones para poder informar bien a una persona sorda además de bucles magnéticos para aquellas personas que lo necesiten.
- Las alarmas del servicio de seguridad o en los vestuarios y baños dispongan de un sistema de alerta tanto visual como sonoro.

5.2. El Espacio

Tener en cuenta las norma en vigor (**actualmente la UNE-EN 60118-4:2016+A1:2018**), al entorno y a las necesidades técnicas.

Comunicación universal

Hay que tener en cuenta la forma de comunicación con las personas sordas:

- Evidentemente, llamar su atención y mirarle a los ojos.
- Si fuera posible, que haya intérprete de lengua de signos.
- Adaptar los contenidos mediante subtítulo.
- Otro tipo de recursos tecnológicos como bucle magnético o emisoras de FM.
- Los dispositivos tecnológicos para podernos comunicar en el día a día: móviles, tablets, ordenadores, etc.
- Simplemente la escritura.
- Lectura fácil y simplificada.

Como hemos dicho anteriormente todo depende de las características de la persona usuaria y del tipo de actividad (prácticas deportivas, contenidos audiovisuales, reuniones, jornadas, etc.).

Elementos para adaptar los espacios para las personas sordas, como son:

- Señales luminosas de aviso: salidas de incendios, alarmas, etc. (deberían ser no sólo auditivas sino luminosas).
- Señalización en accesos y aseos, para que la persona sorda se pueda comunicar en caso de emergencia o necesidad.

Tecnologías y productos de apoyo

- Bucle magnético (lazo de inducción)

El bucle magnético es un producto de apoyo que permite mejorar la accesibilidad auditiva en el entorno, y la percepción de la información sonora y del lenguaje en cualquier espacio.

Este dispositivo **hace que la persona usuaria de audífonos o implante coclear** reciba la información de forma directa en espacios contaminados por el ruido, y/o en los que la distancia con el interlocutor dificulta la inteligibilidad del mensaje, indicando su presencia con el símbolo de accesibilidad que lo identifica.

El sonido que se transmite por el aire hasta la prótesis de su oído se degrada por la reverberación, por el ruido ambiente de fondo y por la distancia hasta la fuente de emisión. Aunque sus prótesis tengan muy buenos micrófonos, el sonido que recogen es el que les llega a través de las ondas acústicas propagadas por el aire.

- Emisoras de FM

Los sistemas de FM consisten en equipos dotados de un emisor que recoge la señal sonora de la persona o lugar desde donde se centra la emisión del sonido, transmitiendo mediante ondas de alta frecuencia a un receptor que se conecta por entrada directa de audio o por inducción magnética al audífono en posición T.



Multideporte FGDA

5.3. El Material Deportivo

El material deportivo utilizado puede ser el **material habitual excepto aquellos elementos sonoros**, por ejemplo el silbato. En caso de tener a una alumna o alumno sordo debemos **utilizar algún elemento visual**, puede ser un pañuelo, avisos luminosos, mover la mano.

5.4. La Normativa

La normativa no se tiene por qué modificar, lo que se modifican son los elementos sonoros que en ocasiones hay que utilizar, por ejemplo: salidas en atletismo o natación, árbitros/os en deportes de equipo, etc.

Estos elementos tienen que ser visuales como a continuación comentamos.

5.5. Otras orientaciones didácticas

Las orientaciones metodológicas que nos sugieren Aragón y Valdivieso en 2007, son las siguientes:

EL DEPORTE NO NECESITA ADAPTACIÓN A LA CONDICIÓN FÍSICA DE LA PERSONA SORDA, POR CUANTO SU COMPLEXIÓN ES IGUAL AL DE LAS PERSONAS SIN DISCAPACIDAD SENSORIAL. PERO AQUÍ SE PROPONE UNA SERIE DE PROCEDIMIENTOS BÁSICOS PARA FACILITAR LAS SESIONES.

- Aunque sea obvio el mejor método para comunicarse con una persona sorda es que se use su idioma, la lengua de signos.
- El uso de **recursos didácticos complementarios** es fundamental para dar la información.

La pizarra puede ayudar para mejorar la comprensión de los ejercicios; cuando se usa un lenguaje diferente al suyo, cualquier ayuda es buena.

- Hay que descartar el uso de los sonidos y cambiarlos por estímulos visuales, por ello usar pañuelos de colores puede ser de gran ayuda.
- Los pañuelos pueden ser utilizados por los árbitros en lugar del silbato, o acompañándolo. O bien el entrenador/a puede tener un código de pañuelos, según el color para controlar las actividades.
- Es importante establecer códigos de información visual.
- La organización es fundamental tanto en el deporte escolar, como en las clases de EF, y sobre todo con niñas/os y jóvenes sordas/os, proponemos que haya pocos ejercicios ya que cada vez que hay que explicar un nuevo ejercicio se pierde mucho tiempo. Para ello hay que organizar bien la sesión, viene bien anticiparse y explicar previamente e incluso un recurso puede ser utilizar pictogramas o gráficos si estos facilitan la comprensión del ejercicio.

5.6. Modalidades deportivas para personas con disCAPACIDAD SENSORIAL AUDITIVA

El *International Committee of Sports for the Deaf (ICSD)* es el organismo que organiza a nivel europeo las competiciones deportivas silenciosas "Deaflympics"; persigue tres fines principales:

- Desarrollar y controlar la educación física general y la práctica deportiva en particular, entre todos los sordos del mundo.
- Promover relaciones entre países practicando deportes para sordos y usando su influencia para iniciar y guiar en aquellos deportes que sean desconocidos.
- Supervisar la celebración regular de los Juegos Mundiales para sordos, campeonatos nacionales y regionales.

El lema de esta federación es "Igualdad a través del deporte".

Durante el proceso de **constitución del Comité Paralímpico Internacional**, se llegó a una serie de acuerdos entre ambos:

1. **Se reconoce al CISS/ICSD como la autoridad suprema en materia deportiva para sordos.**
2. **Los Deaflympics tienen el mismo estatus que los Juegos Paralímpicos.**
3. **Se debe fomentar y respetar la autonomía e independencia de todas las federaciones deportivas nacionales para sordos.**
4. **Los fondos para el deporte adaptado deberían llegar a CISS/ICSD en su parte proporcional.**

En la actualidad, se piensa que el deporte no necesita adaptación a la condición física de la persona sorda por cuanto su complejidad es idéntica a la de las personas sin problemas auditivos; aunque sí se necesitan pequeñas adaptaciones como ayudas visuales a las indicaciones de las juezas y los jueces en plena competición, pero los clubes normalizados aceptan al deportista sordo en casos muy concretos y puntuales y nunca suelen darles la oportunidad de practicarlo oficialmente.

Cuando aparece el *Real Decreto 1835/91, de 20 de diciembre*, sobre Federaciones Deportivas Españolas y Registro de Asociaciones Deportivas, se reconoce la necesidad de crear una **Federación de Deportes para sordos (FEDS)**, como complemento de La Ley del Deporte 10/1990. En 1993, la Comisión Directiva del Consejo Superior de Deportes dio su aprobación y consiguiente inscripción en el Registro de Federación Deportiva, con el número 48, apareciendo así una legislación que regula el deporte para sordos de una manera oficial. Realizan los Juegos Mundiales de verano o invierno y las Olimpiadas silenciosas cada cuatro años.

Al igual que en las demás disCAPACIDADES, la práctica de actividad física o deporte no solo les beneficia físicamente, sino que produce un fuerte cambio en la personalidad de la persona sorda eliminando una barrera que existe ante el entorno humano que les rodea, desapareciendo las cualidades de aislamiento y soledad que existen en su colectivo.

Modalidades deportivas reconocidas para las personas con disCAPACIDADES auditivas (COE, 1994):

LAS MODALIDADES DEPORTIVAS RECOGIDAS EN EL DECRETO 16/2006

de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco

Modalidades deportivas del Decreto de Federaciones Deportivas

Actividades subacuáticas, Ajedrez, Atletismo, Bailes deportivos, Bádminton, Baloncesto, Balonmano, Billar, Boccia, Bolos, Carreras de montaña, Ciclismo, Curling, Deportes de invierno (Esquí alpino, Esquí de fondo, Snowboard), Equitación, Escalada, Fútbol-5, Fútbol-11, Fútbol sala, Gimnasia Rítmica, Golf, Herri kirolak, Hockey, Kárate, Lucha y Sambo, Montaña, Natación, Pádel, Pelota Vasca, Pesca, Petanca, Piragüismo, Powerlifting (halterofilia), Remo, Rugby, Slalom, Surf, Taekwondo, Tenis, Tenis de mesa, Tiro con Arco, Tiro olímpico, Toca, Triatlón, Vela, Voleibol, Waterpolo.

DECRETO 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco.

Las especialidades deportivas reconocidas por el Comité Paralímpico Internacional (IPC) y las Federaciones Estatales (FFEE) se pueden consultar [aquí](#).

CISS, FEDS.

“QUÉ IMPORTA LA SORDERA DEL OÍDO CUANDO LA MENTE OYE;
LA VERDADERA SORDERA, LA INCURABLE SORDERA
ES LA DE LA MENTE”

(Victor Hugo)



Escalada inclusiva. Federación Guipuzcoana de Montaña.

11.4. T.N. TRASTORNO DEL NEURODESARROLLO (DSM-V- 2016)

Hemos tomado como referencia el DSM-5 (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales, una herramienta de clasificación y diagnóstico publicada por la Asociación estadounidense de Psiquiatría APA). En los EE.UU. es la máxima autoridad en la clasificación y diagnóstico psiquiátrico, y es nuestra herramienta de referencia para los diagnósticos tanto en el ámbito social como sanitario.



Bera Bera K.E.

DEFINICIÓN

Los trastornos del neurodesarrollo comprenden un grupo heterogéneo de trastornos crónicos relacionados, que se manifiestan en períodos tempranos de la niñez, en general antes que se incorporen a la escuela primaria y que en conjunto comparten una alteración en la adquisición de habilidades cognitivas, motoras, del lenguaje y/o sociales y que impactan significativamente en el funcionamiento personal, social y académico.

DENTRO DE LOS TRASTORNOS DEL NEURODESARROLLO SE ENCUENTRAN:

Las personas con **disCAPACIDAD Intelectual**, las personas con **problemas de comunicación**, el **Trastorno del Espectro Autista** que engloba ahora a todos los (Trastornos Generalizado del Desarrollo), etc. Nos centraremos en estos dos trastornos que son los más prevalentes en nuestro entorno.

Afectan al 15-20% de la población infantil citado por Fejerman, N. Arroyo, A. (2013) por lo que constituyen un motivo de consulta frecuente en la niñez y la adolescencia. **La falta de detección, diagnóstico y tratamiento conlleva secuelas subdiagnosticadas en la vida adulta, con pérdida de oportunidades en desarrollar el potencial del individuo en su vida personal, familiar y laboral.**

11.4.1. T.N. disCAPACIDAD intelectual o del desarrollo



Jornada de sensibilización FGDA

1. DEFINICIÓN

La **disCAPACIDAD intelectual**, (antes denominada retraso mental) es una alteración en el desarrollo del ser humano caracterizada por limitaciones significativas tanto en el **funcionamiento intelectual** como en las **conductas adaptativas** y que se evidencia **antes de los 18 años de edad**.

Afecta alrededor del 2% de la población general.

Genera anomalías en el proceso de aprendizaje entendidas como la adquisición lenta e incompleta de las habilidades cognitivas durante el desarrollo humano que conduce finalmente a limitaciones sustanciales en el desarrollo corriente.

SE CARACTERIZA POR UN FUNCIONAMIENTO INTELECTUAL
MUY VARIABLE QUE TIENE LUGAR
JUNTO A CIRCUNSTANCIAS ASOCIADAS
EN DOS O MÁS DE LAS SIGUIENTES
ÁREAS DE HABILIDADES ADAPTATIVAS:

COMUNICACIÓN, CUIDADO PERSONAL, VIDA EN EL HOGAR,
HABILIDADES SOCIALES, UTILIZACIÓN DE LA COMUNIDAD, AUTOGOBIERNO,
SALUD Y SEGURIDAD, HABILIDADES ACADÉMICAS FUNCIONALES, OCIO Y TRABAJO.

2. CLASIFICACIÓN

Para el tema que nos ocupa, la práctica deportiva, nos resulta más útil coger la clasificación del [DSM-IV 2015](#) de disCAPACIDAD intelectual:

disCAPACIDAD intelectual leve

El 85% de las personas afectadas con disCAPACIDAD cognitiva, suelen tener una disCAPACIDAD leve y están siguiendo su proceso educativo en aula ordinaria con los apoyos necesarios.

disCAPACIDAD intelectual moderada

La disCAPACIDAD cognitiva moderada equivale aproximadamente a la categoría pedagógica con posibilidad de aprendizaje. Este grupo constituye alrededor del 10 % de toda la población con disCAPACIDAD cognitiva.

disCAPACIDAD intelectual grave

Incluye el 3-4 % de las personas con disCAPACIDAD cognitiva. Durante los primeros años de la niñez la adquisición de un lenguaje comunicativo es escasa o nula. Durante la edad escolar pueden aprender a hablar y se les puede enseñar las habilidades elementales de cuidado personal.

disCAPACIDAD intelectual profunda

Incluye aproximadamente en el 1%-2% de las personas con disCAPACIDAD cognitiva. La mayoría de los individuos con este diagnóstico presentan una enfermedad neurológica identificada que explica su disCAPACIDAD intelectual. Durante los primeros años desarrollan considerables alteraciones del funcionamiento sensorio motor.

disCAPACIDAD intelectual de gravedad no especificada.

Dependiendo del nivel de gravedad de la disCAPACIDAD cognitiva, **rodeado de los apoyos necesarios, puede llegar a conseguir una autonomía importante para desenvolverse en la sociedad**, puede aprender a dominar ciertas habilidades de lectura global y también puede aprender un oficio y trabajar en él, **siempre y cuando la sociedad le dé la oportunidad de hacerlo y tenga los apoyos necesarios.**

3. ALGUNOS TIPOS DE disCAPACIDAD INTELECTUAL

- **Síndrome Epiléptico:** La epilepsia es un trastorno cerebral en el cual una persona tiene convulsiones repetidas durante un tiempo. Las convulsiones son episodios de actividad descontrolada y anormal de las neuronas que puede causar cambios en la atención o el comportamiento y en ocasiones ausencias.
- **Síndrome de Rett:** Es un retraso global importante del desarrollo que afecta al sistema nervioso central. La mayoría se dan casos en las niñas.
- **Síndrome de Dravet:** Epilepsia hereditaria inducida por fiebre, presentándose en niños, y que generalmente deriva en discapacidad motora y cognitiva.
- **Síndrome de Prader-Willi:** Trastorno genético que provoca problemas físicos, mentales y conductuales. Sensación constante de hambre.
- **Síndrome de Down:** Las personas con síndrome de Down tienen tres cromosomas en el par 21 en lugar de los dos que existen habitualmente. Por eso, también se conoce como trisomía 21. Afecta al desarrollo cerebral y del organismo y es la principal causa de discapacidad intelectual y también la alteración genética humana más común.
- **Autismo o síndrome de Kanner:** Las personas que lo padecen son más propensas a mostrar comportamientos repetitivos, por ejemplo, pueden organizar y reorganizar el mismo grupo de objetos, hacia adelante y atrás durante períodos prolongados de tiempo. Y son individuos altamente sensibles ante estímulos externos como sonidos.
- **Síndrome X frágil o síndrome de Martin y Bell:** Enfermedad genética rara que cursa con la disCAPACIDAD intelectual leve a grave, asociada a trastornos conductuales y rasgos físicos.
- **Fenilcetonuria:** Enfermedad hereditaria que provoca la acumulación de un aminoácido, la "felanina", en el organismo.
- **Alzheimer:** Enfermedad neurodegenerativa, manifestándose como deterioro cognitivo y trastornos conductuales. Produce pérdida de memoria, cambios de estado, problemas de atención y orientación.

4. RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA

- Será imprescindible **utilizar un lenguaje claro, sencillo y comprensible**.
- Es importante **mirar a los ojos y asegurarnos que el alumnado nos entienden las consignas y dar indicaciones personalizadas y sencillas**.
- El espacio tendría que ser indefinido o con limitaciones muy flexibles y en cuanto al material, **evitar presentar un gran número de objetos diferentes a la vez** y utilizar material grande, lento y que posibilite cualquier tipo de manipulación, siempre que sea necesario.



Escuela de pelota vasca adaptada

RECURSOS ESTRATÉGICOS

- **Crear un ritual y/o estructura de trabajo** (p.ej. empezar y terminar las sesiones de la misma manera).
- **Comenzar siempre con tareas que sean capaces de realizar (confianza, seguridad, motivación)**.
- **Diseñar tareas cortas para mantener la atención** y variar siempre que lo requiera la marcha de la actividad.
- **Realizar demostraciones para facilitar la comprensión de la tarea** (gestos y demostraciones expresivas).
- **Refuerzo positivo para estimular y trabajo cooperativo para favorecer su participación**.
- **Informar después de la ejecución si está bien o hay que modificarla**.

CONSEJOS METODOLÓGICOS

- **Explicarle con paciencia la tarea y de la manera más clara posible**.
- **Es recomendable repetir las aclaraciones de vez en cuando**.
- **Utilizar soporte visual y gestual junto con el lenguaje oral si es necesario (pictogramas)**.
- **Cuidado con la sobreprotección**.
- **No tiene que adelantarse sino respetar el tiempo y el ritmo que van a favorecer la intervención**.
- **Estar al tanto por si se pierde en los quehaceres o se desorienta en el espacio para ayudarlo**.
- **Utilizar refuerzos positivos cuando se realice bien las tareas**, expresiones de aprobación.
- **Aunque venga con algún acompañante, las explicaciones se las damos a ella o él directamente**.
- **No nos comunicamos a gritos y tendremos paciencia**.
- **Si no le entendemos, le preguntamos otra vez tranquilamente**, pero no hacemos como que le hemos entendido.
- **Si tiene muchas dificultades para hablar se utilizarán gestos y se formularán preguntas simples** que pueda contestar de forma sencilla "sí" o "no".

5. CRITERIOS DE ADAPTACIÓN

5.1. La accesibilidad de la instalación

Es importante previamente analizar las instalaciones y ver qué cosas se pueden adecuar e identificar para minimizar las posibles barreras que tenga el espacio deportivo. En el caso de la disCAPACIDAD intelectual, es importante que los recorridos **sean intuitivos o que los itinerarios estén adecuadamente señalizados**. El empleo de un buen sistema de orientación sería lo deseable con un sistema de pictogramas o de lectura fácil que permita que todas las personas se orienten. Estos recursos son facilitadores para toda la población.

LOS PICTOGRAMAS

Un buen recurso de apoyo para toda la población son los pictogramas, en aquellos centros deportivos en los cuales hay problemas para identificar los diferentes lugares: entrada, recepción, vestuarios, baños, salas, piscinas... etc.

LA LECTURA FÁCIL

Es una metodología que permite crear y adaptar documentos para simplificar la información. La lectura fácil es una forma de favorecer la accesibilidad cognitiva, es decir, que la información sea más fácil de entender. Este tipo de lectura beneficia a todas las personas, pero especialmente a colectivos como las personas con disCAPACIDAD intelectual, personas mayores con deterioro cognitivo y otras personas con dificultades de comprensión. La lectura fácil no sólo afecta al texto, sino también a sus ilustraciones, diseño y maquetación.

5.2. El Espacio

Es importante analizar el nivel de percepción de la usuaria o el usuario con respecto a las líneas y el espacio. En el caso de que fuese importante para el desarrollo de la tarea o del juego, **sería recomendable delimitar bien el espacio**, la percepción de las líneas del suelo a menudo son confusas, pero se pueden utilizar otros elementos para distinguir las adecuadamente.

5.3. El Material

- Es importante **utilizar pocos objetos a la vez** con la finalidad de no crear dispersión.
- Que los **objetos sean grandes y que posibiliten cualquier tipo de manipulación en un estadio inicial, para después ir normalizando el material progresivamente siempre que sea necesario, ajustándonos a las necesidades del colectivo**.
- El tamaño de los objetos **podrá reducirse a medida que los vayan dominando, aumentando así paralelamente la velocidad de ejecución**.
- **Dejar experimentar y manipular con los objetos y las propuestas presentadas**.

5.4. La Normativa

- **Los juegos y las actividades propuestas deberán ser cortas y sencillas**. Y es importante que las directrices sean concisas y claras.
- Si el juego es complejo, **es importante que la explicación del juego sea de forma muy general y a lo largo del juego tendrá un soporte de información constante**, con orientaciones de las normativas más básicas.
- **Los sistemas de puntuación utilizados tendrán que ser de fácil comprensión**.

5.5. Otras orientaciones didácticas

- Es importante que el juego se presente con pocas decisiones y progresivamente. Se tiene que dar un tiempo considerable para pensar la respuesta y será mejor simplificar las decisiones.
- Se presentarán habilidades muy sencillas, que poco a poco irán aumentando de dificultad, según el nivel y el grado de ejecución de los participantes.
- Dependiendo del nivel de necesidades de apoyo que tenga el alumnado con disCAPACIDAD intelectual, se puede proponer **una alumna o alumno colaborador/a** que debería ir cambiando en cada sesión (es muy impor-

tante que cambie para no generar relaciones de dependencia) y que facilite la participación del alumno/a con disCAPACIDAD intelectual. En su defecto y en las primeras edades, se recomienda un monitor/a de apoyo. Para lograr una buena comunicación con las personas con disCAPACIDAD intelectual. **Es fundamental saber transmitir la información, debiendo utilizar para ello un lenguaje claro, sencillo y comprensible.**

- **Le daremos tiempo para que respondan con paciencia** y sin provocarles estrés.
- Con las personas con disCAPACIDAD intelectual severa o grave y disCAPACIDAD intelectual profunda, **la actuación de la monitora o del monitor deberá ser mucho más individualizada y directa**, ya que sus limitaciones son mucho más evidentes y sus dificultades mucho mayores.

5.6. MODALIDADES DEPORTIVAS ESPECÍFICAS PARA PERSONAS CON disCAPACIDAD INTELECTUAL

LAS MODALIDADES DEPORTIVAS RECOGIDAS EN EL DECRETO 16/2006 de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco

Modalidades deportivas del Decreto de Federaciones Deportivas

Actividades subacuáticas, Ajedrez, Atletismo, Bailes deportivos, Bádminton, Baloncesto, Balonmano, Billar, Boccia, Bolos, Carreras de montaña, Ciclismo, Curling, Deportes de invierno (Esquí alpino, Esquí de fondo, Snowboard), Equitación, Escalada, Fútbol-5, Fútbol-11, Fútbol sala, Gimnasia Rítmica, Golf, Herri kirolak, Hockey, Karate, Lucha y Sambo, Montaña, Natación, Pádel, Pelota Vasca, Pesca, Petanca, Piragüismo, Powerlifting (halterofilia), Remo, Rugby, Slalom, Surf, Taekwondo, Tenis, Tenis de mesa, Tiro con Arco, Tiro olímpico, Toca, Triatlón, Vela, Voleibol, Waterpolo.

[DECRETO 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco.](#)

Las especialidades deportivas reconocidas por el Comité Paralímpico Internacional (IPC) y las Federaciones Estatales (FFEE) se pueden consultar [aquí](#).



PRUEBAS ESPECÍFICAS SPECIAL OLYMPICS:

Organización sin ánimo de lucro reconocida por el comité olímpico internacional

Special Olympics organiza estas pruebas a nivel internacional y nacional.

Son pruebas psicomotrices que surgen para todas aquellas personas con una disCAPACIDAD intelectual que tienen reducidas las posibilidades de practicar deportes reglados. En estas pruebas tienen mayor importancia la participación que la propia competición.

Todas las pruebas psicomotrices recogen todos los objetivos, contenidos y principios de dos disciplinas muy concretas: la psicomotricidad y la educación física. **Su objetivo fundamental es: "Favorecer el desarrollo humano completo que posibilite a la persona situarse y actuar en el mundo mediante un mejor conocimiento de sí mismo y el ajuste de su conducta dándole una verdadera autonomía".**

Las pruebas psicomotrices se dividen en diferentes bloques como son:

El esquema corporal, coordinación dinámica general, equilibrio, conductas perceptivas-motrices, aptitudes físicas, expresión corporal, música y movimiento y artes plásticas... etc.

11.4.2. T.N. Personas con Trastorno del Espectro del Autismo (TEA)



Escuela de atletismo adaptado FGDA

1. DEFINICIÓN

Tomando como referencia el trabajo realizado por Barthélemy, C.Fuentes, J y Howlin, P (2020). La evidencia científica actual confirma que el **Trastorno del Espectro Autista (TEA)** es un trastorno generalizado que dura toda la vida, que afecta al desarrollo cerebral y que se manifiesta desde la infancia.

EL TEA SE CARACTERIZA
POR UNA TRÍADA DE SÍNTOMAS:
ALTERACIONES EN LAS INTERACCIONES SOCIALES,
ALTERACIONES EN LA COMUNICACIÓN,
ASÍ COMO INTERESES RESTRINGIDOS
Y CONDUCTAS REPETITIVAS.

Las manifestaciones del TEA abarcan un amplio espectro y el trastorno puede afectar a personas que presentan una deficiencia intelectual grave, así como a otras que presentan una inteligencia media o superior a la media.

El TEA **presenta un fuerte componente hereditario**, si bien su genética es compleja y aún estamos lejos de entenderla en su totalidad. Cada vez es más evidente que el TEA puede ser el resultado de interacciones poligénicas o de mutaciones espontáneas en genes, causando repercusiones de gran trascendencia; no obstante, la interacción entre los factores genéticos y ambientales es un área que requiere una investigación mucho más exhaustiva.

La expresión clínica del autismo varía enormemente, no solo entre diferentes personas sino también en la misma persona a lo largo del tiempo. Algunos síntomas pueden ser más marcados e intensos a cierta edad y pueden fluctuar en naturaleza y gravedad, generando perfiles clínicos muy diversos, que no obstante son expresiones del mismo espectro. Además de las variaciones en la expresión conductual, se aprecia también una amplia diversidad en las capacidades cognitivas, que pueden ir desde una inteligencia normal, o incluso superior, hasta un retraso profundo. Aunque en el pasado se pensaba que la mayoría de las personas con autismo padecían una deficiencia intelectual grave, investigaciones recientes indican que las capacidades intelectuales de muchas de ellas están dentro de lo normal.

2. CLASIFICACIÓN

A pesar de esta diversidad individual, **todos los casos** presentan características clínicas en tres ámbitos:

1. Alteraciones en el desarrollo de la interacción social recíproca

Ciertas personas muestran una soledad considerable en situaciones sociales; otras presentan pasividad en la interacción social, con un interés en los demás muy limitado o fugaz. Algunas personas pueden intentar involucrarse de forma muy activa en interacciones sociales, pero lo hacen de una manera extraña, unidireccional e intrusiva, sin tomar en consideración de manera adecuada las reacciones de los demás. Todos tienen en común una capacidad limitada para la empatía, aunque, una vez más, la magnitud del déficit es muy variable; y la mayor parte son capaces de mostrar afecto a su manera.

2. Alteraciones en la comunicación verbal y no verbal

El desarrollo del lenguaje en las personas con TEA es extremadamente variable. Algunas personas no hablan. Otras empiezan a hablar, pero posteriormente, (con frecuencia entre los 18 meses y los 2 años) puede aparecer un periodo de regresión. Otras personas parecen poseer un lenguaje superficialmente bueno, pero tienen dificultades de comprensión, especialmente en lo relativo a los conceptos más abstractos. En aquellos que aprenden a utilizar el lenguaje, resultan comunes las dificultades tanto de expresión como de comprensión.

3. Interacciones recíprocas

Todas las personas con autismo muestran algún grado de dificultad en las **interacciones recíprocas con los demás**. El lenguaje tiende a ser peculiar, tanto en la forma como en el contenido, y entre los rasgos distintivos se incluyen la ecolalia, la inversión pronominal y la invención de palabras. Las reacciones emocionales a los requerimientos verbales y no verbales de otras personas también presentan alteraciones y con frecuencia se manifiestan en forma de evitación de la mirada mutua, incapacidad para entender las expresiones faciales o los mensajes expresados a través de las posturas corporales o los gestos de otras personas.



En resumen, hay limitaciones para todas las conductas necesarias para establecer y regular una interacción social recíproca:

- Con frecuencia se presentan serias **dificultades para identificar, entender y compartir las emociones de los demás**.
- El **repertorio de expresión y regulación de emociones** de la propia persona está igualmente afectado.
- El **repertorio restringido de conductas e intereses** también puede ser una característica.
- Las **habilidades imaginativas se encuentran casi siempre alteradas** en cierta medida. Durante la infancia, la mayor parte de personas con autismo son incapaces de desarrollar un juego simbólico normal, circunstancia que, a su vez, limita su capacidad para entender y representar las intenciones y emociones de los demás y por lo tanto entender las normas del deporte.
- En algunos casos **la actividad imaginativa puede estar presente, y ser incluso excesiva**, pero esta circunstancia no conlleva una mejora en la adaptación funcional o en la participación en el juego social con sus iguales.
- **La incapacidad de imaginar la mente de los demás afecta también a la habilidad para adivinar qué van a hacer las personas en el futuro** y de intuir el efecto de los sucesos que les han ocurrido.
- **Los patrones de conducta son, con frecuencia, repetitivos y ritualistas**. Entre estos se incluye el apego a objetos extraños e inusuales. También son comunes los movimientos repetitivos y estereotipados.
- Frecuentemente, **se da una fuerte resistencia al cambio y una insistencia en la igualdad**. Incluso pequeños cambios en el entorno pueden producir una profunda angustia.
- Muchas niñas y niños con autismo, en particular quienes tienen una capacidad intelectual más alta, **desarrollan obsesiones o intereses específicos sobre temas inusuales**.

3. TIPOS DE TRASTORNO DEL ESPECTRO DEL AUTISMO

Hay descritas diferentes variantes clínicas de TEA en la bibliografía y en los sistemas de clasificación actuales:

1. **El trastorno autista.** Está muy estrechamente relacionado con las descripciones realizadas por Kanner de personas con alteraciones graves en la reciprocidad social, que no hablan o presentan una alteración significativa en la función verbal y que muestran una marcada resistencia al cambio. Estas personas **tienden también a presentar estereotipias motoras** y con frecuencia destrezas motoras, **acompañadas de obsesiones** por partes de los objetos. En algunos casos se dan habilidades aisladas fuera de lo común.
2. **El síndrome de Asperger.** Se caracteriza por un **coeficiente intelectual normal y por la adquisición del lenguaje a una edad normal.** No obstante, normalmente se **presentan alteraciones en las competencias lingüísticas pragmáticas.** Asimismo, muestran problemas de reciprocidad social y presencia de obsesiones y conductas rituales, que son semejantes a los que se encuentran en el autismo en general.
3. **Autismo atípico o Trastorno Generalizado del Desarrollo No Especificado (TGD-NE).** Son diagnósticos que tienden a darse cuando no se cumplen todos los criterios del TEA (por ejemplo, cuando la edad de aparición es posterior a los 3 años, o cuando los síntomas aparecen en solo 2 de los 3 campos principales de diagnóstico). No obstante, es importante reconocer que las alteraciones clínicas en estos casos no son, en modo alguno, leves. **Estas personas pueden sufrir extraordinariamente a causa de sus sutiles síntomas, en parte porque a menudo reciben poco apoyo o comprensión, y también porque pueden ser plenamente conscientes de su incapacidad para relacionarse adecuadamente** con otros. La ansiedad asociada, y, en ocasiones, los brotes de agresividad pueden plantear graves problemas para ellas mismas, para su familia y para otras personas. Algunas también tienen problemas para controlar su imaginación y tienden a dejarse llevar por la intensidad de sus pensamientos. Estos casos se han estudiado en profundidad en el concepto de **Trastorno Múltiple y Complejo del Desarrollo (TMCD)** para ayudar a especificar algunas de las características de las áreas “no especificadas” del TEA.

OTRAS CONSIDERACIONES

Dificultades en las relaciones socio-emocionales

Las personas con Trastorno del Espectro del Autismo tienen dificultades para la reciprocidad socio-emocional a la hora de iniciar o responder a situaciones sociales, mantener conversaciones o compartir intereses, emociones y afecto.

- Las personas con TEA pueden **mostrar respuestas inusuales a situaciones sociales.**
- Pueden tener **dificultad para interpretar las situaciones sociales** y ajustar su comportamiento a cada situación.
- Les resulta **difícil comprender las reglas sociales “no escritas”.** A veces, pueden comportarse inadecuadamente **“SIN QUERER”.**
- Pueden encontrar **difícil iniciar o mantener relaciones con otras personas.**
- Pueden tener **problemas para interpretar la comunicación no verbal** y los dobles sentidos.
- En ocasiones, pueden **tener dificultad para interpretar las emociones de los demás.**
- Pueden mostrar **dificultad para entender, manejar sus propias emociones.**
- Pueden **mostrar sus emociones de forma que sea difícil para los demás interpretar** qué es lo que están sintiendo, por lo que puede parecer que no experimentan emociones ni tienen en cuenta las de los demás.

¿Cómo puedes relacionarte con una persona con TEA?

- Las personas con TEA **tienen emociones como todas las demás, pero en ocasiones tienen dificultades para manejarlas y expresarlas.**
- Pueden encontrar **difícil expresar sus emociones de forma convencional** por lo que, puede parecer que reaccionan desproporcionadamente o **“fuera de lugar”.**
- Las personas con TEA **tienen empatía, aunque en ocasiones les resulta complejo interpretar los sentimientos** de otras personas.

- Las personas con TEA disfrutan y tienen interés por las relaciones sociales. Sin embargo, sus dificultades hacen que se interprete erróneamente que no les interesa.
- Que una persona manifieste sus emociones de forma diferente a lo que esperamos, no significa que no tenga sentimientos.
- A las personas con TEA les resulta un reto gestionar las situaciones sociales.

VIVIMOS EN UN MUNDO
EMINENTEMENTE SOCIAL
POR LO QUE LAS PERSONAS CON TEA
SE ESTÁN ENFRENTADO CONTINUAMENTE
A SITUACIONES QUE IMPLICAN
UN RETO PARA ELLAS

- **Reflexiona** sobre cuántas situaciones experimentas en tu día a día que tienen una demanda social y en la que tienes que manejar tus emociones.
- **Ponte en el lugar** de una persona con TEA que tiene que gestionar continuamente situaciones que suponen una demanda para ella.
- **Comprende que sus comportamientos** que te puedan resultar inusuales en situaciones sociales no son caprichosos o malintencionados.
- **Interésate por las personas con TEA.**

RECUERDA QUE:
"CADA PERSONA CON AUTISMO
ES DIFERENTE UNA DE OTRA,
POR ELLO ES MUY IMPORTANTE
QUE EN CADA INTERVENCIÓN
SE RESPETE LAS CARACTERÍSTICAS
Y LAS NECESIDADES INDIVIDUALES
DE CADA UNA/O".

¿Qué es el Síndrome de Asperger?

- **Es un trastorno del neurodesarrollo;** el cerebro de la persona con Síndrome de Asperger **funciona de manera diferente a la habitual,** especialmente en la comunicación e interacción social y en la adaptación flexible a las demandas diarias
- **Comparte las características nucleares del autismo.** La persona con Síndrome de Asperger **tiene dificultades en la comunicación social y en la flexibilidad de pensamiento y comportamiento.** Sin embargo, **puede tener un lenguaje fluido y una capacidad intelectual media e incluso superior a la media de la población.**

¿Cómo se comunica una persona con Síndrome de Asperger?

- **Tiene dificultad para entender la comunicación no verbal** (gestos, expresiones faciales, tono de voz, etc.) y los mensajes sutiles que se transmiten a través de este canal.
- **Puede hablar durante mucho tiempo de sus temas de interés,** pero tiene dificultad para saber cuándo terminar la conversación.
- **Le cuesta elegir temas de los que "hablar por hablar"** o tener una charla "social" con otras personas.
- **Es muy literal; comprende el lenguaje según el significado exacto de las palabras** por lo que muchas veces no entiende las bromas, los chistes, las metáforas o los sarcasmos.
- **En cuanto a la expresión verbal puede ser correcta, pero a veces, utiliza el lenguaje de manera muy formal.** En ocasiones puede resultar demasiado preciso, técnico e incluso pedante.

SABÍAS QUE:
EL SÍNDROME DE ASPERGER FORMA PARTE DE LOS
TRASTORNOS DEL ESPECTRO DEL AUTISMO (TEA).
AUNQUE EN 1994 FUE INCLUIDO
EN LA CUARTA EDICIÓN DEL
MANUAL ESTADÍSTICO DE DIAGNÓSTICO DE
TRASTORNOS MENTALES (DSM-IV),
DESAPARECIÓ EN LA QUINTA EDICIÓN
PARA PASAR A ENGLORARSE DENTRO DE LOS T.E.A.

4. RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS EN EL DEPORTE ESCOLAR Y EL JUEGO

Las orientaciones que se proponen van a ir dirigidas a crear las mejores condiciones posibles para que el alumnado con TEA participe en las dinámicas lúdicas con el resto de compañeras/os y que los aprendizajes y experiencias sean lo más enriquecedoras posibles:

“Muchas personas con TEA tienen la capacidad visual mucho más desarrollada que la capacidad auditiva. La enseñanza estructurada les permite utilizar estas habilidades más desarrolladas, al presentar la información y las instrucciones en formato visual. La información visual hace que todo tenga un mayor significado para las personas con TEA y les permite ser mucho más independientes y aprender mejor” (Mesibov y Howley, 2010).

La estructuración del entorno físico.

Se trata de que la disposición física del espacio sea clara, accesible y elimine en lo posible la estimulación excesiva. Para llevar a cabo la estructuración del espacio se necesitan **Indicadores visuales a través de pictogramas** de las zonas específicas de la actividad: espacios de juego, zona de explicaciones, zona de materiales, las zonas donde se hace fila, etc.

La estructuración del tiempo. El horario individual.

“El alumnado con TEA necesita **claridad y predictibilidad**. Si conseguimos satisfacer esas necesidades, tendrán una conducta más tranquila y colaboradora porque el alumnado comprende exactamente lo que tienen que hacer” (Mesibov y Howley, 2010).

Se puede conseguir a través de un **horario individual adaptado al alumnado** con TEA. Además aporta una serie de ventajas:

- Fomenta la independencia en el alumnado. En cualquier momento puede mirar el horario para saber lo que le toca.
- Le aporta seguridad al eliminar incertidumbres.
- Favorece las transiciones de un lugar a otro. Les permite comprender lo que está sucediendo.



Imagen de ARASAAC

- Con algunas personas se utilizan pictogramas o secuencias cortas para presentar y explicar las diferentes partes de la sesión.

El pictograma correspondiente al área del DEPORTE se coloca en los días de la semana que el alumnado con TEA tiene deporte escolar, dentro del horario que tenga elaborado la familia. En él se colocan los pictogramas de los diferentes momentos que rodean a una sesión de deporte escolar en horizontal. Se puede colocar un pictograma del Deporte en el plan general que tiene la persona con TEA. Se pueden ir aumentando de forma progresiva el número de pictogramas. Algunos de estos momentos representados con pictogramas son: lugar de realización de la sesión, vestuario, colocar el material, estiramientos, ejercicios concretos, juegos concretos, recogida de material, etc., o acciones concretas: beber agua, ir al baño, desvestirse, etc.

Es muy importante, para evitar en lo posible situaciones de estrés o rechazo **anticipar los cambios** como actividades complementarias, salidas al medio natural, personal que cambia, nuevas ubicaciones de la sesión, etc.

La estructuración del espacio físico y del tiempo a través del horario individual van a fomentar la adquisición de rutinas dentro de la sesión deportiva. La adquisición de estas rutinas a su vez van a favorecer la consecución de los objetivos que se persiguen con la estructuración: *seguridad, eliminación de incertidumbres, autonomía, etc.*

Se trata de realizar una serie de hábitos de trabajo y organización mantenidos en el tiempo siguiendo una misma secuencia.

5. CRITERIOS DE ADAPTACIÓN

5.1. La accesibilidad de la instalación

Es importante previamente analizar las instalaciones y ver qué cosas se pueden adecuar e identificar para minimizar las posibles barreras que tenga el espacio deportivo. En el caso de las personas con autismo, es importante que los recorridos **sean intuitivos o que los itinerarios estén adecuadamente señalizados**.

Sería deseable el empleo de un buen sistema de orientación con **un sistema de pictogramas o de lectura fácil** que permita que todas las personas se orienten. **Estos recursos son facilitadores para toda la población (Diseño Universal)**.

La lectura fácil:

Es una metodología que permite crear y adaptar documentos para simplificar la información. La lectura fácil **favorece la accesibilidad cognitiva**, es decir, que la información sea más fácil de entender. La lectura fácil beneficia a todas las personas, pero especialmente a colectivos como las personas con disCAPACIDAD intelectual, personas mayores con deterioro cognitivo y otras personas con dificultades de comprensión.

5.2. El Espacio

Sería recomendable **explicar cómo se delimita el espacio, y asegurarnos que lo han entendido**.

Es importante analizar el nivel de percepción de la usuaria o usuario con respecto a las líneas y el espacio. En el caso de que fuese importante para el desarrollo de la tarea o del juego, **sería recomendable delimitar bien el espacio**, la percepción de las líneas del suelo a menudo son confusas, pero se pueden utilizar otros elementos para distinguirlas adecuadamente.

5.3. El Material

- Es importante **preparar previamente los pictogramas necesarios** para la sesión.
- Es recomendable **indicar y enseñar qué tipo de material vamos a utilizar** en cada juego o actividad.
- Igualmente es importante **utilizar pocos objetos a la vez** con la finalidad de no crear dispersión.
- Que los **objetos sean grandes, lentos y que posibiliten cualquier tipo de manipulación**.
- El tamaño de los objetos **podrá reducirse a medida que los vayan dominando, aumentando así paralelamente la velocidad de ejecución**.
- **Dejar experimentar y manipular con los objetos y las propuestas presentadas**.

5.4. La Normativa

- **Los juegos y las actividades propuestas deberán ser cortas y sencillas**. Y es importante que las directrices sean concisas y claras.
- **Preparar progresiones adaptadas y sencillas**.
- Si el juego es complejo, **es importante que la explicación del juego sea de forma muy general y a lo largo del juego tendrá un soporte de información constante**, con orientaciones de las normativas más básicas.
- **Los sistemas de puntuación utilizados tendrán que ser fáciles y adaptadas a la comprensión de cada persona**.



5.5. Orientaciones didácticas

- **Es importante que el juego se presente con pocas decisiones y progresivamente.** Se tiene que dar un tiempo considerable para pensar la respuesta y será mejor simplificar.
- **Se presentarán habilidades muy sencillas,** que poco a poco irán aumentando de dificultad, según el nivel y el grado de ejecución de los participantes.
- Dependiendo del nivel y del grado de afectación del alumnado con TEA, se propondría **una alumna o alumno colaborador** que iría cambiando en cada sesión (muy importante que cambie para evitar relaciones de dependencia que no sean de auténtica amistad) y que facilita la participación del alumnado con TEA. Sólo cuando sea necesario se recomienda un monitor de apoyo.
- Para lograr una buena comunicación con las personas con TEA **es fundamental saber transmitir la información, debiendo utilizar para ello un lenguaje claro, sencillo y comprensible.**
- **Le daremos tiempo para que respondan con paciencia y sin provocarles estrés.**
- La actuación del monitorado **deberá ser mucho más individualizada y directa,** ya que sus limitaciones son mucho más evidentes y sus dificultades mucho mayores.

RECUERDA QUE
EL ALUMNADO CON TEA NECESITA:
SABER LO QUE TIENEN QUE HACER,
QUÉ PASOS TIENE QUE SEGUIR,
CUÁNTO DURA UNA ACTIVIDAD,
CUÁNDO EMPIEZA Y TERMINA.

5.5.1. Metodología a tener en cuenta

a) Enseñanza directiva, explícita y finalista.

Tener en cuenta que el estilo de aprendizaje del alumnado con TEA se basa en:

- **En muchos casos se facilita el aprendizaje y la comprensión de forma visual.**
- **El aprendizaje a través de rutinas.**
- **La correcta percepción.**
- **Suelen tener poco tiempo de atención. Focalizada en actividades de interés.**
- **Los aprendizajes más firmes están asociados a emociones positivas**
- **La comprensión puede ser literal.**

Se tendrá en cuenta que el alumnado con TEA va a tener dificultades para imitar. Siempre será más fácil que imite al adulto, que será habitualmente el modelo para el alumnado con TEA.

Otra **estrategia que se usará será el moldeamiento,** a través del apoyo físico, cogiéndole de la mano, estableciendo contacto físico y visual, siempre con mucho respeto y solicitando permiso para invadir su espacio. Para ello es imprescindible que previamente se haya creado un **vínculo de confianza** con el monitorado y que la alumna/o admita el contacto físico. El apoyo físico se irá eliminando a medida que la alumna/o vaya consiguiendo realizar la tarea de forma autónoma.

“No me pidas constantemente cosas por encima de lo que soy capaz de hacer. Pero pídemelo lo que puedo hacer. Dame ayuda para ser autónoma/o, para comprender mejor, pero no me des ayuda de más;” “ayúdame con naturalidad sin convertirlo en una obsesión.” Rivière, 1996. Citado por Jiménez. F (2001).



b) **Apoyos específicos al alumnado con TEA en el juego.**

• **Apoyos del monitorado.**

- En la explicación del juego. **Se utilizará el lenguaje verbal pensando en todo el grupo y reforzado con pictogramas para la alumna/o con TEA que lo precise.** También se puede reforzar la explicación una vez que las demás alumnas/os hayan empezado el juego.

Durante el juego es importante:

- **Para que esté centrada/o en la actividad** y no se despiste con otras cosas. A veces hay que ayudar a salir al alumnado con TEA de sus estereotipias y rituales.
- **Para mejorar la motivación.** El monitor/a se dirigirá a él/ella con un tono de voz agradable, de amistad, de confianza, con un lenguaje claro y sencillo.
- **Para que juegue y participe.** Juega antes con el adulto (monitor/a) que con sus iguales. Se irán reduciendo las ayudas a medida que vaya participando más.
- **Informar a las/los demás compañeras/os para fomentar que interactúen** con la alumna/o con TEA.
- **Para reforzarle positivamente** en cada pequeño logro que consiga.

• **Apoyos de las/los compañeras/os.**

El alumnado con TEA se va a beneficiar de estos apoyos. Son apoyos para:

- **Respetar los turnos.**
- **Para facilitar la tarea de llevar a cabo las habilidades motoras.**
- **Respetar la flexibilización de las normas.**
- **Para que participe en la dinámica del juego.**
- **Favorece mucho la comunicación e interacción entre los iguales independientemente del curso a que pertenezcan. Beneficia a todo el grupo.**
- **El alumnado que tiene el rol de apoyar se siente valorado por el monitor/a, aprende a respetar las diferencias y les hace ser más responsables.**
- **El alumnado que es apoyado recibe estímulos positivos para su progresión, muchas veces surgen de forma espontánea y natural.**

c) **Aprendizaje sin error.**

Se trata de que los juegos, las normas y las habilidades que vaya aprendiendo el alumnado con TEA no contengan grandes incorrecciones. Porque para ellas y ellos, el error forma parte de lo aprendido y después es más complicado impedirlo.

Algunas pautas para evitarlo son:

- **Planteando tareas, retos, alcanzables y roles asumibles** en los juegos
- **Disminuir la posibilidad de que sucedan dificultades con los apoyos.** Posteriormente los apoyos se irán reduciendo.
- **Establecer diferentes niveles de ejecución** respetando la heterogeneidad del grupo.



5.5.2. Estrategias específicas aplicadas a los juegos

Las dificultades para alcanzar el juego simbólico, es una característica de estas personas. Se necesita un trabajo dirigido y estructurado para que el alumnado vaya poco a poco adquiriendo los diferentes estadios del juego hasta el juego simbólico.

Desde el área de Educación Física y desde el deporte escolar, se van a ir trabajando diferentes fases del juego, de forma global atendiendo a todo el alumnado, pero teniendo en cuenta el momento de adquisición del juego de cada alumna y alumno: *adaptando los juegos a la situación e incidiendo más en un tipo de juegos.*

Y en este punto también es muy importante la coordinación y **colaboración con la/el especialista de apoyo terapéutico y la familia.** Se puede trabajar de forma individual mediante los juegos que se precisen en cada momento a la vez que se hace con todo el grupo.

a) **JUEGOS INTERACTIVOS / SENSORIO-MOTRICES**

Es la primera fase del juego que se desarrolla aproximadamente en los primeros dos años de vida (Piaget, 1954, citado por Ochaíta, 1983). Comienza de forma espontánea, experimentando, buscando el placer, con el movimiento, con la manipulación de objetos (precede al juego funcional) y con la interacción con el adulto. Partiendo de esta fase del juego, en el área de EF o en el deporte escolar, se pueden tener en cuenta en las siguientes premisas:

Empatizar con la alumna/o. Crear un vínculo de confianza: establecer **relaciones positivas con todo el grupo**, con el objetivo de **crear un vínculo de confianza** entre el alumnado con TEA, las compañeras/os y el monitorado. **En algunos casos es un buen recurso apoyarse en pictogramas o en una foto del monitor o monitora.**

Es importante partir de los centros de interés del alumnado:

- **Una forma muy útil y sencilla de comenzar es a través de circuitos. Se puede comenzar con el material que más le guste, para después ir añadiendo otros.**

- **Trabajar el contacto corporal. Aun así, puede haber situaciones relacionadas con el contacto corporal que creen rechazo** y respuestas inadecuadas del alumnado con TEA. No es conveniente insistir en la actividad ni forzar al alumnado a hacerlo. **Habrà que ir superando estas situaciones poco a poco, dándole tiempo y ganándose su confianza.**
- **La imitación. Se trata sobre todo de establecer cierta interacción que después facilite que el alumnado con TEA imite al profesor y a los demás compañeros/as para avanzar en el juego funcional.**

b) **JUEGO FUNCIONAL**

Los niños/as con TEA en un principio tienen dificultades para desarrollar este tipo de juegos porque la forma de aprenderlo principalmente es la imitación. Una vez que hay interacción entre el monitorado y el alumnado con TEA, desde el área de deporte escolar, se puede trabajar la imitación intencionadamente de una forma estructurada.

- **Primero empezar trabajando la imitación con materiales** (*balones, aros, cuerdas, zancos, picas, conos, etc...*).
- *Posteriormente se pasa a trabajar la motricidad gruesa. Para el alumnado con TEA es más complicado porque ahora no tiene la referencia del objeto, no se ve a sí mismo haciendo el movimiento. Para ello y como recurso didáctico se puede utilizar la imitación, un espejo si se dispone de él, o también los pictogramas con la representación de los ejercicios.*

Captar la atención:

Lo más complicado será captar la atención del alumnado con TEA para lo que se utilizarán los materiales que más le gusten. Si es necesario, también se le apoyará físicamente (moldeamiento).

También es importante **recompensar cada vez que repita la tarea con un elogio, o un "chócala".**

c) **JUEGO RECÍPROCO**

Son los juegos en los que se juega con al menos otra persona intercambiando un objeto, por ejemplo, pasarse una pelota.

Implican interactuar con los demás, prestar atención a lo que el otro hace, atención conjunta sobre el objeto con el que se juega, seguir una secuencia en los turnos. Algunas pautas básicas para estructurar el juego son:

- Utilizar algo que le atraiga.
- Primero con un adulto en contexto seguro: máxima estructuración.
- Continuar con el adulto pero con un contexto menos estructurado, permitiendo algún fallo.
- Después con compañeros en contexto seguro: máxima estructuración de nuevo.
- Y con compañeros reduciendo seguridad.

d) **INICIACIÓN DEL JUEGO SIMBÓLICO O DE FICCIÓN**

El alumnado con TEA tienen dificultades en el área de la imaginación, de la abstracción, lo que conlleva dificultades en el desarrollo del juego simbólico o de ficción.

La forma más sencilla de comenzar con el alumnado con TEA es a través de realización de actividades individuales dentro del grupo.

- Partiendo del movimiento del propio cuerpo. En la parte inicial de las sesiones, **se puede aprovechar para relacionar el movimiento con ficciones.**
- **Ficciones con materiales.** Atribuyendo propiedades ficticias a objetos con los que se está jugando o sustituyéndolos por otros imaginarios
- **Jugando con objetos imaginarios.** Ejemplo: saltar una cuerda imaginaria.
- **Simbolizando actividades que le gusten.** Ejemplo: *montar en bici, coger setas, jugar a la raqueta...*

e) **JUEGO DE REGLAS**

Son juegos en los que también al menos hay dos participantes y en los que hay que seguir unas reglas. Las reglas en los juegos deberían comenzar a trabajarse desde muy pequeños con movimientos repetitivos ritualizados, con reglas muy sencillas. Ya en el colegio, los juegos con reglas implican socialización. Son un tipo de juegos muy complejos para desarrollar con el alumnado con TEA dentro de una sesión de deporte escolar porque **las reglas son abstractas y se necesita cierta simbolización:**

- **Se aprenden por imitación.**
- **No son invariables,** se cambian cada poco.
- **Elaborar pictogramas que puedan servir para explicar** normas habituales de muchos juegos. No es posible tener pictogramas para todas las normas. Ejemplo: *pillar, escapar, esconderse, buscar casa, coger balones...*
- **Delimitar bien los espacios de juego** (con conos, picas con ladrillos, cuerdas...).
- **Diferenciar con petos de colores** los equipos cuando los haya, o diferentes roles en el juego, aunque sean pocas alumnas/os.
- Cuando se empieza **un juego nuevo es conveniente llevarlo a cabo simplificando todo lo que se pueda manteniendo la esencia del juego. Posteriormente a lo largo de las sesiones se irá evolucionando de forma progresiva.**
- **Y será fundamental el apoyo del monitorado y de las/los compañeras/os de la alumna/o con TEA para integrarle en los juegos.**

5.5.3. Características de aprendizaje por imitación

El aprendizaje por imitación es uno de los mecanismos puntuales y básicos en el aprendizaje de cualquier niña/o con algún tipo de trastorno del espectro autista (TEA). Es tanta su importancia, que las mayores dificultades que las técnicas de imitación entrañan, no debe suponer un impedimento para su utilización, ya que son indispensables para su correcto desarrollo físico, psicológico y verbal.



PROCESOS DEL APRENDIZAJE POR OBSERVACIÓN

Para las personas con autismo es muy complicado poner atención sobre la otra persona y lo que está haciendo. Por ese motivo, en las actividades por imitación hay que poner especial atención a los siguientes procesos:

1. Procesos de atención

El alumno debe prestar atención a las características más relevantes de la conducta del modelo.

2. Procesos de retención

Consiste en la retención por parte de la niña o el niño de la información adquirida mediante la observación, para después reproducir la conducta.

3. Procesos de reproducción motora

Para poder ejecutar la conducta aprendida, es preciso que el alumno tenga las capacidades motoras mínimas para poder realizarla.

4. Procesos de motivación y de incentivo

La nueva conducta solo se refleja si la/el alumna/o recibe el incentivo adecuado. Es decir, para que la conducta se ejecute el individuo debe tener la experiencia de que será reforzada.

LA IMITACIÓN EN NIÑAS/OS CON AUTISMO

El aprendizaje por imitación es más dificultoso en niñas/os con autismo. Por este motivo, para que la enseñanza sea efectiva, **es muy importante que el modelo a imitar, es decir, el grupo técnico cumpla el siguiente perfil:**

- **Capacidad de proporcionar refuerzo**

Es fundamental transmitir confianza, afecto y dar refuerzos positivos tras las tareas que proponemos.

- **Mostrar autoridad**

Está demostrado que las/os monitoras/es capaces de imponerse, no por la fuerza sino por persuasión y asertividad, son más imitados, ya que le ven como pauta y modelo robusto, dando seguridad y tranquilidad.

- **Similitud entre el modelo y el observador**

Si es posible, conviene que la diferencia de edad entre la/el monitor/a y las/os alumnas/os con autismo no sea muy grande, así se creará un anexo que ayude a poner en práctica las actividades de imitación

- **Inspirar sinceridad**

Les cuesta mucho coger confianza, y siempre se muestran más receptivos ante un modelo que les parezca sincero y de confianza.

También es muy importante, las actividades seleccionadas. Deben de ser adecuadas e individualizadas a la edad y características de cada niña/o.

5.6. MODALIDADES DEPORTIVAS

LAS MODALIDADES DEPORTIVAS RECOGIDAS EN EL DECRETO 16/2006 de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco

Actividades subacuáticas, Ajedrez, Atletismo, Bailes deportivos, Bádminton, Baloncesto, Balonmano, Billar, Boccia, Bolos, Carreras de montaña, Ciclismo, Curling, Deportes de invierno (Esquí alpino, Esquí de fondo, Snowboard), Equitación, Escalada, Fútbol-5, Fútbol-11, Fútbol sala, Gimnasia Rítmica, Golf, Herri kirolak, Hockey, Kárate, Lucha y Sambo, Montaña, Natación, Pádel, Pelota Vasca, Pesca, Petanca, Piragüismo, Powerlifting (halterofilia), Remo, Rugby, Slalom, Surf, Taekwondo, Tenis, Tenis de mesa, Tiro con Arco, Tiro olímpico, Toca, Triatlón, Vela, Voleibol, Waterpolo.

DECRETO 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco.

Las especialidades deportivas reconocidas por el Comité Paralímpico Internacional (IPC) y las Federaciones Estatales (FFEE) se pueden consultar [aquí](#).

En GIPUZKOA las niñas, niños y jóvenes tienen numerosas oportunidades de práctica deportiva.

- Psicomotricidad relacional, iniciación al multideporte, iniciación a experiencias diferentes en la naturaleza. A partir de los 12 años pueden realizar los diferentes deportes en nuestros clubes:
- DEPORTE DE EQUIPO: Baloncesto, Fútbol, Rugby, Soafball.
- DEPORTES INDIVIDUALES: Atletismo, Natación, Ciclismo, Esgrima, Pelota, Remo, etc.
- DEPORTES DE COMBATE: Karate y Judo.
- DEPORTE EN LA NATURALEZA: Salidas al monte, Surf, Escalada, Pádel-sub, Buceo.
- ACTIVIDADES MUSICALES y ARTÍSTICAS: Danza contemporánea, Gimnasia rítmica, Circo, Creatividad y movimiento, etc.



Jornada de surf inclusivo

11.4.3. T.N. Personas con Trastorno Mental



Escuela de atletismo adaptado FGDA

1. DEFINICIÓN

Un trastorno es la descripción de una serie de síntomas, acciones o comportamientos y **suele estar asociado a patologías o desórdenes mentales**. En el campo de la salud mental se utiliza el término trastorno mental en los dos sistemas clasificatorios de la psicopatología más importantes en la actualidad, sobre todo en aquellos casos en los que la etiología biológica no está claramente demostrada: *la CIE-10 de la Organización Mundial de la Salud y el Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5) de la American Psychiatric Association*.

El trastorno mental, es una alteración de tipo emocional, cognitivo y/o de comportamiento, en que **quedan afectados procesos psicológicos básicos** como son la emoción, la motivación, la cognición, la conciencia, la conducta, la percepción, la sensación, el aprendizaje, el lenguaje, etc., **lo que dificulta a la persona su adaptación al entorno cultural y social en que vive** y crea alguna forma de malestar subjetivo.

El trastorno mental es una realidad social de gran magnitud en el mundo, tanto por la alta incidencia y prevalencia de los casos, como por la discapacitación que conlleva.

Afecta aproximadamente a un 3% de la población total. Más aún, en España aproximadamente al 25% de la población le ha sido diagnosticado algún tipo de trastorno mental en algún momento de su vida, con especial incidencia entre los 26 y los 45 años de edad. Además esta enfermedad impacta directamente en su familia, por lo que se eleva el porcentaje de personas que viven de una manera directa en contacto con esta problemática.

Las personas con trastorno mental han constituido históricamente uno de los colectivos más discriminados y peor comprendidos; invisibles para la sociedad. Estas personas se enfrentan a obstáculos en su día a día que se ven obligadas a superar para su incorporación y participación plena en los ámbitos de la vida política, económica, cultural y social. Por una parte, **la propia**

enfermedad genera una sintomatología que produce carencias motivacionales y dificultades cognitivas que afectan al desarrollo de actividades cotidianas y por otro lado, **el estigma que rodea al trastorno mental** agrava significativamente estas situaciones y conduce al rechazo y a la discriminación social.

Existen prejuicios respecto al trastorno mental, que asocian a la persona afectada con vagancia, peligrosidad, etc., y le culpan de su conducta, **en muchas ocasiones se ven magnificados como consecuencia de la falta de información y la ignorancia que llevan al pesimismo** sobre la capacidad y posibilidad de inclusión social de este colectivo.

Las personas con trastorno mental, por lo tanto, viven en una situación de **gran vulnerabilidad social** y de dependencia a causa de su disCAPACIDAD. **Precisan de múltiples y diversos apoyos** (servicios, recursos, programas) para disfrutar de una vida digna en sociedad.

El ejercicio físico es una gran oportunidad para este colectivo, puesto que un notable número de estudios longitudinales y transversales ha demostrado que el mismo se constituye en una estrategia preventiva y en un enfoque adyuvante del tratamiento de los trastornos mentales.

No hay evidencias científicas suficientes que permitan explicar el poder del ejercicio frente a la patología mental. “Se ha intentado establecer una **causalidad bioquímica** del efecto de la actividad física sobre la salud mental, sin resultados definitivos”. No obstante, “se ha encontrado **evidencia de que el apoyo social y el compromiso que se genera** alrededor de la actividad física podrían explicar en gran medida los efectos observados en los cambios de ánimo”.

Aunque a día de hoy no se conocen los mecanismos fisiológicos exactos, existen indicios y pistas muy valiosas sobre lo que ocurre en nuestro organismo cuando hacemos ejercicio. Se sabe que el ejercicio físico “mejora la calidad de vida y el bienestar general”.

En cuanto a los mecanismos concretos implicados en ese efecto beneficioso, existe la hipótesis de que **algunos de los principales neurotransmisores** (sustancias utilizadas por las neuronas para comunicarse entre sí) se activan con la actividad física. Serían las siguientes hormonas:

HORMONAS QUE SE ACTIVAN CON LA ACTIVIDAD FÍSICA	
SEROTONINA	La serotonina es la hormona que se segrega, cuando nos sentimos <i>importantes</i> . Eleva nuestra autoestima y nuestra confianza . La práctica de deporte promueve su liberación porque implica la superación de retos y fortalece el sentimiento de formar parte de un colectivo con el que nos identificamos . No en vano, las personas con depresión y ansiedad presentan niveles muy bajos de esta hormona.
ENDORFINA	“La endorfina funciona en el cerebro como si fuera un analgésico ”. De hecho, a menudo se alude a ella como la <i>morfina natural</i> . Se segrega con el ejercicio, propiciando un estado de relajación . Su liberación es especialmente beneficiosa frente a estados de estrés y de miedo.
DOPAMINA	Es el neurotransmisor del placer por excelencia. Se segrega cuando algo nos estimula o nos hace sentir bien. En el deporte, aspectos como la superación de retos o la aprobación de otras personas producen placer, lo que nos impulsa a seguir practicando .
OXITOCINA	Es la hormona encargada de equilibrar los vínculos emocionales y afectivos . Con la práctica deportiva se establecen relaciones interpersonales que favorecen la segregación de esta hormona.

Son varias las investigaciones que analizan los efectos de la actividad física en los trastornos mentales, la mayoría de estos estudios han demostrado que el ejercicio físico puede tener efectos positivos sobre gran cantidad de variables de salud y condición física, entre las que se incluyen: equilibrio, fuerza muscular, capacidad aeróbica, peso corporal y los diferentes compartimentos de la composición corporal aumentando así la capacidad de estas personas para llevar a cabo sus tareas de la vida diaria, (Bartlo, 2011. Citado por Moreno Campos, A. 2014).

Además de lo comentado anteriormente, la actividad física desencadena otro tipo de beneficios, no puramente físicos, la aceptación y adherencia a la práctica de actividad física entre los participantes y sus familiares provocan una mejora en autoestima, socialización, ansiedad y diferentes indicadores de calidad de vida (Hartdoy 2011, citado por Moreno Campos, A. 2014).

2. CLASIFICACIÓN

Hay una gran variedad de trastornos mentales, cada uno de ellos con manifestaciones distintas. En general, se caracterizan por una combinación de alteraciones del pensamiento, la percepción, las emociones, la conducta y las relaciones con los demás. Entre ellos se incluyen la **depresión**, el **trastorno afectivo bipolar**, la **esquizofrenia** y otras **psicosis**, la demencia, las discapacidades intelectuales y los trastornos del desarrollo, como los Trastornos del Espectro del Autismo.

3. ALGUNOS TIPOS DE TRASTORNOS MENTALES

Trastornos del neurodesarrollo (ver capítulo anterior)

Trastorno del espectro autista (ver capítulo anterior)

Espectro de la esquizofrenia y otros trastornos psicóticos

La esquizofrenia es una patología enigmática y con un diagnóstico difícil, ya que aparece comúnmente en la adolescencia y la adultez temprana, cuando los jóvenes cambian los hábitos y comienzan una nueva vida social.

Trastorno bipolar y trastornos relacionados

Es un trastorno mental que puede ser crónico o episódico (lo que significa que ocurre ocasionalmente y a intervalos irregulares). Los sujetos pasan de tener la autoestima elevada a fases depresivas. Por lo general, no tienen una dependencia emocional por sus allegados. Algunos aspectos son: fracaso académico u ocupacional, rechazo escolar, aislamiento social, abuso de sustancias nocivas o conductas autolesivas.

Trastornos depresivos

Se caracterizan por una tristeza de una intensidad o una duración suficiente como para interferir en la funcionalidad y, en ocasiones, por una disminución del interés o del placer despertado por las actividades.



Encuentro de multideporte FGDA

El ejercicio físico aumenta el volumen cerebral del hipocampo (involucrado en el aprendizaje y la memoria), aumenta los niveles sanguíneos de algunas citocinas y afecta la neurotransmisión en pacientes con diagnóstico de depresión.

Trastornos de ansiedad

La ansiedad es un sentimiento de miedo, temor e inquietud. Puede hacer que sude, se sienta inquieto y tenso, y tener palpitaciones. Puede ser una reacción normal al estrés. Por ejemplo, puede sentirse ansioso cuando se enfrenta a un problema difícil en el trabajo, antes de tomar un examen o antes de tomar una decisión importante. Si bien la ansiedad puede ayudar a enfrentar una situación, además de darle un impulso de energía o ayudarlo a concentrarse, para las personas con trastornos de ansiedad el miedo no es temporal y puede ser abrumadora.

Un programa de ejercicio físico tiene efectos beneficiosos en pacientes con trastornos de ansiedad. Las mejoras más notables se observan en pacientes que realizan programas de ejercicios rítmicos, aeróbicos y respiratorios, y en aquellos que utilizan grandes grupos musculares (natación, trote, caminata, ciclismo, entre otros), de baja a moderada intensidad.

Trastorno Límite de Personalidad

El Trastorno Límite de la Personalidad -TLP hace referencia a un patrón persistente de inestabilidad en la autoimagen, en el control de impulsos, el afecto y las relaciones interpersonales. Este patrón se traduce en una elevada reactividad del estado de ánimo, impulsividad extrema, comportamientos recurrentes de autolesión o suicidio, pensamientos y actitudes ambivalentes hacia los demás y hacia uno mismo, relaciones interpersonales caóticas e intensas, sentimientos de vacío y aburrimiento.

Espectro de la esquizofrenia y otros trastornos psicóticos

Son trastornos mentales que se suelen catalogar como graves. Las personas que lo sufren no perciben con claridad la realidad y suelen perder el contacto con el exterior. Por ejemplo, pueden pensar que alguien puede leer sus pensamientos o que alguien les persigue constantemente.

Los síntomas más comunes son los delirios y las alucinaciones.

El ejercicio aeróbico entretenido, divertido y compartido con más gente, debe incluirse regularmente en los programas de tratamiento de estos pacientes.

4. RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA

RECURSOS ESTRATÉGICOS

Por todo lo expuesto anteriormente parece razonable plantearse la práctica de actividad física como un complemento ideal en el abordaje multidisciplinar de los trastornos mentales. Debemos tener claro que el primer objetivo es conseguir adherir a estas personas a la práctica de actividad física, por tanto es necesario partir de un entrenamiento íntimamente supervisado, haciendo especial hincapié en factores como la **motivación, la comprensión y otros que puedan comprometer la adherencia al programa de entrenamiento.**

Otra de las premisas que se debe tener en cuenta cuando se realiza actividad física en estos individuos es que **la comprensión de los ejercicios a veces toma más tiempo de lo deseado, por lo que debemos plantear ejercicios con la mayor sencillez posible y no variar excesivamente la dinámica de entrenamiento.**

Los contenidos principales del trabajo físico van a estar muy condicionados por las propias características individuales de la persona pero en líneas generales **podemos recomendar el trabajo de resistencia cardiorrespiratoria; cualquier tipo de ejercicio físico o práctica deportiva desde caminar, trotar, pedalear o nadar, siendo el uso de la música un recurso muy agradable y eficaz.**

Para trabajar la fuerza muscular, lo recomendable es trabajar siempre grandes grupos musculares, de nuevo el Colegio Americano de Medicina del Deporte **recomienda entrenar entre el 70 y 80% de una repetición máxima, 2 días por semana, y 3 series de 8 a 12 repeticiones por sesión.**

La flexibilidad debe ser otro de los contenidos más utilizados en este tipo de sesiones, 2 ó 3 días por semana, y con el objetivo de mantener y mejorar la amplitud articular, evitando así inmovilidades debidas a la inactividad física.

Es importante complementar el entrenamiento con prácticas psicomotrices en el contexto de Actividad Motriz Espontánea, trabajar la creatividad sin fronteras, libre expresión a niveles imaginarios y simbólicos" (Lapierre y Aucouturier, 1980, citado por Mendiara Rivas, J. en 2008).



Senderismo inclusivo. Federación Guipuzcoana de Montaña y FGDA.

5. CONSEJOS METODOLÓGICOS

No hay disciplinas deportivas más eficaces frente a los trastornos psiquiátricos. Lo más importante es **adaptar el deporte a la edad, las capacidades y las necesidades** de cada persona y que quien lo practique pueda experimentar el éxito.

Con respecto a las modalidades deportivas podemos decir que el ejercicio individual mejora habilidades como **la independencia o la superación personal**, mientras que el deporte colectivo potencia, sobre todo, **las relaciones interpersonales**. Y es importante una combinación de ambas en función también de la motivación del deportista.

Los programas de actividad física y deporte para personas con trastorno mental deben:

- **Fomentar la participación activa** en el entorno comunitario de la persona con trastorno mental.
- **Considerar las características individuales**, realizando planes individualizados y actividades que resulten motivantes para la persona.
- **Fortalecer la autonomía de la persona**. El deporte como medio para el desarrollo personal.
- **Reducir el aislamiento social**, tomando el deporte como oportunidad de socialización.
- **Favorecer la mejora de la autoestima y del autoconcepto**.
- **Aportar a la persona con trastorno mental una educación física general inculcando hábitos de vida saludables**. Cuidar el contexto en el que se lleve a cabo la práctica de actividad física, aportando referentes positivos en salud (dar ejemplo).
- **Favorecer la inclusión social**. Sentirse parte de la comunidad, compartiendo espacios y vivencias. Es necesario implicar a diferentes actores y sectores de la comunidad.
- **Favorecer la coordinación entre profesionales** y personas de referencia mediante asesoramiento mutuo.

Algunos signos que nos pueden indicar trastorno mental en niñas, niños y jóvenes:

- Tienen rabietas frecuentes o están sumamente irritables la mayor parte del tiempo.
- Son recurrentes en sus acciones negativas pero no son del todo consciente de las consecuencias.
- A menudo hablan de sus miedos o preocupaciones.
- Se pueden quejar de dolor de estómago o dolores de cabeza frecuentes sin causa médica conocida.
- Están en constante movimiento y no pueden quedarse quietos (excepto cuando miran videos o juegan a videojuegos).
- Duermen demasiado o muy poco, tienen pesadillas frecuentes o parecen que tienen sueño durante el día.
- No están interesados en jugar con otros niños o tienen dificultad para hacer amigos.
- Tienen problemas académicos o recientemente sus calificaciones han bajado.
- Repiten sus acciones o verifican las cosas muchas veces por miedo a que algo malo pueda suceder.

Algunos signos que nos pueden indicar trastorno mental en adultos/mayores:

- Han perdido el interés en las cosas que solían disfrutar.
- Tienen poca energía.
- Duermen demasiado o muy poco, o parecen tener sueño durante todo el día.
- Pasan más tiempo solos y evitan las actividades sociales con amigos o familiares.
- Tienen miedo a aumentar de peso o hacen dieta o ejercicio de manera excesiva.
- Se pueden autolesionar.
- En ocasiones tienen hábitos no saludables: fuman, beben o usan drogas.
- Participan en conductas arriesgadas o destructivas solos o con sus amigos.
- Tienen pensamientos negativos.
- Tienen períodos de muchísima energía y actividad y requieren dormir mucho menos de lo habitual.
- Pueden percibir que alguien está tratando de controlar su mente o que escuchan cosas que otras personas no pueden escuchar.



CONSEJOS PARA CASOS RELACIONADOS CON TRASTORNOS DE LA CONDUCTA Y LA PERSONALIDAD:

- **Es esencial comprender estos trastornos y ser muy tolerantes y comprensivos.**
- Normalmente **no son conscientes de las consecuencias que pueden tener sus actos.**
- **Fomentar y elogiar una buena actitud, transmitir aceptación, animarles, darles refuerzos positivos. Pero ante una mala actitud, decirlo también.**
- **Es importante darles información para que les ayude a que se conozcan mejor**, ya que les cuesta bastante definir sus comportamientos y ser conscientes de lo que han hecho o de cómo les ven los demás.
- **En caso de tener que llamarles la atención, es mejor hacerlo a solas**, sin que el grupo esté delante, y con suavidad, ya que es común que sientan la sensación de ridículo. Si se hace delante del grupo, también pueden ponerse a la defensiva y repetir este comportamiento una y otra vez.
- **Cuanto más fácil sea tu lenguaje, mejor te entenderá.**
- **Tanto las responsabilidades como los límites son necesarios**, ya que les proporciona estructura y seguridad.
- **Comentar la planificación al principio**, para que no se lleve grandes sorpresas y para que pueda estructurar mejor la actividad en su cabeza.
- **Simplificar la información, podemos utilizar soportes como esquemas o dibujos.**
- **Les proporciona confianza saber que se espera de ellos exactamente.**
- **Fomentar actividades relacionadas con el movimiento, ya que les ayuda exteriorizar la energía extra.**
- **Para reforzar su comportamiento un recurso puede ser proporcionarle responsabilidades en la sesión.**

6. CRITERIOS DE ADAPTACIÓN

6.1. La accesibilidad de la instalación

Es importante previamente analizar las instalaciones y ver qué cosas se pueden adecuar e identificar para minimizar las posibles barreras que tenga el espacio deportivo. En el caso del trastorno mental es importante que los recorridos sean intuitivos o que los itinerarios estén adecuadamente señalizados. El empleo de un buen sistema de orientación sería lo deseable con un sistema de pictogramas o de lectura fácil que permita que todas las personas se orienten. Estos recursos son facilitadores para toda la población.

6.2. El Espacio

No es relevante el espacio, pero para cualquier persona que el espacio sea accesible, intuitivo, luminoso, con una buena ventilación y agradable, siempre va a ayudar para facilitar la motivación.

6.3. El Material

Es importante introducir cualquier material que ayude a mejorar la motivación de las usuarias/os para contribuir a mejorar la adherencia a las actividades. Por ello es necesario ir descubriendo diferentes actividades poco a poco y también ofreciéndoles diferentes materiales que favorezcan la atención y la motivación por la actividad física.

6.4. La Normativa

Con respecto a la normativa, debemos tener en cuenta que en ocasiones las dificultades de concentración de algunas personas impiden que entiendan las reglas del juego. Debemos ser pacientes y esforzarnos en explicar bien cada ejercicio, cada juego y sus normas. Y asegurarnos de que las entienden. A veces, debido a la dispersión mental puede que sea necesario explicarlas a parte del grupo o incluso utilizando pizarras o dibujos.

6.5. Otras orientaciones didácticas

Uno de los retos actuales es sensibilizar e informar a la sociedad sobre personas con trastorno mental. Por ello es importante impulsar la creación de proyectos de sensibilización social e integración-inclusión a través del desarrollo de las actividades deportivas, porque el deporte es tenido como la mejor herramienta para ello, ya que es sabido por todo el mundo que el deporte beneficia la salud de cualquier persona, contribuyendo a una gran disminución del estrés y proporcionando un aumento de la autoestima.

LA PRÁCTICA DEPORTIVA MEJORA
 LA CALIDAD DE VIDA DE MUCHAS PERSONAS,
 MUY ESPECIALMENTE LAS DE AQUELLAS
 QUE SUFREN UN TRASTORNO MENTAL,
 nos sirve para descubrir
capacidades y motivaciones propias,
recuperar acciones, potenciar relaciones sociales,
fomentar la integración social dentro de la comunidad,
disminuye el riesgo de marginación,
crea un espacio de intercambio de experiencias,
aumenta la autoestima
y permite disfrutar del tiempo libre y el bienestar
que te proporciona la actividad deportiva.

6.6. MODALIDADES DEPORTIVAS

LAS MODALIDADES DEPORTIVAS RECOGIDAS EN EL DECRETO 16/2006 de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco

Actividades subacuáticas, Ajedrez, Atletismo, Bailes deportivos, Bádminton, Baloncesto, Balonmano, Billar, Boccia, Bolos, Carreras de montaña, Ciclismo, Curling, Deportes de invierno (Esquí alpino, Esquí de fondo, Snowboard), Equitación, Escalada, Fútbol-5, Fútbol-11, Fútbol sala, Gimnasia Rítmica, Golf, Herri kirolak, Hockey, Kárate, Lucha y Sambo, Montaña, Natación, Pádel, Pelota Vasca, Pesca, Petanca, Piragüismo, Powerlifting (halterofilia), Remo, Rugby, Slalom, Surf, Taekwondo, Tenis, Tenis de mesa, Tiro con Arco, Tiro olímpico, Toca, Triatlón, Vela, Voleibol, Waterpolo.

DECRETO 16/2006, de 31 de enero, de las Federaciones Deportivas del País Vasco.

Las especialidades deportivas reconocidas por el Comité Paralímpico Internacional (IPC) y las Federaciones Estatales (FFEE) se pueden consultar [aquí](#).

En GIPUZKOA las niñas, niños y jóvenes tienen numerosas oportunidades de práctica deportiva.

- Psicomotricidad relacional, iniciación al multideporte, iniciación a experiencias diferentes en la naturaleza. A partir de los 12 años pueden realizar los diferentes deportes en nuestros clubes:
- DEPORTE DE EQUIPO: Baloncesto, Fútbol, Rugby, Soafball.
- DEPORTES INDIVIDUALES: Atletismo, Natación, Ciclismo, Esgrima, Pelota, Remo, etc.
- DEPORTES DE COMBATE: Karate y Judo.
- DEPORTE EN LA NATURALEZA: Salidas al monte, Surf, Escalada, Pádel-sub, Buceo.
- ACTIVIDADES MUSICALES y ARTÍSTICAS: Danza contemporánea, Gimnasia rítmica, Circo.

12.

REFERENCIAS

BIBLIOGRÁFICAS

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguado Monjas, R., Ponce Garzarán, A., & Gea Fernández, J. M.** (2015). *La transmisión de valores a través del deporte. Deporte escolar y deporte federado: relaciones, puentes y posibles transferencias*. Retos (Vol. 28).
- Aguado Monjas, R.** (s. f.). *El deporte en la escuela. reflexiones previas*. La importancia de la justificación coherente de su uso, 213-218.
- Ainscow, M., Echeita, G.** (2010). *La Educación inclusiva como derecho, Marco de referencia y pautas de acción para el desarrollo de una revolución pendiente*. Actas II Congreso Iberoamericano de Síndrome de Down. Un marco de referencia y pautas de acción para el desarrollo de sistemas de educación incluyentes. Granada.
- Almagro-Torres, B. J. y Giménez Fuentes Guerra, F.** (2008). *Los valores personales y sociales en jóvenes deportistas (10-12 años)*. Revista Digital EF deportes. Buenos Aires.
- Aragón Arjona, S., Valdivieso Fernández, I.** (2007). *Deficiencia auditiva y deporte*. <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital - Buenos Aires - Año 12 - N° 110 - Julio de 2007
- Arnáiz, P.** (2003). *Educación Inclusiva: Una escuela para todos*. Málaga, Aljibe.
- Arribas Cubero, H., & Fernández Atiénzar, D.** (2015). *Deporte adaptado y escuela inclusiva* (1st ed.). Barcelona: Graó.
- Artigas-Pallares, J., Paula, I.** (2012). *El autismo 70 años después de Leo Kanner y Hans Asperger*. Rev. Asociación Esp. Neuropsiq. vol.32 no. 115 Madrid. <http://dx.doi.org/10.4321/S0211-57352012000300008>
- Barthélémy, C., Fuentes, J. and Howlin P. and Van der Gaag R.** (2020). *Persons with autism spectrum disorders Identification, Understanding, Intervention*. Autism Europe.
- Bastian Ignacio Carter, T.** (2012). *La integración del alumnado inmigrante en el programa de deporte escolar de Segovia*.
- Booth, T., & Ainscow, M.** (2002). *Índice de inclusión: desarrollando el aprendizaje y la participación en las escuelas*.
- Booth, T., & Ainscow, M.** (2011). *Guía para la Educación Inclusiva Desarrollando el aprendizaje y la participación*.
- Black, K., & Stevenson, P.** (2011). *The inclusion spectrum*. [online] <http://theinclusionclub.com>
- Cansino, J.A.** (2016). *Un nuevo paradigma para un futuro más saludable y con valores*. Deporte Inclusivo.
- Carter-Thuillier, B., Carlos, J., & Arribas, M.** (s. f.). *See profile*. Recuperado a partir de <https://www.researchgate.net/publication/316170036>
- Castejón, F. J., & López Ros, V.** (2002). *Consideraciones metodológicas para la enseñanza y el aprendizaje del deporte escolar*. Tándem, 7
- Castro Núñez, U. Hernández Moreno, Rodríguez Ribas, J.** (2008). *De cómo separar los elementos de la lógica interna y de la lógica externa*. GEIP (Grupo de Estudio e Investigación Praxiológico). Departamento de Educación Física. Universidad de Las Palmas de G.C.
- Ceballos Villahoz, Itziar; Casanova Martín, Resu** (2017). *La función y el valor del deporte en AVIFES*. Educación Social. Revista d'Intervenció Socioeducativa, 65, 124-140
- Chamero Muñoz, M., & Fraile García, J.** (2017). *Educación y deporte: relaciones, construcciones e influencias mutuas*. ESPIRAL. CUADERNOS DEL PROFESORADO, 5(9), 55
- COE** (1994). *Deportes para minusválidos físicos, psíquicos y sensoriales*.
- COE** (2014). *La inclusión en la Actividad Física y Deportiva*. Comité Paralímpico Español. Ed. Paidotribo.
- Collicot, J.** (2000). *Posar en pràctica l'ensenyament multinivell: estratègies per als mestres*. Suports: Revista catalana d'educació especial i atenció a la diversitat, 4(1). 87-99. <http://www.raco.cat/index.php/Suports/article/view/102003/141934>
- Comisión Europea/EACEA/Eurydice** (2013). *La educación física y el deporte en los centros escolares de Europa*. Informe de Eurydice. Luxemburgo: Oficina de Publicaciones de la Unión Europea

- Connie Kasari, Stephanny FN, Freeman, Tanya Paparella** (2000). *Early intervention in autism: Joint attention and symbolic play*. International Review of REsearch in Mental RETardation. Voluma 23. Bustosn
- CSD** (2010). *Plan Integral para la Actividad Física y el Deporte*. Madrid: Consejo Superior de Deportes.
- Curriculum de Educación Básica: [Heziberri Euskadi 2020](#)**.
- David Sanz y Raúl Reina** (2012). *Actividades Físicas y Deportes Adaptados para Personas con Discapacidad*. Ed. Paidotribo.
- Diego Luque Parra; María Luque-Rojas** (2013). *Necesidades Específicas de Apoyo Educativo del alumnado con discapacidades sensoriales y motoras*. Summa PISCOL. UST, vol.10, no2. Santiago.
- Dietrich Martín; Klaus Carl; Klaus Lennertz** (02/2001) *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Ed. Paidotribo.
- Douglas, K., & Carless, D.** (2008). *Training or Education? Negotiating a Fuzzy Line Between What We Want and What They Might Need*. Annual Review of Golf Coaching, 1-13
- Español, C.** (2014). *La inclusión en la actividad física y deportiva* (1st ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo México.
- Espínola Jiménez, A, Bensusan Martín, P.** (2016). *La accesibilidad en el entorno para personas con discapacidad auditiva*. Audito: Revista Electrónica de Audiología. Vol. 4, Núm. 2. Asociación Española de Audiología. Departamento de Derecho. Universidad de Granada. España.
- Fejerman, N, Arroyo. H.** (2013). *Trastornos motores crónicos en niños y adolescentes*. Ed. Panamericana.
- Fernandez-Lasa, U. Nabaskues, I. Olasagasti, J. Usabiaga, O.** (2018). *Talde arteko harremanen eragina jarduera fisiko inklusiboetan: pilotarien sinesmenak aztergai*. Ed: Euskal Herriko Unibertsitatea (UPV/EHU), Gipuzkoako Kirol Egokituen Federazioa (FGDA).
- Fraile Aranda, A.** (S.F). *Educación en con y en deporte*.
- Gomendio, M.** (2000). *Educación Física para la integración de niños con necesidades educativas especiales*. Programa de Actividad Física para niños entre 6-12 años. Ed. Gimnos.
- González Llorente, J.** (S.F). *Percepciones de los monitores participantes en el programa de deporte escolar en el municipio de Segovia según el análisis comparativo de los cursos 2009/2010 y 2011/2012*.
- González Pascual, M.** (S.F). *Evaluación del funcionamiento de la implantación de un programa integral de deporte escolar en educación primaria en el municipio de Segovia*. Universidad de Valladolid.
- Guía para garantizar la inclusión y la equidad en Educación**. Objetivos de desarrollo sostenible 2020.
- Hernández Moreno, J.P, Rodríguez Rivas. P, Castro Núñez, U.** (1989). *De cómo separar los elementos de la lógica interna y de la lógica externa*. Revista Científica Digital. Acción Motriz.
- Hernández Moreno, J. y Jiménez Jiménez, F.** (2000). *Los contenidos deportivos en la educación física escolar desde la praxiología motriz (I)*. Lecturas Educación Física y deporte. Revista Digital. Buenos Aires.
- Inclusive education Canadá. Brunswick, New** (1995). *Principios de una educación inclusiva*.
- International committee of sports of deaf (ICSD)**
- IMSERSO** (2005). *Guía pregúntame por la accesibilidad y las ayudas técnicas*.
- Jiménez, F.** (2001) *Angel Rivière, referente obligado para todas aquellas personas implicadas en el estudio de los procesos de comunicación y educación*. Ed: Universidad de Girona.
- Jiménez Herranz, B.** (2013). *Evaluación del tercer curso de funcionamiento del programa integral de deporte escolar en el municipio de Segovia*.
- Jiménez Herranz, B., López, V.M., Carlos, J., & Arribas, M.** (2014). *Evaluación comparativa de resultados de un programa municipal de deporte escolar*. Comparative evaluation of results of a city youth sport program, 26, 15-20.
- Jiménez Herranz, B., López Pastor, V.M., & Manrique Arribas, J.C.** (2015). *La transformación de un programa de deporte escolar a través de la metodología comunicativa crítica: El consejo asesor*. Retos, 28, 178-183.

- Latorre Román, P.A., Herrador, J. y Jiménez, M.** (2003) *Prescripción del ejercicio físico para la salud en la edad escolar: aspectos metodológicos, preventivos e higiénicos*. Barcelona. Ed. Paidotribo.
- Layne, T. E.** (2014). *Competition within Physical Education: Using Sport Education and Other Recommendations to Create a Productive, Competitive Environment*. *Strategies*, 27(6), 3-7.
- Libro de Actas: VI Congreso internacional Deporte Inclusivo.** *Salud, desarrollo y bienestar personal*. Almería. Marzo. 2017
- Lledró Cunill, E.** (2009). *Guía de lenguaje para el ámbito del deporte*. Ed. EMAKUNDE / Instituto Vasco de la Mujer. Vitoria-Gasteiz.
- López Ros, V., & Pradas Casas, R.** (S.F.). *La enseñanza del deporte escolar: hacia un deporte más educativo*.
- Luque, D y Luque-Rojas, M.** (2013). *Necesidades Específicas de Apoyo Educativo del alumnado con discapacidades sensorial y motora*. *Summa psicol. UST*. vol.10 no.2 Santiago.
- Manrique Arribas, J.C., López Pastor, V.M., Pérez Brunicardi, D., Monjas Aguado, R., Gea Fernández, J.M., Barba Martín, J.J., Suyapa Martínez, S., Vázquez Mayo, M., Álvaro Garzón, M., Torrego Egido, L., Gonzalo Arranz, A.** (2011). *Diagnóstico de la situación del deporte escolar en la ciudad de Segovia*. Análisis de la información obtenida a través de los cuestionarios realizados a los escolares, monitores, profesores de EF y directores.
- Manrique Arribas, J.C., López Pastor, V.M., Monjas Aguado, R., Barba Martín, J.J., & Gea Fernández, J.M.** (2012). *Implantación de un proyecto de transformación social en Segovia (España): desarrollo de un programa de deporte escolar en toda la ciudad*. *Apuntes Educación Física y Deportes*, (105), 58-66.
- Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.** DCM-4 (1996). Ed. Masson.
- Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.** DCM-5 (2018). Ed. Panamericana.
- Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales.** DSM-5
- María, R., Dirigido, H. S., Carlos, J., Arribas Víctor, M., & López, M.** (2010). Universidad de Valladolid.
- Martín, D. Carl, K. y Lehenertz, K.** (2016) *Manual de metodología del entrenamiento deportivo*. Ed. Paidotribo.
- Martín Barranco, M.** (2019). *Ni por favor ni por favora: como hablar con lenguaje inclusivo sin que se note (demasiado)*. Ed. La catarata. Asociación los libros de la catarata.
- Martínez Scott, S., Pérez Brunicardi, D., & López Pastor, V.** (2012). *Diseño y desarrollo de un Programa Integral de Deporte Escolar Municipal*. *Revista Pedagógica de Educación Física*, 24.
- Medina Valriberas, J.** (S.F.). *El deporte escolar como actividad generadora de actitudes y valores*. Análisis de la observación realizada en los encuentros de la categoría alevín.
- Mendiara Rivas, J.** (2008). *La Psicomotricidad educativa: un enfoque natural*.
- Mesibov, G y Howley, M** (2010). *El acceso al currículo por alumnos con trastornos del espectro del autismo: uso del programa TEACH para favorecerla inclusión*. Educación inclusiva. Autismo. Ávila.
- Monjas Aguado, R.** (2013). El Pidemsg. *Una propuesta alternativa al modelo de deporte escolar tradicional*. *ATHLOS. Revista Internacional de Ciencias Sociales de la Actividad Física, el Juego y el Deporte*, 4, 29-56.
- Mora, J.** (2018). *Siete beneficios del deporte para personas con discapacidad*. Ed. Revista Vida Saludable.
- Moreno Campos, A.** 2014. *Introducción a la actividad física en personas con trastornos mentales*. On line education center.
- Ocete, C., Pérez-Tejero, J., & Coterón López, J.** (2015). *Propuesta de un programa de intervención educativa para facilitar la inclusión de alumnos/as con disCAPACIDAD en educación física*. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, 27, 140-145.
- Ocete Calvo, C.** (2016). *Deporte inclusivo en la escuela: Diseño y análisis de un programa de intervención para promover la inclusión del alumnado con disCAPACIDAD en educación física*, 567.
- Oliver Coronado, J.F., Vázquez Altuna, J. y col.** *Guía de trabajo para la formación en balonmano*. Real Federación Española de Balonmano. Consejo Superior de Deportes.
- Ortuzar Oyanguren, I.** (S.F.). *Misión, Visión, Valores y visión crítica desde la gestión escolar del deporte*.

- Parlebas, P.** (2017). *La aventura praxiológica*. Ciencia, acción y educación física (1st ed.). Raúl Martínez de Santos.
- Pascual, M.G., Carlos, J., Arribas, M., & López, V.M.** (2012). *Valoración del primer curso de implantación de un programa municipal integral de deporte escolar*. Evaluation of a Integral School-Sports Program first year development, 21, 14-18.
- Penney, D., Jeanes, R., O'Connor, J., & Alfrey, L.** (2018). *Re-theorising inclusion and reframing inclusive practice in physical education*. International Journal of Inclusive Education, 22(10), 1062-1077.
- Pérez Mate, V.** (2014). *Evaluación del Programa de Actividad Física Jugada*, dentro del Programa Integral de Deporte Escolar del Municipio de Segovia (PIDEMSG).
- Pérez Tejero, J. Reina Vaillo, R. Sanz Rivas, D.** (2012). *La Actividad Física Adaptada para personas con disCAPACIDAD en España: perspectivas científicas y de aplicación actual*. Centro de Estudios sobre Deporte inclusivo, Facultad de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte INEF.
- Pérez, J., Barba, M, García, L.** (2013) (editores) *Deporte inclusivo en la escuela*. Publicaciones del Centro de Estudios sobre Deporte Inclusivo. Universidad Politécnica de Madrid y Fundación Sanitas.
- Plan marco para el desarrollo de una escuela inclusiva 2019-2022**. Gobierno Vasco. Departamento de Educación.
- Ochaita Alderete, E.** (1983). *La teoría de Piaget sobre el desarrollo del conocimiento espacial*. Revista estudios de Psicología.
- Qvortrup, A., & Qvortrup, L.** (2018). *Inclusion: Dimensions of inclusion in education*. International Journal of Inclusive Education, 22(7), 803-817.
- Ramírez, A. Sanz, L. Figueroa, A.** (2007). *Estudio sobre hábitos deportivos en las personas con disCAPACIDAD en Gipuzkoa*. Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado. Diputación Foral de Gipuzkoa, Kutxa y Gobierno Vasco.
- Reina Vaillo, R.** (2007). *La investigación en deporte adaptado: implicaciones metodológicas y el rol de las nuevas tecnologías*. Jornadas Técnicas Actividades Físicas y Deportes Adaptados en Madrid. Universidad de Extremadura.
- Reina, R.** (2014). *Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda*. Psychology, Society, & Education, 6, 55-67.
- Ríos Hernández, M.** (2003). *Manual de Educación Física Adaptada al alumnado con disCAPACIDAD*. Barcelona. Paidotribo.
- Ríos Hernández, M.** (2009). *La inclusión en el área de educación física en España*. Rev. Agora para la educación física y el deporte, N° 9. Universidad de Barcelona.
- Ríos Hernández, M.** (2015). *565 juegos y tareas de iniciación deportiva adaptada a las personas con discapacidad*. Paidotribo.
- Robles-Rodríguez, J., Abad-Robles, M.T., Fuentes-Guerra, J.G., & Benito-Peinado, P.** (2017). *Los deportes adaptados como contribución a la educación en valores y a la mejora de las habilidades motrices: la opinión de los alumnos de Bachillerato*. Adapted sports as a contribution to education in values and the improving motor skills: the opinion of high school students., 31, 140-144.
- Sánchez Monge, M.** (2019). *Así actúa el deporte frente a las enfermedades mentales*. Cuídate plus.
- Sanz Rivas, D., & Reina Vaillo, R.** (2012). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con disCAPACIDAD* (1st ed.). Barcelona: Editorial Paidotribo México.
- Seirul-lo Vargas, F.** (2017). *El entrenamiento en los deportes de equipo*. Editorial Autor editor.
- Suárez Díaz, A.** (2007). *La Educación Física y el deporte escolar en la Región de Murcia*. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, 11, 26-32.
- Suárez García, M.** (2017). *Avances en inclusión deportiva: ¿Situación normalizada?*. Máster Universitario en Xestión do Deporte. Universidad de Vigo.
- Unesco** (2003). *Superar la exclusión mediante planteamientos integradores*.

REFERENCIAS EN LA WEB

- Ararteko 6/2011**, de 27 de octubre. (Defensor del pueblo)
http://www.ararteko.net/RecursosWeb/DOCUMENTOS/1/1_2575_3.pdf
- Arasaac. Gobierno de Aragón 2021**. Los símbolos pictográficos utilizados son propiedad del Gobierno de Aragón y han sido creados por Sergio Palao para ARASAAC (<http://www.arasaac.org>), que los distribuye bajo Licencia Creative Commons BY-NC-SA.
- Arribas, S.** Artículo hábitos deportivos.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/autor?codigo=340073>
- Convención de la ONU**, (2006). Nueva York.
<https://www.un.org/development/desa/disabilities-es/>
- Consulta de legislación y/o normativa**.
<http://athletgest.ibv.org>
- Emakunde mujer y deporte**.
<https://cutt.ly/rvKy4vo>
- Federación Española de Deportes de Minusválidos Físicos**.
<http://www.feddf.es>
- Federación Española de Deportes para Ciegos**.
<http://www.fedc.es>
- Federación Española de Deportes para Discapacitados Intelectuales**.
<http://www.feddi.org>
- Federación Española de Deportes para personas con Parálisis Cerebral**.
<http://www.fedpc.org>
- Federación Española de Deportes para Sordos**.
<http://www.feds.es>
- Guía: Buenas prácticas: Educación Inclusiva**. (2017)
[https://www.aecid.es/Centro-Documentacion/Documentos/Publicaciones%20coeditadas%20por%20AECID/Guia de Buenas Practicas en Educacion Inclusiva vOK.pdf](https://www.aecid.es/Centro-Documentacion/Documentos/Publicaciones%20coeditadas%20por%20AECID/Guia%20de%20Buenas%20Practicas%20en%20Educacion%20Inclusiva%20vOK.pdf)
- Guía: Pregúntame sobre accesibilidad y ayudas técnicas**.
<https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO9173/indice/indice.htm>
- Guía: Para asegurar la equidad y la inclusión en la educación 2020**.
https://down21-chile.cl/cont/cont/2017/336_2_guia_para_asegurar_la_inclusion_y_la_equidad_en_la_educacion.pdf
- Instituto canario de la mujer**.
<https://www.gobiernodecanarias.org/igualdad/>
- Jolas Hezi**.
<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/deporte-escolar/programa-anual/jolashezi>
- La transmisión de valores a través del deporte**.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5147806>
- Ley 14/1998**, de 11 de junio, del Deporte del País Vasco. Gobierno Vasco.
<https://www.boe.es/boe/dias/2011/12/31/pdfs/BOE-A-2011-20657.pdf>
- Ley 39/2006**, de 14 de diciembre. Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de Dependencia.
<https://www.boe.es/buscar/act.php?id=BOE-A-2006-21990>
- Modelo de atención a la disCAPACIDAD en el deporte**. Diputación Foral de Gipuzkoa.
<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/que-hacemos/mugiment-gipuzkoa/atencion-disCAPACIDAD>
- New Brunswick. Canadá**. (2015). Viaje educativo en New Brunswick. Revista digital: Educación Inclusiva.
<https://docplayer.es/17192127-Inclusion-internacional-y-educacion-inclusiva-canada-estan-organizando-un-viaje-educativo-en-new-brunswick-canada.html>

Plan marco para el desarrollo de una ESCUELA INCLUSIVA 2019-2022. Gobierno Vasco. Departamento de Educación.

https://bideoak2.euskadi.eus/2019/03/07/news_52628/Plan_Marco_Escuela_Inclusiva.pdf

Portal de Educación inclusiva. Junta de Castilla y León.

<http://www.educa.jcyl.es/crol/es/educacion-inclusiva>

Programa de actividades de deporte escolar de GIPUZKOA.

<https://www.gipuzkoa.eus/es/web/kirolak/deporte-escolar/programa-anual/programa-deporte-escolar>

Unesco (2017). Guía para garantizar la inclusión y la equidad en Educación. Objetivos de desarrollo sostenible 2030.

https://down21-chile.cl/cont/cont/2017/336_2_guia_para_asegurar_la_inclusion_y_la_equidad_en_la_educacion.pdf

Unesco (2003): Superar la exclusión mediante planteamientos integradores de la educación. París.

https://sid.usal.es/idocs/F8/FDO23194/superar_la_exclusion_mediante_planteamientos.pdf

Unesco avanza: La agenda 2030 para el desarrollo sostenible.

<https://es.unesco.org/creativity/files/unesco-avanza-agenda-2030-para-desarrollo-sostenible>

Who: La actividad física en los jóvenes.

https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_young_people/es/

VIDEOS EXPLICATIVOS

disCAPACIDAD en GENERAL: “Siempre preguntar, antes de ayudar”

INCLUSIÓN: “The sneetches”

disCAPACIDAD AUDITIVA

ARANSKI Asociación de personas sordas de Gipuzkoa.

disCAPACIDAD FÍSICA

ELKARTU Federación coordinadora de personas con discapacidad física de Gipuzkoa.

disCAPACIDAD VISUAL

ONCE: Delegación territorial de ciegos de Euskadi.

ONCE Asociación Nacional de Ciegos de España.

disCAPACIDAD INTELECTUAL

ATZEGI. Asociación guipuzcoana de Familias en favor de las personas con discapacidad intelectual.

TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA

GAUTENA. Asociación de padres afectados de Autismo.

TDAH

ADAHIGI: Asociación déficit de atención con hiperactividad de Gipuzkoa.

TRASTORNO MENTAL

AGIFES Asociación Guipuzkoana de Familias y Personas con Problemas de Salud Mental.

Yo tenía un perro negro

¿Qué pasa si tienes esquizofrenia?

CORTOS Y PELÍCULAS RECOMENDADAS

- [Amigos por siempre](#)
- [Campeones](#)
- [El circo de las mariposas](#)
- [Esencia de mujer](#)
- [Especiales](#)
- [Forrest Gump](#)
- [Los colores de las flores](#)
- [Mi pié izquierdo](#)
- [Wonder](#)
- [Yo soy Sam](#)

IGUALDAD/ DIVERSIDAD/EMPATÍA

- [Diferentes pero iguales](#)
- [El valor de la resposabilidad](#)
- [El circo de las mariposas](#)

disCAPACIDAD FÍSICA o FUNCIONAL

- [Cuerdas](#)
- [El regalo](#)
- [Berni: barreras](#)

disCAPACIDAD VISUAL

- [Conociendo el mundo con otro sentido](#)
- [Los colores de las flores](#)
- [Camilo](#)

disCAPACIDAD AUDITIVA

- [TAMARA](#)
- [PEDRO](#)

disCAPACIDAD INTELECTUAL

- [Lili y Ramón](#)
- [El cazo de Lorenzo](#)

TRASTORNO DEL ESPECTRO AUTISTA

- [Cómo percibe el mundo una personas con autismo](#)
- [El viaje de María](#)

TRASTORNO MENTAL

- [La historia de Bruno](#)
- [Shally](#)

CUENTOS RECOMENDADOS

- [10 cuentos para la diversidad](#)
- [Aquí cabemos todos](#)
- [Cachito](#)
- [Los zapatos de marta](#)
- [Los mejores amigos](#)
- [No soy perfecta](#)
- [¿Quieres conocerme?](#)
- [Yo también](#)

LIBROS RECOMENDADOS

- [El curioso incidente del perro a media noche](#)
- [El niño al que se le olvidó cómo mirar](#)
- [La fuerza de un sueño](#)
- [María cumple 20 años](#)
- [Retrón: querer es poder](#)
- [Super héroes de incógnito](#)
- [Todos los azules](#)
- [Tengo parálisis cerebral. Budi](#)

Gipuzkoako
Foru Aldundia
Kultura, Lankidetzatza, Gazteria
eta Kirol Departamentua



ETORKIZUNA
ORAIN



Gkef fgda

Gipuzkoako Kirol Egokituuen Federazioa
Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado

 www.facebook.com/www.gkef.fgda.org/

 GipKirolEgokitu

 gipkirolegokitu

Tel.: 943 462 514

Anoeta Pasealekua, 5 · 20014 Donostia

info@gkef-fgda.org · www.gkef-fgda.org

