# PARTE II ¿CÓMO LO HACEMOS?

# 4. EMPIEZO A TRABAJAR. ¿CÓMO PLANTEO Y DESARROLLO MI PRO-GRAMA PARA CONSEGUIR UNA VERDADERA INTEGRACIÓN SOCIAL?

Como te habrás dado cuenta, tienes dos formas de desarrollar tu programa de Educación Física a la hora de integrar. Una que es introducir a los alumnos con discapacidad en las clases y que buenamente hagan lo que puedan para su mejoría, y otra que es introducirlos de una manera activa, participando de todas las actividades e involucrando al resto del alumnado con el fin de conseguir, no sólo una mejoría física y psíquica del alumno en cuestión , sino una verdadera inclusión social que vaya más allá de lo que es la mera comunidad escolar, o por lo menos intentarlo.

Yo, aunque más costoso, procuro trabajar en función de esta segunda opción, por lo que todas las ideas que te pueda trasmitir van a ir en esa dirección. A partir de ahí está tu libertad para elegir las que te gusten así como la forma de aplicarlas.

Por ello, lo primero que tienes que tener muy claro es el objetivo que pretendes conseguir a nivel global, y ese objetivo debe ir en función de tus ideas. A partir de esta idea u objetivo, vendrán el resto de objetivos a conseguir, más simples o cercanos, o más importantes y largo plazo.

# 4.1. Objetivo principal

Nuestro objetivo va a ser el de integrar y hacer participar a los alumnos-as con discapacidad motriz en las sesiones convencionales de Educación Física, de una manera activa y dentro de su grupo de referencia, de tal forma que puedan mejorar su desarrollo motor así como su socialización a través de una relación más directa con sus compañeros y en consecuencia mejorar su autoestima.

El trabajo normalizado en clase, posibilita que este tipo de alumnado vaya siendo más consciente de sus posibilidades y sus limitaciones, a la hora de superar las tareas en las que la cantidad y la calidad del componente motor varían. Con ello el alumno aumenta el conocimiento que tiene de sí mismo, mejora su confianza y eleva su nivel de autoestima, lo que, a su vez, facilitará una mejor y mas rápida integración su grupo-clase y, a partir de ahí, en el contexto familiar y social más cercano.

Esta es la idea básica y fundamental con la que debemos comenzar a trabajar. Lógicamente, y de forma paralela trabajaremos en la sensibilización del resto de compañeros sin discapacidad, dado que la mayoría de ellos no saben como tratarlos y mucho menos se imaginan que puedan jugar con ellos, de una manera normalizada, a juegos tan "normales" como pillar, saltar a la comba, fútbol, etc. Siempre con el horizonte presente de conseguir una inclusión social normalizada, objetivo que abarca mucho más que el puro ámbito escolar.

# 4.2. Claridad de ideas: aspectos fundamentales a tener en cuenta antes de comenzar.

Antes de organizar cualquier currículo o, incluso, cualquier sesión, para integrar al alumnado con discapacidad motriz en las clases ordinarias de Educación Física de una manera normalizada, debes tener muy presentes dos premisas fundamentales. Sin ellas es imposible que funcione la idea de desarrollar un programa inclusivo a través de nuestra área o asignatura.

# Estas no son otras que:

- Deben sentirse física y emocionalmente dentro del grupo
- Evitar, dentro de lo posible, actividades diferenciadas

No es suficiente con que bajen al patio o gimnasio con el resto del grupo para hacer simplemente lo que puedan. Generalmente, este tipo de alumnado tiene un nivel de autoestima demasiado bajo con respecto a sus posibilidades motrices, de las cuales muchas desconocen, y eso, puede provocar un mayor desaliento por lo que no se puede realizar que una alegría por lo que ha podido conseguir. Además, el resto de compañeros no interactúa con ellos en toda su amplitud, y se quedan con la idea de que cuando parece que no se puede hacer más es mejor no hacerlo y no pensar en ello. En este caso el niño-a con discapacidad

estará físicamente en el grupo pero nunca emocionalmente, lo cual provocara una "falsa integración" o integración incompleta.

Por otro lado, tampoco es positivo el hecho de que bajen con los demás al gimnasio y, una vez allí, los situemos en una zona aparte para que realicen una serie de actividades que les hemos preparado (adaptación curricular), en función de su discapacidad, con la idea de que se produzca una mejora más rápida en su desarrollo motor. Esto, parecería lógico pensarlo al ser nuestra asignatura un área predominantemente motriz, pero lo único que consigue es crear un currículo paralelo que no beneficia en nada a la integración social. Realmente si mejoraría en su nivel de competencia motriz, pero no beneficiaría en nada su proceso de socialización.



El alumno debe sentirse física y emocionalmente dentro del grupo.

Esto no quiere decir que no le demos importancia al desarrollo motor, como veremos más adelante, pero para ello también existe la fisioterapia, con la que debemos trabajar de forma paralela. No iríamos por mal camino si pensáramos que seguramente será más importante para un alumno con discapacidad motriz participar de las actividades con el grupo y sentirse querido, que el hecho de poder lanzar una pelota un poquito más lejos. El sentirse querido y respetado le hará perder el miedo al ridículo, por lo que se atreverá a decidirse a la hora de realizar nuevas actividades sin miedo al error, y eso también beneficia en mucho su aprendizaje.

Será muy importante, que en las primeras sesiones realicemos un trabajo de sensibilización con el resto del grupo para que comprueben, por sí mismos, las posibilidades o limitaciones que puedan tener sus compañeros con discapacidad motriz.

Aquí, además del trabajo de los tutores, tomará mucha importancia la idea de trabajar con los "juegos motores sensibilizadores" (M. Ríos, 2001) o cualquier otra actividad que tú veas productiva para tal efecto. Suele funcionar muy bien realizar una Unidad Didáctica de deportes y actividades adaptadas.

# 4.3. Organización: a quién y cómo dirijo el programa

Son los alumnos-as con discapacidad motriz los que se benefician de todo este proceso de integración normalizada en la vida académica en su totalidad, Asimismo, y de una manera indirecta, el resto de compañeros también se benefician gracias a un trabajo de sensibilización que llevan a cabo al participar en las sesiones junto a los primeros.

Lógicamente, aunque de forma paralela, en ambos supuestos deben plantearse objetivos diferentes a lo largo del proceso, objetivos que al final deberían confluir en una idea de inclusión social normalizada.

Nosotros plantearemos el programa desde dos vertientes o formas de actuar: objetivos directos y objetivos indirectos, para que, a partir de ahí, podamos abarcar diferentes situaciones que nos puedan surgir en la realidad social más cercana del alumnado con discapacidad.

# 4.3.1. Objetivos directos: alumnos con discapacidad

Son dos los objetivos que nos vamos a plantear para trabajar la integración-inclusión del alumno con discapacidad motriz:

- Mantener una relación más directa con sus compañeros a través de los juegos y deportes (socialización).
- Mejorar en su nivel de competencia motriz.

El trabajo con el primer objetivo les va a permitir mantener ese contacto físico, mucho más real y efectivo que el que mantienen en un aula sentados, que proporciona el interactuar a través del juego. No olvidemos que desde las primeras etapas el niño socializa con sus iguales básicamente a través de su capacidad para jugar.

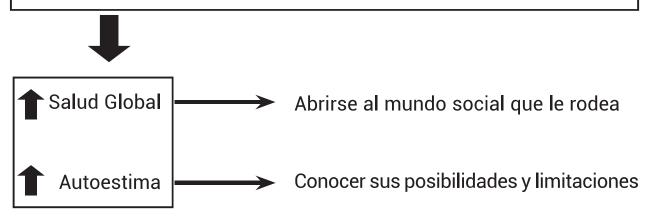
Si además de conseguir que se integren en el grupo "de igual a igual" conseguimos un mayor nivel de desarrollo motor, el beneficio es mucho mayor, dado que esa integración en el mundo de los amigos a través del juego será mucho más "productiva". No hace falta decir el valor que le dan al éxito en el juego (por educación histórica) los niños a la hora de socializar entre ellos.

No obstante, estos dos objetivos no deben quedarse como un fin en sí mismos, sino que con su trabajo se debe pretender conseguir dos aspectos fundamentales para una integración más positiva:

- Un aumento de la salud global, entendiendo por salud global una mejora en todos los aspectos de la personalidad, tanto a nivel físico como psíquico, que les ayuden a abrirse al mundo social que les rodea, empezando por el más cercano: familia, colegio, amigos.
- Un aumento de la autoestima, baja de por sí a nivel motor, que les permita trabajar con mayor entusiasmo y, poco a poco, ir conociendo no sólo sus limitaciones sino que también sus posibilidades. Para ello, es bueno ir trabajando de tal forma que no sólo realicen la actividad tal y como se la planteamos, sino que de manera paulatina sean ellos mismos los que sean capaces de tener iniciativas y tomar sus propias decisiones dentro del orden y el trabajo de la sesión.

### **OBJETIVOS DIRECTOS**

- Mantener una relación más directa con sus compañeros a través de los juegos y deportes (socialización).
- Mejorar en su nivel de competencia motriz.





La sonrisa refleja complicidad y comodidad, con el compañero y con la satisfacción por una mejora en el trabajo.

## 4.3.2. Objetivos indirectos: alumnos sin discapacidad

Los alumnos sin discapacidad son una parte tan importante, o más, que sus compañeros con discapacidad a la hora de que la idea de inclusión social fructifique en el ambiente en que nos movemos.

Las personas denominadas "normales", somos parte imprescindible en el eslabón de la integración ya que debemos facilitar el acceso, no sólo a nivel físico evitando barreras arquitectónicas, sino que también a nivel humano para lograr que ningún colectivo distinto se sienta diferente. Pero, ¿sabemos hacerlo? ¿Nos han educado para ello?

Los profesionales de la Educación Física tenemos la posibilidad de poner un granito de arena desde nuestra área. Con este fin trabajaremos paralelamente con los alumnos sin discapacidad en función de tres objetivos diferentes pero consecutivos, estos son:

 Involucrarlos en la evolución social y motriz de sus compañeros con discapacidad motriz.

Es muy importante el hecho de hacerlos partícipes del trabajo de sus compañeros en clase por medio de las ayudas. Siempre tenemos la opción de los voluntarios, pero corremos el peligro de que todos los días ayuden los mismos, por lo que el resto de compañeros no participa de esa dualidad educativa. Asimismo, tenemos que huir de los que quieren ayudar sólo por "pena".

Es mucho más positiva, y lo explicaré más específicamente en el apartado de recursos y estrategias, la idea de que dos compañeros

cada día, de forma correlativa, se encarguen de ayudar al alumno con discapacidad en lo que pueda necesitar.

- Sensibilizarlos ante las posibilidades que tienen estos compañeros.

Generalmente, los niños y no tan niños, si no han sido educados correctamente, cuando tienen que tratar con una persona con discapacidad no saben como hacerlo (no tenemos más que observar la entonación de nuestra voz cuando nos acercamos a uno de ellos). Además, si aparte del trato tienen que interactuar con ellos, sólo piensan en las dificultades que van a tener, tanto unos como los otros.

En nuestras manos está el enseñarles, no sólo a que vean y comprendan las limitaciones de esos compañeros con discapacidad y que les ayuden a superen sus déficits, sino, lo que es más importante, enseñarles a ver toda la potencialidad y que tienen como personas, incluido el ámbito motor.

No se trata de que piensen en lo que no pueden hacer, sino en las posibilidades que tienen.

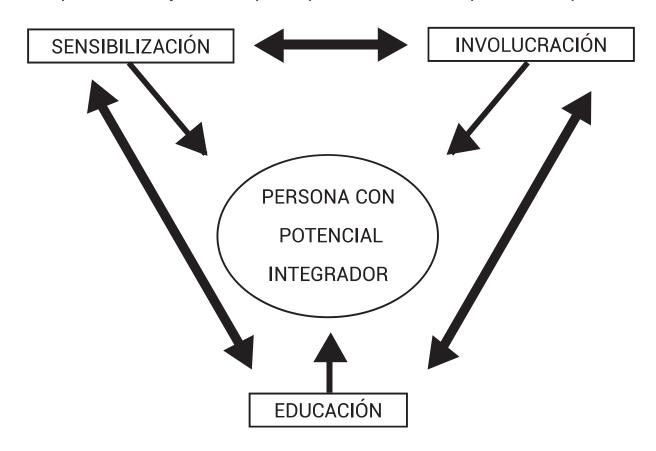
- Enseñarles estrategias de integración a través del juego y el deporte.

Hasta ahora hemos hablado de términos como "comprensión", "ayuda", "sensibilización", etc., términos que son imprescindibles para conseguir el objetivo final del proceso, pero que sino los materializamos se quedan en ideas etéreas llenas de buenas intenciones que, generalmente, se van quedando por el camino.

No basta con decirlo, tenemos que demostrarles que los compañeros con discapacidad pueden realizar prácticamente cualquier juego o deporte colectivo integrados de una manera normalizada en su grupo de referencia, ya sea de clase, del barrio con los amigos, etc. Hay que enseñarles como pueden jugar a "pillar" con un compañero con discapacidad, como pueden jugar a saltar a la comba, al fútbol, baloncesto, etc, sin perder la propia personalidad del juego.

Para ello es necesario implicarlos en las estrategias de adaptación de los juegos o deportes que realicen en clase, con el fin de que las vean "in situ" y terminen comprendiendo que las adaptaciones no desvirtúan en ningún momento el espíritu del juego. Esta idea se va normalizando con el paso de las sesiones, dejan de verlo como algo extraño y preparado, y en muchas ocasiones, terminan por adaptar ellos mismos el juego en función de la discapacidad de su compañero.

Si conseguimos esto, habremos conseguido gran parte del objetivo final. No se trata sólo de que vean como se hace, lo cual es muy importante porque les ayuda a adquirir una serie de hábitos e ideas que luego podrán aplicar fuera de clase, sino que comprendan que la práctica totalidad de los juegos que realizan en el barrio los pueden adaptar por ellos mismos en función de la discapacidad de sus amigos. Seguramente utilizarán las estrategias aprendidas en las clases de Educación Física, lo cual es fantástico, pero lo importante, es que han sido finalmente ellos los que han decidido como hacerlo y como integrar a un amigo con discapacidad en sus juegos, y siempre, no nos olvidemos, pesando en lo que esa persona es capaz de hacer y no en lo que no puede llevar a cabo por su discapacidad.



### 4.3.3. Sensibilización Interactiva

Por sensibilización interactiva entendemos el proceso en el cual confluyen las necesidades de las personas con discapacidad que quieren integrarse de una manera normalizada, y las necesidades, sobretodo educativas, de las personas sin discapacidad que quieren hacer posible esa integración pero no saben cómo hacerlo. Si juntamos todo ello de una forma ordenada, podremos llegar a lo que llamamos inclusión social normalizada.

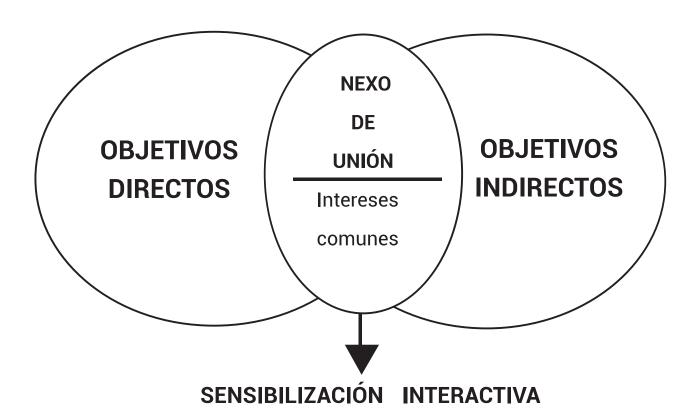
Tenemos, por un lado, al alumno con discapacidad motriz (u otra discapacidad), que, poco a poco, va descubriendo sus posibilidades,

tanto sociales como motrices, sobretodo a través del juego, lo cual provoca un aumento paulatino de su autoestima y le conduce, también poco a poco, a querer integrarse en la vida de sus compañeros teniendo más en cuenta sus posibilidades que sus limitaciones. Gracias a la socialización activa se da cuenta de que hay una vida más allá de su silla de ruedas, andador o muletas, y comienza a interesarse por integrarse en ella con un nivel de normalización lo más alto posible. Quiere que jueguen con él, ya no por pena o como ayuda solidaria, sino porque se ve con fuerzas y posibilidades de hacerlo. En definitiva, se ve como uno más.

Por otro lado, tenemos al resto de alumnos que, también de una manera progresiva, se van dando cuenta de que sus compañeros con discapacidad pueden hacer muchas más cosas de las que ellos podían imaginar. Esto les lleva a comprender, con mucho trabajo por el medio, que sus compañeros son uno más en el juego, y en definitiva, uno más en el grupo. Desde este momento, la relación entre ambos es todavía mucho más directa y fluida. Se sienten que son capaces de integrar ó incluir por si mismos. Esto que parece tan sencillo, es un proceso que no se desarrolla en una serie de sesiones o unidades didácticas, sino que pude durar años. Hay estamos nosotros, desde las posibilidades de interactuación que nos permite la Educación Física para que este tiempo sea el más corto posible.

Hay que tener en cuenta, que cuanto más tarde iniciemos este proceso educativo más difícil va a ser la tarea; dado que no podemos olvidar que el niño, en sus primeras edades, lo capta todo con mucha mayor naturalidad y sin prejuicios, pero conforme llega a la adolescencia, los complejos y los intereses encontrados pueden poner un cierto grado de dificultad mayor a la tarea emprendida. Lo que el niño vivencia desde pequeñito, cuando llega la adolescencia o la madurez lo vive con total naturalidad, y eso es precisamente lo que buscamos: la naturalidad en la relación entre personas con y sin discapacidad.

En conclusión, unos que quieren y van aprendiendo a integrarse, y otros, que van aprendiendo y quieren integrar. Ese nexo de intereses comunes y encontrados (sensibilización interactiva), es el que construye el camino hacia la inclusión social. Sensibilización porque ambas partes implicadas están dispuestas a dar ese paso, e interactiva porque se realiza interactuando conjuntamente los unos para con los otros y en el mismo momento dentro de situaciones reales de vida (clases de Educación Física, recreos, excursiones,...).





Todos avanzamos a la vez.

# 4.4. Proyecto curricular

Esta es la base de todo tu trabajo. No debes olvidar que si quieres integrar desde la normalidad debes tener un proyecto curricular instaurado y basado en la propia normalidad educativa.

No se trata de realizar un proyecto curricular nuevo que abarque aspectos referidos a la discapacidad, sino de organizar tu propio

proyecto, el que ya tienes desarrollado o pensado, para que pueda funcionar, indistintamente, tanto en alumnos sin discapacidad como en los que tienen discapacidad motriz u otra cualquiera.

# 4.4.1. El currículo ordinario como guión principal.

Es imprescindible que traten de seguir el currículo ordinario del área, tanto en los objetivos y contenidos legalmente establecidos como en su concreción en las programaciones de aula.

Si pretendemos una integración real y efectiva, debemos seguir las pautas de normalidad que se imponen en una clase. Debemos evitar subgrupos que nos hagan perder el horizonte de lo que pretendemos.

Por todo ello, y por el carácter predominantemente socializador en el enfoque de la asignatura, es necesario que este tipo de alumnos estén incluidos en su propio grupo de referencia y en condiciones similares al resto.

## 4.4.2. Ideas para desarrollar tu proyecto curricular.

Al principio parece impensable que los alumnos con discapacidad motriz, sobretodo si tienen algún tipo de afectación psíquica, puedan participar de igual manera que sus compañeros en las actividades que se presentan de forma cotidiana, pero muy pronto nos damos cuenta de que, con un poco de orden e imaginación, es posible organizar y desarrollar todo el proyecto curricular en función de una integración normalizada y enfocada a una futura inclusión social.

En este libro, te voy a proponer una idea para organizar tu proyecto curricular de una forma progresiva teniendo siempre muy presentes dos aspectos:

- nos vamos a basar en el currículo ordinario
- nuestro fin último es la integración inclusión, no sólo en el colegio, sino en la vida que hay más allá de las puertas de la escuela.

Todo el proyecto curricular lo vamos a organizar y desarrollar en torno a tres posibilidades de elaborar tus Unidades Didácticas y más concretamente, tus sesiones, que al fin al cabo es lo que el alumno percibe y con lo que se queda.

Estas tres posibilidades son:

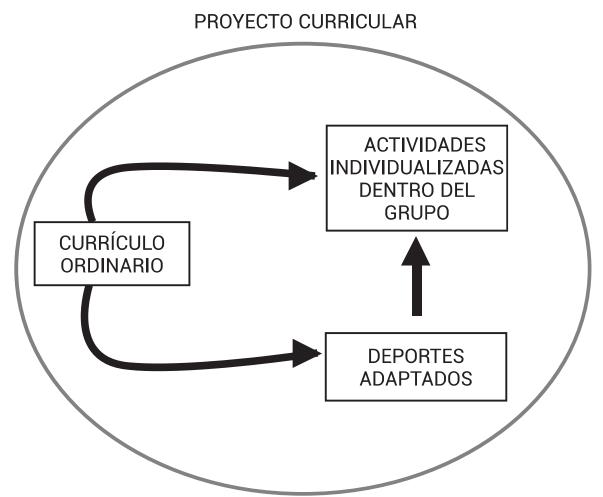
- Trabajo específico de currículo ordinario a través de sesiones comunes.

- Adaptaciones curriculares con objetivos o propuestas individualizadas
- Adaptaciones curriculares basadas en deportes adaptados, específicos de su discapacidad.

Estas tres formas de trabajar no son excluyentes, sino más bien todo lo contrario. Se puede considerar que son consecutivas entre sí. La principal y más importante, como ya hemos dicho en apartados anteriores, es la primera. Es la base de todo. La segunda se puede considerar como una consecuencia de la primera, y la tercera como una consecuencia de la segunda.

Lógicamente, el paso por cada una de ellas de cada alumno con discapacidad ira en función del nivel o grado de afectación de la propia discapacidad.

Por otro lado, no quiere decir que haya que pasar necesariamente por la primera fase para ir a la segunda y posteriormente a las tercera, sino que son tres formas complementarias de trabajar y, en todo momento, puedes optar por una o por otra, siempre en función del trabajo que vayas a realizar en tu sesión con los alumnos y de la discapacidad que tenga el alumno integrado, la cual le permita acceder en mayor o menor medida, con más o menos adaptaciones a la actividad prevista en la clase.



## 4.4.2.1. Currículo ordinario

La idea es que todos los alumnos con discapacidad motriz participen en las clases de una manera normalizada con un mínimo de adaptaciones para poder realizar la misma actividad que los demás.

Esas adaptaciones, más adelante las analizaremos (punto 5.2), deben ser lo más sencillas posibles para que no interfieran el desarrollo y el dinamismo de cualquier juego.

El currículo que tú tienes debe ser la base, no obstante es bueno realizar alguna incursión en el mismo encaminada a la mejora del planteamiento de conocimiento mutuo entre alumnos con y sin discapacidad motriz.

En este sentido, da mucho juego la programación y desarrollo de una Unidad Didáctica dedicada a la práctica y descubrimiento de deportes adaptados, en la que también realizamos una pequeña actividad con los juegos propios de los alumnos de cada edad.

Esta Unidad Didáctica, en función de cómo la plantees, nos sirve, por un lado, para que el alumno con discapacidad motriz conozca diferentes prácticas deportivas enfocadas a su discapacidad y, a su vez, conozca la problemática de personas con otro tipo de handicap



Goalball: un deporte para deficientes visuales.

tanto físico como psíquico o sensorial. Por otro lado nos ayuda a iniciar o completar el proceso de sensibilización del resto de compañeros, los cuales, además de los beneficios que pueden aportar y adquirir durante el año, tienen la oportunidad, de una forma directa, de colocarse en la situación de las personas con discapacidad, asumiendo, en buena parte, las necesidades que este grupo de personas tienen tanto a nivel social como personal.

Según sea la composición de tu proyecto curricular o como tengas articulados tus objetivos, podrás temporalizar la Unidad dentro del bloque de contenidos y en el momento del curso escolar que más te interese.

Yo, particularmente, la desarrollo dentro del primer trimestre y la englobo en el bloque de "El cuerpo: habilidades y destrezas motrices". En ella, todos los alumnos tienen la oportunidad de familiarizarse con el manejo de silla de ruedas y conocer juegos y deportes afines a su utilización, así como experimentar la práctica de otro tipo de deportes adaptados a diferentes discapacidades, como puedan ser el goalball (discapacidad visual) y la boccia ( paralíticos cerebrales). Todo ello reforzado con trabajos, adaptados a la edad de los alumnos, y puestas en común. Tú, puedes elegir los juegos o deportes en función de tus necesidades o tus posibilidades. En el último apartado del libro, podrás ver con más detenimiento la organización, distribución y desarrollo de la Unidad Didáctica.

# 4.4.2.2. Adaptaciones curriculares: objetivos individualizados.

En la medida que ellos no puedan seguir de una manera más o menos normalizada el currículo ordinario, se planteará una adaptación de los objetivos a conseguir así como de los procedimientos, estrategias didácticas u organizativas para conseguirlos.

Dicho así da la sensación de que debemos llevar a cabo una adaptación curricular, en toda la regla, para poder suplir el déficit de este tipo de alumnado. Sin embargo, el sólo hecho de pensar que se puede desarrollar una adaptación curricular, en toda su extensión, que modifique la mayoría de objetivos y contenidos en el área de Educación Física, es, hoy por hoy, una mera utopía, dado que, si lo vemos desde un punto de vista exclusivamente analítico y motriz, necesitaríamos contar con la presencia de un profesor de apoyo en exclusiva, y hablar de profesores de apoyo para Educación Física es una mera ilusión.

No obstante, nosotros no proponemos un programa de integración en el que predomine el componente motriz o analítico, para eso está la fisioterapia. Nuestra idea va más encaminada en aprovechar el potencial socializador y colaborador que tiene la Educación Física para integrar a través del juego, el deporte o las formas jugadas, por lo que la programación de una estricta adaptación curricular individualizada podría convertirse en un currículo paralelo, lo cual puede terminar siendo un impedimento para la inclusión social del alumno dentro de su grupo de referencia y, en consecuencia, de su ámbito social.

Es por ello, que en la mayoría de las ocasiones nosotros no hablamos de objetivos individualizados sino de actividades individualizadas dentro de un objetivo general de clase. A través de ellas, el alumno con discapacidad motriz, que no pueda seguir las actividades ordinarias, realizará actividades o situaciones diferentes pero dentro de la actividad y objetivo que en ese momento ocupa al resto del grupo.

Esto que parece tan sencillo, resulta complicado de entender para los especialistas en pedagogía no vinculados a la Educación Física, dado que la adaptación no es tanto curricular como a nivel de actividades, lo cual implica que estas adaptaciones no queden impresas de forma reglamentaria en un papel con toda la normativa que implica una adaptación curricular individualizada.

No obstante, es bueno que en el proyecto curricular de centro y en el tuyo propio, quede reflejado de alguna manera, vía adaptación curricular o no, el hecho de que estos alumnos están sometidos a una adaptación de las actividades y en ciertos momentos de algún objetivo, para conseguir de manera prioritaria una integración normalizada dentro del grupo. Si quieres afinar más, a nivel oficial, puedes indicar que dentro de los ocho objetivos generales que el Diseño Curricular Base (DCB), diseñado por el Ministerio de Educación, marca para la Educación Física, en este caso en primaria, nosotros priorizamos el primero, tercero y sexto, porque son los que más se adaptan a las necesidades educativas especiales de los alumnos con discapacidad motriz, pensando siempre en la integración y posterior inclusión social.

# Estos tres objetivos son:

- Conocer y valorar su cuerpo y la actividad física como medio de exploración y disfrute de sus posibilidades motrices, de relación con los demás u como recurso par organizar el tiempo libre.

- Regular y dosificar su esfuerzo llegando a n nivel de autoexigencia acorde con sus posibilidades y la naturaleza de la tarea que se realiza, utilizando como criterio fundamental de valoración dicho esfuerzo y no el resultado obtenido.
- Participar en juegos y actividades estableciendo relaciones equilibradas y constructivas con los demás, evitando la discriminación por características personales, sexuales y sociales, así como los comportamientos agresivos y las actitudes e rivalidad e las actividades competitivas.

En la Educación Secundaria obligatoria, aunque los seis objetivos marcados por el DCB son trabajables desde el punto de vista de la discapacidad motriz, daríamos mayor preponderancia al primero,, segundo y quinto, estos son:

- Conocer y valorar los efectos que tiene la práctica habitual y sistemática de actividades físicas en su desarrollo personal y en la mejora de las condiciones de la calidad de vida y de salud.
- Planificar y llevar a cabo actividades que le permitan satisfacer sus propias necesidades e intereses, valorando e estado de sus capacidades físicas y habilidades motrices, tanto básicas como específicas.
- Participar, con independencia del nivel de destreza alcanzado, en actividades físicas y deportivas, desarrollando actitudes de cooperación y respeto, valorando los aspectos de relación que tienen las actividades físicas y reconociendo como valor cultural propio los deportes y juegos autóctonos que le vinculan a su comunidad.

Un ejemplo de una sesión sencilla en la que se adapta una situación pero dentro del mismo objetivo y actividad del grupo puede ser:

Alumno: parálisis cerebral, sin autonomía para mover la silla de ruedas.

Objetivo de la clase: trabajar el equilibrio

Actividad: Equilibrio invertido

Lógicamente, él no puede realizar esta actividad, pero sí puede trabajar el equilibrio de otra forma sin necesidad de separarlo de la clase.

Actividades adaptadas: Trabajar diferentes equilibrios sobre las manos, cuádriceps, etc., con diferente material: picas, balones, etc. Si tuviera dominio sobre la silla (lesionado medular), podría realizar un trabajo de equilibrio con la propia silla apoyándose o no con el material que pueda necesitar.

Hay muchas otras formas de adaptar actividades. Al final del libro encontrarás varios ejemplos de ellas ( punto 5.2 y parte IV).



Adaptación minitramp: hace el gesto de salto desde la silla

# 4.4.2.3. Adaptaciones curriculares: deportes adaptados

Has de tener en cuenta que en muchas situaciones, y en función de nivel o grado de discapacidad, tendrás una serie de alumnos que no podrán realizar las actividades propuestas, ni siquiera adaptándolas, o cuyas adaptaciones van a ser muy monótonas o poco estimulantes. Sólo en estas situaciones recurriremos a la figura de los deportes adaptados.

La idea es que en el momento que los alumnos con discapacidad motriz, por el motivo que sea, no pueden seguir el ritmo de la clase, realicen una serie de deportes o actividades deportivas adaptadas a sus características. Todo ello con un doble objetivo: mejorar el aprendizaje y desarrollo motor, facilitar la posible extensión extraescolar.

a.- mejorar el aprendizaje y desarrollo motor.

Cuando objetivamente observan que no pueden seguir el ritmo de la clase, el hecho de practicar una serie de deportes o actividades

deportivas pensadas y adaptadas a su discapacidad, refuerza su moral de participación, y su práctica produce un mecanismo compensatorio que induce a una mejora en los patrones motores que ellos utilizan para esa práctica deportiva en concreto (lanzamientos, recepciones, manipulaciones, control del espacio propio y ajeno, etc.).

Es una pena que para esos momentos no contemos con la colaboración de un profesor especialista de apoyo que nos ayude a llevar a cabo un trabajo más analítico que beneficie su desarrollo motor, ya sea para afinar esa práctica deportiva o para llevar a cabo trabajos específicos de mejora consensuados con su fisioterapeuta.

## b.- facilitar la posible extensión extraescolar

Este es un objetivo fundamental en el proceso final de integración. A través de esta idea el alumno con discapacidad puede conectar con el mundo real no sólo aprendiendo a convivir con amigos y compañeros de su edad de forma recíproca, que ya sería muchísimo, sino que también puede acceder al mundo del deporte "competitivo" de la misma manera que sus compañeros de clase o del barrio lo hacen en la actividad deportiva que mejor les va a sus características.

Con esta serie de deportes adaptados, boccia, goalbal, atletismo, baloncesto en silla, etc., ofrecidos al alumno en sus sesiones ordinarias de Educación Física, pretendemos conseguir que, si el deporte practicado les es agradable, y desean continuar aprendiéndolo, puedan realizarlo a nivel extraescolar dado que son deportes perfectamente reglados y que cuentan con su correspondiente federación o asociación deportiva, con la consiguiente proyección social que eso conlleva.

Un aspecto, extradeportivo, muy importante para poder conseguir que este tipo de niños o jóvenes se introduzca en el mundo del deporte, es la opinión y disposición de los padres.

Muchas veces, los padres no saben de la existencia de deportes adaptados a las características de sus hijos, y cuesta mucho convencerles de que esa práctica les va a servir de algo más que no sea perder el tiempo. Otras veces, se excusan con la cantidad de actividades extraescolares que ya tienen sus hijos para no reparar en los beneficios de una práctica deportiva entre sus iguales. Y en otras ocasiones el problema es precisamente ese, que están entre sus iguales.

Este último problema es muy delicado de tratar, con los padres que así lo ven, debido a la hipersensibilidad qué éstos tienen para con sus hijos.

Consideran que si sus hijos acuden a un centro educativo ordinario es porque creen que la integración pasa, casi exclusivamente, por la convivencia con compañeros sin discapacidad, excluyendo de forma manifiesta, aunque no consciente, a los compañeros que puedan presentar características similares a las de sus hijos. Esta idea puede conllevar el peligro de que esos niños se queden como "islas" en un mundo de "normalidad". Un ejemplo claro es cuando en un colegio propones una actividad deportiva adaptada con fines recreativos y competitivos, por ejemplo boccia, para personas con el perfil necesario para practicar ese tipo de deporte, hay familiares que te dicen que lo harían encantados siempre y cuando en la actividad participen alumnos sin discapacidad. Esta es una respuesta hasta cierto punto lógica y comprensible, pero no cumpliría el objetivo de integración real, dado que en una sociedad normalizada, cada uno tiene derecho a realizar cualquier actividad en función de sus posibilidades, y si le gusta competir en igualdad de oportunidades, lo tendrá que hacer con personas con una capacidad similar en relación a la actividad elegida.

Para evitar esto, tenemos que hacerles entender que:

- tan malo es que nos excluyan como excluir.
- Este tipo de actividades, son deportes normales y corrientes que están pensados para personas con unas características físicas definidas, y no por el hecho de que no puedan practicar otro tipo de deportes.
- Muchos de sus compañeros sin discapacidad, tampoco pueden practicar en equipos federados los deportes que a ellos les gustan debido a diferentes condicionantes físicos o psicomotores. Por ejemplo fútbol - habilidad, gimnasia - coordinación, atletismo resistencia o velocidad, etc. Cada uno debe buscar el deporte que más le conviene en función de sus gustos y de sus características y posibilidades físicas.
- Para tener en el futuro una conducta madura a nivel social, debemos saber tratar y relacionarnos no sólo con las personas que están en mejores condiciones que nosotros, sino con las que están en las mismas (compartir intereses e inquietudes) y con los que estén en peores condiciones que nosotros (poder entenderles, ayudarles e incluirles partiendo de su propia problemática).

No obstante, Roma no se construyó en un día, y lo importante es que el alumnado con discapacidad motriz practique, en las sesiones de Educación Física, diferentes actividades deportivas que le puedan abrir nuevos horizontes de relación e inclusión social. Seguramente, si les gusta, ellos mismos se encargarán de ir convenciendo a sus padres, y antes o después acabarán practicando la actividad deportiva que a ellos les agrada en función de las posibilidades de cada uno. Posibilidades que son muchas y que pueden variar en función de las experiencias motrices previas que hayan tenido antes de la enfermedad o trastorno que les produjo la deficiencia y consiguiente discapacidad. No es lo mismo la experiencia motriz previa de un niño que con catorce años ha sufrido un traumatismo con sección medular, que la que puede tener otro niño de la misma edad que padece una parálisis cerebral desde nacimiento con afectación tanto de miembros superiores como inferiores. Esa experiencia le predispone a que sus posteriores aprendizajes motores sean más rápidos y efectivos.



Cuando pueden no seguir el ritmo de la clase, el aprendizaje de deportes adaptados a sus características les puede ayudar a encontrar nuevos horizontes de socialización". En el fondo vemos al resto del grupo en una clase técnica de voley y en primer plano al alumno con discapacidad practicando la boccia con ayuda de sus compañeros.

# 5. RECURSOS Y ESTRATEGIAS PARA DESARROLLAR LAS SESIONES DE EDUCACIÓN FÍSICA "POR LA INTEGRACIÓN".

Si queremos desarrollar un currículo normalizado, siguiendo, en función de nuestras posibilidades, las pautas anteriormente citadas, debemos recurrir a una serie de adaptaciones y estrategias que nos faciliten, por un lado, la práctica docente, y, por otro, la apariencia de normalidad que debe transcurrir en el grupo-clase durante la práctica de la actividad que en ese momento se lleve a cabo.

Necesitaremos, en la medida de lo posible, recursos humanos que nos faciliten el normal desarrollo de las sesiones (tanto en objetivos como en ejecución), recursos didácticos y materiales para poder desarrollar lo que está pensado y estrategias de juegos o adaptación de los mismos con el fin de conseguir un máximo de participación por parte de todos.

Además, debemos intentar que el alumno se sienta cómodo en la clase. Para ello, a parte de las ayudas de personal y de la adaptación de las actividades y juegos de cada sesión, tenemos que cuidar otros detalles que facilitarán todo el desarrollo del proceso. Estos detalles los debemos tener en cuanta tanto los profesores como el resto de compañeros de la clase, y son aspectos como:

- la comunicación con el alumno o compañero con discapacidad motriz Explicaciones cortas y claras, hablarle de frente y a su altura, que nadie le de la espalda cuando se habla al grupo, potenciarle las actuaciones exitosas, etc...
- desplazamientos dentro del gimnasio

Quién y cómo lo llevan, cómo se le moviliza, adoptar medidas de seguridad (frenos cuando sea necesario, evitar que las prendas sueltas se enrollen en las ruedas, forma de evitar atropellos, atender a que el alumno esté bien sujeto en los momentos que sea necesario, uso de rodilleras, coderas o muñequeras en los alumnos que deambulan y corren peligro de continuas caídas, etc.).

Estas estrategias o adaptaciones las realizamos con una doble intención aparte de la puramente didáctica:

- que los niños con discapacidad motriz sean capaces de integrarse a través del juego de la forma más activa posible, con lo que ello implica de beneficio social y motor.
- Que el resto del alumnado adquiera nociones y aprenda técnicas de integración para poder aplicarlas, si las necesitan, en la vida real.

Es muy importante que todo esté muy bien planificado desde el principio, puesto que es imprescindible que esta forma de trabajar no interfiera en lo que cualquier alumno entendería como normalidad de una sesión. Debemos conseguir que las sesiones se desarrollen correctamente, con la idea de que, tanto los alumnos con discapacidad como los que no la tienen, no crean o imaginen que todo se pueda llegar a preparar para beneficiar a alguien en exclusiva, sino que, simplemente adviertan que las actividades de clase se pueden realizar de formas diferentes con el objetivo de que, dentro de su nivel, todo el mundo pueda participar de ellas. Por todo ello al alumno, sobretodo al que tiene discapacidad motriz, hay que trasmitirle una sensación de seguridad total en lo que hacemos. Pero, vayamos por partes:

## 5.1. Recursos humanos: colaboración

En este apartado te voy a comentar las diferentes posibilidades de ayuda que puedes tener para desarrollar tus sesiones y cual, según mi versión, es la que me ha dado mejores resultados y, por consiguiente, creo que es la más adecuada teniendo en cuenta el carácter socializador con que se enfoca la asignatura.

## 5.1.1. Profesor de apoyo

Puede ser una gran ayuda, sobretodo si el profesor en cuestión también es especialista en Educación Física, pero debemos tener muy clara cual ha de ser su labor con respecto a ti, y al resto de la clase.

# Ventajas:

- reparto de labores
- beneficia el trabajo analítico con el alumno con discapacidad motriz
- ese trabajo analítico provoca una mejora directa en su desarrollo motor
- podemos plantearnos la realización de una adaptación curricular en toda su dimensión.

### Inconvenientes:

- Menor socialización.
- El "adulto" (profesor de apoyo) es una barrera entre el alumno con discapacidad motriz y el resto de los alumnos, sobretodo en edades más avanzadas (ocho, nueve años en adelante). ¿Quién quiere estar cerca del "profe", aunque sea el de "gimnasia"?
- Entorpece la interacción natural entre los compañeros con y sin discapacidad.
- El alumno con discapacidad acaba por trabajar menos desinhibido

ante la continua presencia de un adulto. Termina por hacer las cosas más por que le mandan que por la propia inercia del juego o de la actividad que sea.

 En función de cómo organicemos el trabajo, corremos el peligro de crear una falsa integración o un currículo paralelo, lo cual podría ser, incluso, más perjudicial para el alumno.

A pesar de todo ello, y tanto si te gusta la idea de profesor de apoyo como si no, debes tener muy claro que estas ante una de las áreas o asignaturas peor consideradas en cualquier foro educativo "de despacho", por lo que solicitar a cualquier administración educativa un profesor de apoyo para Educación Física es, hoy en día una ilusión irrealizable (somos demasiado caros). Pero estate tranquilo, seguramente será más importante que un niño con discapacidad aprenda que es un complemento directo con su profesor de apoyo en Lengua, a que pueda mejorar su nivel de competencia psicomotriz y a partir de ahí sentirse más seguro para conseguir socializar con el mundo real que le rodea (las personas y las situaciones).

### 5.1.2. Los alumnos

Otra alternativa, diferente pero posiblemente más efectiva para conseguir el objetivo que nosotros planteamos, es la idea de utilizar a los propios compañeros de clase.

Sopesando el espíritu de inclusión social así como de sensibilización para el resto del alumnado, ¿qué mejor idea que hacer partícipes directos a los compañeros de clase para poder levar a cabo una integración mucho más real?

# Ventajas:

- Se produce interacción.
- Conseguimos una sensibilización interactiva de una forma directa.
- No sólo se incluye a los alumnos con discapacidad motriz en su grupo de referencia para Educación Física, sino que el resto del grupo también toma conciencia de la problemática que tienen personas como ellos a los que también les gusta jugar y hacer deporte, mucho más a estas edades.
- Aprenden, tanto unos como los otros, estrategias de integración por ellos mismos, las cuales les pueden servir de base para aplicarlas en la vida real; ya sean las mismas u otras similares.

- Se consigue una mayor y mejor socialización. Con ello, el alumno con discapacidad gana en confianza con respecto a sus compañeros, lo que a su vez provoca que vaya perdiendo el sentido del ridículo, suba su autoestima y se atreva a realizar más cosas sin miedo a fallar. Todo ello supone que se produzca una mejora en su nivel de competencia motriz por la variedad de situaciones a las que se enfrenta y el modo relajado con que las afronta.

## Inconvenientes:

- Se pierde en trabajo analítico, aunque esto se ve superado por el beneficio socializador, y, no olvidemos, que para el trabajo analítico existe la figura del fisioterapeuta con el que sería bueno coordinarse de alguna manera (prácticamente la totalidad de niños con discapacidad motriz que acuden a un centro ordinario tienen sus sesiones de fisioterapia, ya sea dentro o fuera del centro educativo).
- Hay un cierto aumento del riesgo en las sesiones, debido a que no es lo mismo que un profesor controle a estos alumnos a que sean sus propios compañeros. Este riesgo puede aumentar cuanto más pequeñitos son, pero por el contrario, en edades intermedias como nueve, diez u once años, los alumnos están más "descerebrados" y realizan las actividades, a veces, a velocidades excesivas, con e peligro que ello conlleva. Por eso es muy importante sentar muy bien las bases en las sesiones iniciales sensibilizadoras. No obstante, estate tranquilo porque es un riesgo perfectamente controlable.

Esta es, por su marcado carácter socializador, la alternativa que me ha dado mejores beneficios en pro de una integración más real. Con ella todos aprendemos de todos, y, por las continuas entrevistas con los tutores, sabemos que mejora la calidad de relación en el resto de áreas, ya sea en clase, excursiones, recreos, u otro tipo de actividades que puedan realizar conjuntamente.

Por ello, durante todo el curso escolar, serán los propios alumnos de clase los que se encargarán, por parejas y de manera alternativa, de apoyar en el aula a su compañero con discapacidad motriz, siempre bajo las directrices y supervisión directa del profesor responsable de la clase. Uno de los dos, se ocupará más de los desplazamientos y de facilitarle el material, mientras que el otro, según el nivel de discapacidad de su compañero, actuará de pantalla con el fin de evitar posibles atropellos, caídas, etc., aunque siempre participando de la actividad.