

Juan Manuel Balmaceda<sup>1</sup>

## Inclusión de alumnos con discapacidad en las clases de educación física

### Resumen

Si bien está socialmente instalada la importancia de la actividad física y el derecho de todos a una participación plena y efectiva en las clases, en la práctica este derecho se dificulta por diferentes motivos, por escasa formación en atención a discapacidad, diversidad e inclusión educativa en los profesorados, porque los docentes poseen escasas estrategias y herramientas para abordar tanta heterogeneidad en las aulas, a lo que se suma, otras dificultades como la falta de elementos y materiales y, las características de las instalaciones que no brindan accesibilidad.

### Palabras claves

Discapacidad – Diversidad – Participación - Inclusión – Educación Física

### Introducción

La importancia de la actividad física y del deporte está socialmente aceptado, al igual que el derecho de todos los alumnos a participar en igualdad de condiciones, y, deben ser garantizados en la escuela. La sociedad apoya esta inclusión, sin embargo, en la práctica se advierte que la falta de capacitación docente opera como una barrera para lograr esa inclusión, especialmente en las clases de Educación Física

Muchas veces es en las clases de Educación Física es donde aparecen ciertas dificultades para una inclusión plena.

Existen numerosos estudios sobre la importancia de la actividad física y deportiva inclusivas, está socialmente instalado el tema de que la actividad física es importante, que es un derecho de todas las personas y existe legislación que garantiza el derecho de las personas con discapacidad a desarrollar actividad física y deportiva en igualdad de condiciones, pero, en la práctica, en el ámbito de las instituciones educativas, no siempre se respetan esos derechos, los alumnos con discapacidades no pueden elegir qué actividades realizar, ni suele lograrse una efectiva inclusión en las clases de Educación Física por diversos motivos.

La escasa capacitación en discapacidad de los docentes y problemas de accesibilidad en los edificios escolares dificulta esa inclusión. Urge entonces una mayor capacitación

---

<sup>1</sup> Profesor de educación física.

de los profesores en inclusión, que redunde en clases y prácticas de educación física y deportivas más inclusivas.

## **Marco teórico y legal**

La inclusión de los alumnos con discapacidad en las clases de Educación Física responde a un enfoque de derechos basado en principios y normas del derecho internacional, que está garantizado por nuestras leyes y la Constitución.

La Convención sobre los derechos del niño, en su artículo 31, reconoce el derecho de niños y niñas al descanso, a la recreación, al esparcimiento y al juego y, la Convención sobre Discapacidad, en su art. 30, garantiza, a las personas con discapacidad, el goce pleno de todos los derechos humanos y libertades en igualdad de condiciones.

Este enfoque, al promover el ejercicio pleno e integral de los derechos contemplados por la Convención y las leyes, propicia una educación inclusiva y el desarrollo del máximo potencial de cada alumno.

## **Modelo social**

Esta inclusión de los alumnos responde a los principios del modelo social. Este modelo surge a partir del rechazo a las características de los modelos de prescindencia y rehabilitador. El modelo social sostiene que las causas que originan la discapacidad no son científicas, sino sociales. No son las limitaciones individuales de las personas con discapacidad la causa del problema, sino las limitaciones de la sociedad para prestar los servicios apropiados y para garantizar que las necesidades de esas personas sean tenidas en cuenta dentro de la sociedad. Este modelo considera que las personas con discapacidad pueden contribuir a la sociedad en la misma medida que el resto de las personas sin discapacidad. Sostiene, además, que lo que puedan aportar a la sociedad las personas con discapacidad se encuentra íntimamente relacionado con la inclusión y la aceptación plena de su diferencia. Considera que las causas que la originan son sociales, y que las soluciones deben dirigirse hacia la sociedad. Si el modelo rehabilitador se centra en la normalización de las personas con discapacidad, el modelo social aboga por la normalización de la sociedad, de manera que ésta llegue a estar pensada y diseñada para incluir y atender las necesidades de todos. Entre las medidas que se destacan está la accesibilidad universal. El modelo social parte del supuesto que, si la sociedad es la que discapacita, también es ella la que debe incluir, en este caso, a través de propuestas escolares, deportivas recreativas inclusivas, realizando acciones afirmativas y proporcionando, apoyos necesarios para que todos puedan ejercer el derecho a la recreación y al juego en igualdad de condiciones. Para lograrlo es necesario implementar medidas de igualación y un diseño universal para promover el pleno goce de todos los derechos.

La actividad física, además, es una actividad valiosa para avanzar en los procesos de inclusión social, ya que favorece la interacción con otros.

El análisis de la inclusión y la accesibilidad está basado en la necesidad de brindarle a todo el alumnado las mismas posibilidades de transcurrir su trayectoria escolar siendo parte activa de la misma y no meros espectadores. Hago referencia a esto, ya que en las clases de Educación Física es donde más se suelen notar las complicaciones o diferencias a la hora de hacer participar a todos los estudiantes en una misma actividad o tarea.

Los profesores terminan optando por “dejar a un costado” a los alumnos con discapacidad o por darles tareas o actividades que nada tienen que ver con la Educación Física, generando exclusión y un sentimiento de frustración en estas personas.

### **Importancia del deporte inclusivo**

Los deportes inclusivos son aquellos deportes de acceso universal, pensados para que deportistas con y sin discapacidades puedan jugar en conjunto.

La importancia del deporte inclusivo radica en que permite impulsar un cambio de actitud fundamental entre los niños y niñas en relación a la inclusión de personas con discapacidad.

El deporte es una actividad divertida y sana que debe ser practicada por todos, en todas las edades, sin distinción de condición ni capacidades. La práctica del deporte conlleva una mejora de las habilidades sociales y físicas que favorece muy especialmente a las personas con algún tipo de discapacidad: mejora de la coordinación general, ayuda con la postura corporal, desarrollo de la orientación espacial, desarrollo de la fuerza, resistencia, flexibilidad y tono muscular, y, mejora el nivel progresivo del aprendizaje y de la autoestima.

El deporte inclusivo consiste en practicar un deporte entre personas con y sin discapacidad. De entre las diversas formas de realizar ejercicio, ésta es altamente recomendable, no sólo por el bienestar físico y mental que conlleva, sino porque además consigue mejorar la calidad de vida y la inclusión social a través de una práctica común: el deporte.

En el ámbito escolar, las y los docentes de educación física, no podemos quedar al margen de los procesos de construcción de una escuela inclusiva, en este sentido, desde el área de Educación Física, debemos orientar nuestros contenidos y nuestras prácticas hacia el desarrollo de valores y actitudes que potencien procesos de educación inclusiva.

Es importante entonces, visibilizar el deporte adaptado e inclusivo en las instituciones educativas comunes, así como también dar a conocer de qué se trata el mismo y hacia quiénes está dirigido. El fin buscado es que los profesores puedan ponerlo en práctica en sus clases, para que las personas con discapacidad tengan una participación activa durante

la hora de Educación Física y no sean meros espectadores de las mismas, y, que el resto de los alumnos experimenten nuevas sensaciones y sean parte de este cambio necesario que debemos afrontar todos juntos, que es el de la inclusión.

## **Deportes alternativos**

Se entiende por deporte alternativo a aquel que se diferencia del tradicional, ya sea por el uso de un material diferente, cuyo fin inicial no era la utilización en la actividad deportiva, o porque recibe un uso distinto, que aquel para el que fue diseñado originalmente.

### Características

Los deportes alternativos se utilizan a menudo en las clases de educación física y presentan las siguientes características:

- Persiguen fines educativos.
- Los agrupamientos son mixtos.
- Promueven la coeducación.
- Favorecen la igualdad de condiciones.
- Presentan reglamentos simplificados.
- Le dan una mayor importancia al proceso que al resultado.
- Permiten el desarrollo de valores y actitudes positivas.
- Posibilitan una mayor participación que los deportes convencionales.

### Beneficios de los deportes alternativos

La práctica de deportes alternativos tiene efectos muy positivos sobre los alumnos. Algunos de los beneficios que se les atribuyen son:

- Favorecen la socialización.
- Promueven la cooperación y el trabajo en equipo.
- Desarrollan valores de tolerancia, solidaridad y de no discriminación.
- Posibilitan la adquisición de habilidades de resolución pacífica de conflictos.
- Fomentan la igualdad entre niños y niñas.
- Permiten que todos los alumnos disfruten.
- Contribuyen a la mejora de la condición física y al desarrollo de habilidades motrices.

- Proveen al estudiante de alternativas de ocio a los deportes de práctica mayoritaria.

Los niños disfrutan con los deportes alternativos porque presentan una reglamentación simplificada y suelen ofrecer más posibilidades de éxito.

Es frecuente escuchar sobre discapacidad, deportes adaptados y deporte inclusivo, no obstante, hay diferencias entre deporte adaptado y deporte inclusivo.

#### Deportes adaptados

El deporte adaptado consiste en adecuar una disciplina deportiva a las necesidades de la persona con discapacidad. Los deportes adaptados son aquellos deportes convencionales con un mínimo de adaptación, en las reglas o materiales, pero que sostienen la esencia del deporte original. Mientras que, en el deporte inclusivo, en cambio, la persona con discapacidad practica un deporte de forma recreativa junto a personas sin discapacidad.

### **Ejemplos de Juegos y deportes adaptados**

- *Goalball*, deporte paralímpico creado específicamente para personas ciegas y con discapacidad visual, en el que participan dos equipos de tres jugadores cada uno. Se basa principalmente en el sentido auditivo para detectar la trayectoria de la pelota en juego (que lleva cascabeles en su interior) y requiere, además, una gran capacidad espacial para saber estar situado en cada momento en el lugar más apropiado, con el objetivo de interceptar o lanzar la pelota.

Durante el partido, de 20 minutos totales de duración, cada equipo se sitúa en un lado de la pista, junto a la portería de 9 metros de ancho. El objetivo es, mediante el lanzamiento con la mano del balón, introducirlo en la portería del equipo rival. Cualquiera de los tres miembros del equipo intentará que el balón no entre en la portería. Todos los jugadores llevan antifaces opacos para igualar la visibilidad de todos los participantes.

- *Bocha boccia*, juego diseñado para personas con discapacidad, y aceptado como deporte paralímpico desde 1984. Inicialmente jugado solo por deportistas con parálisis cerebral, actualmente puede ser jugado por deportistas en sillas de ruedas con discapacidades totales o parciales en sus extremidades. En todas las pruebas pueden participar hombres o mujeres, indistintamente.

- Otros: Vóley sentado, Tenis adaptado, Fútbol para ciegos

#### Importancia de Jornadas inclusivas de deportes

Se considera importante, implementar Jornadas de deportes adaptados, alternativos e inclusivos en escuelas comunes, en las que se invite a participar a cursos de la misma institución y, posteriormente de otras, para visibilizar y vivenciar el deporte adaptado e

inclusivo, dando a conocer de qué se trata el mismo, cómo puede implementarse y, especialmente, para que realicen la experiencia. El fin que se persigue es que alumnos y profesores disfruten la actividad, para que luego los docentes puedan ponerlo en práctica en sus clases diarias, de manera que las personas con discapacidad tengan una participación activa durante la hora de Educación Física y no sean meros espectadores de las mismas, y, que el resto de los alumnos puedan vivenciar, experimentar nuevas sensaciones y sean parte de este cambio necesario que debemos afrontar todos juntos, que es el de la inclusión.

## Conclusiones

La escuela inclusiva sabe que los alumnos poseen diferencias cognitivas, afectivas, sociales, lingüísticas, culturales, etc., y, parte del concepto que todos y cada uno están capacitados para aprender. Este derecho a la inclusión de los niños y niñas con discapacidad en las escuelas comunes está reconocido por las leyes y la Constitución. La sociedad apoya esa inclusión, sin embargo, en la práctica se advierte que la falta de capacitación docente opera como una barrera para lograr esa inclusión, especialmente en las clases de Educación Física, a pesar de la importancia que tiene la actividad física, el juego y el deporte, y, el convencimiento de que deben ser garantizados en la escuela. Muchos profesores de Educación Física manifiestan no haber recibido formación específica y no tener estrategias y herramientas para abordar tanta heterogeneidad en las aulas. Se necesita, además, elementos deportivos y mejoras edilicias ya que muchos edificios escolares no responden a la normativa sobre accesibilidad.

La implementación de Jornadas de deporte adaptado, alternativo e inclusivo, permitiría visibilizar, difundir el deporte adaptado, vivenciarlo, para que los profesores de Educación Física tengan más herramientas a la hora de trabajar con alumnos con discapacidades y para que toda la clase se sienta incluida y parte de una misma tarea.

Habrà plena inclusión cuando todos los alumnos puedan participar activamente de las clases de Educación Física, cuando la hora de Educación Física sea un momento de disfrute y aprendizaje constante, cuando todos los profesores cuenten con herramientas para desenvolverse en sus clases y cuando las instalaciones brinden accesibilidad.

La sociedad actual demanda incorporar conocimientos y capacidades que se relacionan con el cuerpo y la actividad motriz, y favorezcan una mejora en la calidad de vida. Los profesores de Educación Física debemos dar respuesta a esa demanda, comenzando por brindar a los alumnos, la posibilidad de mejoras en sus capacidades personales, en el cuidado del cuerpo y de la salud, en la recreación, en las relaciones sociales, en la autoestima y en la calidad de vida a través de propuestas y actividades inclusivas.

## Bibliografía

Caus, N. y Santos, E. (2011). Análisis de la labor docente en el proceso de inclusión de alumnado con discapacidad en el área de educación física. *Educación y diversidad*. Vol. 5, Núm.1.

file:///E:/usuarios/alumno/Descargas/Dialnet-  
AnálisisDeLaLaborDocenteEnElProcesoDeInclusionDeAl-3618858.pdf

Colaciuri, J.L. (2017). *Inclusión educativa*. Curso: Educación física y discapacidad. Buenos Aires: Ministerio de Educación y Deportes de la Nación.

Eroles, C. (2002). *La Discapacidad: Una cuestión de DDHH*. Buenos Aires: Editorial Paidós.

García Sánchez, V., Ospina Rodríguez, J., Aguinaga Andrada, L. y Russi Ávila, (2009). *Aproximación conceptual a la actividad física adaptada (AFA)*. Bogotá: Editorial Universidad del Rosario. [http://www.urosario.edu.co/urosario\\_files/8c/8cf44126-43e4-4bbf-b3aa-750ddaa4d71e.pdf](http://www.urosario.edu.co/urosario_files/8c/8cf44126-43e4-4bbf-b3aa-750ddaa4d71e.pdf)

Heredia Moreno y Durán Gisbert, D. (2013). Aprendizaje cooperativo en educación física para la inclusión de alumnado con rasgos autistas. *Revista nacional e internacional de educación inclusiva*. Vol.6, N° 3.

<https://revistaeducacioninclusiva.es/index.php/REI/article/view/143/137>

Naciones Unidas (2006). *Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad*. <http://www.un.org/disabilities/documents/convention/convoptprot-s.pdf>

Ocete, C. (2016). *Deporte inclusivo en la escuela: diseño y análisis de un programa de intervención para promover la inclusión del alumnado con discapacidad en educación física*. Madrid: Universidad Politécnica. <https://corporativo.sanitas.es/wp-content/uploads/2017/10/deporte-inclusivo.escola-2016.pdf>

Palacios, A. (2008). *El modelo social de la discapacidad: Orígenes, caracterización y plasmación en la Convención Internacional sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*. Madrid: Ediciones Cinca.

Pantano, L. (2010). *La discapacidad como problema social. Un enfoque sociológico: reflexiones y propuestas*. Buenos Aires: Eudeba.

Ríos Hernández, M. (2009). *La inclusión en el área de Educación Física en España. Análisis de las barreras para la participación y el aprendizaje*. Universidad de Barcelona.