

## INNOVACIÓN EDUCATIVA

### CUERPOS, MENTES Y APRENDIZAJES DIVERSOS: LA CLASE DE EDUCACIÓN FÍSICA COMO MODELO DE UNA EDUCACIÓN INCLUSIVA EN COSTA RICA

Melania Monge, R.<sup>50</sup>; M<sup>a</sup> de los Ángeles Monge, A<sup>51</sup>. Universidad de Costa Rica.

**Resumen.-** Con los procesos de integración educativa de los estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE) asociadas o no a discapacidad y el concepto de educación inclusiva, hemos iniciado con un nuevo desafío educativo: educar en y para la diversidad. Dicha educación basada en el tema de los derechos humanos, en el respeto y acogida a las diferencias individuales y defensoras de que la escuela regular es el lugar idóneo para desarrollar las competencias sociales, motoras y cognitivas necesarias para mejorar la calidad de vida y adaptarse a las dinámicas de la sociedad actual, nos obliga a destacar la necesidad y la urgencia de transformar los estilos de enseñanza y el sistema educativo en general. Para que esta transformación llegue a ser una realidad, se necesitan de muchos cambios. En este artículo se revisan algunos aspectos que pueden y han contribuido a ese cambio desde la clase de educación física, las estrategias metodológicas a emplear en dichas clases, así como algunos ejemplos de actividades físicas adaptadas que permiten la participación de todas y todos los estudiantes.

El propósito de la educación inclusiva y de los procesos de integración de estudiantes con NEE asociadas o no a discapacidad en la clase regular de educación física es dar la oportunidad de fomentar y poner en práctica los valores sociales, educativos y culturales, necesarios para lograr una sociedad inclusiva en la que las diferencias se acogen y se respetan. La educación física inclusiva tiene como objetivo fundamental, mejorar la calidad de vida de todos y todas las participantes, mediante el desarrollo de competencias físicas, motoras y espaciales que permitan mejorar su salud, seguridad y autonomía personal, entre otras.

**Abstract.-** With the processes of integration of the students with special needs and disabilities into regular education settings and the concept of inclusion, we have initiated with a new educational challenge; to educate in and for diversity. This education based on human rights, respect, acceptance of individual differences, and defending that the regular school environment is the most suitable place to develop social, motor and cognitive competences necessary to improve the quality of life and to adapt to the dynamics of the present society, make us emphasize on the need and the urgency to modify teaching styles and instructional strategies as well as the educational system in general. In order for this change to take place, there are many adjustments that need to be done. This article describes some teaching strategies as well as examples of adapted physical activities which allow all students to participate and have contributed to develop inclusive physical education classes.

The purpose of inclusion and integration of students with special needs and disabilities in the regular physical education class, is to give the opportunity to promote and to put in practice the social, educational and cultural values, necessary to obtain an inclusive society in which human diversity is valued and respected. Inclusive physical education main goal is to improve the quality of life of all participants, by means of the development of

<sup>50</sup> melania.monge@ucr.ac.cr

<sup>51</sup> maria.mongevalvarado@ucr.ac.cr

physical, motor, and space competences that will allow everyone to enhance their health, safety, and personal independence, among others.

**Palabras clave.-** Procesos de integración educativa; inclusión; necesidad educativa especial asociada o no a discapacidad; competencias sociales; competencias motoras; competencias físicas; estrategias metodológicas; accesibilidad; igualdad; equidad; normalización; diversidad; aprendizaje cooperativo; educación física inclusiva.

**Key Words.-** Integration; inclusion; special needs; competences; motor competences; physical competences; teaching strategies; accessibility; equal opportunities; normalization; diversity; cooperative learning; inclusive physical education.

## 1.- Introducción

Desde finales de 1939 y principios de 1940, Costa Rica viene realizando esfuerzos por atender las necesidades de la población con discapacidad en distintos ámbitos de la sociedad (Marín, 2006). Sin embargo, no es hasta la promulgación de la Ley 7600 sobre la Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, 1996), y la aprobación de las políticas de acceso a la educación para estudiantes con necesidades educativas especiales (NEE), que se logra garantizar el derecho y el acceso de los y las estudiantes con discapacidad al sistema educativo regular. A este proceso se le conoce como integración educativa.

Con el proceso de integración educativa se considera a un individuo con NEE cuando:

*“{...} presenta dificultades mayores que el resto de los alumnos para acceder a los aprendizajes que se determinan en el currículo que le corresponde para su edad, bien por causas internas, por dificultades o carencias en el entorno sociofamiliar o por una historia de aprendizaje desajustada”* (Sánchez y Torres, 1996).

Esto significa que una NEE puede o no estar relacionada a una discapacidad, ya que éstas se originan en la interacción de los y las estudiantes con el medio educativo en el que se desenvuelven, por lo tanto, dichas condiciones pueden presentarse en forma transitoria o permanente. Esto obliga al sistema educativo a ofrecer experiencias de aprendizaje diversas que contribuyan a la mejora de la calidad de vida de todas las personas.

Específicamente en el campo de la actividad física, tanto los procesos de integración educativa presentes en las clases de educación física, como la misma Ley, vienen a sustentar y fortalecer los principios establecidos por la UNESCO desde el año 1976 (Gomendio, 2000), durante la Primera Conferencia Internacional de Ministros y Líderes de la

Actividad Física, los cuales señalan que las personas con discapacidad tienen derechos específicos en cuanto a la práctica de la actividad física.

Este informe establece que:

*“Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el completo desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar aptitudes físicas, intelectuales y morales mediante la educación física y deporte queda garantizado tanto en el marco del sistema educativo como en los demás aspectos de la vida social.”* (Gomendio, 2000)

Esta situación implica que toda persona tiene derecho a estimular y desarrollar sus competencias físicas, motoras y cognitivas tanto en el ámbito escolar como en su cotidianidad, buscando el mejoramiento de su salud y el empleo del tiempo libre en actividades que le garantizan una mejor calidad de vida.

La sociedad costarricense y específicamente su sistema educativo, se han esforzado por atender las necesidades de su población con discapacidad y desarrollar todas aquellas competencias que les permitan mejorar su calidad de vida en distintos ámbitos. Uno de los ejemplos más recientes se da en agosto de 2008, cuando el poder legislativo de Costa Rica ratifica la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad, firmada en el seno de la Organización de las Naciones Unidas en 2006.

Dicha Convención marca una evolución conceptual significativa, pasando de ver la discapacidad ya no como una cuestión de bienestar social, sino más bien como un asunto de derechos humanos. En el caso específico de la educación, en su artículo 4, reconocen el derecho de las personas con discapacidad a la educación. Con miras a hacer efectivo este derecho sin discriminación y sobre la base de igualdad de oportunidades, es que se menciona “{...} un sistema de educación inclusivo a todos los niveles {...} buscando que {...} las personas con discapacidad no queden excluidas del sistema general de educación por motivos de discapacidad {...} y éstas puedan acceder a una educación de calidad y gratuita, en igualdad de condiciones con las demás” (ONU, 2006). En dicho artículo también se menciona la importancia de que la persona con discapacidad pueda desarrollarse plenamente con dignidad y que se hagan ajustes razonables en función de las necesidades individuales; considerando entornos que fomenten al máximo el desarrollo académico y social.

De acuerdo con lo mencionado anteriormente, un sistema educativo inclusivo, toma los principios de igualdad y equidad, como la base para garantizar una educación de calidad a todas las personas, mediante la oferta de las mismas oportunidades educativas, respetando las diferencias individuales y buscando fortalecer el potencial humano para beneficio de todos. Soto (2003), opina que

*“{...} la inclusión educativa trasciende el ámbito educativo de la escuela, y propone el derecho de todos al aprendizaje, y la atención a cada una de las personas según sus necesidades, características, intereses y potencialidades”.*

Si la inclusión educativa se centra en buscar las formas de apoyar las cualidades y necesidades de las personas que integran una comunidad educativa, es necesario que los docentes pongan en práctica en su quehacer diario una serie de valores y estrategias de enseñanza acordes a estas demandas. Delgado (2007), indica *“{...} la necesidad de un enfoque educativo basado en la valoración de la diversidad como elemento enriquecedor del proceso de enseñanza aprendizaje”*, mientras que Fernández, Medina y Garro (1998) consideran el aprendizaje cooperativo como una estrategia metodológica que permite atender la diversidad del aula, mediante la puesta en común de *“{...} capacidades, procedimientos y actitudes de todo el alumnado participante para alcanzar los objetivos propuestos”*. Este tipo de estrategia de enseñanza, lleva implícita en su ejecución, una serie de valores como la solidaridad, el respeto, la tolerancia, la responsabilidad, entre otros.

## **2.- La educación inclusiva**

El enfoque de educación inclusiva que sustenta este artículo, valora la diversidad y respeta las diferencias individuales presentes en cualquier comunidad educativa. Reconoce, a su vez, que estas diferencias están ligadas tanto a antecedentes sociales, educativos y culturales como a las competencias que cada estudiante posee a nivel físico, motor y cognitivo. De acuerdo con Arnaiz (2005) la diversidad en el ámbito educativo implica *“{...} un carácter dinámico y abierto, ya que responde a las necesidades que presentan los sujetos como fruto de sus diferencias”*. El dinamismo al que se ve sujeto el quehacer educativo conlleva a que cada centro educativo debe desarrollar un proyecto curricular propio, que responda tanto al contexto en el que se encuentra inmerso como a la diversidad de su gente.

Dentro del marco de la educación inclusiva, Carmen y Zabala (1991), describen cuatro principios básicos del currículo que deben ser

tomados en cuenta en el proyecto curricular de cada centro educativo, así como en el trabajo diario del docente. Estos principios son: pertinencia, coherencia, adecuación, continuidad y progresión de los contenidos. En el cuadro 1 se enumera cada principio y se describe brevemente las implicaciones que cada uno tiene en los contenidos curriculares.

Cuadro 1  
Principios del currículo en el marco de la educación inclusiva

Principio:	Implicación en los contenidos:
<i>Pertinencia</i>	En relación a lo que los y las estudiantes son capaces de hacer y los nuevos contenidos que se les van a enseñar.
<i>Coherencia</i>	Entre los contenidos de manera que su organización y secuenciación permita una mejor comprensión de los mismos.
<i>Adecuación</i>	De los nuevos contenidos que se van a enseñar y los conocimientos y experiencias previas de los y las estudiantes.
<i>Continuidad y progresión</i>	De los contenidos a lo largo de los distintos niveles educativos, de manera que los y las estudiantes logren progresar en su aprendizaje.

Cuadro elaborado por las autoras. Tomado de: Carmen, L. y Zabala, A. (1991) Guía para la elaboración, seguimiento y valoración de proyectos curriculares de centro. Madrid, España: Centro de Publicaciones, Ministerio de Educación y Ciencia.

Como leemos en el cuadro 1, el principio de continuidad y progresión de los contenidos curriculares se logra mediante la distribución y organización de los mismos en distintos niveles educativos, de manera que la población estudiantil logre progresar en su proceso de aprendizaje conforme avanza a lo largo de dichos niveles. También se señala que los principios de pertinencia, coherencia y adecuación garantizan que los nuevos contenidos respondan tanto a las experiencias previas, como a las competencias de cada estudiante. Estas implicaciones sugieren que en la educación inclusiva, tienen más peso las diferencias individuales en la determinación del contenido curricular a trabajar, que su avance por los distintos niveles educativos.

Estos principios curriculares también, vienen a reforzar el dinamismo al que está sometido el quehacer educativo en la educación inclusiva y pone en evidencia la importancia que tiene el modelo de enseñanza que se emplee. Arnaiz (2005) señala que cuando se trabaja con estudiantes con NEE asociadas a discapacidad, éstas “{...} pueden verse aumentadas o disminuidas según el modelo de enseñanza que se lleve a cabo en los centros educativos”. Para que un modelo de enseñanza pueda adaptarse a las mentes, cuerpos y aprendizajes diversos de la población estudiantil de un centro educativo en general y de una clase de educación física en particular, debe considerar como elemento fundamental la flexibilidad en los objetivos, contenidos,

actividades, metodologías, recursos, materiales y evaluaciones. Dicha flexibilidad implícita en el modelo de enseñanza es la que va a determinar en gran medida, si el centro educativo es inclusivo o exclusivo, versátil o tradicional.

Alberola, Baldó, Bonet y Alberola (2007) en su artículo, hacen mención a una serie de elementos en los que difieren el centro educativo versátil y el centro educativo tradicional. En el Cuadro 2 se hace un desglose de dichos elementos.

Cuadro 2  
Elementos en los que difieren un centro educativo versátil del tradicional

Centro educativo versátil	Centro educativo tradicional
Centro abierto al entorno	Centro cerrado en sí mismo
Dirección participativa	Dirección unipersonal
Currículum diferencial	Currículum uniforme
Metodología individualizada	Metodología indiferenciada
Disciplina centrada en las exigencias de la actividad y de la relación social	Disciplina formal
Evaluación continuada	Evaluación discontinua
Agrupación flexible de los alumnos	Agrupación rígida de los alumnos
Enseñanza en equipo	Profesor autosuficiente
Diversidad de espacios	Uniformidad de espacio
Abundancia de recursos para el aprendizaje	Falta de recursos
Horarios flexibles	Uniformidad de horarios

TOMADO DE: Alberola, J.; Baldó, C.; Bonet, C.; Alberola, V. (2007). La Educación Física Inclusiva en el Instituto Guttmann. En: Revista Digital EfDeportes, año 12, número 113. Buenos Aires

De acuerdo a este cuadro, los elementos descritos bajo centro educativo versátil como currículum diferencial, metodología individualizada y agrupación flexible de los alumnos, responden al enfoque que sobre educación inclusiva se quiere enfatizar en este artículo, que valora la diversidad y respeta las diferencias individuales. Mientras que los elementos descritos bajo centro educativo tradicional se alejan de dicho enfoque, ya que promueven el currículum uniforme, la metodología indiferenciada y la agrupación rígida de los alumnos.

Por otro lado, la planificación de cualquier actividad de enseñanza y aprendizaje debe contemplar dos tipos de implicaciones: la actividad misma y los sistemas de apoyo que se requerirán para atender la diversidad, ya que de acuerdo con Delgado (2007):

*“{...} la inclusión se centra, pues, en cómo apoyar las cualidades y necesidades de cada uno y de todos los estudiantes en la comunidad escolar, para que se sientan bienvenidos y seguros y alcancen el éxito”.*

Esto obliga a cada docente a emplear principalmente estrategias metodológicas que propicien interacciones sociales positivas y que respeten los distintos estilos y ritmos de aprendizaje. Dichas estrategias deben habilitar a todos y todas las estudiantes a convertirse en personas autónomas y productivas para beneficio de ellas mismas y de los demás.

### **3.- Estrategias metodológicas de la clase de educación física inclusiva**

El elemento clave para el éxito de la clase de educación física es la flexibilidad. Dicha flexibilidad debe de estar presente en todos los ámbitos del quehacer educativo del centro educativo; desde su proyecto curricular hasta la enseñanza propia de cada docente en el aula.

La clase de educación física inclusiva acoge a toda la población estudiantil del centro educativo, independientemente del origen de las NEE que se puedan presentar. Promueve la participación de todos y todas mediante el empleo de estrategias metodológicas que valoran la diversidad, respetan las diferencias individuales de sus estudiantes y promuevan el desarrollo de los contenidos curriculares tomando en cuenta las experiencias previas de sus participantes, así como sus competencias físicas, motoras y cognitivas.

La educación física inclusiva cuenta con gran variedad de estrategias metodológicas que pueden emplearse para atender la diversidad en dichas clases. Estas estrategias deben fomentar la interacción social positiva mediante la formación de pequeños grupos que pongan en práctica el trabajo cooperativo y deben de ampliar las posibilidades de responder a las particularidades de cada estudiante, permitiendo que éste se comprometa aún más con su propio aprendizaje y con el de sus pares.

Y esa inclusión al contener a todos y todas las estudiantes valora muchas posibilidades de movimiento, Vogler, Koranda y Romance (2000) desarrollaron un estudio de caso, que incluía estudiantes con parálisis cerebral severa, su estudio de tipo cualitativo demuestra la efectividad de la inclusión educativa.

Arnaiz (2005) menciona que también pueden utilizarse distintas formas de apoyo en el aula, y una de ellas es la conformación de redes de apoyo. Dichas redes son todas aquellas formas que permiten y fomentan la interacción positiva y solidaria entre los individuos dentro del ambiente escolar y específicamente la clase de educación física. Refuerza el empleo del aprendizaje cooperativo y la tutoría entre compañeros, ya que permiten el desarrollo y fortalecimiento de estas redes de apoyo.



Place y Hodge (2001) señalan que los y las estudiantes con discapacidad tienden a ser aceptados por sus pares en la clase de educación física, siempre y cuando se les sean facilitados los apoyos adecuados.

Reina (2003) reflexiona en su artículo sobre las actitudes de los participantes en las clases de educación física adaptada, y como una buena interacción y conocimiento de las capacidades de los alumnos promueven definitivamente el conocimiento de la diversidad y de una verdadera inclusión educativa.

Por otro lado, Alcudia, del Carmen, Gavilán, Gimeno, Giné, López, Montón, Onrubia, Pérez, Sanmartí, Sentís, Tirado y Viera (2000), sugieren que para que el maestro pueda responder a la diversidad en los distintos niveles educativos, se deben emplear diversas estrategias. Estos autores sugieren modificaciones en tres niveles distintos. El primero es a nivel de organización del aula de manera que se promueva el trabajo cooperativo y se maximice la ayuda personalizada a aquellos estudiantes que así lo requieran. El segundo es la diversificación de las actividades de aprendizaje y por último las adecuaciones metodológicas. También se sugiere adecuar el currículo mediante la priorización de los objetivos y contenidos, así como la escogencia cuidadosa de los materiales de enseñanza aprendizaje y por último la distribución del tiempo y del espacio.

Estos tres niveles de modificación se consideran fundamentales, ya que éstos rescatan la importancia que tiene la preparación y manejo de clase que el docente realice. Obrusníková, Válková y Block (2003) también han comprobado que la educación física inclusiva puede ser exitosa, siempre y cuando se den las condiciones de aula necesarias y se haga un empleo adecuado de los apoyos requeridos. Para efectos de este artículo, dentro de las condiciones de aula fundamentales se pueden mencionar el planeamiento de la clase, la definición conjunta de las reglas de la clase y su aplicación consistente, el establecimiento de rutinas de trabajo, y el empleo de una agenda diaria de manera que cada estudiante conozca de antemano la organización y secuencia que se va a seguir a lo largo de toda la lección. Separadamente cada docente deberá de tener consigo el perfil de competencias de cada estudiante y actualizarlo cada vez que se considere pertinente.

#### **4.- Competencias motoras, físicas y espaciales en la clase de educación física inclusiva**

El propósito principal de la educación física inclusiva es dar la oportunidad de fomentar y fortalecer los valores sociales, educativos y culturales, y de manera más específica el desarrollo de competencias



físicas, motoras y espaciales que permitan mejorar la salud, seguridad, y autonomía personal, entre otras. El enfoque en general es permitir mejorar la calidad de vida de todas las personas.

La educación física adaptada ha sido empleada en Costa Rica desde mediados del siglo XX. Esta se ha orientado a promover el desarrollo de competencias físicas, motoras y espaciales de escolares y colegiales que han sido atendidos en centros de educación especial, aulas integradas o servicios de apoyo. Este concepto fue muy bien entendido por muchos educadores y educadoras al introducir en las escuelas de educación especial al profesor especializado de educación física, haciéndose realidad la práctica de la actividad física, del juego y el deporte en niños y niñas con NEE.

Con la promulgación de la Ley 7600 “Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad” (Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica, 1996), se continúa y se refuerza la práctica de la educación física adaptada, pero bajo el concepto de la atención a la diversidad, brindándole de esta forma oportunidades a todos los individuos de desarrollar de acuerdo a sus posibilidades las competencias necesarias para lograr mayor autonomía y una vida más sana.

Si el movimiento forma parte integral del desarrollo global del niño y la niña, entonces la educación física adaptada busca esa especificidad del alumno y detecta las necesidades individuales y las adapta a la organización escolar, como lo cotidiano en su proceso de enseñanza aprendizaje.

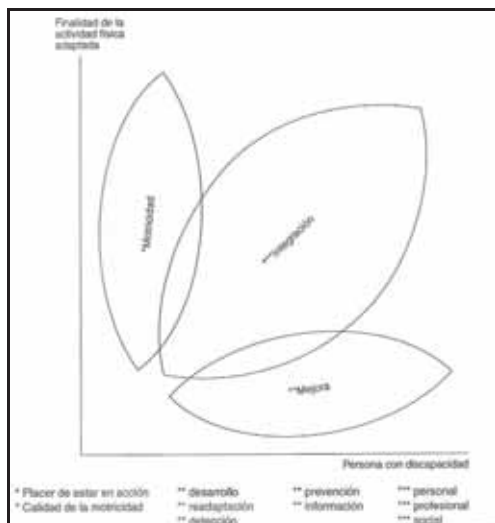
Sherril (1998) define la educación física adaptada como un programa de actividades, juegos, y otros que va de acuerdo a las características y limitaciones de los alumnos con discapacidad, para que participen de forma exitosa en las actividades del programa regular de educación física.

El profesor de educación física adaptada tiene como principio que su alumno vaya adquiriendo un crecimiento y desarrollo personal al participar de sus actividades, por la relación constante de lo que va aprendiendo, cómo lo aprende y la oportunidad motora que practica.

Simarch, Caron, Skrotzky (2003) proponen con la figura 1 la interrelación entre la educación física adaptada y el alumno con discapacidad, para que esa intervención sea exitosa.

Figura 1

Interrelación de la finalidad de la actividad física adaptada y la persona que vive con una discapacidad



TOMADO DE: Simarch, C., Caron, F., Skrotzky, K. (2003) *Actividad física adaptada*. España: INDE. Pag.25

La figura 1 nos ratifica que toda actividad que se desarrolla en clase, promueve en los alumnos un desarrollo del dominio emocional, de la inteligencia motriz, de sus capacidades cognitivas, entre otras, todas ellas bien conocidas por el profesor de educación física adaptada.

El profesor estimula estas relaciones con el conocimiento del cuerpo, como lo describen Cumellas y Estrany (2006), teniendo lugar una adquisición progresiva del espacio que se inicia de forma vivenciada hasta llegar al espacio representado.

Definitivamente el alumno con NEE asociadas a discapacidad es quien realiza un esfuerzo mayor, ya que debe adaptarse a un entorno que no es el suyo y valerse del papel mediador del docente en su desarrollo integral, para aprovechar que todas sus actividades tienen ese componente integrador, ya que comparte con compañeros en actividades lúdicas que pueden ser familiares a él, además de proporcionarle un placer físico y emocional.

En este punto el profesor de educación física debe ser consciente de las funciones que desarrolla, y alguna de las cuales se resumen a continuación de acuerdo a lo escrito por Cumellas y Estrany (2006) en su libro:

- Estar bien informado sobre el proceso de aprendizaje y desarrollo físico del alumnado con discapacidad para programar correctamente los contenidos y objetivos a trabajar con él dentro del grupo de clase.

- Importancia del aprendizaje significativo, de los conocimientos previos ya que condicionarán lo que se aprenderá.
- Adaptar el currículo escolar al alumnado con necesidades educativas especiales y ayudar a que éste tome conciencia de sus posibilidades y limitaciones reales para llegar a conseguir el nivel más alto posible de desarrollo y aprendizaje.
- Garantizar un equilibrio entre el alumnado con necesidades educativas especiales y la adquisición del currículum, creando condiciones adecuadas que permitan su desarrollo.
- Utilizar estrategias necesarias para que el escolar adquiera seguridad y la mayor movilidad posible de su cuerpo.
- Provocar que el escolar se enfrente a dificultades que pueda llegar a resolver las cuales le ayudarán a mejorar su autoestima, todo ello respetando su movilidad más lenta, y no sufriendo si no puede realizar un ejercicio igual que los demás.
- Conseguir que el grupo de clase sea tolerante, y valore a las personas por lo que son y no por lo que les falta, y que dentro de la clase se dé una dinámica de grupo donde el alumno con discapacidad sea adaptado positivamente.
- El trabajo en equipo, estrategia imprescindible en la respuesta a la diversidad.

Las adecuaciones curriculares son la estrategia metodológica de mayor empleo en las clases de educación física inclusiva, así como el aprendizaje cooperativo, el moldeado, el modelado, y el empleo de distintos apoyos.

Las adecuaciones curriculares le permiten al docente definir de manera clara y específica qué es lo que el estudiante debe de aprender, cómo lo va a aprender, cuándo lo va a aprender y cuál es la mejor forma de organizar los elementos didácticos para que todos los estudiantes se beneficien.

Para que estas adecuaciones curriculares sean efectivas el docente deberá de hacer un análisis de la tarea que se va a realizar para luego modificarla y ajustarla a las competencias de cada estudiante, lo que permitirá individualizar la enseñanza.

El aprendizaje cooperativo es otra estrategia en las clases de educación física ya que fomenta la interacción social, facilita el

aprendizaje y permite que el educador pueda atender a los estudiantes que así lo requieran de una manera más individualizada.

Una de las técnicas específicas de aprendizaje cooperativo es el juego colaborativo, el cual permite que cada participante contribuya al alcance de los objetivos o metas propuestas y tiene la ventaja que deja de lado la competencia dentro de un entorno de aprendizaje inclusivo.

Cada participante debe de desarrollar y fortalecer las habilidades y destrezas interpersonales tales como comunicación, confianza, liderazgo, toma de decisiones y resolución de problemas. Los juegos colaborativos deben fomentar la experimentación, el respeto y proveer a los estudiantes de espacios y actividades de interiorización de los conceptos y destrezas.

Otra estrategia de empleo frecuente es el modelado que consiste en demostrar la actividad para que el o la estudiante pueda imitarla. También se sugiere el moldeado que permite dividir una tarea en distintos pasos que cada estudiante va realizando hasta llegar a cumplir con la totalidad de la misma.

Por último se pueden mencionar el empleo de apoyos. Existen gran variedad de apoyos que pueden ser utilizados a lo largo de una clase de educación física y que le van a permitir al estudiante con NEE tener una participación más plena. Entre ellos se pueden mencionar los apoyos verbales, gestuales, físicos, así como el empleo de material o equipo adaptado, entre otros.

Cuando el profesional trabaja en educación física adaptada toma no sólo en cuenta las estrategias antes mencionadas, sino también los objetivos y metas que los programas educativos promuevan, congruentes con el currículo escolar, de manera que los objetivos y contenidos sean evaluados en la fase diagnóstica inicial de acuerdo a las necesidades individuales de cada estudiante.

Importante es poder contar con instrumentos adecuados que determinen el nivel de entrada de los estudiantes, Chacón (2005) provee de algunos ejemplos de instrumentos de evaluación formales que pueden ser utilizados como evaluación diagnóstica:

- Guía Portage: Evalúa el desarrollo psicomotor de niños de 0 hasta 6 años de edad.
- Test de imagen corporal en niños de 5 y medio a 8 y medio años. Evalúa el conocimiento del niño y la niña del conocimiento de las partes del cuerpo, sus direcciones y funcionamiento.

- Manual operativo para la evaluación y estimulación del crecimiento y desarrollo del niño. Evalúa el desarrollo del niño y expone un programa para la estimulación del desarrollo integral del niño menor de 6 años.
- Prueba selectiva de Denver. Evalúa el desarrollo psicomotor de los niños y las niñas de 0 hasta 6 años.

Una vez obtenidos los resultados, el docente puede empezar a trabajar los contenidos, que no son diferentes a los que desarrollan con otros niños y otras niñas.

Fortalecer la lateralidad, las direcciones, relaciones espaciales, relaciones temporales, esquema corporal, movimientos locomotores, no locomotores y manipulativos, entre otros; son temas que se proponen además de los juegos, todos son contenidos también para los y las estudiantes de preescolar y I y II ciclos en la educación física adaptada.

Para los docentes en general y para el profesor de educación física, en particular, trabajar con los niños y las niñas con NEE asociadas a una discapacidad es un gran reto, sin embargo, el éxito de la labor depende de las adaptaciones de las actividades que se planifican, así como de los materiales a utilizar.

Chacón (2005) propone estrategias para trabajar en educación física adaptada, que resultan importantes al programar las actividades:

1.- diagnóstico inicial: tipo de discapacidad, evaluación médica y contraindicaciones.

2.- metodología: toda estrategia a utilizar el docente en el proceso de enseñanza-aprendizaje. Aquí se incluye: apoyos físicos que requiere el niño para realizar las tareas; instrucciones gestuales; instrucciones verbales; modelado o demostraciones de los juegos o actividades por realizar; y el moldeado que consiste en dividir la actividad o juego en pequeñas tareas o pasos sucesivos.

Una vez que los aspectos anteriores son tomados en cuenta, se debe entonces hacer efectivas las adaptaciones, a veces limitando los movimientos de los demás compañeros de grupo para disminuir y compensar las diferencias, por ejemplo: evitar espacios grandes, reducir distancias en los desplazamientos, evitar desplazamientos largos, reducir la altura de la red en los juegos, juegos y movimientos no muy rápidos, entre otros. (Cumellas y Estrany, 2006)

Chacón (2005) comenta en su libro que el área de juego es un factor determinante para alcanzar el éxito de la participación de los estudiantes con NEE. Se deben considerar delimitar bien los espacios de

juego, suprimir los posibles obstáculos, como paredes, caños, mesas. Además evitar superficies abrasivas o resbalosas, las pendientes pronunciadas y evitar en general las barreras arquitectónicas como gradas, ausencia de rampas, ausencia de barras, etc. Así como la selección de material: utilizar bolas con superficie blanda, saquitos rellenos de frijoles o maíz, colchonetas, cuñas, rollos de espuma, bombas de inflar, bolas de playa, etc. Sin descartar otros materiales como bolas de baloncesto, de voleibol o fútbol cuando las posibilidades de manipulación lo permitan.

La educación física inclusiva debe de promover en todo momento también el desarrollo de las competencias sociales. Muñoz y Antón (2006), sugieren que las estrategias que se vayan a emplear para desarrollar y fortalecer las interacciones sociales deben de:

- Fomentar cooperación y reciprocidad.
- Desarrollar actividades gratificantes para todos.
- Proveer experiencias extraescolares, como salidas, excursiones, juegos, etc., con compañeros de clase que permitan la interacción social en ambientes variados.
- Elegir zonas de juego, ocio y diversión totalmente accesibles.
- Darse a través de iguales para mejorar la competencia social.
- Proporcionar información sobre aspectos relacionados con la discapacidad.

## **5.- Ejemplos de actividades para favorecer la inclusión en la clase de educación física.**

Poner en práctica una serie de actividades que permitan llevar a cabo un proceso de inclusión de todos y todas las estudiantes en la clase de educación física, así como contribuir al desarrollo y fortalecimiento de una cultura inclusiva, es de interés para muchos docentes.

El poder resolver los cuestionamientos tradicionales del currículum: ¿qué enseñar?, ¿cuándo enseñar?, ¿cómo enseñar? y ¿qué, cómo y cuándo evaluar?, determinan nuestras intenciones educativas y por lo tanto, en la inclusión también hay un proceso de puesta en práctica de las decisiones tomadas, al resolver sobre todas las actividades del proceso enseñanza aprendizaje.

En el caso específico de la educación física, los esfuerzos se han enfocado en el desarrollo de actividades físicas y deportivas que faciliten la igualdad de oportunidades, que promuevan el establecimiento de

buenas relaciones sociales e interpersonales, que posibiliten la ejercitación del cuerpo, organización del espacio y que contribuyan al desarrollo de la autonomía y mejoramiento de su calidad de vida.

Además de tomar en cuenta que la diversidad de capacidades de los diferentes alumnos y alumnas, en su desarrollo evolutivo, afectivo y social hacen que en el aula exista una gran variedad de niveles y ritmos de aprendizaje. Y qué mejor manera de unir esto que con la educación integradora de la clase de educación física, donde estas diferencias se vuelven a la larga mínimas en la interacción participativa y la libertad de movimientos que en ella existe, sus actividades deben promover eso, integración al más amplio concepto, todas esas características personales se van viendo favorecidas en un espectro de capacidades motrices, cognitivas, afectivas y de relaciones, de acuerdo a la posibilidad de participación de cada alumno o alumna.

Cuando se planean actividades para alumnos y alumnas con NEE no se debe olvidar el desarrollo de los contenidos y habilidades básicas de éstos (de acuerdo lógicamente a sus posibilidades motrices) donde el equilibrio, la locomoción, la percepción, la resistencia, la fuerza, la flexibilidad, las habilidades manuales, el espacio, el tiempo, entre muchos necesitan ser explotados en toda clase de actividades y juegos.

A continuación se brindan algunos ejemplos de actividades físicas y juegos que han contribuido a la inclusión de toda la población estudiantil en las clases de educación física en Costa Rica, todas estas propuestas son muy sencillas ya que fomentan en los alumnos el conocimiento del cuerpo, conocimiento del espacio, conocimiento del tiempo y promueven elementos de aptitud física y motriz

Cada una se presenta con una descripción de la misma, de manera que sea de fácil aplicación y comprensión por parte de los lectores.



### *1. Las partes del cuerpo*

Se realiza en parejas o de forma individual. Los niños están dispersos en el área de juego. El profesor indica una parte del cuerpo y el estudiante se toca esa parte. Luego a la indicación el estudiante busca otro compañero y ambos señalan la parte indicada.



## *2. Relevo del saquito*

Se forman dos equipos, cada uno de los jugadores tiene un saquito. A la señal el primero de cada equipo (están ordenados en hileras) se adelanta hacia una meta fijada a 3 o 4 metros de distancia y deja el saquito dentro de una caja, o simplemente en el suelo. Luego el jugador se devuelve hasta tocar la mano del segundo jugador, se repite la acción. Gana el equipo que termine primero.

## *3. Tirar al blanco*

Cada jugador tiene 3 bolas de lana o bolas suaves. Se debe tirar a una botella colocada en el piso como blanco. A la señal cada jugador lanza sus bolas una a una para tirar al piso la botella. Gana el que bote la botella primero con menos lanzamientos.

## *4. Mar – tierra*

Se marca una línea en el suelo de unos 5 metros de largo. Hay dos equipos colocados de forma paralela a la línea. Los dos equipos están del mismo lado (mar), cuando el profesor dice “tierra” ellos rápidamente se pasan al otro lado. Gana el equipo que se equivoque menos veces al escuchar los nombres de “mar” y “tierra”.

## *5. Cruces*

Se dibuja una cruz en el suelo, lo suficientemente larga como para recorrerla. Los jugadores se colocan en cada extremo. A la señal el primero de cada grupo corre o camina hasta la fila de enfrente sin chocar con ningún otro jugador. Gana puntos el equipo que logra pasar al otro lado sin chocar ni salirse de la línea trazada.

## *6. Soplar embudos*

Se colocan dos postes a una distancia de 5 metros y se guinda una cuerda que tiene conitos de papel atravesados. A la señal cada jugador debe soplar el embudo, desplazándolo hasta el otro extremo de la cuerda. Repiten todos los jugadores.

## *7. Estrella de lana*

Se sientan los niños en el suelo, en círculo. Uno de ellos tiene un ovillo de lana o cuerda suave. Cada jugador lanza el ovillo a un compañero al frente, debe llamarlo por su nombre. Se repite hasta formar la estrella o que el ovillo se gaste.

## *8. Pescando el clip*

Se sientan los niños alrededor de una mesa. Cada uno tiene en su cabeza una diadema de la que cuelga un hilo, en cuyo extremo hay un imán. Se esparcen varios clips (sujetapapeles) sobre la mesa, el niño

debe pescar el clip con el imán, sin usar las manos y colocarlo en una caja. Gana el equipo o niño que recoja el mayor número de clips.

## 9. Bola aérea

Se guinda una bola suave del techo. De manera que caiga hacia el piso, los niños están sentados o de pie formando un círculo alrededor de la bola. A la señal se lanza el balón hacia un jugador y este lo rebota hacia otro. Se debe golpear el balón antes que toque al jugador para ganar un punto.

## 10. Actividades con paracaídas

### 10.1. Centrifuga

Los niños se colocan los niños sentados en el suelo. Dar vueltas con un paracaídas. El que empieza el juego se tira hacia atrás y derecha sin soltar al paracaídas. Los demás le imitan siguiendo el movimiento en forma continua uno por uno, como si fuera una ola. Se consigue un movimiento circular ondulante.



### 10.2. Pelota rodante

Consiste en hacer rodar una pelota por el borde externo del paracaídas. Los participantes toman el paracaídas a la altura de la cintura con el balón sobre él, zarandean el paracaídas hasta conseguir que la onda traslade el balón con una recorrido circular evitando que caiga.

### 10.3. A volar con el paraguas gigante:

A la 1ª orden del profesor, se levanta el paracaídas hasta la cintura. A la 2ª orden se eleva con fuerza los brazos y al 3º silbato, se suelta el paracaídas todos a la vez y se rota dos pasos a la derecha, la segunda vez que se realiza el lanzamiento se hace lo mismo pero el desplazamiento es hacia la izquierda.

### 10.4. La piedra y las pepitas de oro:

Se coloca el paracaídas extendido en el suelo, se sitúan en él seis balones, uno de los cuales presenta una característica especial, ya sea su tamaño, su color, etc., que le diferencia del resto. Ese balón es la piedra y el resto son las pepitas de oro. Los participantes emprenden a hacer movimientos con el paracaídas tratando de que las pepitas se introduzcan por el agujero central del paracaídas y evitando que la piedra lo haga. Por cada pepita que se introduzca por el agujero central del paracaídas se apunta un punto. El juego termina cuando la piedra se introduce por el agujero o se sale del paracaídas.

## 11. Actividades con globos

### 11.1. Golpeando

Golpear un globo con todas las partes del cuerpo para evitar que caiga al suelo. Se realiza individualmente y luego en parejas o tríos.



### 11.2. Cangrejo

Realizar la posición de cangrejo con el globo sobre el abdomen, se debe transportar sin que el globo se vuele.

### 11.3. Carrera de globos

Colocarse en posición de gateo, en una línea de salida, con el globo. Soplar sobre él para hacer que avance hacia la meta. No está permitido tocarlo.

### 11.4. Equilibrio

Coger un cordel o cuerda delgada por los extremos y tensarlo. Mantener en el aire un globo haciéndolo botar sobre el cordel, avanzar hacia la meta establecida.

### 11.5. Parejas engomadas

Se deben desplazar las parejas por el campo, corriendo o caminando con un globo sujeto con la frente de ambos. No se pueden utilizar las manos.



## 12. Actividades con disco volador

### 12.1. Pasando el disco

Dispuestos en dos filas y con un disco volador por pareja, empezamos, en primer lugar, con pases simples a la derecha, para ir pasando a todo tipo de lanzamientos y recepciones posibles.

### 12.2. Cruzando

Se lanza el disco a los compañeros que el jugador tiene al frente. Se cambia de lugar continuamente.

### 12.3. Romper el hielo:

Los(as) jugadores(as) se dispersan por el terreno previamente marcado. Empieza el juego con el disco volador en posesión de un(a) jugador(a), quien cuenta, en voz alta, hasta 10. Al terminar la cuenta, elegirá un(a) jugador(a) y empezará a perseguirlo(a) con la idea de

lanzarle el disco volador para darle con él(ella). Mientras tanto, el resto de las personas que juegan disponen de una alternativa: mantenerse al margen del juego o entrar a él. Para entrar al juego debe convertirse en jugador(a) perseguido(a) y eso lo conseguirá cruzándose entre el (la) perseguidor y el perseguido(a) (perseguido(a) tocado(a) con el disco volador pasa a ser el perseguidor(a) y vuelve a empezar el juego.

#### *12.4. Pasando el aro*

Uno(a) comienza el juego con el disco volador en la mano y lo lanza hacia delante. Las demás personas intentan que el disco volador pase por el interior de un aro que cada una sostiene con la mano; quien lo consigue pasa a ser lanzador(a) y entrega el aro al anterior lanzador(a).

#### *12.5. Anotando puntos*

Los equipos en el juego con un solo disco volador. Se trata de conseguir anotar el mayor número de tantos al tocar, con el disco, un poste situado en la parte central del terreno de juego. El disco debe ser pasado de un(a) jugador(a) a otro(a); no está permitido desplazarse mientras se tenga el disco volador. El resto de los(as) jugadores(as) se mueven libremente por todo el terreno. Se considera falta cuando un(a) jugador(a) se desplaza con el disco en su poder o cuando se cae al suelo. Después de cada falta, le corresponde sacar al equipo contrario los miembros del otro equipo deben interceptar el disco volador.

## **6.- Conclusión**

La integración educativa de los alumnos y las alumnas con NEE asociadas o no a discapacidad se ha ido enriqueciendo con el paso del tiempo, sin embargo, todavía queda mucho camino por recorrer. La experiencia muestra que donde se han ido logrando cambios es en aquellos entornos educativos en los que los docentes han mostrado una actitud positiva y flexible ante la diversidad, en la que se fomenta el análisis de las situaciones y la búsqueda de soluciones de manera colaborativa y se pone como referente principal el respeto al individuo como tal y el enriquecimiento de la sociedad ante la atención a la diversidad.

Boswell (2003) y Grenier (2004) desarrollan investigaciones muy interesantes sobre el papel del docente y su percepción hacia la inclusión de estudiantes con NEE y discapacidad, las cuáles se sugiere sean revisadas por el lector.

Es tarea prioritaria que los y las docentes en general, reciban la capacitación necesaria para poder adecuar los objetivos, contenidos y metodología a las particularidades de sus estudiantes con NEE asociadas o no a discapacidad. En el caso de la educación física en

particular, se busca desarrollar y fortalecer en los educandos sus competencias físicas, motoras y espaciales, promoviendo de esta manera el desarrollo de una condición física saludable y el alcance de la autonomía personal, así como el empleo del tiempo libre y de ocio en actividades físicas que les permita una mejor calidad de vida.

Todo programa de educación física adaptada va dirigido a mejorar la integración, independencia y disfrute de las personas con NEE; los ejercicios, juegos y/o actividades se modifican a las necesidades individuales o colectivas de los estudiantes, logrando que el currículo se cumpla al mejorar la eficiencia física, estimular el desarrollo de destrezas motoras gruesas y finas, y brindar finalmente ese sentido de independencia, competencia y disciplina en los alumnos y alumnas que tienen la oportunidad de esa integración, equidad y de esa inclusión educativa.

La filosofía de la inclusión educativa debe de convertirse en un eje transversal de un sistema educativo innovador, como lo demuestra Tweeter (2005) al estudiar las barreras y actitudes que existen al integrar alumnos con discapacidad en educación física; transformando educadores capaces de atender la diversidad, respetuosos de los derechos humanos, convirtiendo al aula regular en un lugar de oportunidades de aprendizaje para todos y todas.

## 7.- Referencias

ALBEROLA, J.; BALDÓ, C.; BONET, C.; ALBEROLA, V. (2007). La educación física inclusiva en el Instituto Guttmann. En: *Revista Digital EfDeportes*, 12, (113).

ALCUDIA, R, DEL CARMEN, M, GAVILÁN, P, GIMENO, J, GINÉ, N, LÓPEZ, F, MONTÓN, M, ONRUBIA, J, PÉREZ, J, SANMARTÍ, N, SENTÍS, F, TIRADO, V Y VIERA, A. (2000) *Atención a la diversidad*. Barcelona: Editorial Laboratorio Educativo.

ARNAIZ, P. (2005) *Atención a la diversidad*. Costa Rica: EUNED.

ASAMBLEA LEGISLATIVA DE LA REPÚBLICA DE COSTA RICA. (1996) *Ley 7600 de igualdad de oportunidades para las personas con discapacidad*. San José, Costa Rica.

BOSWELL, W. (2003) *Perceptions of general and adapted physical educators toward the inclusión of students with disabilities*. Tesis doctoral sin publicar. Texas Woman's University, Texas, USA.

CARMEN, L. Y ZABALA, A. (1991) *Guía para la elaboración, seguimiento y valoración de proyectos curriculares de centro*. Madrid: Centro de Publicaciones, Ministerio de Educación y Ciencia.

- CHACÓN, M. (2005) *Educación física para niños con necesidades educativas especiales*. Costa Rica: EUNED.
- CUMELLAS, M., ESTRANY, C. (2006) *Discapacidades motoras y sensoriales en primaria*. España: INDE.
- DELGADO, W. (2007) Inclusión: Principio de calidad educativa desde la perspectiva del desarrollo humano. *Revista Educación*, 31 (2), 45-58.
- FERNÁNDEZ, J.; MEDINA, J.F. Y GARRO, J. (1998) Una herramienta para la inclusión de alumnos/as con necesidades educativas especiales: El aprendizaje cooperativo. *Aula*, 10, 275-283.
- GOMENDIO, M. (2000) *Educación física para la integración de niños con necesidades educativas especiales*. España: Gymnos.
- GRENIER, M. (2004) *Inclusión in physical education for students with severe disabilities*. Tesis doctoral sin publicar. University of New Hampshir. New Hampshir, USA.
- MARÍN, M. G. (2006) *Alumnos con necesidades educativas especiales*. Costa Rica: EUNED.
- MUÑOZ, J.C. Y ANTÓN, M.A. (2006) Las discapacidades físicas. Integración en educación física. **En: *Revista Digital EfDeportes* 11 (98)**.
- ORGANIZACIÓN DE NACIONES UNIDAS, ONU (2006) *Convención de los derechos de las personas con discapacidad*. USA.
- OBRUSNÍKOVÁ, I.; VÁLKOVÁ, H. Y BLOCK, M.E. (2003) Impact of inclusión in general physical education on students without disabilities. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 20, 230-245.
- PLACE, K. Y HODGE, S.R. (2001) Social inclusion of students with physical disabilities in general physical education: A behavioral analysis. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 18, 389-404.
- REINA, R. (2003) Propuesta de intervención para la mejora de actitudes hacia las personas con discapacidad a través de actividades deportivas y recreativas. **En: *Revista Digital EfDeportes*, 9, (59)**.
- SÁNCHEZ, A. Y TORRES, J.A. (1996) Una perspectiva curricular, organizativa y profesional. *Educación Especial*, 1, 23-44.
- SHERRIL, C. (1998) *Adapted physical activity, recreation and sports*. New York: Mc.Graw-Hill.
- SIMARCH, C., CARON, F., SKROTZKY, K. (2003) *Actividad física adaptada*. España: INDE.
- SOTO, R. (2003) La inclusión educativa: Una tarea que le compete a toda

una sociedad. En: *Revista Electrónica Actualidades Investigativas en Educación*, 3 (1).

TWEETER, S. (2005) *Barriers to including disabled students in regular physical education*. Tesis doctoral sin publicar. University of Wyoming, Wyoming, USA.

VOGLER, W.; KORANDA, P.; ROMANCE, T. (2000) Including a child with severe cerebral palsy in physical education: A case study. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17, 161-175.