

LA INCLUSIÓN EN LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA

CAPÍTULO 12

EXPERIENCIAS DE BUENAS PRÁCTICAS DE INCLUSIÓN



Autor: Comité Paralímpico Español

Coordinadores: Mercedes Ríos Hernández
Pedro Ruiz Sánchez
Neus Carol Gres

Edición: Eva Bargalló (ebc, serveis editorials)

Ilustraciones del capítulo 9: José Torres Brocal

Diseño de cubierta: Rafael Soria

© 2014, Editorial Paidotribo
Les Guixeres
C/ de la Energía, 19-21
08915 Badalona (España)
Tel.: 93 323 33 11 – Fax: 93 453 50 33
<http://www.paidotribo.com>
E-mail: paidotribo@paidotribo.com

Primera edición
ISBN: 978-84-9910-441-6
BIC: JNS

Quedan rigurosamente prohibidas, sin la autorización escrita de los titulares del *copyright*, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía y el tratamiento informático, y la distribución de ejemplares de ella mediante alquiler o préstamo públicos.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 272 04 47).

AGRADECIMIENTOS:



ÍNDICE

12.1. DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA.....	9
12.2. EDUCACIÓN.....	10
- <i>El aprendizaje de servicio en la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Zaragoza: una vía para potenciar la inclusión de las personas con discapacidad en la actividad física y el deporte,</i> Sonia Asún Dieste.....	10
- <i>“Formamos figuras”. El Acrosport como propuesta de inclusión del alumnado con discapacidad motriz en Educación Física,</i> J. Miguel Fernández Cabrera, Patricia Pintor Díaz y A. Judith Hernández Sánchez.....	15
- <i>“Percusión corporal”. La percusión corporal como propuesta de inclusión del alumnado con discapacidad motriz en Educación Física,</i> A. Judith Hernández Sánchez, Noelia Caraballo Hernández, J. Miguel Fernández Cabrera y Patricia Pintor Díaz.....	21
- <i>Me expreso con mi cuerpo: El Teatro Negro como propuesta de inclusión del alumnado con discapacidad auditiva en Educación Física,</i> Patricia Pintor Díaz, J. Miguel Fernández Cabrera y A. Judith Hernández Sánchez.....	26
- <i>La diversidad de las personas. ¿Y tu cómo lo ves? ¿Y tu cómo lo sientes?,</i> Montserrat Cumellas Riera.....	30
- <i>Adaptaciones diarias para la inclusión de un alumno usuario de silla eléctrica en las clases de educación física,</i> Neus Carol Gres y Carlos Gonzalez Barragán.....	36
- <i>Modelo de organización inclusiva entre departamentos didácticos desde la educación física,</i> Neus Carol Gres y Carlos Gonzalez Barragán.....	42
- <i>La unidad didáctica de deporte adaptado,</i> Neus Carol Gres y Carlos Gonzalez Barragán.....	46
- <i>Inclusión de un estudiante con ceguera en los estudios de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte,</i> Raúl Reina.....	49
- <i>Gimcana del agua,</i> Antonio Blanco Rodríguez	55

12.3. COMPETICIÓN.....	63
- <i>Actividad deportiva inclusiva en Avilés (Organización de eventos),</i> Antonio Solís.....	63
- <i>III Encuentro de natación adaptada aquarium Alacant. Serie aquarium,</i> Caus, N.; Bilbao, A.; Caselles, J.; Ortiz, A.; Esteso, A.; López, J.; Mateo, N.....	66
- <i>Por un deporte sin barreras “Liga de baloncesto barreras cero en edad escolar,</i> Gabriel Arranz, Santiago Lombarte, Joana Carbó, Ingrid Forteza, Martí Niubó, Paco Ordoño, Merche Ríos, Raúl Romero y Núria Valero.....	70
- <i>Integración e inclusión a través del deporte del tenis,</i> David Sanz Rivas.....	78
- <i>Tenis de mesa inclusivo,</i> Mateu, Raquel; Torregrosa, Miguel Ángel; Brizuela, Gabriel.....	85
- <i>Juegos deportivos de goal-ball inclusivo,</i> Ureña, F., Ruiz, A., Caus, N., Yangüez, E., Ureña Espinosa, F.....	89
- <i>Actividades Inclusivas en el club de pelota Vasca PAGAZPE de Usurbil (Guipuzcoa),</i> Oidui Usabiaga, Margari Gomendio y Jurgi Olasagasti.....	92
12.4. RECREACIÓN.....	97
- <i>Bailamos juntos,</i> María José Montilla Reina.....	97
- <i>Campus de verano inclusivo,</i> Xabier Leizea, Margari Gomendio.....	101
- <i>Actividades deportivas inclusivas,</i> María José Montilla Reina.....	105
- <i>Actividad acuática inclusiva dentro del Servicio de Actividad Física y Deportiva de la</i> <i>Universidad de Extremadura,</i> Jesús Muñoz Jiménez, José Ángel Tena Calderón y Noelia Salguero Botonero.....	118
- <i>Accesibilidad al ejercicio físico desde un ámbito municipal: algunos aspectos inclusi-</i> <i>vos en medio acuático,</i> Gasque P., López de las Heras R., Salas FJ.....	122
- <i>El club de montaña Ojanco. Al filo de lo posible,</i> Vinagrero Ávila, José Antonio; Rubio Aramayo, José; Sánchez Pérez, Pablo;	

González Jiménez, Irene; Fernández Atienzar, David; de las Heras Carbajo, Alma y Arribas Cubero; Higinio Francisco.....	128
- <i>La feria del juego. Una experiencia para la inclusión,</i> Dr. Juan Miguel Arráez Martínez.....	136
- <i>Inclusión en el entorno a través de la práctica de la AFA y deporte adaptado,</i> Nuria Mendoza Laiz, Maria Rubiera, Alejandro Ortega.....	145
12.5. SENSIBILIZACIÓN.....	148
- <i>Del hospital al Centro Deportivo Municipal,</i> Carles Yepes Baldó, Jordi Finestres Alberola, Àlex Castan Delshorts, Josep Medina Casanovas.....	148
- <i>Juegos deportivos Guttman,</i> Carles Yepes Baldó, Jordi Finestres Alberola, Àlex Castan Delshorts, Josep Medina Casanovas.....	153
- <i>Muévete y... ¡verás!,</i> Carles Yepes Baldó, Jordi Finestres Alberola, Àlex Castan Delshorts, Josep Medina Casanovas.....	157
- <i>Jornadas deportivas -una escuela para TODOS,</i> Tate Bonany Jané.....	162
- <i>Día Paralímpico en la escuela,</i> Francesc Ordoño Madoell.....	167
12.6. GESTIÓN.....	170
- <i>Club Baix Maestrat Esport Adaptat (sección deportiva de COCEMFE MAESTRAT),</i> Esther Santos Ortega.....	170
- <i>Actividad deportiva inclusiva en Avilés (Programa Deporte para Todos/as FDM),</i> Manuel Solís García.....	174
- <i>Actividad deportiva inclusiva en Avilés (Organización de eventos deportivos),</i> Manuel Solís García.....	178
- <i>La "Piscina Coberta Campanar",</i> Caus, N.; Javaloyas, P.; Juan, A.; Tembl, M; y Delgado, P.....	184
- <i>Por un deporte sin barreras. Que promocióne la inclusión social de las personas con discapacidad,</i> Gabriel Arranz, Joana Carbò y Merche Ríos.....	188

12.7. ESTRATEGIAS.....	193
- <i>Yo quiero hacer pesas,</i> Anna Fillat Prat.....	193
- <i>Inclusión y metodología cooperativa,</i> Raúl Romero.....	196
- <i>Emociones en el agua,</i> Txema Córdoba.....	202
- <i>Actividades acuáticas inclusivas,</i> María José Montilla Reina.....	205
- <i>Yo también nado,</i> Anna Fillat Prat.....	210

CAPÍTULO 12

EXPERIENCIAS DE BUENAS PRÁCTICAS DE INCLUSIÓN

12.1. DESCRIPCIÓN DE LAS EXPERIENCIAS

En multitud de ocasiones hemos tenido oportunidad de conocer interesantes experiencias pues aportaban soluciones ingeniosas con excelentes resultados prácticos. Desgraciadamente, en muchos casos éstas quedaban circunscritas a un entorno local y no tenían posibilidades de ser conocidas aparte de donde se habían llevado a cabo. Por ello hemos considerado adecuado recopilar buena parte de ellas, para que puedan servir de ayuda, inspiración o guía. No hemos pretendido realizar una recopilación exhaustiva y, para facilitar su identificación, las hemos agrupado en distintas categorías, no excluyentes entre sí, puesto que, en general, se trata de experiencias de alto valor debido a que no quedan limitadas a un solo aspecto.

EDUCACIÓN. Las experiencias que aquí se reflejan tienen en común que han sido desarrolladas en entornos escolares o en la propia universidad, siendo su finalidad principalmente educativa.

COMPETICIÓN. Propuestas incluidas en el ámbito de la competición deportiva, con el objetivo común de mejorar el resultado y el rendimiento. En ocasiones, algunas describen aspectos técnicos del deporte, mientras que en otras, se han tenido en cuenta otros aspectos más propios de la organización.

RECREACIÓN. Experiencias que favorecen la inclusión en y a través de los distintos tipos de actividades desarrolladas en el tiempo libre.

SENSIBILIZACIÓN. Incluye algunos programas con el objetivo primordial de dar a conocer las actividades físicas adaptadas para favorecer la inclusión de las personas con discapacidad. En otras se propone a la población sin discapacidad la posibilidad de experimentar la práctica, en condiciones similares a las que sí la tiene; estas últimas permiten incidir en la modificación de las actitudes y sobre la forma de relacionarse unos con otros.

GESTIÓN. Medidas organizativas y de gestión que reflejan una actitud favorable de los gestores que facilita la inclusión en los centros deportivos.

ESTRATEGIAS. Experiencias relacionadas a veces con cuestiones estrictamente didácticas, mientras que en otras pueden ser de ámbito organizativo, sin llegar a entrar en la gestión.

12.2. EDUCACIÓN

FICHA DE BUENA PRÁCTICA - 1

TÍTULO: *El aprendizaje de servicio en la Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad de Zaragoza: una vía para potenciar la inclusión de las personas con discapacidad en la actividad física y el deporte.*

AUTORES: Sonia Asún Dieste

Institución: Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Email: sonasun@unizar.es

Palabras clave: inclusión, deporte, actividad física, personas con discapacidad, aprendizaje de servicio.

Resumen:

La Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte acoge la licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte en la Universidad de Zaragoza (Campus de Huesca). En la mencionada titulación se imparten dos asignaturas optativas en las que se forma a los alumnos sobre las actividades físicas para las personas con discapacidad. Durante 7 años se han realizado colaboraciones con instituciones y asociaciones de personas con limitaciones en las funciones mentales y corporales, de la ciudad de Huesca (Aspace, Asociación Down, Atades, Hospital psiquiátrico de Día, Disminuidos Físicos de Aragón y Patronato Municipal de Deportes). Gracias a estas colaboraciones se ha conseguido llevar a cabo en la titulación, y en concreto en estas asignaturas referidas a las personas con discapacidad, una metodología de aprendizaje de servicio. Esta forma de trabajo ha permitido formar a mejores profesionales de la actividad física y del deporte en lo relativo a las personas con discapacidad y a la vez ha posibilitado la promoción de la práctica de actividad física inclusiva entre los diferentes colectivos.

El proyecto, se realizaba cada cuatrimestre, y a pesar de tener una estructura básica similar siempre se adaptaba a las necesidades de los practicantes y sus entidades. Finalmente se evaluaba la percepción y satisfacción de los practicantes, y los efectos del programa inclusivo.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

La licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte impartida en el centro denominado Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte de la ciudad de Huesca oferta a los alumnos una asignatura optativa denominada "Actividad Física Adaptada a personas con discapacidad psíquica" y otra denominada "Actividades Físicas para personas con discapacidad motórica y/o sensorial". Cada una de estas asignaturas

comprende 60 horas de formación (40 horas teóricas y 20 horas prácticas). La mayoría de los alumnos que acceden a estas asignaturas no han tenido nunca contacto con personas con discapacidad. Considero esencial, que los futuros licenciados en ciencias de la actividad física y el deporte, que podrían trabajar en un futuro con estas personas, mantengan un contacto directo con ellas durante el periodo de formación, que no solo incidirá en sus actitudes personales hacia las personas con discapacidad, sino también en su conducta profesional. Por todo esto se integra en cada una de las asignaturas un proyecto de trabajo de prácticas en el que cooperan asociaciones de personas con discapacidad de la ciudad de Huesca, el Patronato Municipal de Deportes, y por supuesto la propia Facultad de la Salud y del Deporte.

La cooperación de todas las entidades condicionará finalmente el éxito de este proyecto que desea proporcionar a todos el máximo beneficio: formación de calidad a los alumnos mediante el aprendizaje de servicio, servicios de actividad física de calidad a las personas con discapacidad en la ciudad de Huesca y aumento de la calidad de vida de las propias personas con discapacidad.

La dinámica de los proyectos era la siguiente: se comenzaba contactando con la entidad, y recopilando información sobre los practicantes con discapacidad que querían adherirse a un programa de actividad física, deportiva, y/o expresiva, y sobre sus necesidades e intereses. Posteriormente se diseñaba un programa de actividad física inclusiva y se invitaba al grupo a participar en él junto con los estudiantes de la asignatura en la titulación; a veces el programa se desarrollaba en nuestras instalaciones, en ocasiones en las instalaciones de las instituciones o asociaciones, y en otras ocasiones se realizaba, parte en instalaciones de la Universidad, y parte en instalaciones de las asociaciones o instituciones.

En este documento se plasma uno de los proyectos realizados a modo de ejemplo, aunque han sido realizados 14 proyectos diferenciados a lo largo de estos 7 años de trabajo.

Objetivos

Los objetivos que se persiguieron en este proyecto fueron los siguientes:

- Facilitar el acceso a la práctica de actividad física y deporte a las personas con limitaciones corporales.
- Aumentar el servicio de actividades físicas y deportivas propuesto por las asociaciones en la comunidad.
- Fomentar la autodeterminación de las personas con discapacidad en el ámbito de las actividades físicas y deportivas.
- Establecer una vía de promoción para la integración de las personas con discapacidad en los programas de actividad física y deportiva ordinarios de la ciudad.
- Mejorar la calidad de enseñanza en la licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

Participantes con y sin discapacidad

Los participantes que se integraron en el proyecto fueron 40 personas:

- 25 personas sin discapacidad entre 20 años y 25 años
- 15 personas con limitaciones motrices /sensoriales entre 30 y 50 años (síndrome de Marfan, parálisis cerebral, cardiopatías, lesión medular, amputaciones, poliomielitis, discapacidad auditiva)

Instalaciones: Las actividades que se llevaron a cabo en el proyecto se realizaron en una sala de la asociación Disminuidos Físicos de Aragón (charla inicial) y en las instalaciones deportivas de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte (Pabellón Río Isuela Universidad de Zaragoza Campus de Huesca)

Instituciones implicadas: Dos fueron las instituciones implicadas en el proyecto. La asociación Disminuidos Físicos de Aragón en Huesca y la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte

Recursos humanos: Se contó con el apoyo de una trabajadora social de la entidad de Disminuidos Físicos de Aragón y con el de la profesora de la asignatura “Actividades Físicas para personas con discapacidad motora y/o sensorial” de la Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte de la Universidad de Zaragoza (Campus de Huesca)

Recursos materiales: Los recursos fueron audiovisuales (cañón y portátil) para la presentación del proyecto en la entidad y específicos de deporte para la puesta en práctica de las unidades de aprendizaje. La instalación que se utilizó para la práctica física del programa fue la pista del Polideportivo Río Isuela y el material: raquetas, palas, indiacas, pelotas de volei playa, pelotas grandes ligeras, material de juegos tradicionales, aparato de música. Igualmente se consiguieron regalos de la Universidad y entidades bancarias para realizar la rifa de la Kermesse.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas

Inicialmente la profesora de la asignatura se puso en contacto con la entidad y se recogieron los informes de las personas que tenían interés en participar en un programa de actividad físico-deportiva en condiciones inclusivas.

Cada uno de los informes presentados por la entidad se estudiaron durante las sesiones teóricas de la asignatura. Se analizaron los casos y se consideraron las actividades que podrían proponerse y las adaptaciones que serían necesarias. Los alumnos junto a la profesora preparamos un proyecto genérico para presentar a los usuarios de la entidad.

Tras el primer mes de clase se presentó el proyecto en la entidad ante las personas con discapacidad y se pidió que expresaran sus intereses y escogieran el tipo de programa que preferían.

Optaron por aprender deportes de raqueta y practicar juegos tradicionales.

Diseñamos dos unidades de aprendizaje “Aprender y recrearse con las raquetas” y “Retar con Juegos tradicionales”.

Durante el siguiente mes del curso se diseñaron y perfilaron objetivos didácticos, contenidos, metodología y evaluación. Se especificaron con mucho detalle las adaptaciones concretas a tener en cuenta para cada uno de los casos y para cada una de las actividades previstas en ambas unidades.

La estrategia inclusiva prioritaria fue trabajar por parejas o tríos, siendo siempre uno de la pareja, una persona con discapacidad.

Tras la realización de ambas unidades, al final de la aplicación del programa, se organizó una Kermesse, en la que los practicantes ponían en práctica todas las habilidades aprendidas y practicadas durante los dos meses anteriores (1h por semana). Este evento se abrió a todos los alumnos que quisieron asistir de la Licenciatura.

Finalmente se realizó una evaluación de la satisfacción de los practicantes, y se hizo un seguimiento con la entidad sobre los efectos producidos por el programa en los practicantes.

Valoración y conclusiones

Tras la realización del proyecto tanto los alumnos como las personas con discapacidad expresaron su elevada satisfacción con la experiencia.

El aprendizaje de servicio mejoró la calidad de la formación de los alumnos de la licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte.

La puesta en marcha del proyecto hizo que el aprendizaje de los alumnos sobre la materia fuese más significativo.

Las personas con discapacidad consiguieron tener cierto grado de autodeterminación al poder seleccionar el tipo de programa de actividad físico-deportiva que preferían, lo que no suele suceder habitualmente puesto que los servicios de actividades deportivas para estas personas con bastante escasos y tampoco se atreven a integrarse en los programas ordinarios de la comunidad.

El programa se centró en las capacidades de las personas más que en sus limitaciones, y el reconocimiento que obtuvieron de sus propias posibilidades corporales aumentó su grado de confianza en lo motriz.

Su motivación por la práctica física mejoró, y algunos de ellos se incorporaron a programas de actividades deportivas ordinarias que se promovían en su barrio o comunidad. El programa les facilitó el conocimiento de actividades físicas que desconocían y sobre todo les dio confianza para participar en programas de actividad físico-deportiva junto a personas sin discapacidad.

Su índice de satisfacción con el programa vivenciado fue muy elevado y pusieron de relevancia la importancia que para ellos había tenido la posibilidad de interrelacionar con personas sin limitación.

El único aspecto negativo fue que a pesar de que el evento inclusivo final, la Kermesse, fue abierto a todos los alumnos de la titulación, fueron muy pocos (5 alumnos), los que se aproximaron a participar.

Este hecho muestra como es necesario seguir avanzando en la sensibilización y modificación de actitudes hacia las personas con discapacidad y sobre todo hacia la inclusión de estas personas en las actividades físico-deportivas. Resulta evidente que estas situaciones no fluyen de modo natural, es necesario un cierto grado de intervención.

Los efectos que produjo el programa en la calidad de vida de los practicantes fueron elevados según el seguimiento que se realizó posteriormente a través de la trabajadora social. Mejoraron sus relaciones interpersonales, su vitalidad, su confianza en las posibilidades corporales, algunos se incorporaron a otras actividades físico-deportivas de la comunidad y todos ellos quisieron que al año siguiente se propusiese el proyecto vivenciado de nuevo.

Esta forma de trabajo ha posibilitado el acercamiento y la adhesión de las personas con discapacidad de la provincia de Huesca a las actividades físicas inclusivas como no habría sido posible de ninguna otra forma.

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 2

TÍTULO: “Formamos figuras”. El Acrosport como propuesta de inclusión del alumnado con discapacidad motriz en Educación Física.

AUTORES: J. Miguel Fernández Cabrera, Patricia Pintor Díaz y A. Judith Hernández Sánchez. Componentes del Grupo de Inclusión en Educación Física de la ULL Institución: Facultad de Educación de la Universidad de La Laguna (ULL) e IES Alcalde Bernabé Rodríguez (Centro Preferente de inclusión de alumnado con discapacidad motriz de Santa Cruz de Tenerife).

Email: mferca@ull.es

Palabras clave: Educación Física, inclusión, discapacidad motriz, acrosport.

Resumen:

Se presenta una experiencia de inclusión de un alumno con discapacidad motriz de 2º de la ESO del IES Alcalde Bernabé Rodríguez (Santa Cruz de Tenerife) en las 6 sesiones prácticas que conforman una unidad didáctica de iniciación al Acrosport a partir de la utilización de estrategias inclusivas (Ríos, 2006) vinculadas, fundamentalmente, a la educación de actitudes y valores, el aprendizaje cooperativo y adaptación metodológica y de las tareas, teniendo en cuenta la concepción de una escuela inclusiva (Stainback, Stainback, y Jackson, 1999; Aiscow, 2001) que ofrezca respuestas reales a la diversidad, reduciendo las barreras para el aprendizaje.

La evaluación formativa llevada a cabo nos mostró un alto grado de satisfacción y aprovechamiento de la experiencia por parte de todo el alumnado, constituyendo un indicador de la calidad inclusiva de la misma.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos

Los objetivos de la materia de Educación Física en la Educación Secundaria que podemos relacionar con nuestra propuesta, teniendo en cuenta el currículo de Canarias (2006), son:

- Comprender y valorar los efectos de la práctica del Acrosport en la mejora de la salud y la autoestima, adoptando una actitud crítica y consecuente sobre el conocimiento y tratamiento del cuerpo y ante los estereotipos sociales que se asocian a la imagen corporal.
- Mostrar habilidades sociales y actitudes de respeto, tolerancia y trabajo en equipo en la práctica del Acrosport, con independencia de las diferencias culturales, sociales y de habilidad motriz, utilizando el diálogo en la resolución de conflictos.

- Utilizar y valorar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento como medio de comunicación y expresión creativa.

Los objetivos didácticos concretos a desarrollar fueron:

-Conocer y practicar los elementos básicos del acrosport (ágil, portor, ayuda, presas, apoyos) y sus técnicas (figuras humanas, equilibrios...), adoptando en todo momento una actitud postural correcta y respetando las normas de seguridad en la realización de las mismas.

-Identificar las principales cualidades motrices y capacidades físicas que intervienen en la práctica de acrosport (coordinación, equilibrio, flexibilidad, fuerza) y su concreción en 2º de la ESO.

-Realizar un montaje grupal de acrosport en el que se incluyan distintas figuras combinadas con distintas formas de agrupamiento, teniendo en cuenta el uso del cuerpo en relación al espacio, al tiempo (ritmo) y al control postural; y contribuyendo a mejorar la sensibilidad artística y la creatividad del alumnado.

-Valorar tanto el trabajo del grupo como de cada uno de sus miembros, colaborando tanto en su aprendizaje como en el de sus compañeros, dando importancia a la cooperación y confianza en ellos para la superación de miedos y la realización segura de las prácticas

-Aceptar los niveles de habilidad y destreza propios y de los compañeros en la práctica del acrosport, manteniendo una actitud de tolerancia y respeto hacia los demás.

-Explorar distintas posibilidades y recursos expresivos del cuerpo, realizando actividades acrobáticas acompañadas con una melodía musical.

Participantes con y sin discapacidad: Han participado en esta experiencia 24 alumnos de 2º de la ESO, uno de ellos con discapacidad motriz. Se trata de un Alumno con tetraplejía derivada de una miopatía congénita o distrofia muscular progresiva (síndrome de Duchenne), que se traduce en una disminución progresiva de la fuerza muscular voluntaria. Va en silla de ruedas mecánica, manteniendo cierta autonomía de la mano y el brazo derecho (que le permite llevar la silla) y muy poca de la mano y brazo izquierdo. En general, se trata de un grupo con bastante diversidad, no sólo a nivel del desarrollo de sus competencias motrices, sino cognitivas y socio-afectivas. La incorporación de este contenido pretendió, entre otras cosas, ayudar a mejorar dichas competencias en un ambiente de colaboración y de superación de retos progresivos en complejidad, proceso que vino favorecido por las condiciones iniciales de partida, que son las mismas para todos, ya que es la primera vez que tenían contacto con dicho contenido.

Instalaciones: Pabellón cubierto de parquet.

Instituciones implicadas: IES Alcalde Bernabé Rodríguez.

Recursos humanos: El propio grupo y su profesor de Educación Física.

Recursos materiales: Un tatami de 40 metros cuadrados, equipo de música potente y varios altavoces pequeños con entrada de MP3, 6 colchonetas, dossier con indicaciones básicas y fichas de figuras con distintos niveles de agrupamiento, además de propuestas de calentamiento, estiramientos y varias recomendaciones (agarres, posturas) y ficha de seguimiento, valoración y autoevaluación del grupo (que incluye un apartado donde han dibujado las figuras elegidas y realizadas en la muestra final), además del cuaderno de trabajo del alumno.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas

La inclusión de propuestas de trabajo como ésta en la programación anual de Educación Física supone colaborar en la diversificación de contenidos tradicionales en la Educación Secundaria, fomentando el desarrollo de capacidades socializadoras y afectivas (al favorecer las relaciones grupales), creativas (usando su cuerpo como medio de comunicación y expresión, aumentando su sensibilidad artística), físicas (aumentando su dominio motor, grado de aptitud y destreza, control postural, etc.), coordinativas (agilidad, coordinación, equilibrio, ritmo...), cognitivas; favoreciendo, además, la coeducación (la participación no está supeditada a condiciones de género o cualquier otra discriminación), la educación para la salud (actitudes de higiene corporal, desarrollo de hábitos posturales correctos...), la educación para la Igualdad de oportunidades de ambos sexos y el desarrollo de valores inclusivos como: la cooperación, la convivencia, la participación activa de todo el alumnado en su diversidad, la solidaridad, la ayuda, etc.

Paralelamente, podemos decir que la puesta en práctica de este contenido contribuyó al desarrollo de todas las competencias básicas establecidas por la Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación (LOE), aunque se incidió, fundamentalmente, en la competencia social y ciudadana, cultural y artística, aprender a aprender y Autonomía e iniciativa personal.

Desde el punto de vista metodológico, se trató de una propuesta donde predominaron determinadas técnicas y estilos. En las primeras sesiones, se debaten los fundamentos básicos del acrosport a partir de algunos videos, torbellino de ideas..., junto con las propuestas de prevención, organización y dinámica general de las sesiones, prevaleciendo las estrategias instructivas, fundamentalmente la asignación de tareas. A medida que se fue comprendiendo la dinámica de trabajo, las sesiones evolucionaron hacia estrategias más participativas, donde la toma de decisiones y la autonomía fueron teniendo especial relevancia –enseñanza recíproca, grupos reducidos, microenseñanza–, y emancipativas –resolución de problemas y descubrimiento guiado, creatividad– (Vernetta, Bedoya, Panadero, 1996). Según proponen estos mismos autores, nosotros actuamos como mediadores y ayuda al alumnado en función de los objetivos propuestos en las 4 siguientes fases de la progresión metodológica que a continuación se exponen.

FASES	OBJETIVOS	INTERVENCIÓN DIDÁCTICA	
		PROFESOR	ALUMNO
1	Descubrimiento de las posibilidades del cuerpo y toma de conciencia postural	Pone al alumno en situaciones simples de equilibrio estático y dinámico	Ensayan, imitan y juegan.
2	Iniciar el trabajo de espacio en altura, mediante juegos y ejercicios variados.	Pone al alumno en situaciones simples de contactos para trabajar el espacio en altura. Situaciones básicas de estabilidad con diferentes puntos de apoyo.	Prueba, tantea y ensayan las diferentes tareas propuestas por el profesor
3	Realizar figuras en grupos mediante hoja de tareas	Observa la realización y propone modificaciones o nuevas alternativas en grupos más numerosos. Orienta sobre la realización del trabajo propuesto.	Comienza a reflexionar y pensar en la realización de las figuras. Para cada situación buscan la eficacia. Adquisición del saber hacer por la repetición.
4	Crear varias figuras. Encadenar y sincronizar lo creado a nivel grupal. Mostrar y exhibir su obra final.	Propone un encadenamiento de dos o tres figuras reclamando la búsqueda colectiva. Solicita la creación de figuras propias del grupo.	Buscan el mejor enlace posible entre varias figuras. Cuidan la estética, la seguridad, el ritmo y la amplitud. Imaginan y elaboran sus propias figuras.

Para evitar desmotivación y posibles alteraciones de la autoestima, se plantearon tareas prácticas significativas (individuales y grupales) con distintos niveles de complejidad, favoreciendo la obtención de éxito en la realización de las mismas. Todo esto se combinó con la adopción rotativa de distintos roles dentro de cada grupo de trabajo: coordinador, dibujante de figuras, responsable de la coordinación en la formación y ruptura de dichas figuras, ayudas, etc.

Las clases se organizaron en pequeños grupos mixtos (el número osciló entre 5 y 6), organizados por el propio alumnado teniendo en cuenta los roles propios de esta actividad: nº de portores, ágiles... Esta fue la primera tarea a realizar. Cada grupo tuvo su espacio y material de trabajo claramente delimitado, para evitar la posibilidad de interferir en el trabajo de los compañeros (ver foto 1). Para facilitar la formación de las distintas figuras, las tareas se realizaron sin calzado y utilizando la vestimenta adecuada y cómoda, además de calcetines antideslizantes.

Asimismo, los distintos grupos tuvieron la posibilidad de consultar el dossier que se les dio al comienzo de cada sesión. En él, encontraron distintas propuestas de calentamiento y estiramientos, figuras con distinto número de participantes (de las más simples a las más complejas), posturas saludables, agarres, etc. Además, cada grupo

contó con una ficha de seguimiento y evaluación de las tareas que se fueron realizando. El profesor planteó cada día una propuesta abierta sobre la que hubo que trabajar e fue supervisando dicho trabajo pasando por cada grupo y realizando el feedback necesario para poder conseguir los objetivos propuestos.

En la última sesión, cada grupo expuso su trabajo al resto durante un máximo de 3 minutos. Se pidió que realizaran figuras con distintos agrupamientos, ocupando el espacio disponible y teniendo en cuenta el ritmo del tema musical elegido por cada grupo (ver fotos 2 y 3)

Al finalizar la representación, los grupos se reunieron para realizar la autoevaluación y argumentar los distintos aspectos de la ficha de evaluación que entregaron cumplimentada al profesor (foto 4). Asimismo, el coordinador de cada grupo (oído el mismo) participó en la evaluación del resto de los grupos a partir de la cumplimentación de otro apartado de dicha ficha, que incluyó ítems a valorar como: vestimenta, coordinación, creatividad, seguridad en las figuras, ritmo. La experiencia terminó con la puesta en común general de la experiencia y con la exposición fotográfica en la pantalla del Centro. Finalmente, se propuso una tarea individual de reflexión sobre la misma que entregaron al profesor en el cuaderno de trabajo correspondiente.

Las estrategias inclusivas (Ríos, 2006) utilizadas fueron las siguientes:

-El aprendizaje cooperativo, donde cada miembro del grupo (incluido el alumno con discapacidad motriz) colaboró con sus compañeros para conseguir un objetivo común.

-El alumno con discapacidad motriz realizó las figuras individuales sin ninguna adaptación. Cada uno interviene según sus posibilidades...

-Adaptación de las tareas: En las figuras grupales, el alumno con discapacidad siempre fue portor (utilizando la silla como soporte donde algún compañero se incorpore a la misma) y nunca ágil. La silla de ruedas actuó como prolongación de su cuerpo, sirviendo de apoyo para la comunicación con el resto de compañeros.

-Adaptaciones metodológicas: Se propusieron distintos grados de complejidad en la propuesta y ejecución de las tareas (modelo multinivel). La inclusión vino favorecida por la posibilidad de incorporar tareas de libre elección por parte del grupo. Por ello, se incorporaron tareas motivadoras para todo el grupo que, por un lado, fueron un reto real y, por otro, aseguraron la participación activa de todo el grupo.

-Se pretendió, entre otras cosas, la educación de actitudes y valores de compañerismo, respeto por los ritmos individuales, compartir situaciones con un objetivo común...

-En general, el alumno con discapacidad motriz sólo tuvo adaptaciones en la metodología y en la motricidad, modificando algunas situaciones vinculadas al espacio, el tiempo y la comunicación motriz. La inclusión se vio favorecida porque el punto de partida lo constituyó la competencia personal y motriz de partida de cada alumno, produciéndose un ajuste y acoplamiento con las del resto de compañeros.

-El alumno con discapacidad motriz no necesitó adaptaciones en el cuaderno de trabajo, realizando las mismas tareas que el resto de compañeros.

Valoración y conclusiones: Los resultados de la ficha de evaluación formativa entregada al profesor mostraron un alto grado de satisfacción de todo el alumnado en su di-

versidad con la realización de esta experiencia, tanto a nivel de autoevaluación del propio grupo, como en la valoración individual y con relación al resto de los grupos de la clase. Asimismo, se valoró la actitud de los distintos grupos para llegar a acuerdos tanto sobre las tareas a realizar como con relación al compromiso de asistencia, participación y preparación de la muestra final, mejorándose tanto la capacidad de autonomía como la creatividad y la responsabilidad con el trabajo desarrollado. Se trató, por tanto, de un contenido que presentó un gran potencial inclusivo, no sólo para el alumno con discapacidad motriz, sino para todo el alumnado en general, facilitándose la adopción de roles activos dentro del proceso de enseñanza-aprendizaje.

Bibliografía

AINSCOW, M. (2001): Desarrollo de Escuelas Inclusivas. Madrid. Narcea

DECRETO 127/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria (BOC n.º 113, de 7 de junio)

LEY Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación

FERNÁNDEZ, J. M.; HERNÁNDEZ, A. Y HERNÁNDEZ, J. (2003): El pensamiento del profesorado sobre la integración del alumnado con discapacidad motriz en el área de educación física. Actas del XXI Congreso Nacional de Educación Física. Puerto de La Cruz (Tenerife)

RÍOS, M. (2004): "La Educación Física y la inclusión del alumnado con discapacidad". En A. Fraile (Coord.), Didáctica de la Educación Física: una perspectiva crítica y transversal, pp. 147-168. Madrid: Biblioteca Nueva

RÍOS, M. (2005): La Educación Física como componente socializador en la inclusión del alumnado con discapacidad motriz. Estudio de casos en la etapa de la Educación Primaria. Tesis doctoral. Universidad de Barcelona

RÍOS, M. (2006): "Estrategias inclusivas en el área de Educación Física". Tandem n.º 21, 81-91. Barcelona

RÍOS, M. (2007): "La inclusión del alumnado con discapacidad y el pensamiento del profesorado. Resultados de un grupo de discusión". Tandem: Didáctica de la Educación Física n.º 23, pp. 86-97. Barcelona

STAINBACK, S., STAINBACK, W., y JACKSON H.J. (1999): Hacia las aulas inclusivas. En Stainback, S. y Stainback, W.: Aulas inclusivas (pp. 21-35). Madrid: Narcea

VERNETTA, M., LÓPEZ BEDOYA, J., PANADERO, F. (1996): El Acrosport en la Escuela. Barcelona. Inde

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 3

TÍTULO: “Percusión corporal”. La percusión corporal como propuesta de inclusión del alumnado con discapacidad motriz en Educación Física.

AUTORES: A. Judith Hernández Sánchez*, Noelia Caraballo Hernández, J. Miguel Fernández Cabrera* y Patricia Pintor Díaz*. (*) Componentes del Grupo de Inclusión en Educación Física de la ULL

Institución: Facultad de Educación de la Universidad de La Laguna (ULL) e IES San Matías (Centro Preferente de inclusión de alumnado con discapacidad motriz de San Cristóbal de La Laguna, Tenerife).

Email: ajhersan@ull.es

Palabras clave: Educación Física, inclusión, discapacidad motriz, percusión corporal.

Resumen:

La experiencia se llevó a cabo en el IES San Matías (La Laguna). El contenido escogido fue “*la percusión corporal*”, situándola dentro de un tema general como es la expresión corporal y el ritmo. Se diseñó una unidad didáctica de 6 sesiones que se puso en práctica en el 3er trimestre del curso. Se pretendió, por un lado, que el alumnado descubriera las posibilidades que ofrece la percusión corporal como herramienta para experimentar las actividades rítmicas a través de la utilización de su cuerpo y, por otro, plantear una dinámica de trabajo que posibilitara la participación activa de todos y todas en las propuestas prácticas vinculadas con dicho contenido.

Nos decidimos por plantear una evaluación formativa, donde el alumno obtiene un feedback casi continuo y es participe de su proceso de enseñanza-aprendizaje. Este tipo de evaluación nos aportó, al finalizar la unidad didáctica, información muy valiosa que nos ayudó a realizar una valoración muy positiva del trabajo llevado a cabo por el alumnado que participó en la experiencia.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos

Con nuestra experiencia, pretendemos acercarnos a los objetivos de la materia de Educación Física en la Educación Secundaria teniendo en cuenta el currículo de Canarias (2006):

- Utilizar y valorar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento como medio de comunicación y expresión.

- Mostrar habilidades sociales y actitudes de respeto, tolerancia y trabajo en equipo en la práctica de actividades físico-motrices, con independencia de las diferencias culturales, sociales y de habilidad motriz.
- Participar de forma activa, autónoma, responsable y creativa en diferentes actividades físico-motrices, valorándolas como un recurso adecuado para la ocupación del tiempo libre, respetando las normas y reglas establecidas, evitando discriminaciones y adoptando una actitud abierta, crítica y responsable.
- Comprender y valorar los efectos de la práctica físico-motriz en la mejora de la salud y la autoestima, adoptando una actitud crítica y consecuente sobre el conocimiento y tratamiento del cuerpo y ante los estereotipos sociales que se asocian a la imagen corporal.

Los objetivos didácticos que nos planteamos y que se desprenden de los anteriores son:

- Conocer la percusión corporal como medio de disfrute y relación con los demás.
- Explorar y potenciar las posibilidades de nuestro cuerpo para crear ritmos.
- Descubrir y tomar conciencia de las posibilidades creativas y artísticas tanto individuales y colectivas.
- Valorar el trabajo en equipo, respetándonos y ayudándonos, mostrando una actitud positiva hacia las creaciones de los compañeros.

Sesiones

Se estructuró en 6 sesiones de la siguiente forma:

Las 2 primeras fueron introductorias y de familiarización con la percusión corporal. 3ª, 4ª y 5ª se dedicaron al diseño y práctica de las coreografías a representar y la 6ª se dedicó a la presentación ante sus compañeros y puesta en común de los trabajos presentados.

Al finalizar todas las sesiones, cada grupo entregó a la profesora una reflexión sobre el trabajo realizado ese día, incluyendo aspectos positivos, negativos, mejoras conseguidas y propuestas de solución; así como una propuesta individual de evaluación según el trabajo realizado ese día. (En la sesión inicial se les han explicado los objetivos que pretendemos conseguir con esta propuesta de trabajo.)

Las sesiones introductorias se destinaron a: recoger la información sobre la percusión corporal, visualización de fragmentos de vídeos de experiencias de otros años anteriores y otros centros, práctica de ejercicios sencillos de ritmo (tiempo y contratiempo) y al mismo tiempo se fueron complicando los ejercicios, con la presentación de estructuras más complicadas. Se fueron planteando pequeñas composiciones por parte de los distintos grupos para que sus compañeros consiguieran realizarlas y, al mismo tiempo, el profesora propuso tareas en forma de retos a conseguir por lo grupos.

Sesiones de continuidad. Las sesiones 3, 4 y 5 se destinaron a la creación de las coreografías por parte del alumnado. En un principio se repasó lo tratado en las sesiones anteriores y luego cada grupo desarrolló su proyecto. Cada grupo contó con el apoyo

continuo de la profesora, que ayudó a resolver los problemas que fueron surgiendo, intentando servir de guía en el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Igualmente, en la sesión 3 se decidieron las condiciones del proyecto que se construyó al comienzo y que se presentó en la sesión 6. Se realizó por acuerdo entre todo el alumnado.

Sesión final. En esta sesión los grupos presentaron sus respectivos proyectos. Cada proyecto fue evaluado por todos los grupos (coevaluación), según la guía realizada en la sesión número 3 y que utilizaron en la elaboración de su proyecto. Una vez terminadas las representaciones, cada grupo se reunió con la profesora y, con toda la información disponible, se acordaron las calificaciones, tanto del grupo, como de cada alumno.

Participantes con y sin discapacidad: Participó en la experiencia un grupo clase de 24 alumnos de 3º ESO, en los que se incluyó un alumno con parálisis cerebral (paresia espástica) que se desplaza en silla de ruedas con cierta autonomía y que presenta, asimismo, algunas dificultades de carácter cognitivo, sobre todo en la comprensión.

Instalaciones: Pabellón cubierto

Instituciones implicadas: IES San Matías (La Laguna)

Recursos humanos: Profesora de Educación Física y grupo clase.

Recursos materiales: Fichas de seguimiento y autoevaluación individual y grupal y cámara de vídeo para filmaciones.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas

Como ya hemos explicado anteriormente, la experiencia se dividió en 3 momentos: Sesiones introductorias, desarrollo y sesión final. En las sesiones introductorias trabajamos principalmente con gran grupo y grupo reducido, utilizando estrategias instructivas mediante la asignación de tareas. En el resto de sesiones (fase de desarrollo y final), se trabajaron con grupos reducidos y estrategias participativas en las que prevaleció la toma de decisiones, aspecto que sirvió, entre otras cosas, para crear los respectivos proyectos de trabajo.

Organización del trabajo realizado:

- Presentamos la unidad a realizar (proyecto).
- Distribuimos el alumnado en grupos reducidos.
- Evaluamos diariamente el trabajo realizado (entrega de reflexión diaria) y muestra de las frases construidas.
- Evaluamos al final (ficha de coevaluación) y filmamos en video los proyectos.

- Calificamos el proyecto mediante una reunión grupal con la profesora, explicando el trabajo realizado durante todo el proceso de ejecución y duración del proyecto.

Las estrategias inclusivas (Ríos, 2006) utilizadas fueron las siguientes:

- El aprendizaje cooperativo, al trabajar todos para conseguir un mismo fin: la construcción de una frase corporal y, finalmente, la coreografía.
- Adaptación de la motricidad: Al alumno con discapacidad motriz se le modificaron algunos aspectos de la tarea, como la forma de realizar la percusión. Ejemplo: si sus compañeros realizaron la percusión con los pies, él la realiza con las manos, si la percusión que se solicita conlleva movimiento y golpeo de manos o chasquitos, un compañero mueve la silla y realiza el golpeo con los pies y él realiza, al igual que sus compañeros, la percusión con chasquido y golpeo de manos.
- Adaptaciones metodológicas: Las tareas propuestas influyeron positivamente en la motivación del alumnado. Se trabajó con distintos grupos y con distintos niveles, por lo que en las sesiones introductorias tuvimos que motivar al alumnado realizando feedback e intentando trabajar con distintos niveles de complejidad en las tareas propuestas, intentando que dichas propuestas estuvieran ajustadas a las características de partida del grupo. Posteriormente, en las sesiones de desarrollo, cada grupo elaboró su proyecto en función de sus características y sus posibilidades de éxito. La profesora sirvió de apoyo y ajuste, posibilitando que el alumnado reflexionara sobre las distintas posibilidades de solucionar los problemas que fueron surgiendo. En las primeras sesiones, la profesora se ubicó cerca del alumno con discapacidad motriz, con el objeto de servirle como referencia en las ejemplificaciones que se realizan y, al mismo tiempo, se le fraccionaron las frases que se presentaron, ejemplificándolas a ritmo más lento que al sus compañeros.
- Otro aspecto a resaltar es que el alumnado fuera consciente de la importancia de cada uno en la consecución del éxito del proyecto; por lo que el respeto, la colaboración con los compañeros con ritmo de aprendizaje más lento, etc., fueron aspectos fundamentales para la consecución del objetivo grupal.
- El alumno con discapacidad motriz necesitó adaptaciones en el cuaderno de trabajo. Fueron tareas con predominio visual o gráfico en el que había que discriminar imágenes, relacionar con flechas... Asimismo, se propusieron algunas tareas de expresión escrita donde se completaron frases.
- Adaptación del medio: El tiempo. En las tareas con grupos reducidos, el compañero que trabajó con el alumno con discapacidad motriz, ajustó su ritmo de ejecución al de éste, debido a la dificultad que se presentó en su tiempo de reacción...

Valoración y conclusiones:

Los resultados obtenidos por medio de las representaciones realizadas por los distintos grupos, así como la información recabada en las fichas de evaluación (individual y grupal), mostraron un alto grado de satisfacción por parte del alumnado. Se consideró positivo el trabajo con este tipo de contenido, ya que se reforzaron actitudes como la autoestima, superación, colaboración, respeto, inclusión, etc. A nivel competencial, como eje vertebrador de los elementos curriculares, se trabajaron principalmente competencias como el aprender a aprender, la social y ciudadana, cultural y artística y autonomía personal.

Bibliografía

DECRETO 127/2007, de 24 de mayo, por el que se establece la ordenación y el currículo de la Educación Secundaria Obligatoria (BOC n.º 113, de 7 de junio)

RÍOS, M. (2006): "Estrategias inclusivas en el área de Educación Física". Tandem n.º 21, 81-91. Barcelona

Fuentes electrónicas

<http://www.percusion-corporal.com/> (Consulta realizada: 11/07/2011)

FICHA DE BUENA PRÁCTICA - 4

TÍTULO: “Me expreso con mi cuerpo: El Teatro Negro como propuesta de inclusión del alumnado con discapacidad auditiva en Educación Física”.

AUTORES: Patricia Pintor Díaz, J. Miguel Fernández Cabrera y A. Judith Hernández Sánchez. Componentes del Grupo de Inclusión en Educación Física de la ULL

Institución: Facultad de Educación de la Universidad de La Laguna (ULL) e IES Canarias Cabrera Pinto (Centro Preferente de inclusión del alumnado con discapacidad auditiva de La Laguna (Santa Cruz de Tenerife).

Email: ppindia@ull.es

Palabras clave: Educación Física, Discapacidad auditiva, Inclusión, Expresión Corporal, Teatro Negro y Evaluación Formativa.

Resumen

Esta experiencia se llevó a cabo con alumnado del IES Canarias Cabrera Pinto, centro de Educación Secundaria preferente para la inclusión de alumnado con discapacidad auditiva de La Laguna (Tenerife). Teniendo como objetivo el desarrollo de los recursos expresivos del cuerpo, el Teatro Negro se utilizó como herramienta que favoreció la desinhibición del alumnado. La organización en pequeños grupos permitió un seguimiento y contacto más directo, facilitando la inclusión del alumnado con discapacidad auditiva. La evaluación formativa favoreció la administración del feedback así como la participación e implicación del alumnado en este proceso.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivo

Utilizar y valorar los recursos expresivos del cuerpo y del movimiento como medio de comunicación y expresión creativa

Participantes con y sin discapacidad: grupo clase (30 alumnos) en los que se incluyeron dos alumnos con discapacidad auditiva.

Instalaciones: Sala en la que no penetre la luz.

Instituciones implicadas: IES Canarias Cabrera Pinto (La Laguna)

Recursos humanos: Profesora de apoyo disponible de forma puntual.

Recursos materiales: 2 focos de luz negra (para un grupo de 35 alumnos), sábana negra, ropa oscura para los alumnos y objetivos blancos o reflectantes. Para la evaluación: cámara de vídeo y cañón.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

La actividad se presentó en formato de proyecto a resolver en grupos de máximo 5 alumnos. Los aspectos a desarrollar en el proyecto se expusieron por escrito previamente (ver gráfico 1). Aunque se utilizó el aula Moodle de la asignatura para mostrar el proyecto, se puede hacer también en formato papel directamente. Se plantearon de 2 a 3 sesiones prácticas introductorias (varía en número en función del grupo) y como refuerzo, proporcionamos enlaces en Internet que sirven de apoyo a las clases. A partir de ese momento, cada grupo trabajó en función de un calendario que se estableció de forma consensuada con el alumnado, compaginando los ensayos con otros contenidos didácticos. Se realizaron sesiones de seguimiento. La experiencia finalizó con la representación y filmación de los proyectos, que se expusieron en la sesión de coevaluación final. Los criterios de calificación utilizados en esta última sesión se elaboraron por consenso entre el alumnado, partiendo de la guía que se entregó al principio de la unidad didáctica.

Sesiones introductorias

- Se realizó un vaciado de ideas sobre el Teatro Negro (respetando el turno de palabra). Un alumno recogió en la pizarra las ideas principales.
- Se presentaron algunos videos de muestra.
- Se presentó la guía del proyecto (por escrito).
- Se llevó a cabo la toma de contacto con la Luz Negra (3' de incertidumbre, ¿Qué se ve y qué no?).
- Retos: se planteó en forma de retos para solucionar diferentes situaciones. Cada vez que el profesor introdujo un reto o hizo un comentario relevante, se iluminó la cara con una linterna para que el alumno con discapacidad auditiva pudiera leerle los labios. Cada reto constituyó una de las técnicas que se valoraron en el montaje final; por ejemplo: aparecer y desaparecer, movimientos "imposibles" (flotar, levitar...), manejo de materiales (dibujar trayectorias), expresión de sentimientos con los gestos... Se terminó sugiriendo al alumnado que creara sus propios retos.

Sesiones de desarrollo de los proyectos

Cada grupo trabajó de forma independiente, usando la guía del proyecto para orientar su trabajo. La profesora interactuó directamente con cada grupo, resolviendo dudas o haciendo sugerencias, pero procurando actuar desde un segundo plano. Al final de cada sesión de trabajo, comentó con el alumnado cuáles fueron sus apreciaciones sobre el trabajo realizado ese día, y que formaron parte de la calificación otorgada por el profesor (1 punto de la nota final).

Sesiones de evaluación y calificación

Partiendo de la guía propuesta en el proyecto, se decidió, por consenso con el alumnado, la rúbrica que se utilizaría como instrumento de evaluación (gráfico 2). Una vez filmados los distintos proyectos, pasamos al visionado conjunto de los mismos y al proceso de coevaluación, en el que, mediante debate, se asignó una calificación a cada grupo, que se añadió a la atribuida por el profesor en su seguimiento del trabajo diario. Finalmente, la profesora invitó a cada grupo a entregar por escrito (argumentándolo), en la siguiente sesión, la distribución de la calificación final, es decir, los miembros del grupo se repartieron la nota obtenida. Por ejemplo: a un grupo de 5 alumnos se le asigna una puntuación de 2 puntos; dicha puntuación se multiplica por el nº de participantes, lo que hace un total de 10 puntos, que son el total a repartir (con una puntuación máxima de 3 puntos por alumno).

Estrategias inclusivas empleadas:

- Adaptaciones metodológicas: Feedback procesual y continuo por parte del profesor. En lo que concierne a los mensajes que transmite el profesor: Nos colocamos frente al alumno con discapacidad auditiva, evitando hacerlo de espaldas, apoyo gestual, uso de mensajes cortos y claros, adaptamos el ritmo del lenguaje, vocalizando correctamente.
- Apoyo-asesoramiento: Reforzamos los aspectos organizativos generales y de contenido y supervisamos, junto con la profesora de apoyo, el trabajo del grupo donde estaba el alumno con discapacidad auditiva.
- Aprendizaje cooperativo: Organizamos el trabajo en pequeños grupos para favorecer la dinámica colaborativa, necesaria para conseguir los objetivos propuestos.

Valoración y conclusiones: El alumnado se mostró satisfecho con los resultados y la valoración de los mismos. Su implicación en el proceso de evaluación tuvo una gran aceptación por parte de todos y todas, así como la organización en pequeños grupos; aunque estos dos aspectos pudieron generar algún conflicto. La superación de los mismos, con la ayuda de la profesora, también formó parte del proceso educativo.

Bibliografía

ACOSTA, V. (2004) Las prácticas educativas ante las dificultades del lenguaje. Una propuesta desde la acción. Grupo Ars XXI de Comunicación. Barcelona

CASTRO, J. Y ALEGRE, O. (2009): Alumnado con Discapacidad en la Universidad: Guías para el Profesorado. Tenerife: Publicaciones Turquesa

MONDÉJAR, G. (2002). Revista de Educación Física (REF) nº 86. "Actividades expresivas con luz negra: una alternativa para la desinhibición". 19-22. La Coruña.

Fuentes electrónicas

WOW Black Light Theater

<http://www.wow-show.com/en/video/> (Consulta en: 7/07/2011)

IES Canarias Cabrera Pinto (2007). Montaje Teatro Negro alumnos 1º Bachillerato. Profesor: Juan Carlos López <http://www.youtube.com/watch?v=O1YM4JUGTu0> (Consulta en: 7/07/2011)

YouTube (2009). Teatro Negro JA Olimpiadas.

<http://www.youtube.com/watch?v=BOMkbTYgQ7g> (Consulta en: 7/07/2011)

Gráfico 1. Proyecto de Teatro Negro

Proyecto 2ª evaluación					
NIVEL	4º ESO	EVALUACIÓN	2ª	TÍTULO	Me expreso con mi cuerpo. Teatro Negro
FECHA EXPOSICIÓN		SEMANA 1-5 marzo	PUNTUACIÓN MÁXIMA*		3 PUNTOS
DESARROLLO			En pequeños grupos realizar un montaje de Teatro Negro para contar una historia, utilizando por lo menos 5 aspectos técnicos trabajados en clase.		
ASPECTOS A EVALUAR			EJEMPLO	PUNTUACIÓN	
DIFICULTAD TÉCNICA			Utilizan técnicas complejas explicadas en clase	0.5	
TRABAJO COLABORATIVO Y ESFUERZO EN LAS SESIONES PREPARATORIAS (puntuación asignada por el profesor)			Trabajo proporcional de todos los miembros del grupo. Trabajo en las sesiones de ef	1	
PUESTA EN ESCENA			Vestuario (ropa oscura), coordinación en la exposición	0.5	
OBJETIVOS PROPUESTOS			Cumple con la propuesta establecida	1	
Observación: La puntuación asignada al grupo por el resto de compañeros (máximo 2 puntos) deberá ser repartida entre sus componentes siguiendo criterios de dedicación, esfuerzo y trabajo realizado.					

Gráfico 2. Ejemplo de Rúbrica de coevaluación

Aspecto a evaluar	Nivel 1	Nivel 2	Nivel 3
DIFICULTAD TÉCNICA	Las técnicas no tienen ninguna dificultad (0.1p)	La dificultad es media. (0.3p)	Las técnicas son muy difíciles (0.5p)
PUESTA EN ESCENA	No traen ropa adecuada y no se coordinan correctamente (0.1p)	No traen ropa adecuada o no se coordinan correctamente (0.3p)	Traen la ropa adecuada y se coordinan correctamente (0.5p)
OBJETIVOS PROPUESTOS	Utilizan 1-2 técnicas (0.25p)	Utilizan 3-4 (0.5p)	Utilizan 5 ó más técnicas (1p)

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 5

TÍTULO: La diversidad de las personas. ¿Y tu cómo lo ves? ¿Y tu cómo lo sientes?

AUTORES: Montserrat Cumellas Riera

Institución: IES Ribera Baixa del Prat de Llobregat (Barcelona)

Email: mcumellas@hotmail.com

Palabras clave: Inclusión, diversidad, personas con discapacidad física, NEE, actividades sensibilizadoras.

Resumen: Consideramos básico que en los centros de enseñanza se trabajen actitudes de respeto, colaboración y aceptación de las diferencias, mediante programas y proyectos sensibilizadores, en los que participen todas las materias, mediante las cuales se lleven a cabo actividades que ayuden a eliminar tanto las barreras físicas, como las psicológicas, creadas por nuestra sociedad (el miedo innato a lo diferente). Para facilitar la inclusión del alumnado con discapacidades físicas, hemos desarrollado un proyecto con los alumnos de 1º de ESO, durante este curso escolar 2010-11, en el Instituto de Secundaria Ribera Baixa del Prat de Llobregat (Barcelona), en el que han intervenido las asignaturas de Educación Física y Lengua Catalana. A través de estas materias, llevamos a cabo diferentes actividades, mediante las cuales los estudiantes tenían una serie de “experiencias”. Una vez finalizadas estas, las debían explicar por escrito (composición de textos escritos, narraciones y descripciones, donde el chico o chica era el principal protagonista). Estas prácticas, tenían como base actividades relacionadas con la inclusión de personas con discapacidad física.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos: Aceptar la diversidad mediante la práctica de actividades sensibilizadoras, dentro del área de Educación Física y Lengua Catalana.

Participantes sin discapacidad: alumnado de 1º de ESO (clases A, B, C, de 28 personas cada una).

Instalaciones: el aula y diferentes espacios del centro escolar.

Instituciones implicadas: IES Ribera Baixa del Prat de Llobregat (Barcelona).

Recursos humanos: alumnado 1º ESO, profesora Departamento Orientación, y profesora Educación Física y Lengua Catalana.

Recursos materiales: ordenador personal alumnado y profesora, 28 máscaras negras para los ojos, papel con instrucciones, vídeos y fotografías relacionados con las personas con discapacidad física.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA

A continuación detallamos algunas de las actividades realizadas para trabajar con los estudiantes el tema relacionado con percepción de las personas con discapacidad física y su inclusión. Al finalizar cada una de ellas, el alumno abre su ordenador personal y escribe su “experiencia”, teniendo muy en cuenta que al redactar no debía repetir palabras, tenía que estar bien ordenado su contenido, las faltas de ortografía bien corregidas y bien puntuado el escrito (aspectos trabajados durante todo el curso escolar). Cuando finalizaba el ejercicio, se intercambiaban el ordenador (el escrito) con otra persona, y esta corregía todo aquello que no había hecho la anterior, para finalizar haciéndolo la profesora de Lengua.

Con su práctica, desarrollamos la competencia básica comunicativa, la social y ciudadana, el aprender a aprender y la competencia del tratamiento de la información y competencia digital.

Actividades

Actividad número 1

Grupo clase. Todos los estudiantes sentados dentro del aula, con una máscara en los ojos y con la cabeza apoyada en una almohada, relajándose. La profesora pone música. Cuando esta termina, el alumnado, sin sacarse la máscara de los ojos, levanta la cabeza y debe empezar a tomar apuntes por escrito, de todo aquello que dice la profesora, relacionado con la teoría de la Unidad Didáctica del día. Una vez terminada la actividad, el alumnado debe sacarse la máscara y en su ordenador personal, escribir su “experiencia”.

Actividad número 2

Por parejas, una de las personas tiene los ojos tapados con una máscara. La otra hace de “guía” llevando un papel escrito, que detalla el recorrido a realizar por el Centro y en qué momento deben hacer el cambio de rol, de “guía” y “persona con discapacidad visual”. Cuando la profesora da la señal, sale la pareja del aula y empieza a caminar para recorrer todo el trayecto. Cuando regresan a clase, registran su “experiencia” en el ordenador personal.

Actividad número 3

Todo el grupo clase está sentado en el aula. La profesora pone varias fotografías y un video relacionado con la inclusión de las personas con discapacidad motriz en la Actividad Física Deportiva (Finestres, Yepes y Bonet, 2007). Una vez visto, el alumnado registra su opinión personal, en el ordenador.

Actividad número 4

Por parejas, recorren en silla de ruedas diferentes instalaciones del Centro. Al finalizar, explican su experiencia, dando su opinión personal.

Actividad número 5

Grupo clase y por parejas. Realizan diferentes ejercicios de coordinación con los brazos y piernas. Reflexionan después sobre su dificultad: la necesidad de ayuda, de poderlo ver bien para aprender a hacerlo; de repetirlo más veces, si la persona lo necesita; de necesitar más o menos tiempo que otras personas, para conseguir hacerlo bien; de necesitar que se lo muestren y expliquen de forma diferente a los demás, para poder realizarlo sin problemas; de que al principio sea más fácil, para poderlo practicar sin problema; de aprenderlo como un juego; para que sea más divertido y sencillo, de necesitar confianza y motivación por parte de la persona que enseña, para poder hacerlo bien y en poco tiempo.

Actividad número 6

Grupo clase, todos los chicos y chicas realizan la clase con normalidad. Entre ellos, tres personas de la clase con máscara en los ojos (simulan ser personas con discapacidad visual). Al finalizar la sesión, deben sacarse la máscara, reflejando su experiencia en el ordenador.

OPINIONES Y REFLEXIONES

A continuación mostramos algunos ejemplos de composiciones realizadas por el alumnado, una vez realizadas las experiencias, donde se expone su opinión y reflexión sobre el tema:

“A ciegas” (Jaume)

Hoy hemos realizado una experiencia que consistía en que una persona llevaba los ojos tapados y la otra era su guía. A mi me ha tocado ir con mi amigo David. Primero él se ha tapado los ojos y hemos ido haciendo todo el recorrido marcado, que terminaba en la puerta del Centro. Después hemos cambiado y hemos realizado todo el recorrido, pero al revés, hasta llegar a la clase. Al final, nos hemos sentado delante del ordenador y hemos escrito nuestra experiencia “A ciegas”. La experiencia me ha gustado, pero para mi ha sido muy difícil ir con los ojos tapados por el instituto, sin ver nada. Me ha dado un poco de miedo.

“La ceguera” (Anna)

Hoy la Montse nos ha dado una máscara para cubrir nuestros ojos, y me he puesto a dormir sobre la chaqueta (se me ha olvidado traer la almohada). Nos ha puesto música y nos hemos relajado. Luego nos ha dicho que, sin quitarnos la máscara, cogiéramos el bolígrafo y la libreta. Éramos personas ciegas! Nos ha hecho “copiar” de su “Power Point”. Ella explicaba y dictaba también. Nosotros copiábamos. En mi papel, las frases, estaban un poco desordenadas... la verdad.

Ha estado muy bien! Me ha gustado mucho! Ahora mismo sé que sienten las personas con discapacidad visual, de verdad. Lo pasan muy mal! Cuesta encontrar las cosas, hacerlas... A mí por ejemplo, se me ha caído el bolígrafo y me ha costado muchísimo encontrarlo!

“Experiencia de ser una persona con discapacidad visual” (Víctor)

Hoy hemos hecho una experiencia donde he necesitado poner mi chaqueta como almohada, porque no había traído esta. Primero, nos hemos puesto una máscara todos, para no poder mirar a nuestro alrededor y saber qué estaba pasando. Seguidamente, la profesora ha puesto música y me he relajado. Después ha dicho que, sin quitarnos el antifaz de los ojos, sacáramos la libreta y un bolígrafo para escribir. Me he espantado mucho! Y lo he hecho fatal! He escrito encima de otras letras, saltando líneas, y con el lápiz, que está prohibido!

Hoy he podido comprobar que las personas con discapacidad visual lo pasan muy mal: para escribir, para encontrar las cosas, para saber quien hay cerca, para saber por dónde ir... Para mí ver, es signo de vida.

“La fuerza de la generosidad” (Mireia)

Hoy la profesora Montserrat, nos ha pasado un “Power Point”, con el que nos ha contado una historia sobre un señor que ayudaba a una señora mayor, que estaba totalmente ciega. Siento gran admiración por esta persona, que desinteresadamente ayuda a una señora ciega. Todos tendríamos que aprender de él! Vivimos en un mundo que todos vamos a la nuestra, no importa el que pasa a nuestro alrededor, por desgracia!

Me gustaría que algún día se puedan hacer operaciones para todas estas personas con discapacidad visual! Que puedan ver la primavera, el mar... Que vivan bien.

“Tres personas ciegas en clase” (Marc)

Hoy la Montserrat nos ha hecho poner una máscara a tres de nosotros, y yo he sido una de ellas. Mientras el resto de la clase realizaba la clase con normalidad, nosotros solo podíamos escuchar lo que ocurría alrededor nuestro. Éramos personas ciegas y solo podíamos escuchar, ya que movernos era difícil!

Es un poco un lío. Por ejemplo, a mí la profesora me estaba llamando, y yo no hacía caso, porque en clase somos dos Marcs, y como no sabía a quién miraba, me callaba. Al final, un compañero me ha avisado que era para mí y he contestado.

Cuando faltaban diez minutos para acabar la clase, nos hemos sacado la máscara (por fin!) y nos hemos puesto a escribir la redacción.

He sentido una gran alegría cuando he dejado de ser una persona ciega, pero me ha quedado un vacío en el cuerpo, pensando en todas aquellas personas que no pueden ver a su familia, o las cosas maravillosas que esconde este mundo. Porque yo solo estaba sentado en una silla, pero hay gente que se enfrenta a problemas mayores cada día y que no tienen más que un bastón, o perro para moverse. Para mí, esta gente, son héroes! Cómo puedes imaginar aquello que no has visto nunca? La familia, los colores, los árboles, el mar, las flores... Todas aquellas cosas que son tan maravillosas para la gente, las personas con discapacidad visual no pueden verlo. No poder ver todo esto, es como una maldición!

“Un paso difícil en la vida” (Alicia)

Toda persona con discapacidad se le presentan dificultades en la vida. Pero solo con un paso, se pueden hacer realidad todos los deseos. La pelota, por ejemplo, se cree que es uno de los enemigos de las personas con discapacidad motriz, pero no es así. La sonrisa se puede conseguir de una forma muy simple. Alguien te ha de ayudar. Solo una mano y un instrumento

adaptado para ellos, planta la semilla de la felicidad. Si todos somos diferentes, ¿porqué hay gente que deja de lado a las personas con discapacidades? Tal vez llegara más lejos que otros! El destino ha decidido, no el ser. Si no tiene piernas, le han dado alas, blancas y plumadas, porque no hay jaula para los pies "dormidos".

"Todos somos diferentes y cada persona necesita su tiempo para aprender" (Ingrid)

Esta mañana a las 9:30, la profesora Montserrat nos ha puesto una música, mientras ella iba leyendo el texto "La diversidad de las personas". Al acabar nos ha dicho que diéramos nuestra opinión personal. Pienso que cada persona necesita su tiempo porque no todos somos iguales. Cuando hay algún compañero que no entiende alguna cosa, o no le sale bien un ejercicio, hago lo posible por ayudarlo. Hay cosas que yo se hacer y no me cuesta nada realizarlas, y a otras personas si que les cuesta más. Tenemos que tener paciencia con ellas, porque puede ser que en otras cosas, sepan más, o tengan más habilidad, y nos ayuden a nosotros.

CONCLUSIONES

Todas estas actividades individuales y colectivas, no solo nos permitieron que el alumnado estuviera mucho más motivado e interesado en escribir aquello que acababa de vivir y que mejorará su expresión escrita, si no que también nos permitió tratar el tema de las personas con discapacidades y de su inclusión, de forma muy fácil e interesante para ellos. Ha sido una ventaja el poder realizar ejercicios prácticos, donde los estudiantes fueran los propios protagonistas. Nos ha permitido que estos reflexionaran de una forma vivencial sobre la diversidad que existe en nuestra sociedad, sobre de sus capacidades y necesidades. No hace falta decir que fue todo un éxito dentro de las actividades del Centro. ¡A todos les gustó mucho!

Bibliografía

- AINSCOW, M. (2004). Desarrollo de escuelas inclusivas. Ideas, propuestas y experiencias para mejorar las instituciones escolares. Madrid: Narcea.
- CUMELLAS, M. y ESTRANY, C. (2006). Discapacidades motoras y sensoriales en primaria. La inclusión del alumnado en Educación Física. 108 juegos adaptados. Unidad didáctica: deporte adaptado. Barcelona: INDE
- CUMELLAS, M. (2007). La educación Física Inclusiva. Ponencia del I Congreso Andaluz y XII Congreso Nacional de Espina Bífida. Málaga.
- CUMELLAS, M. (2009). Aprendre a viure junts. Llicència d'Estudis. Curs 2008-2009. Barcelona: Departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya.
- DECRETO 143/2007, de 26 de junio, que establece las estructuras y el currículum de la Educación Secundaria Obligatoria. En el DOGC, núm. 4915, 29 de junio de 2007.
- FINESTRES, J; YEPES, C. y BONET. C. (2007): La Educación Física Inclusiva en el Instituto Guttmann. Lecturas: EF y deportes, 113. Consultado el 3 de julio de 2011, en <http://www.efdeportes.com/efd113/instituto-guttmann.htm>
- GINÉ, C. (1998). ¿Hacia dónde va la integración?. Cuadernos de Pedagogía, 269, 40-45.
- GINÉ, C. (2005). Aportacions a la comprensió, construcció i manteniment d'una escola per a tots. Àmbits de Psicopedagogia 15, 10-13.
- GOODWIN, D. L. (2001). The meaning of help in PE: perceptions of students with physical disabilities. Adapted Physical Activity Quarterly. 18 (3), 289-303.
- GOODWIN, D. L. y WATKINSON, E. J. (2000). Inclusive physical education from the perspective, of students with physical disabilities. Adapted Physical Activity Quarterly, 17 (2), 144-160.

JOLLIEN, A. (2001). Elogio de la debilidad. Barcelona. RBA Libros. S.A.

LEY 12/2009, de 10 de julio, de Educación de Catalunya (LEC). En el DOGC, núm. 5422 de 16 de julio de 2009.

RÍOS, M. (2003). Manual de educación física adaptada al alumnado con discapacidad. Barcelona: Paidotribo.

STAINBACK, S. y STAINBACK. W. (2004). Aulas inclusivas. Un Nuevo modo de enfocar y vivir el currículo. Madrid. Narcea.

FICHA DE BUENA PRÁCTICA - 6

TÍTULO: Adaptaciones diarias para la inclusión de un alumno usuario de silla eléctrica en las clases de educación física

AUTORES: Neus Carol Gres y Carlos Gonzalez Barragán

Institución: Institut Josep Mestres i Busquets (ESO y Bachillerato)

Email: ncarol2@xtec.cat; pakitolatero@gmail.com

Palabras clave: adaptación, modificación de las tareas, colaboración entre departamentos didácticos, consolidación de contenidos.

Resumen

Nuestro centro es un referente inclusivo en la comarca del Baix Llobregat. En cada una de las tres líneas educativas se integran entre 3 y 7 alumnos de necesidades educativas especiales. La experiencia que presentamos es el resumen del trabajo diario que llevamos haciendo desde el curso 2007-2008 con el grupo clase de Charlie (nombre ficticio de nuestro alumno usuario de silla eléctrica, aquejado de una distrofia muscular de Duchenne).

Hemos trabajado para normalizar su presencia en clase y facilitar su participación a todos los niveles, a pesar de la regresión que ha ido experimentando su capacidad motriz. Esto incluye la adaptación formal de la programación del grupo clase para adecuarla a sus capacidades y formular sus objetivos individuales; el análisis compartido con la fisioterapeuta itinerante para adecuar los procedimientos y modificar las tareas de la forma más pertinente; contar con su presencia en clase mientras hemos podido incluir actividades fuera de la silla; Contar con una educadora que apoya las instrucciones del profesor y ayuda a la ejecución de las mismas. En algunos cursos hemos estado en clase dos especialistas de EF para facilitar la puesta en práctica de las adaptaciones previstas o de las tareas diferenciadas en pequeño grupo, así como para modificar las tareas cuando la adaptación prevista no resultaba tal como habíamos imaginado.

Esta colaboración entre los departamentos didácticos nos ayuda a integrar las distintas percepciones de las capacidades del alumno y a escoger las estrategias más adecuadas para fomentar la interrelación en el grupo. Asimismo, permite potenciar desde distintos ámbitos aquellas habilidades que consideramos más necesarias.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos

1. Adaptar al inicio y al final de cada curso la programación del área de EF según las capacidades de nuestro alumno, adecuando los objetivos generales del grupo a sus características particulares, de forma que reflejen sus objetivos individuales. Esta fase se hace con el apoyo de la fisioterapeuta itinerante.
2. Facilitar la participación del alumno usuario de silla eléctrica en las actividades físicas que se realizan en clase.
3. Incidir en la aceptación por parte de todos los alumnos de la necesidad que suponen los cambios de normas y las adaptaciones de las tareas, juegos y deportes para facilitar, no sólo la participación de Charlie, sino la de todos.
4. Promover la propuesta de adaptaciones por parte de los propios alumnos, y en especial, por parte de Charlie.

Participantes con y sin discapacidad: Un alumno usuario de silla eléctrica y otros 26 compañeros de clase.

Instalaciones: Un gimnasio y dos pistas polideportivas descubiertas de medidas no reglamentarias. Accesos adaptados con rampas.

Instituciones implicadas: INS Josep Mestres y Busquets; EAP (equipo de atención psicopedagógica) de la comarca del Baix Llobregat.

Recursos humanos: Del Departamento didáctico de educación física, 2 profesores; y del departamento de psicopedagogía, 1 educadora. Según los años, las necesidades del centro han sido mayores y estas figuras de apoyo han estado con el grupo clase las 2 horas semanales, o una sola, o no han estado. Del EAP, hemos tenido la colaboración de una fisioterapeuta itinerante a lo largo de toda la escolaridad, incluyendo un seguimiento durante el bachillerato postobligatorio.

Recursos materiales: el material deportivo y de juegos propio de la educación física y una silla de ruedas tradicional que usamos rotativamente para trabajar la sensibilización y para tener un adversario directo en condiciones similares al desarrollar ciertos contenidos. Según éstos, hemos requerido material deportivo adaptado de las diferentes federaciones de deportes para personas con discapacidad.

También hemos aprovechado eventos de deporte adaptado para dar a conocer a Charlie las posibilidades que este ámbito le puede reportar.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas

Dado que no podemos plantear en detalle las adaptaciones formales de cada curso, expondremos a título de ejemplo la conversión de algunos objetivos generales del grupo a objetivo particular en su programación de 2º de la ESO (*según "Decret 143/2007 DOGC núm. 4915" que regula el currículum de secundaria en Catalunya*), así como las estrategias inclusivas que han sido mejor valoradas por él.

Algunos de los objetivos de grupo de condición física y salud:

- Práctica de posturas corporales adecuadas para las actividades físicas y la vida cotidiana.
- Control de la respiración y conciencia corporal en la relajación
- Práctica de ejercicios para la mejora del tono muscular y la postura corporal.

Charlie:

- Analizar la postura corporal de los dos alumnos en silla de ruedas (la suya y la del compañero colaborador) antes de empezar la clase y durante la clase; corregirla si es necesario.
- Vivenciar los mismos ejercicios de relajación y respiración que utiliza la fisioterapeuta en las sesiones de trabajo individual. Resaltar la importancia de la respiración ligada a cualquier ejercicio físico.
- Para el grupo: incorporar para todos algunos de los ejercicios que utiliza su compañero en el trabajo individual de fisioterapia (fuera del horario lectivo)
- Algunas veces, los ejercicios de movilidad articular los hará fuera de la silla sobre dos colchonetas. Precisar de dos adultos para hacer la transferencia.
- Se le debe insistir acerca de la importancia de la autorregulación en cuanto a su hidratación, trabajo muscular y movilidad articular. Debe beber de su botellín al finalizar la práctica de educación física.

Algunos de los objetivos de grupo de juegos y deportes:

- Aplicación de las habilidades motrices a los deportes individuales y colectivos.
- Ejecución de juegos para la comprensión de las fases del juego colectivo: ataque-defensa.
- Autocontrol en las situaciones de contacto.

Charlie:

- Participar en la adaptación de los juegos y deportes a partir del conocimiento previo de la actividad a realizar. Al final de la sesión se le anticipará la siguiente. Se perseguirá que sea él quien demande qué se hará el próximo día.
- Controlar la silla de ruedas para minimizar el riesgo de impactos y choques con los compañeros en las actividades de persecución. En trabajos de lucha con fuerza, sustituir la lucha física por gritos.

Algunos de los objetivos de grupo de expresión corporal:

- Búsqueda de diferentes formas de comunicarse a través del lenguaje corporal, utilizando las diferentes partes del cuerpo al mismo tiempo y separadamente, con y sin soporte musical.
- Disposición favorable a la desinhibición en las actividades comunicativas.

Charlie:

- Se le valorará que sea capaz de hablar en público (característica personal que debe desarrollar, así como preservar su capacidad respiratoria), expresando verbal o gestualmente cómo será su participación en la actividad del momento.

- En pequeños grupos o parejas, coordinarse con los demás para hacer movimientos coordinados (simétricos, alternativos o en espejo), al ritmo de la música. En algunas ocasiones el compañero deberá coger sus manos o brazos para poder hacer con él el movimiento.

Algunos de los objetivos de actividades en la naturaleza:

- Realización de una gimcana de orientación en un parque urbano del municipio.
- Realización de juegos de relación social.

Charlie:

- Sin cambios.

Estrategias inclusivas

A lo largo de estos años, hemos utilizado estrategias cada vez más elaboradas, ya que la capacidad motriz de Charlie ha ido decreciendo. En todas ellas, lo fundamental es que estén anticipadas, aceptadas, y en la medida de lo posible, propuestas por el grupo clase. Para nosotros ha sido un objetivo continuo el que Charlie fuese agente activo en la propuesta de adaptaciones.

Por orden, las más valoradas por él al final de la etapa de la ESO han sido las siguientes:

1. Cambios de normativa en el juego: stop (el juego y los compañeros se quedan momentáneamente “congelados” mientras Charlie efectúa su acción motriz; tener pasos o metros de ventaja ante un juego de carrera, que los oponentes de juego estén a 5m de distancia para protegerle de encontronazos, etc.
2. Que haya un compañero en silla de ruedas para tener un oponente directo en parecidas condiciones.
3. Acompañamiento de un compañero o del profesor para hacer las actividades de condición física.
4. Utilización de material gigante (por ejemplo, en fútbol o voleibol).
5. Utilización de material más ligero (por ejemplo, globos, palas de tenis de mesa en lugar de raquetas).
6. Reducción de espacios de desplazamiento y de juego.
7. Acceder a zonas restringidas (en deportes colectivos, por ejemplo) o a refugios extra (en juegos de persecución, en deportes como el beisbol, el rugby...).

VALORACIÓN Y CONCLUSIONES

Hemos elaborado un cuestionario para pasarlo a los alumnos con nee al final de cada curso. Con él pretendemos averiguar qué adaptaciones y modificaciones han sido mejor valoradas para consolidarlas. Hasta este momento, siempre habíamos hecho una valoración verbal no formal. En el caso de Charlie, siendo la primera vez que se aplicaba, se le ha pasado al terminar 4º de ESO. *(Se adjunta el cuestionario como anexo).*

Algunas de sus conclusiones (especificadas más arriba), nos han hecho replantear nuestra forma de intervenir, y, dado que el curso 2011-12 Charlie está cursando con nosotros el bachillerato, esperamos dar una mejor respuesta a sus expectativas y crear otras nuevas.

CUESTIONARIO DE VALORACIÓN

Valora del 1 al 5 en qué aspectos te has sentido más integrado con los demás compañeros de clase:

¿En cuáles de los siguientes contenidos y sus respectivas adaptaciones crees que has podido participar más activamente?

• Habilidades motrices básicas:	
o desplazamientos (marcha, carrera, trepa, reptaciones,...)	
o giros (volteretas, ruedas, “croquetas”,...)	
o saltos (por encima de los compañeros, trampolín, plínton,...)	
• Destrezas motrices básicas:	
o Lanzamientos y recepciones (con pelotas de todo tipo)	
o Impactos y golpes (con raquetas de todo tipo)	
o Conducciones (pelotas futbol, baloncesto, rugby, hockey,...)	
o Transportes (de compañeros, de objetos....)	
• Juegos pre-deportivos (colectivos)	
• Juegos populares (1º):	
o De desplazamiento (la araña,...)	
o Con cuerdas (saltos individuales y por grupos)	
o De salón (ajedrez, dardos...)	
o Con pequeños materiales (charranca, canicas, chapas, ...)	
• Condición Física General 1r ciclo (trabajo de fuerza-resistencia y flexibilidad)	
• Atletismo (1r):	
o carreras (fondo, medio fondo, velocidad, vallas, relevos, marcha, ...)	
o Saltos (longitud, altura, triple salto, ...)	
o Lanzamientos (peso, disco, jabalina, martillo, ...)	
• Calentamiento (teórico práctico)	
• Tests de condición física (1r ciclo)	
• Baloncesto 1 y 2 (elementos técnicos, tácticos y reglamentarios)	
• Fútbol 1 y 2 (elementos técnicos, tácticos y reglamentarios)	

• Voleybol 1 y 2 (elementos técnicos, tácticos y reglamentarios)	
• Beisbol 1 y 2 (elementos técnicos, tácticos y reglamentarios)	
• Handbol 1 y 2 (elementos técnicos, tácticos y reglamentarios)	
• Expresión corporal 1º (malabares: pelotas, pañuelos, diabólos,...)	
• Expresión corporal 2º (circo y acrosport)	
• Expresión corporal 3º (representación comedia por grupos)	
• Expresión corporal 4º (coreografías)	
• Capacidades físicas básicas:	
o 3º Resistencia (entrenamiento continuo y fraccionado)	
o 3º Flexibilidad (estática y dinámica)	
o 4º Fuerza (de resistencia, explosiva y máxima)	
o 4º Velocidad (de reacción, gestual y de desplazamiento)	
• Cualidades psicomotrices (2º):	
o Equilibrio (Estático y dinámico)	
o Agilidad (desplazamientos a través de circuitos)	
o Coordinación (dinámica general o específica)	
• Gimnasia deportiva (2º)	
• Deportes alternativos (actividades de lucha, deportes de raqueta, hockey, ...)	
• Deporte adaptado (limitaciones físicas y sensoriales)	
• Fútbol Americano y rugby (elementos técnicos, tácticos y reglamentarios)	
• Teoría: higiene, primeros auxilios, nutrición, actividad física y salud, el cuerpo humano.	

Enumera por orden las reglas propuestas en clase de Educación Física que crees te han sido más útiles:

Reducir espacios de desplazamiento y de juego.	
Utilizar material gigante (ej. pelota gigante en fútbol)	
Utilizar material diferente (globos, material ligero, etc..)	
Cambios de normativa en el juego: stop, dar pasos de ventaja, estar a menos de 5 metros, etc...	
Acceder a zonas restringidas o refugios extras	
Que haya un compañero en silla de ruedas	
Acompañamiento de un compañero o del profesor para hacer las actividades	
Otras (especificar):	

FICHA DE BUENA PRÁCTICA - 7

TÍTULO: Modelo de organización inclusiva entre departamentos didácticos desde la educación física.

AUTORES: Neus Carol Gres y Carlos Gonzalez Barragán

Institución: Institut Josep Mestres i Busquets (ESO y Bachillerato)

Email: ncarol2@xtec.cat; pakitolatero@gmail.com

Palabras clave: organización de centro, colaboración entre departamentos didácticos, adaptaciones curriculares, consolidación de actuaciones inclusivas.

Resumen: En nuestro instituto realizamos inclusión en todas las áreas/ asignaturas. Tenemos 3 líneas por curso, y, habitualmente, se incluye a los alumnos con discapacidad en los grupos A y B, siendo éstos los grupos menos numerosos (así fue hasta el curso 2010-11, a partir del cual tenemos entre 32-33 alumnos por aula).

La gestión de la atención a la diversidad en el centro pasa por el desdoblamiento en todas las áreas excepto en las de música, visual y plástica y educación física (los departamentos didácticos no disponen de horas disponibles para proponerlo). Las materias instrumentales forman grupos flexibles que salen del aula para conformar grupos de alumnos más reducidos, en los que se varía la metodología de trabajo. En lo que concierne a la inclusión, hemos pasado a lo largo de los años de tener grupos paralelos de educación especial que entraban con los compañeros en algunas materias a hacer inclusión en todas las áreas.

A partir del curso 2006-07, el departamento de educación física propusimos dejar de ofertar asignaturas optativas para doblar la presencia del profesor de EF en los grupos en que había alumnos con NEE y poder dar una mejor atención a todo el grupo clase.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos

1. Mejorar la atención a la diversidad del alumnado en las sesiones de educación física.
2. Incidir en la aceptación de que las adaptaciones de las tareas son necesarias para garantizar la participación de todos los alumnos, así como los cambios de normas en los juegos y deportes. Forman parte de la normalidad.
3. Promover la propuesta de adaptaciones por parte de los propios alumnos.

4. Mejorar las relaciones interpersonales del alumnado del centro con sus compañeros de NEE.
5. Mejorar la percepción social del alumnado con NEE por parte de la comunidad educativa.

Participantes con y sin discapacidad: Alumnado de clase (entre 28 y 32 alumnos, de los cuales hay entre 3 y 6 alumnos con alguna NEE, según los grupos clase).

Instalaciones: Un gimnasio y dos pistas polideportivas descubiertas de medidas no reglamentarias. Accesos adaptados con rampas.

Instituciones implicadas: Nuestro centro y el EAP (equipo de atención pedagógica) de la zona.

Recursos humanos: Departamentos didácticos de educación física y psicopedagogía (2 profesores de EF, uno de ellos especialista en actividades físicas adaptadas y una educadora); 1 fisioterapeuta itinerante.

Recursos materiales: el material deportivo y de juegos propio de la educación física y una silla de ruedas tradicional que usamos en uno de los cursos, donde uno de los alumnos es usuario de silla de ruedas eléctrica.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

Los alumnos con NEE se integran juntos en uno de los grupos de cada línea educativa. Esto permite que el psicopedagogo USEE (*unidad de soporte a la educación especial*) asignado por el departamento de enseñanza pueda atender su inclusión en clase con los demás compañeros.

Aún así, los alumnos con NEE conforman un “grupo reducido”, con un tutor individual (psicopedagogo) que dobla y refuerza la tutoría de grupo, y por ende, la gestión de la inclusión en el aula. El grupo sale del aula algunas horas, para cursar “conocimiento del entorno”. Esta materia corresponde a ciencias naturales y ciencias sociales, y es aquí donde se intentan desarrollar aquellos aprendizajes más funcionales que estos alumnos necesitan.

Durante otras dos horas, este grupo sale del centro para practicar natación y trabajar hábitos de higiene y autonomía personal, además de los objetivos utilitarios que proporciona el medio acuático.

En educación física, según necesidades, entramos en clase dos especialistas de la materia y un/a educador/a con el grupo clase completo.

Las adaptaciones que se llevan a cabo durante las clases y durante el curso las preveemos desde Educación Física y las corroboramos, modificamos y consensuamos con el otro especialista o con el/la educador/a. También ellos nos ayudan en la simplificación de algunos materiales escritos y adaptan la dificultad de los controles teóricos a las capacidades de escritura y comprensión de los alumnos con NEE.

Facilitamos la programación del área al psicopedagogo de nivel y al educador para hacer la adaptación correspondiente desde el conocimiento que él nos proporciona sobre el nivel académico y de comprensión general que tiene el alumno.

Compartimos aquellos aspectos sociales y de autonomía personal que pueden potenciarse desde nuestra área.

El psicopedagogo de nivel incide mayormente en las orientaciones generales para potenciar las habilidades sociales de los alumnos.

La sesión de educación física es un espacio de exploración y explotación de las relaciones personales, y en ocasiones es utilizado como espacio de observación por el psicopedagogo tutor. Nuestras observaciones son valoradas y tenidas en cuenta.

El fisioterapeuta itinerante hace un asesoramiento y un seguimiento sobre la idoneidad de los objetivos y adaptaciones planteados para el alumnado con discapacidad física del centro. Participa con nosotros en algunas sesiones, y siempre que se le requiera. Analiza las dudas y las propuestas que le hacemos y da respuesta a todas ellas. Cuando es necesario crear material adaptado colabora con nosotros y vela por mantener contacto entre los profesores de EF

que tenemos alumnos con discapacidades en clase en los diferentes centros escolares de la zona. Su aportación, dadas las posibilidades de comparar entre unos y otros, es muy valiosa.

Las estrategias inclusivas desde la EF implican intervenir en varios ámbitos:

1. En la atención directa al alumnado en clase de educación física, potenciando las relaciones interpersonales de ayuda, solidarias y tolerantes entre todos los compañeros de clase. Para ello, entre otras muchas cosas:

- a) Trabajamos en el área con agrupaciones variadas, para potenciar la relación entre todos los alumnos, provocando, a través de la organización, que los alumnos interactúen entre ellos (trabajo por parejas, en pequeño grupo, en gran grupo, separando chicas y chicos, obligando grupos mixtos...).
- b) Para determinados contenidos, hacemos grupos estables que puedan ayudarse mutuamente, y los cambiamos cada 6 semanas.
- c) Procuramos que vayan siendo de los alumnos del grupo quienes vayan asumiendo las propuestas de adaptación de las tareas.
- d) Durante las sesiones y según con qué alumnos, sería necesario interrumpir la clase para poder atender las demandas de atención. En este caso es el educador o el segundo especialista quien lo asume, de forma que la sesión sigue normalmente. Cuando la situación está controlada, el alumno se reincorpora.

2. En la sensibilización de la comunidad educativa no todos los miembros del equipo docente nos sentimos igual de cómodos según la metodología de trabajo que se utilice. En secundaria intervenimos a la vez entre 10 y 12 profesores sobre el grupo clase. Aunar el sentir de todos es un proceso y el resultado es la inclusión efectiva del alumnado con NEE. Para ello se realizan reuniones específicas de los equipos docentes que atienden grupos de inclusión. Nuestra aportación es la valoración de las relaciones entre los alumnos en las agrupaciones libres y obligadas, de gran grupo y de pequeño grupo en un ambiente abierto donde se dan pequeños conflictos constantes

que deben irse resolviendo a lo largo de la sesión de EF. Forman parte del proceso de aprendizaje.

Por otro lado, las unidades didácticas que implican el trabajo con sillas de ruedas y material adaptado, las jornadas de sensibilización a cargo de entes externos y las visitas de jugadores paralímpicos son otras de las actuaciones muy visibles que pueden destacarse.

3. En la previsión de las adaptaciones necesarias para favorecer la participación del alumnado con NEE en las manifestaciones deportivas del centro (horas de patio, fiestas señaladas...), salidas extraescolares y todas las demás.

4. En la relación con los maestros de EF de los centros de primaria de donde provienen nuestros alumnos para conocer las adaptaciones y estrategias inclusivas que se estaban utilizando.

Valoración y conclusiones: Nuestra valoración como equipo de trabajo es buena; vamos consolidando el modelo de actuación y revisamos anualmente cómo ha funcionado y qué puede mejorarse. Algunas adaptaciones curriculares de EF han podido hacerse gracias a la existencia del grupo reducido.

Valoramos muy positivamente la presencia de dos profesores de EF en la pista en lugar del desdoblamiento habitual de grupos así como la actuación e implicación de los educadores

El plan individualizado que se elabora desde psicopedagogía hace muy fácil nuestra redacción de objetivos adaptados para los alumnos con NEE y su seguimiento trimestral.

Evidenciamos las limitaciones que la rigidez del horario lectivo de secundaria

supone para la consecución de algunos objetivos, tanto de trabajo en equipo para los docentes, como de trabajo interdisciplinar entre los alumnos.

FICHA DE BUENA PRÁCTICA - 8

TÍTULO: La unidad didáctica de deporte adaptado

AUTORES: Neus Carol Gres y Carlos Gonzalez Barragán

Institución: Institut Josep Mestres i Busquets (ESO y Bachillerato)

Email: ncarol2@xtec.cat; pakitolatero@gmail.com

Palabras clave: deporte adaptado, sensibilización, práctica reflexiva, inclusión

Resumen: Propuesta de una unidad didáctica de deporte adaptado en 3º de la ESO, con actividades de vivenciación de la discapacidad, análisis de juegos habituales, práctica de deportes adaptados y visitas de deportistas que explican, muestran su deporte y juegan con los alumnos.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Nuestro instituto está considerado en la población de Viladecans (Barcelona), como centro inclusivo de referencia. En todas las líneas de la ESO hay un número variable de entre 3 y 7 alumnos con NEE que realizan las clases con sus compañeros. Puesto que la ratio de alumnado es alta, de 33 alumnos, en el área de EF hemos optado por estar presentes dos profesores de EF durante las clases para favorecer tanto la adaptación de las tareas como el flujo de relaciones sociales positivas y solidarias entre los alumnos.

Objetivos:

1. Facilitar la participación de los alumnos con NEE en las actividades físicas que se realizan en clase.
2. Acercar al alumnado, ya habituado a convivir con compañeros con discapacidad, las opciones existentes en deportes adaptados y deportes específicos para personas con discapacidad.
3. Ayudar a comprender las dificultades de sus compañeros de clase y de instituto y darles pautas para colaborar en la efectividad de su inclusión.
4. Incidir en la necesidad de que existan cambios de normas y adaptaciones de las tareas, juegos y deportes como parte de la normalidad para facilitar la participación de todo el alumnado.

5. Promover la propuesta de adaptaciones de las actividades físicas sugeridas en clase por parte de los propios alumnos.

Participantes con y sin discapacidad:

Participa el alumnado del grupo clase en su horario habitual (entre 28 y 32 alumnos, de los cuales hay entre 3 y 7 alumnos con alguna NEE,) a razón dos horas por semana. La unidad didáctica es de 7 horas. En la visita de los deportistas con discapacidad, se hacen dos franjas horarias de dos horas en las que se agrupa a un curso y medio en cada franja.

Instalaciones:

Un gimnasio cubierto y dos pistas polideportivas descubiertas de medidas no reglamentarias. Accesos adaptados con rampas.

Instituciones implicadas:

- Nuestro centro educativo, Instituto Josep Mestres i Busquets.
- La Fundación Catalana de Parálisis Cerebral, quien presenta una empresa formada por deportistas paralímpicos de boccia, cuyo trabajo precisamente consiste en mostrar y explicar este deporte para personas con grandes discapacidades, así como mostrar las estrategias comunicativas que precisan y utilizan muchas personas de este colectivo.
- El Ayuntamiento de Viladecans, quien subvencionaba hasta el curso 2010-2011 la actividad a través del programa educativo "Pla d'entorn" (*"Plan de entorno"*).
- La Diputación de Barcelona, con el préstamo gratuito de 10 sillas de ruedas deportivas.

Recursos humanos: 2 profesores de EF y un/a educador/a del departamento de psicopedagogía del centro. Por parte de la Fundación de parálisis cerebral, tres deportistas con parálisis cerebral y dos monitores.

Recursos materiales:

- Material deportivo y de juegos propios del área de educación física.
- Una silla de ruedas convencional.
- 10 sillas de ruedas deportivas.
- 1 balón de goalball.
- 10 antifaces.
- 10 conos hechos de foam para reducir el campo visual.
- 6 bancos suecos para marcar porterías de goalball.
- Cinta americana o cuerda para marcar campos de goalball.
- Cinta adhesiva de precinto o de pintor para marcar campos de boccia.

- Palas de tenis de mesa para arbitrar partidos de boccia.
- Plantilla de barreras arquitectónicas.
- Documento resumen de la boccia y ficha de valoración de la actividad y de la unidad didáctica con preguntas cerradas y abiertas.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

La primera sesión es teórica. En ella se plantea, a partir de un video, la tipología de discapacidades existentes. Hacemos referencia a los compañeros conocidos y ampliamos en lo posible las pautas de ayuda que necesitan (esto se concreta previamente con el tutor del alumno y del grupo clase). Presentamos los deportes adaptados y los específicos y explicamos en qué consistirán el resto de sesiones.

En las sesiones 2 y 3 se plantean “talleres” en los que los alumnos se enfrentan de forma vivenciada a las barreras habituales con las que conviven las personas con discapacidad: barreras arquitectónicas, barreras a la comunicación, y se les enseña y practican algunas técnicas básicas de ayuda, como la técnica guía usada por las personas con discapacidad visual, la forma de acompañar a un usuario en silla de ruedas, o cómo simplificar la información recibida para explicarla de nuevo, o simplemente, acompañar con naturalidad.

En las sesiones 4 y 5 y 6 se practica goalball, baloncesto con un solo brazo, futbol con limitación del campo visual y baloncesto en silla de ruedas. Dado que las instalaciones y material no permiten trabajar al unísono un mismo deporte específico, simultáneamente los alumnos trabajan en la adaptación de algún juego clásico, como el pañuelo u otro de persecución en el que son ellos quienes proponen las adaptaciones necesarias para la inclusión.

En la sesión 7 , en un bloque especial de 2h, nos visitan los jugadores de boccia y nos enseñan cómo se juega; juegan ellos con el alumnado y responden las preguntas que aquellos les dirigen. También realizamos la valoración de la visita y de la unidad didáctica.

Valoración y conclusiones: Esta unidad didáctica siempre ha sido muy bien valorada por el alumnado, quien, a pesar de convivir con compañeros que presentan discapacidades diferentes, desconocen en realidad el origen de sus dificultades y las posibilidades de promoción deportiva que existen para ellos. Les sorprenden en particular los sistemas de comunicación aumentativa y les impacta la visita de los jugadores de boccia, quienes, son, además, jugadores del equipo nacional.

La unidad didáctica suele cumplir los objetivos que nos planteamos y favorece la relación con los compañeros con NEE del centro.

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 9

TÍTULO: Inclusión de un estudiante con ceguera en los estudios de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte

AUTORES: Raúl Reina

Institución: Universidad Miguel Hernández de Elche

Email: rreina@umh.es

Palabras clave: inclusión, ceguera, universidad, actividad física, deporte

Resumen

Se presenta aquí el análisis del proceso de inclusión desarrollado para con un alumno con ceguera en los estudios de Licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de la Universidad Miguel Hernández de Elche, desde la realización de las pruebas de acceso de aptitud motriz. Un proceso de inclusión de este tipo conlleva una estrecha colaboración con los agentes profesionales y sociales próximos al alumno, tales como son la familia, la ONCE, la oficina de atención al alumno con discapacidad de la universidad, los gestores de la titulación, el profesorado y, por supuesto, los propios compañeros.

Nos encontramos ante un caso de los llamados de “buena práctica”, de un alumno que sobrepone sus deseos de hacer estos estudios a las permanentes, y a veces aparentes, barreras de aprendizaje que han surgido en el camino realizado hasta el momento, de dos cursos académicos. Para ello se han desarrollado nuevos materiales en relieve que permitieran suplantar la ausencia de visión por la cinestesia, o se han adaptado materiales convencionales con la incorporación de dispositivos sonoros.

Objetivos

- Cursar los estudios de Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (CAFD) de la forma lo más normalizada posible.
- Desarrollar estrategias de colaboración entre los agentes próximos al alumno en relación a su formación.

- Innovar en el desarrollo de materiales y recursos didácticos.
- Apoyar a los profesores que tengan dificultades en la atención al alumno.
- Contribuir a la autonomía del alumno, aportando recursos y apoyos sólo cuando fuera necesario o él los demande.

Participantes con y sin discapacidad

En esta ficha vamos a hacer mención al caso de Javier Álvaro, un alumno con ceguera (clasificado como B1 para la práctica de fútbol sala), con una edad de 19 años. El alumno está plenamente integrado en las actividades normales de su curso actual, 2º de CAFD de la Universidad Miguel Hernández de Elche. Su curso está formado por 140 alumnos, divididos en cuatro grupos para las sesiones prácticas.

Instalaciones

- a) *Sesiones de aula*: Aula en superficie plana con dos columnas de asientos de 5 puestos cada fila (capacidad: 100 puestos). El alumno se sienta siempre en el mismo sitio, requiriendo el apoyo de compañeros para conectar a la red eléctrica el ordenador que utiliza en las clases. Dicho ordenador incorpora el sistema Jaws de lectura de texto y una banda Braille, que el alumno emplea indistintamente en función de sus preferencias.
- b) *Sesiones prácticas*: Varía en función de la actividad a realizar: pista polideportiva, sala de informática, laboratorio, piscina, campo de fútbol, pista de atletismo, etc. Algunas de las acciones expuestas serán propias de la asignatura de Deportes de equipo: Voleibol, al coincidir con el alumno en el aula.

Instituciones implicadas

Un año antes de empezar los estudios universitarios, se realizó una reunión para valorar la viabilidad de hacer estos estudios, mostrando algunos agentes su escepticismo acerca de ello, tanto por la dificultad técnica como las limitadas salidas profesionales ulteriores:

- a) *ONCE*: a través del Centro de Recursos Educativos “Espíritu Santo” de Alicante, y especialmente en colaboración con su profesor de educación física, se están realizando adaptaciones de materiales en relieve y traducción de textos a lenguaje Braille.
- b) *Oficina de Atención al Estudiante con Discapacidad de la UMH*. Su labor ha sido en cuanto a la orientación inicial del alumno en la institución, y mediar en una reunión acerca de la continuidad del alumno en los estudios de Licenciatura o pasar a los de Grado (cabe indicar que este alumno es de la última promoción de Licenciatura y “descolgarse” en el ritmo de cada curso implicaría pasar a los estudios de Grado).
- c) *Familia*. La familia estuvo desde el principio en el proceso de toma de decisiones, y hay una comunicación continua, dado que la madre es quien suele acompañar al alumno a las tutorías individuales.
- d) *Profesorado*. Se nombró una comisión de seguimiento compuesta por dos profesores: Víctor López, profesor de fútbol y ex entrenador en el ámbito federativo del

alumno, y Raúl Reina, profesor especialista en actividad física y deporte adaptado. La estructura que existe en esta universidad de hacer reuniones de consejos de curso (3 al año), permite orientar al profesorado que lo requiera acerca de cómo atender a este alumno en el aula.

- e) *Compañeros*. Hay una gran sensibilización de los compañeros, respetando los silencios y haciendo los apoyos necesarios cuando se les requiere.
- f) *Otros agentes*. Cabe destacar aquí la colaboración del Servicio de Reprografía de la Universidad, quien se presta a transcribir documentos impresos a soporte informático, para así poder ser escuchados por el alumno a través de su ordenador.

Recursos humanos

Cabe resaltar el programa de tutorización individual que cada profesor responsable de las asignaturas en las que alumno se ha matriculado realiza con éste. Dichas tutorías se realizan de forma consensuada con el alumno, tratando que éste no pierda el ritmo respecto a los compañeros, y adquiera por otra vía aquellos contenidos eminentemente visuales.

El otro gran recurso humano lo dan los propios compañeros, haciendo de guía o sombra protectora en los casos en los que fuere necesario, si bien la idea global es fomentar al máximo la autonomía del alumno.

Este alumno está actualmente en proceso de tramitación para la dotación de un perro guía, lo cual creemos que incrementará notablemente su autonomía por las instalaciones universitarias, sobre todo en cuanto a desplazamientos a las mismas desde el domicilio paterno se refiere.

Recursos materiales

Los materiales han ido adaptándose en función de las necesidades del alumno, los recursos disponibles y las características de la materia impartida. A continuación ponemos una serie de ejemplos en función de las necesidades y demandas requeridas para el alumno:

- *Materiales en relieve*. Se han utilizado documentos editados por la ONCE de biología para la asignatura de estructura y función del cuerpo humano, así como esqueletos sintéticos para adquirir información por cinestesia. Para algunos deportes como voleibol o balonmano se han hecho maquetas magnéticas en relieve, así como fichas para el trabajo de los contenidos tácticos (Figura 1). Cabe indicar que cada material nuevo elaborado es valorado por el profesorado mediante una ficha facilitada por el CRE de la ONCE. Como apoyo, sobre todo en el aula por la inmediatez de su uso, se ha utilizado la goma de dibujo, donde con una rueda dentada se podían hacer rápidamente ilustraciones de algunos gráficos que el profesor dibujaba en la pizarra para el resto de alumnos.
- *Materiales sonoros*. En deportes colectivos como fútbol se ha dispuesto de material sonoro específico, si bien para otros deportes como gimnasia, se han ido adaptando diferentes aparatos como cuerdas o aros adhiriendo cascabeles a su estructura.
- *Materiales digitales*. Se ha elaborado una guía acerca de cómo los profesores deben entregar los documentos a la ONCE para su transcripción en Braille, o cómo hacerlo

en soporte Word para que dicho material pueda ser transcrito directamente por el alumno en su computador, ya sea con el Jaws o el banda Braille. También se han dispuesto una serie de recomendaciones acerca de la antelación con la cual esos materiales deben ponerse a disposición del alumno o de la ONCE en su caso.

- *Otros materiales.* Para el tercer curso de licenciatura del alumno, la ONCE facilitará un tándem que permita la realización de las prácticas de ciclismo.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas

La primera acción a realizar fue con las pruebas de aptitud de acceso a los estudios, debiendo hacerlas como el resto de los compañeros. Durante el año previo a la realización de las mismas el alumno estuvo practicando algunas de dichas pruebas, lo que permitió elaborar un baremo adaptado, aunque no había una referencia de tiempos. De esta manera, se adaptaron las siguientes pruebas:

- a) *Medio acuático con 25m estilo libre y 25m espalda:* indicación verbal para el cambio de estilo y aviso de llegada con soporte físico (bastón acolchado).
- b) *Adaptación al balón.* Se utilizó un balón reglamentario de fútbol sala, debiendo realizar el recorrido de ida y vuelta sólo con los pies, ubicándose en el lugar de cada pica un miembro del tribunal que iba verbalizando su posición a medida que el alumno avanzaba en la realización de la prueba, orientándole así para hacer el zig-zag. También se le adaptó en relieve la zona de chut del balón, en la que sólo debía hacer 3 chuts a la zona marcada, por tres lanzamientos con la mano seguidos de los 3 chuts que debían realizar el resto de aspirantes.
- c) *Lanzamiento de balón medicinal:* sólo se adaptó el cuadro de lanzamiento en relieve (1 x 0.5 m)
- d) *Velocidad 50 m:* hizo la carrera con guía y se le permitió el uso de 2 calles.
- e) *Resistencia aeróbica 2000 m:* hizo la carrera con guía.

Otra actuación inclusiva con este alumno fue en un torneo de convivencia en el que participan profesores y alumnos (baloncesto, fútbol sala y balonmano) en Navidad. En todos los equipos se invitó a un jugador con ceguera, jugando con las normas de ese deporte adaptado. El resto de asistentes se ubicaban en los laterales haciendo de vallas humanas para darle continuidad al juego.

En voleibol, Javier es consciente que no puede jugar y enseñar en este deporte, pero es cierto que ha adquirido las nociones básicas de este deporte. Además, a nivel técnico ha aprendido la ejecución de los gestos de pase de dedos, de antebrazos, servicio, remate y bloqueo. Para ello, se ha requerido el empleo de balones suspendidos y marcas en relieve que permitieran al alumno su orientación permanente en el espacio.

Cuando se ha llegado al juego colectivo de este deporte, Javier se integra como sacador de uno de los equipos que estén trabajando, teniendo una buena efectividad en sus saques. Tanto en esta materia como en otras, el alumno asume roles de protagonista, sirviendo de ejemplo para sus compañeros.

En el caso de la evaluación, dado que el alumno no puede hacer la opción del apartado práctico, en la que hay que hacer una serie de prácticas de observación, éste ha consensuado realizar, fruto de su experiencia en la asignatura, un trabajo en el que

resalta las bondades del voleibol como medio para el trabajo de aspectos perceptivo-motrices. Hay que tener en cuenta que el voleibol, como el balonmano o el baloncesto, son deportes de carácter “tridimensional” respecto a otras modalidades deportivas para este colectivo donde siempre se juega con trayectorias terrestres (“bidimensional), como es el caso del fútbol o el goalball.

Valoración y conclusiones

Derivado del trabajo presentado con el propio alumno en la II Conferencia Nacional de Deporte Adaptado -Valencia, febrero 2011- (Álvaro, Salas, García y Reina, 2011), donde el propio alumno asumió la presentación de la experiencia, como aspectos positivos de este proceso destacamos la diversión y motivación que le supone cursar estos estudios, la ayuda que recibe por parte de los profesores y los compañeros, la satisfacción personal que siente, así como un gran sentimiento de integración. En cambio, como aspectos negativos se reseña que le requiere mucho tiempo y dedicación, la dificultad de poder seguir el ritmo y asimilar contenidos de asignaturas que tienen un alto componente visual (p.e. biomecánica), o la cierta dependencia que a veces precisa.

Para finalizar, queremos acabar la exposición de esta experiencia, reportando una reflexión del propio alumno:

“Al principio tenía una idea de lo que podía encontrarme y de lo que esperaba de la licenciatura en cuanto a relación con el profesorado y los compañeros, pues lo más normal que el trabajo en equipo junto a ellos podría ser complicado porque la gente que no ha tratado nunca con ciegos se plantea muchos problemas que en realidad no son así, y en cuanto al profesorado esperaba un trato más tradicional de lecciones magistrales y ya está porque es para lo que se me había preparado en mi centro escolar anterior. Sin embargo, mis expectativas han sido superadas y con muchísimas creces, no sólo en cuanto al trato con los profesores, pues son muy accesibles y aunque siempre se exige como es normal de un nivel superior como es el de una carrera universitaria, siempre ponen muchísimo de su parte para que aprendamos, incluso con tutorías que resultan como clases particulares (formato que creía imposible por lo que se me había comentado del profesorado universitario, que era de otra forma en mi centro académico anterior), y por esto quedé gratamente sorprendido y porque no es sólo conmigo por mi condición de discapacitado, sino con todos, y de esta manera considero que soy uno más, igual que a la hora de buscar estrategias para el seguimiento de las clases teórico-prácticas y las formas de evaluación.

Con mis compañeros, quedé si cabe más satisfecho, pues en ocasiones anteriores he llegado a tener serios problemas por las estrategias de adaptaciones de los estudios, ya que había gente que pensaba que se me beneficiaba respecto del resto y que no era justo. Y esta vez no ha sido para nada así, en muchas ocasiones son ellos quienes me comentan cosas que se les ocurren para ayudarme a seguir adelante con la carrera, y me comprenden bastante bien. En muchas ocasiones me ha motivado mucho el que haya un grupo tan bueno de gente a mi alrededor, tanto como en el profesorado como en el alumnado, y creo que es la razón por la que me está yendo tan bien en mi aprendizaje, pues aunque a veces la integración haya sido parcial por la imposibilidad de llevar a la práctica algunas cosas específicas de la carrera mediante una integración total, el notar que aún así estaban conmigo y nadie ponía pegas, ha significado mucho para mí y me ha motivado por intentar sacarlo todo lo mejor posible.

Por concluir, a la finalización del segundo curso podríamos considerar que el trabajo está siendo muy positivo y la integración inmejorable. Lo más difícil podríamos considerar que ya está conseguido, ahora sólo falta seguir trabajando, pues sería un fracaso el perder la integración grupal que hay y el nivel, pues al acabar la promoción, quizá podremos decir que ha sido una experiencia muy gratificante para todos y que el trabajo ha sido excelente”.

Publicaciones de la experiencia:

Álvaro, J., Salas, E., García, L. y Reina R. *Inclusión en los estudios de licenciatura en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte de un alumno con ceguera*. En J. Pérez, D. Sanz y G. Bri-zuela (eds.), *II Conferencia Nacional de Deporte Adaptado*. Valencia, 22 y 23 de febrero de 2011.

Reina, R. (2011) Inclusion in university sport sciences studies of a student with blindness: A good practice case. Boursier, C. (ed.), *Book of abstracts of the 18th International Symposium on Adapted Physical Activity* (p. 22). Paris, 4 a 8 de julio de 2011.

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 10

TÍTULO: Gimcana del agua

AUTORES: Antonio Blanco Rodríguez

Institución: CRE ONCE BARCELONA.

Email: abr@once.es

Palabras clave: gimcana, el agua, actividad lúdico-deportiva, alumnado con discapacidad visual.

Resumen:

Se trata de una gimcana tradicional, la única particularidad es que pueden participar alumnos tienen una discapacidad visual con las pruebas y adaptaciones necesarias para asegurar la participación de todos los alumnos y el hecho de organizarse en torno a un centro de interés: el agua.

Esta gimcana se ha realizado desde el año 1989 como actividad de fin de curso, con diferentes pruebas y variantes, en el Centro de Recursos Educativos de la ONCE en Barcelona. En la actualidad ya no se realiza dado que desde la implantación de la inclusión educativa en España el alumnado se encuentra escolarizado en los centros ordinarios que les corresponden por su zona de residencia. Sin embargo sin duda, pueden servir de referencia los recursos que se describen en cada una de las pruebas, para facilitar actividades de este tipo que puedan programarse en los centros educativos que tengan un alumno/a con discapacidad visual.

Las pruebas que se realizan, como comprobamos más adelante, no son específicas para personas con baja visión, sino que son las habituales de cualquier gimcana. Es por ello que, en los ejemplos, describiremos los recursos necesarios para facilitar la participación de los posibles alumnos con discapacidad visual al mismo tiempo que se describe la gimcana. De forma que puede realizarse con o sin alumnos con discapacidad.

Sin embargo siempre ha resultado una grata experiencia tanto para todo el alumnado como para los docentes, es por ello que la consideramos una buena práctica educativa.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Se establecen pequeños grupos homogéneos que deben realizar una serie de pruebas que otorgan una puntuación determinada en función de diversos criterios educativos (velocidad, comportamiento, colaboración, efectividad, entre otros). Todos los grupos comienzan al mismo tiempo y llevan una tarjeta donde se anotan los puntos y las pruebas realizadas.

A estos grupos se les encargan diversas pruebas para empezar, este número varía en función del número de pruebas y del de participantes, de forma que no coincidan con otros grupos y todas las pruebas estén siempre ocupadas, cuando acaban dichas pruebas deben dirigirse al organizador de la gimcana que les indicara el siguiente grupo de pruebas a realizar y controlará el proceso es decir las puntuaciones, comportamiento y ritmo de los grupos, entre otros aspectos. Los encargados de las pruebas regulan el tiempo de permanencia de cada grupo en ellas haciendo repetir la prueba si es necesario y validando la mejor puntuación, por ejemplo, para regular el ritmo de los grupos.

Tradicionalmente la mayoría de los educadores del Centro de Recursos participan en ella. Convirtiéndose así en una fiesta que mejora las relaciones entre el profesorado y los alumnos y sirve de despedida de fin de curso.

Objetivos:

- Reforzar las relaciones educadores/alumnos.
- Trabajar en torno a un centro de interés: el agua
- Realizar una actividad lúdica deportiva de final de curso en el mes de junio.

Participantes con y sin discapacidad: los participantes son alumnos del Centro de recursos, todos ellos con discapacidad visual en diversos grados y características visuales diferentes. También pueden participar alumnos sin discapacidad por lo que se convierte en una actividad plenamente inclusiva.

Instalaciones: patio al aire libre o cualquier instalación que pueda mojarse.

Instituciones implicadas: El Centro de Recursos Educativos de la ONCE en Barcelona.

Recursos humanos: Docentes del Centro de recursos y el departamento de educación física.

Recursos materiales: diverso material que se describe en las pruebas de ejemplo.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas: Se precisa de una toma de agua cercana a la zona de juegos con una manguera para llenar los globos y abastecer las pruebas. Unos lavabos cercanos también pueden ser adecuados. La gimcana finaliza cuando todos los grupos han realizado todas las pruebas. Se entregan tantos globos de agua como puntos conseguidos a cada grupo y se acaba con una "batalla de agua": lanzamiento- "al suelo y cerca de los pies de los compañeros"- de dichos globos por parte de todos los participantes.

Al tratarse de una gimcana en la que participan alumnos con discapacidad visual junto con los docentes, en las pruebas de ejemplo realizaremos una breve descripción de los recursos necesarios para la colaboración entre el alumnado sobre todo por lo que se refiere a los alumnos con ceguera total (B1). Por lo que se refiere a los alumnos con diversos restos visuales con la colaboración de los compañeros suele ser suficiente, y cuando no fuera así utilizaríamos los recursos específicos para los alumnos con ceguera total.

El día anterior todos los alumnos colaboraban en el llenado de globos de agua para la fiesta pues con los que se llenan en una de las pruebas no son suficientes para el final de fiesta. Si esto no fuera posible podría dedicarse al inicio un tiempo específico al llenado de globos por parte de todos los participantes.

Es conveniente que todos los niños/as lleven bañador, chanclas de agua, camiseta y toalla.

Algunas pruebas que fueron realizadas en diversas gimcanas:

MAQUILLAJE:

DESCRIPCIÓN: Pintarse la cara por parejas.

MATERIAL: Pinturas de maquillaje, toallitas de limpieza y desmaquillador, 1 mesa dos sillas.

PUNTUACIÓN: valoración personal del 1 al 10 y valoración cualitativa por parte del profesor de esta estación. Todos participan realizando alguna acción si no es así pierden puntos.

OBJETIVO: animar la fiesta y conseguir un ambiente lúdico.

RECURSOS:

B1: Pueden precisar más indicaciones para elaborar el dibujo en la cara del compañero. Pueden tocar su cara para orientarse y pedir la pintura de maquillaje del color que prefieran. Los compañeros colaboran dándole indicaciones y el material. Es conveniente que se prepare, en el área de plástica, un modelo de dibujo para que lo intente con mayor éxito en la cara del compañero.

Se pueden prever caretas de cartulina si no se quiere perder tiempo en el limpiado o algunos alumnos no quieren pintarse la cara.

ENGORDAR:

DESCRIPCIÓN: con chándales y ropa vieja deben aumentar el volumen de cintura de un compañero en 2 minutos de tiempo. El jugador que se presta a "engordar", como pasa mucho calor, es "regado" con agua por sus compañeros para refrescarle...

MATERIAL: chándales y ropa vieja. Una cinta métrica de tela.

PUNTUACIÓN: se mide cintura y trasero al principio y al final: los centímetros de aumento son los puntos. Todos participan realizando alguna acción si no es así pierden puntos.

OBJETIVO: ayudar a entender el concepto de volumen de forma lúdica y aprender a colaborar entre iguales.

RECURSOS:

B1: es conveniente que los compañeros le asigne una tarea activa pues si no es así pueden ser pasivos en esta actividad. Si a los compañeros de su grupo no se les ocurre, el profesor que dirige esta estación realiza sugerencias: que vaya sacando ropa

del cubo y dándola a los compañeros, que ponga la ropa de la parte superior del cuerpo...

PESCAR:

DESCRIPCIÓN: con una caña que tiene un imán en el extremo "pescar" unos trozos de madera, a los que se ha pegado una placa de hierro, que flotan en un cubo ancho y poco profundo lleno de agua.

MATERIAL: cuatro cañas con imán y 20 trozos de madera con placa de hierro.

PUNTUACIÓN: en 2 minutos máximo cada "pez" 1 punto. Todos pescan y se ayudan indicando con la voz al compañero pero sin tocar la caña. Todos participan realizando alguna acción si no es así pierden puntos.

OBJETIVO: colaborar y saber seguir las indicaciones de los compañeros. Saber dar indicaciones. Trabajar la lateralidad (ya que deben decir- a tu derecha o -a tu izquierda, delante o detrás...).

RECURSOS:

B1: puede tocar la cuerda de la que cuelga el imán si lo precisa (sus compañeros no).

B2: los "peces" deberán estar pintados de colores con mucho contraste. La cuerda de la caña de pescar debe tener un color contrastado.

BESO:

DESCRIPCIÓN: por parejas deben trasladar globos de agua entre dos cubos situados a una distancia dada (8 o 10 metros), presionándolos a la vez con los labios en un tiempo determinado que se establece en función del número de participantes, de pruebas y del tiempo total de la gimcana. Pueden ser de 3 a 5 minutos.

MATERIAL: globos de agua, 2 cubos

PUNTUACIÓN: 1 punto por globo de agua trasladado correctamente.

OBJETIVO: coordinar los pasos con el compañero. Trasladar el mayor número de globos posibles.

RECURSOS:

B1: es conveniente que su pareja tenga un buen resto visual, aunque no imprescindible ya que los compañeros pueden orientar desde los cubos.

EXPLOTAR GLOBOS:

DESCRIPCIÓN: explotar globos de agua con el trasero sin sujetarlo con las manos y sobre la silla. Todos deben intentarlo por turnos. Se elegirán los globos de agua más grandes, pues los pequeños pueden no romperse.

MATERIAL: un cubo, globos de agua una silla de plástico.

PUNTUACIÓN: 1 punto por globos explotado.

OBJETIVO: animar la fiesta y conseguir un ambiente lúdico.

RECURSOS:

B1: puede sujetar el globo con las manos o, si se considera demasiada ventaja, tocarlo para situarlo pero no sujetarlo.

B2: pueden tocar el globo si lo precisan pero no sujetarlo todo el rato.

DESAYUNO:

DESCRIPCIÓN: coger "frutas" de plástico con la boca. Las frutas flotan en un balde de agua. Todos participan en orden. Tiempo máximo 1 minuto. El agua se renueva con cada participación y se lavan las "frutas".

MATERIAL: un cubo ancho y poco profundo lleno de agua, varias frutas de plástico.

PUNTUACIÓN: un punto por fruta conseguida. Todos participan realizando alguna acción si no es así pierden puntos.

OBJETIVO: animar la fiesta y conseguir un ambiente lúdico. Trabajar la respiración (apnea) y la percepción táctil con la cara.

RECURSOS:

B1: recibe las indicaciones de sus compañeros.

BOLOS DE AGUA:

DESCRIPCIÓN: los jugadores tiran rodando una pelota hacia 6 botellas de plástico llenas de agua y sin tapón. El monitor tiene la función de indicar con palmas la zona de las botellas, coger la pelota (de cascabeles y con buen contraste de color) una vez que haya sido lanzada y toque o pase la zona de posición de las botellas, levantar después las botellas caídas y devolvérsela a los lanzadores. Las botellas se van vaciando.

MATERIAL: 6 botellas de plástico llenas de agua y marcadas cada dos centímetros, una pelota sonora.

PUNTUACIÓN: 10 lanzamientos por equipo. Se miden y suman los centímetros de agua caídos. Todos participan realizando alguna acción si no es así pierden puntos.

OBJETIVO: la precisión del lanzamiento, mojar al profesor –ya que las botellas salpican con el impacto-, animar la fiesta y conseguir un ambiente lúdico.

RECURSOS:

B1: para lanzar le orienta un compañero poniéndose tras los "bolos" mediante palmas. Los compañeros le pasan la pelota devuelta por el director de la prueba.

ESCURRIR TOALLAS:

DESCRIPCIÓN: en un tiempo dado (2/3 minutos), llenar un cubo escurriendo con toallas el agua de otro cubo. Los cubos están situados a 8 metros de distancia.

MATERIAL: dos cubos, una regla de plástico, varias toallas (también se puede hacer con esponjas grandes).

PUNTUACIÓN: un punto por centímetro conseguido. Todos participan realizando alguna acción si no es así pierden puntos.

OBJETIVO: animar la fiesta y conseguir un ambiente lúdico. Practicar retorcer ropa. Trabajar la fuerza de manos, y la prensión.

RECURSOS:

B1: en los traslados de un cubo a otro va en pareja con un compañero. También podría ocuparse de mojar y entregar las toallas a los compañeros.

ACHICAR AGUA:

DESCRIPCIÓN: pasar agua de un cubo a otro con un vaso de plástico haciendo cadena entre todos los compañeros y sin mover los pies; todos participan. La distancia entre cubos debe ser la necesaria para que el equipo pueda pasarse el vaso sin que ningún miembro deba mover los pies.

MATERIAL: dos cubos (uno lleno de agua). 1 vaso de plástico. Una regla de plástico.

PUNTUACIÓN: cada centímetro un punto.

OBJETIVO: coordinación y colaboración entre compañeros.

RECURSOS:

B1: los compañeros le ponen los vasos en la mano y le indican la dirección para que alargue la mano correctamente.

EL BAR:

DESCRIPCIÓN: un vaso de plástico y una bandeja por equipo. Conseguir trasladar el máximo agua posible entre dos cubos llevando el vaso con una bandeja y con una mano en la espalda. Todos lo intentan en orden. Tiempo máximo: 3 minutos.

MATERIAL: dos cubos (uno lleno de agua). Una bandeja. Un vaso de plástico. una regla o que un cubo tenga marcas de llenado.

PUNTUACIÓN: cada centímetro un punto.

OBJETIVO: animar la fiesta y conseguir un ambiente lúdico, equilibrio de manos, coordinar carrera y equilibración.

RECURSOS:

B1: los compañeros le orientan por la voz.

EL TESORO SUMERGIDO:

DESCRIPCIÓN: conseguir recuperar con la boca diversos objetos sumergidos en un cubo ancho y poco profundo lleno de agua. Todos lo intentan por turnos. Tiempo máximo 1 minuto.

MATERIAL: un balde ancho con agua, gomas de borrar u objetos blandos que se hundan en el agua.

PUNTUACIÓN: cada objeto un punto. Todos participan realizando alguna acción si no es así pierden puntos.

OBJETIVO: animar la fiesta y conseguir un ambiente lúdico. Trabajar la respiración (apnea).

RECURSOS:

B1: recibe las indicaciones de sus compañeros.

EL BALONCESTO DE AGUA:

DESCRIPCIÓN: lanzamientos de básquet a una canasta que es un cubo ancho lleno de agua. Tiempo: 2 minutos. El balde está sobre una mesa y los compañeros recuperan la pelota, y se dirigen a lanzar por turnos. Tiempo máximo 2 minutos. Todos lanzan por turnos. al caer la pelota en el cubo ancho se mojan consiguiendo un ambiente lúdico, pero es conveniente, con algunos alumnos avisarles de esta posibilidad.

MATERIAL: un balón de básquet. Un balde lleno de agua. Una mesa

PUNTUACIÓN: cada “canasta” un punto.

OBJETIVO: animar la fiesta y conseguir un ambiente lúdico. Trabajar el lanzamiento de básquet, mojar al profesor ya que con cada lanzamiento conseguido el agua le salpica.

RECURSOS:

B1: Ponen las manos en protección delante de la cara y cuerpo para recibir balones. Reciben las indicaciones de sus compañeros.

LLENAR GLOBOS DE AGUA:

DESCRIPCIÓN: Con una manguera tendrán que llenar globos de agua en un tiempo determinado. 4 minutos por ejemplo (el tiempo está relacionado con la necesidad de globos que se tenga para las pruebas y la “fiesta final de agua”. Los jugadores se van turnando para llenar o hacer los nudos a los globos. Puede ser una prueba común para todos al inicio de la actividad si se dispone de fuentes o grifos suficientes.

MATERIAL: manguera o grifo. Globos de agua. Bolsas grandes de basura o cubos para poner los globos.

PUNTUACIÓN: 1 punto cada 5 globos. Todos participan realizando alguna acción si no es así pierden puntos que se restan de la entrega final de globos.

OBJETIVO: conseguir globos de agua para la batalla final.

RECURSOS:

B1: recibe las indicaciones de sus compañeros.

Estas estaciones son meros ejemplos de algunas de las que durante varios años fueron ejecutándose en la fiesta del agua del centro de recursos.

Valoración y conclusiones:

En todas las ediciones ha sido una fiesta muy valorada tanto por alumnos como por los profesionales del centro de recursos. El ambiente lúdico y participativo está presente durante junio se agradece el agua, tanto para valorarlo en su economización (en las clases previas a la fiesta se habla de estos temas) como para refrescarse simplemente.

12.3. EXPERIENCIAS DE BUENAS PRÁCTICAS DE INCLUSION EN COMPETICIÓN

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 11

TÍTULO:
ACTIVIDAD DEPORTIVA INCLUSIVA EN AVILÉS (ORGANIZACIÓN DE EVENTOS)

AUTORES: Antonio Solís
Institución: FUNDACIÓN DEPORTIVA MUNICIPAL DE AVILÉS
Email: fdmaviles@ayto-aviles.es

Palabras clave:

Inclusividad, organización, eventos deportivos, Avilés.

Resumen:

Contribuir a que en la organización de eventos competitivos de deporte adaptado haya implicación del deporte convencional y viceversa.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos:

Lograr una mayor calidad en la celebración de eventos competitivos en Avilés y mostrar la diversidad en los comités organizadores de cada prueba.

Participantes con y sin discapacidad:

En la celebración de cada evento una presencia entre el 15-25% de presencia de personas con discapacidad en los comités organizadores

Instalaciones:

En función de la modalidad deportiva:

Instalaciones deportivas municipales.

Espacios urbanos.

Instituciones implicadas:

Fundación Deportiva Municipal de Avilés.

FEDEMA.

FUNDAVI.

Clubes deportivos de deporte convencional.

Federaciones Nacionales de cada modalidad deportiva.

Recursos humanos:

Dirigentes y personal técnico de las entidades de deporte adaptado y deporte convencional

Recursos materiales:

Aquellos necesarios para la correcta celebración de cada evento, dependiendo siempre del tipo de modalidad deportiva de que se trate

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

La ciudad de Avilés a través de su Fundación Deportiva Municipal ha tenido siempre el deporte adaptado presente en todas sus actuaciones, considerando al mismo como lo que es, deporte, sin más matices, dentro de un concepto normalizado en todas sus actividades.

La organización de cualquier evento de iniciativa municipal que fuera susceptible de ello, como es el caso del "3x3 en la calle" de baloncesto, ha tenido siempre su apartado de baloncesto en silla de ruedas incluido como uno más, dentro de las distintas categorías que lo forman y con participación inclusiva de los deportistas.

Además, desde el comienzo de actividad de FEDEMA en Asturias, cualquier organización de un evento de deporte adaptado, más allá de la lógica financiación municipal a través de las distintas líneas de subvención convocadas a tal efecto, se ha realizado implicando al deporte convencional de esa modalidad, lo que ha dado brillantes resultados a nivel organizativo citando a nivel de ejemplos los siguientes:

Competiciones de Deporte Adaptado

Campeonato de España de Natación (junto al Club Natación Avilés), Campeonato de España de Ciclismo (junto a las Peñas Alvarín y Roxín), Campeonato de España y Copa del Rey de Tenis de Mesa (junto al Club Avilés Tenis de Mesa),

Campeonato de España de Atletismo (junto a los clubes Asociación Atlética Avilesina y Atletismo Rato)

Fase de Ascenso a División de Honor B de Baloncesto en silla de ruedas (junto a la Agrupación Deportiva Baloncesto Avilés), por citar algunos ejemplos.

Competiciones de deporte convencional

Pero no solo hemos implicado a clubes convencionales a contribuir en la organización de eventos de deporte adaptado, sino que de la misma forma el colectivo de personas con discapacidad se integra en la organización de eventos convencionales a todos los niveles, pudiendo citar a título de ejemplo y sin más lejos, un acontecimiento deportivo de la relevancia del Campeonato de España Absoluto de Atletismo, organizado en Avilés el pasado año por la Real Federación Española de Atletismo con la colaboración especial, entre otras entidades e instituciones de la FDM y donde en puestos de la organización de importancia como acreditaciones, control de marcadores, y servicios de atención de bebidas a deportistas, estos dos últimos en pista, estaban asignadas personas con discapacidad física, dando un plus de normalidad a todo el entorno del evento, y a su vez mostrando una integración seguramente pocas o ninguna vez vista en este tipo de acontecimientos deportivos.

Valoración y conclusiones:

La calidad de los eventos de deporte adaptado aumenta cuando se implican entidades de esa modalidad en su versión convencional, aportando experiencia y recursos para lograr una meta común: que los deportistas con discapacidad puedan competir en un entorno organizativo que cuide todos los detalles. Todo ello coordinado desde la Fundación Deportiva Municipal de Avilés.

Igualmente la presencia de personas con discapacidad física en la celebración de acontecimientos de deporte convencional, da una imagen de normalidad e integración total, ya que sus funciones a nivel organizativo tienen un alto grado de responsabilidad y son ejecutadas satisfactoriamente.

Web de la experiencia:

www.fedema.com

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 12

TÍTULO:

III ENCUENTRO DE NATACIÓN ADAPTADA AQUARIUM ALACANT. Series Aquarium.

AUTORES:

Caus, N.; Bilbao, A.; Caselles, J.; Ortiz, A.; Esteso, A.; López, J.; Mateo, N.

Institución: Club Esportiu Aquarium Alacant

Email: aquariumalacant@hotmail.es

Palabras clave: Natación; Inclusión; Discapacidad.

Resumen:

El Club Esportiu Aquarium Alacant organiza desde 2007 el “Encuentro de Natación Adaptada Aquarium Alacant”. En el se dan cita nadadores con discapacidad de todas las edades y niveles de nado de la Comunidad Valenciana y Murcia. Para la presente edición “III Encuentro” el Club decidió trasladar los principios de la inclusión al ámbito de la natación de competición, tratando de poner en práctica *encuentro* de natación abierto a todas las personas que quisieran participar.

Bajo la premisa de que en las Competiciones de Natación siempre nadan los mismos; miran, aplauden y cronometran siempre los mismos, el Club se planteó generar un espacio y momento para nadar todos juntos. A tal fin, propuso a los interesados, participar en las SERIES AQUARIUM.

Las series Aquarium están abiertas a todas las personas. El único requisito era cubrir la distancia de 50 metros sin ayuda de material o personas de apoyo.

El sistema de competición se desarrolló tomando como base el concepto Halliwick recogido en la ficha de NATACIÓN INCLUSIVA de este mismo libro.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos:

- Crear un espacio de encuentro en el que compitan de forma conjunta nadadores con y sin discapacidad.

Participantes con y sin discapacidad:

En las series Aquarium han participado 24 nadadores. De ellos 9 no presentaban ningún tipo de discapacidad y formaban parte del público; equipo arbitral; equipo técnico de los Clubes participantes; Club organizador. Los 15 nadadores restantes pertenecían a alguno de los Clubes inscritos en la competición y presentaban discapacidad

física comprendida entre S3¹ a S10; discapacidad intelectual y discapacidad visual (S12).

Instalaciones:

Piscina Municipal Monte Tossal (Alicante).

Piscina cubierta de 25m y 6 calles.

Instituciones implicadas:

Organizador: Club Esportiu Aquarium

Participantes: C. Aquatic Campanar; Elx Club de Natación; C. Natación Adaptada Alicante; CMD Pilar de la Horadada; C. Adaponda.

Recursos humanos:

Juez: la competición la ha dirigido un Juez (en funciones de Juez Principal y Salidas) experto en natación adaptada.

Cronometradores: 6 cronometradores y 1 Jefe de cronometradores.

Cámara de llamadas: 1 persona en funciones de responsable de cámara de llamadas.

Recursos materiales:

Vaso de 25m equipado para competición de natación adaptada. Se previeron los tapices de entrada y salida de agua para las transferencias de los nadadores; los sistemas de agarre desde agua a la plataforma de salida para los nadadores con dificultades de prensión; la señal visual y acústica para todos los nadadores.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

ACTIVIDAD: I Jornada de Natación para nadadores con y sin discapacidad. Series Aquarium.

Fecha: 14.05.2011

Lugar: Piscina Municipal Montel Tossal (Alicante).

Bases de la competición:

CATEGORÍAS: UNICA.

PRUEBA: 50 m libres en piscina de 25m.

INSCRIPCIONES:

En la inscripción el nadador debe acreditar su marca en la distancia. Ésta debe haberla conseguido durante el trimestre anterior a la convocatoria.

Se han realizado 4 series de 6 nadadores cada una.

¹ La natación de competición para personas con discapacidad establece un sistema de agrupación de nadadores atendiendo al tipo de discapacidad y a su grado de afectación. Así, diferencia entre nadadores con discapacidad funcional (S1 a S10); aquellos con discapacidad visual (S11 a S13) y los que presentan una discapacidad intelectual (S14). La "S" refiere al deporte "swimming" y el número al grado de afectación del deportista.

Estrategia inclusiva:

Confección de las series: las series se confeccionaron en función del tiempo acreditado agrupándose los nadadores por tiempo de forma escalonada, es decir, en la calle 6 el nadador con mayor tiempo y así sucesivamente hasta completar el número de calles disponibles.

Procedimiento de salida: la salida de los nadadores fue escalonada en función del tiempo acreditado. La organización determinó el tiempo que debía transcurrir entre la salida de un nadador y el de la calle siguiente. Ese tiempo fue la diferencia entre las marcas acreditadas de los nadadores.

Recompensas:

La jornada se enmarcaba dentro del III Encuentro de Natación Adaptada Aquarium Alacant. Éste es un encuentro social no competitivo donde los nadadores buscan demostrar sus habilidades en el agua y conseguir una marca de acceso a las competiciones nacionales. Por tanto, no existe una clasificación final sino un registro de resultados.

Valoración y conclusiones:

Experiencia altamente valorada por nadadores participantes, público asistente y organización. El grado de satisfacción se refleja en las ideas de futuro de los participantes como las de Manu (nadador del Club Aquarium Alacant):

“Como nadador del Club me pareció una iniciativa bastante interesante pues es una manera de integrar aún más el deporte adaptado. En este caso con entrenadores que están contigo a diario y se puede dar ejemplo a todas las personas que hayan visto la competición. Para el año que viene mi propuesta es que... se hiciera lo mismo pero de relevos... y que estuviera compuesto por dos técnicos más dos nadadores con discapacidad...”

El sistema ha permitido, por primera vez, la competición directa entre nadador y entrenador; árbitros y organización; y que todos perciban ésta desde otro punto de vista. Este aspecto ha sido altamente valorado por todos los estamentos. En palabras de Aitor (entrenador):

“Las horas previas hubo un pique sano entre los dos (nadador-entrenador)... Durante la carrera fue muy emocionante porque yo salí delante y cuando vi que tras el primer 25 no me alcanzaba ya fui a muerte a por la victoria. Mi nadador también hizo lo propio y al final fui yo quien se llevo el gato al agua. Pero lo más bonito para mí fue recibir los ánimos de mis nadadores antes de la salida y sus felicitaciones al final. Estábamos acostumbrados a que siempre fuera yo el que los animaba y motivaba, y el recibirlo en mi persona fue algo muy emotivo y que me hizo ver aún más cuan importante es el motivar a tus nadadores dentro de tu tarea como entrenador”.

Pero más allá de los cambios que surgen al introducir modificaciones en los roles (el entrenador, espectador o árbitro son ahora deportistas, etc.) el sistema varía el nivel de incertidumbre al que se somete al nadador en la carrera. En palabras de Antonio (entrenador y organizador):

“La visión que se tiene de la carrera es diferente, por lo que el deportista debe cambiar la estrategia a la que está acostumbrado... No tiene tanta importancia en hacer una buena salida para no perder el ritmo con el resto de sus adversarios de la misma serie, sino que el deportista antes de tomar la salida, en todo momento está centrado y observando a sus adversarios y la distancia que están tomando (si salen antes), en ese momento la sensación que se tiene es de incertidumbre, ya que lo único que se piensa es si seré capaz de alcanzarlos antes de que acabe la prueba en función de la velocidad que llevan los nadadores en esos momentos y la velocidad a la que yo soy capaz de llegar”.

Las valoraciones realizadas por todos los participantes nos han corroborado la necesidad de introducir las series Aquarium en la propuesta de actividades del Encuentro de Natación Aquarium Alacant al objeto de ir transformando éste en un verdadero *encuentro* natación.

Web de la experiencia:

<http://aquariumalicante.blogspot.com>

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 13

TÍTULO: POR UN DEPORTE SIN BARRERAS “LIGA DE BALONCESTO BARRERAS CERO EN EDAD ESCOLAR”

Autores: Gabriel Arranz, Santiago Lombarte, Joana Carbó, Ingrid Forteza, Martí Niu-bó, Paco Ordoño, Merche Ríos, Raül Romero y Núria Valero.

Instituciones: *Institut Barcelona Esports de l’Ajuntament de Barcelona*, el CEEB (*Consell de l’Esport Escolar de Barcelona*) y la *Federació Catalana d’Esports per a Persones amb Discapacitat Física(FCEDF)*

Mail: ger-ceeb@elconsell.cat, jcarbom@bcn.cat

Palabras clave: competición de baloncesto en edad escolar, inclusión y alumno usuario de silla de ruedas .

Resumen:

La presente aportación relata la experiencia de inclusión de un niño de 9 años con discapacidad física, usuario de silla de ruedas, en la competición de baloncesto en edad escolar (*LLiga de bàsquet barreres zero*-Liga de baloncesto barreras cero) que se organiza en la ciudad de Barcelona.

El *Institut Barcelona Esports de l’Ajuntament de Barcelona* y el CEEB (*Consell de l’Esport Escolar de Barcelona*) en colaboración con la *Federació Catalana d’Esports per a Persones amb Discapacitat Física (FCEDF)*, impulsa esta experiencia, desde el curso 2010-2012, con el objetivo de :

Promover la participación de niños y de jóvenes con discapacidad en las competiciones deportivas, organizadas por el CEEB, en igualdad de condiciones con el resto de escolares de la franja de edad infantil y juvenil, colaborando así en el fomento de hábitos más saludables que contribuyen a mejorar su calidad de vida, su inclusión y normalización social, al mismo tiempo que a la construcción y cohesión social de la ciudad de Barcelona.

Objetivos del proyecto:

- Facilitar la inclusión de un jugador usuario de silla de ruedas en la competición de baloncesto escolar de la ciudad de Barcelona.
- Evidenciar los beneficios de la inclusión del alumnado con discapacidad en las competiciones deportivas en edad escolar.
- Diseñar y aplicar estrategias inclusivas para posibilitar la participación del sector de población infantil y juvenil con discapacidad en competiciones deportivas escolares.
- Detectar las barreras para la participación del alumnado con discapacidad en las competiciones en edad escolar.

Participantes con y sin discapacidad:

Esta experiencia se inscribe en la liga escolar de baloncesto en categoría benjamín y que organiza el CEEB en la ciudad de Barcelona durante el curso 2010-2011. Participan en la misma: Escola Provençals, el Grèvol "A", el CAT "A", el Lycée Français, l' A.E. l' Eixample, Escola Santa Dorotea, Escola Ferran i Sunyer y el Club Esportiu Picornell.

Los protagonistas de esta experiencia los localizamos en el equipo de baloncesto del *C.E.I.P. Provençals*, formado por catorce alumnos y alumnas de cuarto de primaria, entre 9 y 10 años, tres niñas y once niños, entre ellos el alumno con discapacidad motriz, Eric.

Instalaciones:

Se contó con las instalaciones deportivas de los centros escolares que participaban en la liga escolar.

Instituciones implicadas

El diseño y desarrollo del proyecto requirió la colaboración de las diferentes instituciones y entidades que intervenían en el proceso:

El CEEB (*Consell Esportiu Escolar de Barcelona - CEEB*), el IBE (*Institut Barcelona Esports*) de l' Ajuntament de Barcelona, la *Federació Catalana d'Esports de persones amb Discapacitat Física* (FCEDF), la escuela *Provençals* (Equipo Directivo y AMPA), el *Col·lectiu d'Esports per a Tothom con sede en Barcelona* (CET 10) y el Grupo de Estudio para la inclusión del alumnado con discapacidad en el área de Educación Física del *Institut de Ciències de l'Educació* (ICE) de la *Universitat de Barcelona*.

Recursos humanos:

Un entrenador de baloncesto y un monitor de apoyo docente.

Dos asesores en:

- Baloncesto en silla de ruedas (FCEDF)
- Estrategias inclusivas en las sesiones de baloncesto y en las sesiones de Educación Física (IBE)

Recursos materiales:

Eric participaba en los partidos y entrenamientos con una silla de ruedas deportiva óptima para la práctica del baloncesto, facilitada por el Servicio de Préstamo de Material del IBE (programa "*Per un esport sense barreres*")

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

Para que Eric pudiera participar y tanto él como el resto de jugadores pudieran disfrutar de la experiencia fue necesaria una acción colegiada entre todas las instituciones, entidades y personas implicadas en ella.

La iniciativa partió del IBE y del CEEB, en colaboración con la FCEDF.

Como experiencia pionera, era primordial localizar un jugador con discapacidad física y en edad escolar para proponerle colaborar en el proyecto. Se pudo contactar con Eric, un jugador benjamín que formaba parte de un equipo de baloncesto con jugadores en silla de ruedas de la FCEDF. Seguidamente se informó a los padres del niño con el fin de presentarles el proyecto y obtener su colaboración, asegurándonos el interés y la motivación de Eric para participar en la "*Lliga de bàsquet Barreres Zero*" (liga de baloncesto barreras cero). Con el consentimiento de la familia, creció la posibilidad de que Eric participara en la competición de baloncesto escolar. Pero para que ello fuera posible era necesario obtener la complicidad y la colaboración en el proyecto del *Col·lectiu d'Esports per a Tothom* (CET 10), la entidad que gestiona las actividades extraescolares del centro educativo al que asistía Eric.

Antes del inicio de la temporada, se convocó a los jugadores de la escuela *Provençals* y a sus respectivas familias, incluida la de Eric, para explicarles el proyecto, haciéndolos también partícipes de éste e insistiendo en el fomento de los valores educativos y formativos que implicaba la participación de un jugador con discapacidad

física en la competición. Con posterioridad se realizaron reuniones periódicas con las familias de los jugadores para un seguimiento ajustado de la experiencia. La actitud de las familias fue de total colaboración y participación.

Asimismo, las reuniones y asambleas con los jugadores del *Provençals* fueron continuas durante el transcurso de la temporada. En ellas se analizaba el desarrollo del proyecto y se registraban las diferentes aportaciones de las voces de los protagonistas.

Desde el principio se dispuso de una comisión de diseño, seguimiento y evaluación formada por los diferentes representantes de las instituciones y entidades participantes. Una de las acciones que promovieron fue la adaptación del reglamento de baloncesto en edad escolar para permitir la participación de jugadores usuarios de sillas de ruedas junto a jugadores sin discapacidad. Fruto de este acuerdo surgió el siguiente reglamento, adaptado a las necesidades de Eric y del resto de jugadores.

• Normativa específica:

- *El jugador que defiende al deportista usuario de silla de ruedas deberá mantener una distancia de un metro como medida de seguridad ante posibles atropellos.*
- *El jugador usuario de silla de ruedas no podrá entrar dentro de la zona excepto para realizar un lanzamiento en contraataque. De este modo se evitan las posibles caídas de los jugadores que saltan para hacerse con un rebote tanto en ataque como en defensa. Si el jugador entra en la zona será sancionado con falta personal y servicio de banda para el otro equipo.*
- *El jugador usuario de silla de ruedas tampoco podrá entrar en la zona para coger el rebote en lanzamientos de tiro libre del equipo contrario.*
- *Tomar la silla de ruedas por parte de los jugadores del equipo contrario se sancionará con falta antideportiva.*
- *Si el jugador usuario de silla de ruedas realiza un atropello voluntario se sancionará con falta antideportiva.*
- *Como medida de seguridad, si el jugador usuario de silla de ruedas tiene el balón en posesión y se acerca a menos de un metro de un rival que tiene los pies "clavados" se considerará falta en ataque. Esta norma de prevención también se aplicará cuando el usuario de silla de ruedas realice giros en posesión de balón y entre en el radio de distancia de un metro con el compañero oponente.*
- *No estará permitida la defensa zonal pero sí las ayudas defensivas.*
- *El jugador usuario de silla de ruedas en posesión del balón podrá avanzar dando dos impulsos a las ruedas y botando el esférico. Si sobrepasa el número máximo de impulsos se considerará que ha realizado "pasos".*
- *Será fuera de banda o fondo si el jugador usuario de silla de ruedas está en posesión del balón y la rueda toca la línea que limita el terreno de juego. En este caso la posesión pasa al equipo contrario.*
- *El resto de normas pueden ser las mismas que para el resto de jugadores.*

Coincidiendo con el inicio de la temporada 2010-2011, en el mes de octubre, Eric y el resto de jugadores de la escuela *Provençals* iniciaron los entrenamientos. Previamente el entrenador recibió asesoramiento en baloncesto en silla de ruedas y en estrategias inclusivas, reforzándose con el asesoramiento regular que iban realizando los asesores de la FCEDF y del Equipo de Asesoramiento pedagógico para la inclusión deportiva del IBE.

Durante los dos primeros meses, al final de los entrenamientos se realizaron diferentes partidos entre los jugadores del mismo equipo con el objetivo de que poco a poco fueran interiorizando el reglamento adaptado del baloncesto escolar. Estos partidos de entrenamiento servían a la comisión de seguimiento para realizar las modificaciones y ajustes del reglamento, permitiendo así mayor participación de todos los jugadores.

Una vez comprobado que el reglamento de baloncesto adaptado daba respuesta a las necesidades de todos los jugadores del equipo, se realizaron sesiones de formación a los tutores de juego (árbitros de las competiciones en edad escolar de la ciudad de Barcelona) para que posteriormente pudieran aplicarlo en los diferentes partidos donde Eric participase.

También se asesoró al maestro de Educación Física de Eric, ofreciéndole recursos y estrategias inclusivas para asegurar una participación activa y efectiva de Eric en las sesiones de Educación Física escolar.

Otro aspecto necesario fue el contacto con los diferentes clubs y escuelas que participaban en la liga. El objetivo de estos contactos previos era doble: analizar las posibles barreras arquitectónicas de las instalaciones visitantes que pudieran dificultar la participación de Eric e informar a los entrenadores rivales de la presencia de un jugador usuario de silla de ruedas en la competición para que pudiesen incorporar en los diferentes entrenamientos con sus jugadores contenidos referidos a actitudes y valores dirigidos al respeto a la diversidad.

El mismo día de la competición, momentos antes del inicio del encuentro, se informaba a los padres y jugadores oponentes sobre las normativas y particularidades de la competición "*Lliga Barreres Zero*". También se daba respuesta a las diferentes dudas y preguntas que surgían tanto en las familias, como en los entrenadores y en los jugadores en relación a la presencia de Eric. Durante el partido, se registraban datos, filmaciones, fotografías, entrevistas, estadísticas, registros anecdóticos y observaciones, con el fin de objetivar la evaluación y valoración de la experiencia.

Valoración:

Participación: Eric jugó 7 de los 8 partidos del torneo. La escuela *Provençals* ganó 4 de esos 7 encuentros. En cada competición cada uno de los componentes del equipo jugaba durante dos periodos y medio de un total de 6. La participación de Eric era la misma que la del resto de jugadores de su equipo.

Intervención: Durante el proceso de seguimiento y supervisión de la “*Lliga de bàsquet barreres zero*” pudimos observar que muchos jugadores sin discapacidad de los equipos rivales tenían una participación escasa, algunos incluso nula, durante el tiempo que estaban en el campo. Por contra, cada jugador del *Provençals* participaba directamente en 8,1 jugadas de media por encuentro. El jugador del *Provençals* que más veces intervenía era Marc con una media de participación directa en 11,2 jugadas y la jugadora que menos era Diana que participaba de media en 6,3 jugadas. Eric tenía una intervención efectiva similar a la del resto de sus compañeros de equipo con una participación directa en 7,14 jugadas por encuentro.

Resultados: La participación de Eric no condicionaba el resultado de su equipo, ya que el *Provençals* ganaba o perdía los parciales independientemente de su presencia en el campo de juego.

Registro: Por último cabe destacar que en el último encuentro de liga Eric pudo materializar una canasta de dos puntos provocando la euforia no sólo de él mismo, sino también del resto de jugadores y familiares de su equipo. Este hecho cobra más importancia si atendemos que al principio de la temporada Eric era incapaz de acertar el aro en sus entrenamientos a canasta.

Entrevista con los jugadores del Provençals: Ante la pregunta “¿qué nota le pondrías a la temporada “*Barreras Zero*”?”, 8 de los 12 encuestados la valoraron con excelente y 3 de ellos con notable. Únicamente un jugador la valoró con un bien y es paradójicamente Rafael, el jugador que sale más bajo por motivos conductuales en el sociograma realizado en el equipo a finales de temporada. A modo de conclusión, cabe destacar que ninguno de los motivos que utilizan los jugadores para valorar en mayor o menor medida el proyecto son de carácter discriminatorio y/o exclusivo hacia el compañero con discapacidad.

Participación de Eric: “*no he podido dormir en dos noches*” fue el comentario que dijo Eric varios días después de meter su primera canasta en un partido. La familia de Eric también tuvo palabras de agradecimiento en una reunión de valoración final del proyecto. “*Este tipo de actuaciones debe existir para que el colectivo de personas con discapacidad puedan participar del deporte junto al resto de personas sin discapacidad. Ahora Eric puede jugar a baloncesto con sus compañeros de clase*”. “*Eric está*

muy feliz, pero es muy exigente y se enfada cuando no ha jugado bien o cuando cree que podía haberlo hecho mejor.”

Medios de comunicación: La “*Lliga de Bàsquet Barreras zero*”, gracias a la participación de Eric, ha tenido una repercusión mediática importante. Numerosos medios de comunicación se han hecho eco de esta experiencia. Cabe destacar el apadrinamiento del proyecto por parte de Ricky Rubio, jugador profesional de la liga ACB que milita en las filas del Regal. Barcelona. COM radio reservó un espacio en horario “prime-time” para explicar esta experiencia inclusiva a sus oyentes. El premio al equipo que mejor representa los valores del deporte, organizado anualmente por el programa “*Compta fins a 3*” de l’*Ajuntament de Barcelona*, se lo llevó el equipo benjamín del *Provençals* en una ceremonia multitudinaria y emotiva celebrada en el INEFC de Barcelona el pasado mes de junio del 2010.

Conclusión:

Tras haber finalizado la experiencia nos consta que han sido necesarias:

- La complicidad del alumno con discapacidad y de sus compañeros, y la implicación de las familias de todos los jugadores del equipo, que deben estar dispuestas a compartir el objetivo del proyecto.
- La participación activa del alumno o alumna con discapacidad física en la sesión de Educación Física en horario escolar y en las sesiones de baloncesto en horario extraescolar.
- La formación de los tutores de juegos sobre la normativa adaptada y otras consideraciones a tener en cuenta respecto a la inclusión de la persona con discapacidad física. Previo al inicio de cada partido se deben recordar al entrenador del equipo con el que se va a jugar las adaptaciones y la importancia de los comportamientos solidarios, para que éste informe a sus jugadores y familias con el fin de que actúen de forma respetuosa con la diversidad y se comprometan con la igualdad de oportunidades.
- La convicción del entrenador o entrenadora del equipo que tiene la persona con discapacidad física de que la atención a la diversidad es una oportunidad para mejorar su práctica docente, con el objetivo de promover mejoras educativas y sociales.
- La participación de un monitor deportivo de apoyo con el objetivo de colaborar con el técnico deportivo de referencia, tanto en la organización y desarrollo de las sesiones

como en la atención a las necesidades motrices, para asegurar la progresión de todos los jugadores.

- La estrecha colaboración entre el técnico deportivo del centro escolar de la persona con discapacidad motriz, el maestro de Educación Física del alumno con discapacidad, así como el asesoramiento de la FCEDF y los miembros del equipo de asesoramiento pedagógico para la inclusión deportiva del IBE.

Mediante esta experiencia se pretende consolidar el camino iniciado hacia la normalización de la práctica deportiva de los ciudadanos y ciudadanas con discapacidad de la ciudad de Barcelona, asegurándose y garantizando estructuras permanentes para que las personas con discapacidad se encuentren en igualdad de condiciones con el resto de población, facilitando así su inclusión y normalización social, con el uso en este caso del deporte como medio vehicular.

Web de la experiencia:

CEEB (2010-2011). Lliga bàsquet Barreres zero. http://issuu.com/ceeb/docs/livre_2010_2011 (26/6/2011)

RUBIO, Ricky (2011). Visita del jugador del Barça al Provençals.

http://www.elconsell.cat/ceeb/images/stories/documents/croniques/1011/cr_Ricky_Rubio.pdf (25/5/2011)

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 14

TÍTULO: Integración e inclusión a través del deporte del tenis

AUTORES: David Sanz Rivas

Institución: Real Federación Española de Tenis y Federación Española de Deportes para personas con Discapacidad Física

Email: dsanz@rfet.es

Palabras clave: Tenis, tenis en silla, inclusión, formación, promoción y desarrollo

Resumen:

El tenis en silla de ruedas nace en España en 1989 y desde entonces ha sufrido una evolución muy importante multiplicando el número de actividades, deportistas, instalaciones donde se practica y sobre todo, rompiendo la barrera de la práctica de forma exclusiva entre personas con algún tipo de discapacidad física. De hecho, hoy en día constituye una práctica generalizada en las escuelas de iniciación deportiva, ofreciendo la posibilidad de disfrutar de este deporte de forma inclusiva.

En este capítulo mostramos los pasos que se han ido dando en este proceso, abordando el mismo desde los tres pilares: la formación de técnicos responsables de la actividad, su promoción permitiendo una mayor visibilidad de este deporte y el desarrollo a través de actividades con un carácter competitivo y recreativo, posibilitado ampliar el abanico de oportunidades a las personas que les interesase la práctica de esta modalidad deportiva.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos:

- Permitir el acceso a la práctica a todas las personas con discapacidad física interesadas en el tenis.
- Ofrecer herramientas metodológicas a los técnicos, mediante la formación, para poder llevar a cabo el trabajo inclusivo en sus escuelas.
- Ampliar la visibilidad del tenis en silla de ruedas en contextos normalizados (clubes de tenis, escuelas municipales, grandes eventos,...).
- Ampliar el número de practicantes y el abanico de localidades en España que posibiliten la práctica del tenis en silla de ruedas
- Facilitar el acceso al material propio de la actividad, tanto el deportivo (raquetas y pelotas) como el específico (silla de ruedas)

Participantes con y sin discapacidad:

Hemos llevado a cabo el proyecto a las 19 Comunidades Autónomas de España y sin llegar a conocer el número exacto de personas implicadas, si podemos adelantar que el volumen ha sido muy alto, permitiendo la práctica siempre, salvo en el caso de competiciones específicas, de forma inclusiva.

En algunas Comunidades hemos desarrollado las tres grandes líneas de actuación (desarrollo, promoción y formación), en otras sólo alguna de ellas. La propuesta era tanto por nuestra parte, como a demanda de los propios interesados, donde cada vez más hemos encontrado entidades (clubs, asociaciones,...) ajenas al ámbito del deporte adaptado, pero que querían incorporar en su programa actividades de deporte adaptado.

Instalaciones: Hemos puesto en práctica este proyecto en instalaciones convencionales (pistas de tenis en instalaciones públicas o privadas) pero también hemos llevado a cabo actividades en instalaciones como polideportivos, colegios,...

Instituciones implicadas: Real Federación Española de Tenis (RFET), Federación Española de Deportes para Discapacitados Físicos (FEDDF), así como las Federaciones Territoriales, Asociaciones Deportivas, Clubes Deportivos y Fundaciones.

Recursos humanos: Técnicos de la RFET y de las respectivas FFTT, así como algunos jugadores del equipo nacional que participaron en las exhibiciones, charlas, clínicas,...

Recursos materiales: Hemos utilizado el material deportivo propio raquetas y pelotas de tenis y de mini tenis, así como las sillas de ruedas deportivas. Una de las principales actuaciones que llevamos a cabo fue la gestión para poder importar 70 sillas de ruedas deportivas que se pusieron a disposición de los interesados por un precio de 400 €. Esto permitió a muchos jugadores adquirir una nueva silla a un precio muy asequible, pero además facilitó el acceso a una primera silla deportiva a muchas Escuelas de Tenis que querían ofrecer el tenis en silla dentro de sus actividades.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

Considero la figura del técnico/educador clave en el proceso de incorporación y desarrollo de hábitos deportivos, así como en el proceso de una educación en valores que muestre las posibilidades y beneficios de la práctica inclusiva. Obviamente hay otra serie de factores de gran impacto para la práctica como la influencia de la familia, los iguales, el entorno,..., pero insisto en la figura que triangulará y mediará en este proceso, el técnico deportivo y/o el profesor de educación física.

Por este motivo, desde el comienzo de nuestro trabajo con el deporte del tenis en silla de ruedas nos planteamos una misión:

“Lograr la visibilidad de este deporte en toda España permitiendo la práctica del mismo mediante profesionales especialistas en el área, así como mediante la intervención de las entidades que favoreciesen llegar este deporte a los destinatarios y que les permitiera practicar esta modalidad deportiva”.

Esta misión la abordamos desde tres líneas de actuación, la formación de técnicos, la promoción de la actividad y el desarrollo de la competición (Adaptado de Riba, 2007). Pasaremos a detallar cada una de ellas de forma descriptiva:

a) Formación de Técnicos

Esta labor se desarrolla desde el Área de docencia e Investigación de la RFET, y se basa en aportar, en todos los niveles de formación de los técnicos deportivos de tenis (Nivel 1, Nivel 2 y Nivel 3), un módulo destinado al conocimiento de los fundamentos del tenis en silla de ruedas para los niveles de iniciación, perfeccionamiento y competición respectivamente.

A partir del 2012, con la entrada de la nueva Orden que establece el periodo transitorio respecto a la formación para técnicos deportivos, regulados por el RD 1363/2007, se deberá atender dentro del Bloque Común un módulo genérico de deporte adaptado y en el segundo nivel, dentro del Bloque Específico, un módulo del deporte adaptado en la modalidad en cuestión. Esto permitirá que todas las titulaciones puedan tener acceso a mostrar cómo desarrollar prácticas deportivas del deporte en cuestión para personas con discapacidad.

En estos cursos el objetivo consiste en mostrar a los técnicos las especificidades técnico-tácticas, reglamentarias, metodológicas propias de la modalidad, mostrando siempre la posibilidad de desarrollar sesiones inclusivas. Por otra parte, se celebra cada año un curso monográfico de Técnico especialista en Tenis en Silla de Ruedas, en el que se profundiza en aquellos aspectos teórico-prácticos que deben dominar los técnicos que quieran ampliar sus conocimientos en esta modalidad. Esta labor comenzó en el 2001 y actualmente contamos con más de 80 técnicos titulados como Técnicos Especialistas que se encuentran registrados en una base de datos que nos permite ofrecer a los deportistas que quieren practicar tenis en silla, algún técnico cercano a su localidad. El curso de formación incluye para los técnicos un periodo de prácticos que permite vivenciar de cerca la docencia en este deporte adaptado.

b) Promoción de la actividad

Dentro de los programas de promoción de la modalidad del tenis en silla de ruedas desarrollados por la RFET y al FEDDF, se han realizado numerosas intervenciones para promocionar la actividad. Así podemos destacar entre otras:

-Actividades en Centros Monográficos

Destacamos el desarrollo de la Escuela de iniciación deportiva en el Hospital Parapléjicos de Toledo, que comenzó en el 2005 y conjuntamente con la Federación de Tenis de Castilla La Mancha, se consiguió implantar una escuela de dos días a la semana para todos los internos. Posteriormente, por las obras de reforma se tuvieron que cancelar las sesiones en el hospital, pero a partir de Noviembre del 2011 y de la mano de la Fundación Emilio Sánchez Vicario, se retomará la actividad para comenzar de nuevo la iniciación deportiva en el seno del hospital y dentro del programa de rehabilitación.

-Actividades en Contextos normalizados:

Se han dispuesto exhibiciones y clínicas de tenis en silla de ruedas en numerosos eventos de gran impacto y envergadura, donde la cobertura de medios de comunica-

ción era importante. Así desde hace tiempo se vienen realizando exhibiciones de tenis en silla de ruedas en eventos tales como los Campeonatos de España Absolutos, el Trofeo Conde de Godo, El Open 500 de Valencia, El Masters Series de Madrid, el WTA femenino de Marbella,...

De igual manera se han desarrollado campañas de deporte escolar, como la que llevó a cabo la Federación de Madrid de Deportes para personas con Discapacidad Física "El deporte rueda por los colegios", que permitió ofrecer la visión de diferentes modalidades deportivas a alumnos que se encontraban en integración en Centros Escolares. De hecho, nuestra selección junior, campeona del mundo en 2011, surgió de esta campaña escolar.

c) Desarrollo de la competición

Entendemos que uno de los pilares para la práctica del tenis, lo constituye, sin lugar a dudas, la competición. No sólo enfocada a la profesionalización, sino como hemos ido comprobando en este deporte adaptado, hacia la práctica saludable con una orientación más recreativa que competitiva en la mayoría de ocasiones, exceptuando lógicamente los componentes del Equipo Nacional o jugadores de los primeros puestos en el ranking que tienen una orientación claramente hacia el rendimiento. En este apartado, desde las Federaciones Nacionales, se ha reforzado la oferta de competiciones nacionales, de forma que los jugadores españoles consigan poder practicar su deporte sin tener que desplazarse grandes distancias. Así, contamos con más de 15 torneos nacionales distribuidos por toda la geografía nacional, y 9 torneos Internacionales, lo que facilitará a los jugadores de nuestra selección acceder al ranking internacional con mayor facilidad.

De hecho, una de las actuaciones que hemos realizado con gran éxito es la división de la competición nacional en dos categorías, que distribuyen a los tenistas con mayor y menor ranking en dos grupos de forma que la competición sea más homogénea y permita un mayor disfrute de todos aquellos que la practican, sintonizando con la orientación que le dan al deporte, más recreativa o más competitiva.

Dentro de este apartado, señalar que existe un presupuesto específico para el Equipo Nacional de Tenis en silla de ruedas, que conjuntamente destinan la RFET y la FEDDF, y que les habilita para poder asistir a las competiciones internacionales más relevantes como por ejemplo la Copa del Mundo por Equipos.

En la actualidad, estamos trabajando por firmar el convenio de colaboración que permita transferir las competencias en materia de regulación del deporte del Tenis en Silla de Ruedas entre ambas Federaciones Nacionales junto con el Comité Paralímpico Nacional y el Consejo Superior de Deportes. Consideramos este paso como necesario en el avance de la integración y normalización de esta modalidad que para nosotros supondrá avanzar en el proceso de promoción y difusión a través de todas las Federaciones Territoriales de Tenis. Obviamente, consideramos que el apoyo y consenso con la FEDDF es de vital importancia y pese a la cesión de transferencias y cambios de estatutos en ambas Federaciones, nuestra pretensión es seguir trabajando conjuntamente con un Consejo mixto que vele por el buen funcionamiento del tenis en silla de ruedas en España.

Nuestras perspectivas de futuro pasan por iniciar un proyecto de escuelas de iniciación deportiva en España, donde pretendemos formar, al menos, a un técnico en cada

centro de las FTTT que contamos y ayudarles a que puedan conseguir al menos dos sillas de ruedas de iniciación, para que puedan comenzar con las escuelas de iniciación al tenis en silla en el seno de cada Federación Territorial.

Por otra parte, seguiremos trabajando en la formación de jugadores, procurando, como en el caso de la Federación de Tenis de Madrid, que los jugadores de competición y alta competición, disfruten de las mismas facilidades y recursos con los que cuentan sus compañeros de tenis.

Consideramos que el deporte adaptado tiene implícitos una serie de valores, inherentes a su práctica, que pueden tener un gran calado en los clubes e instalaciones donde se practica el tenis y esos valores, sociales, humanos, educativos, constituyen uno de los principios por los que la RFET pretende llevar esta modalidad a todas aquellas Comunidades Autónomas que así lo soliciten.

Respecto de las principales estrategias que hemos seguido las podríamos resumir en las siguientes:

- Tener siempre presente la promoción y el desarrollo de la base del deporte adaptado, puesto que aunque las Federaciones Españolas deben atender la competición y alta competición, será fundamental no descuidar la base y de forma especial en el deporte adaptado, puesto que el acceso a la práctica es más tardío en muchos casos.
- Vincular a los responsables de este ámbito, desde los clubes deportivos, Federaciones Territoriales a las propias Asociaciones, Fundaciones y Federaciones relacionadas con el ámbito del deporte adaptado. Desde los primeros movimientos para la promoción, debe haber un trabajo coordinado con el fin de lograr la máxima eficiencia en el proyecto.
- Generar soluciones a los problemas habituales que suelen ser la accesibilidad a los recintos deportivos, el material específico como las sillas de ruedas deportivas,... En estos casos proponemos hablar con los responsables de las instalaciones para conseguir la reducción, e incluso eliminación de barreras arquitectónicas, así como con las Asociaciones, Fundaciones que disponen en ocasiones de vehículos que pueden facilitar el acceso a las instalaciones deportivas. Respecto de las sillas de ruedas, sin lugar a dudas, constituye el principal problema en muchos casos, y pese a que en la iniciación se pueda comenzar con las sillas convencionales, la silla deportiva aportará una mayor maniobrabilidad y posibilidades de desplazamientos al usuario. Una de las vías que hemos utilizado ha sido el mercado de segunda mano, tanto de equipos de baloncesto como de jugadores que han cambiado su silla propia, aunque están apareciendo en el mercado sillas deportivas con precios mucho más asequibles que las que hasta el momento se podían encontrar.
- Ofrecer la competición como medio de integración y motivación por la práctica no por el rendimiento, puesto que la mayoría de los participantes persigue precisamente esa actividad deportiva que le permita salir de su entorno habitual y poder conocer otros contextos a través del deporte. Posteriormente, algunos encontrarán en la competición una motivación especial por el rendimiento, pero será siempre un número reducido respecto al grupo en general.
- Aportar formación a los técnicos que soportarán el desarrollo para que puedan afrontar con garantías de éxito el proceso. Estos técnicos deberán ser especialistas

en la modalidad deportiva y simplemente deberán conocer las adaptaciones y especificaciones propias de la práctica del deporte adaptado y derivadas de la discapacidad que tenga el deportista. Entre otras señalamos el conocimiento de la discapacidad, desde el punto de vista funcional, así como estrategias metodológicas para hacer actividades inclusivas tales como el empleo de uno y dos botes al jugar con personas con silla, los espacios de recuperación mayores para evitar colisiones con la silla, el envío de pelotas con una trayectoria más elevada al lanzar a una persona en silla y la disposición de alumnos no en filas, si se utiliza esta estructura, sino en “media luna”, para evitar ocluir la visibilidad del jugador en silla al estar detrás de personas de pie.

- Utilizar todos los canales posibles de promoción y difusión, desde los medios de comunicación habituales, hasta las redes sociales y páginas web, ya que una de las lagunas que existen todavía es la falta de conocimiento de qué se puede hacer, cómo lo puedo hacer y dónde puedo practicarlo.
- Utilizar el contexto escolar para promover la promoción y sensibilización hacia el deporte adaptado, mediante jornadas extraescolares o a través de la formación del profesorado en Educación Física que llegará siempre a muchos más alumnos con y sin discapacidad a través de su asignatura.

Valoración y conclusiones:

Sin lugar a dudas, este proyecto que nace hace más de 15 años, pero que se ha consolidado en estos últimos años, ha supuesto la disposición de un deporte adaptado en España que permite la práctica en entornos recreativos y educativos de forma inclusiva y que además lo permite en una gran cantidad de puntos geográficos.

La competición que hemos desarrollado y estructurado mediante una normativa, ha permitido que este deporte tenga mayor visibilidad en todo tipo de contextos, tanto en los específicos (Centros de rehabilitación, Asociaciones de personas con Discapacidad,...), como en contextos ordinarios (Clubes de Tenis, Pabellones Polideportivos, Centros Escolares), llevando a cabo esa función de sensibilización mediante la visión del deporte y a través de la práctica “in situ” del mismo, así como la función de difusión y promoción para posibles practicantes.

Podemos confirmar que el trabajo conjunto entre las dos entidades nacionales (RFET y FEDDF) ha sido muy favorable para la progresión que ha alcanzado el tenis en silla de ruedas (TSR) en España, como así se constata a nivel cuantitativo en los últimos 15 años con un importante aumento del número de practicantes, del número de Comunidades Autónomas con escuelas de TSR y aumento del número de competiciones nacionales e internacionales.

Considero que las perspectivas de futuro para el TSR en el momento que se aborde la plena inclusión, serán de un desarrollo mucho mayor, puesto que se dará mayor visibilidad a esta modalidad deportiva a todos los entes implicados (posibles jugadores, patrocinadores, entidades deportivas, instituciones públicas,...)

En este proceso, será fundamental que el contacto y coordinación entre las dos Federaciones Nacionales se siga manteniendo, dado el valor implícito del conocimiento que ambas pueden aportar al desarrollo de la modalidad y trasladar este modelo al resto de Federaciones Territoriales que puedan estar implicadas.

Publicaciones de la experiencia: Actas del CONDA 2011

Web de la experiencia: www.rfet.es y www.feddf.es

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 15

TÍTULO: TENIS DE MESA INCLUSIVO

AUTORES: Mateu, Raquel; Torregrosa, Miguel Ángel; Brizuela, Gabriel

Institución: Universitat de València. Servicio de Educación Física y Deportes. Departamento de Educación Física y Deportiva.

Email: ramapas@alumni.uv.es; Miguel.torregrosa@uv.es; Gabriel.brizuela@uv.es

Palabras clave: Universidad, deportista con discapacidad, tenis de mesa, exclusión, inclusión

Resumen:

Una niña de 11 años practicaba tenis de mesa como actividad extraescolar junto a sus compañeras y compañeros del colegio, a pesar de la falta de su antebrazo izquierdo. La participación totalmente inclusiva en esta actividad, así como sus excelentes resultados deportivos, le hacían sentirse totalmente integrada y feliz, como persona y como deportista.

Justo en el momento que empezaba a destacar, el entrenador convenció a sus padres de que no valía la pena el esfuerzo, ya que no conseguiría alcanzar buen nivel deportivo en el deporte convencional, debido a su discapacidad.

Es a los 26 años cuando vuelve a practicar su deseado deporte, siendo ya estudiante universitaria, y descubre las posibilidades de volver a competir, tanto a nivel universitario (en deporte convencional), como en deporte adaptado.

Sin embargo, sigue encontrando obstáculos en su camino. El Tenis de Mesa Adaptado cuenta con muy pocas practicantes de categoría femenina y, debido en gran parte a esto, las posibilidades de alcanzar la meta de unos Juegos Paralímpicos se hace mucho más lejana.

Actualmente, Raquel es la única mujer practicante de tenis de mesa a nivel nacional en la categoría "de pie".

Todavía queda mucho trabajo para combatir la doble discriminación que supone sumar el ser mujer al tener alguna discapacidad.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos: A través de una experiencia personal, se pretende dar a conocer el proceso vivenciado por la deportista, con el propósito de contribuir a la normalización de la participación de la mujer con discapacidad en el ámbito del deporte de competición y en concreto en el contexto universitario.

Actualmente, algunas modalidades deportivas están siendo acogidas por las federaciones nacionales de deportes convencionales, que se encuentran en un momento de ajuste de sus estructuras, el cual debería realizarse de la manera más rápida y eficiente.

Participantes con y sin discapacidad:

Fase inicial, deporte escolar: grupo mixto, heterogéneo, de 15 niñas/os. 1 con discapacidad.

Fase media, actividad dirigida. Deporte en la universidad: Grupo mixto, heterogéneo, de 20 personas, 1 con discapacidad.

Fase avanzada, subsección del club universitario y escuela deportiva: Tenis de mesa. Grupo mixto, heterogéneo.

Deportista en la sección de tenis de mesa del club:

2009: 6 -3 hombres y 3 mujeres-.

2010: 1 mujer.

Escuela Deportiva:

2009: 37 (29 hombres y 8 mujeres).

2010: 14 (11 hombres y 3 mujeres). 1 con discapacidad.

Instalaciones: En la actualidad se está trabajando en el mismo horario que el de la actividad dirigida a la comunidad universitaria, si bien se refuerza el trabajo con 2 sesiones semanales más, en una entidad externa.

Entidades implicadas: Universitat de València y Club T.T. Burjassot-València.

Recursos humanos: 1 Coordinador de programa de deporte adaptado-licenciado en educación física-, 2 "monitores" de tenis de mesa responsables de proyecto deportivo uno de la Universitat de València y otro del Club T.T. Burjassot-València.

Recursos materiales: equipamiento deportivo propio de la modalidad deportiva.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:**Antecedentes**

Como todo centro público de educación primaria a principio de curso se presentan las actividades extraescolares, (deporte, artes escénicas, artes plásticas...) que los alumnos pueden realizar durante el curso académico, "Raquel", una alumna más escolarizada en el centro público de educación primaria de su pequeño pueblo (6.000 habitantes) optó por practicar tenis de mesa en su horario extraescolar, 3 sesiones semanales de dos horas, más las que podía ir de forma extraordinaria.

Empezó a entrenar con 11 años, formando parte del club de tenis de mesa convencional de su pueblo y en Abril de 1991 compitió en su primer campeonato quedando tercera clasificada en categoría alevín de la Comunidad Valenciana. Este logro hizo que siguiera entrenando muy ilusionada con sus compañeras/os del club y preparándose para próximos campeonatos.

En Septiembre de 1991, participó en el campeonato de fiestas patronales quedando la tercera clasificada en modalidad de dobles y empezó una etapa de su vida con inclusión y superación día a día, mientras participaba en una actividad convencional de tenis de mesa de su colegio, lo cual le aportaba enormes beneficios psicológicos.

Lo que parecía perfecto, en el siguiente curso, dio un giro de 180° y la inclusión paso a ser exclusión. Sin motivo aparente, no fue convocada para el campeonato autonómico de 1992 y, al comentarlo sus padres con el entrenador, no hubo una respuesta justificada. El médico del pueblo, padre de una futura promesa (según el club) habló en nombre del entrenador y argumentó que debido a su discapacidad (ausencia del antebrazo y mano superior izquierdo) perdía el equilibrio y le impediría seguir compitiendo en un deporte convencional.

A su edad, sin alternativa al deporte convencional (aunque ya existía el deporte adaptado por estos tiempos), sus padres le convencen para que deje de entrenar tenis de mesa.

Presente

A la edad de 26 años (año 2009) se incorporó a la Universitat de València, cursando la carrera de Magisterio (Audición y Lenguaje) y descubrió, a través del Servicio de Educación Física y Deportes (SEF), una oferta cursos de libre elección relacionados con el deporte adaptado (IX FORUM DEL DEPORTE ADAPTADO, primer contacto con el deporte adaptado).

Tras 20 años, se cruzó en su camino la opción que cuando estaba en edad escolar no tuvo y le dejó sin poder disfrutar de un deporte que le hacía mucha ilusión practicar.

Su propia curiosidad le hizo acercarse a la Federación de Deportes Adaptados de la Comunidad Valenciana (FESA) y del Servicio de Educación Física de la UV, e inmediatamente descubrió la posibilidad de volver a entrenar e incluso volver a competir. No daba crédito a lo que le estaba pasando, hasta vislumbró posibilidades de prepararse para los próximos Juegos Paralímpicos, ya que su nivel en categoría femenina era muy satisfactorio.

A final de ese mismo año comenzó a entrenar en el grupo de la actividad de tenis de mesa de la universidad, al que se incorporó con total normalidad, con vistas a prepararse para el XXX Campeonato de España de Tenis de Mesa, I Campeonato Integrado Antequera (Málaga, Enero 2010) y había que tramitar la licencia nacional con sus debidos reconocimientos médicos que, "casualmente", se negaron a hacer en la clínica de su pueblo. Una vez más fruto de la ignorancia de un profesional, en este caso de la salud. El servicio médico del Gabinete de apoyo al deportista de la Universitat tuvo que realizar el reconocimiento.

Su siguiente torneo fue en Febrero 2010, una competición interna Universitat de València, en la que quedó la tercera clasificada, resultado que le permitió representar a la UV en el Campeonato Autonómico de Deporte Universitario tenis de mesa, integrada en el equipo como deportista que representaba a la Universitat.

En Mayo 2010, disputó el Trofeo Rector Universitat de València, consiguiendo el primer puesto en la clasificación y a continuación, participo en el Open Comunitat Valenciana de Tenis de Mesa Adaptado, consiguiendo el tercer puesto.

Su última competición, de esta fase avanzada de su reencuentro con el tenis de mesa, fue el Campeonato de España de Tenis de Mesa por Autonomías para Deportistas con Discapacidad Funcional (en Junio de 2010) y la XVI Copa de SM el Rey, donde puntuó en el ranking nacional de personas con discapacidad física.

De los 6 campeonatos en los que participó hasta el momento, 3 de ellos fueron de deporte convencional y el resto deporte adaptado, siempre compitiendo contra hombres, ya que en su categoría, tanto a nivel nacional como autonómico no existen deportistas femeninas.

En la pasada temporada pudo experimentar el alto nivel de los deportistas, pero no se detuvo ante ello y pensó que tenía que aumentar la calidad de sus entrenamientos. De este modo, para la temporada 2010/2011 amplió en dos sesiones más semanales los entrenamientos en el club convencional (Tenis Taula Burjassot-Valencia) y le dieron la opción de sacarse la licencia a nivel autonómico en la federación convencional de tenis de mesa de la C.V., incorporándose de este modo al tejido asociativo deportivo y haciéndolo compatible con su actividad deportiva en la universidad. La realidad actual es que no tiene apenas oportunidades para puntuar y conseguir plaza para los Juegos del 2012, si bien el tenis de mesa es un deporte que permite su práctica hasta una edad madura, no tiene muy claro el futuro a corto plazo.

Por otra parte, las partidas presupuestarias destinadas a las federaciones no dan para todos los deportistas interesados en esta modalidad deportiva, la Federación Nacional ya tiene a sus deportistas seleccionados los cuales reciben ayudas, apoyo económico, y están en centros de tecnificación, en tenis de mesa adaptado y, al menos de momento, todos ellos son hombres.

En la actualidad Raquel es la única mujer en tenis de mesa a nivel nacional en la categoría “de pie” y se siente que necesita apoyo de sus federaciones (RFETM, FEDDF, FTTCV, FESA...).

Valoración y conclusiones:

Desde el año 1993 hasta el 2009, el tenis de mesa adaptado para personas con discapacidad física, ha sido organizado a nivel nacional por la Federación Española de Personas con Discapacidad Física y a nivel autonómico por la Federación de Deportes Adaptados, en el caso de la Comunidad Valenciana.

Tradicionalmente la Federación de Tenis de mesa de la Comunidad Valenciana ha colaborado con FESA en la organización de las modalidades adaptadas en los campeonatos más representativos de la Comunidad mientras FESA ha seleccionado a los deportistas que le representan en los campeonatos nacionales.

En estos momentos el cambio de competencias de las diferentes estructuras obliga a duplicar tareas y le resta eficacia a los procesos, pero lo realmente importante es que los deportistas deben ser atendidos como en los últimos años. El proceso inclusivo necesita financiación para dar autonomía en la gestión y de ese modo poder fomentar la modalidad deportiva correspondiente.

Cuando se suma “mujer y discapacidad”, debería hacerse más visible la participación para promover la incorporación de nuevas deportistas y evitar la nombrada doble discriminación...

La deportista ha valorado positivamente que durante su paso por la universidad haya podido recuperar su ilusión por practicar su deporte y agradece a la Universitat de Valencia, al Servicio de deportes, a la Unitat per a la Integració de Persones amb Discapacitat, a FESA y a Divina Pastora, que con su apoyo al programa de deporte adaptado, los estudiantes de la universidad puedan disfrutar de becas para practicar deporte competitivo y o recreativo, y que puedan mostrar a la sociedad sus capacidades que simplemente son capacidades diferentes. Quiere manifestar que el deporte le ha aportado mucho: conocer nueva gente, volver a recuperar la ilusión de sentir que soy una más entre las personas sin discapacidad, que aun puedo disfrutar de aquello que se me privó, quiero seguir luchando para llegar a lo más alto, y sobre todo, que su aportación sirva para motivar a otras personas para practicar deporte, y que la desinformación no les aparte de lo que nuestra sociedad nos ofrece.

Así mismo y como consecuencia de su motivación e interés de promocionar su deporte, está realizando el curso de Técnico Deportivo de Nivel I de Tenis de Mesa.

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 16

TÍTULO: JUEGOS DEPORTIVOS DE GOAL-BALL INCLUSIVO.

AUTORES: Ureña, F., Ruiz, A., Caus, N., Yangüez, E., Ureña Espinosa, F.

Institución: Consell Valencià de l'Esport (Delegación de Alicante).

Email: dep.ali_dgd@gva.es

Palabras clave: Goal-ball; Inclusión; Discapacidad; Juegos Deportivos.

Resumen:

El Consell Valencià de l'Esport organiza desde hace tres temporadas, dentro de los "Jocs Esportius de la Comunitat Valenciana", la competición de Goal-Ball inclusivo. Esta actividad se realiza con el apoyo del Centro de Recursos Educativos de la ONCE en Alicante.

El Goal-Ball es una modalidad deportiva que, a pesar de crearse para ser practicada por personas ciegas, tiene un elemento esencial como es el ANTIFAZ, que permite la participación conjunta de personas con y sin discapacidad.

Esta característica dota a la Jornada deportiva de un valor formativo extraordinario, cuya práctica se hace aconsejable en la etapa evolutiva de la Educación Secundaria. A los valores inherentes a la práctica de cualquier deporte, se añaden las derivadas por la participación conjunta de personas que tienen capacidades diferentes. Además, los estudiantes realizan una actividad física en condiciones que significan una mejora del ámbito perceptivo tanto espacial como temporal.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos:

- Trasladar los preceptos de la escuela inclusiva al ámbito deportivo, dentro del marco de los "Jocs Esportius de la Comunitat Valenciana".
- Posibilitar la práctica deportiva conjunta entre personas con capacidades sensoriales diferentes.
- Valorar el Goal-Ball como modalidad deportiva sin condicionar las capacidades de sus participantes.

Participantes con y sin discapacidad:

En la presente edición han participado 192 jugadores en equipos de 4 a 6 personas. Todos los jugadores eran estudiantes de Educación Secundaria de Centros de la provincia de Alicante.

Competición Femenina: 12 equipos.

Competición Masculina A: 11 equipos.

Competición Masculina B: 10 equipos.

Instalaciones:

Centre de Tecnificació d'Alacant. 3 campos de goal-ball.

CRE Espiritu Santo (ONCE). 2 campos de goal-ball.

Instituciones implicadas:

Organizan: Consell Valencià de l'Esport; CRE Espiritu Santo (ONCE); Colaboran: IES Haygón (Sant Vicent del Raspeig); Facultat d'Educació de la Universitat d'Alacant.

Recursos humanos:

Organización previa:

Sistema colegiado de organización en el que han participado: profesorado de los IES implicados; técnicos del Consell Valencià de L'Esport, del CRE Espiritu Santo y profesorado de la UA y del IES Haygón.

La competición fue finalmente perfilada por el CVE; el CRE Espiritu Santo y el profesorado de la UA e IES Haygón.

Organización de la Jornada:

La competición ha sido dirigida por Técnicos del CVE y del CRE Espiritu Santo, y dinamizada por alumnado del Ciclo Formativo de Actividades Físicas y Animación Deportiva del IES Haygón de San Vicente del Raspeig, a la que se han sumado en esta convocatoria, alumnado de la Universidad de Alicante, (Facultad de Educación). Esto ha permitido realizar la competición en dos sedes distintas.

Recursos materiales:

Para cada campo se ha previsto el siguiente material específico:

Material para el marcaje de campos: al objeto de hacer táctiles las líneas del campo se ha empleado: cinta de carroceros; cordel; cinta americana.

Material de juego: balón de goal-ball; antifaces; gafas de competición; protectores de golpes (coquillas y protectores pectorales).

Material de arbitraje: actas de goal-ball.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

Las jornadas de Goal-Ball inclusivo, vinculan la actividad que desarrollan los docentes de educación física en sus aulas con las actividades extraescolares que, a nivel deportivo, realiza su alumnado. De tal forma que la participación en la actividad ha significado en los Centros participantes:

- La realización de la Unidad Didáctica de Goal-Ball.
- La puesta en marcha de ligas internas de goal-ball a fin de determinar el equipo que les representará en las Jornadas.
- La planificación de sesiones de entrenamiento fuera de la sesión de educación física.

En definitiva, la orientación de los tiempos de ocio entorno al Goal-Ball.

A nivel organizativo, las jornadas se enmarcan dentro de los "Jocs Esportius de la Comunitat Valenciana" como una modalidad deportiva más. Su diseño se realiza de

forma colegiada entre los agentes implicados, atendiendo así a las demandas de los centros participantes. De tal forma que, por ejemplo, en su origen estaban dirigidas sólo a los Centros que tenían a una persona con discapacidad visual en ellos, entendiendo que ésta norma era un vehículo para potenciar la inclusión del alumnado con discapacidad en las actividades deportivas de sus centros. Sin embargo, a propuesta del profesorado, la participación fue abierta a cualquier IES, con independencia de la presencia o no de un alumno con discapacidad visual en su equipo. Se hacía así la transferencia de Goal-Ball como deporte específico a deporte, y de sus participantes de deportistas con discapacidad visual a deportistas sin adjetivos.

Evolución de la participación en las Jornadas realizadas:

La Jornada de Goal-Ball inclusivo viene realizándose desde 2009. En su primera edición la inscripción fue de 3 equipos masculinos y 2 femeninos; mientras que en 2010 ésta se vio incrementada a 8 masculinos y 4 femeninos. En 2011 se ha incrementado participación, lo que ha hecho que se dividiera la categoría masculina en "A" y "B" en función de la edad de los participantes.

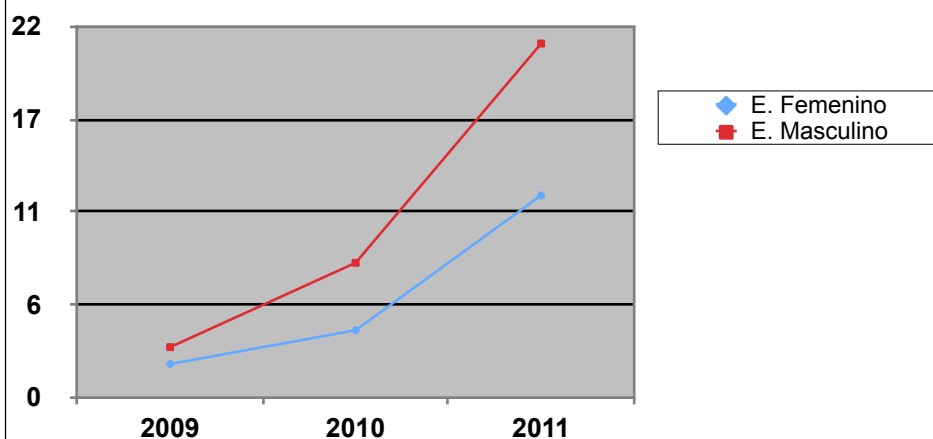


Tabla 1. Evolución de la participación en las Jornadas de Goal-Ball inclusivo. Fuente: CVE. Del. Alicante

Valoración y conclusiones:

Además de los objetivos planteados de ámbito inclusivo, incluimos los referidos al ámbito formativo del alumnado que dinamiza las Jornadas, pues completa los contenidos prácticos de las materias específicas y la realización en un contexto real de una Competición de estas características.

Publicaciones de la experiencia:

Ureña, F.; Caus, N.; Jiménez, M., López, V., Yangüez, E., Ureña, F., Aparicio, J.M. y Pardo, P. (2009). El goal-ball como herramienta educativa: una propuesta de trabajo. I Jornadas educación física, inclusión y alumnado con discapacidad. Barcelona. 25 y 26 de junio de 2009. En CD.

Documento de apoyo:

Ureña, F. (coord.). *Unidad Didáctica de Goal-Ball (Como herramienta para iniciar una competición de Goal-Ball inclusivo)*. CEFIRE Alicante. En CD.

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 17

TÍTULO: Actividades Inclusivas en el club de pelota Vasca PAGAZPE de Usurbil (Guipuzcoa)

AUTORES: Oidui Usabiaga, Margari Gomendio y Jurgi Olasagasti

Institución: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (UPV/EHU), Departamento de Educación Física y Deportiva

Email: oidui.usabiaga@ehu.es

Palabras clave: inclusión, discapacidad física, deporte adaptado, pelota vasca, actividades inclusivas

Resumen:

La presente experiencia se ha llevado a cabo en el club de pelota vasca Pagazpe de Usurbil (Guipuzcoa), donde se ha pretendido reorganizar su estructura y desarrollar actividades inclusivas para que las personas con discapacidad puedan participar en su actividad diaria. Mediante la aplicación de diferentes estrategias inclusivas (Ríos, M. 2003) y la inestimable ayuda de federaciones territoriales, ayuntamiento local y algunos voluntarios, se ha podido implementar un programa deportivo marco para deportistas con y sin discapacidad, respetando la igualdad de género y la diversidad de sus participantes. Este proceso de adaptación no ha hecho más que empezar y, aunque en el camino han surgido algunos conflictos, las bases del proyecto se están consolidando. Incluso en un club tan pequeño, existe la posibilidad de conseguir una estructura ideal, orientada a la integración social (Gomendio, M. 2000) y de cobijo a programas que responden a las necesidades de todos los ciudadanos, superando las posibilidades de unos pocos privilegiados.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos:

- Organizar actividades inclusivas en el club de pelota vasca Pagazpe de Usurbil, reorganizando y/o adaptando su estructura, cambiando la dinámica habitual, para posibilitar la participación de personas con discapacidad con pleno derecho y vinculadas al club en todas las funciones y responsabilidades posibles (deportista, miembro de la junta directiva, organizador de actividades...), así como, en las federaciones implicadas (federado, representación del club, miembro de la junta directiva, miembro de la asamblea...).

- Organizar actividades conjuntas (campeonatos privados, semana de la pelota, sesiones de formación para pelotaris iniciados...) que incluyan a personas con y sin discapacidad.
- Diseñar-planificar, implementar y evaluar sesiones de entrenamiento anuales para los pelotaris que tienen discapacidades físicas.
- Adaptar el reglamento de juego de la pelota vasca (paleta goma) a las necesidades de los pelotaris de paleta goma en silla de ruedas.
- Difundir en el territorio de Guipuzcoa y otros territorios colindantes *el modelo de actividad inclusiva* desarrollada en este club y así organizar encuentros y campeonatos donde puedan participar todos los deportistas.

Participantes con y sin discapacidad:

En la actualidad, en el club de pelota vasca Pagazpe de Usurbil participan 6 pelotaris (deportistas que practican pelota vasca) con diferente nivel de lesión medular o amputación. Cinco deportistas tienen una paraplejia (diplejía en el tren inferior), cuatro de ellos no disponen de músculos abdominales (lesiones medulares entre D3 y D10) y uno de ellos si (lesión medular a la altura de D11D12L1). El sexto pelotari tiene una amputación en la pierna derecha, a partir de la mitad del fémur derecho. Las lesiones son derivadas de accidentes laborales (dos deportistas), accidentes de tráfico (tres deportistas) y un accidente deportivo (esquí).

Todos los participantes son adultos, entre 29 y 56 años. Respecto al género, en el grupo hay una mujer y cinco hombres. Dos de los participantes son del mismo pueblo en el que se realiza la actividad, tres de otras localidades Guipuzcoanas y uno de ellos de una localidad Navarra. Son deportistas más o menos activos en diferentes momentos de su vida.

Tres de ellos han practicado antes de lesionarse diversas modalidades de pelota vasca, de forma no federada pero continua, y los otros tres lo han hecho de forma muy esporádica y puntual. Cuatro de los pelotaris practican en la actualidad otras disciplinas deportivas de forma continua, como ciclismo (bici y handbike), remo, baloncesto o tenis.

En las sesiones de entrenamiento participan tres personas sin discapacidad física, que al igual que sus compañeros con discapacidad física, realizan los partidos por parejas en silla de ruedas. Sin embargo, durante el calentamiento, en algunos ejercicios más controlados, o durante los enfrentamientos individuales, participan de pie.

Instalaciones: la modalidad de pelota vasca denominada paleta goma se practica en un frontón corto de 36 metros. Como estos deportistas utilizan sillas de ruedas, es necesario disponer de una instalación sin barreras arquitectónicas en el acceso a la instalación, a los servicios o a las duchas.

Instituciones implicadas: Diputación Foral de Gipuzkoa, Federación Gipuzkoana de Deporte Adaptado (de aquí en adelante FGDA), Federación Gipuzkoana de Pelota Vasca (de aquí en adelante FGPV), Ayuntamiento de Usurbil y club de Pelota Pagazpe de Usurbil (Gipuzkoa)

Recursos humanos: el grupo profesional que colabora en esta práctica está compuesto por tres técnicos, de los cuales uno se encarga de la coordinación general, otro de la planificación de los entrenamientos y, junto al tercero, los tres llevan a cabo las sesiones de entrenamiento. Dos de los técnicos son Licenciados en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Además, uno de los pelotaris se encarga de las relaciones con la Federación Gipuzkoana de Deporte Adaptado (es miembro de la junta directiva) y, además, todos los deportistas se encargan de organizar el transporte de sillas de rueda y material de pelota.

Recursos materiales: por un lado, el club dispone de 6 sillas de rueda aptas para practicar la modalidad de pelota vasca (sillas que se utilizan en tenis adaptado). Por otra parte, es necesario disponer de accesorios para las sillas de ruedas como bombas para hinchar las ruedas, cubiertas de recambio, llaves allen, fajas o cinchas para sujetar partes del cuerpo, etcétera. Y sin lugar a dudas, para practicar la pelota vasca, en este caso la modalidad de paleta goma en silla de ruedas, es necesario disponer de paletas de poco peso (sobre 400 gramos) y sin refuerzos adicionales, y pelotas de “molle-pelle” (pelotas de frontenis con poca presión) o similares que boten poco y no “bailen” mucho en el aire.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

Esta experiencia comenzó de forma muy puntual y esporádica en el año 2005. Uno de los pelotaris que entrena en la actualidad en el club de Usúrbil se puso en contacto con un amigo común, uno de los técnicos del club, que a su vez es profesor de la Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte (de aquí en adelante (FCAFD) y en aquel momento, vicepresidente de la FGPV. El mismo junto a otro profesor de la Facultad de CAFD, empezó a pensar cómo se podría adaptar el reglamento de juego de la pelota vasca para que pudieran practicarla personas con discapacidades físicas (Usabiaga y Castellano, 2006). Al conocer el interés de otras personas en participar en este deporte pidieron colaboración a las dos federaciones territoriales que estaban relacionadas con este tipo de actividad (FGDA y FGPV). La FGPV planificó un programa de cuatro años en el que se incluyó una línea estratégica en torno al deporte adaptado, buscando la federación ideal que realizara actividades inclusivas para deportistas con y sin discapacidades (Usabiaga, 2007). Durante los siguientes tres años se realizaron diversas pruebas para continuar adaptando y optimizando el reglamento de juego, así como sesiones de exhibición dentro de campañas de sensibilización organizadas por la FGDA. En el año 2009 fue aumentando la expectativa por parte de la población afectada y el entorno social, padres, centros escolares, instituciones y ayuntamientos por lo que la FGDA, con la colaboración de la FGPV buscó un club de pelota vasca que estuviera dispuesto a incluir en sus actividades la modalidad de paleta goma en silla de ruedas. Como el técnico que inició esta actividad era de Usúrbil y tanto el ayuntamiento como el club de pelota vasca de Usúrbil se prestaron a colaborar en este proceso, se decidió incorporar actividades deportivas inclusivas para un grupo de deportistas con discapacidad física dentro de la sección de modalidades de pala del club. A su vez, La FGDA difundió la noticia de que se había creado *una escuela de pelota inclusiva* donde podían participar personas con discapacidades físicas. En los entrenamientos iniciales participaron dos deportistas y un entrenador/voluntario. Durante la temporada 2009/2010 vinieron tres deportistas y un entrenador más. Y en la temporada actual (2010/2011) se ha animado otro deportista y un entrenador/voluntario más. La FCAFD incluyó dentro de la oferta del Practicum dicho Proyecto y propuso el Diseño e Implementación de un nuevo Programa en colaboración con la FGDA,

dando pie a una memoria sobre la reestructuración y ordenación del club de Usurbil (Olasagasti, 2011).

En la actualidad, el grupo compuesto de seis pelotaris y tres técnicos lleva a cabo un entrenamiento de dos horas a la semana. Casi todas las semanas algunos pelotaris realizan otro entrenamiento con la ayuda de un entrenador.

En este momento, el club está en proceso de modificación de los estatutos y, además está reorganizando sus propuestas, para ofrecer actividades inclusivas para toda la población de personas con discapacidad física y que quieran participan en la modalidad de paleta goma en silla de ruedas. En todas las finales de torneos no federados (populares) que el club organiza en Usúrbil, se incluyen partidos para los pelotaris con discapacidad física.

Aunque la actividad más importante sigue siendo el entrenamiento semanal, poco a poco se han realizado algunas exhibiciones solicitadas por diversos clubes y ayuntamientos de otras localidades. La FGDA ha organizado pequeños torneos en diferentes localidades y algunos encuentros transfronterizos con el Club Tarbais de Pelote Basque de Francia.

Las Federaciones de Vizcaya y Álava de Pelota Vasca se han interesado por este nuevo proyecto “*escuela de pelota inclusiva*” para intentar implementarla en su territorio.

Como hemos indicado en el apartado de los participantes, algunas personas sin discapacidad participan en los diferentes ejercicios (entrenamientos) y en los partidos por parejas e individuales (competición) junto a los deportistas con discapacidad. Habitualmente todos lo hacen en silla de ruedas, manteniendo las mismas reglas de juego. En algunos casos, las personas sin discapacidad física lo hacen de pie y en estos casos cada uno participa respetando el reglamento de juego que se utiliza en su categoría (utilizando la pelota de *molle-pelle*). En este segundo caso, los pelotaris que juegan de pie pueden golpear la pelota al aire o al primer bote y los que juegan en silla de ruedas, disponen de un segundo bote antes de golpear la pelota. En todos los casos, la disputa suele estar reñida y al finalizar el entrenamiento se amontonan los desafíos entre todos los participantes.

En las campañas de sensibilización que se han realizado en diversas localidades, se invita a todos los asistentes y a algunos pelotaris sin discapacidad física a que prueben jugar a pelota en silla de ruedas. El resultado suele ser espectacular, todos quieren repetir la experiencia.

Valoración y conclusiones:

Las estrategias inclusivas empleadas en todo este proceso de adaptación y reestructuración han tenido un gran éxito, consiguiendo que un club de pelota vasca reorganice parte de sus actividades y ofrezca también actividades inclusivas. Los problemas de acceso a la instalación (frontón no accesible fuera de horario de entrenamientos), financiación del material (sillas de ruedas) u organización conjunta de torneos y exhibiciones (personas con discapacidad y personas sin discapacidad) se han solventado sentándose en la mesa diferentes agentes implicados.

Todavía queda mucho camino para que las personas con discapacidad estén plenamente integradas en la dinámica de un club de pelota vasca, pero los pasos que se

han dado son irreversibles, eficaces y muy satisfactorios. Y sobre todo, hemos conseguido que estas personas disfruten de la pelota vasca, cuando pensaban que era una actividad que de ninguna manera estaba al alcance de sus posibilidades y, no podemos olvidar el beneficio social para toda la población .

Publicaciones de la experiencia:

GOMENDIO, M. (2000). Educación Física para la integración de niños con necesidades educativas especiales. Madrid, Ed. Gymnos.

GOMENDIO, M. eta SESMA, J. (2011). Heziketa Fisiko Inklusiboa Bigarren Hezkuntzara egokitua. Euskal Herriko Unibertsitatea. EHU/UPV.

OLASAGASTI, J. (2011). Pelota vasca y deporte adaptado: diseño y reorganización de la sección de pala del club de Pelota Pagazpe de Usurbil (Gipuzkoa). Vitoria-Gasteiz: Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Trabajo no publicado.

RÍOS, M. (2003). Manual de Educación Física adaptada al alumno con discapacidad. Barcelona. Paidotribo

USABIAGA, O. y CASTELLANO, J. (2006). Evaluación de programas de intervención de deporte adaptado. Congreso internacional de Actividad Física, Deporte y Salud. Taller 2: La inclusión de personas con discapacidades por medio de las actividades físicas y deportivas. Tolosa, 19 y 20 de octubre.

USABIAGA, O. (2007). Gipuzkoako Euskal Pilota Federazioa: Errendimendua eta sustapena uztartzen dituen erredua. *Ikastaria-Cuadernos de Educación*, 15, 143-151.

12.4. EXPERIENCIAS DE BUENAS PRÁCTICAS DE INCLUSIÓN EN RE-CREACIÓN.

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 18

TÍTULO: BAILAMOS JUNTOS

AUTORA: María José Montilla Reina

ENTIDAD: Junts en Acció. Asociación para la promoción y organización de actividades físico deportiva para personas con **discapacidad intelectual y del desarrollo**. Sant Pere de Ribes. Barcelona

E-MAIL: majose.montilla@gmail.com / juntsenaccio@juntsenaccio.org

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA Y ESTRATEGIAS PARA LA INCLUSIÓN

El proyecto se inicia en septiembre de 2010, durante varias reuniones entre la responsable de actividades de la asociación y las responsables del Estudio de Danza. Ambas partes tenían intención de dar respuesta a una inquietud manifestada repetidamente por la mayoría de miembros de la asociación: BAILAR.

Se decide comenzar con unas sesiones piloto para comprobar el grado de aceptación y adaptación a las propuestas. Y finalmente nos organizamos de la siguiente manera:

Las sesiones dedicadas a danza han sido dos al mes, sábado por la mañana de 11 a 13h)

- una en las instalaciones del colegio Parellades en Sant Pere de Ribes.
- otra en las instalaciones del Centro Cívico Molí de Vent (en Vilanova i la Geltrú)

Participan los chicos/as de la asociación, en tres grupos diferenciados por edad i /o capacidades. El grupo 1, formado por 8-9 chicos/as han ido desarrollando las sesiones en torno a una idea-guía, el despertar i el resultado después de 8 meses de trabajo es una coreografía con balones grandes, titulado “Despestar”.

El grupo 2, formado por 12-15 chicos/as, han ido desarrollando las sesiones en torno a la idea- guía del mar: el título de la coreografía final es “el mar que nos une”. Se confeccionó una tela de 7 x 7 metros que han utilizado como fuente de inspiración y trabajo.

Un grupo 3, formado por 5 chicos/as han trabajado sobre la propuesta de “improvisación”, ya que son los que más disfrutan con la danza libre. Se ha querido reforzar sus propuestas, y finalmente han sido capaces de montar una coreografía en la que cada uno expone una pequeña muestra de lo cómo le gusta bailar

En las sesiones de trabajo han colaborado puntualmente alumnas de la escuela de danza y las monitoras de apoyo, las cuales han realizado los mismos ejercicios y propuestas que nuestros alumnos. Con ello hemos pretendido:

- Reforzar las acciones espontáneas y compartir la experiencia con alumnas sin discapacidad.
- Ejercer de apoyo necesario para centrar la atención y ayudar a comprender y seguir las propuestas de trabajo.

Recursos materiales:

- Sillas de ruedas especiales: 10
- Una mesa, palas y pelotas de tenis de mesa.
- Balones de basket
- Kit de King Ball
- Material Hockey
- Pelotas de goma espuma
- Goall Ball: 6 antifaces y un balón
- Badminton raquetas y volantes
- Material para el deporte del remo

OBJETIVOS:

Objetivo 1: Elaborar un proyecto coreográfico, que involucre a algunos los/as chicos/as de la escuela de danza y los/as de nuestra asociación, para presentarlo en un espectáculo abierto al público el día 14 mayo de 2011 en el Teatre Principal de Vilanova i la Geltrú.

Objetivo 2: Desarrollar e incidir en diferentes aspectos determinantes para el desarrollo de las personas:

- Favorecer el desarrollo psicomotor y socio-afectivo.
- Crear un espacio sostenedor para establecer relaciones y vínculos.
- Aportar confianza y un mayor conocimiento sobre los límites y capacidades personales.
- Desarrollar la sensibilidad así como estimular la capacidad de nuevos aprendizajes.
- Mejorar el esquema corporal y la auto imagen.
- Mejorar la propia identidad y la autoestima.
- Favorecer las interrelaciones personales.
- Incidir en la mejora de la coordinación dinámica general y el sentido del ritmo.

PARTICIPANTES:

En el proyecto participan unos 25 chicos/as socios de la asociación, con DID, y algunas alumnas de la escuela de danzaterapia que realizan otros proyectos para el festival final, sin discapacidad, y todas las monitoras de la asociación.

INSTALACIONES: Se han utilizado dos instalaciones municipales: Centro cívico Molí de Vent de Vilanova i la Geltrú, y las instalaciones de el colegio Parellades de Sant Pere de Ribes. Para el espectáculo, el Teatre Principal de Vilanova y la Geltrú

INSTITUCIONES IMPLICADAS: Estudio de Danza Rosa María Gatell y Rosa Mari González, el Ajuntamiento de VnG, de Sant Pere de Ribes, la Asociación Junts en Acció.

RECURSOS MATERIALES: Para la consecución de los objetivos se han necesitados 4-5 balones de gran tamaño, una tela realizada expresamente de 7x 7 metros, reproductor de CD o cualquier medio para reproducir música.

RECURSOS HUMANOS: Se han implicado: profesora experta en danzaterapia, 5 monitoras de apoyo, 5-6 alumnas de la escuela de danza.

Paralelamente, en la escuela de danza se han desarrollado varias coreografías de diversos estilos de danza, y en otros centros cívicos se ha trabajar en danza –terapia, con la misma profesora.

El resultado final ha sido el festival “**Ballem Junts**”, (Bailamos Juntos) un espectáculo ofrecido a 350 personas, con la participación de grupos de alumnos, bailarines y cantantes de diferentes capacidades: los chicos/as de la Asociación con alumnos de la escuela de danza, grupos de la Compañía de Danza, y alumnos de tercera edad, dando un mensaje claro: bailamos, cada uno según sus capacidades*

Como **estrategias de inclusión**, más importantes, hay que destacar que en danza terapia no se ejecutan acciones prefijadas ni técnicas establecidas, cada participante busca y encuentra la manera de expresarse en función de las propuestas de ese día, y se va configurando la idea general de las coreografías. Este hecho ya es una estrategia para facilitar el acceso y la aceptación de las diferentes maneras de moverse de cada uno. No hay un patrón de movimiento incorrecto, todas las respuestas son válidas y sobre ellas se va mejorando.

Era una premisa básica para el desarrollo del proyecto, ya que ninguno de nuestros socios, salvo dos, habían asistido nunca a sesiones de danza, lo que sí habían manifestado es una predisposición muy clara a la danza libre.

La implicación de alumnas de danza y de las monitoras de la asociación para colaborar, sugerir propuestas de acciones, también ha ayudado a que se sintiesen seguros en sus intervenciones. Algunos pueden imitar, otros proponer, otros, observar...

En cuanto a la presentación del espectáculo, para facilitar la adaptación al espacio, dos días antes del festival dedicamos una tarde a ensayar en el teatro todos las coreografías, y lo que nos parecía más importante, los accesos para entrar y salir del escenario. Comprobamos cómo podría entrar y salir uno de los chicos, con silla de ruedas, y realizamos el recorrido, explicamos cómo se situarían, qué pasaría al final de la actuación, dónde se situarían después, etc.

Esta acción supuso que el día del espectáculo todos se mostrasen excitados por el acontecimiento pero relajados. La incertidumbre se había reducido.

Era una premisa básica para el desarrollo del proyecto, ya que ninguno de nuestros socios, salvo dos, habían asistido nunca a sesiones de danza, lo que sí habían manifestado es una predisposición muy clara a la danza libre.

La implicación de alumnas de danza y de las monitoras de la asociación para colaborar, sugerir propuestas de acciones, también ha ayudado a que se sintiesen seguros en sus intervenciones. Algunos pueden imitar, otros proponer, otros, observar...

En cuanto a la presentación del espectáculo, para facilitar la adaptación al espacio, dos días antes del festival dedicamos una tarde a ensayar en el teatro todos las coreografías, y lo que nos parecía más importante, los accesos para entrar y salir del escenario. Comprobamos cómo podría entrar y salir uno de los chicos, con silla de ruedas, y realizamos el recorrido, explicamos cómo se situarían, qué pasaría al final de la actuación, dónde se situarían después, etc.

Esta acción supuso que el día del espectáculo todos se mostrasen excitados por el acontecimiento pero relajados. La incertidumbre se había reducido.

VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA:

Todos los participantes y sus familiares coinciden en que ha sido una de las experiencias más gratificantes que han tenido. La mayoría han podido disfrutar de la danza y mostrar que pueden, que lo viven como una experiencia que les ha hecho sentir orgullosos del trabajo realizado.

Debemos, no obstante ser realistas en un aspecto: dos chicos no han podido participar por no haber podido saber adaptar las propuestas, por no ser capaces de implicarlos dadas sus limitaciones y para los responsables ha supuesto una constante preocupación: cómo podemos hacer para que se sientan implicados. La realidad nos ha llevado a comprobar que no todos pueden, y no todos quieren. Lo realmente interesante es llegar a plantear propuestas que se ajusten a las necesidades y capacidades de cada uno, hecho que nos ha resultado imposible en este proyecto, que pretendía implicar a todos los socios.

El curso que viene, nos proponemos seguir con la idea, organizar sesiones individuales para los que hemos detectado que necesitan una atención individualizada antes de entrar en un grupo, organizar grupos más pequeños ya que este año eran demasiado numerosos para poder organizar con éxito y alcanzar los objetivos.

También plantearemos la inclusión de alguna de nuestras socias en clases del estudio de Danza, con supervisión y/o monitora de apoyo, dada la pasión por la danza de ésta.

*Para ilustrar esta experiencia, entrad en www.juntsenaccio.org donde se ofrece un fragmento del festival.

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 19

TÍTULO: Campus de verano inclusivo

AUTORES: Xabier Leizea, Margari Gomendio

Institución: Fundación Saiatu, Federación de Deporte Adaptado de Bizkaia, Instituto Municipal de Deportes de Santurtzi.

Email: margari.gomendio@ehu.es; xabierleizea@yahoo.es

Fechas: Segunda semana de Julio año 2004

Palabras clave: Inclusión, deporte, discapacidad, ocio, campus de verano, deporte adaptado, juego cooperativo.

Resumen:

En la época estival la oferta deportiva para los jóvenes alcanza su máximo esplendor, son muchos y variados los campus deportivos que se ofertan para conseguir ocupar un tiempo de ocio a la vez que se dan a conocer y promocionar distintas modalidades deportivas. Con este propósito en el 2004 inicialmente y posteriormente con la iniciativa de la Federación de Deporte Adaptado de Vizcaya se organiza el Campus de Verano multideportivo en la localidad Vizcaína de Santurtzi. El objetivo siempre ha sido la promoción del deporte adaptado y las actividades inclusivas para el colectivo de niños y niñas con discapacidad del Territorio Histórico de Vizcaya dentro de un contexto lo más normalizado posible. Para ello la elección de la localidad de Santurtzi fue determinante, ya que en esta localidad, mediante el Instituto Municipal de deportes y con la colaboración de los clubes deportivos locales se organizaba un campus multideportivo para jóvenes de 8 a 16 años.

Este marco nos ofrecía iniciar una actividad inclusiva con la colaboración organizativa de un campus ya en marcha y años de experiencia en su organización, al mismo tiempo que un espacio de normalización para la práctica. Primero el planteamiento fue de compartir espacios deportivos, identificar al grupo (horarios, ropa, comedor, ...) y desarrollar actividades inclusivas. Las más señaladas fueron, los juegos sensibilizadores, el remo en la bahía, la práctica del kinball, y la natación en piscina.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Los objetivos fueron:

1-Crear una oferta específica que fuera del agrado de niños y padres, que combinara lo atractivo de un campus de verano con la necesaria y profesional atención de los niños y niñas usuarias.

2-Fomentar una experiencia inclusiva (juegos y deportes), en el entorno de una actividad normalizada.

3-Fomentar la convivencia entre todos los niños.

Participantes con y sin discapacidad:

Participan 80 niños sin discapacidad y 11 con discapacidad.

Recursos humanos:

Profesionales del deporte y Monitores especialistas en deporte adaptado (7), otros profesionales y monitores (8). En el capítulo técnico de monitores y auxiliares del Campus, hay que destacar la complejidad de este apartado y la precariedad de recursos humanos con conocimiento de la práctica en el deporte para personas con discapacidad. Para lograr una buena coordinación y un trabajo de equipo se crean tres categorías de personal técnico en número necesario para que se cumplan las expectativas planteadas. Habrá dos técnicos de nivel superior encargados del diseño y organización de las jornadas, tres técnicos de los clubes de Vizcaya especialistas en tres modalidades deportivas y dos auxiliares para ayudar a los niños y niñas en todas sus necesidades individuales.

Debido a la dispersión de la población con discapacidad apuntada a la actividad y las dificultades de movilidad y transporte que esto conlleva, se dotó de un servicio de transporte adaptado puerta a puerta, que a su vez dio servicio a otros participantes sin discapacidad con una problemática similar.

Este mismo servicio se organizó para las salidas programadas dentro de las actividades del campus: Piragüismo y vela ligera.

Recursos materiales:

Sillas de ruedas especiales: 10

Una mesa, palas y pelotas de tenis de mesa.

Balones de basket

Kit de King Ball

Material Hockey

Pelotas de goma espuma

Goall Ball: 6 antifaces y un balón

Badminton raquetas y volantes

Material para el deporte del remo

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

Se forma un grupo de jóvenes y niños/as que tienen algún tipo de discapacidad, máximo de veinte, para que tengan un contacto con el mundo del deporte adaptado y las actividades inclusivas. Aunque todo gire sobre este esquema de práctica deportiva, el objetivo principal es ofrecer una alternativa de ocio y recreación. Como tal, queremos que los jóvenes adquieran una adherencia a las actividades físicas y que se diviertan con la práctica de las mismas, al margen de su aptitud frente al deporte.

Las actividades y los deportes planteados como base de trabajo eran los siguientes: juegos cooperativos, baloncesto, natación, boccia, hockey, piragüismo, tenis de mesa, badminton, vela, king ball, remo, etc. En cualquier caso, planteamos como base importante de la introducción al deporte los juegos y divertimentos que rompan con el estado de inmovilidad.

Estamos ante un colectivo muy diverso, con diferentes discapacidades y capacidades. Partiendo del objetivo de la necesaria y paulatina integración social, no olvidamos que en este momento no existe una oferta de verano para niños con discapacidad, y la que existe para todo tipo de niños no es, en la práctica, utilizada por motivos múltiples y complejos, queremos realizar actividades que favorezcan la adquisición de habilidades y capacidades motrices .

Por ello, cumplimos con este Campus de Verano Inclusivo para niños y niñas con discapacidad dos objetivos:

A) La participación de todos los niños y niñas en actividades inclusivas.

El diseño del conjunto de las actividades se organizaban a modo de circuito, para que los grupos formados en función de la edad y el deporte principal elegido (campus convencional) pudieran rotar por todas ellas. El deporte adaptado era una estación más dentro de dicho circuito. Y dentro del colectivo de participantes con discapacidad se realizaron grupos atendiendo a sus capacidades funcionales y de comprensión. Así, estos grupos, con su personal de apoyo, tenían su parte de deporte adaptado específica, similar al deporte principal del grupo sin discapacidad y a su vez, se integraban en las actividades complementarias (salidas, piscina, juegos sensibilizadores, ...).

En relación a la práctica del kinball debemos destacar que tanto el material, balón de grandes dimensiones y poco peso, como la normativa de juego, promueve el juego cooperativo por encima de todo, están perfectamente adecuados para que jugadores con una gran diversidad de capacidades, tanto cognitivas como físicas pudieran tomar parte en ellas con una participación activa.

B) El desarrollo de habilidades y destrezas motrices de los niños y niñas con discapacidad, así como el desarrollo de habilidades sociales para que se sientan con capacidad para la participación y relación con sus iguales.

Los jóvenes participaron en actividades como el remo en la bahía en situación inclusiva y en la natación inclusiva.

Estas actividades les ayudaron muchísimo en la autoestima al sentirse capaces de realizar actividades en un contexto natural inclusivo.

Valoración y conclusiones:

Desde la primera edición se ha visto una gran acogida por parte de todos los agentes participantes. Desde el lado organizativo, institucional, participantes sin discapacidad, y colectivo de madres y padres del conjunto de los participantes.

La experiencia a lo largo de las distintas ediciones nos pone de manifiesto que desde el trabajo transversal, cooperativo se alcanzan objetivos no pensados en un principio. Hay que ser consciente, que la organización de esta experiencia es costosa, tanto en términos económicos (personal, materiales, transporte,...) como en términos de esfuerzo personal. Requiere encontrar un grupo de personas (en la organización de las actividades convencionales) dispuestas a hacer frente a situaciones novedosas, más o menos complejas y a trabajar más allá del marco deportivo.

En definitiva, una experiencia satisfactoria, a exportar y a tener como modelo para actividades lúdico-deportivas en clave de inclusión.

Publicaciones de la experiencia:

Leizea, X. 2007. Deporte escolar para personas con discapacidad. VII Congreso “deporte y escuela”. Cuenca.

Leizea, X. 2005. Evaluación del profesorado del programa “irekitzen” campaña de sensibilización escolar de la discapacidad a través del deporte. Jornadas de investigación y deporte en la discapacidad. INEFC. Barcelona.

Web de la experiencia: www.bkef.org y www.saiatu.org

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 20

TÍTULO: ACTIVIDADES DEPORTIVAS INCLUSIVAS

AUTORA: María José Montilla Reina

ENTIDAD: Junts en Acció. Asociación para la promoción y organización de actividades físico deportiva para personas con **discapacidad intelectual y del desarrollo**. Sant Pere de Ribes. Barcelona

E-MAIL: majose.montilla@gmail.com / juntsenaccio@juntsenaccio.org

PALABRAS CLAVE: inclusión, deportes reglados individuales, colectivos.

RESUMEN:

En nuestra comarca, el Garraf, todos los chicos/cas con discapacidad intelectual y/o del desarrollo (DID) (educación infantil, primaria y secundaria) se encuentran escolarizados en centros de educación ordinarios, con apoyos en unidades de educación especial y apoyos en el aula.

Desde la Asociación Junts en Acció trabajamos para que las actividades extraescolares físico-deportivas se desarrollen, siguiendo esta misma realidad, en centros deportivos cercanos y compartiéndolas con chicos/as sin discapacidad.

Actualmente, se están realizando de manera continuada los siguientes deportes individuales y colectivos:

- Fútbol. En el Club Sportiu Ribes. Un chico
- Gimnasia rítmica. En el Club Rítmica Garraf. Tres chicas en el curso 2009-2010 y dos chicas en el curso 2010-2011
- Balonmano. En el Club Handbol Costarets. Un chico.

La experiencia en fútbol, se ha iniciado durante el curso 2010-2011, con diferentes grados de inclusión. En Fútbol, un chico de 16 años ha participado con el equipo de cadetes de fútbol en un entrenamiento por semana, con monitor de apoyo

La experiencia en gimnasia rítmica se ha desarrollado en los cursos 2009/10 y 2010/11. Se está desarrollando una inclusión total, dos días por semana sin monitor/a de apoyo, únicamente con algunas adaptaciones de los ejercicios.

En Balonmano, se lleva a cabo un entrenamiento a la semana, con monitora de apoyo, durante el cual se alternan partes del entrenamiento con el grupo y partes con la monitora.

Debido a los resultados y valoración de las experiencias, se ha creído oportuno organizar dos grupos deportivos de chicos/as con DID: fútbol y gimnasia rítmica, con el fin de poder facilitar la participación en encuentros deportivos con chicos/as con capacidades similares.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

OBJETIVOS:

Los objetivos que nos proponemos desarrollar con estas experiencias son los siguientes:

1. Normalizar los deportes que realizan fuera del horario lectivo.
2. Conseguir que los chicos/as que deseen realizar un deporte en concreto, puedan practicarlo con o sin apoyos.
3. Promover la aceptación mutua en el deporte de competición.
4. Conseguir adecuar las actividades a las capacidades de los chicos/as para mantener el grado de asistencia a las actividades y mejoras en sus capacidades.

Fútbol: durante un curso completo, un chico con DI está entrenando con el equipo de categoría cadete.

INSTITUCIONES IMPLICADAS: Club Deportiu Ribes, del municipio. Asociación Junts en Acció.

RECURSOS MATERIALES: los entrenamientos se han desarrollado en las instalaciones del Club. Ningún recurso diferente a los que utilizan los jugadores del equipo de fútbol.

RECURSOS HUMANOS: Los entrenadores del equipo cadete, y un monitor de apoyo. Responsable de la Asociación.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA:

El equipo de referencia, de categoría cadete, compite en la liga catalana con regularidad. La experiencia se lleva a cabo con la intervención de un monitor de apoyo, que proporciona ayuda a centrar la atención y realizar los ejercicios. Realizan un entrenamiento a la semana, de una hora y media. No participa en la competición del equipo, por no poder participar del juego (dadas sus limitaciones intelectuales y físicas).

Al inicio de la sesión, se reúnen el monitor de apoyo, el entrenador y el chico. Comentan cómo ha ido la semana y caminan un ratito juntos, antes de empezar el calentamiento, ajustándolo a sus capacidades

La parte principal de la sesión se centra en la ejecución de ejercicios de técnica con balón y ejercicios de colaboración con el monitor de apoyo y algunas veces con los compañeros.

Participa en el juego colectivo en la fase final del entrenamiento, donde interviene en una parte. En esta fase, el monitor ayuda a tomar decisiones sobre lo que debe hacer al recibir el balón, o cómo se debe colocar en el campo, y en los estiramientos finales.

Por sus capacidades, no participa en las sesiones sobre la táctica deportiva y preparación a partidos. Por esta razón entrena un día por semana.

VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA: Aunque el tiempo que comparte con los jugadores del equipo de referencia es corto, la valoración que hacemos es positiva desde el punto de vista social, ya que para él el fútbol es muy importante y le encanta asistir a los entrenamientos. Para los jugadores/compañeros la experiencia ha proporcionado la ocasión de comprobar que pueden compartir el entrenamiento con otras personas con diferentes capacidades, lo cual lo contemplan de manera general como un aspecto positivo.

La parte que se debe mejorar o incluso modificar tiene que ver con el futuro. Nos parece, según algunas evidencias, es que se encontraría mucho más cómodo y feliz si pudiese compartir los entrenamientos con otros chicos que tuvieran sus mismas capacidades, amigos del instituto por ejemplo. Alguna vez ha asistido alguno y hemos comprobado que el entrenamiento ha ido mucho mejor.

Otra razón es la posibilidad que tendría, si compartiera entrenamiento con otros chicos/as con DI, es que podrían participar en la competición de deporte adaptado, aspecto que no debemos descuidar dadas sus edades e inquietudes.

OTRA PROPUESTA PARALELA: Por esta razón, desde Abril, hemos organizado entrenamientos en pequeños grupos, con 5-6 chicos de 16-20 años, todos con DI, que entrenan un día por semana en el mismo campo donde entrena el equipo de la categoría infantil.

La **estrategia de inclusión** es la siguiente: Comparten vestuarios, horarios, material y campo, ya que utilizan una zona del campo de fútbol. No comparten el entrenamiento, debido a las grandes diferencias en cuanto a habilidades y capacidades. Estamos comprobando que el grupo se encuentra bien compartiendo el espacio, entrenan a fútbol pero cada uno de acuerdo con sus necesidades. El

curso siguiente seguiremos con esta estrategia, y asistiremos a competiciones de fútbol adaptado.

Gimnasia rítmica: Dos chicas con DI, de 9 y 15 años, han participado en el curso 2010-2011 con un grupo de iniciación deportiva Club Rítmica Garraf, de edades comprendidas entre los 8-10 años. Este grupo participa en exhibiciones deportivas, no en competiciones. Entrenan dos días a la semana en sesiones de una hora y media. Dadas las características de las chicas que participan, no es necesaria la intervención de monitores de apoyo.

INSTITUCIONES IMPLICADAS: Club Rítmica Garraf, del municipio. Asociación Junts en Acció.

RECURSOS MATERIALES: las sesiones, dos por semana, se han desarrollado en las instalaciones del colegio La Riera de Ribes, cedidas para los entrenamientos. Ningún recurso diferente a los que utilizan los demás participantes.

RECURSOS HUMANOS: una entrenadora de gimnasia rítmica. La responsable deportiva de la Asociación realiza visitas cada dos/tres meses para seguir la actividad.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA:

Al ser un deporte individual y/o en grupo, de colaboración con gimnastas muy jóvenes, no existen demasiados problemas de comprensión, al contrario, las compañeras ayudan a incorporar a sus compañeras en el grupo y habitualmente explican o repiten las informaciones o correcciones dadas por la entrenadora.

La **estrategias de inclusión** han tenido que ver con el seguimiento por parte de la responsable de la asociación, para valorar qué progresos, qué adaptaciones se podían introducir en la actividad. Lo cierto es que no ha sido necesario, el grupo de chicas lleva poco tiempo trabajando y hace que las diferencias entre ellas no sean muy evidentes.

Las dos chicas han participado en dos coreografías en los festivales que la entidad organiza cada curso, para todos los familiares y amigos de los gimnastas. La exhibición se lleva a cabo en el pabellón deportivo de Sitges, para unos 100 espectadores. La inclusión ha resultado muy sencilla, ya que en ambos casos sus familias están muy atentas a las reacciones positivas o negativas de las chicas y desde el punto de vista afectivo ha resultado muy valioso para ellas.

Desde el punto de vista deportivo, las estrategias de inclusión han sido claras: no exigir ni corregir las ejecuciones en exceso. Correcciones personalizadas y gene-

rales, (de ubicaciones en las formaciones, de sentido de giro, de direccionalidad....) sin entrar en detalles demasiado específicos que tuvieran que ver con un dominio de las técnicas trabajadas.

Además, refuerzos positivos cuando las acciones eran correctas o cercanas a lo correcto.

VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA:

La gimnasia rítmica es un deporte artístico en el que la ejecución correcta y estética es determinante, y donde las comparaciones podían comportar un factor negativo para ellas. Este factor para nuestras gimnastas es importante, ya que podría haber supuesto el rechazo por parte de ellas, En principio previmos que deberíamos preparar adecuadamente a los/as niños/as participantes para que las prácticas supusiesen una experiencia positiva para todos. No ha sido así, realmente se ha convertido en una experiencia ejemplar, no ha sido necesaria ninguna intervención especial.

Pero hay otro factor que debemos tener en cuenta: la edad de las participantes. Todas ellas tienen entre 8-10 años, y una de las gimnastas con DI cuenta ya con 15 años, y ella misma se ve muy mayor para continuar con el grupo, a pesar de encontrarse bien.

OTRA PROPUESTA PARALELA

Este hecho nos ha llevado a proponer e iniciar otra experiencia en Gimnasia rítmica. Consiste en ir realizando sesiones con un pequeño grupo de chicos/as con DID, 6-7 de edades comprendidas entre 10-15 años, en las que nos hemos propuesto como objetivos **desarrollar las capacidades manipulativas y las capacidades que tienen que ver con la desinhibición**, ya que el fin de estas sesiones ha sido poder participar en el mismo festival que se ha mencionado anteriormente.

Estas sesiones se han realizado en horario y espacio diferentes.

El resultado ha sido muy positivo, el grupo, formado por 2 chicas y 2 chicos, ha sido capaz de realizar dos ejercicios, uno con aros y otro con cintas, ante más de 100 personas, y lo que para nosotros era más importante: han disfrutado con ello. Todos ellos mostraban una predisposición muy positiva a mostrar, exhibir el trabajo desarrollado.

Estos dos ejemplos, en fútbol y gimnasia rítmica, en los que hemos simultaneado el deporte de **manera totalmente inclusiva y la inclusión en momentos puntuales, demuestra que no hay una única vía para hacerla posible**. Lo realmente importante es que los chicos/as con DID se encuentren bien participando y sientan que forman parte de todo lo que se organiza a su alrededor.

Balonmano: Un chico de 12 años con DI participa en los entrenamientos con el equipo de categoría Cadete del Club Handbol Ribes del municipio. Asiste a algunos partidos como ayudante del entrenador y delegado, ya que no puede competir.

INSTITUCIONES IMPLICADAS:

Club Handbol Ribes de Sant Pere de Ribes y la Asociación Junts en Acció.

RECURSOS MATERIALES:

Los entrenamientos se han desarrollado en las instalaciones del colegio Costerets, donde entrenan todos los equipos del club. No se han necesitados recursos especiales.

RECURSOS HUMANOS:

Para la consecución de los entrenamientos, dos entrenadores del Balonmano, y una monitora de apoyo.

EXPLICACIÓN DE LA EXPERIENCIA:

Nuestro protagonista ha mostrado una predilección muy clara hacia la práctica del balonmano desde que se creó el club, hace unos años. Con 12 años y problemas de obesidad y hipotonía, además de la DI, hacía a priori que la inclusión supusiera un reto para todos. Nos propusimos como objetivos principales que pudiera permanecer en el entrenamiento semanal durante una hora y media, adaptándole los ejercicios al grado de esfuerzo que él podría soportar, y que supusiera para él una experiencia agradable.

Desde el principio nos planteamos la necesidad de monitor/a de apoyo para ayudarle a realizar algunos ejercicios y sobre todo para mantener el grado de esfuerzo.

Las estrategias de inclusión: Durante los entrenamientos alterna ejercicios con todos los chicos del equipo: calentamiento adaptado, algunos ejercicios de técnica individual y de condición física. Se alterna el trabajo con la monitora de apoyo, sólo y con compañeros del equipo de referencia.

Como su afición al balonmano no es suficiente con los entrenamientos, y no puede participar de la competición, nos planteamos que pudiese participar en los partidos, como ayudante del entrenador. Se ha podido conseguir. Asiste a algunos partidos con él.

VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA:

No podemos decir que sea negativa, ya que según los comentarios del chico, para él es importante asistir a los entrenamientos el curso que viene. Él conoce sus limitaciones y reconoce que ha habido mejoras físicas, unidas a otras actividades físicas que practica durante la semana. Pero además reconoce los beneficios sociales. Es reconocido por los chicos del equipo como uno más que participa de acuerdo con sus posibilidades y es muy reforzador.

ESTRATEGIAS PARA LA INCLUSIÓN PREVIAS AL INICIO DE LOS ENTRENAMIENTOS


Para que la inclusión sea un éxito para las dos partes (chicos y sin discapacidad), en los tres casos expuestos y antes del inicio de los entrenamientos, hemos realizado las siguientes acciones entre los responsables de la asociación y responsables del club deportivo.

1. **Analizar la situación real:** equipos/grupos susceptibles de ser receptivos y edades más adecuadas. Sería conveniente que la persona con DID estuviera con un grupo de edad similar, aunque en algunos casos es muy posible que se adecue a otras edades.
2. **Se establecen los objetivos más importantes** sobre los que trabajaremos.
3. **Analizar con el entrenador/a y el monitor/a de apoyo las posibles adaptaciones.** Es necesario estudiar cómo enfocar la inclusión: analizar los puntos fuertes y débiles. Sobre qué aspectos incidiremos – físicos, cognitivos, sociales-
4. **Coordinar con el entrenador/a las tareas que realizará el monitor/a de apoyo.** Se definen sus tareas: periodicidad de sus intervenciones, el tipo de apoyo: explicación de las tareas, ayudarlo/a a realizar los ejercicios, estar sólo cuando lo necesite, etc. También se estudian las adaptaciones más importantes se llevarán a cabo (sobre material, normas, entorno, la metodología, etc)
5. **Estudiar las características del grupo receptor:** si se detecta la necesidad, se realiza una charla con los chicos/as, presentando la situación como una oportunidad para que todos se puedan participar de las actividades que les gustan.

6. El equipo de trabajo (entrenador/a, coordinador/a de la asociación y monitor/a de apoyo) valoran las intervenciones. Se analiza el proceso. En cuanto a horarios, grado de esfuerzo, grado de exigencia, grado de relación con los compañeros. Qué aspectos se están mejorando y cuáles no, para reconducir las actividades si es necesario.* (VER HOJAS DE VALORACIÓN ANEXAS)

Web Asociación Junts en Acció: www.juntsenaccio.org

CUESTIONARIO DE SEGUIMIENTO REALIZADO POR EL /LA DEPORTISTA

	Centro:		Fecha:
	Actividad:	Horario:	
	Nombre del /la deportista:		

MARCA LA RESPUESTA QUE MÁS SE AJUSTA A LA REALIDAD (Ayudad lo si lo necesita)

Sobre la actividad

1. HORARIO:	1.1. El horario que tengo ahora me va muy bien	1.2 Me gustaría cambiar de hora.	1.3. Ne gustaría venir más días	1.4. Me gustaría venir menos días.
2. GRADO DE FATIGA:	2.1. Me canso, trabajo duro y no paro, me siento ben.	2.2. Me paro alguna vez porque me canso, pero hago toda la sesión.	2.3. No puedo acabar nunca la sesión, me canso demasiado. Mi corazón y mi cuerpo se cansan.	2.4 Desde el principio me siento muy cansado/a.
3. GRADO DE COMODIDAD:	1. Hay mucha gente y me gusta. Puedo conocer a personas.	3.2. Me gusta estar con otras personas pero a veces hay ruido y no me gusta.	3.3. Me encuentro bien a veces, cuando hay mucha gente no me gusta.	3.4. Prefiero estar solo/a o con pocas personas. Hacer actividades tranquilas.
4. GRADO DE SATISFACCIÓN:	4.1. Me encanta	4.2. Me gusta casi siempre.	4.3. A veces me aburo,	4.4. No me gusta nada, quiero cambiar de actividad..

Comentarios:

Sobre los/as profesores/as:

1. GRADO DE COMPRENSIÓN	1.1. El profesor/a explica muy bien, lo entiendo todo.	1.2. A veces no entiendo qué explica.	1.3. Casi nunca le entiendo, aunque le pregunto.	1.4. No le entiendo Habla muy rápido y complicado
2. TRATO PERSONAL	2.1. Es muy amable y siempre me dice si lo hago bien o mal.	2.2. Alguna vez no sé si lo estoy haciendo bien, pero en seguida viene conmigo.	2.3. A veces no sé qué hacer, si lo hago bien o mal o he acabado y estoy solo.	2.4. No me mira ni está nunca conmigo. No sé si lo que hago está bien o mal.
3. GRADO DE RESPETO	3.1. Siempre me habla con cariño y respeto	3.2. Me habla con cariño pero es muy serio/a. Creo que se enfada.	3.3. A veces me habla muy alto y creo que está enfadado/a conmigo.	3.4. Me riñe muy a menudo y me chilla. No me gusta.


Comentarios:

Sobre los/as compañeros/as:

1. GRADO DE COMPRENSIÓN	1.1. Son muy divertidos/as, me lo paso muy bien con ellos/as.	1.2. A veces no les entiendo pero me ayudan. No entiendo las bromas.	1.3. Casi nunca les entiendo, aunque les pregunto.	1.4 No le entiendo nunca, hablan muy rápido y complicado.
--------------------------------	---	--	--	---

2. GRADO DE RESPETO/ PARTICIPACIÓN	2.1. Son muy amables siempre, me ayudan y me hacen sentir bien con ellos/as.	2.2. Alguna vez me siento solo/a, pero en seguida algún compañero/a está conmigo.	2.3. A veces no sé qué hacer y me siento solo/a. Tengo 1 o 2 amigos/as que hablan conmigo alguna vez. Siento vergüenza y miedo que se rían de mí.	2.4. Nadie está conmigo y hay algunos chicos/as que se ríen de mí. Me da vergüenza. No quiero estar con ellos/as.
---	--	---	---	---

CUESTIONARIO DE SEGUIMIENTO REALIZADO POR EL/LA PROFESOR/A

	Centro:		Fecha:
	Actividad:	Horario:	
	Nombre del /la profesor/a:		

RESPONDE DE MANERA CONCRETA


1- Sobre la actividad/deporte y de cómo se está desarrollando. Crees que es adecuada, que le gusta, le beneficia, se divierte...o no.

2-Sobre las tareas que hacemos los/as profesores/técnicos: qué adaptaciones se le están realizado: accesos, material, normas, metodologías. Explica si son suficientes o son necesarias más. (Indica si sería necesario un/a monitor/a de apoyo)

3-Sobre los/as compañeros/as: cómo crees que es el comportamiento con él/ella, de respeto y aceptación, de rechazo, etc.

4- ¿Quieres añadir algo más?

CUESTIONARIO DE SEGUIMIENTO REALIZADO POR LOS/AS COMPAÑEROS/AS

	Centro:		Fecha:
	Actividad:	Horario:	

1-Opina sobre la actividad/deporte: Marca las frases que más se ajustan a lo que opinas.

Me parece muy bien hacer las actividades con él/ella. Podemos hacer muchas cosas y nos lo pasamos muy bien.	A veces no sabe qué hacer y nos molesta.	Creo que hay que explicarle mucho las cosas y nos enlentece en juego.	No debería estar con nosotros, no podemos jugar al mismo nivel cuando está él/ella.
---	--	---	---

<p>Me gusta que esté con nosotras. Yo le ayudo y sé que puede hacer muchos ejercicios si le ayudamos un poco.</p>	<p>No me importa si está o no. Yo no le hago mucho caso.</p>	<p>Sería mejor si hiciese los ejercicios con el/la profesor/a. Así no nos molestaría.</p>	<p>No se entera de nada. No podemos jugar al nivel que podemos si no está él/ella. Sería mejor que no estuviera con nosotros/as.</p>
---	--	---	--

2- ¿Qué opinas de compartir actividades/deportes con chicos i chicas con discapacidad intelectual?

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 21

TÍTULO: Actividad Acuática Inclusiva dentro del Servicio de Actividad Física y Deportiva de la Universidad de Extremadura.

AUTORES: Jesús Muñoz Jiménez, José Ángel Tena Calderón y Noelia Salguero Botonero.

Institución: Engloba Actividad Física e Inclusión, S.L.

Email: info@engloba.com.es

Palabras clave: Inclusión, Actividades acuáticas, discapacidad.

Resumen:

Desde el año 2004, el Servicio de Actividad Física y Deportiva de la Universidad de Extremadura, en la ciudad de Cáceres, incluyó en su catálogo de servicios un programa de Actividad Física Adaptada, en el que pueden participar tanto miembros de la comunidad universitaria como de fuera de la universidad. La empresa concesionaria del programa desde el año 2005 es Engloba Actividad Física e Inclusión S.L. empresa extremeña de servicios deportivos, especializada en Actividad Física Adaptada. Son varias las actividades que se realizan, y entre ellas, hay diversos grupos de actividades acuáticas que desde un principio tienen un planteamiento inclusivo, de forma que usuarios con y sin discapacidad participan juntos. En los últimos años, los porcentajes de participación se han ido equilibrando, hasta el curso 2010-11 en el que el 54% eran usuarios con discapacidad y un 46% sin discapacidad. La media de participantes por campaña entre los 4 grupos de inclusión es de 32 personas, lo que supone más de un 90% de ocupación de las plazas disponibles en el programa. El programa de actividad física adaptada en general y el programa de actividades acuáticas inclusivas en particular, plantea un modelo de intervención acorde con los planteamientos de normalización actuales. Es pionero en Extremadura, y a pesar de su juventud, está perfectamente asentado en el contexto regional.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

El objetivo de este texto es presentar la experiencia de actividad acuática inclusiva que se viene desarrollando desde el 2004 en la ciudad de Cáceres, dentro del programa de Actividad Física Adaptada del Servicio de Actividad Física y Deportiva de la Universidad de Extremadura (SAFYDE), y desarrollado por la primera empresa de actividad física inclusiva de Extremadura, Engloba Actividad Física e Inclusión S.L.

Objetivos:

Los objetivos generales que caracterizan este proyecto desde un principio son:

- Atender de forma especializada y específica a todas las personas.
- Integrar e incluir en un ocio para todos.
- Formar a futuros profesionales del ámbito de la Actividad Física Adaptada.

Estos objetivos son la base, y describen la filosofía de la actividad. A partir de aquí se plantean objetivos más específicos:

- Conseguir la plena integración e inclusión de los usuarios en las actividades de ocio normalizadas que nos ofrece el entorno.
- Garantizar el derecho al ocio a todas las personas, sean cual sean sus capacidades e intereses.
- Concienciar a los usuarios de la importancia y beneficios de una adecuada ocupación del tiempo libre.
- Fomentar y facilitar acciones formativas para los futuros profesionales del ocio.

Participantes con y sin discapacidad:

El programa actual comenzó en 2005. Los datos de participación de las últimas tres campañas reflejan una tendencia al equilibrio entre la participación de usuarios con y sin discapacidad. Si en 2008-09 el porcentaje global era de 75% de personas con discapacidad y 25% sin discapacidad, en la campaña actual 2010-11 el porcentaje se estableció en 54% usuarios con discapacidad y 46% sin discapacidad. La media de usuarios por campaña es de 32, lo que supone más de un 90% ocupación de las plazas disponibles en el programa

Instalaciones:

Las sesiones se desarrollan en las instalaciones deportivas de la Universidad de Extremadura, concretamente en la piscina climatizada de la Facultad de Ciencias del Deporte, que cuenta con un vaso de enseñanza de 12,5x5m y 90 cm de profundidad y un vaso deportivo de 25x12,5m con 2,10 de profundidad máxima.

Son instalaciones de uso docente en horario de mañana y uso público en horario de tarde, donde se encuadra el programa de Actividad Física Adaptada en el medio acuático.

Instituciones implicadas:

Engloba Actividad Física e Inclusión S.L., el Servicio de Actividad Física y Deporte de la Universidad de Extremadura (SAFYDE), la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Extremadura, la Escuela de Enfermería y Terapia Ocupacional, el I.E.S. Al-Qáceres (Cáceres), ASPACE Cáceres, la Asociación Síndrome de Down de Extremadura, sede de Cáceres y la Delegación Territorial ONCE Extremadura.

Recursos humanos:

Los recursos humanos del programa pertenecen a la plantilla de Engloba S.L., encargada de la programación, desarrollo, seguimiento y evaluación de las actividades. Para ello cuenta con dos Licenciadas en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Extremadura con la especialización y el prácticum en Actividad Física Adaptada y actividades acuáticas, además de un Diplomado en Enfermería. Mención especial para los alumnos que desarrollan las prácticas de sus estudios en esta actividad durante todo el año.

Recursos materiales:

Los recursos materiales utilizados son los propios de cualquier actividad acuática, aportados por la empresa concesionaria de la actividad, Engloba Actividad Física e Inclusión S.L.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

El planteamiento inicial de la actividad al SAFYDE surgió de la Asociación de Actividad Física Adaptada, entidad sin ánimo de lucro fundada en 2003 en Cáceres. En una reunión con el director del servicio, se propuso la creación de una escuela de Actividad Física Adaptada en la Universidad, que conviviese con el resto de actividades deportivas que por entonces se ofertaban, y en la que primase un planteamiento inclusivo, abierto a cualquier tipo de usuario independientemente de sus capacidades. La idea fue muy bien acogida y tras un año de funcionamiento del proyecto piloto, el programa se incluyó en el concurso de licitación pública de la Universidad de Extremadura, junto con el resto de actividades deportivas de la institución. Fue en este momento cuando los miembros de la Asociación de Actividad Física Adaptada fundaron Engloba S.L. que gestiona este proyecto desde 2005.

El programa consta de un total de seis grupos, de los cuales cuatro son inclusivos. La gestión de la inscripción es llevada a cabo por el SAFYDE y como principal medida para favorecer la inclusión, dentro de un programa diseñado para personas con todo tipo de capacidades, se reserva un porcentaje de inscripción para personas sin discapacidad.

Dentro de la planificación técnica del programa solo existe una estrategia que Engloba S.L. ha convertido en un ideal de funcionamiento y en una premisa para sus trabajadores; la formación específica en el trabajo con personas con discapacidad en entornos normalizados.

Por tanto, el programa consiste en clases de natación educativa donde la capacidad individual es una característica más de cada participante. Así las actividades se plantean teniendo en cuenta las características individuales de los miembros del grupo, tengan o no tengan discapacidad, de forma que todos y todas tengan las mismas oportunidades de participación.

Valoración y conclusiones:

El programa de actividad física adaptada en general y el programa de actividades acuáticas inclusivas en particular plantea un modelo de intervención en colectivos en personas con discapacidad acorde con los planteamientos de normalización actuales. Es de agradecer que la Universidad de Extremadura haya apostado por un servicio que de respuesta a las necesidades de usuarios con discapacidad en condiciones de participación similares al resto de la población, y esto es pionero en una región como Extremadura que si bien siempre se ha caracterizado por una excepcional atención hacia el colectivo de personas con discapacidad, nunca antes se había abordado desde un planteamiento inclusivo.

Se observa un crecimiento de la demanda de esta actividad temporada a temporada, no solo por personas con discapacidad sino también sin discapacidad.

Es muy gratificante comprobar como hay familias que prefieren que sus hijos sin discapacidad se inscriban en este programa antes que el programa de natación convencional

A pesar de todo en el camino hacia la normalización de las personas con distintas capacidades hay mucho hecho, pero aun queda mucho por hacer, y esto sigue suponiendo un reto apasionante, en el que los planteamientos inclusivos están cada vez más presentes.

Web de la experiencia:

www.engloba.com.es

www.unex.es/organizacion/servicios/safyde/

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 22

TÍTULO: ACCESIBILIDAD AL EJERCICIO FÍSICO DESDE UN ÁMBITO MUNICIPAL: ALGUNOS ASPECTOS INCLUSIVOS EN MEDIO ACUÁTICO.

AUTORES: Gasque P., López de las Heras R., Salas FJ.

Institución: Patronato Municipal de Deportes. Ayuntamiento de Alcobendas

Email: medico.pmd@aytoalcobendas.org

Palabras clave: personas con discapacidad, inclusión, ejercicio físico.

Resumen:

Con el convencimiento de los beneficios que aporta el ejercicio físico en sus diferentes modalidades para la población que tiene alguna discapacidad, se presenta una experiencia inclusiva con niños que realizan actividades acuáticas en el Patronato Municipal de Deportes de Alcobendas. Se muestran los resultados finales de un grupo de inclusión de niños (n=9) frente a un grupo control (n=12) al final de una temporada de enseñanza de natación. Las habilidades en el medio acuático adquiridas al final del proceso son similares para ambos grupos.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Introducción:

El ejercicio físico según el tradicional concepto de Caspersen y Powell persigue la mejora de las cualidades físicas básicas. Globalmente reconocido, aporta numerosos beneficios sobre la salud. Debe ser, por tanto, un recurso Universal para todos los ciudadanos. Sabemos por medio de numerosos estudios que la población con discapacidad, por diferentes motivos, arroja tasas inferiores de práctica que la población general, sin embargo se reconoce que cuando se ejercita la población con diferentes limitaciones o discapacidades también obtienen los beneficios aludidos (Johnson, 2009). En el Patronato Municipal de Deportes de Alcobendas se propuso que la accesibilidad para este colectivo se acercara al idílico de universal. Como referencias se barajaron algunas recomendaciones y consensos dictados por organizaciones y referencias entre las que destacamos el “Decálogo del Deporte Adaptado”, Presentado en la Confe-

rencia Internacional sobre Deporte Adaptado (CIDA 2003) Málaga: “Los estamentos públicos y privados tienen la obligación de apoyar el deporte sin distinciones ni adjetivos” Entenderemos, pues, accesibilidad como concepto amplio, más allá de la abolición de barreras arquitectónicas, asimilada al concepto de igualdad democrática.

En el caso de la ciudad de Alcobendas se abordó la atención a la diversidad como elemento transversal dentro del PMD En cuanto al deporte: Existen múltiples experiencias inclusivas entre las que destacamos: hockey en silla de ruedas (López, 2010), campus de baloncesto e integración desarrollado por el Club Baloncesto Alcobendas, etc.

En el campo del ejercicio físico la población con discapacidad puede acceder a las instalaciones (entre las que destacamos la Ciudad deportiva Valdelasfuentes) por diferentes vías: uso libre, dentro de grupos de diferentes actividades, etc. En este documento de carácter práctico focalizaremos nuestra atención en estrategias y planes que recogen el ámbito inclusivo en un grupo de población infantil.

Participantes con y sin discapacidad:

Dada su universalidad se dirige al conjunto de la población aunque como ya indicamos anteriormente, nos centraremos en los niños y su inclusión en el medio acuático. Aportaremos los resultados obtenidos al final de la temporada 2010/2011. Son datos de seguimiento correspondientes a 9 niños con diferentes grados de discapacidad de entre 5 y 8 años que han desarrollado su actividad en grupos de natación de diferentes niveles.

Instalaciones:

Las actividades se han desarrollado en la Ciudad Deportiva Valdelasfuentes.

Se trata de un centro de ocio, recreación y salud con múltiples espacios deportivos todos ellos accesibles, vestuarios (especialmente para personas con movilidad reducida), espacios acuáticos y otros complementarios de una instalación deportiva.

Instituciones implicadas:

Patronato Municipal de Deportes. Ayuntamiento de Alcobendas.

Recursos humanos:

El personal, además del propio de las instalaciones deportivas, ha sido el del Servicio de medicina deportiva y los monitores de la actividad de natación infantil y niños. Se

COMITÉ CIENTÍFICO CIDA 2003. “Decálogo del deporte adaptado” http://www.juntadeandalucia.es/averroes/caidv/interedvisual/ftp_p_/decalogo_deporte_adaptado.pdf. (Consulta 10/5/11)

LÓPEZ MJ., VARELA JA., SIERRA F., PÉREZ J. (2010). Hockey inclusivo: el caso del club patín Alcobendas y la sección de hockey en silla eléctrica. www.csd.gob.es/csd/estaticos/dep-adp/.../08-HOCKEY-INCLUSIVO.pdf. (Consulta: 12/06/2011)

ha trabajado con equipo multidisciplinar (médicos, fisioterapeutas técnicos deportivos y monitores de natación).

Recursos materiales:

- Equipamiento deportivo: elementos de flotación y recreo en el agua, convencional y no convencional.
- Elementos de transferencia.
- Espacios acuáticos. Piscinas de enseñanza y natación.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

Tras la intervención inicial mediante consulta por parte de los médicos para valorar las posibilidades de ejercicio y su prescripción, se realiza una valoración específica de adaptación y desenvolvimiento en medio acuático que realizan los técnicos deportivos (con experiencia en las actividades adaptadas e inclusivas). Con todo ello se diseña un plan individualizado de ejercicio que puede proponer el uso por libre de la instalación, la adaptación específica al medio si así se requiere, la propuesta de inclusión en un grupo de natación, o sistemas mixtos. Nos ceñiremos al itinerario inclusivo, en primer lugar porque, tras la accesibilidad, la “igualdad democrática” y el disfrute de los niños es la premisa que barajamos como objetivo.

La actividad es la propia de los grupos de natación infantiles, una vez incluidos en ellos los niños son supervisados ante posibles intervenciones o enfermedades concomitantes propias de su patología y seguidos por los técnicos en la adquisición de habilidades y desarrollo del plan trazado.

El proceso inclusivo, en nuestro caso, tiene dos elementos a destacar: la correcta utilización de ayudas técnicas y la implicación de monitores en la adecuación del proceso de adquisición de habilidades.

En cuanto a la metodología se buscan todas las estrategias inclusivas que faciliten la integración y normalización del alumno con discapacidad dentro del grupo y la actividad. Desde que el alumno llega al entorno de la clase los técnicos ofrecen su ayuda para los traslados, en el caso de alumnos con déficit motor; también ayudas en forma de motivación basado en el refuerzo positivo y recordatorio de conductas para los alumnos con discapacidad intelectual.

En cuanto a la secuenciación de los objetivos a largo y corto plazo se realizan los ajustes pertinentes para adecuar y sintonizar el programa de la actividad con los objetivos individuales planteados para el alumno en cuestión.

La segmentación de actividades además de la información inicial, durante y post tarea facilita la consecución de los objetivos.

Los materiales utilizados en la piscina como elementos de motivación y/o ayudas parciales o totales, significan un recurso estratégico importante de cara a la inclusión. Gracias a ellos los alumnos con discapacidad son capaces de alcanzar niveles de competencia motriz parejas a sus compañeros. En la mayoría de las ocasiones las ayudas materiales son propuestas a la totalidad de los alumnos e incluidos dentro de

la tarea a realizar, aunque en momentos precisos se les aporta con carácter individual e igualatorio.

Los estímulos propiciados por parte de los Técnicos suele ser mediante el Feed-back, utilizando principalmente el no verbal (dadas las condiciones del medio acuático), inmediato, genérico, analítico, etc. Este feed-back nos permite dar a la actividad un carácter más individualizado, motivador y ajustado al nivel de competencia, además de poder diagnosticar las dificultades presentadas durante la práctica y proporcionar los ajustes pertinentes durante el proceso de enseñanza-aprendizaje.

El compromiso de los Técnicos a los programas inclusivos, además de su formación e interés personal, facilitan todo tipo de estrategias inclusivas en pro del alumno en concreto y del resto de sus compañeros, para que la inclusión sea plena a nivel social y al menos dentro del ámbito en el que tenemos posibilidad de intervenir.

No todos los materiales que se usan para el desarrollo de las sesiones de natación son los más adecuados para los alumnos con alguna discapacidad, por ello innovamos en nuevos materiales, adaptándolos o generando unos menos convencionales para ajustar lo máximo posible la ayuda pertinente a cada alumno y a cada situación.

Las atenciones prestadas a los alumnos solo son particularidades que se presentan, pero el desarrollo de la sesión no se ve modificada por ellas.

Como directrices generales y metodológicas se establecen una serie de pautas adecuadas a las situaciones que se pueden dar en el entorno de la clase de natación para garantizar la inclusión:

- Conocer las características de cada grupo con sus motivaciones, condiciones previas, factores de condición física, patologías...
- Utilizar el juego como elemento educativo.
- Establecer vínculos afectivos con los alumnos.
- Informar a los padres de la progresión que van teniendo sus hijos, estableciendo medidas correctoras.
- Utilizar estilos de enseñanza que tiendan a la independencia del alumno.
- Adecuar el vocabulario y expresiones al nivel intelectual o de desarrollo del alumno.
- Averiguar e investigar las posibilidades del agua.
- Diversificar la utilización del material y utilizar otros de carácter no convencional.
- Programar diariamente las sesiones e interesarse sobre las progresiones más adecuadas en cada caso.
- Organizar la clase para que sea lo más efectiva posible, buscar el máximo aprovechamiento.
- Iniciar la clase con actividades recreativas facilita el posterior aprendizaje.
- Planteamiento de la actividad teniendo en cuenta el espacio (vaso).

- Solicitar la colaboración de los alumnos y pedir propuestas.
- Ayudas directas del alumno para su mayor implicación, en ocasiones se hace imprescindible trabajar en el agua directamente con los niños.
- Respetar el ritmo de ejecución y de “veces”. Tiempo de práctica.
- Trabajar por niveles de enseñanza cuando el grupo sea heterogéneo.
- Reforzar las conductas motrices de forma individual y positiva.
- Reiniciar la clase con actividades del día anterior para consolidarlas.
- Estar en continuo reciclaje y revisar las programaciones y el cumplimiento de los objetivos.
- Variación de las actividades, propuestas, métodos, instalación, material... De ello dependerá el logro de objetivos más ambiciosos.

El test de valoración es adaptado de Programa de Actividades Acuáticas Adaptadas del departamento de Educación Física y Recreación de la Universidad de Rhode Island (Villagra, 2002) Se compone de 4 grandes grupos: contempla cuatro Áreas de Habilidad: Adaptación al Agua (AA), Control Respiratorio (CR), Habilidades Previas a la Natación (HP) y a la Autonomía en el Medio (AM), puntuadas del 0 al : 0= no ejecuta, 1= ejecuta con ayuda del profesor, 2= ejecuta con ayudas técnicas (material auxiliar de flotación)y 3= ejecuta.

A partir de todos los datos recogidos se marcan los objetivos que, además de los propios de la inclusión y su refuerzo psicológico y social, se marcan en cuanto a la adquisición de destrezas motorices y su transferencia a las actividades de la vida diaria y las habilidades en medio acuático para, en último lugar, acercarse a la autonomía en el medio.

Valoración y conclusiones:

Tanto los profesionales, como los padres y los propios niños hacen una valoración positiva de la experiencia, por lo que seguimos apostando por el proceso.

Entendemos que todos los alumnos en algún momento necesitan ayudas o aportes concretos por parte de los técnicos y la actividad, y los alumnos con discapacidad integrados en grupos normalizados no suponen un extra en esas individualidades, por lo que podemos decir que un alumno con discapacidad no altera el desarrollo normal de la actividad.

Al final de la temporada, los niveles de adaptación y desenvolvimiento en el medio acuático han sido similares tanto para los niños con discapacidad incluidos en los grupos de natación como para sus compañeros que para esta valoración se han considerado como grupo control.

VILLAGRA, H.A. (2002) Intervención acuática con grandes discapacitados. En: Actas de las VIII Jornadas Nacionales y IV internacionales de Hidroterapia y Actividades Acuáticas Adaptadas. Sanlúcar de Barrameda, Cádiz.

Reflexiones de futuro: Posiblemente este tipo de actuaciones no sean posibles de manera generalizada sin apoyos. Este será parte de nuestro reto conseguir apoyos “naturales” dentro del tejido social que rodea a la actividad deportiva y lúdica de niños y adultos con discapacidad: que sus mismos compañeros y el resto de personas que practican ejercicio físico en el entorno se conviertan en los verdaderos cómplices de la inclusión.

Publicaciones de la experiencia:

Parte de este trabajo, los resultados de anteriores temporadas, algunos casos concretos... han sido presentados como Comunicación Oficial y distintas Jornadas de Actividad Acuática Adaptada Sanlúcar de Barrameda.

Asimismo forman parte de las enseñanzas del Máster Actividad Físico-Deportiva, Personas con Discapacidad e Integración Social de la Universidad Autónoma de Madrid.

Web de la experiencia: no disponemos de una web específica. La web del Patronato es <http://www.pmdalcobendas.org/>

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 23

TÍTULO: EL CLUB DE MONTAÑA OJANCO. AL FILO DE LO POSIBLE

AUTORES: Vinagrero Ávila, José Antonio; Rubio Aramayo, José; Sánchez Pérez, Pablo; González Jiménez, Irene; Fernández Atienzar, David; de las Heras Carbajo, Alma y Arribas Cubero; Higinio Francisco.

Institución: Club de Montaña Ojanco

Email: clubojanco@gmail.com

Palabras clave: montañismo, inclusión, actividad física en el medio natural

Resumen:

Esta experiencia relata las situaciones vividas en la naturaleza de un grupo de personas perteneciente al Club de Montaña Ojanco (CMO), que se define como un club inclusivo, divertido, participativo y que alimenta el espíritu de superación de todas las personas, independientemente de sus capacidades personales.

Inicialmente la creación y participación de una actividad de montañismo dentro de una entidad específica del ámbito de la discapacidad intelectual originó un germen de personas y actitudes que han pervivido hasta la actualidad. En estos momentos, el CMO es un espacio social, del cual su eje vertebrador son las salidas al medio natural, pensado para participar en experiencias en la naturaleza con personas de diferente procedencia y capacidades, que aporten y reciban, bidireccionalmente, a un proyecto compartido.

Podríamos decir que actualmente la principal motivación para participar en el Club son las buenas sensaciones que se transmiten por todas aquellas personas que participan en las salidas y actividades que se proponen. Destacándose, cuando se pregunta a los participantes por ello, como valores principales de la filosofía de Ojanco: el respeto, la responsabilidad, la libertad, la empatía, la superación, la confianza, la autonomía y la participación activa. Tal y como comenta uno de los socios del Club, “todo el que participa en Ojanco consigue en la montaña más de lo que se había planteado antes de entrar”.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos:

- Ofrecer una alternativa de ocio saludable a través de la práctica de Actividades Físicas en el Medio Natural.
- Desarrollar actividades físico-recreativas en un medio innovador y con amplias posibilidades de ocio, entendidas en la línea del deporte para todos.
- Fomentar la autonomía personal, motivación y la autoestima de los participantes.

- Consolidar el Club como un grupo abierto para todos, independientemente de sus características personales.
- Fomentar las relaciones interpersonales entre los integrantes del Club y otros colectivos con los que se comparten salidas, actividades y encuentros.
- Crear un espacio de reflexión sobre otras maneras de entender el Ocio y su relación con el Medio Natural.

Participantes con y sin discapacidad:

Actualmente el Club de Montaña Ojanco cuenta con 74 socios, de los cuales unos 42 participan habitualmente en sus salidas y actividades, de ellos 13 tienen algún tipo de discapacidad.

Instalaciones:

Normalmente medio natural (montaña), refugios y albergues de diferente titularidad, y en ocasiones, centros cívicos municipales e instalaciones universitarias (rocódromo).

Instituciones implicadas:

Club de Montaña Ojanco, Universidad de Valladolid (Departamento de Didáctica de la Expresión Corporal), Fundación Intras, Lámpara Patrimonio Industrial y Unión Espeleológica Vallisoletana.

Recursos humanos:

Debemos considerar en este apartado a todos los asociados, ya que uno de los principios de nuestro proyecto es su carácter participativo. No obstante, las actividades se coordinan por la junta directiva formada por siete personas, que somos los que aparecemos como autores del proyecto.

Recursos materiales:

Brújulas, cartografía, material de escalada, espeleología, y bici de montaña, radiocomunicadores, guías de campo, revistas y libros especializados,...

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA Y ESTRATEGIAS INCLUSIVAS:

En diciembre de 2008 nació el Club de Montaña Ojanco (CMO). Varias personas, unidas por vínculos de amistad e influenciadas por experiencias previas en el ámbito del ocio, la educación física y las actividades educativas en la naturaleza, crean un proyecto de ocio inclusivo dentro del ámbito del montañismo, en el que caben todo tipo de personas, donde la diversidad es una herramienta de enriquecimiento del grupo y de la propia actividad. Esta pluralidad aporta riqueza personal, conocimiento de uno mismo, diferentes puntos de vista de la realidad y, lo más importante en este caso, la progresiva disolución de la discapacidad, más presente en otras experiencias previas que llevamos a cabo en el seno de instituciones específicas. Con ello tratamos de romper con la visión de ocio homogéneo y segregado para apostar por una visión más inclusiva, empoderando las capacidades de las personas antes que los déficits, tratando de dar respuesta a todas las necesidades y capacidades del grupo.

Creemos que la actividad física en el medio natural facilita la relación entre las personas. En este caso, desde Ojanco, se facilita que las personas con diferente proceden-

cia (*entidades*- Universidad de Valladolid, Fundación Intras- , *asociaciones*- Unión Espeológica Vallisoletana, Lámpara Patrimonio Industrial, Scouts Castilla y León, *amistades comunes* con socios del Club, etc) y capacidades diversas entren en contacto y se conozcan de una forma mucho más profunda de lo que podría suceder en un entorno distinto. Esto sucede por las oportunidades que ofrece el entorno natural de entablar conversación con gente diversa, de vivir experiencias gratas juntos, en definitiva de aprender y compartir un espacio de ocio y una meta común, haciendo hincapié más en lo que nos une que en lo que nos separa.

Durante estos casi tres años de andadura hemos sentado unas bases sólidas, construyendo un proyecto de ocio enriquecedor para todos. Así, planteamos desde nuestra creación una salida al mes, realizando actividades de montañismo en entornos cercanos (Sierra de Gredos, Guadarrama, Fuentes Carrionas, Picos de Europa, Montes de León, Picos de Urbión, Somiedo, Babia, Sierra de la Demanda, Merindades de Burgos...) y no tan próximos, como la expedición que nos ha llevado este en el 2010 a coronar el Toubkal (4.167 m) en Marruecos y que nos llevará en agosto de 2011 al Mulhacen (3.482m), techo de la península Ibérica.

Si algo hemos comprobado es que el alejamiento y la segregación implican rechazo y que el acercamiento y la inclusión implican interrelación, conocimiento y aprendizajes recíprocos. La inclusión entiende que la discapacidad depende de la relación que la persona establece con su ambiente; de esta forma, todos somos responsables de buscar una relación positiva y enriquecedora con nuestro entorno social, cultural y natural, apostando por un papel activo de los grupos sociales en las actividades de ocio, ofreciendo espacios y oportunidades para compartir.

Creemos, por tanto, que hay que dar un paso más y no quedarnos en explicaciones teóricas, así apostamos por un cambio de actitud apoyado en una serie de valores que crean en el respeto a la diversidad y en la inclusión de las personas con discapacidad a través de unos mecanismos que beneficien a toda la sociedad. Tratar a la persona con discapacidad como lo que es, una persona, es un ejercicio de interiorización y espontaneidad. Sólo así podremos conseguir un cambio cualitativo real en lo que al tratamiento de la discapacidad se refiere. Nos basamos en la idea de que las posibles *modificaciones en aspectos metodológicos y organizativos* inclusivos que atiendan las necesidades de las personas con discapacidad, puedan beneficiar a todos.

En este sentido, pasamos a exponer algunas de las consideraciones antes mencionadas, que dejen entrever nuestro pensamiento y formas de actuar en la práctica, de forma que puedan ser de utilidad para aquellos que deseen plantear actividades inclusivas en el ámbito del montañismo. No pretendemos plantearlas como "técnicas" a seguir, sino más bien cómo reflejo que emana de una experiencia vivida, contextualizada en un proyecto concreto, en un proceso continuo de reflexión y reformulación. Aquí las exponemos en tres apartados diferentes:

1) Principios y valores de los que se parte

- *Entender a las personas y al grupo globalmente.* Tanto las limitaciones de los participantes como sus potencialidades son las del colectivo. Esto refuerza la confianza en uno mismo y en el grupo, cuestiones imprescindibles en el montañismo, tal y como lo entendemos en el club. De esta forma creemos que la diversidad enriquece al grupo y a la propia actividad montañera. Valorando la diferencia como oportunidad, no como problema.

- *El encasillamiento excluye e impide la autonomía,* tratando de desterrar el concepto discapacidad como diferenciador. Creemos en el poder inclusivo del grupo y en la montaña como contexto de aprendizaje en el que las relaciones grupales se estrechan, el conocimiento personal se enriquece, el intercambio es fluido y donde emerge más lo que nos une que lo que nos separa.

- *No hacer por ninguna persona del grupo lo que pueda hacer por sí misma,* evitando el rol pasivo de las personas con discapacidad. El proteccionismo impide evolucionar

hacia el protagonismo y la autogestión, apostamos así por concedernos la dignidad del riesgo, sin comprometer la integridad física y sin provocar experiencias negativas.

- *No entender el ocio desde una visión reduccionista* en la que la actividad se plantea a partir de la persona con discapacidad, a la que integramos en un entorno ya existente. Lo importante no es decir vente con nosotros a la montaña, sino vamos todos, donde tome relevancia la participación activa y el sentimiento de pertenencia al grupo.

- *Destacar en el desarrollo de la actividad los siguientes valores:* confianza, respeto, superación, autonomía, libertad, responsabilidad compartida, empatía y participación activa.

Nos gustaría resaltar que aunque el medio natural y las actividades realizadas en él puedan estar llenas de potencialidades, estas no vienen dadas “per se”, sino que son los principios de acción formativa en los que se basan, los que facilitan o no los procesos de inclusión.

2) El diseño, planificación y puesta en práctica de la actividad

- *Elección de rutas.* Nuestro propósito principal es planificar rutas que permitan la consecución de la meta por cualquiera de los miembros que la realice, de modo que todos se sientan incluidos en el grupo. La mayor satisfacción es lograr un objetivo conjunto. Por eso a la hora de preparar la actividad se tiene en cuenta lo que somos capaces de realizar y las características del grupo.

- *El calendario es abierto,* dando la oportunidad a todos los socios de que hagan las propuestas que estimen oportunas. Al realizar una salida al mes elegimos las doce más acordes a las características de grupo, teniendo además en cuenta: el lugar, sus características geográficas, la época del año, la dificultad técnica, duración, desnivel, atendiendo en las propuestas al mayor número de gente, planteando en el calendario actividades de mayor y menor complejidad, siempre informando a las nuevas incorporaciones de las características de nuestro club e invitándoles a probar inicialmente en actividades más sencillas. Un objetivo que nos hemos marcado es que con el tiempo todo el mundo sea capaz de preparar una salida, siempre con el apoyo oportuno y pensando en la autonomía como modo de realización personal. Esta autonomía sería ideal cuando todas las personas del club pudieran salir al monte guiando a amigos y familiares en rutas de diversa dificultad. En algunos casos hemos comprobado ya que esto es posible.

- *Realización de las salidas.* Cada salida es distinta, y su planificación y puesta en práctica requiere de un trabajo colectivo diferenciado por parte de los encargados de la organización, teniendo en cuenta dónde vamos, quiénes, qué materiales necesitamos, etc. Durante la ruta siempre alguien abre la misma guiando al grupo, esta persona previamente ha realizado y preparado la ruta semanas antes, y alguien cierra, informando del ritmo del grupo (a través walki talkis), el resto de caminantes ofrecen apoyos (técnicos y psicológicos) a quien lo requiera.

Es común que las personas con más dificultades tengan compañeros de referencia, que les aporten seguridad física y emocional, así como confianza, sobre todo en momentos difíciles. La complicidad entre ambas se ha ido gestando a lo largo de otras salidas, de diversas formas y maneras, creando vínculos muy bonitos y necesarios para la seguridad y las experiencias positivas de todos.

Aquí diferenciamos algunos momentos a tener en cuenta en cada salida:

Antes de la marcha

- Reunión con cada grupo repasando que lleva lo fundamental en su mochila de ataque. Hacemos una pequeña presentación del grupo y de la ruta a realizar.

- Pactar la distribución/posición de los responsables del grupo durante la marcha y distribuir los roles a desempeñar. Estos roles suelen rotar a lo largo de la salida.

- Aspectos a recordar: Nadie por delante, detrás o fuera del grupo; paramos cuando se necesite; la comida y la bebida se administrará de forma adecuada.

Durante la marcha

- Tratar de que el grupo vaya unido y teniendo como referencia a sus responsables. Especialmente con niebla, falta de visibilidad o terreno abrupto.

- Ritmo constante, empezando despacio hasta adaptarnos a la marcha. Primera parada a los pocos minutos de inicio de la marcha que nos sirva para reajustar el equipo, quitarnos la ropa que empieza a sobrar y, en definitiva, procurar un alivio “psicológico” ante la dureza del primer momento.

- Adaptación a las personas que lleven ritmos más lentos en el grupo, tratando de poner una cadencia que seamos capaces de llevar todos. En caso que sea necesario, pueden formarse grupos según ritmos de marcha, pero siempre con puntos de encuentro y reagrupación cercanos.

- Paradas y descansos para reagruparnos, evaluar la progresión y el estado del grupo, descansar, hidratarnos y picar algo de comida. Es un buen momento para contemplar el paisaje y dar las explicaciones que correspondan. Hacemos paradas más largas para comer, siempre en lugares cómodos y protegidos.

- Control del grupo, para evitar que alguien se pierda: comunicación entre los responsables de la ruta; contamos a la gente; evitamos huecos entre grupos y que alguien vaya solo. La organización es variable en función de las circunstancias del terreno: en fila, grupos, etc. Es importante prestar atención al grupo y al terreno, sugiriendo y apoyando en la forma de progresión.

- Dinamizar la actividad: proponer actividades en grupo; aportar conocimientos sobre la zona: relieve, flora, fauna, costumbres,...; propiciar interacción entre el grupo, sobre todo con aquellas personas que vienen por primera vez.

Al final de la marcha (y en algunos casos tras las paradas)

- Realizar una valoración breve de la actividad: cambiarse, limpiar, revisar y guardar el material; puesta en común de la experiencia e informar de las actividades que van a continuación.

3) Reflexiones y aplicaciones para la práctica

* *Dejar caminar a cada uno a su ritmo y establecer metas factibles* para todos, nos permite realizar esfuerzos conjuntos de larga duración y subir desniveles significativos que antes de acometerlos nos parecían imposibles. El reto con la resistencia es poder llegar a lo que cada uno se proponga, sin comprometer la salud ni tener una experiencia negativa, planteando desafíos alcanzables y estimulando los retos automotivados. Hemos podido comprobar la mejora que se produce dando apoyo en los momentos difíciles, teniendo paciencia en determinados pasos y la confianza en que nuestros compañeros podrán resolver la situación por ellos mismos.

* En *momentos de máxima dificultad* hacemos grupos por capacidades técnicas, pero en otras ocasiones son más importantes los aspectos psicológicos y cada componente del club aporta su granito de arena en aquellas capacidades que tenga más desarrolladas y en las que se sienta más cómodo.

* *La importancia del material.* La autonomía y los aprendizajes adquiridos también se reflejan en el uso del material. En cada salida se necesita un material específico, pero el básico para todas las salidas está perfectamente asimilado por todos y cuando viene alguien nuevo, cualquier miembro del club está encantado para darles consejos. La mejora en la elección del material ha sido increíble, no sólo a la hora de saber hacer una mochila, sino en cuanto al material que hay que llevar en todo momento. A este respecto hemos de señalar que sobre todo cuando las salidas son de dos días, intentamos hacer revisión

de las mochilas y materiales, en un trabajo colaborativo que siempre es de sugerencia, nunca de imposición, ya que en la montaña el medio es adverso y hay que tratar de minimizar los errores, para que los mismos no tengan grandes consecuencias.

* Estar inmersos en un medio no habitual les incentiva a obtener una mayor *autonomía*, no sólo en el desplazamiento, sino en la gestión de las necesidades individuales: qué llevar en la mochila, cómo controlar el esfuerzo, cuándo beber, cuándo comer, etc. Desde nuestro punto de vista, el grado en el que una persona es capaz de desenvolverse de forma autónoma es un indicador calidad de vida, más aún en personas con algún tipo de discapacidad.

* La *ausencia de competitividad* es un factor que sorprende y que genera relajación y buen ambiente, en nuestro grupo se tiene en cuenta por lo que de valores humanos tiene, más que por sus cualidades físicas o técnicas o por quien llega el primero a la cumbre. La cooperación supone realizar actividades conjuntas para lograr un fin común que beneficie a todos los participantes. Hemos trabajado por ello, pero creemos que es más fácil surja de forma natural en el montañismo. Todas las personas de un grupo que pretende coronar una montaña o completar una ruta tienen el mismo objetivo; así, la cooperación y ayuda surge de forma espontánea y crea un aprendizaje en el que se refuerzan las experiencias compartidas y donde todo el grupo realiza conjuntamente las actividades a un ritmo accesible. Esto nos lleva a pensar que lo realmente emocionante es haber conseguido un objetivo que quizá en algún momento vimos inalcanzable, además, se ha conseguido de forma conjunta, o sea, que no importa quién llegó primero, ni quién llevó más peso, ni quién tenía mejores cualidades...

* Cabe señalar la *evolución del grupo*, tanto en aspectos físicos, como puede ser la gran mejoría en el equilibrio, como en apertura de mente (con la sensación de ser tan capaces como los demás, con apoyos, pero sin paternalismos). Volvemos de nuevo a la seguridad y la confianza, algo que luego puede trasladarse al trabajo, a la familia, a los amigos, y al saber desenvolverse en el medio urbano.

* El *valor formativo de las salidas* es amplio, donde todos nos sentimos aprendices y maestros a través de nuestras experiencias. La montaña te brinda la posibilidad de mostrarte tal y como eres, te deja al descubierto y este es uno de los mejores aprendizajes que puede tener el ser humano. Las aportaciones surgen de modo espontáneo y las complicidades nos hacen grandes, un buen ejemplo es el momento de la comida, en el cual todos queremos que los demás prueben lo que nosotros llevamos, remarcando que las contribuciones al grupo no sólo las hacen los expertos montañeros, sino todo tipo el colectivo.

* Nos preocupamos por la *acogida de las nuevas personas* que se acercan al grupo. Algo que nos sorprende día a día es lo bien que se adaptan las personas nuevas, la montaña facilita este aspecto, pero el grupo hace mucho porque esto sea así. Así, las personas con discapacidad se sienten parte de un grupo, miembros activos y consolidados por lo que perciben que tienen mucho que ofrecer y no se sienten rechazados de base, como sí ocurre en muchas relaciones de su vida cotidiana. Por ejemplo uno de los componentes del club se encarga de acoger a los nuevos (es un rol que el mismo ha decidido por su forma de acercarse a la gente), haciendo que se sientan parte y siempre animándoles para que nos acompañen también a las próximas salidas. Es de reseñar que al iniciar la actividad siempre hacemos una presentación, pues lo creemos necesario para la cohesión grupal donde siempre hay alguien nuevo al que se acoge y escucha. Es un buen momento para compartir quienes somos, que nos gusta y expresar porque estamos aquí.

* Queremos resaltar un *aspecto novedoso* que hemos incorporado últimamente, y es que vengan niños a las salidas. En ese objetivo de visibilización y nor-

malización esto es necesario e importante, ya que los niños asumen con normalidad a las personas presuntamente diferentes, nos enseñan a tratar a las personas y además de ellos es el futuro y el presente. Los niños suelen venir de la mano de algún socio o amigo, sabiendo que en nuestras actividades se pueden sentir cómodos. Decir que, en la actualidad, las edades de las personas que salimos al monte oscila entre los 11 y los 61 años. Apostando así, no sólo por una experiencia inclusiva, sino también intergeneracional.

Valoración y conclusiones:

Estimamos el CMO como una experiencia en continuo crecimiento y reformulación, que compartimos con diferentes personas y entidades que se acercan a nuestro proyecto, en busca de aportaciones recíprocas, de tender puentes y abrir vías a la posibilidad de vivir experiencias conjuntas, en las que:

- Vivenciamos el ocio inclusivo como concepto, filosofía y actitud vital, contribuyendo con ello a una sociedad más justa e igualitaria.
- Reivindiquemos el potencial inclusivo y socializador de las Actividades en la naturaleza, tratando de profundizar en sus potencialidades y obstáculos.
- Posibilitemos nuevos horizontes en el ocio y la educación en las que quepan diferentes sensibilidades, (dis)capacidades, prácticas motrices y espacios de encuentro.
- Nos acerquemos a un modelo más sostenible y real de contacto con la naturaleza, en el que todos los individuos tengan su espacio de libertad y acción social.
- Consideremos a las personas con discapacidad como el estímulo para crear una sociedad más enriquecedora y no como una carga.
- La inclusión verdadera no será una realidad hasta que desterremos algunos complejos proteccionistas, ya que sólo viviendo experiencias de ocio compartido en nuestra propia piel y relacionándonos con personas diversas, en vez de hablar y teorizar sobre ellas, nos ayudará a comprender el potencial inclusivo del ocio en general y del montañismo en particular.

Publicaciones de la experiencia:

ARRIBAS, H. et al. (2010) "El potencial inclusivo de las actividades físicas en el medio natural: un proyecto de responsabilidad, investigación y proyección social" *II Premio de Investigación sobre Responsabilidad Social, Universidad de Valladolid-Caja de Burgos* (en papel).

ARRIBAS, H.; FERNÁNDEZ, D. y VINAGRERO, J. A (2008) "Caminar por la naturaleza: un planteamiento de ocio e inclusión". *Tándem*, 27 (17-27).

ARRIBAS, H. y FERNÁNDEZ ATIENZAR, D. (2008) "La Actividad física en el medio natural como medio de inclusión" *Actas del II Congreso Europeo Deporte y Discapacidad Intelectual y las VIII Jornadas Infancia y Sociedad*. Universitat de Lleida y Special Olympics. Lleida, 27-30 de Noviembre 2008.

FEAPS Castilla y León (2010). *El ocio inclusivo*. Campaña de sensibilización del ocio inclusivo. Área de Ocio y Deporte.

FERNÁNDEZ ATIENZAR, D., RUBIO, J., ORTEGA, H. Y ARIBAS, H. (2007) "El Club de montaña ASPRONA Valladolid: un espacio para compartir (dis)intas capacidades". *Actas del V Congreso Internacional "El aula en la Educación Física Escolar"*. Palencia, 5-8 julio. CD-Rom.

MARTÍN MONGE, J. M; ARIBAS H., y FERNÁNDEZ ATIENZAR, D. (2008) "La Espeleología: reflexiones desde dentro". *Actas del VI Congreso Internacional "El aula en la Educación Física Escolar"*. Palencia, 3, 4 y 5 de julio de 2008. CD-Rom.

PÉREZ ANDRÉS, A et al. (2007) Actividad Física en el Medio Natural y Discapacidad Intelectual: un proyecto de ocio inclusivo desarrollado por estudiantes de magisterio especialidad Educación Física *Actas del V Congreso Internacional "El aula en la Educación Física Escolar"*. Palencia. , 5-8 julio. CD-Rom.

VILLAGRÁ S., SANTOS, R, ARRIBAS H., ORTEGA, H. Y FERNÁNDEZ ATIÉNZAR, D. (2007) "Ocio y Actividad Física en el Medio natural ¿La pieza clave de la inclusión?: Un proceso de Investigación-Acción Participativa". *Actas del IV Congreso Internacional "Investigación-Acción Participativa"*. Valladolid, 18-20 de octubre 2007.

VINAGRERO, J. A (2008) Retos distintos, retos iguales. La capacidad de disfrutar de la montaña. *Diagonal*, 79. http://www.diagonalperiodico.net/Retos-distintos-retos-iguales.html?id_mot=104 (consulta: 25/06/2010)

Web de la experiencia: <http://clubojanco.blogspot.com/>

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 24

TÍTULO: LA FERIA DEL JUEGO. Una experiencia para la inclusión.

Autores: Dr. Juan Miguel Arráez Martínez

Institución: Universidad de Granada

Email: jarraez@ugr.es

PALABRAS CLAVE: Juego. Discapacidad, Integración. Inclusión.

RESUMEN

La idea de la actividad que presentamos a continuación tuvo sus inicios hace ya algunos años como resultado de las prácticas de la asignatura “Actividades Físicas Organizadas” que impartíamos en la Facultad de Ciencias de la Educación de la Universidad de Granada. Un grupo de alumnos y alumnas propuso realizar la práctica en la mañana de un día festivo en la plaza del pueblo en el que vivían.

La idea fue madurando y se fue complementado con nuevas aportaciones a las inicialmente propuestas. La puesta de largo de la actividad fue un éxito rotundo, especialmente en la numerosa participación. Ello dio pie a promocionar esta iniciativa adaptándola a nuevas situaciones, entornos y contextos sociales. Hasta la fecha la difusión de este evento ha hecho que sea llevado a la práctica en numerosos centros educativos, plazas, parques y entornos diferentes con motivo de cualquier tipo de celebración: día de la Comunidad, Día de la Paz, Semana Cultural, etc.

En el contexto escolar, este evento se convierte en un recurso pedagógico muy útil para educadores y educandos ya que les permite salir de la rutina y renovar la ilusión. Es, además, económico, ya que se pueden utilizar los recursos propios del Centro, o bien se recurre a materiales reciclados. Respecto a las instalaciones siempre nos podremos acomodar a los espacios disponibles en cualquier tipo de centro educativo, plaza, parque, etc.

OBJETIVOS DE LA FERIA.

Como objetivo general, la Feria del Juego pretende poner en valor la necesidad de experimentar nuevas sensaciones, con actividades diversas, no estandarizadas ni habituales, con materiales diferentes a los usual-

mente utilizados, con reglas flexibles y en función de la capacidad y habilidad de cada participante. Por otro lado, la creatividad de ve estimulada hasta límites insospechados ante el reto de nuevos desafíos tanto para participantes como organizadores. Así la satisfacción final se comparte.

Los objetivos específicos de la “Feria del Juego” son los siguientes:

- 1.- Aprender jugando.
- 2.- Fomentar la participación y la comprensión.
- 3.- Romper con la monotonía y la rutina del trabajo diario.
- 4.- Potenciar el desarrollo integral de las capacidades del niño/a.
- 5.- Crear un ambiente educativo y festivo a la vez
- 6.- Tomar conciencia sobre la importancia que tiene el juego en el desarrollo de capacidades poco potenciadas en personas con algún tipo de discapacidad.
- 7.- Fomentar en los participantes la primacía del proceso sobre los resultados.
- 8.- Valorar la solidaridad y el respeto a las diferencias.
- 9.- Fomentar los valores sociales.

EL CONTENIDO.

El contenido esencial es el Juego. El Juego es un elemento motivador de carácter intrínseco, festivo y educativo a un tiempo. El juego ayuda a los niños y niñas a relacionarse con los demás, a conocer el mundo que les rodea, a manejar objetos y a aceptar determinadas normas. También permite desarrollar la creatividad. A través de éste se trabaja entre otros aspectos: el control postural, el reconocimiento de la propia imagen corporal, la estructuración espacio-temporal, la coordinación, el equilibrio...

LA ORGANIZACIÓN.

Se desarrolla fundamentalmente por medio de *un circuito* de juegos sencillos, variados, motivadores y atrayentes, en los que se participa a discreción y sin condiciones previas para intervenir. La organización de actividades en *circuito* presenta una serie de características muy ventajosas para “rentabilizar” la intervención de los participantes.

A saber: no existen tiempos “muertos” entre la realización de un juego y

otro, dado que todos ellos están convenientemente dispuestos y organizados para facilitar la participación; existe la opción de volver a participar en un juego del gusto del niño y repetir cuantas veces desee; el inicio puede elegirse libremente por interés o por conveniencia, pudiendo volver atrás o continuar en cualquier orden; en algunos juegos pueden coincidir varios participantes al mismo tiempo; se desdeña la intervención con carácter competitivo pues cada participante obtiene su propia valoración que no entra en competencia con la de los demás.

Es esencial que los juegos estén organizados en *stands* (puestos o kioscos) para que los participantes puedan ir de juego en juego según sus preferencias, sin tener que guardar un orden preestablecido. En cada *stand* se realiza una prueba o juego (pescar, lanzar pelotas, golpear, hacer punterías, mantener el equilibrio, percibir, recorrer...). Los *stands* son fáciles de diseñar y su presupuesto económico es muy bajo, o nulo. Asimismo son fáciles de montar y desmontar.

En el desarrollo de la actividad, aparte de los juegos como elemento esencial, se incluye la música, la animación, los disfraces, el maquillaje y los premios como elementos complementarios e imprescindibles, convirtiendo la feria en un evento festivo y motivador tanto para los organizadores como para los participantes.

INSTALACIÓN, PERSONAL NECESARIO Y SUS FUNCIONES.

Como ha quedado expuesto, la propuesta para instalar una "Feria del Juego", puede realizarse en cualquier contexto. En los centros educativos adquiere una gran relevancia por el carácter educativo que puede impregnar todo el ambiente festivo. En este contexto la organización, diseño y control de las actividades se debe hacer preferentemente implicando al alumnado de más edad. Para ello se distribuyen de forma voluntaria por parejas, tríos, o pequeños grupos, estableciéndose el número de estos en función del número de *stands* a instalar en la Feria, -condicionado, a su vez, por el posible número de participantes- quedando además otros grupos de alumnos para las labores de organización, animación, maquillaje, premios y control de la actividad.

Cada pareja o pequeño grupo, en su caso, prepara con esmero el diseño, organización y montaje de su juego, con las limitaciones espaciales y temporales que la zona de realización y el día de su puesta en acción determinan. Es importante tomar conciencia de que en todos los juegos debe primar la vertiente educativa y lúdica y, sobre todo, que puedan tener una funcionalidad futura en cuanto al aprendizaje de nuevos juegos por parte de las alumnas y alumnos participantes.

Cada grupo dispone de un "rincón" para su *stand* ubicado en el recinto en

el que se va a desarrollar la actividad. El espacio se elegirá y se ubicará teniendo en cuenta las características del juego y sus necesidades de espacio para un correcto desarrollo del mismo. Decorar, pintar y adornar el espacio para dar mayor vistosidad al entorno, es una tarea atractiva y que puede ocupar un tiempo en el que hay que compartir decisiones grupales y acatar reglas y normas, por lo que ya de por sí se justificaría la organización de la actividad dadas las implicaciones educativas que conlleva.

El diseño inicial, el proyecto, preparación, desarrollo y evaluación de esta actividad requiere de un grupo de personas motivado, capacitado y, sobretudo, sensibilizado con esta tarea. Además estará dispuesto a dedicarle un tiempo mínimo y necesario para coadyuvar al éxito de la Feria. Desde nuestra experiencia en este tipo de actividades consideramos imprescindible lo siguiente:

a) Dirección: es el papel que asume la persona más experimentada, con mayor grado de responsabilidad y con los conocimientos suficientes como para asumir y asegurar el éxito de la actividad. Será el responsable último del que dependen todos los miembros que participan en la organización y desarrollo de la Feria.

b) Equipo de Coordinación: estará constituido por 4-6 personas –en función del número de participantes previsto y, en consecuencia, en orden al número de *stand* montados- que serán las encargadas de la realización del proyecto y la memoria final de la feria, la distribución y atención de los *stand* en el espacio previamente destinado a tal fin, así como de todas aquellas responsabilidades que les sean asignadas durante el desarrollo de la Feria. Su principal función, no obstante, será la de trabajar en estrecha colaboración con la dirección.

c) Animación: un grupo formado por seis-ocho personas y responsabilizadas de la música ambiental, la megafonía, la dinamización de la feria en general y serán, además, los encargados de organizar y dirigir el Juego Final.

d) Decoración, maquillaje y premios: compuesto por diez-doce personas encargadas de montar la decoración del recinto ferial antes de iniciarse la actividad, de maquillar y colocar las tarjetas con los distintos juegos a los participantes antes de que comience la feria, montar el stand de los premios y distribuirlos durante y al final del desarrollo de la actividad.

e) Responsables de los *stands*: este grupo de personas es el más amplio ya que participan dos o tres, según la necesidad, por cada

stand, y son los encargados de preparar y diseñar el juego, elaborar o conseguir el material necesario para el mismo, atender a los participantes que se acerquen durante el desarrollo de la Feria, conceder las puntuaciones obtenidas por cada uno de ellos y, finalmente desmontar el *stand*.

f) Reporteros: esta función la realizan dos o tres personas. Su labor consiste en filmar la feria en su conjunto, desde que se inicia el montaje hasta la finalización de ésta. También realizarán una recogida de información a modo de entrevista entre las personas que asistan a la Feria: profesorado, invitados, educadores, ayudantes, padres o madres, participantes, etc. Esta información quedará recogida, a modo de evaluación externa, para su inclusión en la Memoria Final.

LOS PARTICIPANTES.

Este evento posibilita la participación de niños, jóvenes y mayores, sin condicionantes previos por razón de edad, sexo, capacidad o habilidad. El establecimiento de relaciones personales, la diversión, la ruptura con la rutina diaria,... se constituyen en el eje fundamental. Todo ello en un ambiente en el que se fomentan las actitudes positivas y se favorece el conocimiento y la aceptación de las propias limitaciones y las de los demás.

En nuestro caso reunimos en torno a los 250 participantes. Chicos y chicas entre los 3 y los 18 años. La mayor parte de ellos están escolarizados en el Centro Específico de Educación Especial donde se celebra el evento –están en su contexto natural- y allí acuden varios cursos de otros centros de Educación Infantil y Primaria de la misma localidad acompañados de sus educadores.

LA PUESTA EN ESCENA.

Los responsables de cada juego deben acotar su terreno para separarlo de los otros *stands*. Se puede utilizar para ello papel continuo

decorado sujeto por barras verticales, vallas de madera o metálicas, tela de malla plástica o simplemente cinta de balizar. En dicho espacio se instalan todos los elementos necesarios para la realización correcta de cada juego. En lugar bien visible debe instalarse un rótulo con el nombre del juego y su número correspondiente. En otro cartel se especifica la puntuación que puede lograrse y el criterio para lograr la misma.

Para lograr un mayor disfrute y una correcta organización sería aconsejable que los participantes hayan recibido una información básica en el aula por parte del equipo organizador: objetivos de la Feria, forma de participar, consejos a tener en cuenta, etc.

A la entrada en el “recinto ferial” todos los participantes deben maquillarse o ser maquillados por el equipo responsable de ello. Habrá un *stand* especialmente preparado al efecto. A continuación, a cada participante se le dotará de la Tarjeta de Participación en la que se registrarán las puntuaciones conseguidas en cada *stand*. Esta Tarjeta lleva recogidas una serie de “casillas”, en número igual a los juegos que hay en la feria, así como numeradas o con el nombre del juego colocado, para facilitar la identificación de los *stands*. En dichas casillas de la ficha los responsables de cada juego anotan la puntuación obtenida en cada juego.

Las personas que desempeñando cualquier función estén presentes en la feria, incluido el director/a, deben ir disfrazadas para hacer de la feria un sitio más divertido y festivo. Dentro de las posibilidades reales será muy aconsejable que los participantes también se presenten en el recinto con disfraces. Así lograremos uno de los objetivos propuestos: crear un ambiente festivo, que ayuda a la desinhibición e invita a la participación e integración.

Los participantes pueden pasar de juego en juego siguiendo un orden o de forma aleatoria buscando los *stands* menos concurridos para dar mayor agilidad a su participación. Es aconsejable que los componentes del equipo de animación, ante la imposibilidad de establecer un tiempo mínimo de permanencia en cada juego, animen y orienten a los participantes a jugar en los *stands* menos ocupados.

LOS JUEGOS.

Se trata de propiciar la variedad y atender la diversidad que puedan presentar los participantes en razón a su edad, capacidad, habilidad, etc. Deben ser fáciles de ejecutar, que no discriminen de forma negativa y que sean lo más atractivos y divertidos posible.

Existen tres niveles de dificultad dependiendo de las capacidades que tienen los niños/as a los que van dirigidos, y se distinguen tres grupos de juegos que son los siguientes:

Nivel Verde: son juegos con un nivel muy bajo, para los niño/as más afectados. Son juegos, principalmente, de estimulación sensorio-motora.

Nivel Amarillo: son juegos muy sencillos con un nivel un poco más alto que el anterior nivel, (En general siguen siendo de un nivel bajo), para aquellos con una afectación media.

Nivel Rojo: este es el nivel más alto de juegos para las personas menos afectadas, y son juegos con dificultad media.

Los juegos se identifican fácilmente por los colores de las cartulinas con los que están numerados. Todos los responsables del funcionamiento de la Feria, como futuros docentes de Educación Especial, están capacitados y sensibilizados para facilitar la ayuda en la participación de todos los niños y niñas que asisten a la Feria del Juego.

LOS PREMIOS.

El grupo responsable de esta tarea deberá montar el *stand* de los premios. Deberán exponer a la vista de todos los regalos a los que se puede optar en función de la suma de la puntuación obtenida. Deben elaborar y colocar en lugar bien visible un cartel con la puntuación necesaria para la obtención de cada uno de los regalos expuestos. Naturalmente, como no podía ser menos, un día de fiesta hay que celebrarlo y no puede dar lugar a la discriminación, por lo que a pesar de que a cada participante se le anote en su Tarjeta la puntuación obtenida, durante la participación en los juegos, a todos les será entregado un premio, que consiste básicamente en juguetes educativos y material deportivo, que pueda seguir utilizando en su tiempo libre.

ACTIVIDAD FINAL.

Como colofón a un a jornada tan enriquecedora y divertida a un tiempo, no puede faltar algo que cohesione a todos aquellos que han intervenido en el desarrollo de la Feria, cada uno en su papel. Se organiza una activi-

dad que propicia la participación de TODOS, niños y mayores, organizadores y participantes. Puede ser un baile, una danza o un juego para grandes grupos. Son ideales los juegos de corro, juegos de campamento, un baile de actualidad, una danza sencilla y conocida por una mayoría, etc.

ALGÚN MATERIAL IMPRESCINDIBLE.

- Equipo de música potente con uno o dos micrófonos y reproductor de CDs y/o MP3.
- Regalos para los participantes. Se trata de cositas de poco coste económico y que resulten llamativas para los niños. Si conseguimos que tengan una función educativa pues mejor. Hay que calcular el número de asistentes para que ningún participante quede sin regalo.
- Tarjetas de puntuación y cinta para colgar al cuello de cada participante.
- Pintura para maquillaje: se trata de dar colorido maquillando a los niños antes de la Feria, por lo que debe haber suficiente pintura de varios colores. No olvidar algún producto para el desmaquillaje.
- Vallas, cintas o similar para delimitar el espacio de cada Stand.
- Varios: globos en cantidad, hilo para atarlos, varios rollos de cinta adhesiva de la de embalar (ancha), tijeras, papel continuo, rotuladores gruesos de varios colores.
- Banderitas de feria para decorar el espacio al aire libre (de las que se cuelgan en tiras).
- Mesas y sillas. Varias y de varios tamaños.

BIBLIOGRAFÍA ÚTIL.

- **ARRÁEZ MARTÍNEZ, J.M. (2000).** *)Puedo jugar yo?. El juego modificado. Propuesta para la integración de niños y niñas con necesidades educativas especiales.* Proyecto Sur. Granada.
- **ESCRIBÁ, A. (1998).** *Los juegos sensoriales y psicomotores en educación Física.* Madrid. Gymnos.
- **GAREL, J.P. (2007).** *Educación Física y discapacidades motrices.* Barcelona: INDE
- **GUTIÉRREZ, M. (2006).** *Juegos ecológicos con botellas de plástico.* Barcelona: INDE
- **NAVARRO, V. y TRIGUEROS, C. (Eds.). (2009).** *Investigación y juego motor en España.* Edicions de la Universitat de Lleida.

- ORLICK, T. (1990). *Libres para cooperar, libres para crear*. Barcelona: Paidotribo.

- RÍOS, M. (2003). *Manual de Educación Física adaptada al alumnado con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 25

TÍTULO: INCLUSIÓN EN EL ENTORNO A TRAVÉS DE LA PRÁCTICA DE LA AFA Y DEPORTE ADAPTADO

AUTORES: Nuria Mendoza Laiz, Maria Rubiera, Alejandro Ortega

Institución: Centro de Referencia de Discapacidad y Dependencia de San Andrés del Rabanedo-León (CRE). IMSERSO. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad.

Email: nuriamendoza@imserso.es

Palabras clave: inclusión, entorno, calidad de vida, actividad física, personas con grave discapacidad física.

Resumen:

Esta práctica resume el proyecto realizado en el CRE a lo largo de cuatro años en el que se ha trabajado para lograr la adherencia de las personas del Centro a la práctica deportiva así como la inclusión en el entorno (Ayuntamiento, Comunidad de vecinos, etc). Presentamos la importancia de la actividad física como vía para la adquisición de hábitos saludables, en el desarrollo de procesos de superación personal, la inclusión en el entorno que nos rodea gracias a la práctica de la actividad física y deporte así como la introducción de la oferta de actividades deportivas adaptadas que todos ellos desconocían (Boccia, Esquí, Actividades Acuáticas, Equinoterapia, Aeróbic, Ajedrez, Vela, Piragüismo, Senderismo, etc.). Todo ello sin olvidar nunca el desarrollo de habilidades personales que les facilita el desarrollo de sus procesos de autodeterminación como el desarrollo de la autoestima, mejora de la calidad de vida y disfrute de lo que se hace.

Con este proyecto, hemos logrado la adquisición de habilidades personales, el cumplimiento de horarios, la organización temporal y la adquisición de compromisos que hasta este momento no habían necesitado adquirir. Así como la inclusión en el entorno tanto de los usuarios como de los ciudadanos de San Andrés del Rabanedo.

Se ha logrado que se sientan parte de un grupo, trabajar un proyecto de identidad personal mediante un Proyecto vital de deporte, pertenecer a Club Deportivo del Ayuntamiento como un ciudadano más con la implicación en un Club como personas de pleno derecho, logrando que las personas del Club se conviertan en entrenadores de Boccia y acompañen a los usuarios en sus entrenamientos y competiciones así como la participación en eventos deportivos municipales, provinciales y nacionales (municipalia, San Silvestre, descenso del Sella) de los usuarios o entrenar en el Centro de Alto Rendimiento Deportivo del CSD de León.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos:

Objetivo principal: Desarrollar programas deportivos con la finalidad de fomentar la actividad física saludable desde varias perspectivas en ocio e inclusión en el entorno.

Objetivos secundarios:

- 1.-Fomentar la participación de los usuarios en sesiones de actividad física saludable.
- 2.-Ofrecer a los usuarios estrategias para planificar su tiempo libre orientado al ocio activo como proyecto de vida
- 3.-Mejorar las relaciones interpersonales

Participantes con y sin discapacidad:

Las personas que residen en el centro son personas con grave discapacidad física (lesionados medulares, parálisis cerebral y daño cerebral) Han participado 110 personas en las diferentes actividades. Junto con ellos han participado todo el personal del Club Deportivo, unas 100 personas, todo el personal/trabajadores del centro, 200 personas, y han compartido la experiencia con todas aquellas personas del entorno que realizaban las actividades conjuntamente con ellos.

Instalaciones:

Polideportivo de San Andrés, Piscina, instalaciones del CRE, Estación de Esquí San Isidro y CEARD.

Instituciones implicadas:

CRE de discapacidad y dependencia, Ayuntamiento de San Andrés del Rabanedo, CSD-CEARD, Diputación de León.

Recursos humanos:

Licenciados Cc AcF y Deporte, Profesionales del Centro, Monitores de ocio y Oficiales de actividades específicas o Auxiliares de enfermería.

Recursos materiales:

Furgoneta y autobús accesible, tecnologías accesibles, programas tecnológicos, productos de apoyo, Biometrics, básculas de peso - Escala Barthel, AMPS, Tinetti, escalas de Estados de ánimo, Estres ansiedad depresión, WHOL-Q,Rosenberg, Tést Técnica boccia, Test Táctico boccia.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

Para comenzar a sensibilizar a los usuarios de los beneficios de la práctica deportiva se utilizó una metodología participativa (tanto en la sensibilización como en la elección) con charlas informativas sobre la necesidad de realizar actividad física como modo de vida saludable, recomendaciones médicas de realización de actividad física, organización de ponencias, charlas de otras asociaciones de personas dependientes vinculados a clubes deportivos, deportistas de elite (con discapacidad) que conviven por cortos o largos periodos con los usuarios, a la vez que se realizaron jornadas de Sensibilización en colegios, institutos, facultades, ayuntamientos para sensibilizar al entorno de la capacidad de los usuarios para realizar estas actividades. En los programas de atención especializada (PIA) se desarrollaron estos aspectos ligados a criterios neuropsicológicos para el desarrollo de la actividad deportiva. Para lograr la inclusión con el entorno se perteneció al mismo Club deportivo del Ayuntamiento, se utilizó del mismo pabellón, se entrenaba a las mismas horas que los ciudadanos del Ayuntamiento, existió un intercambio de roles de los profesionales de los diferentes clubes (deportista/entrenador), se realizaban actividades conjuntas (municipalia, San Silvestre, carreras populares, descenso del Sella, vela, piragüismo...).

La práctica inclusiva en si

Se ha conseguido incluir a los residentes del Centro en el Ayuntamiento del Municipio a través de la práctica de actividad física y deportiva con las diferentes acciones anteriormente descritas, así como la adherencia a la práctica deportiva de los usuarios consiguiendo con ello una mejora de su calidad de vida así como un aumento en su autonomía.

Valoración y conclusiones:

A continuación se enumeran los porcentajes obtenidos de la participación de los usuarios del Centro en actividades físicas y deportivas desde 2009 a 2011 (de 110 usuarios del centro hay que tener presente que 20 personas e encuentran en un estado de coma vigil):

Número de personas del centro que participan en programas de deporte (73 personas, 66%)

Número de nuevos usuarios que participan en actividades de deporte (21% julio 2009; 33% junio 2010; 66% marzo 2011)

Participación en redes sociales de deporte (80% 2011)

Mejora de autoestima (100% en 2011)

Participación integrada en el Club y de personas del mismo en el CRE (50 personas)

Actividades de adhesión a la práctica deportiva (seguimiento de campeonatos – seguimiento por internet , etc.) (65% en 2011)

También tenemos desde el punto de vista cualitativo escritos y diferentes formas de expresión de satisfacción a la actividad de deporte adaptado.

Publicaciones de la experiencia:

Congreso de Buenas Prácticas IMSERSO

Web de la experiencia:

www.crediscapacidadydependencia

12.5. EXPERIENCIAS DE BUENAS PRÁCTICAS DE INCLUSIÓN EN SENSI- BILIZACIÓN

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 26

TÍTULO: Del hospital al Centro Deportivo Municipal

AUTORES:

Carles Yepes i Baldó

Jordi Finestres i Alberola

Àlex Castan i Delshorts

Josep Medina i Casanovas

INSTITUCIÓN:

Fundació privada Hospital de Neurorehabilitació Institut Guttmann

EMAIL:

rehabilitacio@guttmann.com, cyepes@guttmann.com, jfinestres@guttmann.-
com, acastan@guttmann.com, jmedina@guttmann.com

PALABRAS CLAVE:

Actividad física, inclusión, personas con discapacidad, rehabilitación, instalaciones deportivas municipales.

RESUMEN:

El Institut Guttmann colabora juntamente con la Federación Catalana de Deportes para personas con Discapacidad Física (FCEDF) en el programa “Per un esport sense barreres” (por un deporte sin barreras) impulsado por el Instituto Barcelona Esports (IBE) del Ayuntamiento de Barcelona. Entre otros objetivos se quiere facilitar la inclusión de personas con discapacidad en actividades dirigidas y en la sala de fitness de una instalación convencional. Para conseguirlo se realiza una salida semanal a una centro deportivo municipal durante el proceso rehabilitador; de esta manera se acompaña al paciente a la instalación en la que comprueba las posibilidades que ésta ofrece.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA:

OBJETIVOS:

Incluir a personas con discapacidad en las sesiones dirigidas de un Centro Deportivo Municipal.

Incluir a personas con discapacidad física en la sala de fitness de un Centro Deportivo Municipal.

Realizar ejercicios de trabajo cardiovascular y de potenciación muscular en la sala de fitness guiados por el monitor de sala

Realizar ejercicios de estiramiento, coordinación, desplazamiento y de seguimiento de ritmos musicales, en las actividades dirigidas de yoga, gym suave y body vive.

Comprobar la accesibilidad y las posibilidades de utilización de las diferentes máquinas de fitness.

Motivar a los pacientes a participar de la oferta de actividad física de los gimnasios de Barcelona ciudad

PARTICIPANTES CON Y SIN DISCAPACIDAD:

A esta salida extrahospitalaria asisten un grupo de seis o siete pacientes con discapacidad física de origen neurológico, acompañados por un maestro de educación física del Institut Guttmann. Dos o tres pacientes se incluyen en las actividades dirigidas ofrecidas por la instalación (yoga, gym suave, body vive...) y el resto realiza un trabajo cardiovascular y de potenciación muscular en la sala de fitness (del mismo gimnasio). En todas estas actividades se comparte espacio, material e instalaciones, con personas sin discapacidad.

INSTALACIONES:

Centro Deportivo Municipal Bac de Roda (sala polivalente y sala de fitness)

INSTITUCIONES IMPLICADAS:

Institut Barcelona Esports, Institut Guttmann; Federació Catalana d'Esports per a persones amb Discapacitat Física (FCEDF); CEM Bac de Roda

RECURSOS HUMANOS:

Un maestro de Educación Física del Institut Guttmann así como los monitores de actividades dirigidas y de la sala de fitness del CEM Bac de Roda. El transporte corre a cargo de la FCEDF

RECURSOS MATERIALES:

Material habitual de la instalación. Para el desarrollo de la actividad no se requiere ningún material específico para garantizar la inclusión de las personas con discapacidad en las sesiones.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA:

Los profesionales del departamento de rehabilitación funcional del Institut Guttmann, creemos que la actividad física que nuestros pacientes realizan en su proceso rehabilitador les debe motivar hacia su continuidad una vez dejen de estar hospitalizados. De esta manera conseguiremos que sean personas más saludables, con mejores hábitos físicos y, por lo tanto, con menores complicaciones médicas.

La oferta de actividad física como hábito saludable (no competitiva) es poco común para personas con discapacidad motriz y las posibilidades que nos ofrecen los gimnasios municipales son muy amplias. Con la implantación del programa “Del hospital al centro deportivo municipal”, en el que se quiere romper con la idea que las personas con discapacidad sólo pueden asistir a los gimnasios a nadar por libre, se garantiza la ampliación de las posibilidades de práctica motriz.

Realizamos una salida semanal a un CEM (Centro Deportivo Municipal); una vez allí se distribuyen los usuarios por las diferentes actividades que se realizan en el gimnasio. Un par de pacientes se incluyen en actividades dirigidas que ofrece la instalación, mientras que el resto realizan un trabajo cardiovascular y de potenciación muscular en la sala de fitness, utilizando el espacio y los materiales de que goza la instalación.

Ambas actividades son desarrolladas por el personal docente del centro deportivo asesorado, en todo momento, por el maestro de educación física del Institut Guttmann que es la persona responsable de realizar el intercambio de información necesaria con los técnicos deportivos para garantizar el éxito de participación en la actividad.

En la sesión de yoga se utilizan estrategias como la modificación de los ejercicios (realizar actividades diferentes al resto del grupo en un momento puntual), la variación en la realización de los mismos (en sedestación en la silla de ruedas o en el suelo en lugar de bipedestación), la situación en la sala (cerca del monitor o de algún lugar que facilite la bipedestación, en el caso de pacientes que puedan realizarlo).

En otras actividades grupales y rítmicas se modifica el ritmo de la sesión en función de las capacidades de los usuarios, se cambian actividades que algunos pacientes no pueden realizar (en momentos puntuales se realiza ejercicio diferente al resto), se sitúan en un lugar que facilite la visualización del monitor de sala. Además es conveniente que gran parte de la sesión coreografiada intervengan de manera simultánea el trabajo de extremidades inferiores como de superiores; de esta manera se garantiza que los pacientes usuarios de silla de ruedas puedan participar de manera activa en la sesión.

VALORACIÓN Y CONCLUSIÓN:

La salida a un CEM para realizar actividad física en el entorno inmediato de los pacientes del Institut Guttmann está muy bien valorada por parte del equipo de rehabilitación del centro, debido a los muchos objetivos terapéuticos que en ella se desarrollan. El primero de ellos es a nivel físico, ya que los pacientes realizan ejercicios de mejora de las capacidades condicionales como la flexibilidad (en la sesión de yoga), la resistencia (con el trabajo cardiovascular) o la fuerza (por medio de las máquinas de fitness) así como ejercicios de coordinación, ritmo, desplazamientos y lateralidad en las actividades dirigidas (Body vive o Gym suave). Por otro lado realizan actividades que serán cotidianas una vez finalice su proceso rehabilitador. Estas actividades son el dominio de la silla de ruedas, los desplazamientos por la instalación, el vestido y desvestido y las transferencias a las máquinas de fitness.

También hay que decir que los usuarios aprenden hábitos de actividad física saludables, realizan los ejercicios de manera correcta (siguiendo las indicaciones tanto del técnico de la instalación como del maestro de educación física del Institut Guttmann) y comprueban de manera práctica que son capaces de incluirse en gran parte de las actividades ofrecidas por las instalaciones. Es por este motivo que ellos también valoran muy positivamente la actividad.

“Ha sido la primera vez que he vuelto a correr después de la lesión”

“He trabajado músculos que en el hospital es difícil que lo pueda hacer ya que no se dispone de la maquinaria necesaria para hacerlo”

“Me he cansado muchísimo pero la verdad es que ha valido la pena”

“Hay algunas máquinas a las que no se puede acceder, pero la verdad es que este gimnasio es muy amplio, accesible y con mancuernas y una banqueta puedo trabajar grupos musculares que con máquinas me resulta imposible”

“Ya veréis como cuando entremos a la sala de fitness todo el mundo nos mirará pero siempre hay alguien dispuesto a ayudarte”

Finalmente hay que destacar la gran acogida que la actividad ha tenido por parte de los profesionales de la instalación. Han sido capaces de modificar sus prácticas, realizando sesiones en las que todo el mundo tuviera cabida, sin reducir los niveles físicos que exigía la actividad y sin cambiar los objetivos de la misma. Además se ha visto una evolución en sus comportamientos pasando del impacto inicial a considerar al usuario como uno más, ayudándoles en lo que necesitan pero sin descuidar que en su día a día deben atender a todos por igual. Ellos mismos verbalizan:

“Es la primera vez que una persona en silla de ruedas ha venido a la sala de fitness”

“Debe ser condición sine qua non que vengan a un gimnasio a ganar fuerza para su vida cotidiana”

“Es frecuente que los usuarios cedan su máquina de fitness antes de finalizar su rutina cuando está esperando una persona con discapacidad”

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 27

TÍTULO: Juegos deportivos Guttmann

AUTORES:

Carles Yepes i Baldó

Jordi Finestres i Alberola

Àlex Castan i Delshorts

Josep Medina i Casanovas

INSTITUCIÓN:

Fundació privada Hospital de Neurorehabilitació Institut Guttmann

EMAIL:

rehabilitacio@guttmann.com, cyepes@guttmann.com, jfinestres@guttmann.-com, acastan@guttmann.com, jmedina@guttmann.com

PALABRAS CLAVE:

Educación Física, deporte, inclusión, personas con discapacidad, rehabilitación.

RESUMEN:

El Institut Guttmann desde sus orígenes (hace ya más de 45 años) utiliza el deporte adaptado como una herramienta de rehabilitación (siguiendo los pasos que el Dr. Sir Ludwig Guttmann inició después de la Segunda Guerra Mundial). Los Juegos Deportivos Guttmann se realizan desde siempre pero han ido evolucionando a lo largo de los años (debido a los cambios y las transformaciones sociales) hasta llegar al modelo actual.

La Jornada está dirigida a pacientes, ex pacientes y familiares; se quieren dar a conocer diferentes posibilidades de práctica físico-deportiva y todas ellas de forma inclusiva, es decir, para personas con y sin discapacidad.

La actividad consiste en la realización de diferentes deportes, juegos deportivos o actividades motrices con la modificación del material, del espacio, del reglamento y del objetivo del mismo, para fomentar la participación activa de todos los componentes de los equipos.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA:

OBJETIVOS:

Mostrar un amplio abanico de posibilidades y adaptaciones para que todo el mundo pueda participar en actividades físico deportivas en su entorno habitual

Sensibilizar a los pacientes y sus familiares de los beneficios que tiene la práctica de actividad físico-deportiva

Demostrar que la inclusión de personas con discapacidad en sesiones de actividad física en su entorno habitual puede ser una realidad

Formar a futuros profesionales del mundo de la actividad física.

PARTICIPANTES CON Y SIN DISCAPACIDAD:

La Jornada está dirigida a alumnos universitarios de CAFE, magisterio o fisioterapia (aproximadamente unos 70 alumnos) que disfrutarán de una mañana realizando actividad física inclusiva con nuestros pacientes.

Los grandes protagonistas de la Jornada son nuestros pacientes, así como sus familiares. Cabe destacar que anualmente participan un centenar de personas con discapacidad en las diferentes actividades propuestas.

INSTALACIONES:

Institut Guttmann (pabellón polideportivo y zonas exteriores del hospital)

INSTITUCIONES IMPLICADAS:

Institut Guttmann; Federació Catalana d'Esports per a persones amb Discapacitat Física (FCEDF); Handix;

RECURSOS HUMANOS:

Maestros de Educación Física y fisioterapeutas del Institut Guttmann; monitores y entrenadores de la FCEDF; técnico especialista en deportes en la naturaleza y personas con discapacidad; maestros y profesores de escuelas ordinarias

RECURSOS MATERIALES:

Material habitual en las sesiones físico-deportivas. Se descartan materiales muy específicos y costosos debido a la imposibilidad de utilizarlos en los centros deportivos.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA:

La idea de realizar unos Juegos deportivos inclusivos nace de las transformaciones sociales que se han llevado a cabo en la sociedad. En estas actividades no importan los resultados, no hay vencedores ni vencidos (todo el mundo gana) y las personas con y sin discapacidad gozan juntas de actividades físico-deportivas. Por ello se han abierto a futuros profesionales del mundo de la actividad motriz ya que dependerá de ellos que las personas con discapacidad puedan realizar una práctica de actividad física de calidad en su entorno inmediato.

Al principio de la Jornada se recibe a los estudiantes universitarios, se los acoge en nuestro centro y se les explica la dinámica de la actividad. Posteriormente se les divide en pequeños grupos y son mezclados con pacientes de nuestro centro que realizarán las actividades con ellos. De esta manera aseguramos su participación real además de abrir un espacio de reflexión y de aproximación de los estudiantes al de las personas con discapacidad física y viceversa.

Una vez se han formado los grupos se reparten por el espacio y empiezan a realizar práctica de actividad física dirigida por especialistas en este campo. Se realizan todo tipo de actividades físico-deportivas como pueden ser el atletismo, el tiro con arco, el korfbal, el balonmano, diferentes formas jugadas, la expresión corporal (de manera coreografiada) y la iniciación a diferentes deportes en la naturaleza (explicación mediante recursos audiovisuales) tales como el esquí, la escalada y el descenso de barrancos. En todas estas actividades participan conjuntamente personas con y sin discapacidad (usuarios de sillas de ruedas manuales o eléctricas, muletas, andadores...), adaptando los reglamentos, los espacios de juego, los materiales y las metodologías.

Por lo que respecta a este último aspecto se utilizan estrategias metodológicas cooperativas, como por ejemplo el marcador colectivo para conseguir que personas con diversidad funcional participen de manera activa en actividades atléticas, por ejemplo. Es decir, en la prueba de salto de longitud la persona usuaria de silla de ruedas realiza un impulso de los aros y se contabiliza la distancia recorrida. En la prueba de salto en vertical se coloca el listón a la altura escogida y deberá lanzar un objeto por encima de éste (habiendo realizado la carrera de aproximación) y que caiga dentro de un aro.

En el caso de los deportes colectivos se modifican las normas para conseguir que todo el mundo participe de manera activa. Todos los jugadores deben tocar el balón antes de poder anotar, el jugador que anota cambia de equipo (de esta manera se relativiza) el resultado, los jugadores sin discapacidad deben dejar una distancia de 1'5m. del usuario de silla de ruedas (para facilitar su participación y para asegurar la integridad física de ambos).

Finalmente la Jornada finaliza con una gran coreografía adaptada a las capacidades y la diversidad de todo el grupo.

VALORACIÓN Y CONCLUSIÓN:

En todas las ediciones que hemos celebrado de los Juegos deportivos, ha habido un éxito rotundo de participación y todas las opiniones han sido muy positivas.

Por parte del Institut Guttmann se valora muy positivamente ya que ayuda a que nuestros pacientes se puedan incluir con mayor satisfacción en su entorno inmediato, y por tanto serán personas con mayores capacidades, con mayor seguridad, más sanas y por lo tanto con menores complicaciones médicas. Alguno de ellos comenta:

“No sabía que podía hacer tantas actividades con la silla de ruedas”

“Después de esta Jornada seguro que seguiré realizando actividad cuando me den el alta”

Los pacientes y familiares valoran la actividad ya que participan de manera activa de actividades inclusivas, conocen posibilidades de participación y así, cuando dejen de estar en tratamiento y pasen a ser personas con discapacidad tendrán un abanico amplio de posibilidades de actuación.

Desde la universidad se valora la actividad desde el punto de vista formativo, ya que la línea de personas con discapacidad necesita de una formación específica que pueda garantizar la práctica segura y efectiva de todos y todas. Los alumnos destacan como muy importante el contacto directo con personas con discapacidad

“La historia de Juan me ha afectado mucho, su espíritu de superación me ha conmovido aún más”

“Después de esta Jornada me ha cambiado la forma de ver de la educación física y de las personas con discapacidad”

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 28

TÍTULO: Muévete y... ¡verás! (Mou-te i... veuràs!!!)

AUTORES:

Carles Yepes i Baldó

Jordi Finestres i Alberola

Àlex Castan i Delshorts

Josep Medina i Casanovas

INSTITUCIÓN:

Fundació privada Hospital de Neurorehabilitació Institut Guttmann

EMAIL:

rehabilitacio@guttmann.com, cyepes@guttmann.com, jfinestres@guttmann.-com, acastan@guttmann.com, jmedina@guttmann.com

PALABRAS CLAVE:

Educación Física, inclusión, alumnos con discapacidad, escuela ordinaria, rehabilitación.

RESUMEN:

El Institut Guttmann organiza desde el año 2004 la jornada de educación física inclusiva llamada Mou-te i... veuràs! (Muévete y... verás). En ella se quiere mostrar de una manera práctica cómo la inclusión de niños y niñas con discapacidad física en las sesiones de educación física, y en consecuencia en la vida diaria de la escuela ordinaria puede ser una realidad. La sesión se utiliza como herramienta sensibilizadora para los alumnos sin discapacidad y como aprendizaje de estrategias metodológicas y adaptaciones de juegos y deportes para el profesorado. Con ello se quiere garantizar la práctica activa y efectiva de todo el alumnado.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA:**OBJETIVOS:**

Sensibilizar al alumnado sin discapacidad

Dar a conocer estrategias metodológicas y adaptaciones de juegos y deportes para aplicarlas en la escuela

Fomentar una educación física para todos y sin exclusiones

Demostrar que la inclusión educativa puede ser una realidad

PARTICIPANTES CON Y SIN DISCAPACIDAD:

La Jornada está dirigida a alumnos que realizan tratamiento rehabilitador en nuestro hospital (niños y niñas con parálisis cerebral infantil, lesión medular o distrofias musculares) y que estén incluidos en escuelas ordinarias.

Asisten a la actividad unos 300 alumnos repartidos en dos Jornadas. Se invita a cuatro escuelas (con todas sus líneas) que hayan mostrado interés en conseguir una inclusión satisfactoria.

INSTALACIONES:

Institut Guttmann (pabellón polideportivo y zonas exteriores del hospital)

INSTITUCIONES IMPLICADAS:

Institut Guttmann; Federació Catalana d'Esports per a persones amb Discapacitat Física

RECURSOS HUMANOS:

Maestros de Educación Física del Institut Guttmann; maestros y profesores de educación física de escuelas ordinarias; estudiantes de fisioterapia o magisterio

RECURSOS MATERIALES:

Material habitual en las sesiones de educación física en escuelas ordinarias. Se descartan materiales muy específicos y costosos debido a la imposibilidad de utilizarlos en el centro educativo.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA:

La Jornada Inclusiva Muévete y verás surge de la demanda de diferentes docentes que solicitaban información porque tenían inquietudes para favorecer la participación y, por lo tanto, conseguir una inclusión satisfactoria de los niños y niñas con discapacidad física que estaban cursando sus estudios académicos en un centro ordinario. Por ello los maestros de educación física del Institut Guttmann, que formamos parte del departamento de rehabilitación funcional y que utilizamos la educación física como herramienta terapéutica y a su vez como facilitadora para la inclusión en el entorno inmediato, nos vimos obligados a crear un programa para atender dichas necesidades. El primer contacto entre el centro de rehabilitación y el educativo lo tiene que dar éste, solicitándonos información sobre el niño o la niña que acude a nuestro hospital. Si se cree conveniente se realiza una primera toma de contacto entre el claustro de profesores y el equipo de rehabilitación (fisioterapeutas, terapeutas ocupacionales y profesores de educación física) en el que se comentan aspectos del alumno con discapacidad y su desarrollo en el día a día de la escuela. Desde nuestra institución aportamos información terapéutica y a la vez estrategias metodológicas aplicables en las sesiones.

Si pasado algún tiempo se crean nuevas dudas se invitará a la escuela a formar parte de la Jornada, en la que se podrá observar en la práctica la aplicación de las metodologías y estrategias comentadas anteriormente.

La Jornada empieza con una bienvenida en la que se acoge a las escuelas participantes, se explica la dinámica de la sesión y se divide al alumnado en grupos reducidos que irán rotando durante diferentes actividades a lo largo de la semana. Estas actividades estarán acordes con la edad y el curso de los alumnos y a la vez se habrá modificado el reglamento, el material, el espacio o la metodología para garantizar una práctica real y de aprendizaje de todo el alumnado. Es decir, no se crean nuevos juegos ni se utiliza material específico, sino lo que se hace es modificar actividades o tareas habituales de la escuela para favorecer que el niño con discapacidad pueda tener oportunidad de participación con sus compañeros.

El alumnado sin discapacidad aprenderá a valorar las capacidades de su compañero/a mediante la sensibilización que hacen en algunos juegos (se les deja probar sillas de ruedas, andadores u otros materiales de apoyo), así como aprenderán a jugar todos juntos.

Además se le pide al profesorado que se haga un trabajo previo y “a posteriori” de la visita ya que no puede quedar en la anécdota de pasar un día genial practicando actividad física.

Desarrollamos actividades de todos los bloques de contenidos, ya que creemos que así trabajamos la globalidad del alumno y por lo tanto hay juegos de expresión corporal, de habilidades motrices básicas y específicas, de control y consciencia corporal y de capacidades condicionales adaptadas a la edad de los niños y/o a las inquietudes del profesorado en un tipo de juegos u otros.

Además hay que decir que en prácticamente todas las actividades que desarrollamos en la Jornada se basan en el aprendizaje cooperativo, ya que creemos que es la me-

Metodología que mejor se adapta a la diversidad del grupo y que por lo tanto favorece la práctica de todo el alumnado (ya que todo el mundo es parte fundamental del juego).

Realizamos desafíos físicos cooperativos tales como:

- La figura humana: dibujar una figura siguiendo un patrón diseñado en un papel transportar
- El lago contaminado: el alumnado debe limpiar tan rápido como sea posible una zona del pabellón llena de objetos (lanzando un par de balones). Ningún niño puede entrar a dicha zona y además el alumno que coja la pelota no la puede lanzar sino que deberá pasársela a otro compañero.
- Cruzar el río en balsa: los alumnos tienen dos colchonetas. Se sitúan encima de una de ellas y deben cruzar el pabellón sin tocar el suelo.

Adaptamos juegos tradicionales de persecución, reduciendo el espacio de juego e introduciendo normas que faciliten la participación de todos. Cuando el alumno con discapacidad es el perseguidor podrá utilizar un chorro de piscina para conseguir tocar a sus compañeros o situándose a una distancia inferior a los 2m. y gritando el nombre también se consideraría atrapado.

También utilizamos modificaciones del deporte convencional para iniciar a los alumnos en este ámbito. En deportes colectivos introducimos normas como todos tocan antes de poder anotar, el jugador sin discapacidad debe mantener una distancia de seguridad (1'5m.) con el alumno con discapacidad.

Finalmente la Jornada acaba con una gran coreografía o baile adaptado a la edad de los alumnos.

VALORACIÓN Y CONCLUSIÓN:

En todas las ediciones que hemos celebrado del Muévete y... verás! ha habido un éxito rotundo de participación y todas las opiniones han sido muy positivas. Desde los claustros de profesores valoran la visualización de la inclusión de manera real, además de los recursos recibidos desde el punto de vista metodológico o de adaptación de juegos.

“He aprendido estrategias que podré utilizar en mi día a día en la escuela”

“Me debo replantear la programación en la escuela, debo realizar más aprendizaje cooperativo”

“Ha sido genial, el año que viene repetimos la experiencia”

Finalmente el alumno con discapacidad se siente totalmente cómodo en un entorno que conoce, realizando actividades con sus compañeros y gozando de los juegos ya que podrá comprobar como el éxito también puede formar parte de su día a día en las sesiones de educación física. Otros alumnos destacan:

“Es difícilísimo jugar en silla de ruedas”

“He comprobado que Juan tiene un dominio bestial con la silla”

“Me lo he pasado genial, creo que todos debemos jugar en las sesiones de EF”

Por parte del Institut Guttmann se valora muy positivamente ya que ayuda a que nuestros pacientes se puedan incluir en su entorno inmediato, y por tanto serán niños y niñas más felices, con mayores capacidades y con mayor seguridad.

WEB DE LA EXPERIENCIA:

www.guttmann.com

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 29

TÍTULO: “Jornadas Deportivas –una escuela para TODOS”

AUTORES: Tate Bonany Jané

Institución: JOCVIU associació esportiva (que desde hace 6 años coordina las jornadas) y en un inicio el CEE Sants Innocents

Email: tate@jocviu.cat y jocviu@jocviu.cat

Palabras clave: Sensibilización, Actividad lúdica-deportiva. Inclusión. Valores, Cooperación. Conocimiento de realidades;..Escuela- y sociedad

Resumen:

Las “Jornadas Deportivas –una escuela para todos-“, tal como su nombre indica, es un encuentro deportivo entre diversas escuelas, donde tienen lugar distintas actividades de carácter básicamente, cooperativo, lúdico y deportivo, y en el que se pretende compartir a lo largo de toda una mañana actividades, espacios, juegos, sensaciones, ...con otros compañeros y compañeras conocidas y no conocidos, entre los cuales hay algunos alumnos que presentan discapacidad intelectual.

En estas “jornadas”, tan importante es su carácter o componente deportivo, como la educación en valores tales como la cooperación, la participación, la diversidad y el respeto hacia los demás.

Con estas “Jornadas” se quiere abrir una ventana a la participación, a la inclusión y a la colaboración a la vez que se pretende dar a conocer las muchas posibilidades que la educación física ofrece en el trato de la diversidad (desde el respeto, de igual a igual).

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

La iniciativa de las “Jornades Esportives- una escola per a TOTHOM -“ , “Jornadas deportivas –una escuela para TODOS”, iniciadas hace ya 14 años, (en 1998) tenían y siguen teniendo un objetivo muy claro , éste es que:

Pequeños y jóvenes de escuelas “normales”, compartan a lo largo de las jornadas, actividades, juegos y deportes con otros niños, niñas y jóvenes de escuelas “especiales” (que atienden a alumnos/as con discapacidad intelectual, principalmente).

El Deporte es el nexo de unión entre dos mundos muy cercanos, pero que muy pocas veces actúan conjuntamente.

Las jornadas tienen lugar a lo largo de tres días, concretamente de tres mañanas (en cada una, participan alumnos de distintas franjas de edad), con la finalidad de disfrutar y divertirse con las propuestas lúdico-deportivas, a la vez que conocer otros compañeros/as de juego y otras realidades.

Muchas veces el desconocimiento nos lleva a la NO aceptación de lo desconocido. Pretendemos que las jornadas contribuyan al conocimiento de otras personas, de otras maneras de ser, de otras realidades y ello nos conduzca a la tolerancia, al respeto, al conocimiento y a la aceptación de los demás, por distintos que sean de nosotros,

El deporte, la actividad física, la educación física, en definitiva el JUEGO será nuestro gran aliado, un nexo de unión perfecto y del que todos podemos y hemos de disfrutar, sean cuales sean nuestras capacidades

Objetivos ; La idea fundamental de estas Jornadas fue, ha sido y es que

* Niños/niñas y jóvenes; ya sean de escuelas ordinarias o de centros de educación especial, compartan espacios, juegos y actividades con la intención de convivir, conocer y aceptar la discapacidad , como un aspecto más de la diversidad humana.

* Es desde esta perspectiva que las jornadas pretenden abrir una ventana a la colaboración y a la participación, y a la vez, dar a conocer las posibilidades que ofrece la Educación Física, la Actividad Física y el deporte, en el tratamiento de la diversidad, desde el respeto mutuo, y de igual a igual.

Participantes con y sin discapacidad: Las jornadas están dirigidas a los alumnos tanto de centros ordinarios como de educación especial. Mayoritariamente son centros próximos al distrito de Sant Andreu (Barcelona), que es el distrito al que pertenece la escuela que potenció el inicio de las jornadas.

El primer año la participación (durante los tres días), fue de 428 alumnos/as pertenecientes a 6 centros, 145 de sus participantes presentaban discapacidad.

Este último año; En las 14 jornadas, también a lo largo de tres días, han participado un total de 18 centros alcanzando los 936/1000 participantes,. Han sido 203/300 de los participantes los que han presentado algún tipo de discapacidad.

Instalaciones: A lo largo de los 14 años, las jornadas se han celebrado en las pistas de atletismo de las instalaciones de Can Dragó de Barcelona. Instituciones implicadas; El 1er año (1998) de -"Las Jornadas Deportivas- una escuela para TODOS", fueron muchas las instituciones que se implicaron y que ofrecieron su apoyo; concretamente fueron:

APPS, actualmente DINCAT (Federación Catalana de Discapacidad Intelectual, Catalunya)

Area de Deportes del Ayuntamiento de Barcelona (IBE, Instituto Barcelona Deportes); Departamento de Didáctica de la Expresión Musical y Corporal de la Universitat de Barcelona; Federación Catalana de Balonmano; Consejo del Deporte Escolar de Barcelona (CEEBS); Servicio de Deportes y Turismo de la Diputación de Barcelona; Federa-

ción Catalana de Atletismo; Departamento de Bienestar Social de la Generalitat de Catalunya.

En el año 2011, debido a los recortes en nuestra sociedad y por las dinámicas ya creadas alrededor de las jornadas, son muchas menos las instituciones implicadas que nos pueden ofrecer su apoyo económico, pero no por ello ni dejan de hacerlo, ni tampoco en ningún momento nos hemos planteado el dejar de realizarlas

Recursos humanos:

*Los profesores de Educación Física de todas las escuelas participantes

*Alrededor de unos 60 voluntarios/estudiantes de distintas universidades y centros donde se imparten EF, EE y ciclos formativos, de Actividad física y actividad en la naturaleza, Educación Infantil, Formación Socio-sanitaria

* El personal de JOCVIU como responsables actualmente de la coordinación,.

Recursos materiales; El material necesario para poder llevar a cabo las distintas actividades y juegos de las distintas estaciones. La mayor parte del material lo hemos ido adquiriendo con los años y a lo largo del curso escolar está a disposición de las escuelas participantes. Alguno más concreto, como son las sillas de ruedas, las pedimos en préstamo a alguna entidad institucional.

Las primeras jornadas fueron totalmente gratuitas para todos los participantes.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

Anteriormente al año 1998 (cuando se iniciaron las jornadas), se proponían desde el CPR (centro pedagógico y de recursos), actividades de carácter lúdico-deportivas con participación inter-escolar, destinadas casi todas ellas a los alumnos de las escuelas ordinarias. Cuando (en aquel momento) nuestra escuela, de EE, propuso poder participar en ellas siempre tuvo las puertas abiertas de la organización (CPR), la única dificultad con la que nos encontramos fue que las actividades estaban pensadas totalmente para alumnos/as de escuelas ordinarias y a veces las propuestas que en ellas se planteaban quedaban lejos de lo que podían realizar los alumnos/as de nuestra escuela (E.E.). Aún así la valoración que hicimos de la participación en dichas actividades ludico-deportivas siempre fue positiva. Para muchos de nuestros alumnos, era una de las pocas oportunidades de las que disponían para poder relacionarse con otros niños/as, chicos y chicas de su edad, de igual a igual. (por difícil de creer que parezca) De ahí nacieron las “ganas” de poder realizar actividades deportivas conjuntas INCLUSIVAS, pensadas para TODOS y querer potenciar, en ellas, todos los valores que conllevan

Este fue el primer paso que inició el camino hacia la creación de las 1as Jornadas Deportivas- una escuela para TODOS y que en este año 2011 se han celebrado ya, la 14 edición.

Las jornadas y su preparación se inician a principios del curso escolar con una reunión conjunta de los responsables del área de EF, de todos los diferentes centros educativos participantes (ya sean ordinarios o de EE), en la que se concretan; temas logísticos: los días en que se celebraran las jornadas, las edades a las que irán dirigidas, el lugar donde se celebraran, las ayudas y recursos de los que se disponen, el calenda-

rio de las siguientes reuniones de trabajo y por el último y lo más importante, se diseñan las actividades/estaciones que se llevarán a cabo, teniendo presente la población a la que irán dirigidas., las edades , las capacidades y los intereses de sus participantes. Actualmente, las jornadas están compuestas por un total de 10 *estaciones*, en cada una de ellas se llevará a cabo una actividad diferente. Los participantes se dan cita en la pista de atletismo para poder iniciar la jornada a las 10 de la mañana. Todos los participantes se distribuyen en 20 grupos, cada uno de ellos identificado por un color.

Anteriormente se notifica a cada escuela el número de alumnos que le corresponde a cada grupo con la finalidad de que cada alumno sepa a que grupo pertenece y pueda identificarse con una pequeña tarjeta en la que escribirá su nombre (así facilitamos el poder conocer y nombrar a los componentes del grupo). Cada grupo se compondrá por 2/3 alumnos de cada centro, de manera que en cada grupo encontraremos participantes de los distintos centros educativos.

Como he mencionado hay 10 estaciones y 20 grupos participantes. 10 grupos realizarán la rotación de las estaciones siguiendo la numeración, es decir de la estación 1, pasaran a la 2, la 3, etc. Los otros 10 grupos harán la rotación a la inversa (de la estación 10 pasaran a la 9, a la 8, a la 7,...) de este modo los 20 grupos coincidirán en alguna e las estaciones a lo largo de la mañana.

Cada uno de los 20 grupos irán acompañados por 2 voluntarios, alumnos universitarios y/o de ciclos formativos), que serán los encargados de acompañar al grupo de una estación a la otra a lo largo de toda la mañana.

Finalizaremos la jornada con una entrega de medallas para todos/as los participantes para agradecer y conmemorar su participación.

Valoración y conclusiones;

Cada año hemos ido incrementando el número de participantes y cada vez han sido más las escuelas que nos han manifestado su intención de participar, aunque debido al tiempo destinado y marcado a las jornadas (horario mañanas de 10 a 12h aproximadamente) no podemos acoger a más participantes.

A modo de síntesis remarcamos los aspectos más relevantes alcanzados con la realización de las jornadas

- Hacer realidad el objetivo propuesto: que pequeños y jóvenes de escuelas normales compartieran actividades y juegos con otros niños y jóvenes de escuelas especiales.
- Evidenciar que el deporte ha sido y puede ser el nexo de unión entre dos mundos tan cercanos y lejanos a la vez
- Fomentar actitudes de colaboración inter y intragrupal
- Constatar que mediante el conocimiento mutuo y la convivencia la imagen social que se tiene de las personas con discapacidad varía sustancialmente
- Poner de manifiesto que los más pequeños viven con plena naturalidad la diversidad y aceptan, sin muchos prejuicios, la diferencia. Con la edad este prejuicio parecen incrementarse y hacen más difícil la convivencia si anteriormente no ha existido nin-

gún tipo de experiencia conjunta. Es aquí donde reside la importancia de potenciar, desde pequeños, propuestas comunes

- Apostar decididamente por la cooperación en frente de la competitividad *Disponer de los recursos técnicos y humanos necesarios posibilita poder asumir cualquier reto

Publicaciones de la experiencia: revista AULA i revista TANDEM nº5.

Web de la experiencia: jocviu@jocviu.cat

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 30

TÍTULO: Día Paralímpico en la escuela (Dia Paralimpic a l'escola)

AUTORES: Francesc Ordoño Madolell

Institución: Federació Catalana d'Esports de persones amb Discapacitat Física (FCEDF)

Web: promocio@esportadaptat.cat

Palabras clave: Inclusión, sensibilización, deporte adaptado, asesoramiento.

Resumen: Desde el año 1969 la FCEDF esta trabajando por y para el deporte adaptado en el formato de competición y desde el año 1990 se ha impulsado el área de la promoción del deporte adaptado. Desde esta área surgió la propuesta que a continuación presentamos: programa de *Dia Paralimpic a l'Escola* (Día Paralímpico a la escuela), con el objetivo de ampliar el campo de la promoción y fomentar en los centros educativos el conocimiento del deporte adaptado a las personas con discapacidad y sus valores, asesorando además a los docentes en el ámbito de la inclusión del alumnado con discapacidad en las sesiones de Educación Física y en las actividades físicas deportivas extraescolares.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos:

- Facilitar la inclusión de los alumnos con discapacidad.
- Sensibilizar a los compañeros.
- Hacer posible la inclusión en las actividades deportivas, dando a conocer el deporte adaptado y la facilitando su formación.

Participantes con y sin discapacidad: El programa se lleva realizando desde la temporada 2007/2008, habiendo participado en última temporada un total de 2200 niños/as repartidos en 20 jornadas.

Instalaciones: Centros educativos.

Instituciones implicadas: *Generalitat de Catalunya, Consell Català de l'Esport, Diputacions, Unió de Federacions Catalanes.*

Recursos humanos: Un coordinador del programa, un responsable de la actividad, un chofer, 6 técnicos en deporte adaptado.

Recursos materiales: 16 sillas de ruedas, 1 pelota de baloncesto, 12 antifaces, 1 juego de bolas de boccia, 2 canaletas de boccia, 50 conos, 1 juego de esgrima de iniciación (espuma), diplomas y regalos para todos los participantes.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

La actividad se realiza en las instalaciones deportivas de los centros educativos ordinarios. La primera acción es realizar una visita al centro por parte del coordinador del programa, para conocer a los participantes de la actividad y los espacios disponibles. Esta información previa es, necesaria para definir el enfoque de la charla y de los deportes a realizar. Es importante concretar el número y las edades de los alumnos a los que se les realiza la actividad para adecuar el dialogo y el mensaje de la charla, así como los deportes propuestos se adecuen a sus capacidades.

Una vez recopilada esta información se estructura la charla por franjas de edad, optando por un diálogo más infantil o con unas explicaciones mas técnicas. La charla en la primera jornada, tiene duración aproximada de una hora. En ésta se les da a conocer la historia del deporte adaptado, los materiales deportivos adaptados, las discapacidades, los deportes y sus reglamentaciones y para finalizar un deportista paralímpico explica su experiencia y vivencias.

En la segunda jornada, se realizan las prácticas deportivas con una duración total aproximada de cuatro horas. La estructura de la actividad se organiza en cinco estaciones, una por cada deporte que se realiza. Las estaciones se reparten por todo el espacio deportivo del centro o de la instalación deportiva. A los participantes se les organiza por grupos de unos 15 miembros, en los que realizaran las rotaciones por todas las estaciones. La duración de cada rotación oscila entre los 30 i 40 minutos. A cada grupo se le asigna un color y una rotación a seguir.

(Ejemplo)

Grupo azul: Baloncesto / Esgrima / Boccia / Eslalon / Atletismo

Grupo rojo: Esgrima / Boccia / Eslalon / Atletismo / Baloncesto

Grupo amarillo: Boccia / Eslalon / Atletismo / Baloncesto / Esgrima

Grupo verde: Eslalon / Atletismo / Baloncesto / Esgrima / Boccia

Grupo blanco: Atletismo / Baloncesto / Esgrima / Boccia / Eslalon

Al finalizar cada uno de los grupos todas sus rotaciones, los participantes han experimentado en cada una de las estaciones un deporte adaptado diferente, con sus peculiaridades, sus normativas y sobre todo con sus valores.

En cada una de las estaciones se encuentra un técnico en deporte adaptado que hace la recepción del grupo les explica la actividad a realizar, los tutela durante la rotación y hace hincapié en la parte docente de la practica. Para conseguir el éxito en la actividad es imprescindible que los chicos y chicas se diviertan, que tengan una buena experiencia pero lo más importante es que descubran los valores de la capacidad y de la diversidad. Los deportes que usamos para hacer las actividades son:

El Eslalon, en esta práctica se pretende que el grupo analice la dificultad de ser usuario de silla de ruedas, entendiendo lo que implica encontrar obstáculos en nuestra trayectoria. Este deporte da a sus practicantes mucha habilidad en el manejo de la silla, ganando mucha más autonomía y calidad de vida. (ver reglamento deportivo en www.fedpc.org).

El baloncesto en silla de ruedas, al igual que en el eslalon, se pretende que el grupo analice la dificultad de ser usuario de silla de ruedas al tiempo que se manipula una pelota. La combinación del manejo de la silla i la pelota nos permite comprobar mediante un juego divertido, lo difícil que es tener que utilizar una silla de ruedas cuando una de las manos esta ocupada en otra tarea. (ver reglamento deportivo en www.esportadaptat.cat)

Al ser la boccia un deporte para personas con gran discapacidad, se pretende que entiendan como a pesar de que una persona tenga una discapacidad, puede conservar otras muchas capacidades. Experimentan el juego con la reducción de la movilidad al realizar la práctica sentados en una silla, con la limitación del movimiento de alguna de sus extremidades que dificulta su

lanzamiento e incluso la limitación total de cualquier movimiento , por lo que deberán utilizar las canaletas y que un compañero asuma las funciones de auxiliar. Este deporte es una de las prácticas que podrían utilizar como juegos inclusivos en las prácticas deportivas regulares en horario escolar. (ver reglamento deportivo en www.esportadaptat.cat)

Al ser la esgrima, un deporte de habilidad, damos a conocer otro tipo de discapacidad motriz, como las hemiplejias.

Hacer la práctica en una silla limitamos el movimiento en el desplazamiento y al necesitar tan solo un brazo, nos permite explicar la existencia de capacidades dentro de las limitaciones. (ver reglamento deportivo en www.esportadaptat.cat)

Mediante el atletismo, conseguimos adentrarnos en el conocimiento de la discapacidad visual: la falta del estímulo visual, la necesidad de tener un guía y la confianza que ha de existir entre ambos. La intención de esta práctica, al igual que en las anteriores, no es demostrar las limitaciones, sino todo lo contrario. No se pretende hacer una práctica de velocidad, sino realizar un recorrido de habilidad y mostrar diferentes formas de poder guiar a sus compañeros, confiando además en las indicaciones del que hace de guía.

Valoración y conclusiones:

Para la valoración de la actividad por parte de los participantes se realiza un dibujo donde muestran sus vivencias durante la actividad. La valoración de los profesores se realiza mediante la cumplimentación de una encuesta donde valoran todos los aspectos de la actividad.

El deporte es una herramienta importante para la normalización y la inclusión de personas con discapacidad. Atendiendo a las capacidades, permite a los alumnos que realizan estas prácticas que vean las capacidades y se olviden de las limitaciones físicas.

12. 6. EXPERIENCIAS DE BUENAS PRÁCTICAS DE INCLUSIÓN EN GESTIÓN

FICHA DE BUENA PRÁCTICA -31

TÍTULO: Club Baix Maestrat Esport Adaptat (sección deportiva de COCEMFE MAESTRAT)

AUTORES: Esther Santos Ortega

Institución: COCEMFE MAESTRAT

Email: esanor@wanadoo.es

Palabras clave: inclusión, deporte adaptado, sensibilización.

Resumen:

Las actividades que se describen a continuación, gestionadas y tuteladas por el club Baix Maestrat Esport Adaptat (BAMESAD), sección deportiva de COCEMFE MAESTRAT, pretenden que todas las personas, con algún tipo de discapacidad o no, compartan espacios, materiales y actividades, tratando de aportar un punto de vista a las mismas más inclusivo. Se describirán las siguientes actividades:

1. Colaboración con el Consell Municipal d'Esports en el análisis de la accesibilidad y disponibilidad del material necesario para la participación de personas con algún tipo de discapacidad en los siguientes eventos populares: "Marató popular", "Dia de la bici", "Marató popular aquàtica" y "Caminada popular".
2. Jornadas de sensibilización en centros escolares de primaria, secundaria y formación profesional en las que deportistas con discapacidad comparten espacios, material, experiencias y actividades con los estudiantes y docentes.
3. Entrenamientos conjuntos de baloncesto en silla de deportistas de BAMESAD junto a jóvenes del Casal Jove del municipio.
4. Colaboración con el Club Natación Vinaròs en la organización de la Travesía al puerto para posibilitar la participación conjunta de nadadores con y sin algún tipo de discapacidad.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos:

- Conseguir que los eventos deportivos populares del municipio sean plenamente inclusivos.

- Fomentar, a través de jornadas de sensibilización, actividades inclusivas en centros escolares para ampliar la manera que tiene el alumnado de entender la discapacidad y el deporte.

En definitiva, favorecer la inclusión social de las personas con discapacidad utilizando como herramienta el deporte adaptado.

Participantes con y sin discapacidad:

Integran el club BAMESAD 54 deportistas de diferentes edades y tipo de discapacidad, divididos en sus diferentes disciplinas deportivas (natación, multideporte, baloncesto en silla, atletismo, ciclismo y tenis mesa). Todos ellos, con mayor o menor grado de implicación, participan en las actividades descritas.

Es variable el número de personas sin discapacidad que participa en las actividades: estudiantes de primaria, secundaria y ciclos formativos, socios del Casal Jove, nadadores del Club Natación Vinaròs y población de la comarca en general.

Instalaciones:

Pabellón polideportivo Vinaròs, piscina Servol Vinaròs, centros educativos de la comarca,...

Instituciones implicadas:

COCEMFE Maestrat, Ayuntamiento de Vinaròs, (Casal Jove y Consell Municipal d'Esports), Diputación de Castellón, Instituto Provincial del Deporte de Castellón, Club Natación Vinaròs y entidades privadas.

Recursos humanos:

15 voluntarios, de los cuales:

- Coordinadora: 1 licenciada en EF
- Baloncesto en silla y natación competición: 1 licenciado en EF
- Natación salud: 1 técnico de natación y 1 fisioterapeuta
- Ciclismo: 1 técnico deportivo
- Iniciación: 1 técnico deportivo y 1 maestro de EF
- Apoyo en las actividades: 8 voluntarios con formación específica impartida por el propio club.

Recursos materiales:

12 sillas y 10 balones de baloncesto, 1 silla de atletismo, palas, pelotas y una mesa de tenis mesa, una canaleta y dos juegos de boccia, una rampa de slalom, material diverso de natación, 1 balón y 10 antifaces de goalball, un proyector y pantalla y un ordenador portátil.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

Uno de los pilares en los que se fundamenta el club BAMESAD es la inclusión social de las personas con algún tipo de discapacidad a través de la práctica deportiva. Por ello, además de proponer entrenamientos semanales de diferentes disciplinas, preten-

de conseguir la participación de personas con algún tipo de discapacidad en las actividades físicas populares que propone el municipio.

Colaboración con el Consell Municipal d'Esports (CME)

Anualmente, el CME organiza cuatro eventos populares en su campaña de "Esport Popular": "Marató popular" (abril), "Dia de la bici" (mayo), "Marató popular aquàtica" (junio) y "Caminada popular" (octubre). BAMESAD facilita que dichos eventos sean plenamente inclusivos realizando las siguientes tareas:

- . Revisión, con suficiente antelación, de la accesibilidad de la salida y la llegada, así como del recorrido, y propuesta de modificación al CME de ser necesario.
- . Disposición de recursos materiales (4 sillas de ruedas, 4 handbikes, 1 silla específica de atletismo y material auxiliar de flotación) y humanos para aquellas personas que lo soliciten.
- . Difusión de la posibilidad de participar en los eventos entre el colectivo de personas con algún tipo de discapacidad.
- . Reportaje de la participación en la prensa local.

Jornada de sensibilización en centros escolares

Durante el año académico 2010-2011 COCEMFE MAESTRAT ha puesto en marcha un programa de sensibilización en centros educativos, con el objetivo de concienciar a los alumnos en el tema de la discapacidad. Las jornadas, impartidas por deportistas del club BAMESAD, se estructuran en tres grandes bloques:

1. Charla coloquio sobre discapacidad, en la que se expone el mundo de la discapacidad y el deporte adaptado de la mano de personas con algún tipo de discapacidad, ya sea física, sensorial o intelectual.
2. Práctica de deportes adaptados, con la que se pretende que el alumnado experimente diferentes tipos de discapacidad y sea consciente de las barreras arquitectónicas y practique deportes adaptados y específicos (goalball, boccia, baloncesto en silla, ...) junto a deportistas con algún tipo de discapacidad.
3. Exposición fotográfica sobre barreras arquitectónicas y muestra de material específico para la práctica de deporte adaptado, como elemento visual que complementa el trabajo de sensibilización llevado a cabo en los bloques anteriores.

Convenio de colaboración con el Casal Jove

Los deportistas de BAMESAD que forman parte del equipo de baloncesto en silla son siete, con lo resulta bastante difícil el entrenamiento de situaciones de juego real. El club firmó hace dos años un convenio de colaboración con el Casal Jove del municipio, de forma que una de las actividades que se ofrecen a los jóvenes los sábados por la mañana es el baloncesto en silla de ruedas.

Colaboración con el Club Natación Vinaròs

Cada primer domingo de agosto, el Club Natación Vinaròs organiza la Travesía al Puerto. En las dos últimas ediciones, BAMESAD ha colaborado en el análisis de la accesibilidad del evento, así como la aportación de los recursos materiales y humanos necesarios para que las pruebas de 250 m y 700 m sean inclusivas.

Valoración y conclusiones:

Llama la atención que cada vez se cuenta más con las personas con algún tipo de discapacidad para organizar eventos deportivos populares a nivel local y provincial. A nivel escolar se detecta una mayor concienciación de los alumnos. Un ejemplo es que en los últimos años se presenta al concurso de dibujo de la mascota de los juegos deportivos, algún trabajo sobre actividad física adaptada. Se ha conseguido que se vea a

la persona con algún tipo de discapacidad, que se la relacione con la actividad física, y que se participe conjuntamente en las propuestas populares y del club.

Concretamente, la participación en los eventos populares propuestos por el CME el último año ha sido la siguiente: "Marató popular" (4 handbikes y 2 sillas de ruedas), "Dia de la bici" (2 handbikes), "Marató popular aquàtica" (2 participantes) y "Caminada popular" (2 handbikes).

Las jornadas de sensibilización han tenido lugar durante el curso 2010- 2011 en dos centros de educación primaria y cinco de educación secundaria, con la colaboración de siete deportistas de BAMESAD y la participación de cientos de alumnos.

En los entrenamientos de baloncesto han participado cuatro jóvenes, de los cuales dos se han ofrecido como voluntarios para colaborar con el resto de actividades del club.

Finalmente, en la "L Travesía al Puerto de Vinaròs" (1 de agosto de 2010) participaron 7 nadadores con algún tipo de discapacidad (6 en la prueba de 250 m y 1 en la de 700 m).

Web de la experiencia:

www.cocemfemaestrat.org

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 32

TÍTULO: ACTIVIDAD DEPORTIVA INCLUSIVA EN AVILES (PROGRAMA DEPORTE PARA TODOS/AS FDM)

AUTORES: MANUEL SOLÍS GARCÍA

Institución: FUNDACIÓN DEPORTIVA MUNICIPAL DE AVILES

Email: fdmaviles@ayto-aviles.es

Palabras clave:

Programa municipal de actividad física deportiva inclusiva en Avilés.

Resumen:

Las líneas de actuación definidas en el esquema de la programación de la FDM de Avilés, esta dirigidas al: Deporte Base; Deporte y Competición; Deporte y Salud; Deporte y Economía; Deporte y Formación y DEPORTE E INTEGRACIÓN

El programa DEPORTE E INTEGRACIÓN, recoge acciones tendentes a fomentar la igualdad de la mujer en el deporte; la integración de colectivos desfavorecidos y la inclusión de personas con discapacidad tanto física como intelectual, en los diferentes ámbitos de actuación que conforman el ámbito del deporte en toda su extensión.

En este último apartado, figura como la acción mas importante, al margen de otras, la inclusión de las personas con discapacidad en el desarrollo de la actividad física deportiva programada por la FDM a lo largo de la temporada deportiva en un entorno normalizado, en función de la circunstancias concurrentes en cada caso.

La citada inclusión de personas con discapacidad en actividades físico deportivas convencionales, se inició hace más de 10 años, y desde entonces constituye uno de los objetivos en la programación de las actividades de la FDM.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos:

- Potenciar la inclusión de las personas con discapacidad en las actividades físico deportivas programadas por la FDM
- Fomentar las relaciones sociales de las personas con discapacidad en un marco de práctica deportiva normalizada
- Mejorar la autoestima de la persona con discapacidad
- Generar en la persona con discapacidad el interés y el hábito saludable de la práctica deportiva, como consecuencia las mejoras que obtiene a través de la integración.

Participantes con y sin discapacidad:

80 personas con discapacidad realizan actividad inclusiva en el programa de actividades deportivas de la FDM, en grupos que oscilan entre las 8 y 45 personas, conforme al siguiente detalle:

Actividades de Pista

19 personas con discapacidad integradas en grupos que oscilan entre las 20 y las 45 personas toman parte en actividades deportivas de Sala.

Actividades acuáticas

12 niños/as con discapacidad integrados/as con el resto de compañeros del aula, en grupos de actividad deportiva convencional que oscilan entre las 20 y 30 niños/as toman parte en la Campaña Escolar de Natación.

36 alumnos/as del Colegio de Educación Especial San Cristóbal, participan en la Campaña Escolar de Natación, en las mismas condiciones que el resto de centros escolares

13 niños/as con discapacidad integrados/as en grupos normalizados de cursos de actividades acuáticas que oscilan entre 8 y 12 niños/as.

Instalaciones:

Instalaciones deportivas municipales

Instituciones implicadas:

Fundación Deportiva Municipal de Avilés.

Centros educativos públicos y privados del municipio de Avilés.

Hospital de Día.

Federación de Deportes para Personas con Discapacidad Física del Principado de Asturias (FEDEMA).

Recursos humanos:

En función de la actividad y del horario:

Personal de actividades deportivas de plantilla de la FDM

Personal de actividades deportivas mediante contratación de servicios

Voluntariado de Cruz Roja, a disposición de las personas con discapacidad alta, en horarios predeterminados coincidentes con las actividades que lo precisan.

Recursos materiales:

Material propio de las actividades deportivas

Recursos materiales específicos dependiendo de cada caso en concreto (ascensores hidráulicos, sillas adaptadas, tablas cervicales, elementos de vestuarios adaptados incluida camilla eléctrica).

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

En relación con los datos facilitados de participación, el contenido de las actuaciones que se vienen realizando es el siguiente:

Actividades de Pista

Contamos en la actualidad con personas pertenecientes a la Comunidad Terapéutica de Salud Mental, integradas en actividades convencionales que se caracteriza por estancias cortas de 3-4 meses hasta su alta y paso al Hospital de Día por lo que la inclusión en las actividades queda limitada en el tiempo. A su vez, del Hospital de Día, existe un pequeño grupo de personas inscritas en las actividades deportivas convencionales, (Gimnasia de Mantenimiento, Yoga y Aerobic con Step) constituyendo dicha inclusión una parte importante del programa terapéutico que desarrollan. Además y desde hace años se consolida un grupo de personas con discapacidad intelectual leve en el desarrollo del programa deporte para todos/as.

Actividades acuáticas

Uno de los objetivos de los cursos de actividades acuáticas para personas con discapacidad, tanto de niños/as como de personas adultas, radica precisamente en la inclusión en los cursos convencionales de las mismas edades, lo que llega a hacerse realidad en algunos casos, salvo aquellos en los que no resulta posible por la necesidad de tener una asistencia personalizada.

La participación en la Campaña Escolar de Natación, de carácter gratuito, se extiende a los escolares de todos los centros de enseñanza del municipio, tanto públicos como privados, destacando la inclusión en igualdad de condiciones al resto de los centros del Centro de Educación Especial de San Cristóbal.

Por otro lado, en la citada Campaña, enfocada a los alumnos/as de 3º y 4º curso de Educación Primaria, y desde hace años, son varios los colegios que cuentan entre su alumnado a niños/as con diferentes tipo de discapacidad integrados en el aula, por lo que en la composición de los grupos de las clases de natación se mantiene esta integración, aún en el caso de que fuese preciso algún monitor de apoyo.

Valoración y conclusiones:

“Desde hace años vienen participando en los grupos de gimnasia de mantenimiento personas con discapacidad. La integración de estas personas en los grupos es total y la reciprocidad de aprendizaje también. La plena colaboración de sus compañeros/as con las personas con discapacidad hace sencilla su integración y el interés, las ganas y la alegría que ellos ponen en hacer las cosas bien lo completan. También sus familias destacan lo bien que les viene y el interés que ponen en asistir siendo en ocasiones pequeños dramas si tienen que faltar”.

Monitora de Actividades Deportivas de la FDM de Avilés.

“Lo que me da participar en gimnasia de mantenimiento, es ante todo compartir muchos momentos maravillosos con mis amigas del grupo, ellas me apoyan y me siento una mas no solo en la clase sino fuera de ella también, además conseguí mejorar en mi forma física”.

Usuaría con discapacidad en actividad.

“La integración de personas con discapacidades intelectuales o problemas de salud mental, es algo complicado de llevar a cabo, primero por la falta de predisposición de algunos organismos, pero desde la FDM de Aviles se nos ha dado la oportunidad de que pacientes del hospital de día, puedan integrarse plenamente en clases normalizadas, consiguiendo una mejora sustancial tanto en la socialización y las relaciones grupales, como en su calidad de vida física que mejora de forma sustancial.

Responsable de grupos de Hospital de Día.

“Ha mejorado mucho en el colegio, está mucho más contenta y mucho más activa”.

Madre de una niña de 8 años que tras dos años de actividad en grupo específico de niños con discapacidad se integró en un grupo normalizado.

“Le ha venido muy bien el cambio; ya estaba un poco aburrido y ahora tiene que esforzarse más. Está aprendiendo más y con más ilusión”.

Padre de un niño de 6 años al poco de pasar a integrarse en un grupo con niños de su edad.

“La natación me gusta mucho y me gusta ir a las competiciones. Ya tengo muchas medallas. Tengo muchos amigos en este grupo y me quieren mucho”.

Alumna de 30 años, con Síndrome de Down, integrada en un grupo de natación de mantenimiento hace más de 10 años.

Conclusiones

La valoración que se realiza de esta labor inclusiva de las personas con discapacidad en actividades deportivas convencionales de la FDM, conforme a lo expuesto, se entiende como muy positiva, poniéndose el énfasis en la mejora que se observa tanto desde el punto de vista de una mejor calidad de vida, una mejor condición física, el interés mostrado en la mejora y ello motivado además de por la disposición de la persona, por las aportaciones tanto del personal que desarrolla las actividades, como de los propios usuarios/as participantes en los grupos, que con su apoyo facilitan esta labor integradora.

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 33

TÍTULO: ACTIVIDAD DEPORTIVA INCLUSIVA EN AVILÉS (ORGANIZACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS)

AUTORES: MANUEL SOLÍS GARCÍA (GERENTE)
Institución: FUNDACIÓN DEPORTIVA MUNICIPAL DE AVILÉS (FDM)
Email: fdmaviles@ayto-aviles.es

Palabras clave:

Programa municipal de organización inclusiva de eventos deportivos en Avilés.

Resumen:

Las líneas de actuación definidas en el esquema de la programación de la FDM de Avilés, esta dirigidas al: Deporte Base; Deporte y Competición; Deporte y Salud; Deporte y Economía; Deporte y Formación y DEPORTE E INTEGRACIÓN

El programa DEPORTE E INTEGRACIÓN, recoge acciones tendentes a fomentar la igualdad de la mujer en el deporte; la integración de colectivos desfavorecidos y la inclusión de personas con discapacidad tanto física como intelectual, en los diferentes ámbitos de actuación que conforman el ámbito del deporte en toda su extensión.

En este último apartado, una de las acciones que se llevan a cabo, además de la inclusión de las personas con discapacidad en el desarrollo de la actividad física deportiva programada por la FDM a lo largo de la temporada deportiva en un entorno normalizado, es la referida a la inclusión de las personas con discapacidad en la organización y desarrollo de eventos deportivos competitivos de nivel, inclusión que tiene el carácter de bidireccional en tanto en cuanto no solo personas del deporte adaptado toman parte en organizaciones de eventos de deporte convencional sino también viceversa.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos:

- Favorecer que en la organización de acontecimientos deportivos competitivos de nivel haya implicación del deporte adaptado.
- Trasladar a la sociedad una imagen de normalidad e integración del deporte adaptado en la organización de eventos deportivos de nivel.
- Mostrar la capacidad de organización de las personas con discapacidad desempeñando funciones de responsabilidad dentro de la organización
- Potenciar la relación entre el tejido asociativo deportivo convencional y adaptado.
- Favorecer la puesta en común de recursos tanto humanos como materiales.
- Contribuir a una mejora en la calidad del desarrollo de evento deportivo.
- Mejorar la estima de las personas con discapacidad y el reconocimiento de la labor de la entidad de deporte adaptado.

Participantes con y sin discapacidad:

En la celebración de cada evento una presencia entre el 10-20% de presencia de personas con discapacidad en la organización.

La organización del Campeonato de España Absoluto de de Atletismo 2010, contó con 150 personas de las cuales 25 eran personas con discapacidad.

Instalaciones:

En función de la modalidad deportiva:

Instalaciones deportivas municipales.

Espacios urbanos.

Instituciones implicadas:

Fundación Deportiva Municipal de Avilés.

Federación de Deportes para Personas con Discapacidad Física del Principado de Asturias (FEDEMA)

Club deportivo Cosa Nueva, de deporte adaptado

Fundación Deporte Avilés (FUNDAVI).

Clubes deportivos de deporte convencional.

Federaciones Nacionales de cada modalidad deportiva.

Recursos humanos:

Dirigentes y personal técnico de las entidades de deporte adaptado y deporte convencional

Recursos materiales:

Aquellos necesarios para la correcta celebración de cada evento, dependiendo siempre del tipo de modalidad deportiva de que se trate

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

La FDM ha tenido siempre el deporte adaptado presente en todas sus actuaciones dentro de un concepto normalizado, entre las que se encuentra la organización de eventos deportivos de nivel. Del mismo modo a lo largo de los años también ha sido recíproca la participación del deporte convencional en la organización de eventos de deporte adaptado, formando todo ello parte del objetivo común de una inclusión bidireccional permanente en aras de la mejora cualitativa en la organización de acontecimientos deportivos en nuestra ciudad.

La mejor muestra y experiencia al día de hoy, en cuanto a la inclusión de personas con discapacidad en la organización de eventos deportivos competitivos de primer nivel de carácter convencional en nuestra ciudad, la constituye, la celebración en el mes de Julio del 2010 del Campeonato de España Absoluto de Atletismo, uno de los acontecimientos deportivos más relevantes de nuestro país, el mayor hito histórico deportivo que ha tenido lugar en nuestra Villa junto al Campeonato del Mundo de Escalada en el año 2007 y un gran reto a nivel organizativo.

En la línea de actuaciones anteriores, desde un inicio se planteó por parte de la FDM, la inclusión en esta organización y con funciones de responsabilidad del colectivo del Club Cosa Nueva, entidad de deporte adaptado con sede en nuestra ciudad, aportando más de una veintena de personas con discapacidad para colaborar en el desarrollo de este gran acontecimiento deportivo, siendo esta entidad de las primeras que formalizaron su participación en el voluntariado del evento.

Funciones de importancia, como asumir íntegramente la responsabilidad de todas las acreditaciones del Campeonato, más de 1.500; la distribución y control de todas las neveras y reposición de bebidas tanto en el interior del recinto como a pie de pista, con lo que ellos significa en un evento de esas características; o la labor auxiliar junto a los jueces del control de los marcadores electrónicos también en pista, han servido para dar una imagen de normalidad, seguramente pocas o ninguna vez vista en este tipo de acontecimientos deportivos.

Imagen de normalidad que se traduce en la presencia de sillas de ruedas cruzando la pista de atletismo para acceder al interior de la misma con el fin de realizar sus labores, y que se ha convertido en una de las más bellas estampas de este campeonato.

Si importante es la participación, no lo es menos el resultado de la misma que se ha traducido tanto en el éxito organizativo, como en el reconocimiento de los diferentes estamentos deportivos por plasmar sin ningún tipo de condicionante la inclusión del deporte adaptado a este nivel.

Pero no solo hemos implicado a clubes de deporte adaptado a contribuir en la organización de eventos de deporte convencional, sino que además, desde el comienzo de actividad de FEDEMA en Asturias, cualquier organización de un evento de deporte adaptado que se celebra en nuestra ciudad, más allá de la lógica financiación municipal a través de las distintas líneas de subvención convocadas a tal efecto, se organiza implicando al deporte convencional de esa modalidad, lo que ha dado brillantes resultados a nivel organizativo citando a título de ejemplos los siguientes:

- Campeonato de España de Natación (junto al Club Natación Avilés)
- Campeonato de España de Ciclismo (junto a los Clubes Alvarín y Roxín)
- Campeonato de España de Atletismo (junto a los clubes Asociación Atlética Avilesina y Avilés Atletismo)
- Campeonato de España y Copa del Rey de Tenis de Mesa (junto al Club Avilés Tenis de Mesa)
- Fase de Ascenso a División de Honor B de Baloncesto en silla de ruedas (junto a la Agrupación Deportiva Baloncesto Avilés)

Valoración y conclusiones:

Valoraciones

“Jamás olvidaré el día que supe que se iba a celebrar en Avilés el Campeonato de España de Atletismo, mi deporte favorito. Probablemente no suponga mucho para mucha gente, pero a mi me hizo una ilusión tremenda que mi ciudad fuera a albergar un acontecimiento que nunca antes había presenciado en directo. Hasta entonces siempre me había citado ante la tv para presenciar cualquier campeonato, mitin, olimpiada o acontecimiento atlético para ver a nuestros atletas competir. Sin embargo, esta vez iba a ser diferente. En esta ocasión, y gracias a la posibilidad de colaborar como voluntario, podía colaborar en su organización. Pero, ¿qué podía ofrecer?. Al principio pensé que iba a estorbar, en lugar de ayudar. Apoyado en mi bastón al lado de esos atletas. Todos corriendo, saltando...y yo casi sin poder moverme. Cuál fue mi sorpresa cuando desde la organización se nos ofreció la posibilidad de ayudar: “algo habrá que hacer” nos comentaron.

El primer día era una incertidumbre total. Sin embargo, no había nada que temer; pues todo salió perfecto. El responsable del voluntariado me había reservado un puesto a mi medida: confirmar los resultados de los concursos de salto de altura. Asumiendo la responsabilidad, pude disfrutar de primera mano de un concurso de gran calidad y colaborar al éxito de organización del campeonato. Por cierto, nadie se dio cuenta que tengo que caminar con bastón. Un detalle que no tuvo trascendencia en el resultado final”...

Yeri. Deportista con discapacidad. Componente del voluntariado del CEA 2010

“Como persona con discapacidad y deportista, una de mis mayores satisfacciones es haber podido participar en el Campeonato de España de Atletismo del año 2010 celebrado en Avilés, desde un punto de vista diferente al habitual, participando como voluntario todos los días que tuvo lugar el evento, en varias de las actividades y pruebas desarrolladas, teniendo así otro punto de vista del deporte, más amable y reconfortante, como es el organizativo y el trabajo altruista que muchas personas hacen a diario colaborando y ayudando de esta manera a la buena organización de todo tipo de eventos.

Me sumo a una muy buena idea del Excmo. Ayuntamiento de Avilés, que cobra aún más peso habiéndose realizado un año antes del Año Europeo para el Voluntariado. Sirva de ejemplo”.

Aladino Pandiella Montes. Deportista con discapacidad. Componente del voluntariado del CEA 2010

“Desde el Club Deportivo Cosa Nueva el hecho de participar de manera activa con nuestros deportistas y voluntarios en la organización del Campeonato de España de Atletismo del año 2010 supuso una de las mejores expresiones de normalización deportiva que se pueden dar. Que deportistas con discapacidad, atletas o no, ya que allí estaban de distintas modalidades deportivas, estuvieran el día de las acreditaciones y después, durante la competición de manera totalmente integrada con el resto de voluntariado, fue una gran experiencia para nuestro club deportivo.

Esperamos que iniciativas de este tipo, emanadas de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés, puedan ser copiadas en otras localidades y en similares eventos deportivos”.

José Andres Blanco Sanchez. Presidente Club Cosa Nueva. Deportista con discapacidad. Componente del voluntariado del CEA 2010

“Con motivo de la celebración del Campeonato de España de Atletismo en Avilés en el año 2010, se contó con la participación como voluntarios de un colectivo de personas con discapacidad. Este grupo estuvo integrado por 25 personas que desarrollaron diversas funciones en el Área Técnica, como la entrega de documentación a los atletas participantes, el control de los marcadores de pista y la entrega de bebidas a los deportistas, cumpliendo a la perfección con el desempeño de dichos cometidos.

Valoramos muy positivamente esta iniciativa de la Fundación Deportiva Municipal de Avilés y esperamos se continúe en esta línea en el futuro”.

Manuel Villuedas Zarza. Gerente de la Real Federación Española de Atletismo.

“Desde el Comité Territorial de Jueces de la Federación de Atletismo del Principado de Asturias, hemos hecho una valoración de la colaboración de la Asociación de Discapacitados Cosa Nueva durante el pasado Cto de España de Atletismo celebrado en Avilés como Excelente, dado que su colaboración con éste Comité de Jueces durante el citado Cto fue total en todas aquellas tareas que les fueron encomendadas, tales como movimiento de artefactos, de tacos de salida y el manejo de la secretaria de los marcadores electrónicos instalados para la información del desarrollo de las pruebas por la RFEA, así como el acompañamiento de Atletas desde la Cámara de Llamadas a las líneas de salidas de las prueba”.

Silvino Manzano García Vicepresidente Responsable Nombramientos. Comité Territorial de Jueces. Federación Atletismo Principado de Asturias

“Al poco tiempo de la constitución de nuestra Federación tuvo lugar en Avilés el Campeonato de España de Invierno de Natación Adaptada en el año 1995. Fue una prueba aún recordada por los que aquí compitieron y la causa de su éxito organizativo la implicación que la FDM Avilés logró en la misma del Club Natación Avilés. Desde entonces, todos los eventos de deporte adaptado que hemos organizado en este municipio (a excepción del Nacional de Boccia por razones obvias), han venido de la mano con entidades deportivas ajenas al mundo de la discapacidad pero sí implicadas en sus respectivas modalidades.

De este modo, tenis de mesa, baloncesto, ciclismo, atletismo,.... han tenido, por un lado la asistencia organizativa en todos los aspectos que nuestro colectivo requiere a través de FEDEMA, en cuanto a accesibilidad, necesidades de material específicos, etc, y por otro lado, todo el desarrollo técnico de las pruebas y la incorporación de voluntariado a través de estas entidades, tales como las Peñas Alvarín y Roxín de ciclismo, Atlética Avilesina y Rato Avilés de atletismo, ADBA de baloncesto, Tenis de Mesa Avilés.....

Desde nuestra Federación creemos es un camino importante a seguir, aprovechando los puntos fuertes de cada entidad para que al final, los eventos de deporte adaptado tengan una alta calidad en su organización y posiblemente sin ese espíritu de trabajo conjunto que la FDM Avilés ha sabido implantar, hubiera sido muy difícil de llevar a cabo”.

José Alberto Álvarez García. Ex-Presidente de FEDEMA

Conclusiones

Si algo hay que destacar de la inclusión de personas con discapacidad en la organización de eventos deportivos, es la imagen de normalidad e integración que se traslada al exterior a todos los niveles; el sentirse la persona realizada por participar en una actividad diferente a la cotidiana con la repercusión que conlleva por la importancia de la misma; el reconocimiento que obtiene de los diferentes estamentos por el trabajo bien hecho en el desempeño de sus funciones; el poder contribuir a “hacer ciudad” a través de acontecimientos de primer orden y además la interrelación existente entre el tejido asociativo deportivo convencional y adaptado.

Web de la experiencia: www.fedema.com

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 34

TÍTULO: La “Piscina Coberta Campanar”

AUTORES: Caus, N.; Javaloyas, P.; Juan, A.; Tembl, M; y Delgado, P.

Institución: Federació d’Esports Adaptats de la Comunitat Valenciana (FESA).

Email: fesa@fesa.es

Resumen

La “Piscina Coberta Campanar” (PCC) está gestionada desde 1994 por la Federació d’Esports Adaptats de la Comunitat Valenciana. Desde esa fecha se inició una gestión centrada en el usuario que se refleja en la constante evolución de la estructura interna y externa de la instalación. La apuesta por una dirección basada en el grupo y abierta a su entorno ha hecho de la instalación un ejemplo de buenas prácticas inclusivas en todas y cada una de las diferentes áreas que la conforman (usuarios; accesibilidad de espacios; oferta de actividades; recursos humanos y materiales, etc.) y que trasciende los límites físicos de la instalación y se ha transferido a aspectos como la accesibilidad del barrio y de los transportes públicos de la zona. A la “Piscina Coberta Campanar” acude diariamente una media de 800 personas, de ellas un 20% presentan algún tipo de discapacidad, quienes participan en los diferentes programas ofertados atendiendo a sus necesidades e intereses personales. El principio de normalización aplicado a la atención al usuario se traslada a los trabajadores. En la actualidad trabajan en la “Piscina Coberta Campanar”, con diferente carga horaria, 39 personas de las cuales 20 presentan algún tipo de discapacidad. La visibilidad de la capacidad y la invisibilidad de la adaptación es la característica de esta instalación donde el personal, los usuarios y la propia piscina señalan el *trato y la atención* como el elemento clave de la gestión.

Palabras clave: piscina; inclusión; discapacidad; gestión.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

La Federació d’Esports Adaptats gestiona de forma integral la “Piscina Coberta Campanar” cuya titularidad es de la Generalitat Valenciana. Desde la apertura al público en Agosto de 1994 la línea a seguir ha sido generar una simbiosis entre el usuario, el equipo y la instalación, con la idea de crear un espacio abierto y accesible donde realizar ejercicio físico, principalmente relacionado con el medio acuático, en sus diferentes perspectivas: ocio-recreación, competición, rehabilitación y educación.

En aquella época, caracterizada por la existencia de una única piscina cubierta pública en Valencia, los inicios no fueron fáciles. Como señala Pilar (directora de la instalación; exnadadora; entrenadora de natación) “...*al principio tuvimos problemas, ahora la gente viene y no le causa sorpresa encontrar piernas en el vestuario o nadar con personas con discapacidad pero había mucha desinformación y mala información*”. Romper los clichés que se generaron socialmente que denominaban a la “Piscina Coberta Campanar” como la “piscina de los discapacitados” e incluso ponían en entredicho la

calidad del agua, ha significado un proceso de educación de todos los agentes implicados. En palabras de Toni (técnico de agua; 18 años de trabajo en PCC; exnadador) *“...hemos pasado de que la gente sin discapacidad preguntara si podían nadar aquí, a no tener ningún tipo de problemas en nadar y compartir con personas con cualquier discapacidad... pasamos de ser la piscina de los discapacitados a ser la “Piscina Cobertha Campanar”*.

Esta forma despectiva de referirse a la PCC se convirtió en breve en un valor positivo, la piscina realmente estaba abierta a todos. Para M^a José (usuaria de la PCC desde 1994; profesora) *“...tenía y tengo alumnos con discapacidad en el Instituto así que mi percepción de la discapacidad no ha cambiado pero lo que más me impactó fue entrar en el vestuario (octubre 1994) y encontrar una pierna con unos vaqueros... lo vives con normalidad”*. El proceso de cambio iniciado permitió que la discapacidad se transformara en capacidad, y sus frutos se percibieron en el Campeonato de España de Natación para personas de la FEDMF y FEDPC celebrado en Mislata en 1998 donde se involucraron más de 100 voluntarios usuarios todos de la PCC.

En la actualidad hacen uso de la instalación una media de 800 personas diarias, de ellas un 20% presenta una discapacidad. El alto volumen de usos diarios de la instalación y las diferentes capacidades de los nadadores son respuesta a una concepción de la gestión basada en la persona. Esta proximidad ha sido destacada por los usuarios, así M^a José destaca *“...vengo porque es mi casa...”* y Ana (usuaria; conoció la Piscina a través del Programa Hospi-Esport; vive a 30 Km de la instalación y acude a ella asiduamente) y Encarna (usuaria; acompañante de Ana) *“... no vamos a otras (instalaciones) que nos quedan más cerca porque no están adaptadas; ésta es mucho más cómoda; para personas como yo está muy bien adaptada; el personal es muy atento; si algún día Encarna no viene me ayuda el personal de aquí”*. Y por los técnicos más veteranos Teresa (técnica de agua en PCC desde 1994; exnadadora) señala que *“...cuando la piscina se inauguró aportó a la oferta de instalaciones existentes mucha humanidad en su conjunto en cuanto al grupo de trabajadores y el trabajador con el usuario...”*. Esta misma percepción la aporta Cesar (técnico de sala; trabaja en PCC desde 2007) *“...después de 5 años lo ves como algo normal pero el simple hecho de tener a alguien con una triple amputación en sala te impacta...la percepción de la discapacidad cambia y la del deporte también. La diferencia con otras instalaciones en las que he trabajado es el trato más humano con el usuario y con el trabajador y por eso la recomendaría”*.

La PCC es una instalación de barrio que ha ido adecuándose poco a poco a los cambios en el tipo de demandas sociales de instalaciones deportivas, tanto de infraestructura como de actividades. La instalación, que en su reinauguración en 1994 contaba con un vaso cubierto de 25 x 12'5m, en la actualidad está conformada además por una sala polivalente y gimnasio; un balneario urbano y un espacio exterior con solárium y sala de espera. Estos cambios se han unido a una ampliación de la oferta de actividades y cursos. Centrándonos en la atención a un usuario con discapacidad, éste al acceder a la instalación puede optar, en función de sus necesidades e intereses, por un curso o actividad convencional o uno específico. En las actividades de sala, es requisito para acceder el no presentar contraindicaciones médicas para su realización y cumplir con las normas de uso de la instalación. A partir de ahí, la instalación prevé las necesidades de apoyo o de material de sus usuarios, así, por ejemplo, existen franjas horarias de la sala de cardio-fitness con dos técnicos más para atender a las personas que precisan un apoyo en las transferencias a las máquinas o en la manipulación de

las cargas. Por otro lado, en las actividades acuáticas se oferta un amplio espectro de programas. Poniendo la atención en las opciones que se ofrecen, exclusivamente, a los usuarios que presentan una discapacidad encontramos:

- Cursos de Natación adaptada para adultos (incluido el programa Hospiesport).
- Natación de perfeccionamiento para usuarios con discapacidad que han nadado siempre en un grupo convencional pero precisan ahora de un apoyo específico en agua.
- Natación adaptada para niños a partir de los 2 años de edad.
- Club de natación adaptada.
- Natación con grupos específicos (Centros de Educación Especial; Centros de Salud Mental; etc.).

No obstante, es de destacar que salvo que entrañe un riesgo para la seguridad del usuario, el nadador con discapacidad puede acceder a los cursos convencionales de natación modificándose la ratio y poniéndose especial cuidado en la disposición de materiales y de técnicos de apoyo en agua. La individualización de la atención y el trabajo interdisciplinar es un aspecto clave para responder de forma eficaz a las necesidades del usuario. Se respeta así la línea de actuación establecida desde los inicios: la normalización y accesibilidad de los servicios que se prestan. Ésta incluye la equiparación de precios a todos los usuarios de la instalación que acceden a cursos con independencia de que sus capacidades les signifiquen la necesidad de un apoyo individualizado en agua.

Por otro lado, el equipo que inició la gestión de la Piscina imprimió una forma de entender las actividades acuáticas y la discapacidad a su gestión. Como indican Teresa, Toni y Pilar “...éramos un grupo en el que todos teníamos algún contacto con la discapacidad y habíamos vivido ésta y el deporte de una misma manera, y empezamos con la idea de hacer que esto fuera para arriba”. Un equipo de trabajo sin presiones jerárquicas en el que se fomentaba la colaboración y coordinación en cada una de las actuaciones y categorías profesionales. Y en el que, por supuesto, la presencia de personas con discapacidad se producía en cualquier ámbito.

	CON DISCAPACIDAD	SIN DISCAPACIDAD
Personal Técnico-deportivo	3	17
Personal sanitario (fisioterapia)	1	1
Personal de gestión	5	-
Personal de limpieza	8	1
Personal de mantenimiento	3	-
Usuarios	160 diarios	740 diarios

Ésta situación significa, obligatoriamente, un trabajo por parte de las personas con y sin discapacidad que conforman el equipo por interiorizar como propias las ayudas y

los apoyos mutuos. En este sentido, ejemplificando sobre los monitores, Teresa nos indica que “...*nosotros (técnicos sin discapacidad) tenemos que estar a más del 100%...*” para atender a, por ejemplo, los transportes de material, etc. La inclusión es un trabajo de doble vía, no basta con los apoyos externos, hay que tener intención de convivir, tal y como señalan Toni, Teresa y Pilar, “...*al principio es un trabajo de todos entender la diferencia entre el apoyo y el servilismo, después todo va rodado*”. La presencia de monitores de agua o de fisioterapeutas con discapacidad también ha requerido de una educación hacia el público, sobre todo en los cursos de enseñanza, como destaca Pilar “...*a veces, algún padre presenta alguna reserva porque a su hijo le enseñe un técnico con discapacidad, piensan en la seguridad de su niño, pero cuando ellos tienen sus recursos (los técnicos) se meten en el agua antes, demuestran habilidad... y los padres se tranquilizan*”. Esta situación también se da con la fisioterapeuta, Teresa “...*al principio los usuarios te preguntan ¿podrá atenderme bien? ... pero después están encantados y vuelven*”.

Las personas (trabajadores y usuarios) acaban involucrándose en el Proyecto porque se creen lo que están haciendo y acaban sintiendo la Piscina como propia y viniendo a ella para mucho más que para hacer deporte.

Web de la experiencia: www.fesa.es

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 35

TÍTULO: Por un deporte sin barreras. Que promocióne la inclusión social de las personas con discapacidad.

AUTORES: Gabriel Arranz, Joana Carbò y Merche Ríos

Institución: *Institut Barcelona Esports – Ajuntament de Barcelona*

Email: garranz@bcn.cat, jcarbom@bcn.cat, mercherios@ub.edu

Palabras clave: personas con discapacidad, inclusión, comunidad y promoción deportiva.

Resumen:

El *Institut Barcelona Esports* (IBE) de l'*Ajuntament de Barcelona*, en colaboración con el *Institut Municipal de Persones amb Discapacitat*, se plantea de forma prioritaria consolidar el enriquecimiento de la vida deportiva de la ciudad de Barcelona, garantizando el derecho a la práctica del deporte del colectivo de personas con discapacidad, para mejorar su calidad de vida y colaborar así en la consecución de una sociedad normalizadora y respetuosa con la diversidad.

Partiendo de la concepción de la práctica de actividad física y deportiva como herramienta de fomento de la salud, de utilización creativa del tiempo libre, y como espacio de relación -motor para crear comunidades-, se implantó, en el año 2007, el programa "*Per un esport sense barreres*" (Barreras Cero), con el propósito de incluir a las personas con discapacidad en la práctica normalizada de la actividad deportiva que se organiza en la ciudad de Barcelona ya fuera en centros deportivos, eventos deportivos, programas de promoción deportiva, entre otros.

La experiencia nos indica que el hecho de pertenecer a una comunidad o a un grupo social es uno de los factores decisivos que facilitan la eliminación de la exclusión social. Por este motivo, se debe favorecer "el deporte de proximidad" en un contexto inclusivo.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos:

El objetivo que se propone el programa "*Per un Esport sense Barreres*" es potenciar la promoción del deporte en el colectivo de ciudadanos y ciudadanas con discapacidad, en igualdad de condiciones con el resto de población, colaborando así en el fomento de hábitos más saludables para mejorar su calidad de vida y su integración y normalización social, contribuyendo a la construcción y cohesión social de la ciudad de Barcelona:

- Posibilitando la práctica deportiva de aquellas personas que lo deseen en grupos convencionales o, en grupos específicos, ampliando los canales de oferta/demanda.

- Formando en el ámbito de las Actividades Físicas Adaptadas a todos los agentes implicados desde una vertiente inclusiva y específica (cuando el grado de la discapacidad así lo exija).
- Asesorando a los equipos responsables de las entidades e instalaciones deportivas municipales en el ámbito de las Actividades Físicas Adaptadas.
- Sensibilizando a toda la población, sobre el derecho a la práctica física de las personas con discapacidades en actos y eventos deportivos.

Participantes con y sin discapacidad:

El programa contempla la participación de ciudadanos y ciudadanas con cualquier tipo de discapacidad y defiende su participación en un entorno inclusivo, compartiendo la actividad con personas sin discapacidad. La ratio de participantes con y sin discapacidad suele responder al mismo porcentaje que encontramos en la población en general.

Instalaciones:

Principalmente los 45 Centros Deportivos Municipales, así como centros educativos y entidades de la ciudad de Barcelona.

Instituciones implicadas:

Institut Barcelona Esports de l'Ajuntament de Barcelona:

Direcció de Promoció i Esdeveniments Esportius, Direcció de Projectes i Obres, Direcció de Gestió i Control d'Equipaments, Direcció de Comunicació i Qualitat.

Institut Municipal de Persones amb Discapacitat de l'Ajuntament de Barcelona

Centros Deportivos Municipales de Barcelona

Federació ECOM

Associació Esportiva Ciutat Vella

Federaciones Catalanas de Deporte Adaptado

Universitat de Barcelona

Entidades adheridas al *Pla de l'Esport en Edat Escolar*

Entidades con oferta específica para personas con discapacidad

Institut Guttmann

JOCVIU Associació Esportiva

Recursos humanos:

1 Director del programa

2 coordinadoras IBE

1 coordinadora IMD

Comisión asesora: 33 personas

Comisión deportiva “Sense barreres”: 17 personas

Personal de los Centros Deportivos Municipales y entidades

Recursos materiales:

Material de sensibilización en el Servicio de préstamo: juegos de boccia y canaletas, gafas y balones de goalball, handbikes, tándem, sillas de ruedas, accesorio de 3ª rueda.

Material adaptado en los Centros Deportivos Municipales: grúas hidráulicas, camillas, sillas de ruedas higiénicas, entre otros.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

Bajo un planteamiento de una sociedad inclusiva, pretendemos que todas las instalaciones municipales deportivas sean de uso para todos y para todas, adaptando la oferta, articulando los recursos complementarios necesarios y ofreciendo apoyo pedagógico y social a todas las personas usuarias, ya sea en grupos convencionales o en grupos específicos, en función del grado de discapacidad. Asimismo, pretendemos garantizar el acceso a la práctica de deporte y actividad física de calidad a todos los niños y jóvenes con discapacidad de la ciudad de Barcelona.

Con el fin de alcanzar estos objetivos, hemos considerado necesario incrementar la promoción, la diversificación y la difusión de la oferta, la calidad de los servicios gestionando los recursos para todos, sin excepciones, y generalizando el uso de los espacios deportivos de forma equitativa en todos los distritos de la ciudad, tanto para la práctica del deporte en edad escolar como en el resto de edades. En definitiva se trata de conseguir un deporte sin límites y sin barreras; nos referimos por tanto a un deporte inclusivo, donde todo el mundo tenga cabida, dejando aparte sus características, dificultades y condiciones sociales, partiendo de la premisa de que tiene el derecho de participar y oponiéndonos de esta forma a cualquier forma de segregación. Un espacio deportivo inclusivo responde a una forma de concebir, tanto el deporte como la función social de la instalación deportiva, que genera capital social y que, desde un planteamiento comunitario, reconoce la diversidad y no pretende asimilarla. Nos estamos refiriendo a una práctica de calidad sin excepciones, a una filosofía que contempla la instalación deportiva como motor de cambio social y de actitudes, basada en la igualdad y la democracia participativa, donde la diversidad es un valor en alza que cohesiona al grupo. La experiencia nos indica que pertenecer a una comunidad o a un grupo social son factores decisivos que facilitan la eliminación de la exclusión social. Por ello, el programa “*Por un deporte sin barreras*” prioriza la práctica en grupos convencionales.

Se procede sin embargo a la práctica en grupo específico cuando la modalidad de práctica deportiva y el grado de discapacidad dificultan el proceso de inclusión, o por una opción personal del individuo con discapacidad. El hecho de que se plantee paralelamente esta segunda opción, se justifica por la necesidad de diseñar programas a medida de las solicitudes del colectivo, considerando el deporte adaptado como un recurso culturalmente valorado, que permite una vida culturalmente valorada. No se debe perder de vista que la práctica del deporte adaptado supone a sus practicantes una ampliación de entornos que genera también capital social, al manifestarse como un punto de encuentro. El niño, el joven, el adulto, tienen además la posibilidad de ubicar sus capacidades en un contexto compartido con otras personas con discapacidad, contrastando sus experiencias y pudiéndose equiparar, si se trata de competición, con otros compañeros en situaciones similares.

Es necesario en ambas opciones favorecer "el deporte de proximidad", que, bajo el principio de sectorización, consiste en aplicar la normalización geográfica, el lugar en el que reside la persona con discapacidad, con el objetivo de prestar los servicios a la comunidad desde una perspectiva de acercamiento al ambiente social, físico y familiar.

Principales estrategias de intervención:

1. Facilitar y ampliar la práctica deportiva de aquellas personas que lo deseen, en grupos convencionales o en grupos específicos, en un centro deportivo municipal cercano a su entorno social y familiar, así como en eventos deportivos populares y actividades de promoción dentro y fuera del horario escolar.

1.2. Intensificar los canales de información / animación para conseguir el mayor número de participantes con discapacidad.

1.3. Velar por la presencia de los monitores de apoyo docente y los auxiliares de apoyo en el vestuario (mediante el Servicio de Apoyo al Vestuario gestionado por la *Federació ECOM*) en los Centros Deportivos Municipales (CEM).

1.4. Generalizar y unificar el protocolo de atención a las personas con discapacidad en los CEMs.

1.5. Acordar las medidas de afirmación en relación a las personas usuarias con discapacidad en los CEMs

1.6. Velar por el cumplimiento de la normativa de accesibilidad en los CEMs

1.7. Aumentar la existencia de material adaptado.

2 y 3. Formar y asesorar en el ámbito de las Actividades Físicas Adaptadas a todos los agentes implicados desde una vertiente inclusiva y específica (cuando el grado de la discapacidad así lo exige): técnicos deportivos, directores y gerentes y personal de atención al público de los CEMs. Se organizan cursos de formación a lo largo del año y se ofrece el asesoramiento a los CEMs y en las actividades de promoción deportiva dirigida a la población infantil y juvenil de la ciudad de Barcelona, mediante el Servicio de Asesoramiento Pedagógico para la inclusión deportiva, gestionado por *l'Associació Esportiva Ciutat Vella*.

4. Sensibilizar a toda la población sobre el derecho a la práctica de actividad física de las personas con discapacidad aprovechando los actos y eventos ciudadanos. Para visibilizar la inclusión, se fomenta la inclusión del deporte adaptado en acontecimientos de deporte convencional y se promueve la participación de los deportistas con discapacidad en competiciones convencionales y en otros acontecimientos deportivos patrocinados por el *Institut Barcelona Esports*.

Valoración y conclusiones:

Hasta el momento se han realizado 50 acciones formativas dirigidas al personal de atención al público, personal técnico deportivo, direcciones y gerencias. Para recabar la opinión de los participantes, al finalizar los cursos responden un cuestionario que valora la capacidad didáctica del docente, sus conocimientos en la materia así como la utilidad de los contenidos recibidos, y se recogen las necesidades formativas en el

ámbito de la Actividad Física Adaptada. Un total de 825 participantes han valorado el plan de formación con una puntuación media de 4,67 sobre 5. Los participantes consideran un valor añadido la participación de personas con discapacidad en los actos formativos o en su defecto la simulación de una discapacidad. A su vez, reclaman más tiempo para profundizar en los contenidos y asegurar los canales de información.

En relación a la difusión se han editado un total de 41.000 ejemplares del folleto *Barreras Cero*, 100 unidades del protocolo de atención al público y 1 cartel para cada Centro Deportivo Municipal.

Respecto a los servicios que ofrece el programa, el servicio de Apoyo al Vestuario cuenta, de momento, con 23 usuarios que lo valoran positivamente. La mayoría opina que el servicio cubre sus expectativas y se adapta a sus necesidades, aunque algunos reclaman más horas de servicio y mejoras en la accesibilidad de algunas instalaciones.

Respecto a la promoción del monitor docente de apoyo que asumen los CEMs, se insiste en el trabajo colaborativo con el técnico deportivo para el diseño de estrategias inclusivas.

En cuanto a la participación de deportistas con discapacidad en eventos deportivos populares, la cifra total asciende a más de 400 participantes desde el año 2007, distribuidos en diferentes pruebas como la Cursa Adaptada de la *Mercè*, la *Garmin Barcelona Triathlon*, la *Carrera Jean Bouin*, entre otros.

Consideramos que los puntos fuertes del programa son: el cambio del término integración por el de inclusión en el planteamiento del programa, su tratamiento holístico, los servicios que ofrece para superar las barreras a la participación y el trabajo colaborativo y transversal con los agentes implicados. Mientras que los aspectos que deben mejorar en posteriores ediciones son: la rotación del personal técnico y de atención al público, la accesibilidad de las instalaciones más antiguas, el desequilibrio entre rentabilidad económica y social que plantean los gestores de los centros deportivos municipales, la poca demanda por parte de personas con discapacidad, y el desconocimiento de los técnicos deportivos respecto a las posibilidades y capacidades de las personas con discapacidad así como el referente a las estrategias inclusivas.

Web de la experiencia: www.bcn.cat/esports

12.7. EXPERIENCIAS DE BUENAS PRÁCTICAS DE INCLUSIÓN EN ESTRATEGIAS

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 36

TÍTULO: YO QUIERO HACER PESAS

AUTORES: Anna Fillat Prat

Institución: FUNDACIÓN ASPROS

Email: annafillat@gmail.com

Palabras clave: *Sala fitness, gimnasio, uno más, discapacidad intelectual*

Resumen:

En la Fundación Aspros cuando preguntamos qué actividad física o deporte quieren hacer las personas con discapacidad intelectual en su tiempo libre, mayoritariamente constan dos cuestiones: Por un lado el género masculino es el que está más predispuesto a participar y por otro manifiestan preferir fútbol y la actividad de gimnasio, más concretamente participar en la sala de musculación, para mejorar su condición física e imagen.

Durante los últimos 8 años hemos estado integrando personas con discapacidad intelectual en diferentes gimnasios de la ciudad de Lleida, con más o menos éxito en función del seguimiento y el control de la motivación de los participantes.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos:

- Practicar una actividad de tiempo libre como el resto de la sociedad.
- Mejorar la condición física.
- Mejorar su imagen.

Participantes con y sin discapacidad: Adultos con discapacidad intelectual mayoritariamente hombres.

Instalaciones: Gimnasios Lleida.

Instituciones implicadas: Fundació Aspros.

Recursos humanos: Responsable Actividad Física Adaptada de la Fundación. Gerente del gimnasio y un monitor con actitud y formación apropiada

Recursos materiales : Ninguno especial.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

Las tareas y requisitos que deberían de cumplir cada uno de los agentes implicados ha sido la siguiente:

Responsable de Actividad Física Adaptada de la Institución donde residen i /o trabajan los participantes.

* Seleccionar un gimnasio que estuviese sensibilizado o ya hubiese trabajado con grupos específicos antes de proponer la inclusión de algún participante con discapacidad intelectual.

* Proponer algún día de prueba para conocer el gimnasio y la dinámica de su normativa y funcionamiento.

* Realizar un seguimiento mensual o bimensual con el monitor de sala.

* Buscar un complejo deportivo cerca el lugar de residencia.

* Establecer un precio que sea asequible para el futuro cliente durante mucho tiempo.

Responsable Complejo deportivo :

* Fomentar una actitud positiva respecto a la posibilidades de inclusión de las personas con discapacidad.

Monitor de sala del complejo deportivo

* Un monitor sensibilizado con las personas con discapacidad intelectual que tuviese alguna experiencia previa y formación.

* Compartir el monitor de sala i el responsable de l'A.F.A. de la Fundación las primeras sesiones, para intercambiar información y acabar de determinar posibles adaptaciones. Es importante estar informado de temas de medicación o alteraciones secundarias (epilepsia, hipertensión, asma...), así como dominio numérico y de lectoescritura.

* El monitor tenía que incidir en aspectos como:

- Mantener la motivación de los participantes. Es importante ir preguntando, como van las sesiones , si les gustan, etc. Es necesario hacer un seguimiento más intenso que con otros usuarios.

- Prestar especial atención a las posturas en máquinas y a la manipulación de pesos, ya que es frecuente que tengan dificultades con el control postural.

- Observar posibles infracciones de dinámica o tabla de ejercicios. Normalmente más repeticiones o más peso de lo normal.

- Dar las órdenes concisas y claras. Siendo fundamental el tema del feedback en el momento de corregir y reconducir la tarea cuando no se realiza correctamente, siendo muy importante observar permanentemente.

- Controlar el nº de los kilos, ya que a veces no conocen adecuadamente el sistema numérico.

- Seguimiento i control de la realización del programa personal, para ir permanentemente adecuándolo a las necesidades del usuario.

- Prestar atención a los estiramientos.

- Educar en hábitos de higiénicos como la vestimenta correcta, ducha y la alimentación.

- En complejos deportivos con llaves personales es interesante poner ejercicios donde el participante pueda ver perfectamente mediante una demostración el ejercicio, ya que puede ser que no tengan lectoescritura.

Participante/s con discapacidad intelectual

- Actitud positiva para aprender y respetar las normas i dinámica del complejo deportivo.

-Motivación para querer hacer la actividad. Tiene que querer participar voluntariamente, sin que en ningún momento estén obligados.

Valoración y conclusiones: En general ha sido difícil poder mantener la motivación de los participantes, así como el nivel de implicación y seguimiento por parte de los diferentes responsables y monitores. Observamos que en las diferentes experiencias se ponen muchos esfuerzos en un principio, y una vez se inicia con éxito, nos olvidamos que estas personas necesitan supervisión y asesoramiento en más o menos frecuencia, aunque muchas veces no lo parezca.

Es necesario mantener reuniones continuadas entre los monitor y el responsable de la A.F.A de la institución, familiar o tutor.

Publicaciones de la experiencia: Revista de la Fundación Aspros

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 37

TÍTULO: INCLUSIÓN Y METODOLOGÍA COOPERATIVA

Autores: Raúl Romero (Maestro de Educación Física)

Institución: Colegio Público “Can Serra” de Barberà del Vallès (Barcelona)

Mail: raulromero8@hotmail.com

Palabras clave: Aprendizaje cooperativo. Alumno con parálisis cerebral. Inclusión. Educación Física.

Resumen:

La siguiente experiencia sintetiza las diferentes estrategias y adaptaciones cooperativas que se aplicaron a un grupo de alumnos de cuarto de primaria del CEIP Can Serra de Barberà del Vallès (Barcelona) y donde se encontraba también Martí, un alumno con parálisis cerebral y usuario de silla de ruedas eléctrica. Fue a partir de la metodología cooperativa, donde se promovieron diferentes formas de aprendizaje basadas en la ayuda y la colaboración con el objetivo de maximizar el rendimiento de todos sin excepciones y como medio de progreso y bienestar individual y social.

Objetivos:

- Aplicar metodologías cooperativas para favorecer la inclusión y la participación del alumnado con o sin discapacidad.
- Utilizar estrategias y metodologías cooperativas en la programación anual del área de Educación física.
- Construir, a partir de la educación en valores y el aprendizaje cooperativo en educación física, una cultura de la paz, la tolerancia, la cooperación y la solidaridad en la sociedad.

Participantes con y sin discapacidad:

Participaron un total de 24 alumnos de ciclo medio, 13 niñas y 12 niños de la clase de durante los cursos 2007-2008 (Tercero de primaria) y 2008-2009 (Cuarto de primaria). Entre los alumnos encontramos a Martí Martorell, un alumno con parálisis cerebral y usuario de silla de ruedas eléctrica.

Instalaciones:

El proyecto al que se hace referencia se realizó en el Colegio Público “Can Serra” de Barberà del Vallès (Barcelona). Este centro educativo público dispone de instalaciones municipales adyacentes al centro para realizar las actividades propias del área de Educación Física. De esta manera las unidades didácticas se llevaron a cabo en el pabellón y pistas anexas al complejo deportivo Can Serra. Todas las actividades programadas se pudieron realizar al tener disponibles tanto instalaciones cubiertas como descubiertas de grandes dimensiones. (Pista cubierta de 40x20 metros y pista descubierta de 40x20 metros). Cabe decir que estaba garantizada la accesibilidad al recinto para personas usuarias de sillas de ruedas. De la misma manera existía un lavabo adaptado y específico para personas con discapacidad física. No obstante, la ducha del vestuario masculino no estaba adaptada.

Recursos humanos:

- Equipo Directivo y claustro del CEIP Can Serra que apoyó desde el primer momento una metodología cooperativa para poder educar “*por y para*” la diversidad.
- Ibán Navarro, también maestro de Educación Física del centro. Existió un trabajo en equipo excelente para programar y diseñar actividades cooperativas en todas las unidades didácticas que confieren una programación anual.
- Alexis Ruano , Educador social que regularmente acompañaba y ayudaba a Martí en las actividades que realizaba en el centro.
- Teresa Calverol, miembro del Grupo de Estudio para la Inclusión del alumnado con discapacidad en el área de Educación Física del I.C.E (Institut Ciències de l’Educació) de la Universidad de Barcelona que realizó un seguimiento y asesoramiento del proyecto.
- Equipo de Fisioterapia itinerante que aceptó incorporar su actividad dentro de la dinámica que se establece en las sesiones de Educación física.
- Familia de Martí Martorell, con la que se mantuvieron periódicas reuniones de seguimiento en relación a su evolución en las sesiones de Educación Física.
- Equipo de Educación Especial del centro escolar, analizando y colaborando en las diferentes adaptaciones y actividades en las que Martí participaba.

Recursos materiales:

El material propio del área de Educación Física del CEIP Can Serra no difiere mucho de cualquier otro centro escolar público, por lo que este recurso no supuso ningún impedimento ni condicionante para poder aplicar las unidades didácticas diseñadas. No se utilizó ningún material adaptado ni específico para personas con discapacidad física. Martí utilizaba el mismo material que el resto de los alumnos en relación a los objetivos a conseguir en la sesión, eso sí, adaptándolo a su capacidad de prensión en relación por ejemplo al tamaño y peso del objeto en cuestión. Únicamente podríamos añadir como elemento más específico el hecho de necesitar una silla de plástico adaptada para que Martí pudiera sentarse en el vestuario no adaptado mientras ejercía actividades de higiene y limpieza corporal.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

Al entrar como docente en el Colegio “Can Serra” opté por continuar con la metodología cooperativa dentro de la Educación Física, ahora además como una herramienta de inclusión para alumnos con discapacidad física dentro de las sesiones de Educación física escolar.

Las metodologías cooperativas, por definición, se fundamentan en el trabajo conjunto de un grupo de personas para conseguir un objetivo en común. Todos los componentes del grupo deben colaborar y aportar, dentro de sus posibilidades, para la correcta realización de las diferentes tareas propuestas. De esta manera, y por la estructura interna del propio juego o actividad propuesta, la participación de Martí como la de todos los miembros participantes debía ser condición imprescindible para su correcta ejecución.

Así pues, las diferentes unidades didácticas que formaban parte de la Programación Anual del área de Educación Física tenían la siguiente estructura:

Grupos: Al principio de cada unidad didáctica se dividían los 24 alumnos de la clase en grupos de 4 personas, mixtos y heterogéneos. Estos grupos de 4 iban cambiando en las diferentes unidades didácticas.

Estrategias inclusivas: Todas las unidades didácticas se componían de juegos y actividades cooperativas. Algunos de ellos eran de estructura sencilla, como por ejemplo crear con el paracaídas una figura (“El globo” o “la tienda de campaña”). Otros eran de estructura más compleja y para ello se utilizaban estrategias cooperativas, como por ejemplo “El puzzle”, “El marcador Colectivo” o los “Retos cooperativos”.

- “El puzzle”: Esta estrategia consiste en que cada miembro de cada subgrupo de 4 se prepara individualmente una tarea. Seguidamente los diferentes especialistas del resto de grupos se reúnen para compartir conocimientos, aprender en detalle la parte asignada, así como de planificar como lo enseñarán al resto de sus compañeros de base y las diferentes adaptaciones del reglamento para permitir la participación de todos los alumnos/as, incluyendo por supuesto la participación de Martí. Finalmente, cada miembro especialista vuelve a su subgrupo con la misión de explicar la tarea al resto de componentes. Esta estrategia se utilizó por ejemplo para tratar el reglamento en la unidad didáctica “Juguemos al béisbol”. Aquí Martí no necesitó de ninguna adaptación, puesto que su capacidad de atención, de expresión y de comunicación es como la de cualquier otro miembro de la clase. Únicamente necesitaba un poco más de tiempo para explicar ya que presentaba disartria al igual que la gran mayoría de alumnos con parálisis cerebral (afectación de los músculos que utilizan para producir el habla). Después de la puesta en común con el grupo-clase, fueron interesantes las diferentes adaptaciones que surgieron para la adaptación del “béisbol” y hacerlo más inclusivo. Por ejemplo, en el momento que Martí tenía que “batear”, el equipo receptor se situaba a una distancia de Martí, en este caso en el extremo opuesto de la pista del pabellón. Martí, al tener imposibilitado el golpeo con el bate de béisbol, simplemente dejaba caer el balón al suelo desde su puesto de golpeo. Justo cuando el balón tocaba el suelo el grupo receptor salía corriendo a la caza del balón, a la vez que Martí le daba tiempo de desplazarse con su silla de ruedas a la base más cercana.
- “Marcador colectivo”: Todos los componentes del grupo realizan una tarea individual durante un tiempo pactado previamente con el profesor. Al finalizar la tarea se suman los resultados individuales para obtener una puntuación grupal. Después de un tiempo, se vuelve a probar la actividad y el reto es superar la marca individual de cada alumno y también la grupal. Esta estrategia por ejemplo se utilizó en la unidad didáctica “Juguemos al atletismo”, donde al inicio de la unidad los alumnos de forma individual debían dar vueltas corriendo a la pista durante 6 minutos desarrollando la resistencia aeróbica. Al finalizar, se sumaban los resultados individuales para obtener una marca grupal que al final de la unidad didáctica debían superar. En esta actividad Martí no necesitó ninguna adaptación, ya que de la misma manera que el resto de sus compañeros él también daba vueltas a la pista con la silla de ruedas.
- “Retos cooperativos”: Se distribuye por el espacio un total de 8 retos cooperativos a superar. Cada subgrupo de 4 alumnos de los 6 que componen la clase debe pasar por todas las estaciones para superar los retos. Cada estación tiene una tarjeta donde explica qué deben hacer y los condicionantes para supe-

rar el reto. Cuando finalizan un reto pasan al siguiente que esté libre. No pueden pasar al siguiente reto si no consiguen realizar correctamente la actividad. Esta estrategia se utilizó en la unidad didáctica “Retos cooperativos”. Un de los retos que componían esta unidad didáctica era el de “la tela de araña” que consiste en: Se coloca una goma elástica dando varias vueltas a unos postes, por ejemplo los utilizados para el salto de altura. Se entrelaza de tal manera que queden diferentes huecos a diferentes alturas. La amplitud de los huecos tiene que ser la justa para que pueda pasar una persona del grupo y tendrá que haber tantos huecos como personas participen. El objetivo del juego es que todo el grupo pase de un lado al otro de la “tela de araña”. La particularidad es que cuando una persona pasa por un hueco, éste automáticamente queda inutilizado para el resto de componentes del grupo. Está permitida la ayuda entre ellos para pasar al otro lado. Sin embargo, el participante que haya logrado pasar al otro lado no podrá volver para ayudar al resto de sus compañeros. Sí está permitida la ayuda desde su nueva posición. En este juego Martí y sus compañeros de equipo decidieron después de un proceso de debate y consenso, que éste pasara por el hueco más grande y más bajo. Los otros componentes del grupo fueron pasando por los diferentes huecos que iban quedando libres hasta superar el reto de “la tela de araña”.

Valoración:

Como maestro de Educación Física considero que las actividades que deben prevalecer en las sesiones son las que exigen una actividad conjunta y participativa, donde exista una correcta coordinación de labores para obtener un resultado positivo y donde sea tan importante el proceso como el fin en sí mismo. Tras aplicar estrategias metodológicas para la inclusión con Martí y el resto de alumnos, el grupo-clase desarrolló actitudes pro-sociales muy positivas, y se mejoraron en general los resultados individuales a través de las actividades grupales.

Todos los alumnos sin excepción mostraron su alegría y bienestar al finalizar las sesiones de Educación Física. El clima de la clase mejoró notablemente. Se mejoró la participación no sólo de Martí, sino de muchos otros alumnos cuya participación no era precisamente destacable. Expresiones como “*Mi asignatura favorita es la Educación Física*” o “*me voy a apuntar a atletismo en horario extraescolar*” son la mejor manera de expresar lo que Martí sintió durante el desarrollo del proyecto cooperativo.

Conclusión:

La metodología cooperativa en la Educación Física es un medio excelente para trabajar la inclusión de personas con discapacidad en las sesiones del área. Este tipo de actividades que promueven la responsabilidad individual y grupal, donde el compartir

cobra más fuerza que el poseer, donde la democracia y el diálogo prevalecen sobre las individualidades y autoritarismo, son la que nuestra sociedad necesita, si consideramos verdaderamente que la sociedad que todos anhelamos ha de tener como pilares fundamentales la paz, la tolerancia y la cooperación entre pueblos.

Bibliografía:

Omeñaca, R. y Omeñaca, J.V. (2005). Juegos cooperativos y educación física. Barcelona. Paidotribo.

Velázquez, C y Omeñaca J. V. (2008). ¿Qué aportan las actividades físicas cooperativas en el desarrollo integral del estudiante? VI Congreso Internacional de actividades Físicas Cooperativas, Ávila (2008)

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 38

TÍTULO: Emociones en el agua

AUTORES: Txema Córdoba

Institución: ICE UB

Email: txemacordoba@gmail.com

Palabras clave: actividades acuáticas, inclusión, cooperación.

Resumen:

La enseñanza de las actividades acuáticas se puede plantear desde metodologías cooperativas, promoviendo prácticas verdaderamente inclusivas donde cualquier persona, independientemente de su nivel de habilidad, tiene la oportunidad de dar lo mejor de sí, siendo imprescindible para el grupo y contribuyendo así al éxito colectivo. Estas metodologías propias del trabajo en comunidad no sólo favorecen a la consecución de tareas colectivas y de aprendizajes motrices, sino también al desarrollo de la autoestima y de la percepción de uno mismo. Este es el caso de Gema Sevillano, que escasas horas después de haber participado en un intenso taller de actividades acuáticas cooperativas, empujada por las emociones vivenciadas, fue capaz de batir un record de España de natación.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Participantes con y sin discapacidad: Gema Sevillano, Txema Córdoba, Raül Romero y Francisco Inglada

Instalaciones: Instalaciones deportivas de la ONCE en Barcelona

Instituciones implicadas: Grupo de estudio del ICE de la UB

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

Las *Primeras Jornadas de Inclusión de Personas con Discapacidad en los Centros Deportivos Públicos y Privados* se llevaron a cabo en noviembre de 2010 en Barcelona. Organizadas por el Ayuntamiento de Barcelona, la Diputación de Barcelona, el Consejo Superior de Deportes y la Universidad de Barcelona, estaban dirigidas al personal técnico deportivo, gerencias, direcciones técnicas, monitores y auxiliares de apoyo, personal de atención al público y personas usuarias con algún tipo de discapacidad.

En el marco de estas jornadas se desarrolló un taller de estrategias inclusivas en el medio acuático dentro del cual había un módulo de aprendizaje cooperativo. El objeto de este taller fue dar a conocer esta metodología de enseñanza. Se facilitaron orien-

taciones y estrategias para promover la participación activa de todos y cada uno de los alumnos, independientemente de sus particularidades. Se propusieron actividades, tareas y juegos, todos con una importante connotación cooperativa y con una premisa de capital importancia: o todos los jugadores conseguían el éxito de manera conjunta o todos fracasaban a la vez. No cabían victorias individuales. Las ayudas y colaboraciones fueron constantes, y todos los participantes se esforzaron al máximo para conseguir los objetivos grupales. Con la intención de que esta práctica resultara significativa, se invitó a participar a personas con diferentes tipos de discapacidad, tanto de afectación motriz, como sensorial o intelectual. Entre éstas se encontraba Gema Sevillano.

Gema Sevillano es una nadadora con discapacidad visual. El medio acuático se erigió en un estímulo para sus sentidos a los 6 años de edad y desde entonces son más de 30 años dedicando gran parte de su tiempo de ocio a entrenar y a participar en numerosas competiciones nacionales e internacionales, siendo seleccionada de manera habitual por el equipo nacional de natación. Cuando a Gema se le presentó la posibilidad de participar se comprometió de inmediato, renunciando a ir a unos campeonatos nacionales en Madrid por la coincidencia de fechas con esta jornada.

El sábado 27 de noviembre a las 17.30 el taller empezó puntual. Después de una breve introducción sobre los contenidos a tratar, profesores y participantes nos dirigimos a la piscina donde se desarrollaría la parte práctica. Allí encontramos a Gema, que llevaba 30 minutos nadando. El día siguiente, dado que había declinado asistir a la cita de Madrid, participaría en un campeonato autonómico y no quería *perder sensaciones*.

Eran las 20.00 y el taller había finalizado. Durante más de dos horas los participantes habían estado dentro de la piscina practicando actividades como los cuentos motrices o los desplazamientos en cooperación, y juegos como el naufragio o el globocesto. Todos ellos con carácter cooperativo y enmarcados dentro de un contexto inclusivo, donde cada uno de los jugadores debía hacer todo lo que estuviera en su mano para lograr contribuir así al éxito colectivo.

Ha sido una indescriptible inyección emocional fruto de una tarde de alegrías compartidas y de éxitos colectivos junto a treinta compañeros más. Me he sentido como una más del grupo, ni más ni menos que nadie, pero imprescindible como todos.

Cada participante, ya fuera una persona con discapacidad o sin ella, e independientemente de su nivel de competencia en el medio acuático, participó conjuntamente con el resto de compañeros, esforzándose al máximo y sin necesidad de realizar tareas específicas y diferenciadas del resto. El rostro de Gema al salir del agua transmitía felicidad.

Me ha parecido una iniciativa abierta a cualquier persona con o sin discapacidad. Permite podernos implicar en cualquier disciplina deportiva con la ayuda profesional que crean en ello. Favorece el desarrollo social y de cohesión de grupo. Acostumbrada a entrenar sola cada día, el hacerlo con más gente y formar parte de un colectivo que comparte un objetivo común, provoca bienestar y sentido de pertenencia a un grupo que te hace ser más fuerte.

El domingo a las 8.00 Gema se encontraba en Can Llong para participar en el Torneo Máster que organizaba el Club Natación Sabadell. Una vez más intentaría superar ese muro insalvable que desde hacía años se le resistía: el record de España de 1.500 metros libres para ciegos totales categoría S11, y superar su marca que estaba algo por encima de los 29 minutos. Se encontraba más cansada de lo habitual. Hacía doce horas escasas salía de la piscina de las instalaciones de la ONCE después de toda la tarde entregada a actividades y juegos acuáticos que se propusieron a lo largo de la jornada.

La señal que indicaba el inicio de la prueba sonó, y Gema se lanzó al agua. Al principio sus sensaciones fueron buenas. Sentía ese punto más que le daba su estado anímico. Pero al pasar los 1.000 metros la fatiga acumulada apareció y su ritmo empezó a decrecer.

Lo percibía, y empecé a repetirme: ¡Gema, cooperación, participación, superación, disfruta de lo que haces! Fueron sensaciones difíciles de describir, pero apareció energía de algún rincón de mi organismo para acabar la prueba dando todo lo que era capaz.

El cronómetro se detuvo: 27 minutos, 27 segundos y 32 centésimas. ¡Nuevo récord de España!

Es evidente que el elemento clave que la llevó superar dicho récord fue una buena planificación del entrenamiento, desarrollada por Jaume Marcé Gil, y claro está, la constancia y coraje de Gema para llevarla a cabo. Aún así resulta innegable que la sesión de actividades acuáticas cooperativas y las vivencias de gran carga emotiva de la tarde anterior habían contribuido decisivamente a la hora de aportar un punto más en su carga emocional.

Conseguí algo que hacía mucho tiempo que había perdido...el espíritu de superación, la capacidad de encontrarme a mi misma, y sobretodo conquistar algo tan importante como la seguridad y firmeza en lo que hago, en lo que más me gusta.

Valoración y conclusiones:

Las actividades cooperativas atesoran beneficios a nivel grupal como permitir la inclusión de todos, favorecer las conductas grupales y las habilidades sociales, y posibilitar que todos participen del éxito o del fracaso en relación al objetivo propuesto. Suponen beneficios personales, como el aumento de la autoestima y la percepción de uno mismo. Ponen de manifiesto que el problema no está en la discapacidad, sino en quien no entiende que la discapacidad no es un problema. Esta experiencia es un ejemplo de ello. Gema percibió que no era ni más ni menos que nadie en el grupo, descubrió que el resto de participantes valoraban sus aportaciones, y sobretodo, sintió que su participación era imprescindible y reconocida por todo el grupo.

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 39

TÍTULO: ACTIVIDADES ACUÁTICAS INCLUSIVAS

AUTORA: María José Montilla Reina

INSTITUCIÓN: Junts en Acció. Asociación para la promoción y organización de actividades físico deportiva para personas con discapacidad intelectual y del desarrollo. Sant Pere de Ribes. Barcelona

E-MAIL: majose.montilla@gmail.com /juntsenaccio@juntsenaccio.org

PALABRAS CLAVE: actividades acuáticas, natación, inclusión.

RESUMEN:

En nuestra comarca, el Garraf, todos los chicos/cas con discapacidad intelectual i/o del desarrollo (DID) (educación infantil, primaria y secundaria) se encuentran escolarizados en centros de educación ordinarios, con apoyos en unidades de educación especial y apoyos en el aula.

Desde la Asociación Junts en Acció trabajamos para que las actividades extraescolares físico-deportivas se desarrollen, siguiendo esta misma realidad, en centros deportivos cercanos y compartiéndolas con chicos/as sin discapacidad.

En la actualidad 9 chicos/as de edades comprendidas entre los 10 y 20 años, realizan actividades acuáticas y/o natación en las instalaciones del municipio compartiéndolas con otros usuarios:

- Dos chicos de 13 y 16 años realizan natación terapéutica con otros chicos/de su edad.
- Los demás, asisten a las sesiones de natación con los grupos más acordes a sus características (edad y habilidades en el agua)
- Un niño, dadas sus características, asiste a sesiones individualizadas, un día a la semana.

El grado de discapacidad intelectual de los componentes de este colectivo se encuentra entre el 33% y 65%, con necesidades de apoyo limitado y generalizado.

Las sesiones se desarrollan sin modificación en la duración de las actividades, en el caso de la natación terapéutica se llevan a cabo con la participación de una monitora de apoyo que ayuda a realizar correctamente los ejercicios. Con el resto de chicos/as se realiza un seguimiento para ir analizando el proceso de inclusión.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA:

Los objetivos que nos proponemos al principio de curso, cuando iniciamos la experiencia son:

1. Normalizar las actividades que realizan fuera del horario lectivo.
2. Conseguir que los chicos/as que deseen realizar actividades en la piscina, puedan hacerlo con o sin apoyos.
3. Conseguir adecuar las actividades a las capacidades de los chicos/as para mantener el grado de asistencia a las actividades y mejoras en sus capacidades.

PARTICIPANTES CON Y SIN DISCAPACIDAD:

En las diferentes propuestas encontramos:

- dos chicos de 13 y 16 años participan los lunes y miércoles de 19 a 20 h en sesiones de natación terapéutica, debido a problemas musculo-esqueléticos. En las sesiones comparten la actividad con otros usuarios, de las mismas edades.

En este caso es necesaria la intervención de una monitora de apoyo.

- dos chicas de 15 años asisten a sesiones de natación con dos grupos, de 7-10 años, de iniciación, y de similares capacidades en el agua. No es necesaria la intervención de monitores de apoyo.
- un chico de 20 años asiste a las sesiones de natación para adultos, los lunes de 20 a 21 h, no necesita monitor de apoyo.
- un chico de 16 años asiste a las sesiones de natación con un grupo de 11-15 años, de perfeccionamiento.
- una niña de 9 años asiste a sesiones de natación con un grupo de 7-10 años, de iniciación.
- una niña de 8 años asiste a sesiones de natación con un grupo de 4-6 años, en piscina pequeña.
- un niño de 11 años realiza sesiones individualizadas, en horario compartido con otros cursos de natación. Debido a sus características, hemos creído oportuno llevar a cabo la experiencia de manera individualizada durante este curso, para poder abordar el trabajo en grupo el curso siguiente, cuando ya se habitúe al sitio, monitores, etc.

INSTALACIONES:

La experiencia se desarrolla en las instalaciones municipales de la localidad de Sant Pere de Ribes, Espai Blau.

INSTITUCIONES IMPLICADAS:

Para que la experiencia pueda ser un éxito, está siendo necesaria la intervención:

- Espai Blau: responsable de las actividades acuáticas y por tanto de los monitores/as del centro.
- Junts en Acció responsable de las actividades.

RECURSOS HUMANOS:

- Las dos responsables de ambas entidades, que son Licenciada y Doctora en Ciencias de la Actividad física y deportes respectivamente.
- Los monitores de natación de la piscina Espai Blau,
- Dos monitoras de apoyo, una Técnica de grado superior en animación de actividades físico deportivas y otra Licenciada en CAFÉ.

RECURSOS MATERIALES:

No han sido necesarios recursos materiales para desarrollar la experiencia.

DESCRIPCIÓN DE LA EXPERIENCIA Y ESTRATEGIAS INCLUSIVAS

En primer lugar tenemos una entrevista con cada chico/a y sus familias para estudiar sus gustos, preferencias y capacidades.

A principios de curso 2010-11, nos pusimos en contacto con los responsables de la entidad, que ya estaba realizando actividades con chicos/as con discapacidad intelectual.

Destacamos las acciones que realizamos algunas semanas antes para facilitar y asegurar que la inclusión.

Realizamos una entrevista con la coordinadora de las actividades acuáticas y analizamos a cada uno de los chicos/as.

1. Desde el punto de vista motriz. Qué capacidades natatorias tiene y sobre cuáles debemos incidir.
2. Desde el punto de vista social. A qué chicos conoce de su curso, con quién puede encontrarse mejor.
3. Determinamos las posibilidades de grupos receptores: por nivel y horarios.
4. Analizamos la necesidad o no de proporcionar un/a monitor/a de apoyo. En casos de discapacidades muy limitantes, (física o socialmente) es imprescindible la figura del apoyo, que proporciona la asociación.
5. Hablamos con las familias y con el chico/a para llegar al acuerdo o no respecto a la propuesta.

Para facilitar la inclusión, intentamos que no compartan actividad más de dos chicos/as con discapacidad.

Cuando la actividad se inicia, junto con el monitor/a de apoyo, determinamos qué tipo de apoyo e intensidad será necesario: ayudarlo a cambiarse, a centrar la atención, a acompañarlo en los ejercicios, etc.

Cada tres meses aproximadamente realizamos una reunión con la coordinadora de actividades para valorar:

1. Progresos que están realizando.
2. Papel del monitor de apoyo. Posibilidad de mantenerlo o ir eliminándolo.
3. Relación con los compañeros/as.

A final de curso realizamos una entrevista con la coordinadora, técnicos de la piscina, familias y el chico/a... A partir de esa información programamos el siguiente curso.

El seguimiento continuado proporciona seguridad a todas las partes implicadas: los padres/madres, al chico/a, y ayuda a los técnicos a sentir que cualquier duda puede ser atendida. Por otra parte, evitamos que después de poco tiempo de iniciar el programa, se abandone por aburrimiento, o falta de interés, etc.

Estrategias concretas para la inclusión:

Es imprescindible personalizar las estrategias concretas para facilitar la inclusión. Las estrategias generales ya las hemos expuesto, pero una vez tenemos decidido el grupo, si/no monitor se apoyo, debemos tener en cuenta qué estrategias seguiremos para que las sesiones puedan seguirse para los chicos/as suponga una experiencia positiva y se cumplan los objetivos marcados.

En el caso de los chicos que han hecho natación terapéutica, las estrategias han tenido que ver con el acompañamiento para hacer que el grado de esfuerzo se mantuviera durante la sesión. Las características de los chicos que han participado no les permiten mantener la atención ni la actividad mucho tiempo, por lo que la monitora tenía la misión de estar con ellos y reforzarlos a que siguieran los ejercicios en tiempo necesario. Se ha conseguido.

En el caso del chico que ha realizado las clases individualizadas, la estrategia ha sido mejorar sus capacidades atencionales y natatorias para que el curso siguiente pueda compartir las clases con otros chicos. No estamos seguros de haberlo conseguido totalmente pero intentaremos el curso que viene la inclusión con apoyo.

En el resto de casos, únicamente se ha llevado en algún caso disminución de las repeticiones de ejercicios, dedicando más tiempo (por ejemplo en lugar de hacer 50 mt, con tabla, propulsiones, ellos realizan 25 mt y tardan el mismo tiempo), ya que son chicos que pueden realizar casi las mismas sesiones.

El contacto personal con los/as monitores/as de la entidad es muy importante, y el refuerzo positivo constante cada vez que han acabado una tarea correctamente, es otra de las estrategias para hacer que se sientan uno más.

VALORACIÓN DE LA EXPERIENCIA:

Nuestra valoración hasta el momento es muy positiva, dado que las actividades acuáticas son de las más demandadas. Una de nuestras preocupaciones es conseguir que la experiencia sea gratificante y podamos conseguir que el grado de abandono sea al mínimo.

Después este curso, y de las valoraciones, analizamos posibles cambios para el curso 2011-2012:

- Proponemos que el chico que ha realizado clases individualizadas, pueda iniciar el curso en un grupo de iniciación, con monitor/a de apoyo.
- Proponemos que la niña de 8 años pase a un grupo de su edad, de iniciación, en piscina grande, con monitor/a de apoyo.
- Las dos chicas de 15 años, pasarán a grupos de 11-15 de iniciación/perfeccionamiento, a principio de curso valoraremos la necesidad de monitor/a de apoyo.
- El resto de chicos/a permanecerán en los grupos que han estado en este curso ya que se han ajustado bien los objetivos y grupo.

WEB DE LA EXPERIENCIA:

La web de la Asociación es: www.juntsenaccio.org

La web de Espai Blau: <http://www.espaiblau.com>

FICHA DE BUENA PRÁCTICA – 40

TÍTULO: YO TAMBIÉN NADO

AUTORES: Anna Fillat Prat

Institución: FUNDACIÓN ASPROS

Email: annafillat@gmail.com

Palabras clave: Persona con discapacidad intelectual, natación.

Resumen:

Desde hace cuatro años, hemos estado desarrollando un programa acuático que facilitaba la inclusión de diferentes personas con discapacidad intelectual, en la piscina de un centro educativo. Podemos diferenciar dos fases en todo el proceso. En la primera, durante el primer año, participaron usuarios de un grupo de personas con discapacidad intelectual. Esto permitió que todo el personal de la instalación conociese y desarrollase conductas adecuadas hacia estas personas. En una segunda, se facilitó que las personas con discapacidad, pero con autonomía, participasen en cursillos anuales ordinarios, atendiendo tanto a su nivel, como a los horarios.

PRESENTACIÓN DE LA EXPERIENCIA

Objetivos:

-Facilitar la inclusión de las personas con discapacidad intelectual, compartiendo el tiempo el tiempo libre de personas sin discapacidad

-Mejorar los diferentes estilos de natación

-Mejorar la condición física

Participantes con y sin discapacidad: Adultos con discapacidad intelectual mayoritariamente mujeres y autónomas.

Instalaciones: Piscina de 25 metros.

Instituciones implicadas: Fundación Aspros.

Recursos humanos: Responsable Actividad Física Adaptada de la Fundación. Responsable de la Piscina i un monitor con actitud apropiada

Recursos materiales: Ninguno en especial.

Descripción de la experiencia y estrategias inclusivas:

- Se seleccionó una piscina, donde el personal pudiese estar sensibilizado con con el trato de las personas con discapacidad. Previamente ya habían participado otros grupos de la fundación.
- Durante un año habíamos ido con algunos de los que incluimos un años más tarde en diferentes grupos. La finalidad era conocer el funcionamiento y dinámica de la piscina.
- Un monitor sensibilizado con las personas con discapacidad intelectual y con alguna experiencia previa, era el que llevaba a cabo las actividades.
- Es importante que el monitor crea que las personas con discapacidad intelectual pueden hacer lo mismo que el resto de la población.
- El monitor debía incidir en aspectos:
 - Mantener la motivación de los participantes. Para ello es importante ir preguntando, como van las sesiones , si les gustan ...
 - Debe de mantener permanente contacto con los usuarios.
 - Dar a conocer la normativa básica dentro de la piscina (respetar la normas dentro del carril)
 - Observar posibles conflictos.
 - Dar consignas concisas y claras. Siendo fundamental el tema del feedback en el momento de corregir y reconducir la tarea cuando no se esté ejecutando correctamente.

Valoración y conclusiones:

Dos personas con discapacidad intelectual (un hombre i una mujer) se han adaptado perfectamente al programa, mientras que otros han tenido que ser reorientados hacia un grupo específico, o bien han abandonado la actividad por falta de motivación (en muy pocos casos).

En general se ha podido mantener la motivación de los participantes, aunque sería conveniente un seguimiento, más sistematizado por parte de los diferentes responsables y monitores. Observamos que en las diferentes experiencias se ponen muchos esfuerzos en un principio, y una vez se inicia con éxito, nos olvidamos que estas personas necesitan supervisión y asesoramiento, con más o menos frecuencia, aunque muchas veces no lo parezca. No basta tan solo hacer un seguimiento de su asistencia, sino que es necesario recoger otras informaciones más cualitativas.

Para facilitar este proceso de inclusión, sería conveniente llevar a cabo reuniones periódicas, entre el monitor, el responsable de la A.F.A de la institución y familiares o tutores, hasta que se considere que el proceso se haya terminado.

También es necesario tener en cuenta los consejos de la responsable de la piscina, que indica que grupos están menos llenos, para que sea más fácil atender las necesidades de nuestros nadadores.

Publicaciones de la experiencia: Revista de la Fundación Aspros.