

A colorful illustration of diverse people holding hands in a circle, representing inclusivity. The figures are stylized and come in various colors and shapes, including one in a wheelchair and one with a prosthetic limb. The background is white with a light blue horizontal band across the middle.

EF PARA TOD@S: DIDÁCTICAS INCLUSIVAS CON ALUMNADO CON DISCAPACIDAD FÍSICA

Tabla Comparativa (Reina y otros 2017)

INTEGRACIÓN	INCLUSIÓN
Inserción parcial y condicional	Inserción total e incondicional
Pide concesiones a los sistemas	Exige rupturas en los sistemas
Cambios prioritariamente para personas con discapacidad	Cambios que benefician a todas y cualquier personas
Se contenta con las transformaciones superficiales	Exige transformaciones profundas
Las personas con discapacidad se adaptan a la realidad de los modelos que ya existen en la sociedad	La sociedad se adapta para atender las necesidades de las personas con diferentes capacidades, y con esto, se vuelve más atenta a las necesidades de todos.
Defiende los derechos de las personas con discapacidad	Defiende los derechos de todas las personas
Introduce a los sistemas a los grupos excluidos que pueden ser aptos	Introduce a los sistemas a los grupos excluidos, y paralelamente transforma dichos sistemas para que se conviertan en sistemas de calidad para todos.
Tendencia a tratar a los personas con discapacidad como un grupo homogéneo	Valoriza la individualidad de cada uno.
Tiende a disfrazar las limitaciones	No las disfrazo, porque estas son reales

ORIENTACIONES Y PAUTAS GENERALES CON LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Cada persona es única. Conocer bien cada caso.

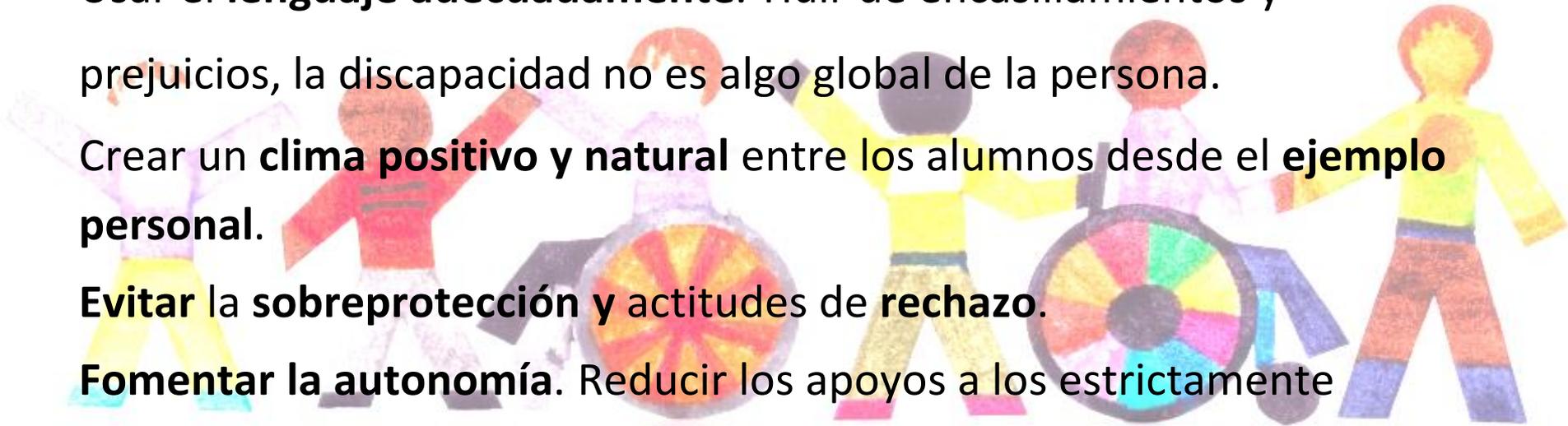
Usar el **lenguaje adecuadamente**. Huir de encasillamientos y prejuicios, la discapacidad no es algo global de la persona.

Crear un **clima positivo y natural** entre los alumnos desde el **ejemplo personal**.

Evitar la sobreprotección y actitudes de rechazo.

Fomentar la autonomía. Reducir los apoyos a los estrictamente necesarios.

Es importante la **coordinación y comunicación entre toda la comunidad educativa** y, en su caso, con los profesionales médicos.



ORIENTACIONES Y PAUTAS GENERALES CON LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

Programar para todo el grupo-clase, atendiendo a las peculiaridades de cada uno.

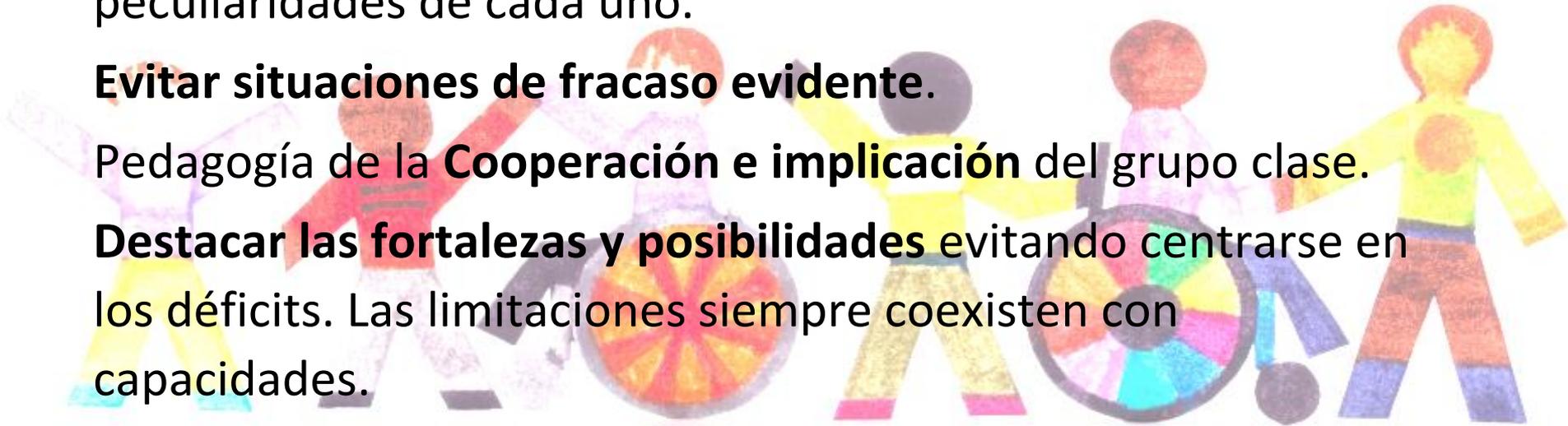
Evitar situaciones de fracaso evidente.

Pedagogía de la **Cooperación e implicación** del grupo clase.

Destacar las fortalezas y posibilidades evitando centrarse en los déficits. Las limitaciones siempre coexisten con capacidades.

Conocer el **contexto socio-familiar**.

Fomentar la inclusión en todas las actividades de la comunidad.



Aspectos comunes a tener en cuenta en DF

Localización , grado de afectación y posibles implicaciones/riesgos en determinadas acts.

Otras alteraciones asociadas a discapacidades (p. ej.: lesión medular - pérdida de sensibilidad o PC - crisis epilépticas).

Problemas generalizados de equilibrio, o dificultad para **el control del ajuste postural**.

Posibles **dificultades respiratorias** (especialmente en lesionados medulares).

Pueden existir **dificultades en la organización espacial**.

Posible **sedentarismo** y **problemas de peso corporal**. Puede aparecer **cansancio físico**.

Dificultad para expresarse corporalmente o posibles **problemas de comunicación** (p. ej.: PC atetósica)

Posibles **pérdidas de motricidad** con la edad (p.ej.: distrofias).

ASPECTOS A TENER EN CUENTA EN LA ASIGNATURA DE EDUCACIÓN FÍSICA DEPENDIENDO DEL TIPO DE DISCAPACIDAD MOTORA

Parálisis cerebral	Distrofias musculares	Artritis crónica juvenil	Amputaciones	Lesiones medulares
Impedir cualquier ruido repentino o cambios bruscos de temperatura	Trabajar la flexibilidad y la movilidad articular	No forzar las articulaciones dañadas	Tener en cuenta que el control del centro de gravedad puede verse afectado. Potenciar el equilibrio	Si el alumno va en silla de ruedas: potenciar la fuerza en las extremidades superiores
Fomentar la relajación y el control muscular	Intentar alargar el tiempo de caminar hasta que sea posible	Trabajar con suavidad la flexibilidad y la movilidad articular	Si cuenta con las prótesis necesarias, puede llegar a desarrollar las clases sin dificultades	Revisar el peso, debido a las consecuencias que puede tener el sedentarismo
Ofrecerle el tiempo de reposo que necesite	Trabajar la capacidad pulmonar	Realizar actividades que promuevan el desarrollo de las manos		Tener cuidado con la resistencia respiratoria y cardíaca
	Realizar ejercicios que fortalezcan la columna vertebral	Trabajar la resistencia muscular		Trabajar la flexibilidad y la posición del cuerpo

(Tabla realizada a partir de Ríos, 2007)

PAUTAS EN EL AULA DE EF INCLUSIVA

Sensibilización de todas las **personas** implicadas.

Disponer de **Material** que compense dificultades (equilibrio, prensión, desplazamientos...)

Instalaciones adaptadas y sin obstáculos.

Seguridad en la práctica.

Tiempos ajustados a las necesidades.

Adaptaciones normas AF y juegos.

**PRINCIPALES EJERCICIOS DE
SENSIBILIZACIÓN SEGUN LOS TIPOS
DE IMPEDIMENTOS FÍSICOS
PROPUESTOS POR EL COMITÉ
PARALÍMPICO INTERNACIONAL**

(Extraído de: INCLUYE-T EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTE INCLUSIVO, 2017)

ATAXIA

Trastorno neurológico caracterizado por **problemas de coordinación de los movimientos musculares voluntarios.**

¿Cómo sensibilizar?

Limitar la marcha durante los juegos, aumentando la base de sustentación. Para ello deberán andar llevando entre las piernas algo que no se pueda caer, por ejemplo, una pelota.



ATETOSIS

Puede variar de disfunción motora ligera a severa. Generalmente se **caracteriza por desequilibrios, movimientos involuntarios del tono muscular y dificultad en el mantenimiento de una postura simétrica.**

¿Cómo sensibilizar?

Los alumnos/as deberán llevar pulseras y tobilleras con cascabeles que no deberán dejar de sonar en ningún momento.



HIPERTONÍA

Es una condición marcada por un **incremento anormal del tono muscular y una reducida habilidad para estirar** el músculo. Puede ser resultado de una lesión, enfermedad, o condiciones que incluyen daño al Sistema nervioso central.

¿Cómo sensibilizar?

Se puede sensibilizar en función del grado: a) un grado más leve, con gomas elásticas que limiten los gestos; o b) un grado más elevado, colocando en los ejes de las articulaciones algún material rígido que provoque que estén siempre en extensión o flexión

La hemiparesia también la podemos sensibilizar llevando una pelota pequeña debajo de las axilas.

HIPERTONÍA



Monoparesia de extremidad superior leve (izq.) y severa (der.)



Monoparesia de extremidad inferior



Diparesia



Hemiparesia



Triparesia

DÉFICIT DE RANGO DE MOVIMIENTO

El rango de movimiento en una o más articulaciones se ve reducido, o se produce en unos rangos/grados de movimiento que **podrían ser dolorosos, además de limitados.**

¿Cómo sensibilizar?

Utilizando cuerdas o gomas en las articulaciones que impidan la movilidad completa o un rango articular máximo.



Limitación en la pinza / agarre

DÉFICIT DE RANGO DE MOVIMIENTO



BAJA ESTATURA

La **posición erguida en bipedestación es anormalmente reducida** debido a unas dimensiones menores de extremidades superiores, inferiores y tronco.

¿Cómo sensibilizar?

Jugando de rodillas (recomendable hacerlo con rodilleras).



DIFERENCIA LONGITUD DE PIERNAS

Utilizamos el término **dismetría de las extremidades** cuando debido a una deficiencia congénita o un trauma, el sistema óseo de **una de ellas es más corto o tiene una longitud menor que en la otra pierna**.

¿Cómo sensibilizar?

A la hora de realizar una sensibilización en el aula podemos simularlo añadiendo más suela a la zapatilla o zancos, o bien andando con un pie de puntillas. Otra opción sencilla para simularlo es descalzarse de un pie o llevar zapatillas con suelas de diferentes alturas.



DEFICIENCIA EN EXTREMIDADES

Esta situación se da **cuando existe una ausencia total o parcial de determinados huesos o articulaciones** como consecuencia de un trauma (p.e. una amputación traumática), enfermedad (p.e. cáncer de huesos) o alguna causa congénita en las extremidades (p.e. dismelia).

¿Cómo sensibilizar?

- *Miembros superiores*: ataremos los brazos con cuerdas, impidiendo la utilización de determinadas extremidades (uni- o bilateralmente). Asimismo, el alumno/a podrá simular la ausencia de su/s mano/s agarrando una pelota, que impedirá su utilización durante la actividad.
- *Miembros inferiores*: practicando deporte en el suelo, ya sea sentado o de rodillas, así como llevando la parte del pie hacia detrás con cuerdas o gomas con el uso de muletas o bastones. También es posible llevar a cabo esta simulación mediante el uso de silla de ruedas.

DEFICIENCIA EN EXTREMIDADES



Ausencia de una mano



Ausencia parcial del brazo



Ausencia de brazo completo



Amputación de extremidades inferiores

FALTA DE FUERZA

Los impedimentos en esta categoría tienen en común que existe una **falta de fuerza generada por la contracción de un músculo** o de un grupo muscular (p.e. paraplejia, tetraplejia, distrofia muscular, poliomielitis, espina bífida, entre otros)

¿Cómo sensibilizar?

Realizando los gestos con lastres de peso en las extremidades. En el caso de que los miembros inferiores se vean muy afectados, se realizarán las actividades en sillas de ruedas y en el suelo. También se pueden utilizar balones medicinales o material lastrado para incrementar la resistencia al lanzar.

También se puede mediante el uso de elementos de soporte y apoyos como bastones, muletas o andadores.



A LA HORA DE ADAPTAR...

Los **cambios no** tienen que ser **permanentes**.

Todos deben de **participar en igualdad de oportunidades**.
Retos/tareas superables.

Los **alumnos con discapacidad son los primeros en plantear adaptaciones**

Adaptar lo menos posible. No perder esencia.

No siempre es posible incluir. Trabajo individualizado o pequeños grupos.

INTERROGANTES...

-  *¿Con las modificaciones se logra el objetivo del juego?*
-  *¿Tienen todos y todas la oportunidad de tener éxito?*
-  *¿Es/son apropiada/s a la edad?*
-  *¿Es/son funcionalmente apropiada/s?*
-  *¿Permite/n a los participantes ser lo más independientes posible?*
-  *¿Permite la máxima participación?*
-  *¿Evita/n la focalización en una persona o de un grupo reducido?*
-  *¿Promueve/n retos óptimos para todo el alumnado?*
-  *¿Es segura la actividad?*

¿Qué prácticas no son inclusivas?

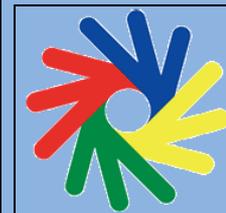
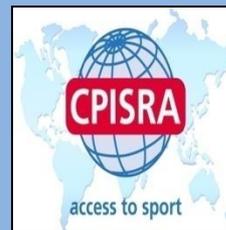
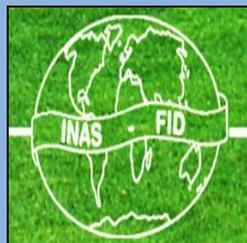
- Discapacitar a todo el grupo de forma habitual.
- Dar únicamente roles pasivos a los alumnos con discapacidad.
- Apartar a la persona con dificultades de la práctica activa o sustituirla por trabajos teóricos.
- Sustituir siempre la EF por la fisioterapia.
- Exigir a la PD menos que al resto sin tener en cuenta sus capacidades o exigir lo mismo sin tener en cuenta las limitaciones.
- Evadir nuestra responsabilidad educativa con un alumno por tener discapacidad o por desconocerla.
- Separar los grupos por niveles de rendimiento o por las características del alumnado. Las agrupaciones específicas fomentan la exclusión.

Deporte Adaptado

Actividad deportiva modificada para posibilitar la participación de las personas con discapacidad funcional, intelectual o sensorial.



Organización del Deporte Adaptado



Organización del Deporte en Castilla y León



Otras
modalidades
deportivas...



SECCION DISCAPACIDAD INTELECTUAL

SECCIÓN DISCAPACIDAD FÍSICA

SECCIÓN PARÁLISIS CEREBRAL

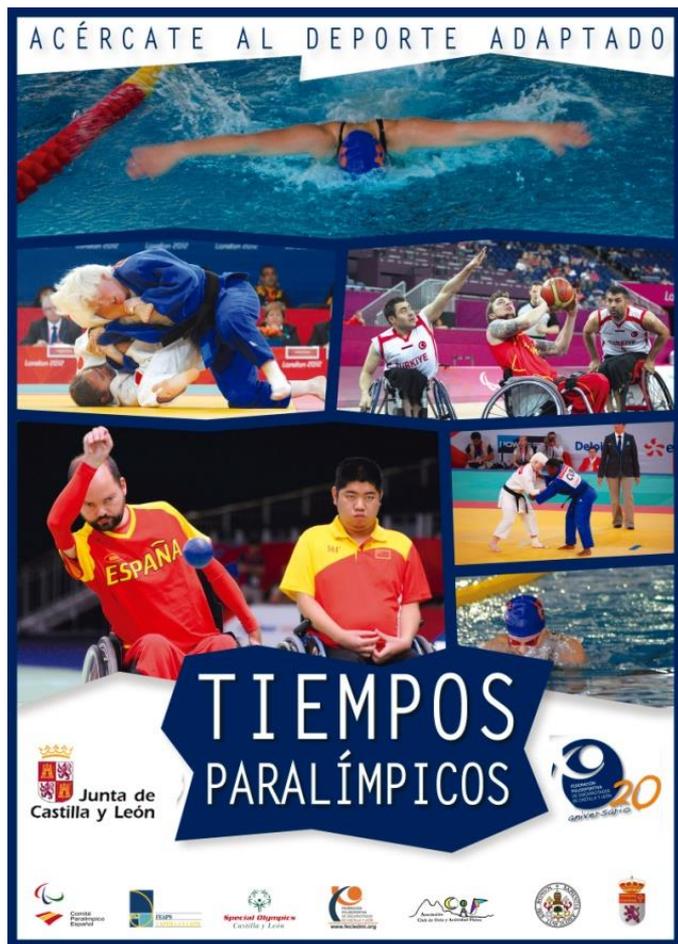
SECCIÓN PERSONAS SORDAS

SECCIÓN PERSONAS CIEGAS Y DEFICIENCIA VISUAL

Proyecto Tiempos Paralímpicos

cursos 2013-2018

Paralimpic School Day



Proyecto Tiempos Paralímpicos

cursos 2013-2018



- 135 colegios de Ed. Primaria y 80 centros de E.S.O.
- 20.000 alumnos/as de CyL en Ed. Primaria
- 10.000 alumnos en Secundaria
- Acción formativa para 200 profesores

