



Directrices de Inclusión para alumnado con discapacidad

Alumnos con discapacidad física

- Deje espacio suficiente entre los obstáculos y en la zona de paso para que puedan detenerse, darse la vuelta o realizar una tarea.
- Considera la posibilidad de reducir el tamaño de la zona de juego.
- Eleva el equipo del suelo para que se pueda alcanzar más fácilmente.

Alumnos sordos o con deficiencias auditivas

- Hablar con claridad y de frente al grupo al dar información verbal.
- Utilizar demostraciones prácticas para apoyar las instrucciones verbales.
- Utilizar banderas, petos o rotuladores de colores para llamar la atención del grupo y comunicar instrucciones concretas.
- Al principio de la sesión, establezca señales manuales básicas para indicar que paren, se reúnan, empiecen, etc.
- Comprueba que tus alumnos comprenden la información y las instrucciones.

Alumnos ciegos y con deficiencias visuales

- Habla con los alumnos para saber qué nivel de visión tienen. Esto debe hacerse individualmente antes de la sesión.
- Utilizar colores vivos y/o contrastados en los equipos y en los delimitadores.
- Siempre que sea posible, utiliza balones y equipos sonoros para que los alumnos puedan oír el movimiento y localizar el equipo.
- Fomentar un sistema de compañeros, cuando proceda, que sirva de guía a los alumnos con deficiencias visuales. Esto podría introducirse para todos los participantes.

Alumnos con dificultades de aprendizaje

- Apoya la información verbal con demostraciones prácticas.
- Mantener las instrucciones claras y concisas.
- Introducir nuevas reglas de una en una y cambiar la actividad gradualmente para fomentar la familiarización.
- Utilizar colores para identificar los límites y las zonas. Por ejemplo, marcadores, petos, líneas de lanzamiento.

- Haz que todos participen. Si trabajas en un grupo grande, divídelo en grupos más pequeños para que todos estén activos.

Alumnos con trastornos del espectro autista

Configurar el entorno

Los niños con autismo tienen dificultades para comprender su entorno y suelen alterarse cuando se confunden o se enfrentan a un cambio de rutina. Hay que crear una estructura y una rutina claras, así como establecer un entorno que utilice los puntos fuertes visuales de los alumnos.

Disposición física: utilizar señales visuales y marcar claramente las áreas designadas para habilidades específicas. Además, se deben establecer límites claros para evitar confusiones sobre dónde es aceptable ir. Para los niños que requieren un espacio para calmarse y evitar distracciones, se debe proporcionar un área tranquila. Esto puede implicar permitirles sentarse en un rincón de espaldas a sus compañeros durante un breve período.

Establecer una rutina: aunque los educadores requieren flexibilidad para introducir nuevas actividades, una rutina predecible puede reducir la ansiedad y la incertidumbre. Las rutinas simples, como los lugares de asistencia asignados y las actividades de calentamiento constantes, pueden proporcionar familiaridad y comodidad. Una vez establecidas, se pueden introducir nuevas actividades y estilos de enseñanza, manteniendo una rutina estructurada.

Tener un final claro de la sesión: un final claro y predecible les ayuda a hacer la transición de la clase de Educación Física a su próxima actividad. Las rutinas simples, como ayudar a recoger el equipo, sentarse en un lugar designado o participar en una actividad de vuelta a la calma, como ejercicios de estiramiento o respiración, pueden facilitar una transición sin problemas. Estas rutinas pueden beneficiar a todos los participantes, incluidos aquellos sin discapacidades.

Usar horarios y señales visuales: Se puede crear un horario simple usando una cartulina con imágenes y palabras para describir la rutina y la actividad diaria. Formatea el cronograma con dos columnas, enumerando o colocando imágenes de las actividades que se completarán en una columna y marcándolas a medida que se completan en la otra. Esto ayuda al niño a familiarizarse con la rutina, reduciendo la ansiedad y la confusión y proporcionando una sensación de logro. Un asistente o un compañero puede ayudar al niño con el horario, lo que permite que el educador físico instruya y supervise a toda la clase.

Comunicación

Algunos niños con autismo pueden hablar y comprender muchas señales verbales, mientras que otros niños con autismo parecen estar mudos y responden solo a imágenes o

lenguaje de señas. En cualquier caso, el educador físico tiene que explorar la mejor manera de comunicarse con el niño con autismo. Utilizar un sistema de comunicación similar al que usa el maestro de educación especial o el asistente del maestro del niño es un buen lugar para comenzar.

Captar la atención del estudiante: Al dar instrucciones, hay que asegurarse de que el niño esté prestando atención, especialmente durante las demostraciones. Usa un enfoque multisensorial, como resaltar componentes críticos con colores adicionales (por ejemplo, cinta roja en la pierna izquierda y el brazo derecho para enfatizar la oposición al lanzar). Para evitar distracciones, coloca al niño de espaldas a posibles interrupciones durante las instrucciones.

Simplificar las instrucciones verbales: además de complementarlas con demostraciones adicionales y asistencia física (Habla con el terapeuta del habla del niño, los padres o el maestro de educación especial para obtener más ideas). Simplificar las instrucciones puede ser tan fácil como decir “Mírame” antes de demostrar lo que quieres que haga el niño; luego, termina la demostración con “el turno de Juan”. Nota: los pronombres pueden resultar particularmente confusos para algunos niños con autismo. En lugar de decir “Es tu turno”, prueba “Es el turno de Juan”.

Minimiza la jerga de Educación Física: decir algo como “Mantén tus ojos en el objetivo” puede causar que el participante con autismo se acerque al objetivo y realmente ponga su ojo en él. La jerga como “corre como el viento”, “congélate”, “intenta tocar el techo cuando saltes” o “golpea la pelota” puede motivar a los niños sin discapacidades, pero simplemente confunde a los niños con autismo.

Usa formas alternativas de comunicación: incluyen imágenes (p. ej., de una pelota), objetos reales (p. ej., una pelota real) y lenguaje de señas (señalar la palabra “pelota”). Es importante que el educador físico averigüe qué forma de comunicación alternativa usa cada niño y luego emplee este sistema de manera consistente cuando interactúe con el niño. Por ejemplo, aprendiendo señas simples que se relacionen con la Educación Física (p. ej., siéntate, párate, corre, más) y utilizándolas para comunicarte con un niño que depende del lenguaje de señas.

Después de explicar verbalmente algo a la clase, es probable que los niños con autismo se beneficien de una demostración o de recibir asistencia física en sus intentos iniciales. Esto lo puede hacer el profesor o un asistente.

Prevención de comportamientos desafiantes

Muchos niños con autismo exhiben comportamientos desafiantes como deambular, huir, hacer ruidos fuertes, llorar o reír sin motivo aparente, comportamiento agresivo e

incluso comportamiento autoabusivo. El primer paso al encontrarse con comportamientos desafiantes es consultar al maestro de educación especial del niño y/o a los padres. Pregunta qué comportamientos esperar, qué desencadena esos comportamientos y qué técnicas funcionan para prevenir o detener los comportamientos. En algunas situaciones, es apropiado informar a los compañeros de clase del niño sin discapacidades sobre qué esperar. Es menos desconcertante para ellos si saben ignorar ciertos comportamientos, cómo ayudar con algunos comportamientos y cuándo tener cuidado o pedir ayuda.

Utilizar refuerzo positivo: trata de encontrar refuerzos únicos para el niño. Nuevamente, los padres y maestros son un buen recurso para determinar un reforzador que funcione para un niño en particular. Puede ser tan simple como chocar los cinco o algo más complejo o tangible como una moneda, una calcomanía o incluso comida. La idea del reforzador es enseñar al niño causa y efecto (si hago algo que me piden, recibo lo que quiero). El refuerzo alimentario suele ser una estrategia a corto plazo que se desvanece en formas secundarias de refuerzo (palmadas en la espalda, o tiempo libre para jugar con un objeto favorito). Es probable que el maestro de primaria o un equipo de intervención haya creado un programa de refuerzo específico para la mayoría de los niños con autismo. Es importante que el educador físico siga ese plan. La consistencia de los reforzadores en diferentes escenarios los hace más efectivos para todos los involucrados. Ayuda que la mayoría de los niños con autismo estén acompañados a educación física por un asistente de maestro que puede ayudar a entregar refuerzos de alimentos o recordarle al maestro el estado actual del niño en relación con un programa de refuerzo.

Encontrar actividades que sirvan de refuerzo: si bien la comida y los refuerzos de clases (p. ej., ver un video favorito, o jugar con un juguete favorito) se pueden usar en la educación física, muchos niños con autismo encontrarán que las actividades físicas también son agradables y de refuerzo. Por ejemplo, muchos niños con autismo disfrutan de actividades repetitivas como hacer rebotar una pelota, o lanzarla a una canasta una y otra vez. A medida que se va descubriendo el interés del niño por una actividad física de este tipo, se puede utilizar como refuerzo. Por ejemplo, explicar a un niño que, si completa 10 abdominales y 10 flexiones, podrá botar una pelota de baloncesto durante 2 minutos.

Enfocar y reforzar comportamientos apropiados: independientemente del tipo de recompensa seleccionada, hay que usarla para llamar la atención sobre los comportamientos apropiados del niño. Trata de “atraparlo” haciendo algo que se supone que debe hacer; luego elógielo específicamente por ese comportamiento. Con un enfoque en los comportamientos positivos, el estudiante comienza a comprender que la recompensa es mayor cuando hace lo

que se le pide. Por lo tanto, evita órdenes negativas como “no” o “no toques”. En su lugar, use frases como “esperar” o “manos lejos”. Mantenga el enfoque en lo positivo para ayudar a eliminar los comportamientos negativos no deseados.

Enseñar uso apropiado del equipamiento: los niños con autismo a menudo usan el equipo de manera inapropiada o de manera estereotipada e incluso peligrosa. Por ejemplo, un niño puede insistir en solo rebotar repetidamente en una pelota suiza en lugar de usarla para estirarse y fortalecerse. Al reforzar al estudiante cuando usa el equipo apropiadamente, el comportamiento puede ser corregido, enseñándole la forma correcta de usar el equipo. Los compañeros de clase pueden ser de gran ayuda para demostrar el uso apropiado del equipo y enseñarle al niño con autismo cómo usarlo. O simplemente pedirle al niño que guarde el equipo cuando no lo esté usando previene su uso inapropiado.

Cómo lidiar con la sensibilidad sensorial: la sensibilidad a los estímulos en el entorno de la educación física, como los sonidos (muchos gimnasios son bastante ruidosos), las imágenes (pelotas o compañeros moviéndose rápidamente) y el tacto (estar demasiado cerca de los compañeros) puede provocar comportamientos no deseados. Un niño con autismo que está sobreestimulado por su entorno puede agitarse, de repente tratar de escapar del entorno o portarse mal con los adultos o sus compañeros. Es importante averiguar qué tipos de sensibilidad sensorial tiene el niño y hacer todo lo posible para controlar esos estímulos. Esto puede ser tan simple como sustituir un silbato por una señal con la mano o alentar encarecidamente a los compañeros a que reduzcan los gritos.

Desafortunadamente, hay muchos ruidos en una clase típica de educación física que no se pueden silenciar: zapatillas que rechinan en el piso, golpes de equipos o ecos producidos por el movimiento dentro de un espacio grande y abierto. Sin embargo, un nivel de ruido que pasa desapercibido para la mayoría de los niños puede parecer ensordecedor para un niño con autismo que es sensible al sonido. En tales casos, se debe permitir que el niño con autismo use auriculares que amortigüen los sonidos en el gimnasio. O permite que el niño salga del gimnasio con su asistente de enseñanza durante unos minutos o incluso gran parte de la sesión, si tiene problemas para lidiar con el ruido en diferentes días.

Lidiar con comportamientos desafiantes: incluso con una rutina, un horario ilustrado, un asistente de maestro, el uso de refuerzos y otras modificaciones, un estudiante con autismo seguirá teniendo días difíciles. Por lo tanto, es importante estar familiarizado con cualquier plan de comportamiento creado por un equipo multidisciplinar y especializado para tratar los comportamientos desafiantes de ese niño. Algunos niños solo necesitan escuchar una palabra clave, o un recordatorio de un reforzador que está tratando de ganar, para ser redirigido al

comportamiento apropiado. Otros necesitan un lugar tranquilo para calmarse o para dar un pequeño paseo con su asistente de maestro. Otros necesitan más apoyo, como dar una caminata más larga con este asistente, acostarse en una colchoneta de gimnasia durante unos minutos o recibir presión del asistente (como un masaje). La presión profunda puede reducir la tensión del estudiante y reenfocarlo en la tarea que tiene entre manos.

Puesto que el autismo representa un trastorno del espectro, las adaptaciones también ocurren en un espectro. Entonces, mientras que un niño puede necesitar solo unos minutos en una colchoneta o en un espacio tranquilo, otros pueden necesitar casi todo el período de clase para calmarse y volver a sus actividades “normales”. Para que el educador reconozca la diferencia y responda correctamente, se requiere un enfoque de equipo. Es importante que el educador físico conozca y siga el plan establecido por el personal del Plan de Atención Individualizada.

El Espectro de la Inclusión (Modelo de Inclusión en la Actividad)

La adaptación o modificación de las actividades deportivas puede fomentar la inclusión, aunque no siempre basta con cambiar las actividades habituales o estándar. La inclusión en el deporte puede verse como un espectro, en el que cada elemento se considera igual de importante, y en el que lo ideal sería ofrecer a los participantes una gama de opciones entre las que elegir. El Espectro de la Inclusión, desarrollado originalmente por Black y Stevenson en 2011, adopta un enfoque de la inclusión centrado en la actividad, ofreciendo métodos para que los profesionales del deporte equilibren las actividades ofrecidas con las necesidades y deseos individuales. Este modelo se ha utilizado ampliamente en todo el mundo y ha sido adaptado en países como Reino Unido o Australia para incluir funciones no relacionadas con el juego como opciones de participación. Aunque el espectro se ha aplicado principalmente para abordar la inclusión de las personas con discapacidad, puede ampliarse a cualquier individuo o grupo con necesidades específicas. Por lo tanto, el objetivo final de la aplicación del Espectro de la Inclusión debe ser la inclusión de todos.

El Espectro de la Inclusión original

Actividad Abierta – Todo el mundo puede participar

Una actividad sencilla basada en lo que todo el grupo puede hacer con pocas o ninguna modificación al entorno o al equipamiento; son actividades de naturaleza inclusiva, de modo que la actividad se ajusta a cada participante. Por ejemplo, un calentamiento o vuelta a la calma, y juegos de movimiento cooperativos o no estructurados.

Actividad Modificada – Cambiar para incluir

Todos participan del mismo juego o realizan idéntica actividad con modificaciones para estimular y apoyar todas las capacidades. Así, las reglas, el equipamiento o el área de actividad se adaptan para promover la inclusión de todas las personas, independientemente de sus capacidades. Por ejemplo, una actividad de lanzamiento utilizando un campo más pequeño para reducir la distancia, un objetivo más grande que sea más fácilmente alcanzable, o una pelota menos pesada para imprimir más potencia al lanzamiento (Véase el modelo STEP para obtener ideas sobre la modificación de las actividades).

Actividad Paralela – Grupos de habilidad

En este enfoque, aunque los participantes siguen un tema de actividad común, lo hacen a su propio ritmo y nivel trabajando en grupos en función de sus capacidades. Por ejemplo, dos grupos pueden jugar una versión sentada y otra de pie de un juego en el que los participantes acceden a la versión más adecuada a sus capacidades.

Una consideración a tener en cuenta en el enfoque paralelo es que las capacidades pueden cambiar en función de la actividad; por ejemplo, alguien que realice una versión compleja de una actividad de salto puede pasar a un grupo menos exigente si la actividad cambia a una actividad de lanzamiento.

Actividad Separada

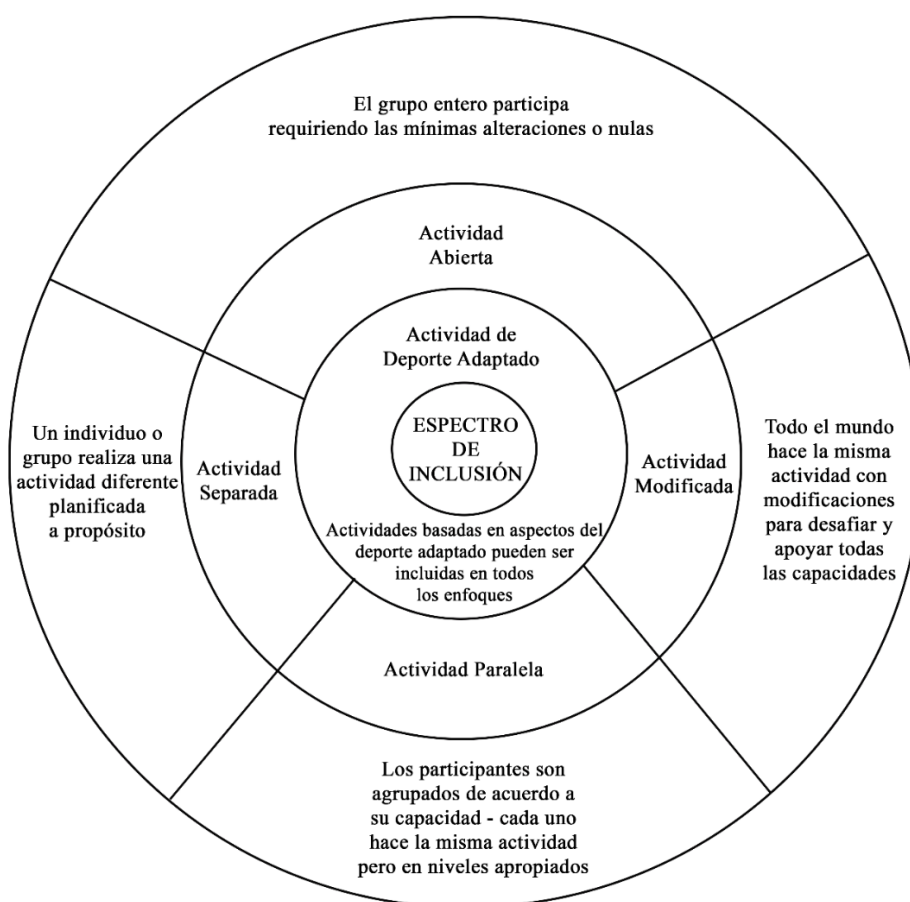
Un individuo o grupo realiza una actividad diferente planificada a propósito. Este enfoque hace hincapié en que, en ocasiones, puede ser mejor que una persona practique deporte individualmente o con sus compañeros con discapacidad. Por ejemplo, puede ser más eficaz retirar a una persona (no necesariamente a un participante con discapacidad) para que practique competencias individuales que le permitan integrarse con éxito en una situación de juego con el resto del grupo.

Un ejemplo de ello podría ser el caso de un usuario de silla de ruedas durante actividades de salto, en las que una actividad de lanzamiento podría ser más apropiada. O puede que los atletas necesiten entrenar por separado con sus compañeros para prepararse para una competición. Un ejemplo de ello sería un grupo de atletismo en silla de ruedas incluido en un club de atletismo local.

Actividad de Deporte Adaptado

Las actividades para todos los participantes, basadas en aspectos del deporte para personas con discapacidad, pueden incluirse en todos los enfoques: integración/inclusión inversa. Un ejemplo podría incluir a participantes con y sin discapacidad jugando al baloncesto en silla de ruedas. Es decir, usar deportes/eventos paralímpicos como base para

un juego inclusivo. Las sesiones de integración inversa mejoran las actitudes hacia los deportes para personas con discapacidad y elevan la autoestima de aquellas que pueden tener competencia en estas actividades.



Un Espectro de la Inclusión Alternativo

Sin modificaciones

El deporte o la actividad física se mantiene sin cambios respecto a la versión normal para todos los participantes.

Modificaciones menores

Se introducen pequeños cambios en el deporte o actividad física normal para que todos puedan participar.

Modificaciones importantes

Se introducen cambios significativos en el deporte o la actividad física para que todos puedan participar.

Principalmente para personas con discapacidad

Deporte o actividad física diseñado teniendo en cuenta las necesidades específicas de las personas con discapacidad, pero que permite la participación de personas sin discapacidad.

Sólo para personas con discapacidad

Deporte o actividad física que se practica exclusivamente para personas con discapacidad, por ejemplo en competición.

Funciones no deportivas

Las personas con discapacidad pueden ser árbitros, entrenadores, presidentes de club, voluntarios y espectadores. Se trata de todas las demás formas de participar en el deporte y la actividad física.

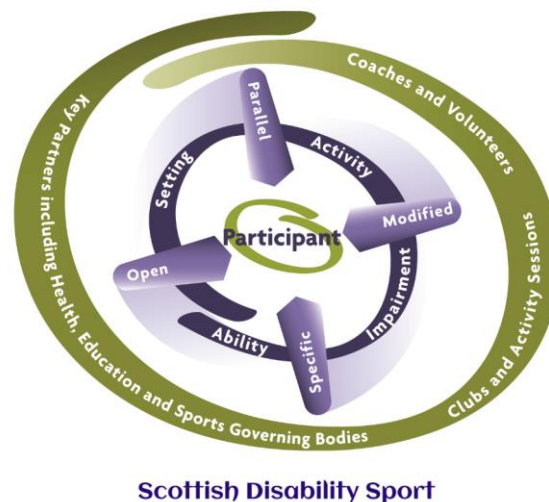


El Modelo de Inclusión en la Actividad (MIA)

Este modelo evolucionó a partir del Espectro de Inclusión de Black y Stevenson y se alineó con la Clasificación Internacional del Funcionamiento, de la Discapacidad y de la Salud de la OMS.

Un aspecto importante del modelo MIA es que su aplicación no se limita a ayudar a la inclusión de personas con necesidades educativas especiales o con discapacidad, sino que puede utilizarse para ofrecer oportunidades a todos los participantes en los niveles adecuados. Por ejemplo, el enfoque Paralelo puede utilizarse para agrupar a los jóvenes cuando existe una gama de competencias en todo el grupo. En una actividad de vallas, por ejemplo, los participantes pueden organizarse por niveles de habilidad. Un grupo puede trabajar sobre

barreras que puedan derribarse; para un segundo grupo, se puede introducir una barrera baja utilizando mini-vallas; el tercer grupo puede utilizar una valla de altura reglamentaria. A medida que mejoran las habilidades, los atletas pueden pasar a un escenario más desafiante, o en cada estación se puede aumentar el nivel de dificultad. El modelo MIA puede aplicarse de diferentes maneras. Por ejemplo, el modelo puede ser la base de toda una sesión, como se indica a continuación:



Hay cuatro factores que influyen en la inclusión de cada participante y, como resultado, cómo utiliza el modelo MIA. Estos son: capacidad, actividad, discapacidad y entorno. Cuanto mayor sea el impacto de la capacidad, la actividad, la discapacidad o el entorno, mayor será la probabilidad de que se requiera una actividad modificada, paralela o específica.

El círculo exterior denota los entornos y las personas que apoyan la provisión de actividades o deportes inclusivos:

Clubes y sesiones de actividades: clubes y sesiones de actividades que promueven principios inclusivos.

Entrenadores y voluntarios: garantizar que los entrenadores y voluntarios estén preparados, sean seguros y competentes.

Sectores de salud y educación: apoyar la agenda de inclusión al garantizar que los sectores estén preparados, confiados y competentes para satisfacer las necesidades de todos los participantes con discapacidad.

Órganos rectores deportivos: garantizar que la fuerza laboral de entrenadores pueda apoyar y desarrollar a todos los participantes con discapacidad en cualquier entorno donde se brinde deporte o actividad física.

Socios clave: adoptar políticas y procedimientos que impacten en la entrega y garantizar que los participantes con discapacidad sean considerados e incluidos.

Herramienta STEP

La herramienta STEP es un sistema sencillo para realizar cambios en las actividades de educación física y deporte para que todos puedan ser incluidos y participar juntos. Se puede utilizar para ayudar a organizar el pensamiento en torno a la adaptación y modificación de actividades en apoyo del modelo MIA o como una herramienta independiente. Por ejemplo, se pueden realizar cambios en una actividad donde hay:

- niños y jóvenes de diferentes edades,
- personas con y sin discapacidad en el grupo,
- niñas y niños participando juntos.

Los cambios en la forma en que se entrega la actividad se pueden realizar en una o más de las áreas STEP (Espacio, Tarea, Equipo, Personas). Este sistema simple ayuda a los practicantes a adaptar el deporte, juego o actividad para diferentes habilidades y edades.

Ejemplos de STEP

STEP proporciona una manera fácil de estructurar cambios en la actividad.

Espacio

Aumenta o disminuye el tamaño del área de actividad; varía la distancia a cubrir para adaptarse a diferentes habilidades o niveles de movilidad; utilizar la zonificación, p. ej., donde los participantes se emparejan por capacidad y, por lo tanto, tienen más oportunidades de participar.

Tarea

Asegúrate de que todos tengan las mismas oportunidades de participar, p. ej., dividir las habilidades complejas en componentes más pequeños si esto ayuda a los participantes a desarrollar habilidades más fácilmente; asegúrate de que haya una oportunidad adecuada para que los participantes practiquen habilidades o componentes individualmente o con un compañero antes de incluirlos en un juego de equipo reducido.

Equipo

Aumenta o disminuye el tamaño del equipo para adaptarse a la capacidad o rango de edad de los participantes, o dependiendo del tipo de habilidad que se practica; proporcionar opciones que permitan a las personas participar de diferentes maneras, p. ej., usar una pelota de espuma para agarrar mejor, una silla de ruedas para moverse; el uso de pelotas de cascabeles o sonajero puede ayudar a la inclusión de algunos jugadores.

Personas

Empareja a participantes de habilidades similares en actividades de marcación estrecha o de espacios reducidos; equilibrar el número de equipos de acuerdo con la capacidad general del grupo, es decir, puede ser preferible jugar con equipos de números desiguales para facilitar la inclusión de algunos participantes y maximizar la de otros.

Ejemplos de STEP para personas en silla de ruedas

Espacio

- ¿Cuál es el efecto del tamaño de la zona de juego elegida?
- ¿Puede cambiar la superficie para que sea adecuada para una silla de ruedas?
- ¿Es la instalación accesible, incluyendo el acceso a los aseos y vestuarios?
- Disminuir los objetivos y las distancias para facilitar las cosas.
- El trabajo por zonas permite emparejar a personas con capacidades similares.
- ¿Hay espacio para moverse?
- ¿Se puede utilizar una zona libre de aparejos (bisagras, tornillos, barras, chapas, etc.)?.

Tarea

- Garantizar que los métodos de demostración/comunicación utilizados permitirán la comprensión.
- Adaptar las normas para todo el grupo o para individuos.
- Adaptar la tarea para algunos participantes para que puedan utilizar equipos adaptados.
- Adaptar un juego para utilizar zonas, para que todos puedan jugar.
- Elegir un deporte/tarea que sea accesible para todos; por ejemplo, evitar el salto de altura, o correr en paralelo con otra actividad accesible.
- Reconocer los cambios de reglas; por ejemplo en:
 - tenis, permitir dos botes de la pelota.
 - baloncesto, permitir dos toques de rueda antes de tener que botar el balón.
 - tenis de mesa, asegurarse de que el otro jugador juegue sentado.

Equipo

- Tamaño: un balón más grande es más fácil de golpear y recibir.
- Tamaño: ¿se puede acortar o alargar la longitud del mango de una raqueta o bate?
- Tamaño: ¿se puede reducir la altura de los objetivos (por ejemplo, una red de bádminton más baja)?

- ¿Existe un equipo especializado específico para el deporte (por ejemplo, un accesorio para el fútbol en silla de ruedas)?
- ¿Tiene la silla de ruedas un dispositivo antivuelco?
- Los cinturones/correas son útiles para ayudar a mejorar el equilibrio en posición sentada de los usuarios de sillas de ruedas, especialmente:
 - en personas con lesión medular, fijaciones para los pies para mantenerlos en el reposapiés al girar,
 - fijaciones para las rodillas para mantenerse centrado en la silla,
 - fijaciones de cadera para asegurar las caderas y estar integrado con la silla (“ser uno con ella”),
 - fijación de cintura para dar equilibrio al core.
- Los cinturones/correas pueden ser variadas, pero para los principiantes, unas simples correas de velcro funcionan de forma rápida y eficaz y proporcionan seguridad y confianza a la hora de hacer deporte.
- Del mismo modo, los cinturones/correas para las personas con deficiencias en las extremidades superiores permiten sujetar las raquetas con seguridad (por ejemplo, en el tenis de mesa/tenis/bádminton) y los guantes con superficie táctil y bordes de empuje texturizados permiten a las personas con deficiencias en las extremidades superiores empujar con mayor eficacia.

Personas

- Garantizar la dinámica de grupo: trabajar en parejas y pequeños grupos.
- Variar los grupos: utilizar grupos de capacidades mixtas y emparejamientos similares, y asegurarse de que no sean los mismos en todas las sesiones.
- Seleccionar cuidadosamente las funciones del equipo: para desafiar pero no frustrar.
- Dejar que lo intenten, nunca asumir que no pueden hacerlo, y trabajar con ellos en las adaptaciones; lo que funciona y lo que no.
- Como instructor/entrenador, tu posición es importante para que la gente escuche y vea.

Adicionalmente, por seguridad, se recomienda conocer al individuo/grupo, su capacidad y su potencial; daber qué medidas de precaución hay que tomar (por ejemplo médicas, conductuales), y tener en cuenta la posible pérdida de calor y la deshidratación con algunos grupos.

Balonmano inclusivo en alumnado con trastornos del espectro autista

Para garantizar que todos los alumnos puedan participar plenamente, se pueden utilizar las siguientes actividades del Espectro de la Inclusión, así como aplicar la Herramienta STEP:

Actividad Abierta

Una actividad abierta puede servir para animar a los alumnos a desarrollar sus propias estrategias y técnicas. Por ejemplo, se puede animar a los alumnos a que experimenten con diferentes técnicas y movimientos de lanzamiento para encontrar lo que mejor les funciona.

Actividad Modificada

Para atender a las distintas capacidades de los jugadores, pueden modificarse las reglas del juego. Por ejemplo, puede reducirse el tamaño de la pista, el número de jugadores de cada equipo y la duración del partido para que los alumnos con autismo se concentren y participen.

Actividad Paralela

Puede establecerse una actividad paralela en la que los alumnos puedan trabajar habilidades similares, pero con equipos diferentes. Por ejemplo, los alumnos con autismo pueden utilizar pelotas más grandes y blandas o porterías más grandes y brillantes para mejorar su precisión y su coordinación mano-ojo.

Actividad Separada

Para los alumnos con autismo que puedan tener dificultades con las actividades de grupo o la sobrecarga sensorial, se puede proporcionar una actividad separada en la que puedan practicar las habilidades básicas del balonmano, como atrapar y lanzar, con un entrenador o un compañero.

Actividad de Deporte Adaptado

Se puede proporcionar un deporte adaptado a los alumnos con discapacidades más importantes, como balonmano en silla de ruedas o el uso de una pelota de playa para los alumnos que puedan tener dificultades para atrapar y lanzar. Esto les permitirá participar plenamente y disfrutar de los beneficios de practicar un deporte, independientemente de sus limitaciones físicas y cognitivas.

Espacio

Elige un espacio que sea seguro y accesible para que todos los alumnos puedan moverse libremente. Marca los límites de la zona de juego con conos o cinta adhesiva para ayudar a los alumnos con autismo a localizar la pista.

Tarea

La tarea de este juego de balonmano adaptado consiste en anotar puntos lanzando el balón a la portería contraria mientras se defiende la portería propia. Se jugará con un balón más blando y ligero para reducir el riesgo de lesiones y facilitar su captura.

Equipamiento

Además del balón más blando, se necesitará el siguiente equipamiento: conos o cinta para marcar los límites de la cancha; postes de portería de espuma blanda para evitar lesiones; picas o conos modificados para ayudar a los alumnos con autismo a desarrollar su coordinación mano-ojo.

Personas

El partido se jugará con un grupo de alumnos de capacidades mixtas, incluidos los que tienen autismo y los que no.

Referencias

Activity Alliance. (13 de marzo de 2023). *Inclusive PE activity cards*.
<https://www.activityalliance.org.uk/how-we-help/resources/7053-inclusive-pe-activity-cards>

England Athletics (2017). *Activity Inclusion Model (AIM) Guidance incorporating STEP*.
<https://england-athletics-prod-assets-bucket.s3.amazonaws.com/2018/11/the-inclusion-spectrum-guidance-2018-v2.pdf>

Groft-Jones, M. y Block., M. E. (2006). Strategies for Teaching Children With Autism in Physical Education. *Teaching Elementary Physical Education*, November 2006, 25-28.
<https://www.humankinetics.com/acucustom/sitename/Documents/DocumentItem/6324.pdf>

UK Coaching Team. (12 de julio de 2018). *Coaching Manual Wheelchair Users*. Sports Coach UK. <https://www.ukcoaching.org/resources/topics/tips/coaching-manual-wheelchair-users>

UK Coaching Participation Team. (1 de abril de 2019). *Understanding the Activity Inclusion Model*.
<https://www.ukcoaching.org/resources/topics/guides/subscription/understanding-the-activity-inclusion-model>

Scottish Disability Sport. (13 de marzo de 2023). *Activity Inclusion Model (AIM)*.
https://www.scottishdisabilitysport.com/coaching-education_trashed/activity-inclusion-model-aim/

Woods, M. (2 de julio de 2017). *The Inclusion Spectrum, planning sport activities for everyone*.
<https://www.inclusivesportdesign.com/blog-posts/the-inclusion-spectrum-planning-sport-activities-for-everyone>