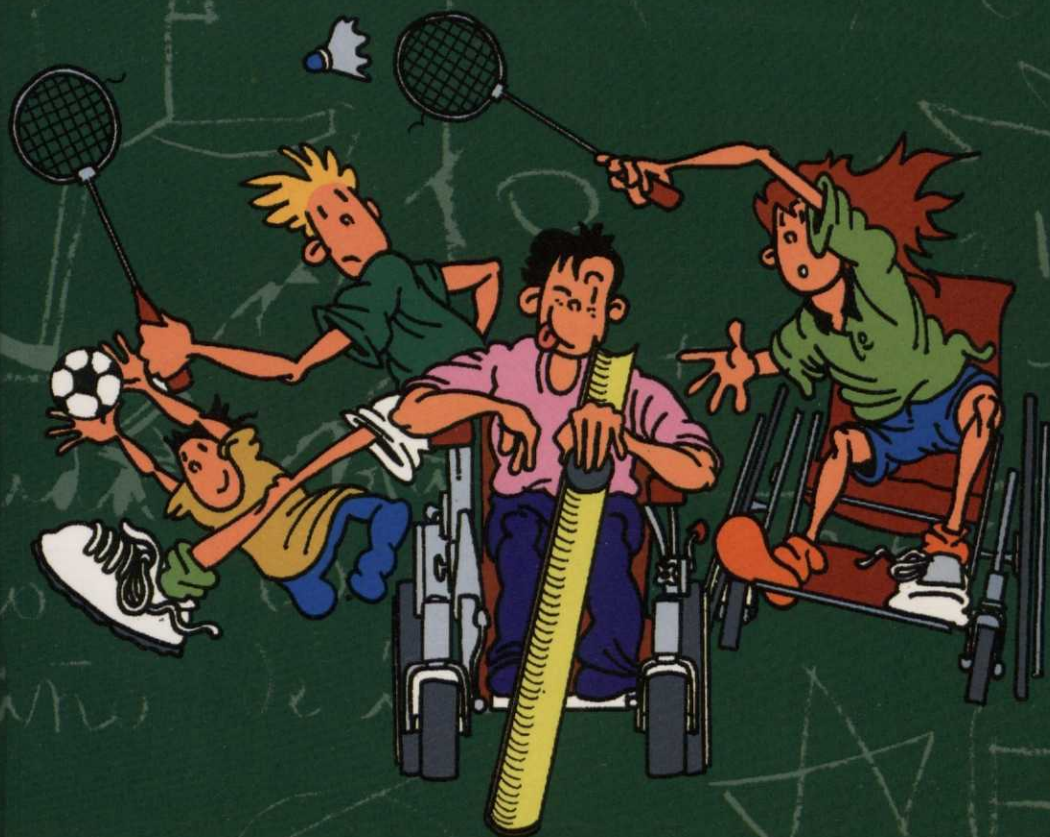


La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos

EL ALUMNADO CON DISCAPACIDAD

UNA PROPUESTA DE INTEGRACIÓN

(I)



Ministerio de Educación y Cultura

La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos

EL ALUMNADO CON DISCAPACIDAD

UNA PROPUESTA DE INTEGRACIÓN

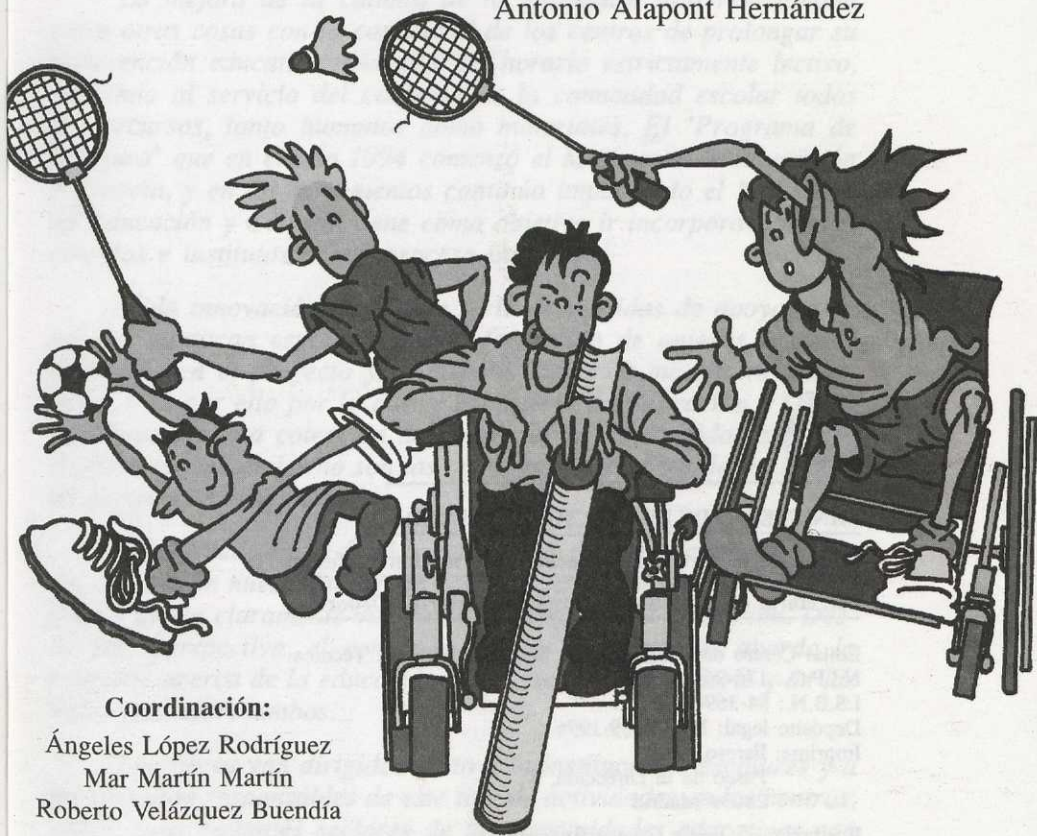
Autores:

José María Olayo Martínez

Juan Vázquez Menlle

Antonio Alapont Hernández

(I)



Coordinación:

Ángeles López Rodríguez

Mar Martín Martín

Roberto Velázquez Buendía



Ministerio de Educación y Cultura

La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos

EL ALUMNADO
DISCAPACIDAD
UNA PROPUESTA DE INTEGRACIÓN



Antes:
José María Olaya Martínez
Juan Vázquez Bernaldo
Antonio Antonio Hernández



MINISTERIO DE EDUCACIÓN Y CULTURA

Secretaría General de Educación y Formación Profesional

Secretaría de Estado del Consejo Superior de Deportes

Edita: Centro de Publicaciones. Secretaría General Técnica
N.I.P.O.: 176-96-259-X
I.S.B.N.: 84-369-2977-2
Depósito legal: M. 44.399-1996
Imprime: Fareso, S. A.
Paseo de la Dirección, 5
28039 Madrid

Ilustraciones: Javier Gómez Rodríguez
DOI: 10.4438/176-96-259-X

Prólogo

La mejora de la calidad de la enseñanza está relacionada entre otras cosas con la capacidad de los centros de prolongar su intervención educativa más allá del horario estrictamente lectivo, poniendo al servicio del conjunto de la comunidad escolar todos sus recursos, tanto humanos como materiales. El 'Programa de apertura' que en el año 1994 comenzó el Ministerio de Educación y Ciencia, y en estos momentos continúa impulsando el Ministerio de Educación y Cultura, tiene como objetivo ir incorporando a los colegios e institutos a este proceso innovador.

Toda innovación exige una serie de medidas de apoyo entre las que destacan especialmente la formación de quienes vayan a intervenir en el proyecto y la disponibilidad de materiales didácticos. Y es por ello por lo que el Ministerio de Educación y Cultura desarrolla una colección de libros sobre las actividades físico-deportivas, que de hecho son las que mayor presencia tienen dentro de la oferta extraescolar.

Esta colección se fundamenta en la consideración del valor del deporte en nuestra sociedad como un fenómeno sociocultural de primer orden claramente vinculado al mundo de la educación. Desde esta perspectiva, el contenido de las publicaciones aborda la reflexión acerca de la educación física escolar, del deporte y de las relaciones entre ambos.

Los libros van dirigidos tanto a la instituciones escolares y a las personas responsables de este tipo de actividades en los centros, como a los restantes sectores de las comunidades educativas con

objeto de impulsar y consolidar la práctica de una variada gama de actividades físicas y deportivas que tengan en cuenta su dimensión educativa, saludable y de disfrute. Asimismo, se hace hincapié en estas actividades como vía de potenciar la participación de la comunidad y de fomentar las relaciones con el entorno.

La edición y difusión de estos materiales es fruto de la colaboración entre el Ministerio de Educación y Cultura, a través de la Secretaría General de Educación y Formación Profesional y del Consejo Superior de Deportes, y las diversas Federaciones vinculadas con el deporte o actividad que en cada libro se aborda, que han mostrado con su apoyo a esta colección una clara sensibilidad hacia los temas educativos.

El primer libro de la colección establece el marco en el que deberían desarrollarse este tipo de actividades extraescolares y reflexiona acerca de su papel en relación con la educación física escolar. Los restantes volúmenes se corresponden con diferentes modalidades de actividades físico-deportivas, acerca de cada una de las cuales los autores y autoras de los libros dan a conocer las características de la actividad o el deporte que da título a cada material y presentan estrategias para su aprendizaje y práctica a través de las correspondientes etapas.

Las publicaciones pretenden servir de ayuda para la puesta en práctica de las actividades y por ello no sólo exponen los principios teóricos básicos en cada caso, sino que descienden a propuestas concretas de actividades que pueden desarrollarse en los centros. No obstante, es importante resaltar que se trata de propuestas que deben ser interpretadas por los responsables de cada centro y adaptadas a las peculiaridades del alumnado con el que se vaya a trabajar y a las condiciones específicas de cada contexto.

Todos aquellos que han trabajado en esta colección, a quienes las respectivas instancias ministeriales quieren agradecer sinceramente su esfuerzo, lo han hecho desde el convencimiento de que estos libros podrían resultar un apoyo para el desarrollo de las actividades físico-deportivas dentro del 'Programa de apertura de los centros docentes'. Confiamos en que este objetivo se haya realmente alcanzado.

ÍNDICE

Introducción	9
Características del documento	11
I. LOS ALUMNOS Y ALUMNAS CON NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES EN EL SISTEMA EDUCATIVO	
1. La Educación especial en la LOGSE	21
Educación Primaria	22
Educación Secundaria	23
La Educación especial	23
2. Una escuela para todos	25
II. LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTIVA EN LOS CENTROS ESCOLARES. UNA PROPUESTA PARA LA PARTICIPACIÓN DE TODO EL ALUMNADO	
3. Historia de los deportes para personas con discapacidad	31
Breve reseña histórica	31
Los comienzos en España	35
4. La participación del alumnado con discapacidad en las actividades extraescolares	37
Justificación de la elección de los juegos y deportes	39
5. El responsable de las actividades. Algunas orientaciones metodológicas	43

III. ADAPTACIONES EN JUEGOS Y DEPORTES

6. Consideraciones previas en torno al alumnado con discapacidad	57
Alumnado con discapacidad motora	57
Alumnado con discapacidad psíquica	60
Alumnado con discapacidad sensorial	61
Alumnado ciego o con problemas de visión	61
Alumnado sordo o con limitaciones significativas de audición	63
7. Orientaciones didácticas generales	65
Metodología	65
Evaluación	71
La intervención del responsable de las actividades	72

IV. EJEMPLIFICACIONES DE ADAPTACIONES EN JUEGOS Y DEPORTES

8. Fútbol	83
Objetivos	84
Contenidos	89
Actividades. Metodología	90
Evaluación	100
9. Atletismo	103
Objetivos	107
Contenidos	111
Actividades. Metodología	111
Evaluación	122

10. Baloncesto	125
Objetivos	127
Contenidos	132
Actividades. Metodología	133
Evaluación	143
11. Actividades en la naturaleza	145
Justificación	147
Planificación de las actividades	148
Objetivos	155
Contenidos	156
Actividades. Metodología	157
Evaluación	164
12. Danza y expresión corporal	167
La danza como elemento formativo	167
Objetivos	170
Actividades. Metodología	172
La expresión corporal	176
Propuestas	180
Evaluación	188
13. Juegos recreativos	191
Justificación	191
Propuesta de juegos recreativos	192
A modo de apunte final	205

V. RECURSOS

14. Recursos	209
Federaciones deportivas y organismos oficiales	209
Asociaciones y clubes deportivos	211
Revistas	213
Libros	215

VOLUMEN II

El volumen II, dedicado a actividades con este mismo alumnado, está dedicado a juegos y deportes específicos e incluye los siguientes contenidos:

- Justificación de los juegos y deportes específicos.
- Juegos y deportes específicos:
 - Para alumnado con discapacidad motora: *boccia*, lanzamiento de saquito, lanzamiento de *kick-ball*, lanzamiento de *club*, *slalon*, *fútbol 7* y juegos específicos.
 - Para alumnado con lesiones medulares: baloncesto en silla de ruedas, voleibol y tenis de mesa.
 - Para alumnado con discapacidad sensorial (alumnos con deficiencias visuales): *goal-ball* y fútbol.
- Recursos:

Bibliografía, vídeos, organismos y otras instituciones, etc., a donde se puede recurrir para enriquecer el contenido del libro, poner en marcha este tipo de actividades, etc.

Introducción

El deporte es hoy, sin duda, en sus múltiples expresiones, una de las más significativas manifestaciones sociales, capaz de encender grandes pasiones y de convocar masas ingentes de espectadores; pero quizás sea la actividad física orientada al bienestar y la salud de la persona que lo practica la que más nos interesa, ya que ello hace posible una mejora de sus capacidades motrices, afectivas e intelectuales.

Un deporte escolar que también ahora se hace accesible a alumnos y alumnas con discapacidad escolarizados e integrados en centros ordinarios de enseñanza, así como para aquellos que siguen su proceso educativo en centros específicos de enseñanza. Todos necesitan del deporte, del juego, de la expresión corporal, de la danza, etc., no sólo para satisfacer sus necesidades básicas de relación y maduración sino, además, para el propio disfrute personal.

En pocos años se ha incrementado notablemente el apoyo desde las Administraciones públicas y privadas en lo que se refiere a la práctica deportiva de las personas con discapacidad, a partir de una planificación más racional y positiva que hace posible que éstas puedan acceder a las instalaciones deportivas y recreativas y beneficiarse de los mismos o parecidos servicios que el resto de sus conciudadanos.

La promulgada Ley 10/1990, del deporte, en su artículo 40, afirma que corresponde al Gobierno establecer las condiciones pre-

cisas para que se creen las Federaciones Deportivas de ámbito estatal, para deportistas con minusvalías físicas, psíquicas y sensoriales.

Un precepto que ha sido cumplido recientemente, con la creación de cinco Federaciones de deportes para personas con discapacidad (aunque la Federación de Minusválidos Físicos ya existía desde hacía muchos años).

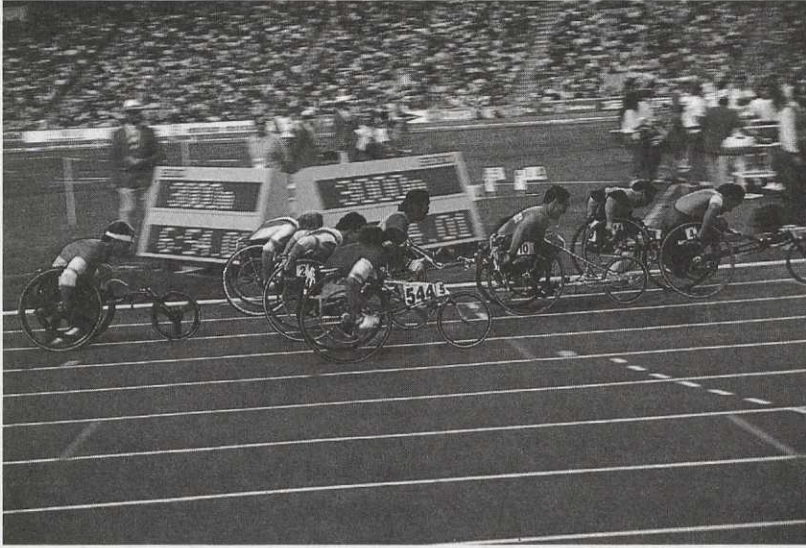
Se trata, pues, de impulsar una realidad deportiva, también para personas con discapacidad que, como reza el preámbulo de la propia Ley del Deporte, *se constituya como un elemento fundamental del sistema educativo, siendo su práctica importante en el mantenimiento de la salud y, por tanto, como factor corrector de desequilibrios sociales, que contribuyen al desarrollo de la igualdad entre los ciudadanos, crea hábitos de inserción social y fomenta la solidaridad.*

En el ámbito escolar la promoción del deporte ha de constituirse como uno de los pilares básicos, toda vez que hace posible la adopción de actitudes de respeto, compañerismo y solidaridad.

Por el deporte se pueden canalizar, en quienes lo practican, una serie importante de actitudes positivas y constructivas, que van desde el respeto a las diferencias y a las propias necesidades e intereses individuales hasta los sentimientos de solidaridad, compañerismo y valoración personal de las aptitudes propias y ajenas.

Con la implantación de la Ley General de Ordenación del Sistema Educativo (LOGSE) se da un paso importante en pos de facilitar a todos los alumnos, sin excepción, un proceso educativo obligatorio y gratuito en el que la actividad física y el deporte juegan un papel importante en su formación integral.

Los juegos y deportes adaptados a las posibilidades y necesidades del alumnado que presenta algún tipo de discapacidad comportan ventajas y beneficios idénticos a los de sus compañeros de aula, y justifican por sí solos cualquier planteamiento tendente a ofrecer el mayor número de posibilidades en el centro escolar.



CARACTERÍSTICAS DEL DOCUMENTO

La idea que justifica la elaboración de estos capítulos sobre juegos y deportes para alumnado con discapacidad gira en torno a una realidad que, con la implantación de la LOGSE, no debe ser desatendida: la participación de todos los alumnos y alumnas en las actividades deportivas en el horario extraescolar.

Se parte de una evidencia incuestionable: todos los alumnos y alumnas matriculados en el centro tienen el derecho a participar y a que se les facilite la participación en las actividades que se organicen en el ámbito deportivo y recreativo. Por ello, se proponen en todas las páginas que siguen a ésta distintos planteamientos, ideas y alternativas, para que todos los alumnos que tengan algún tipo de discapacidad puedan practicar aquel deporte o actividades que más le gusten, junto a sus compañeros del centro.

En una primera instancia se exponen algunas consideraciones acerca de la terminología que se suele utilizar en este contexto,

intentando acercar al lector las últimas recomendaciones de la Organización Mundial de la Salud, que pueden aclarar bastante el estado de la cuestión, muy tergiversado y poco claro hasta hace pocos años.

De forma esquemática, y a modo de ejemplo, se podría decir que un alumno presenta una deficiencia en su aparato locomotor a causa de una malformación congénita (*deficiencia*) que le dificulta o impide realizar ciertas tareas (*discapacidad*) y que socialmente se considera que presenta una *minusvalía*.

Una de las instancias primigenias que debe fundamentar todo planteamiento de actividad educativa con alumnos con discapacidad es que lo más importante no es el *handicap* o alteración que presentan, sino las capacidades presentes y, también, sus intereses y motivaciones.

No ver, no andar o no comprender una determinada información no debe enfocarse como una limitación en la planificación de actividades deportivas y recreativas para este alumnado. Muy al contrario, se impone un análisis de las capacidades presentes, de los gustos e intereses por este o aquel deporte o juego, también de lo que el alumno es capaz e incapaz de hacer, para poder desarrollar cuantas actividades se estimen convenientes en la búsqueda del mayor número de posibilidades de desarrollo personal y social.

Tras analizar algunos aspectos básicos que definen el espíritu de la LOGSE, sobre la base de lo ya legislado por otras normas aprobadas con anterioridad, se explican algunas características de la **integración en los centros ordinarios del alumnado con necesidades educativas especiales**.

Las adaptaciones a los deportes aquí expuestas, así como el conjunto de juegos y deportes específicos, se han elegido no sólo por su fácil desarrollo en la mayoría de los centros de Educación Primaria y Secundaria, sino también porque aportan un alto valor en cuanto a las posibilidades de desarrollo motor, cognitivo y afectivo. Esto no quiere decir que otros deportes ausentes en estas páginas no

gocen de estos principios, sino que, obviamente, no se incluyen por falta de espacio.

Son juegos y deportes en los que se refleja someramente cómo se puede planificar y organizar situaciones de enseñanza y aprendizaje para todo el alumnado del centro que desea participar en las actividades extraescolares, sin discriminar a unos a causa de unas discapacidades o a otros por una mayor dotación en sus parámetros perceptivo-motrices, motrices o cognitivos. Se trata, básicamente, de dar una respuesta educativa que haga posible la participación de todos, el respeto a las diferencias, la ilusión por mejorar personalmente y en grupo, el reto de sentirse cada vez más persona. El lector encontrará en la bibliografía específica sobre actividades físicas, juegos y deportes un análisis más exhaustivo de los elementos básicos, técnicos, tácticos, reglamentarios y metodológicos de cada deporte.

La metodología, utilizada para el desarrollo de las distintas actividades es eminentemente activa, poniendo el énfasis no en términos de rendimiento, sino de gusto por el movimiento, del placer que es inherente a la propia actividad.

Partiendo de situaciones jugadas, el alumno debe sentirse implicado en el proceso de aprendizaje, pudiendo proponer ideas y sugerencias sobre cómo resolver los problemas que demanda la actividad.

Teniendo en cuenta los intereses del grupo a quienes va dirigida la actividad, se plantean las actividades que más se adapten a las necesidades y posibilidades de los alumnos, buscando siempre que se sientan implicados en sus aprendizajes. Estas situaciones que se proponen deben promover en el alumnado una búsqueda de la solución más adecuada, de acuerdo con su nivel de ejecución actual y las posibilidades motrices; éstas vienen definidas por las características de su deficiencia y el nivel de afectación respecto a la práctica de actividades físico-deportivas.

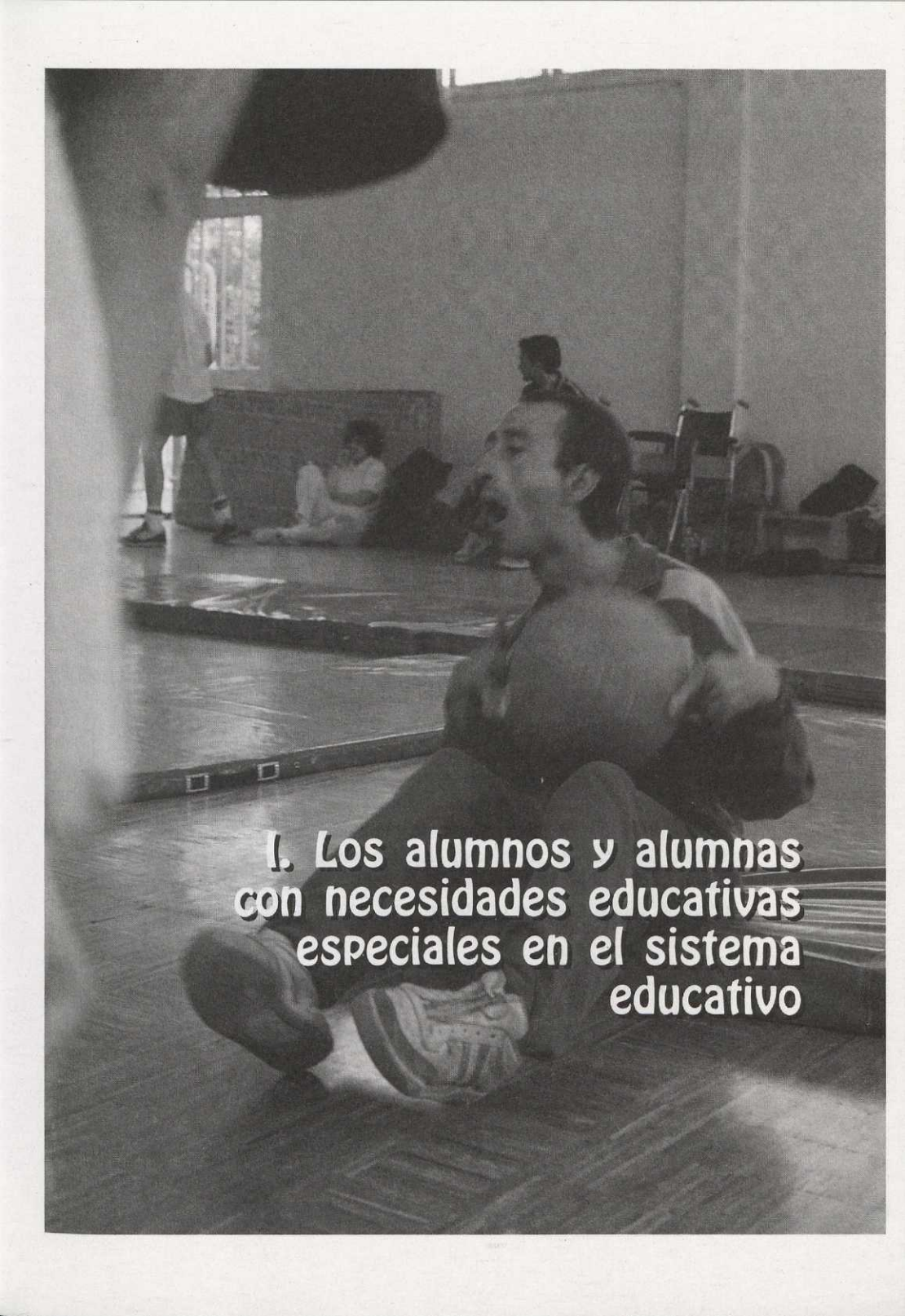
En la línea de un **deporte para todos**, se proponen distintos juegos y deportes en los que pueden participar todos los alumnos y

alumnas que lo deseen, independientemente de su edad. Esta heterogeneidad hace más fácil la enseñanza de los deportes, ya que unos alumnos ayudan a otros en la comprensión de los aspectos técnicos y tácticos más difíciles de entender.

Los deportes que de forma más habitual se practican en los colegios e institutos y que aquí se recogen (fútbol, baloncesto, voleibol, atletismo), así como otros menos utilizados (natación, danza, juegos recreativos, etc.), se han incluido no sólo por su alto componente lúdico y facilitador de ventajas desde el punto de vista de la mejora de las capacidades físicas básicas y habilidades específicas, sino también porque aportan grandes dosis para quienes los practican, presenten o no discapacidad, de motivación y gusto por el movimiento.

Los juegos y deportes específicos se han escogido en función de su rico aporte de aspectos lúdicos, técnicos y tácticos que impelen al alumno con discapacidad a sacar a flote todas sus eficiencias y posibilidades motrices.

De cara a una utilización más eficiente de estos capítulos se recomienda que, una vez elegido el deporte a practicar, se utilice la información que en él se da y se profundice más haciendo uso de la bibliografía específica de la oferta editorial. En el caso de deportes o juegos más específicos, además de las orientaciones que aquí se exponen, se pueden encontrar en el apartado «Recursos» algunas referencias bibliográficas con las que completar la información, así como en el volumen II que complementa el contenido de este primero.



**I. Los alumnos y alumnas
con necesidades educativas
especiales en el sistema
educativo**

Durante muchos años las acepciones y términos socialmente utilizados para hacer referencia a aquellas personas que presentaban diversas deficiencias o alteraciones en su estructura anatómica, sensorial o intelectual han sido claramente peyorativos y poco ajustados a la realidad.

No hace mucho tiempo los términos «idiota», «cretino», «imbécil», acuñados por la psiquiatría del siglo XIX, eran los más habituales.

Los nuevos avances en el campo de la medicina, de la psicología, de la pedagogía... han hecho posible que ahora se pueda definir y entender el tema de una forma más coherente y positiva.

Hoy, sobre la base de esas nuevas aportaciones más técnicas y ajustadas a las características de cada patología, de acuerdo con las orientaciones de la Organización Mundial de la Salud, se pueden apuntar distintas situaciones de menoscabo claramente diferenciadas:

- Personas con deficiencias en el lenguaje y la comunicación.
- Personas con una más o menos grave deficiencia auditiva.
- Personas con falta o escasez de visión.
- Personas con un déficit intelectual que les impide o dificulta razonar, procesar, organizar, comprender, etc.

- Personas con deficiencias en el sistema músculo-esquelético, alteraciones neurológicas, etc.
- Personas con problemas conductuales y de personalidad.
- Personas con dificultades de adaptación por causas socioeconómicas, culturales, étnicas, etc.

Siguiendo estas indicaciones, hoy quedan muy claras las diferencias entre términos tales como «deficiencia», «discapacidad» y «minusvalía», que hasta no hace mucho tiempo eran motivo de confusión.

La XXIX Asamblea Mundial de la Salud (1976) aprobó en la resolución 29.35 una clasificación aceptada por la mayoría de expertos. Así:

Deficiencia (impairment), dentro de la experiencia de la salud, es toda pérdida o anormalidad de una estructura o función psicológica, fisiológica o anatómica.

Discapacidad (disability), dentro de la experiencia de la salud, es toda restricción o ausencia (a causa de una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano.

Minusvalía (handicap), dentro de la experiencia de salud, es una situación desventajosa para un individuo determinado, consecuencia de una deficiencia o discapacidad, que impide o limita el desempeño de un rol que es normal, en su caso, en función de la edad, sexo, factores sociales y culturales.

A partir de esta nueva configuración en cuanto a la terminología al uso, en el ámbito de la escuela, que es el que nos ocupa, se ha adoptado una expresión nueva **las necesidades educativas especiales** que, como se explica más adelante, ayuda mucho a clarifi-

car conceptos y expresiones hasta no hace mucho confusas y poco ajustadas a la realidad.

En la escuela tradicional se ponía todo el énfasis en los déficit del alumnado que tenía alguna discapacidad, a menudo como si fuera lo único importante a tener en cuenta a la hora de ofrecerle un currículo acorde con sus necesidades. Hoy ese currículo se establece teniendo en cuenta, sobre todo, las capacidades presentes en el alumno, las ayudas y recursos de acceso al mismo y las adaptaciones que se precisan para que alcance los objetivos que con carácter general se han establecido para todos los alumnos en cada etapa educativa.

La introducción del concepto nuevo de «necesidades educativas especiales» es la expresión de una normalización de los servicios educativos y la consiguiente integración en los centros ordinarios de alumnos y alumnas con alguna discapacidad.

Lo más importante de esta nueva concepción de una escuela abierta a todos quizás radique en que se parte de la idea básica de que todos los alumnos y alumnas tienen unas determinadas necesidades educativas y que para satisfacerlas precisan, en el transcurso de sus distintas etapas de enseñanza, diferentes ayudas pedagógicas, de tipo personal, material, etc., para lograr su máximo desarrollo personal, y que algunos precisan, además, otro tipo de ayudas menos comunes y habituales; estas últimas son, por eso mismo, las que pueden ayudar a compensar las denominadas «necesidades educativas especiales».

Queda, por tanto, sustituido el concepto de Educación Especial tal y como se venía entendiendo hasta ahora.

Lo importante a tener en cuenta ya no es el déficit del alumno, sino el conjunto de recursos que la escuela pone a su disposición, sea de forma temporal o permanente.

La Educación especial en la LOGSE

El marco donde se desarrollan las actividades deportivas y recreativas extraescolares que se plantean en esta colección es, sin duda alguna, la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE).

Se trata de una Ley hecha a la medida de una sociedad cambiante y cada vez más tecnificada, que demanda de la escuela nuevos perfiles en la formación y educación del alumnado, de manera que cada vez esté más y mejor preparado para hacer frente, de forma responsable y eficiente, a las exigencias de su entorno sociolaboral, familiar, cultural, etc.

El preámbulo de la Ley apunta ya de entrada una de las intenciones fundamentales: el objeto primero y fundamental de la educación es el de proporcionar a los alumnos y alumnas una formación plena que les permita confrontar su propia y esencial identidad, además de construir una concepción de la realidad que integre a la vez el conocimiento y la valoración ética y moral de la misma. Al educar, se transmiten y ejercitan los valores que hacen posible la vida en sociedad.

En otros párrafos se señalan los elementos básicos que configuran la filosofía de esta Ley y que hacen referencia a una actitud

inequívoca de hacer frente a la discriminación y la desigualdad, sean cuales fueren las razones que las producen.

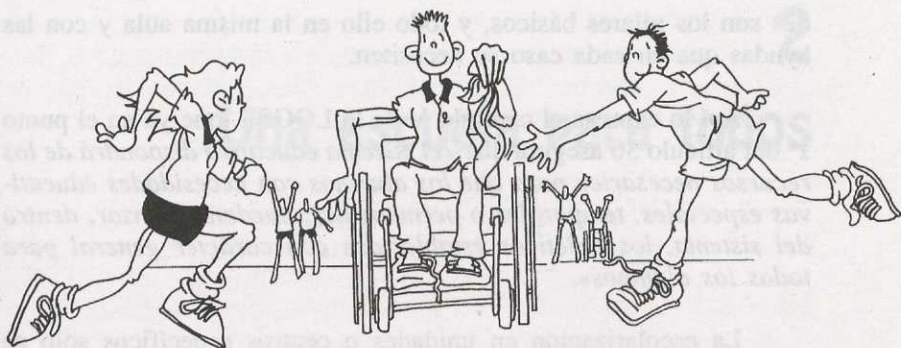
Este derecho indiscutible a la educación de todos los alumnos es susceptible de enriquecerse en su progresiva concreción sobre la base de experiencias y propuestas concretas que dinamizan, sin duda alguna, la propia vida escolar en los centros de enseñanza. Una educación que se actualiza y adapta a los vertiginosos cambios culturales, tecnológicos y productivos, a la vez que se extiende de forma permanente como principio básico a todas las edades de los educandos.

A lo largo de la Educación Primaria y Secundaria obligatoria, niños y jóvenes tienen ocasión de desarrollar su propia autonomía personal e intransferible, para que puedan desarrollarse en su entorno familiar y social de acuerdo a unos aprendizajes básicos, unas actitudes y valores propios que definen su propia personalidad, sus intereses, motivaciones, etc.

Cabe hablar, por tanto, de un sistema educativo que persigue, sobremanera, el pleno desarrollo de la personalidad de alumnos y alumnas, la formación en el respeto de los derechos y libertades fundamentales, en el ejercicio de la tolerancia, la preparación para participar activamente en la vida social y cultural; y de entre los principios básicos que la definen, se apunta una formación personalizada, el rechazo sin paliativos de todo tipo de discriminaciones, el desarrollo de las capacidades creativas y del espíritu crítico, etc.

Educación Primaria

En la Educación Primaria se plantea como finalidad, entre otras, una progresiva autonomía de acción del alumno en su medio. Se contribuirá a desarrollar la capacidad para adquirir las habilidades que le permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar, así como en sus grupos de amigos; también, a apreciar los valores básicos que rigen la vida y convivencia humana, valorar la higiene y la salud del propio cuerpo, utilizar la educación física y el deporte para favorecer el desarrollo personal, etc.



Educación Secundaria

En la Educación Secundaria, además de profundizar en la mejora de la autonomía del alumno, se contribuirá también al aumento de la capacidad de comportarse con espíritu de cooperación, responsabilidad moral, solidaridad y tolerancia, respetando el principio de la no discriminación de personas, la capacidad de valorar de forma crítica los hábitos sociales, de utilizar el deporte como medio de desarrollo personal, etc.

También se apunta que, para alcanzar los objetivos de estas etapas, los centros se organizarán para que la práctica docente dé respuesta suficiente y adecuada a la pluralidad de necesidades, aptitudes e intereses del alumnado.

La Educación especial

Con la LOGSE la Educación especial dista mucho de ser lo que fue no hace muchos años. Con la eliminación de términos peyorativos y, lo que es más importante, la erradicación de actitudes marginadoras y paternalistas, se ofrece ahora una escuela abierta, flexible y plural, en la que el derecho a la diferencia y el respeto a la libertad de cada alumno por desarrollar al máximo sus capacida-

des son los pilares básicos, y todo ello en la misma aula y con las ayudas que en cada caso se necesiten.

Así lo expresa el capítulo V de la LOGSE, que ya en el punto 1º del artículo 36 asegura que *«el sistema educativo dispondrá de los recursos necesarios para que los alumnos con necesidades educativas especiales, temporales o permanentes, puedan alcanzar, dentro del sistema, los objetivos establecidos con carácter general para todos los alumnos»*.

La escolarización en unidades o centros específicos sólo se llevará a efecto cuando las necesidades que presenten los alumnos sean de tal naturaleza que no puedan ser atendidas en el centro ordinario.

El artículo 37 expresa que, para alcanzar los objetivos señalados, el sistema educativo dispondrá de profesores especialistas y profesionales cualificados, además de medios y materiales didácticos que hagan posible la participación de los alumnos y alumnas con necesidades educativas especiales en el proceso de aprendizaje. Los centros deberán contar con una organización escolar adecuada que permita cuantas adaptaciones curriculares sean necesarias para facilitar el proceso de enseñanza; también las barreras físicas han de eliminarse para facilitar su desenvolvimiento en el centro.

En resumen, se percibe hoy una escuela con una clara función social y educativa, preocupada en favorecer el desarrollo de todos sus alumnos y, siempre, de acuerdo a sus características personales. Una escuela, en fin, abierta a la diversidad.

2

Una escuela para todos

El título preliminar de la LOGSE, en su artículo 1, señala, entre otros fines de la educación, el desarrollo pleno de la personalidad del alumno. Para alcanzar este principio *«se dispondrá de los recursos personales y materiales necesarios para que todos los alumnos puedan participar activa y positivamente en el proceso de enseñanza-aprendizaje»*.

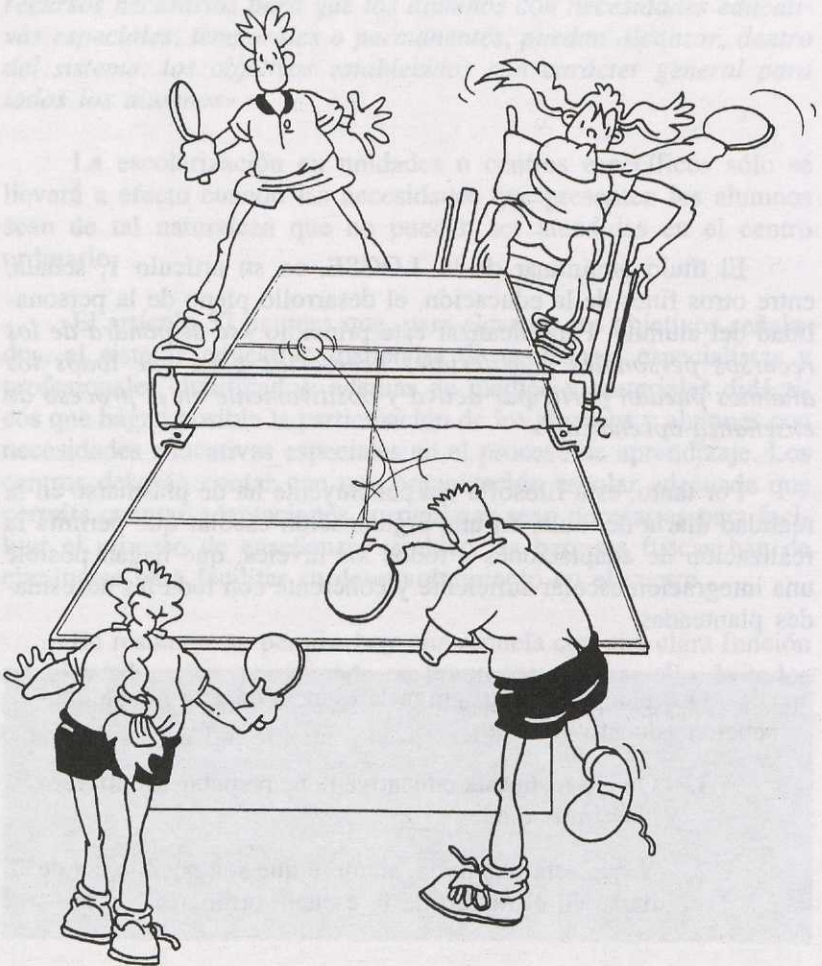
Por tanto, esta filosofía tan concluyente ha de plasmarse en la realidad diaria del aula, en una organización escolar que permita la realización de adaptaciones a todos los niveles, que hagan posible una integración escolar suficiente y coherente con toda las necesidades planteadas.

Dos elementos configuran la esencia de esta nueva concepción educativa:

1. Que la respuesta educativa debe respetar las diferencias individuales.
2. Y que esta respuesta, siempre que sea posible, ha de darse en el marco de la escuela ordinaria.

A modo de resumen de lo anteriormente expresado: un alumno o alumna con discapacidad, ya sea por causa de alguna deficiencia motriz, intelectual o sensorial, puede participar, como el resto de sus

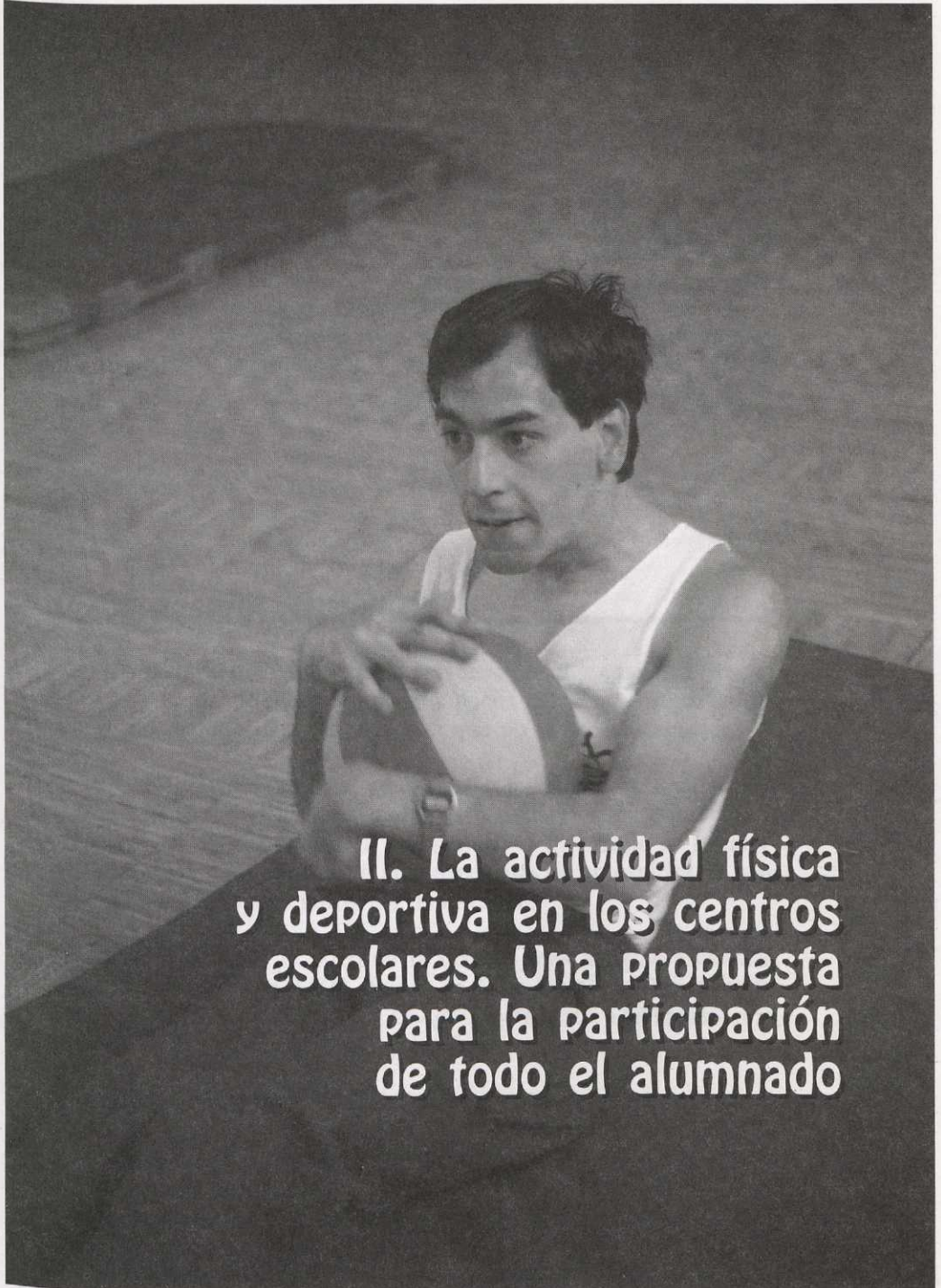
compañeros, en la misma aula, intentando desarrollar al máximo sus posibilidades, su inteligencia, personalidad y autonomía, que le permita llevar a cabo una vida lo más libre e independiente posible de los demás.



Con todo, una escuela comprensiva y abierta a todos los alumnos y alumnas debe pasar por:

- Un conocimiento lo más real y objetivo de las distintas discapacidades y su repercusión en el aula.
- Una valoración ajustada de las dificultades que se observan en el alumno o alumna con discapacidad.
- Una propuesta de las adaptaciones que se crean necesarias para dar respuesta a todas las necesidades planteadas.
- Un cambio de actitud de los miembros de la comunidad educativa para lograr un proyecto educativo que dé respuesta adecuada a todos los alumnos.
- Una provisión de recursos personales y materiales suficientes para las necesidades que se planteen.
- Una eliminación de las barreras en el mobiliario y acceso al recinto escolar.

II. La actividad física y deportiva en los centros escolares. Una propuesta para la participación de todo el alumnado



**II. La actividad física
y deportiva en los centros
escolares. Una propuesta
para la participación
de todo el alumnado**

II. La actividad física
y deportiva en los centros
escolares. Una propuesta
para la participación
de todo el alumnado

Historia de los deportes para personas con discapacidad

BREVE RESEÑA HISTÓRICA

La historia del deporte para personas con discapacidad es muy reciente y se puede plasmar en unos pocos párrafos, comparándola con la del deporte para las personas que no tienen discapacidad.

Pero, afortunadamente, su filosofía y espíritu emanan de las mismas fuentes, con lo que estamos hablando de unos principios y objetivos que abarcan desde la promoción del desarrollo de las cualidades físicas y morales hasta la consecución de un espíritu de mayor comprensión entre todos los deportistas.

Profundizando un poco en la historia más antigua, encontramos, nada menos que 2.500 años a. de C., a los chinos practicando una serie de ejercicios llamados *Cong Fu* para evitar la degeneración y mantener un buen equilibrio psicofísico.

En Grecia aparece Herodico, 480 a. de C., y su alumno aventajado Hipócrates, verdadero «padre de la medicina», de quienes se pueden extraer ya algunas enseñanzas sobre la forma de prevenir y curar ciertos males. También, Aristóteles y Platón continuaron escribiendo sobre la relación existente entre ejercicio y salud.

Entre los romanos destaca Galeno que, aunque nacido en Grecia, desarrolló en Roma, 130 d. de C., diversos tratados sobre la terapia aplicada a través del ejercicio físico; un seguidor suyo, Celio Aureliano, escribió un libro llamado *Enfermedades crónicas*, en el que incluye todo un repertorio de ejercicios para tratar a enfermos de artritis.

Ya en la Edad Media Hieronymus Mercurilanus en la obra *De Arte Gimnástica*, establece algunos principios sobre los que debe basarse una recuperación física a través del ejercicio, resaltando el principio de individualización para tratar a cada sujeto de acuerdo a sus deficiencias.

En 1780 Joseph-Clement Tissot introduce los conocimientos anatómicos para establecer sus postulados, que sirvieron de base para plantear por primera vez los deportes adaptados y la actividad recreativa.

En el siglo XIX, en Suecia, Per Henrik Ling sobresale por el planteamiento que realiza, proponiendo una categoría de ejercicios destinados a personas con discapacidades.

Después de la Primera Guerra Mundial, en Alemania, algunas personas mutiladas en la conflagración comienzan a practicar algunas actividades deportivas. También en Glasgow, en los años 30, se crea la *Asociación de golfistas de un solo brazo*.

Los estudiosos del tema asignan al médico neurólogo Sir Ludwig Guttmann el honor de ser el primero en proponer la actividad física y deportiva como elemento rehabilitador en sus pacientes con lesiones medulares. Su idea era clara y concisa: a través del ejercicio físico, del deporte, el sujeto discapacitado desarrolla actitudes que le van a posibilitar una mejor adaptación al medio en el que vive; compañerismo, autodisciplina, afán de superación, espíritu competitivo son algunas de las bases en las que sustenta su filosofía.

Y tan buen resultado le dio su programa de trabajo que llegó a organizar los *Primeros Juegos* de Stoke Mandeville en 1948 para personas con lesiones medulares. Estos *Juegos* iban a ser, ante la incredulidad de muchos, el germen de los *Juegos Paraolímpicos*.

Pocos acertaron a pronosticar que de un tratamiento básicamente clínico, orientado a la rehabilitación de estas personas, se iba a evolucionar a unos programas de recuperación física a través de planes de entrenamiento específicos y orientados a una competición cada vez más exigente.

También por estos años (1946) se funda el primer equipo de baloncesto en silla de ruedas (*Las ruedas voladoras*), en Estados Unidos, con el propósito, además de hacer deporte, de sensibilizar a la opinión pública acerca de los problemas de las personas con discapacidad en su entorno familiar, laboral y social.

La historia moderna de los deportes para personas con discapacidad está irremediablemente unida a la organización y desarrollo de los *Juegos Paraolímpicos*. Es en estas últimas décadas sobre todo, el paulatino —pero creciente— aumento de participantes en los *Juegos*, así como una mayor difusión en los medios de comunicación, hace que los gobiernos organicen y promuevan en sus respectivos países programas y planes de trabajo que hagan posible que cada vez más personas con discapacidad puedan practicar deporte, con mejores medios técnicos y humanos, recursos materiales e instalaciones adaptadas.

Así, los *Juegos Paraolímpicos* de Roma, en 1960, suponen el punto de inflexión a partir del cual se toma conciencia de unir ambos movimientos olímpicos (el de los deportistas con discapacidad y el de quienes no la tienen).

Esta genial idea acarrearía, no obstante, un serio problema: conseguir unificar criterios para que los atletas con discapacidad compitieran entre sí en igualdad de oportunidades y con parecidos niveles de lesión o deficiencia. Ello hizo que se fueran creando grupos de trabajo para dar respuesta adecuada a este problema.

Desde el inicio de esta tarea por encontrar unas normas básicas para hacer posible unas competiciones internacionales válidas para todos, la idea primigenia de la que se partía era tomar como referencia básica las normas establecidas en cada deporte para personas sin discapacidad, adaptando aquellas que fueran necesarias.

En 1964 se crea la *Organización Internacional de Deportes para Personas con Discapacidad (ISOD)*, en estrecha colaboración con la Federación Internacional de Deportes en silla de ruedas de Stoke Mandeville (ISMGF).

En la ISOD se agrupaban al principio personas con amputaciones y ciegos; más tarde se sumaron deportistas con lesiones cerebrales, promoviendo distintos eventos deportivos a nivel internacional.

Pero como no podía ser de otra manera, la evolución tecnológica, el progreso en la adecuación de las normas de cada deporte, los nuevos conocimientos que en el campo de la medicina, la psicología, el entrenamiento deportivo, etc., acerca de las distintas discapacidades, hicieron posible la reestructuración en nuevas organizaciones que se iban a dedicar expresamente a sus propios atletas con discapacidad.

Así, nació la *Asociación Internacional de Deportes para Personas con Parálisis Cerebral (CP-ISRA)*. Después lo hizo la Asociación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA).



En 1981 la asamblea general de ISOD acordó crear un Comité Coordinador de todas las Federaciones Internacionales, lo que desembocó en la fundación del *Comité Coordinador Internacional de las Organizaciones Deportivas Mundiales para Personas con Discapacidad* (ICC). Este organismo se encargaba desde su creación, entre otras funciones, de la organización y el programa de los *Juegos Paraolímpicos*, campeonatos mundiales conjuntos, etc.

En 1986, la *Federación Internacional de Deportes para Disminuidos Psíquicos* (INAS.FMH) fue acogida como miembro de pleno derecho en el seno de ICC. La organización de los primeros *Juegos Paraolímpicos* para deportistas con deficiencias intelectuales, bajo el patrocinio del ICC, tuvo lugar en Madrid en 1992.

LOS COMIENZOS EN ESPAÑA

En España, los orígenes del deporte para personas con discapacidad hay que buscarlos, con cierto retraso, en los años 60, en Cataluña, donde el Dr. Sales Vázquez siguió el ejemplo del Dr. Guttmann con jóvenes paraplégicos.

En 1958, con la inauguración de los *Hogares Mundet* en Barcelona, se iniciaba un movimiento de acercamiento al deporte para personas con discapacidad. El Dr. Sarrias, en el Hospital Nacional de Inválidos Civiles (ANIC), también introdujo la actividad deportiva como elemento rehabilitador, siendo la natación la primera actividad desarrollada.

En 1963 se escribe la primera página deportiva a nivel competitivo con la organización de la *Primera Olimpiada de la Esperanza*, en la que participaron deportistas con discapacidad de varias provincias de la geografía española.

Por esos años, la Delegación Nacional de Juventudes, organiza los *Primeros Campeonatos Nacionales de Minusválidos* en Madrid bajo el lema «Trofeo de la Superación».

La creación en 1968 de la Federación Española de Deportes de Minusválidos, con la designación de asesores nacionales de cada deporte, fue el aldabonazo de salida de una carrera por lograr en el menor tiempo posible hacer llegar el deporte a la mayoría de personas con discapacidad del territorio español.

El deporte para personas con discapacidad a causa de algún déficit intelectual ha estado permanentemente impulsado por ANDE (*Asociación Nacional del Deporte Especial*), que nace formalmente en 1975. Un año después de su creación organiza las *I Jornadas Deportivas Nacionales para Deficientes Mentales*, que serán el germen de futuros eventos deportivos tanto a nivel nacional como internacional.

En diciembre de 1990 ANDE se constituyó como Fundación, siendo una gran impulsora de la creación de la *Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Psíquica* (FEDEMPS), en el año 1993. Esta Federación tiene las competencias del deporte para este colectivo de personas y, entre otras actividades, se encarga de organizar cursos de formación de técnicos deportivos, promocionar y organizar competiciones deportivas, de la creación y mantenimiento de escuelas deportivas, etc. Entre otros deportes, la Federación desarrolla deportes como ajedrez, petanca, tenis, esquí, ciclismo, gimnasia rítmica, baloncesto, fútbol-sala y *bádminton*.

En los últimos años, con la celebración de la *Paraolimpiada* de Barcelona y la creación de las cinco Federaciones de deportes para personas con discapacidad (deportistas con problemas de visión, parálisis cerebral, sordera, minusvalías físicas e intelectuales), se da un impulso mayor que, esperemos, sea sólo el punto de arranque para futuras y más grandes conquistas en la práctica deportiva de las personas con discapacidad.

4

La participación del alumnado con discapacidad en las actividades extraescolares

La participación de alumnos y alumnas con discapacidad en las actividades extraescolares organizadas en su centro puede llevarse a cabo de tres maneras diferentes. Los alumnos que, a causa de una menor afectación motora o porque sus capacidades intelectuales y/o sensoriales se lo permiten, se pueden integrar en las actividades que con carácter general se organizan para todo el alumnado, deben participar en estas actividades sin ningún género de dudas. Lo ideal es **integrar** siempre que se pueda a todos los alumnos y alumnas en las actividades generales del centro.

En la relación de los alumnos con discapacidad en estas actividades con el resto de sus compañeros se manifiestan verdaderas actitudes de compañerismo, respeto y solidaridad que definen y justifican a la vez todo el proceso educativo.

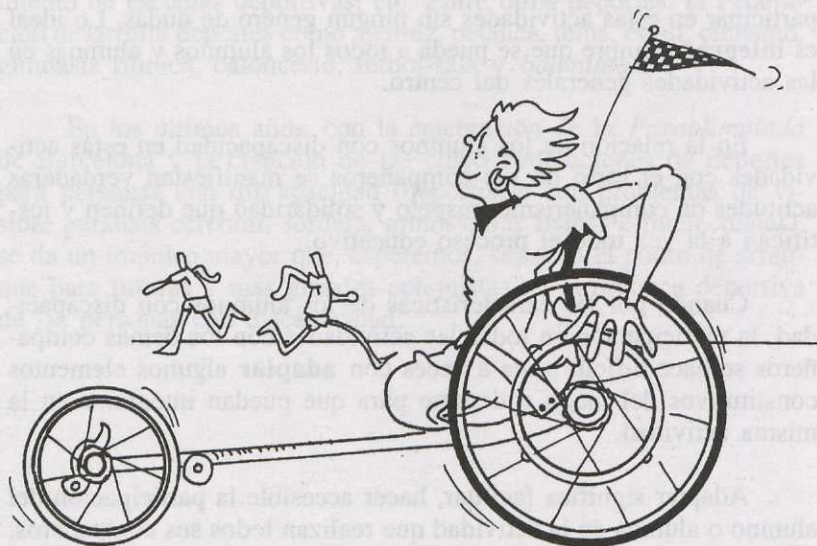
Cuando por las características de los alumnos con discapacidad, la participación en todas las actividades con los demás compañeros se hace difícil, basta a veces con **adaptar** algunos elementos constitutivos del juego o deporte para que puedan integrarse en la misma actividad.

Adaptar significa facilitar, hacer accesible la participación del alumno o alumna en la actividad que realizan todos sus compañeros.

Cuando un alumno es sordo, por ejemplo, y juega al fútbol con los demás, el árbitro realiza sus indicaciones haciendo sonar un silbato y, también, levantando un pañuelo rojo que pueda ser percibido por éste; adaptando algunas reglas del deporte que se va a practicar, estos alumnos pueden participar en muchas de las actividades en las que lo hacen sus compañeros.

Un cinta de *velcro* para adaptar la mano a una raqueta, una canaleta para lanzar una bola, una cinta para guiar a un alumno o alumna ciegos cuando corren, un balón sonoro, una modificación en la altura de una red, o un tablero, o una portería... son ejemplos de adaptaciones para facilitar la práctica deportiva de este alumnado.

Otros alumnos con discapacidad, sin embargo, presentan características que hacen difícil su participación en las actividades deportivas que realizan el resto de compañeros y compañeras; en este caso, cuando ni con adaptaciones se consigue su participación, procede plantear otras actividades deportivas y recreativas que se adecuen a sus posibilidades e intereses personales.



Estamos, entonces, hablando de **juegos y deportes específicos**, pensados y creados para ellos, en los que pueden encontrar idénticas sensaciones y motivaciones que el resto de sus compañeros.

Plantear juegos y deportes específicos no significa aislar a estos alumnos del resto de sus compañeros en el horario extraescolar. Lo que se debe buscar es la participación de otros alumnos y alumnas en estos juegos y deportes no sólo con la intención de ayudar en un momento dado sino, también, participando activamente en su desarrollo. Jugar a la *boccia* unos y otros, por ejemplo, es una forma de implementar la relación entre todos los alumnos, a la vez que una buena fuente de posibilidades de mejorar las capacidades de los alumnos y alumnas con discapacidad, con la ayuda y asesoramiento de sus compañeros más aventajados.

JUSTIFICACIÓN DE LA ELECCIÓN DE LOS JUEGOS Y DEPORTES

La limitación de espacio disponible para tratar adecuada y coherentemente la mayoría de los juegos y deportes para alumnado con discapacidad y la amplia y variada oferta de actividades jugadas y deportivas que se pueden programar exigen una elección de algunos juegos y deportes para ser tratados un poco más en profundidad y, así, poder ofrecer a los lectores actividades, ideas, iniciativas, sugerencias y planteamientos metodológicos que, a buen seguro, están necesitando.

La escasa bibliografía que existe en relación al deporte para personas con discapacidad, y más aún del deporte de base, obliga a hacer un esfuerzo por ofrecer algunos planteamientos didácticos que, en el contexto escolar, puedan servir para diseñar y planificar actividades deportivas y recreativas para todos los alumnos, sean cuales sean sus necesidades y posibilidades.

De la amplia y rica gama de deportes que son susceptibles de enseñarse en la escuela se han elegido el atletismo, el baloncesto y el fútbol; también, las actividades en la naturaleza, la danza y expresión corporal y algunas propuestas de juegos recreativos.

Algunas razones que justifican esta elección se asientan en la idea de que estas actividades no necesitan grandes recursos materiales ni infraestructuras sofisticadas para su desarrollo. Los recursos necesarios para llevarlas a cabo, afortunadamente, son cada vez más asequibles para la mayoría de las poblaciones escolares.

Son juegos y deportes fáciles de adaptar cuando las necesidades de los alumnos lo requieren y que están en la órbita de los que habitualmente conocen y practican más en sus respectivos entornos comunitarios y educativos. A través de los deportes que se han elegido y exponen en estos dos volúmenes el alumno tiene la oportunidad de desarrollar sus habilidades básicas y específicas hasta allí mismo donde sus limitaciones lo permitan; también, de mejorar sus capacidades perceptivas y motrices, su condición física.

Con el baloncesto, por ejemplo, tiene la oportunidad, entre otras, de mejorar su coordinación entre los canales visual y manual; en el fútbol, los canales visual y pédico; además, en ambas, el desarrollo de las cualidades físicas básicas.

En el atletismo, el desarrollo de los canales perceptivos y la elaboración de respuestas a partir de informaciones vestibulares y cinestésicas en general va a hacer posible que el alumno consiga incrementar su bagaje motor, lo que le posibilitará acceder a un mayor grado de independencia y de autonomía personal.

Las actividades en la naturaleza son un medio ideal para desarrollar en el alumnado, tenga o no discapacidad, sentimientos y actitudes de solidaridad, respeto y compañerismo, alejadas de las habituales tendencias paternalistas y proteccionistas que suelen observarse en el quehacer cotidiano de la gran urbe. A partir del conocimiento del medio natural se puede llegar al respeto y al compromiso por conservarlo y cuidarlo como un patrimonio personal.

La danza y la expresión corporal constituyen un excelente medio para desarrollar actitudes de valoración y autoestima a partir de un conocimiento más real del cuerpo de uno mismo y, también, de sus posibilidades de relación y expresión con uno mismo y con los demás.

Los juegos recreativos que se exponen intentan llenar un hueco precisamente allí donde la imaginación y la creatividad del niño recobra todo su significado, para escudriñar todos y cada uno de los sentimientos y sensaciones que le definen como tal.

Por último, los juegos y deportes específicos propuestos para el alumnado que utiliza silla de ruedas, ya sea debido a lesiones medulares o parálisis cerebral, o aquellos otros con deficiencias visuales, etc., y que no pueden ni con adaptaciones significativas participar en los juegos y deportes que realizan sus compañeros, intentan ofrecer una variada gama de posibilidades de acción a través de las que pueden encontrar un cauce inmejorable para disfrutar en toda su plenitud de las mismas sensaciones y vivencias que experimentan todos sus compañeros y compañeras cuando juegan y hacen deporte. Tales propuestas e ideas se recogen en un segundo volumen que seguirá a éste.

5

El responsable de las actividades. Algunas orientaciones metodológicas

A partir de un enfoque eminentemente educativo en la enseñanza de los deportes que en estos libros se exponen, se ha pretendido realizar unos textos asequibles a la mayoría de lectores para que puedan ser utilizados en sus respectivos centros de enseñanza como herramienta a la hora de planificar las actividades extraescolares.

Con la utilización de una metodología activa que gire en torno a un planteamiento educativo constructivista y abierto a la diversidad, se ha pretendido enfocar el aprendizaje de los distintos juegos y deportes desde una perspectiva de máxima participación de todos los alumnos en las actividades, tengan o no algún tipo de discapacidad.

Este debe ser el primer criterio a tener en cuenta en el planteamiento metodológico que se elija. Ningún alumno o alumna deben ser marginados o apartados de estas actividades a causa de su discapacidad. Antes al contrario, se deben buscar fórmulas y estrategias didácticas que faciliten e, incluso, inciten al alumnado a buscar soluciones y respuestas motrices en común.

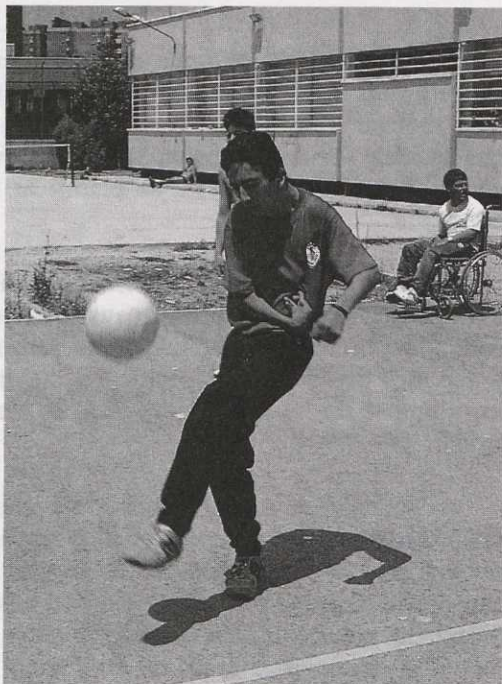
A partir de esta idea básica se puede elaborar un planteamiento metodológico de acuerdo con las informaciones obtenidas del análisis acerca de las posibilidades e intereses de alumnos y alumnas.

Cualquier planteamiento que obvie estos parámetros está condenado a la posibilidad de un fracaso, bien porque los alumnos se desmotiven por unas actividades que no les gustan, bien porque, aun gustándoles, no se adecuan a sus posibilidades.

Otra de las ideas fundamentales que impregnan esta opción de una metodología activa, en la que el alumno construye sus aprendizajes a partir de lo que conoce y experimenta, es que en las actividades deben participar todos los alumnos y alumnas que lo deseen, buscando la persona responsable de la actividad, argumentos y estrategias que inciten a los alumnos sin discapacidad a participar en actividades en las que sus compañeros con discapacidad pueden necesitar su presencia, bien como compañeros de juego o bien como colaboradores.

El acercamiento del alumno a las características del juego debe ser espontáneo y natural, dejando al alumno la libertad para que siga un ritmo de aprendizaje, su ritmo. Es importante, por encima incluso de las exigencias reglamentarias, técnicas y tácticas, que se lo pasen bien y disfruten al máximo con la propia dinámica del juego.

Es obvio que una planificación de activi-



dades extraescolares, en el ámbito de la actividad física y deportiva, que no tenga en consideración las características motrices de los alumnos está condenada al fracaso.

Los alumnos que presentan algún tipo de desorden o alteración en algunos de sus parámetros anatómicos, fisiológicos, neurológicos, cognitivos, etc., necesitan un tipo de atención más personalizada, más que nada para evaluar y definir con objetividad las posibilidades motrices y de expresión con las que cuentan.

Sobre estas capacidades presentes, y teniendo en cuenta sus *hándicaps*, deben plantearse las actividades físicas y deportivas, a través de las cuales va a poder disfrutar con sus compañeros y mejorar su bagaje motor.

Por ello, se propone el análisis de algunos de los **parámetros** que son determinantes en la actividad física:

- El tono muscular que tiene el alumno; si está habitualmente aumentado, disminuido, fluctuante, etc.
- El balance muscular y articular, para detectar posibles contracturas, deformidades, alteraciones funcionales, etc.
- La alineación de la columna, por si existieran alteraciones en sus curvaturas naturales (escoliosis, hiperlordosis, etc.).
- La capacidad de comprensión e interpretación de los mensajes que recibe.
- Las capacidades perceptivo-motrices en relación al manejo de móviles, desplazamiento por el espacio, etc.
- Las habilidades y destrezas básicas.
- El nivel de condición física.
- Los medios que utiliza el alumno para comunicarse y expresar sus emociones.

- La capacidad de equilibrio y coordinación dinámica general.
- La capacidad para relajarse, respirar adecuadamente y concentrarse.
- La capacidad de relación y necesidad de satisfacer las inquietudes personales (afectivas, emocionales, etc.).
- La actitud ante el esfuerzo y ante el reto que supone incrementar, a través de la actividad física, la autoestima, la autoimagen, etc.

En todo caso, las **dificultades** que los alumnos con discapacidad pueden encontrar en la realización de las tareas motrices pueden venir definidas por distintas causas:

- Derivadas de un escaso o nulo dominio de las habilidades básicas, imprescindibles por otro lado, para el afianzamiento y mejora de las habilidades específicas.
- Que devienen de una inadecuada interpretación de los conceptos y los procesos.
- Producidas por una mala interacción con el entorno a causa de deficiencias en sistemas de percepción.
- Que se hacen manifiestas no por la incapacidad del alumno para realizar una tarea sino por su inadecuada presentación, o por su escasa relación con su edad, sexo, gustos, intereses, etc.
- Que surgen por una precipitación en el planteamiento de las fases o etapas de aprendizaje, enfrentando al alumnado a un progreso para el cual no está capacitado.
- Que provienen de miedos, fobias o actitudes de inseguridad de los alumnos con discapacidad en su relación con el grupo o con el entorno en general.

- Que pueden proceder de la actitud de alumnado sin discapacidad que muestra rechazo hacia sus compañeros con discapacidad.

En el planteamiento de las actividades deportivas y recreativas que tienen lugar en el contexto escolar se puede desarrollar, a la vez que las habilidades específicas de cada deporte, una gama de valores y actitudes que inciden muy directamente en la personalidad del alumnado.

Trabajando en grupo, por ejemplo, en una sesión de voleibol sentados junto a alumnos con discapacidad, se está poniendo de manifiesto una verdadera situación de aceptación y sentido de cooperación con los menos capacitados: cuando el alumno ayuda al compañero con discapacidad en el aseo, a ponerse o quitarse el *chandall*, o le empuja la silla para llegar al terreno de juego, o le echa una mano en la ducha tras un partido de *fubito*, está desarrollando un sentido de la solidaridad y del compañerismo que son elementos constitutivos de lo que se ha denominado **educación integral del alumno**.

También interactúan elementos relacionados con la salud; los alumnos descubren a los compañeros con deficiencias en sus cuerpos y llegan a conocer las causas, los problemas que se pueden derivar de una situación de menoscabo...; unos y otros van valorando la incidencia del ejercicio físico y el deporte en la propia salud personal. Estamos hablando, entonces, de una **educación para la salud**.

Con las actividades extraescolares podemos plantear la consecución de hábitos saludables en el alumnado que puede llegar a necesitar el ejercicio físico para sentirse bien; cuando el alumno alcanza este punto, tanto si tiene discapacidad como si no, se puede decir que se ha logrado uno de los principios básicos del hecho educativo: la creación y aceptación por su parte de hábitos saludables para sus intereses personales.

Todas las actividades y juegos planteados en este libro se han propuesto sobre la idea de que sirvan al alumnado como vehículo u

ocasión de experimentar valores como el respeto, la superación de un reto personal, el trabajo en equipo, la solidaridad, etc.; con esta experimentación de tales valores se está cimentando un bagaje de sentimientos y actitudes que van a definir más tarde todos los rasgos de su personalidad adulta.

En todo caso, cuando un alumno en sus actividades extraescolares es capaz de:

- Ayudar a un compañero a subir una escalera.
- Echar una mano para cambiar un *dototis*.
- Empujar una silla para llegar al gimnasio.
- Sujetar una canaleta al compañero que la necesita.
- Acompañar en un taxi a un compañero con discapacidad.
- Darle de comer o beber antes o después de un partido.
- Servir de intérprete ante un tercero que no entiende al compañero con discapacidad.
- Ayudarle a enjabonarse en una ducha, tras un partido.
- Aprender a manejar una silla de ruedas.
- Sentarse en una silla para experimentar esa sensación cuando se juega o se desplaza.
- Correr una distancia sirviendo de lazarillo a un compañero ciego, etc.

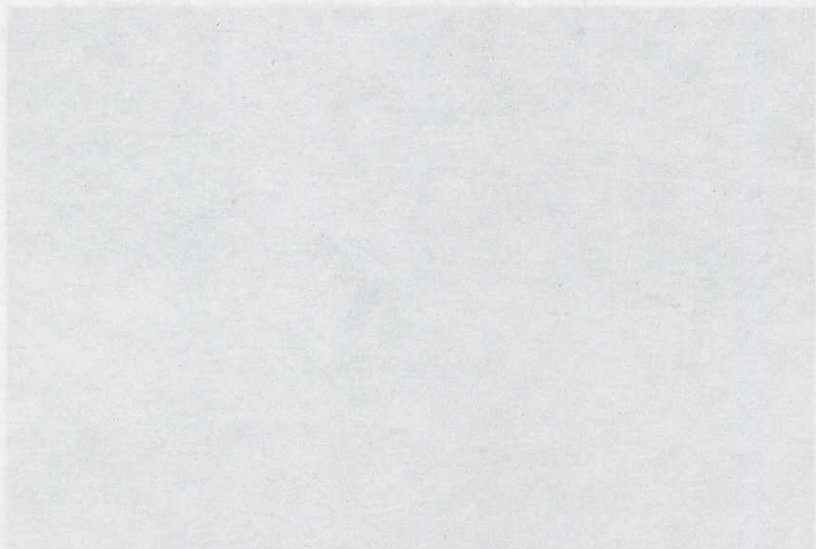
Se puede asegurar, sin miedo a la exageración, que se está apostando por una educación con mayúsculas en la que se están conjugando distintos verbos ciertamente importantes: valorar, respetar, compartir, solidarizarse, integrar, **¡educar!**

Cuando sentimientos y actitudes de solidaridad, compañerismo y respeto a las diferencias flotan en el ambiente en el grupo de alumnos y alumnas, se puede afirmar que se está en una inmejorable posición para afrontar el reto que supone la educación; una educación que busca, sobre todo, el desarrollo integral de la persona a través de diferentes programas y actividades, entre las que adquieren especial importancia aquellas que se relacionan con el ámbito del deporte y la recreación.

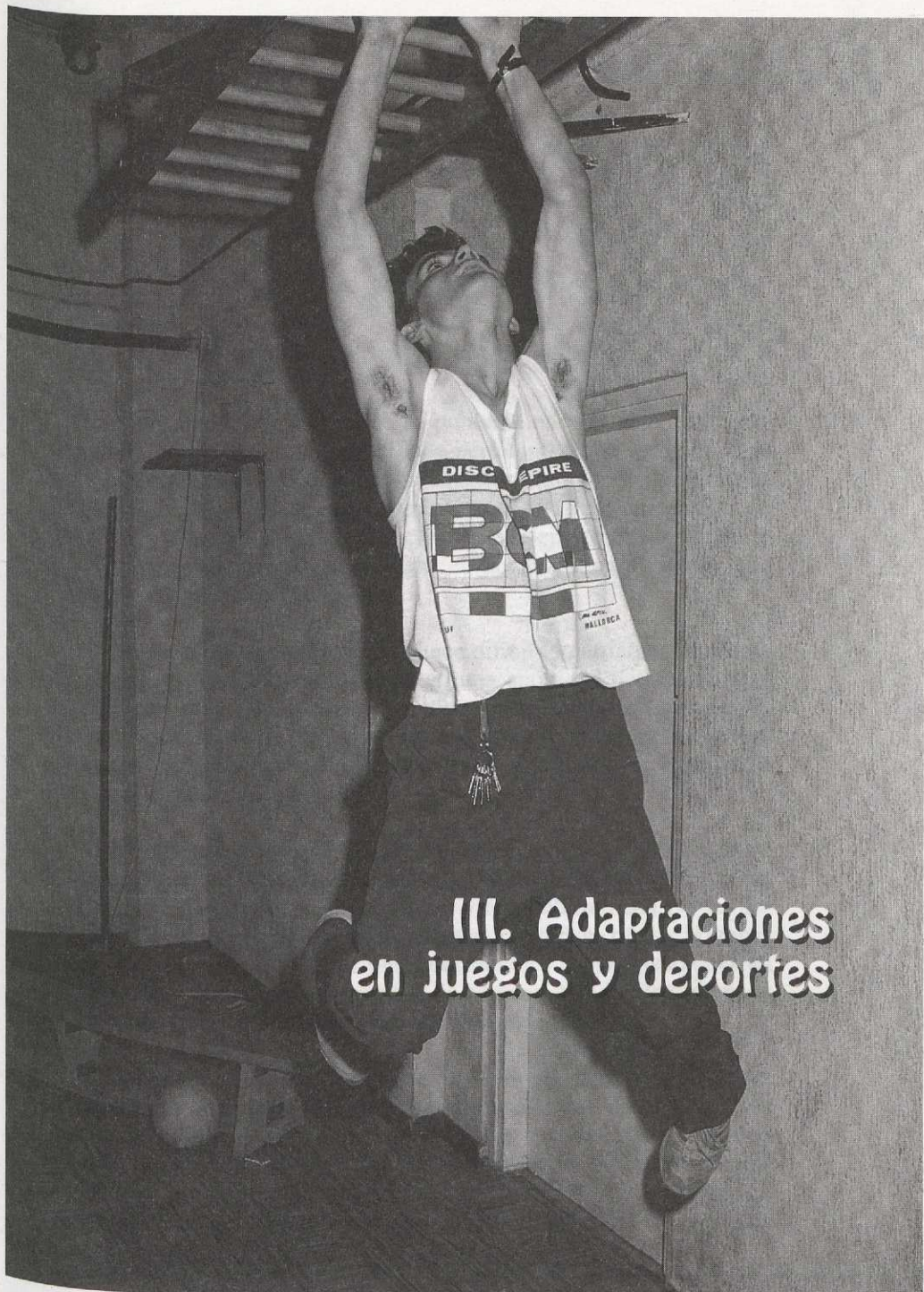


En el volumen II se recogen propuestas y actividades para que aquellos alumnos y alumnas que ni con adaptaciones significativas pueden participar en las actividades propuestas para el resto del grupo, desarrollen sus capacidades motrices, cognitivas y afectivas también a través de juegos y deportes específicos.

El docente debe ser un agente de cambio y promover el desarrollo integral de sus estudiantes, fomentando su autonomía y capacidad crítica. Para ello, es necesario que el docente actúe como un guía y facilitador, promoviendo el aprendizaje activo y el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico y resolución de problemas. El docente debe ser un modelo de conducta y valores, promoviendo el respeto, la honestidad y la responsabilidad. El docente debe ser un agente de cambio y promover el desarrollo integral de sus estudiantes, fomentando su autonomía y capacidad crítica. Para ello, es necesario que el docente actúe como un guía y facilitador, promoviendo el aprendizaje activo y el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico y resolución de problemas. El docente debe ser un modelo de conducta y valores, promoviendo el respeto, la honestidad y la responsabilidad.



El docente debe ser un agente de cambio y promover el desarrollo integral de sus estudiantes, fomentando su autonomía y capacidad crítica. Para ello, es necesario que el docente actúe como un guía y facilitador, promoviendo el aprendizaje activo y el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico y resolución de problemas. El docente debe ser un modelo de conducta y valores, promoviendo el respeto, la honestidad y la responsabilidad. El docente debe ser un agente de cambio y promover el desarrollo integral de sus estudiantes, fomentando su autonomía y capacidad crítica. Para ello, es necesario que el docente actúe como un guía y facilitador, promoviendo el aprendizaje activo y el desarrollo de habilidades de pensamiento crítico y resolución de problemas. El docente debe ser un modelo de conducta y valores, promoviendo el respeto, la honestidad y la responsabilidad.



III. Adaptaciones en juegos y deportes

Los juegos y deportes que se publican en esta colección pueden muy bien, con las adaptaciones pertinentes que en cada caso cabe plantear, ofrecerse por igual a aquellos alumnos y alumnas que presentan alguna discapacidad. De lo que se trata básicamente es de brindarles la oportunidad de participar en el deporte que les apetece practicar y, siempre que sea posible, en las mismas actividades que realizan sus compañeros.

Sólo cuando la discapacidad hace difícil la participación directa con el resto de los compañeros en una actividad determinada se pueden proponer actividades específicas, pero siguiendo siempre la dinámica general del grupo en cuanto a los aspectos organizativos, de horario, objetivos, etc., se refiere. Tales actividades se expondrán con más detalle en el libro posterior.

El tratamiento que se sigue en los distintos deportes que se plantean en este documento es diferente al que se sigue en los otros libros de la colección; la justificación viene determinada por el hecho de que lo que se pretende, fundamentalmente, es ofrecer algunas sugerencias en relación a posibles adaptaciones o modificaciones en los deportes que, de forma común, se ofrecen a todos los alumnos y alumnas que participan en la actividad.

En efecto, en la exposición de los distintos capítulos referentes a actividades, juegos y deportes para alumnado con discapacidad se apuntan distintas alternativas, sugerencias e ideas que pretenden adaptar la actividad común para quienes presentan dificultades debido, sobre todo, a alteraciones en su estructura anatómica, psíquica o sensorial. Con ello se logra uno de los objetivos básicos de la propia

actividad extraescolar: la plena participación de todos los alumnos y alumnas en la misma.

Las adaptaciones o modificaciones que se pueden plantear para hacer accesible una actividad jugada o deportiva a los alumnos que presentan algún tipo de discapacidad pueden realizarse en los propios objetivos que se plantean para todo el alumnado: eliminando en un momento puntual alguno, dada su manifiesta dificultad para algún alumno o alumna, o dando prioridad a unos sobre otros; o variando, sencillamente, el tiempo que se dedica para alcanzarlo.

También pueden establecerse adaptaciones o modificaciones en los contenidos, pues, de igual forma, algunos de ellos pueden ser poco adecuados o de difícil asunción por parte de algunos alumnos o alumnas con discapacidad.

De igual manera, las actividades que se presentan para lograr los objetivos propuestos pueden variarse de forma que puedan participar todos los alumnos; variando, por ejemplo, el número de los que participan en una tarea concreta o el tamaño de los elementos que se utilizan (balones más o menos grandes, más o menos pesados, porterías de distinto tamaño, canastas a distintas alturas, etc.), o las reglas del juego, se puede lograr la participación en las actividades de aquellos alumnos con discapacidad que, de otra manera, podrían verse abocados a automarginarse de las mismas.

En resumen, pues, de lo que se trata es de ofrecer en este capítulo un repertorio de actividades jugadas y lúdicas en cada uno de los deportes propuestos para todo el alumnado, de forma que nadie se vea marginado a causa de su discapacidad.

Justificación de las adaptaciones en juegos y deportes

Ya se apuntó en las primeras páginas de este libro que adaptar un juego o un deporte a las características personales de algunos alumnos que presentan algún tipo de discapacidad, es **facilitar, hacer accesible su participación en las actividades.**

Cuando el menoscabo del alumno en sus parámetros físicos, psíquicos o sensoriales no es muy significativo, cabe plantear algunas adaptaciones que le permiten participar en los juegos y deportes en los que, también, participan el resto de sus compañeros.

Estos últimos pueden participar en la mayoría de los juegos y deportes que habitualmente se programan con carácter general en el centro para todo el mundo, a condición de que se adapten algunos de los elementos que definen la actividad (materiales, espacios, tiempo, composición de los grupos, forma de puntuar, etc.).

Un análisis exhaustivo de las características personales del alumnado a quien va dirigida la actividad, así como de las condiciones del entorno, de los materiales y recursos disponibles, es condición *sine qua non* para poder ofrecer a los alumnos y alumnas con discapacidad la posibilidad de hacer deporte y participar en los mismos juegos que el resto de sus compañeros.

El alumno con discapacidad necesita, como cualquier otro, sentirse útil y aceptado para participar en aquellas actividades jugadas y deportivas en las que participan los demás; y, además, necesita sentir que progresa y que mejoran sus competencias personales, lo que le va a reportar no pocas sensaciones de bienestar y placer por los logros conseguidos.

También, un progreso en el aprendizaje de los deportes que más le gusta practicar en contacto directo con sus propios compañeros, sin duda le va a permitir reforzar aún más su compromiso por mejorar hasta el límite de sus posibilidades sus propias capacidades y habilidades.

En la línea de integrar a todos los alumnos y alumnas en las mismas actividades jugadas y deportivas se ofrecen en las páginas que siguen distintas ideas y sugerencias que pueden ayudar a enseñar distintos deportes a alumnado cuyo grado de discapacidad permite su participación en los mismos mediante un ajuste de la enseñanza a sus posibilidades de aprendizaje, sin dejar de lado en ningún momento la idea básica de la máxima participación de todos los alumnos en dichas actividades.

6

Consideraciones previas en torno al alumnado con discapacidad

En el abordaje de una planificación de actividades físico-deportivas extraescolares con grupos de alumnos y alumnas entre los que se incluyen algunos que presentan alguna discapacidad, ya sea motora, psíquica y/o sensorial, hay que partir del conocimiento lo más ajustado posible de las necesidades que éstos plantean. Sólo así se puede ofrecer un programa de actividades y una metodología coherentes que den respuesta a la diversidad del alumnado.

A modo de orientación se apuntan a continuación algunas consideraciones a tener en cuenta en cada uno de los grupos de discapacidades para que el lector tenga un mejor conocimiento acerca de las percepciones, motivaciones que plantean algunos de estos alumnos y alumnas.

ALUMNADO CON DISCAPACIDAD MOTORA _____

Los alumnos y alumnas que presentan una discapacidad a causa de una malformación, lesión orgánica, traumatismo, accidente cerebro-vascular, parálisis cerebral, espina bífida, amputación, etc., pueden presentar distintas posibilidades de movilidad, equilibrio, coordi-

nación... Ello va a depender no sólo del tipo de lesión o enfermedad sino, además, de la edad, grado de afectación, posibles complicaciones, si utiliza prótesis, silla de ruedas, muletas, corsés, etc.

En todos los casos, se apuntan las siguientes **orientaciones**:

1. Evitar cualquier tipo de relación paternalista en la que el alumnado con discapacidad se sienta inferior, protegido o distinto a los demás compañeros; muy al contrario, el alumno necesita sentirse uno más y que se le trate como a todos. En consecuencia, el trato ha de ser natural y espontáneo, fomentando en todo momento las mismas sensaciones y actitudes que surgen en la relación cuando no participan personas con discapacidad.
2. No utilizar un tono en la voz que denote pena o lástima ni hablarle como si no fuera capaz de entender, como los demás, lo que se está diciendo. Por ello, debe utilizarse el mismo tono de siempre y, desde luego, mostrando una actitud comunicativa relajada y valorando y respetando siempre las capacidades ajenas.
3. Respecto a los alumnos que utilizan silla de ruedas hay que tener presente que la valoran como un bien necesario que les permite poder desenvolverse con más soltura y utilizar el espacio con mayores posibilidades. Por tanto, habría que erradicar esa sensación común en muchas personas respecto a que la silla de ruedas es un elemento «fantasmagórico» y con connotaciones negativas que marca de por vida a la persona que la utiliza. En tal sentido, conviene jugar con la silla, desdramatizar su uso, utilizarla para muchas más cosas que para desplazarse, hasta caer en la cuenta de que gracias a ella es posible realizar mil y una aventuras que, sin duda, hacen la vida más accesible y posible.
4. La deficiencia que presenta un alumno o alumna es una característica más de su perfil, pero no la primera ni la más importante, ni mucho menos la única. Antes que por-

tadora de una deficiencia es persona, capaz de ser y experimentar, como todos, las más insospechadas vivencias y experiencias que devienen de la relación con sus iguales; en ese sentido, se impone el respeto y la valoración de la persona antes que nada como lo que es, sin menosprecio de sus deficiencias y, también, de las dificultades que ellas pueden presentar en la realización de las tareas cotidianas.



5. A partir de la aceptación natural de la deficiencia propia, el alumno necesita ser reconocido, valorado y elogiado por sus progresos, por muy lentos y poco relevantes que pudieran parecer; por ello, convendría reforzar positivamente los progresos, animándole a seguir trabajando y a descubrir otras maneras de mejorar y sacar mayor partido a sus posibilidades motrices.
6. El responsable de la actividad debe asumir la discapacidad de este alumnado con naturalidad y servir de ejemplo para, desde ahí, hacer accesibles las actividades y crear un clima de relación entre compañeros espontáneo y positivo.

7. Ayudar al alumnado con discapacidad motora siempre que lo necesite, pero dejándole la iniciativa para que sea él quien la pida; muchas veces se cae en la tentación de querer ayudar tanto a una persona con discapacidad que se le hace sentir un inútil; por ello, habría que adoptar una actitud natural en la relación de manera que cualquier ayuda puntual sea solicitada de forma espontánea por la persona que la necesita.

ALUMNADO CON DISCAPACIDAD PSÍQUICA

Los alumnos y alumnas a quienes se refiere este epígrafe presentan, en general, algún tipo de retraso mental o en el nivel de desarrollo evolutivo. Son alumnos que están integrados en centros ordinarios, porque con los apoyos personales y materiales pertinentes, con las adaptaciones curriculares necesarias en cada caso, etc., pueden desarrollar, aunque en menor grado, las mismas capacidades que el resto de sus compañeros.

Para ellos, se podrían tener en cuenta las siguientes **consideraciones:**

1. Adoptar una actitud natural y espontánea, tratándolos como un alumno más, evitando ser paternalistas o demasiado proteccionistas.
2. Hablarles despacio y repitiendo las cosas las veces que sean precisas hasta que se tenga la certeza de que han comprendido el mensaje.
3. Ser pacientes y constantes, dando el tiempo que necesiten para ir asimilando las experiencias y los retos que tienen planteados.
4. Utilizar un lenguaje comprensible y asequible a su nivel cognitivo; a veces, algunos alumnos con retraso mental no consiguen realizar una tarea no porque no sean capaces de

realizarla, sino porque, simplemente, no se han enterado bien de lo que tenían que hacer.

5. Dejar que actúen con espontaneidad y libertad, haciendo las cosas por sí mismos, sin acosarles ni estar obsesivamente encima de ellos.
6. Aunque su desarrollo mental sea algo inferior que el resto de sus compañeros, no tratarlos como inferiores a su edad, animándolos a progresar, valorando sus avances y exigiéndoles que sigan mejorando y desarrollando nuevas capacidades.
7. Promover en todo el grupo una actitud positiva y de colaboración hacia estos compañeros de grupo, en un clima de respeto y ayuda cuando ésta sea precisa.

ALUMNADO CON DISCAPACIDAD SENSORIAL

Por alumnos y alumnas con discapacidad sensorial se entienden aquellos que presentan déficit o limitaciones más o menos significativas en sus capacidades para ver y oír. Como quiera que son dos patologías bien diferenciadas, aunque se agrupen bajo el denominado título de *discapacidades sensoriales*, se apuntan algunas consideraciones que se podrían tener en cuenta, tanto para el alumnado ciego o con problemas de visión como para quienes presentan sordera o una escasa capacidad para oír. Son éstas:

Alumnado ciego o con problemas de visión

1. Los alumnos y alumnas ciegos utilizan los restantes sistemas sensoriales para recoger los datos provenientes de su entorno inmediato, por lo que hay que acercarlos a la realidad de los objetos y de los sonidos, por ejemplo, para que puedan percibirlos y analizarlos.

2. En general, el alumnado ciego tiene una buena capacidad para buscar, recoger y almacenar en su memoria los datos obtenidos.
3. Hay que tener presente que, en ausencia de visión, los sonidos del ambiente llegan con profusión y si éstos no son seleccionados se puede producir una sobrecarga en la información a procesar que puede colapsar el proceso.
4. Cuando se planteen tareas para alumnos y alumnas ciegos hay que saber que las muy nuevas o muy complejas pueden producir una desmotivación que conduzca a la inhibición, ya que se sienten incapaces de realizarlas. Habría que buscar un equilibrio entre lo nuevo y lo conocido.
5. En general, el alumnado ciego necesita más tiempo para realizar algunas tareas.
6. Necesita conseguir que los sonidos que se perciben sean objetivos, tengan una significación inequívoca, localizables y provean de noción de la distancia.
7. Al hablarles, no gritar ni denotar en el tono de voz actitud alguna de paternalismo o tratamiento diferente que al resto de sus compañeros.
8. Para el alumnado ciego el bastón sirve como instrumento que le permite alargar su campo de percepción táctil.
9. Las personas que se encuentran al lado del alumno ciego pueden echar una mano cuando se desorienta, indicando dónde se encuentra y los objetos más cercanos como referencia.
10. La persona responsable de la actividad debería promover un clima de participación y relación entre iguales en el que todos los alumnos acepten a su compañero ciego y estén dispuestos a echar una mano en cualquier momento.

Alumnado sordo o con limitaciones significativas de audición

Para alumnos y alumnas sordos o con limitaciones en la audición valen las mismas orientaciones que las expresadas hasta ahora en lo que hace referencia, sobre todo, a la actitud que deberían adoptar los demás componentes del grupo. Además, se pueden apuntar estas consideraciones:

1. Muchos alumnos y alumnas sordos son capaces de leer en los labios de su interlocutor; en tal sentido, hablarles de frente y sin que exista ningún problema de percepción del movimiento de los labios.
2. Utilizar un tono de voz natural y normal, sin gritar; se puede hablar sin exagerar el gesto, ni muy rápido ni tampoco muy lento.
3. Al explicar cualquier concepto, hacerlo con frases cortas y vocalizando.
4. Muchas veces puede ayudar ser expresivos en las explicaciones, pero sin gesticular excesivamente.
5. Utilizar signos y señas que puedan ayudar a comprender el mensaje que se intenta transmitir con paciencia y con la seguridad de que se está recibiendo.
6. Algunos alumnos sordos pueden presentar problemas de ansiedad, timidez o desmotivación, por lo que se tratará de crear un clima en el grupo de colaboración y acercamiento para que todos se sientan comprometidos en una misma dinámica a la que voluntariamente se han apuntado.

En todo caso, el alumno sordo o con problemas de audición, así como el resto de compañeros que pueden presentar algunas otras deficiencias, sirven de estímulo y ejemplo al resto del grupo, que tiene la oportunidad de valorar el esfuerzo y el trabajo personal a

partir de situaciones de menoscabo. Estos alumnos con discapacidad también aportan a sus compañeros datos relevantes e indicios acerca de cómo se pueden mejorar ciertos aspectos en lo que se refiere a las propias capacidades personales, a partir de informaciones y actitudes que antes ni se imaginaban.

Por ejemplo, un alumno ciego puede enseñar a sus compañeros cómo utilizar con más eficiencia otros sentidos como el tacto o el oído; o, el alumno que utiliza silla de ruedas, qué actitudes molestan más de los demás (paternalismo, proteccionismo, conmisericación, etc.), o qué tipo de barreras inciden más negativamente en su desenvolvimiento cotidiano.

Orientaciones didácticas generales

METODOLOGÍA

En los distintos deportes que se recogen en este documento se apuntan diferentes propuestas de adaptaciones que se pueden introducir de forma que aquellos alumnos con discapacidad que encuentran algún tipo de dificultad puedan participar en las mismas o parecidas actividades que el resto de sus compañeros y compañeras.

Estas adaptaciones o modificaciones que se apuntan pueden hacer referencia, en primer lugar, a los propios elementos estructurales del deporte en cuestión. A veces, variando simplemente el tamaño de una portería, o de un balón, o las dimensiones de un terreno de juego, se consigue la participación del alumnado que presenta algún tipo de discapacidad.

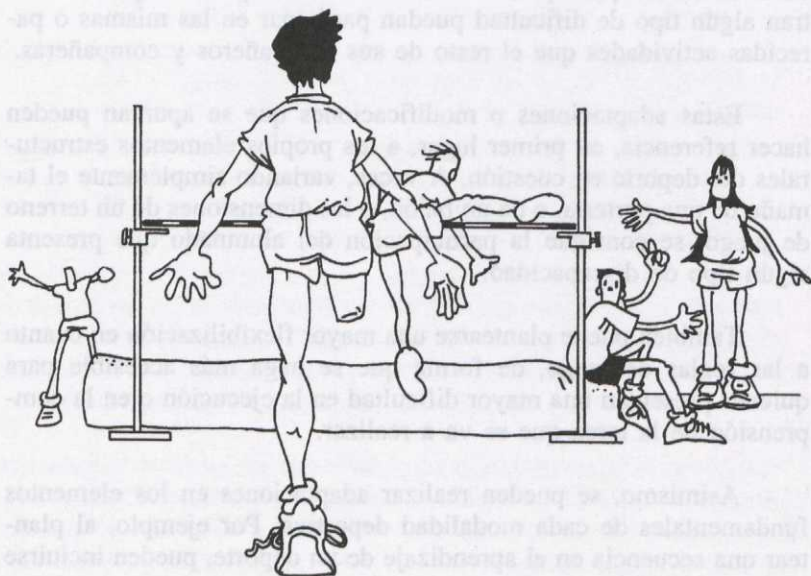
También puede plantearse una mayor flexibilización en cuanto a las reglas de juego, de forma que se haga más accesible para quienes presentan una mayor dificultad en la ejecución o en la comprensión de la tarea que se va a realizar.

Asimismo, se pueden realizar adaptaciones en los elementos fundamentales de cada modalidad deportiva. Por ejemplo, al plantear una secuencia en el aprendizaje de un deporte, pueden incluirse

adaptaciones en los objetivos previstos para todo el grupo eliminando, por ejemplo, alguno que sea de difícil consecución para algún alumno determinado debido a su discapacidad o incluyendo otro específico para él, de forma que se consigan desarrollar las capacidades pretendidas para todo el grupo.

En cualquier caso, la introducción de un nuevo objetivo que pretenda un mayor conocimiento de las limitaciones que algún compañero del grupo puede presentar debido a su discapacidad puede favorecer el compromiso de todos para desarrollar una dinámica de aprender el deporte en cuestión, accesible a todos los alumnos.

En este sentido, sobre la base de lo apuntado anteriormente, pueden surgir muchas ideas, propuestas y sugerencias por parte de cualquiera de los componentes del grupo, acerca de la manera en que se puede mejorar tal o cual elemento técnico o táctico del deporte en cuestión, enriqueciéndose sobremanera la dinámica de trabajo dentro del grupo y, por tanto, la formación y desarrollo de valores y actitudes que deben estar presentes en toda relación.



De lo que se trata, en todo caso, es de que, a partir siempre del planteamiento general para todo el grupo, se tengan presentes las modificaciones o adaptaciones que sean precisas para que los alumnos y alumnas con discapacidad puedan aprender ese deporte que tanto les apetece y divierte junto a sus compañeros.

Procede, por tanto, analizar qué tipo de estrategias metodológicas se pueden seguir con el grupo, teniendo en cuenta las posibles dificultades que pueden surgir en algún alumno a causa de alguna discapacidad. A partir de un conocimiento real y objetivo de las capacidades y limitaciones que el alumno presenta, se pueden establecer unas u otras estrategias metodológicas que hagan más fácil el tránsito por las distintas tareas que éste debe afrontar.

En la medida que este conocimiento del perfil motor, psico-afectivo y socio-afectivo del alumno sea mayor y más ajustado a la realidad, más fácilmente se podrá decidir acerca de las intervenciones que se han de producir para lograr la máxima participación en las actividades propuestas. Veamos **algunas estrategias metodológicas**:

*Plantear la actividad de forma que **cualquier alumno del grupo pueda echar una mano en un momento dado a su compañero** que presenta algún tipo de dificultad. Este tipo de intervención puede servir a ambos para mejorar no sólo en lo concerniente al propio proceso de aprendizaje de la tarea que se realiza, sino, además, para lograr una mayor valoración y reconocimiento de los valores intrínsecos que devienen de la propia relación de cooperación.*

Cuando algún alumno del grupo ayuda a otro que es ciego o utiliza una silla de ruedas para sus desplazamientos, pongamos por ejemplo, puede hacerlo sirviendo de modelo a imitar en la ejecución de la tarea que se propone; o buscando entre ambos aquella solución más adecuada y fácil a la hora de realizar la tarea propuesta o explicándole más detenidamente, a su manera, qué es lo que se persigue; o evaluando ambos si el resultado de la ejecución se ajusta o no a lo que inicialmente se pretendía.

En esta dinámica de trabajo todos los alumnos y alumnas aprenden a enseñar y a aprender, puesto que se sitúan ante una perspectiva nueva en la que hay que indagar y descubrir nuevas fórmulas y soluciones ante las demandas provenientes del trabajo que se está realizando.

En este tipo de *trabajo de «colega a colega»*, el alumno que no presenta discapacidad aprecia en *el otro* las dificultades que pueden presentarse y cómo, con un poco de imaginación, se encuentran soluciones y nuevas alternativas para dar respuesta a los requerimientos que cada tarea demanda; el alumno o alumna con discapacidad descubre, a su vez, cómo con la ayuda de un compañero es posible ajustar sus respuestas motrices a partir de las dificultades que su discapacidad le plantea.

Tener en cuenta siempre, en la presentación de los contenidos que se van a trabajar, que los canales de información sean los más adecuados en cada caso. A veces ocurre que un alumno con dificultades de audición no progresa, simplemente porque no se ha enterado bien del mensaje que se le ha dado.

Cuando en el grupo de trabajo se encuentra, por ejemplo, un alumno sordo, será conveniente implementar la información con señales visuales y gestos para que el contenido del mensaje llegue en las mejores condiciones posibles: ponerse frente al alumno para hablarle y que pueda leer en los labios; no tener nada en los labios que impida su visualización; realizar un gesto que explique mejor lo que se pretende transmitir o realizar un dibujo o gráfico fácilmente comprensible; acompañar la explicación con movimientos expresivos de las manos, del cuerpo, etc., pueden ser ejemplos que ayuden a entender mejor al alumnado sordo lo que se le está explicando y poder participar en la actividad con el resto de sus compañeros.

También los alumnos con discapacidad pueden ayudar al resto de compañeros a organizarse y a desarrollar sus capacidades y habilidades a partir de las propias limitaciones; quién mejor que una persona ciega, por ejemplo, puede enseñar a los demás los «trucos»

y estrategias que se pueden utilizar en diferentes momentos y ante distintas situaciones.

Sería conveniente que este tipo de orientaciones las tuvieran en cuenta, también, los alumnos que pueden oír, de forma que se pueda favorecer una mayor calidad en la relación entre iguales y hacer más fácil y agradable la sesión de trabajo.

***Introducir actividades individuales cuando sea necesario afianzar algún contenido.** Cuando algún alumno, a causa de su discapacidad, no pueda participar en la misma actividad que el resto de sus compañeros, se debe plantear una actividad específica para él, ajustada a sus posibilidades de ejecución; esto no significa, en modo alguno, un apartamiento o marginación del grupo o hacerle de menos; muy al contrario, es una intervención que le permite seguir en el grupo trabajando de otra manera, pero buscando desarrollar las mismas capacidades que se han planteado para el resto de sus compañeros.*

Por ejemplo, en una sesión en la que se está trabajando el toque de dedos en voleibol, y en el grupo se incluye un alumno que es ciego, se puede plantear que éste trabaje con un balón sonoro con otro compañero vidente, lanzando y recibiendo el balón con las dos manos desde distintas direcciones.

*Cuando surjan dificultades o conflictos en alguna actividad, se puede plantear que **todos los alumnos participen en la búsqueda de la solución más adecuada.** Muchas veces la imaginación de un alumno en un momento determinado o la avidez de otro frente a un problema puntual hacen más fluida la marcha de la actividad y permiten superar el problema planteado.*

Es positivo para todos los alumnos y alumnas descubrir, por ejemplo, cómo se percibe un juego con un balón por medio cuando

hay ausencia de visión. En este sentido, la vivencia de esa nueva situación ayuda a encontrar recursos que ofrecer al compañero ciego durante la actividad.

Utilizar estrategias para centrar la atención del grupo en aquello que es verdaderamente importante. A veces, los alumnos con dificultades de aprendizaje, debido a retraso mental, por ejemplo, demandan que la información se focalice en los aspectos importantes de lo que se pretende transmitir, pues pueden perderse en una amalgama de detalles poco relevantes y que desvirtúan los aspectos centrales del mensaje.

Por ello, sería necesario que ante una explicación relevante antes de una actividad, el responsable de la actividad comentara: *fijaos bien, es muy importante que..., prestad especial atención a..., no olvidéis que...*, con lo que se puede lograr que el alumnado que presenta una mayor dificultad en la captación y/o interpretación del mensaje se entere bien de lo que ha de hacer, por qué y para qué.

Los responsables de las actividades han de conocer muy bien qué problemas pueden presentar alguno de sus alumnos y alumnas y valorar cuál es la mejor manera de informarles acerca de lo que se pretende realizar, conociendo al mismo tiempo si el mensaje ha sido bien recibido y entendido.

Plantear las actividades de forma muy amplia para todo el grupo, proponiendo distintos niveles de dificultad o con distintas adaptaciones. De lo que se trata es de abrir el abanico de posibilidades motrices para llevar a cabo la actividad y conseguir así el objetivo que se había planteado.

En la propuesta que se haga para propiciar la participación en la actividad de un alumno sordo, por ejemplo, o que utiliza silla de ruedas, o que no ve, etc., hay que procurar que no se pierda un ápice del interés por la actividad. A veces ocurre que se plantean modifi-

caciones o adaptaciones a un juego tan significativas y complicadas que se desvirtúa la actividad hasta casi hacerla irreconocible.

Pongamos un ejemplo: el grupo de alumnos está aprendiendo a botar el balón sin mirarlo y en desplazamiento; se propone jugar al *tula* sin dejar de botar el balón en ningún momento; uno de los alumnos utiliza una prótesis en su pierna derecha; se propone que todos los alumnos se desplacen a la *pata coja*.

*Utilizar dentro de la dinámica de trabajo del grupo **muchas y variadas actividades en un mismo momento**, de forma que sea posible introducir algunas actividades específicas para alumnos con discapacidad. De entre las actividades propuestas en cada momento se pueden ir haciendo variaciones y adaptaciones para adecuarlas a las posibilidades motrices del alumnado que presente algún tipo de discapacidad.*

*Cuando se trata de juegos colectivos o actividades jugadas en grupo se pueden **asignar tareas o funciones específicas a los alumnos con discapacidad**. Por ejemplo, un alumno que utiliza prótesis en las piernas y tiene menores posibilidades de movilidad puede desempeñar el papel de pivot en un partido de baloncesto; otro que utiliza silla de ruedas puede arbitrar un partido de futbito, o ser el portero, o sujetar el pañuelo en el juego que lleva el mismo nombre.*

EVALUACIÓN

Las distintas ideas y sugerencias que se ha apuntado en los apartados anteriores pueden servir al responsable de la organización y desarrollo de las actividades para proponer un plan de trabajo que dé respuesta a las necesidades y características de los alumnos y

alumnas del grupo. No obstante, conviene precisar que de donde realmente va a poder recoger la mejor y más variada información acerca de los progresos de los alumnos, de su propia intervención metodológica, de la provisión y organización de los recursos, etc., es de la propia práctica diaria.

La práctica personal, el contacto continuo con los alumnos, la estrecha relación que se desarrolla a lo largo de cada una de las sesiones del curso escolar... son vivencias que van a proveerle de una rica y vasta experiencia que le va a permitir enriquecer de forma progresiva sus capacidades como formador.

Se trata, pues, de un aprendizaje constante a partir de la propia práctica, de sacar el máximo partido de todas y cada una de las experiencias que se van desarrollando a lo largo del curso, de forma que el proceso de enseñanza y aprendizaje adquiera todo su significado.

Una dinámica de trabajo que dé rienda suelta a la expresividad del alumnado, que facilite el tránsito de todos hacia una forma de trabajo natural y espontánea, se convierte en la mejor manera de crear un clima de trabajo en el que el formador y los alumnos se enseñan unos a otros y se convierten, por eso mismo, en verdaderos protagonistas del proceso de enseñanza y aprendizaje.

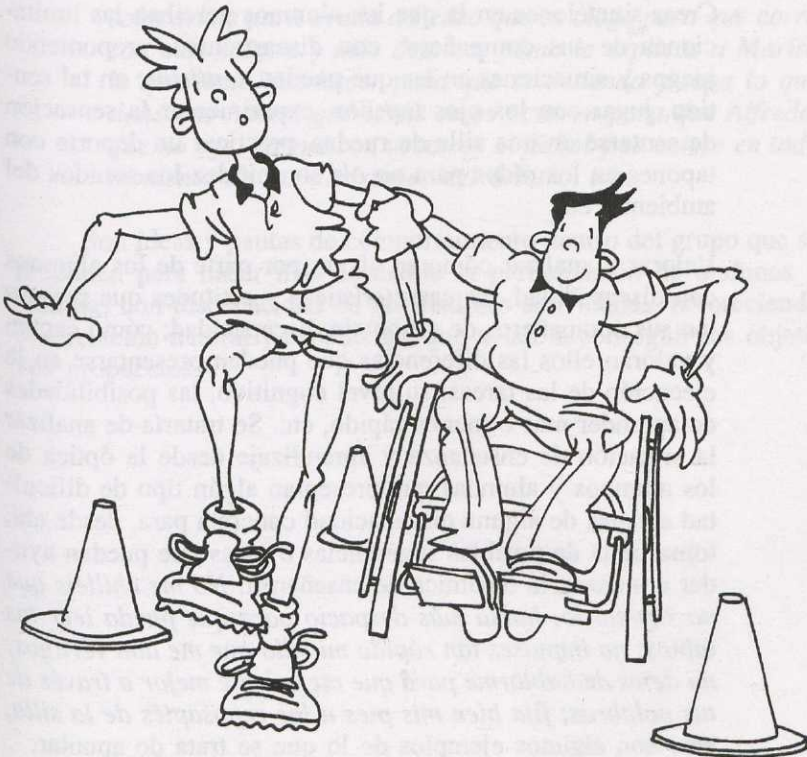
La propia evaluación de proceso de enseñanza y aprendizaje, desde esta perspectiva, significa que la planificación de las actividades, la sistematización en la observación de las conductas de los alumnos en cada momento y el tipo de registros que se pueden utilizar para valorar los progresos de los alumnos, se establecen desde la óptica de una revisión constante de todo el proceso para ir mejorando y corrigiendo los posibles errores que se pueden cometer.

LA INTERVENCIÓN DEL RESPONSABLE DE LAS ACTIVIDADES

Merecen también consideración aparte algunas pautas a tener en cuenta en lo que hace referencia a las distintas intervenciones de

los responsables de la actividades cuando en el grupo de alumnos se incluyen aquellos que presentan algún tipo de discapacidad motora, psíquica o sensorial. En este sentido, se apuntan algunas **posibles pautas**:

- Conocer, en la mayor medida posible, los gustos, intereses, limitaciones y problemas que puedan plantear estos alumnos y qué les ha movido a inclinarse por elegir esa actividad. En la medida que estos extremos se conozcan será más fácil intervenir y crear un clima favorecedor de una buena relación entre todos los miembros del grupo.
- Eliminar cualquier atisbo de actitud paternalista o proteccionista. A estos alumnos hay que tratarlos como iguales, res-



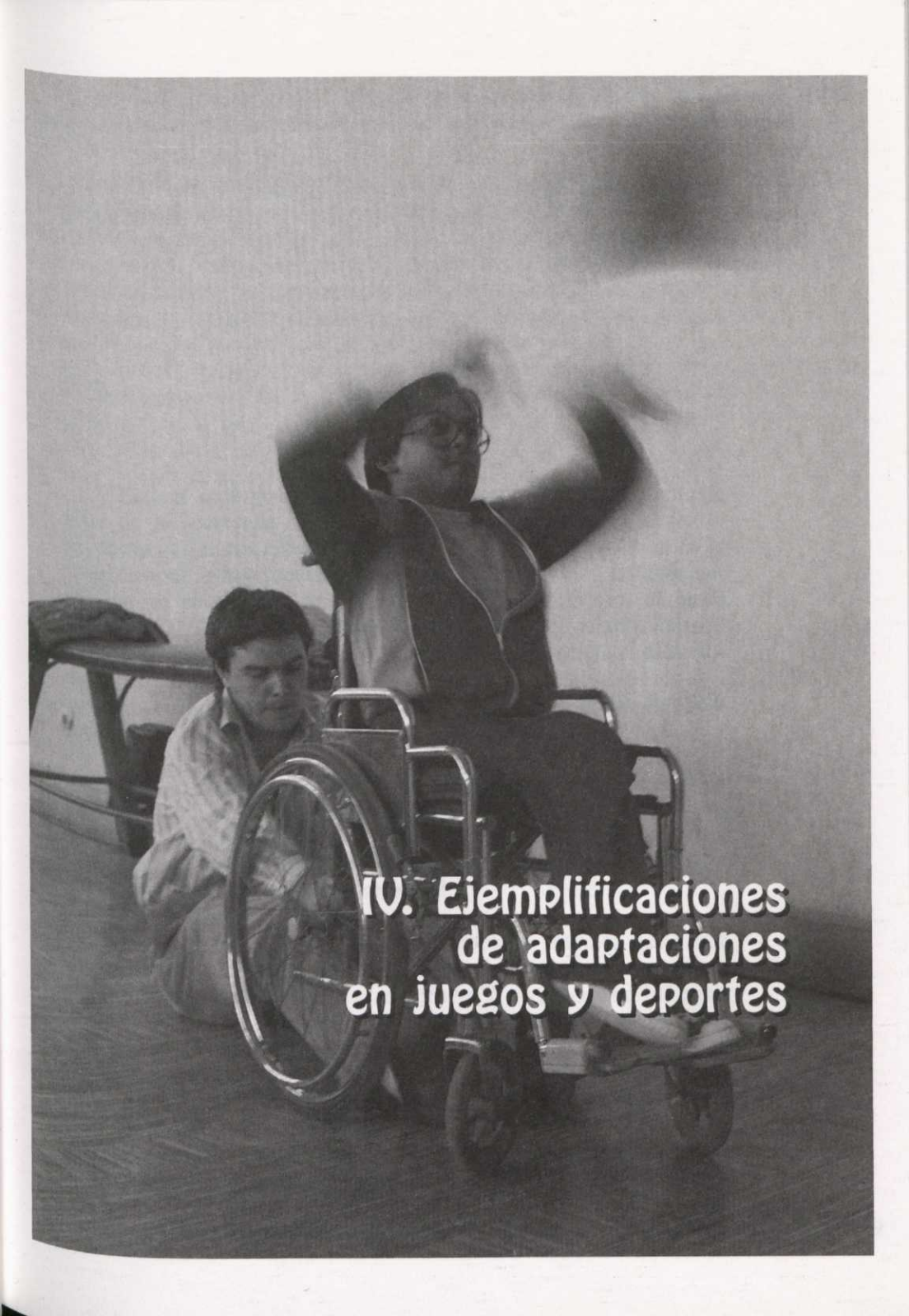
petando y valorando las dificultades que pueden presentar, pero con naturalidad y de forma espontánea.

- Crear situaciones entre el alumnado que favorezcan una relación fluida y natural, aceptando al alumno con discapacidad tal como es y perdiendo el miedo natural a *herir su sensibilidad*. En tal sentido, caben frases y comentarios como éstos: *Juan es ciego, no puede ver nada, hay que tenerlo en cuenta; Luisa tiene parálisis cerebral, su sistema nervioso está alterado y necesita más tiempo para hacer las cosas y no estar tensa; Francisco tiene polio en una pierna, depende mucho de la otra para equilibrarse y poder jugar; Marisa necesita que le expliquemos las cosas más veces para que las entienda.*
- Crear situaciones en la que los alumnos perciban las limitaciones de sus compañeros con discapacidad, proponiendo juegos y situaciones en las que puedan *sentirlas*; en tal sentido, jugar con los ojos tapados, experimentar la sensación de sentarse en una silla de ruedas, practicar un deporte con tapones en los oídos para no oír con nitidez los sonidos del ambiente, etc.
- Valorar y analizar cómo se viven, por parte de los alumnos con discapacidad, las características y actitudes que presentan sus compañeros de grupo sin discapacidad; cómo captan y valoran ellos las diferencias que pueden presentarse en la ejecución de las tareas, su nivel cognitivo, las posibilidades de aprender más o menos rápido, etc. Se trataría de analizar la situación de enseñanza y aprendizaje desde la óptica de los alumnos y alumnas que presentan algún tipo de dificultad a causa de alguna discapacidad concreta para, desde ahí, tomar nota de posibles sugerencias o ideas que puedan ayudar a mejorar la dinámica de enseñanza. *No me chilléis que no soy sordo; habla más despacio para que pueda leer tus labios; no impulses tan rápido mi silla que me dan vértigos; no dejes de hablarme para que me oriente mejor a través de tus palabras; fija bien mis pies a los reposapiés de la silla, etc.*, son algunos ejemplos de lo que se trata de apuntar.

- Reforzar de forma positiva la participación de alumnos y alumnas con discapacidad dentro del grupo, animándolos a progresar autovalorando su progreso y el nivel alcanzado. En tal sentido, se debería hacer partícipes a los demás alumnos de estos progresos, por ejemplo, con frases como éstas: *os habéis fijado cómo Juan ha aprendido a botar; mirad cómo corre más aprisa Luisa; ¿os acordáis cómo lanzaba antes Francisco?*
- Predisponer a los alumnos y alumnas del grupo a aceptar y participar en las actividades y pautas a tener en cuenta con los compañeros con discapacidad; por ejemplo, se plantean como ideas las siguientes: *con qué brazo pensáis que lanzaría mejor Luis; qué postura debería adoptar Francisco en su silla para lanzar más lejos la bola; de qué manera os colocaríais para ayuda a Pedro que es ciego para que corra con más soltura y más deprisa; cómo le explicas a Marisa lo que tiene que hacer para que te entienda y sepa lo que tiene que hacer; qué ideas se os ocurren para que Alfredo, que no oye, juegue con vosotros al fútbol y se entere en todo momento de las decisiones del árbitro, etc.*

Son ideas y pautas de comportamiento dentro del grupo que se proponen para hacer más accesible la participación de alumnos y alumnas con discapacidad en las distintas actividades, favoreciendo una relación natural y espontánea que ayude a conseguir los objetivos propuestos.

IV. Ejemplificación
de adaptación
en juegos y actividades



**IV. Ejemplificaciones
de adaptaciones
en juegos y deportes**

IV. Ejemplificaciones
de adaptaciones
en juegos y deportes

En este capítulo no se plantean los deportes desde el punto de vista de la secuencia de aprendizaje de los mismos (el lector lo encontrará en libros específicos ya publicados), sino más bien en la línea de aportar sugerencias e ideas que den respuesta a las situaciones que se pueden dar cuando en el grupo uno o varios alumnos presentan algún tipo de discapacidad; qué tipo de adaptaciones o modificaciones se deberían llevar a cabo en los elementos estructurales o fundamentales del deporte en cuestión; las posibles modificaciones en los objetivos, contenidos, actividades y estrategias metodológicas previstas para todos los alumnos, etc.

Y todo ello en la búsqueda de una actividad extraescolar que dé respuesta a la diversidad del alumnado y que promueva la consolidación de hábitos tales como la solidaridad, el compañerismo y la aceptación y respeto a todos, se presente o no algún tipo de discapacidad psíquica, motora o sensorial.

Es frecuente observar entre los grupos de alumnos que van a participar en actividades deportivas cómo los menos aventajados o peor dotados técnicamente son rechazados o aceptados en los equipos que se forman con poco o nulo agrado. A nadie se escapa que, por lo general, un alumno con discapacidad puede muy bien ser rechazado por sus compañeros a la hora de formar un grupo para jugar a un deporte determinado.

A partir de esta realidad más o menos generalizada se impone una actuación, por parte del responsable de las actividades, encami-

nada a cambiar, de alguna manera, esta tendencia en los alumnos, de forma que los menos favorecidos puedan ser aceptados e integrados en la dinámica del grupo.

La resistencia del alumnado a aceptar en sus grupos a compañeros con discapacidad puede vencerse utilizando el diálogo y la reflexión con todos ellos, buscando en todo momento desarrollar en ellos actitudes de solidaridad y cooperación. Igualmente, se les puede hacer ver que cualquiera podría encontrarse en esa situación a causa de alguna lesión o accidente, limitándose sus posibilidades de moverse libremente y disfrutar de la independencia de los demás.

A partir de esta reflexión u otra que se plantee, se puede dar un paso más y llegar a la conclusión de que la solidaridad y el compañerismo son algo consustancial a la propia relación humana, en la que por encima de otros argumentos cada uno puede ayudar a otro que lo necesita, en la misma medida y con la misma ilusión con que ese otro lo haría si el destino les hubiera intercambiado los papeles.

Los deportes que se han elegido a modo de ejemplificaciones en lo que se refiere a posibles adaptaciones o modificaciones para hacerlos accesibles a los alumnos con discapacidad, lo han sido porque son muy apetecidos por regla general por la mayoría de alumnos en todos los centros; reúnen suficientes elementos ricos en lo que hace referencia a los ámbitos técnico, táctico y de socialización y requieren medios e instalaciones que, por lo general, se encuentran en todos los centros de enseñanza. Además, estos deportes permiten muchas alternativas e ideas que ayudan a adaptarlos a los alumnos que presentan algún tipo de desventaja a causa de algún tipo de deficiencia física, psíquica o sensorial.

Los deportes colectivos son, sin duda, unas de las actividades más aceptadas y elegidas entre los alumnos en el horario extraescolar, incluidos también aquellos que presentan algún tipo de discapacidad. No es difícil observar en cualquier centro educativo que integre a alumnos con discapacidad a éstos jugando de porteros, arbitrando partidos, jugando al baloncesto con prótesis, etc.

Por ello, se incluyen estos deportes en este capítulo de adaptaciones para alumnado con discapacidad, con la idea de exponer, de forma orientativa, algunas ideas y sugerencias sobre cómo, a partir de un objetivo común para todos, se pueden plantear adaptaciones o modificaciones que faciliten y hagan posible el acceso a las mismas a alumnos y alumnas que presentan algún tipo de discapacidad.

No se trata, por tanto, de plantear una secuencia de enseñanza y aprendizaje en distintas etapas (el lector encontrará suficiente bibliografía referida a este o aquel deporte), sino de exponer distintas respuestas que se pueden plantear para algunos alumnos que presentan discapacidad a partir de los mismos objetivos y contenidos planteados para el resto del grupo.

Lo primero que debería hacerse a la hora de plantear cualquier tipo de adaptación o modificación es conocer bien **qué tipo de dificultades presentan** los alumnos y alumnas que tienen alguna discapacidad; se debería valorar, por ejemplo:

- Las posibles deformaciones o retracciones articulares y su influencia en la movilidad general de los segmentos corporales.
- Posibles alteraciones neurológicas y su presencia en los patrones básicos de movimiento.
- A qué nivel se encuentran las habilidades y destrezas básicas.
- Qué problemas pueden existir en la percepción e interpretación de los mensajes.
- El equilibrio presente, tanto estático como en movimiento.
- Nivel en que se encuentra la coordinación dinámica general y viso-motriz.
- Grado de interés y motivación del alumno por el deporte en cuestión.

A partir del conocimiento ajustado y real de las posibilidades del alumno con discapacidad será más fácil articular un proceso de enseñanza y aprendizaje del deporte que logre sacar el máximo partido de sus capacidades.

El planteamiento que se sigue consiste en exponer algunos de los objetivos, contenidos y actividades, a modo de ejemplificación, que se pueden plantear para todo el grupo de alumnos y, a partir de ahí, proponer algunas modificaciones y adaptaciones que hagan posible la participación en las mismas de los alumnos con discapacidad.



Los aspectos metodológicos que se van a ir exponiendo a lo largo de los distintos deportes que se han seleccionado se van apuntando al hilo de las propias actividades, de manera que el lector pueda comprender mejor el porqué y el cómo de cada actividad.

Son juegos y deportes que son susceptibles de ser adaptados o modificados para que puedan integrarse los alumnos y alumnas con discapacidad y así poder participar plenamente con el resto de compañeros. Sólo cuando las dificultades para integrar a algún alumno en la propia actividad del grupo son insalvables procede plantear otros juegos y deportes alternativos más específicos, adecuados a sus propias capacidades e intereses.

8

Fútbol

El fútbol es uno de los deportes que más gustan a los alumnos en cualquier centro de enseñanza y es raro que cualquier instalación no cuente con alguna zona dedicada a este deporte.

Es un deporte que se ha diversificado, desde el punto de vista reglamentario, para dar respuesta a todos los intereses, edades y gustos de quienes lo practican (fútbol-siete, fútbol-sala, futbito, etc.). De igual modo, en el ámbito de los deportistas con discapacidad, existen distintos reglamentos que se adecuan a sus posibilidades y necesidades (fútbol-siete para deportistas con parálisis cerebral, fútbol-sala para ciegos, etc.).

En el caso que nos ocupa, se exponen a continuación algunas ideas y reflexiones acerca de cómo se puede adaptar la enseñanza de este deporte en grupos en los que se incluye alumnado que presenta algún tipo de deficiencia física, psíquica o sensorial.

Se trata, por tanto, del deporte fútbol, sin más, al que se le van a realizar algunas modificaciones o adaptaciones en sus elementos estructurales (aspectos normativos, tácticos y técnicos) o en los aspectos metodológicos para hacerlo accesible al alumnado que tiene algún tipo de discapacidad.

Los alumnos y alumnas que tienen alguna discapacidad pueden presentar algún tipo de problema en relación a su participación en las actividades propuestas para todo el grupo de alumnos.

Así, los alumnos ciegos, que obviamente no disponen de la información que les suministra el canal visual, presentan muchas dificultades para participar en las actividades en las que hay que desplazarse conjuntamente con los demás compañeros. Por ello es necesario que se planteen actividades alternativas que faciliten su participación. También, los alumnos sordos necesitan mayor información visual para integrarse plenamente en las actividades. El alumnado que tiene discapacidad motora necesita más espacio que los demás y que el ritmo de trabajo sea distinto para adecuarse a sus limitaciones de movimiento.

OBJETIVOS

De entre todos los objetivos que se plantean en el aprendizaje del deporte fútbol se han seleccionado, a modo de ejemplo, los siguientes:

***Objetivo 1:** Ocupar y aprovechar los espacios tácticos en situaciones de ataque y defensa.*

***Objetivo 2:** Mejorar la capacidad de encadenar acciones distintas: conducir el balón-pasar-tirar; desplazarse; recibir-controlar; conducir-regatear; controlar-guiar el balón.*

***Objetivo 3:** Aprender a cooperar con los compañeros, participando en el juego colectivo y sacando el máximo provecho de sus habilidades.*

A partir de estos objetivos propuestos para todo el alumnado del grupo, se valoran las dificultades que pueden presentar algunos de los alumnos que presentan alguna discapacidad y se adaptan a sus posibilidades.

Como quiera que en el grupo se puede incluir alumnado con discapacidad motora, psíquica o sensorial, se exponen a continuación algunas propuestas de modificación o adaptación de los objetivos para dichos alumnos.

Alumnado con discapacidad motora

En el caso de que en el grupo se incluyan alumnos con discapacidad motora hay que tener en cuenta que, obviamente, éstos tienen menos posibilidades de movilidad. Las patologías que se incluyen en este grupo son muy amplias (amputaciones, lesiones neurológicas menos graves, lesionados medulares, espina bífida, etc.), por lo que es imposible en este capítulo un análisis de cada una de estas patologías.

Cuando hablamos de alumnado con discapacidad motora estamos pensando en alumnos y alumnas con una menor posibilidad de movimiento, que necesitan o una silla de ruedas o unos bastones o prótesis para poder estabilizarse y poder golpear el balón o desplazarse en la medida de sus posibilidades. Las modificaciones que se pueden introducir para lograr la plena participación del alumnado con discapacidad motora, en relación a los objetivos propuestos, pueden ir desde poner mayor énfasis en los aspectos básicos técnicos para que sean más fácilmente asumibles por su parte, hasta dedicar más tiempo a los aspectos que no se realizan bien, reducir el número de jugadores en la misma actividad, un balón más grande, etc.

Respecto al **objetivo número uno** propuesto para todo el grupo se pueden plantear distintas tareas en las que los alumnos con este tipo de discapacidad puedan participar proponiendo, por ejemplo, situaciones de juego de dos contra dos o tres contra tres, repartiéndolos de forma que los equipos estén equilibrados y las competencias más o menos parejas; por ejemplo, si dos alumnos utilizan silla de ruedas, se pueden distribuir cada uno en un equipo jugando de porteros.

Para lograr la participación de estos alumnos en el **objetivo dos** se puede plantear la utilización de balones más grandes por parte de estos alumnos o que cada uno de ellos se empareje con otro sin discapacidad; en los casos en los que los desplazamientos sean muy dificultosos o imposibles de realizar, el control del balón, los tiros a puerta, los pases, etc., pueden realizarse desde la posición de parados.

En cuanto al **objetivo número tres** se pueden plantear situaciones y juegos en los que estos alumnos pueden jugar de porteros o en posiciones en los que no se requieran grandes desplazamientos. Hay que prestar especial atención al peligro que puede representar la utilización de bastones o implementos por parte de alumnado con discapacidad motora.

Alumnado con discapacidad psíquica

Respecto a los alumnos con discapacidad psíquica hay que decir que nos estamos refiriendo a un perfil que presenta un grado de retraso mental no muy acusado que permite, con apoyos, seguir el mismo currículo que el resto de sus compañeros. Son alumnos y alumnas que, generalmente, presentan dificultades de aprendizaje, pero capaces de seguir el mismo proceso de enseñanza y aprendizaje que el resto con las ayudas y apoyos pertinentes en cada caso. Las modificaciones que se pueden proponer para adaptar los objetivos antes apuntados a las posibilidades de estos alumnos pueden tener relación con el incremento del tiempo que se les da para manejar el balón, número de apoyos y orientaciones por parte del responsable de la actividad, explicando muy bien la diferencia entre compañeros de equipo y jugadores rivales, objetivo de la actividad, etc.

Respecto al **objetivo número uno** procede explicar muy bien al alumnado con discapacidad psíquica los movimientos y desplazamientos que se pueden efectuar tanto en situaciones de defensa como de ataque; en la medida que éstos comprendan bien las ideas que se les transmiten, se conseguirán unos mejores resultados. Comprender muy bien cuál es la zona de juego en la que han de desenvolverse, cuál es la misión que deben cumplir, saber qué cosas no deben hacerse, etc., pueden ser algunas de las claves de un planteamiento positivo y eficaz.

En cuanto al **objetivo número dos** debe darse más tiempo a estos alumnos para que vayan asimilando la técnica y vayan resolviendo puntualmente los problemas que se vayan produciendo. También deben desmenuzarse en gran medida los aspectos básicos de cada uno de los gestos técnicos que se estén planteando en el grupo.

Para lograr el **objetivo número tres** se pueden plantear tareas y actividades en las que sea obligatorio, por ejemplo, que todos los alumnos hayan tocado el balón antes de tirar a portería. Se trata de promover en todo el grupo un espíritu cooperativo y participativo a través del cual se tome conciencia de que todos los compañeros de equipo han de apoyarse y ayudarse para lograr juntos los objetivos planteados en cada momento.

Alumnado con discapacidad sensorial

Cuando en el grupo se integran alumnos con discapacidad a causa de algún tipo de deficiencia sensorial estamos hablando de problemas tanto en la visión como en la audición. Es alumnado ciego y sordo, que necesita algunas respuestas concretas a sus dificultades para poder participar con el resto de compañeros en las mismas actividades y tratando de desarrollar las mismas capacidades. No obstante, hay una diferencia significativa entre unos y otros alumnos desde el punto de vista de la organización de las actividades deportivas.

Mientras que el alumnado sordo se integra sin grandes dificultades en las mismas actividades, ya que con un mayor apoyo en la visualización de los mensajes que le llegan es capaz de participar sin problemas, el alumnado ciego presenta más dificultades para participar en las mismas, ya que no visualiza el entorno y, por tanto, las referencias son menores para moverse con la misma facilidad que sus compañeros. Por ello, las adaptaciones que se proponen en este apartado inciden más en los alumnos ciegos que en los sordos, aunque también para estos últimos se plantean algunas sugerencias.

Los objetivos pueden sufrir las modificaciones pertinentes para que se adapten a las posibilidades reales de los alumnos y alumnas con discapacidad sensorial; por ejemplo, mejorar los canales de comunicación sonoros para que estos alumnos perciban muy bien cada situación de juego y lo que realmente tienen que hacer; eliminar todas las barreras que pueden entorpecer o poner en peligro su integridad física, proponer trabajos individualizados en los que perciban una mayor seguridad en sus desplazamientos, etc.

Así, respecto al **objetivo número uno**, para el alumnado ciego se pueden plantear tareas alternativas que mejoren su percepción del tiempo y del espacio, planteando, por ejemplo, conducciones de balón sonoro en otro espacio distinto que el que están utilizando sus compañeros para evitar choques.

En cuanto al **objetivo número dos**, se pueden plantear para estos alumnos ciegos, de forma alternativa, conducciones de balón sonoro, tiros y control del balón en posición estática... estando emparejados con alumnos videntes que se prestan a colaborar con ellos.

Los alumnos sordos, que pueden participar sin ningún tipo de problemas en las mismas actividades que sus compañeros, necesitan señales visuales que les indiquen en cada momento las contingencias que se produzcan y que no pueden ser percibidas por el canal auditivo.



Con el **objetivo número tres** se pretende que estos alumnos y alumnas aprendan a cooperar con sus compañeros, haciéndoles ver qué tipos de señales pueden ser las más convenientes en cada situación.

CONTENIDOS

Los contenidos que se presentan hacen referencia a los objetivos propuestos a modo de ejemplo en el punto anterior. Se plantean no en función de las discapacidades del alumnado, sino con el mismo carácter general con que se han establecido para el resto de los compañeros que participan en la actividad.

En la práctica suele ocurrir que la diversidad de capacidades, intereses y motivaciones de los alumnos define por sí sola la profundidad con que cada cual afronta el tratamiento de los contenidos.

Siguiendo la línea que se apunta con la implantación de la LOGSE, los contenidos se plantean haciendo referencia a los conceptos, procedimientos y actitudes que han de trabajarse para lograr los objetivos que se persiguen. Esta forma explícita de concretar los contenidos en conceptos, procedimientos y actitudes puede ayudar mucho a la hora de planificar las actividades extraescolares, teniendo siempre presente los perfiles de los alumnos y alumnas a quienes se dirigen.

El planteamiento de actitudes como contenido de enseñanza ha de tenerse muy en cuenta, ya que el aprendizaje de los deportes que en esta colección se propone se realiza en el contexto escolar y, por tanto, aquéllas recobran todo su significado. En el ámbito de las relaciones personales, cuando en el grupo se incluyen alumnos y alumnas con discapacidad, el planteamiento de contenidos marcadamente actitudinales viene a afianzar aún más actuaciones y comportamientos solidarios y de respeto a las diferencias.

De acuerdo con los objetivos planteados, se apuntan a continuación algunos contenidos que pueden servir para desarrollar las capacidades expresadas en los objetivos anteriormente señalados:

- Aspectos tácticos individuales: regates, marcar, desmarcarse, aprovechar y cubrir espacios libres.
- Utilización de la técnica y táctica individual en la resolución de problemas motrices.
- Aspectos técnicos básicos: recepción, control, conducción del balón, tipos de fintas, pase y tiro.
- Reglas básicas y faltas más habituales.
- Disposición favorable a la autoexigencia y respeto a los compañeros del grupo.
- Disposición positiva a la participación de todos los alumnos y alumnas en las actividades, favoreciendo la relación y comunicación colectiva.
- Actitudes que coadyuvan a aceptar el reto que supone competir con otros, sin adoptar actitudes de rivalidad o enfrentamiento.

ACTIVIDADES. METODOLOGÍA

Las actividades que se exponen a modo de ejemplos, siguiendo el plan propuesto en los objetivos y contenidos seleccionados, se expresan de forma genérica para todo el alumnado para, a partir de ahí, hacer explícitas las modificaciones o adaptaciones que se tengan que llevar a cabo de acuerdo con las necesidades que planteen los alumnos con discapacidad incluidos en el grupo, de forma que éstos puedan, dentro de sus posibilidades, compartir con sus compañeros la misma sesión de trabajo.

Se trata, pues, de exponer cada actividad como si en el grupo no figurara ningún alumno con discapacidad, e ilustrar cómo a través de una modificación de los elementos estructurales del deporte en cuestión, de las propias intervenciones del responsable de la activi-

dad, mediante la asignación de tareas específicas a los alumnos con discapacidad, etc., se pueden integrar en la actividad propuesta para todo el grupo.

Muchas veces, en el desarrollo de las actividades, se puede constatar que no se requieren grandes cambios por el hecho de que en el grupo se incluyan alumnos y alumnas con discapacidad, ya que más que adaptar la actividad en sí, lo que procede es intervenir en los aspectos interactivos y comunicativos, de forma que una buena colaboración y ayuda mutua entre todos los componentes del grupo puede muy bien resolver ciertas dificultades que, de otra manera, pudieran haberse producido. En la explicación de cada actividad se van desgranando las propuestas metodológicas que en cada caso se plantean como necesarias para que la actividad recobre todo su significado para todos los alumnos que componen el grupo.

Se trata, en todo caso, de realizar propuestas equilibradas y ajustadas a las posibilidades motrices y cognitivas de los alumnos. A veces, una actividad que no se ajusta a estos niveles de competencia en el alumno puede producir desmotivación y desgana, ya sea porque la tarea a realizar es muy simple y sencilla para quienes no presentan discapacidad o, por el contrario, muy difícil y compleja para quienes tienen algún tipo de discapacidad. En ambos casos el alumno se desconecta de la actividad y pierde todo el interés por participar.

Veamos algunas propuestas de actividades en relación a los objetivos y contenidos antes apuntados.

ACTIVIDAD N.º 1. **RONDOS DE EQUIPOS DE 7 U 8 JUGADORES**

Se colocan seis o siete alumnos en círculo y uno en el centro, que intenta interceptar el balón, cuando sus compañeros están realizando pases entre ellos. El balón hay que tocarlo una sola vez entre pase y pase.

Esta actividad se vincula, básicamente, con el objetivo segundo de los propuestos en tanto que se propone mejorar la capacidad para encadenar distintas acciones de índole técnica.

Adaptaciones propuestas

Para alumnado con discapacidad motora

Si un alumno de estas características participa y le toca estar en el centro, se delimita con cuatro conos (formando un cuadrado) el espacio por donde debe pasar el balón, de forma que el alumno del centro tenga oportunidad de llegar al balón. Si dicho alumno está sentado en una silla de ruedas y el balón golpea en la misma, el que lanzó pasa al centro a interceptar el balón.

Cuando esté en el círculo, si puede golpear el balón con los pies o con algún tipo de implemento, se le permite uno o dos toques más antes de pasar. Si no puede golpear, puede estar sentado en el suelo, utilizando las manos para golpear el balón.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos con restos visuales pueden participar proponiendo que el balón sea de mayor tamaño y con colores muy vivos.

El alumnado sordo no tiene ningún problema para participar en esta actividad.

Sin embargo, alumnos y alumnas ciegos tienen mayores dificultades para realizar esta actividad, por lo que se recomienda plantear alguna actividad alternativa, como realizar pases con un balón sonoro, por parejas con un compañero vidente, por ejemplo.

Para alumnado con discapacidad psíquica

Pueden participar con el resto de sus compañeros, permitiéndoles en algunos casos realizar un pequeño control antes de pasar el

balón. Es importante recalcar la importancia de ampliar y matizar la información que se da a los alumnos para asegurarnos de que se ha comprendido perfectamente el objeto del juego y su desarrollo.

Cuando se encuentren en el centro del círculo, hay que motivarlos, en algunos casos, para que se muevan con más velocidad y puedan así interceptar el balón. Se les puede asignar un tiempo de recuperación del balón, transcurrido el cual, pasan al círculo; de otra manera, podría estar tanto tiempo sin recuperar el balón que, aparte de agotarse, desmotivaría al resto de sus compañeros.

ACTIVIDAD N.º 2. PARTIDO DE FUTBITO 4 CONTRA 4

Se dispone un campo pequeño de 20 por 20 metros, con porterías de balonmano en las que se ha reducido la altura con una cinta atada de palo a palo, dejándola en un metro y medio de altura aproximadamente. Los alumnos se agrupan en equipos de cuatro. Cada vez que un equipo marca un gol, sale del campo el equipo goleado y entra otro en su lugar.

Esta actividad se vincula, preferentemente, con el objetivo número uno de los propuestos, en la medida que se propone desarrollar en el alumnado la capacidad de buscar una adecuada orientación en el terreno de juego, sobre la base de un suficiente manejo del balón con los pies.

Adaptaciones propuestas

Para alumnado con discapacidad motora

El alumno que utiliza silla de ruedas puede jugar de portero sentado en una colchoneta que previamente se ha colocado delante de la

portería. Esto le permitirá moverse lateralmente y utilizar los brazos y piernas para interceptar los balones que le llegan durante el juego.

Los alumnos que utilizan prótesis o elementos de apoyo, dependiendo del grado de movilidad, pueden participar, por ejemplo, colocados de defensas, de porteros o arbitrando los partidos. Si la movilidad se lo permite, pueden participar más activamente adoptando como medidas posibles:

- Que los balones sean menos *vivos*, que no se deslicen mucho.
- Que sea obligatorio el que los balones sean tocados por todos los jugadores antes de disparar a puerta.
- Que se reduzca el espacio de juego de acuerdo con las posibilidades de los jugadores.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos sordos o con una significativa reducción en su capacidad auditiva pueden participar sin mayores problemas en estas actividades; se tendrá en cuenta que los compañeros de juego sean conscientes de gesticular para expresar sus intenciones, así como que el árbitro lleve un pañuelo bien visible que pueda servirle al sordo para desenvolverse de acuerdo con la propia dinámica del juego.

Los alumnos ciegos no deben participar en este tipo de actividades de juego real con alumnos videntes, ya que están en desventaja notable y pueden producirse accidentes nada deseados.

Los alumnos con restos visuales pueden participar en la actividad utilizando un balón más grande y pintado muy llamativamente para que sea más fácilmente visualizado.

Para alumnado con discapacidad psíquica

Los alumnos que presentan retraso mental necesitan que se les explique muy bien las reglas del juego. Conviene reforzarles positi-

vamente en todo momento, anticipándoles algunas respuestas que deben efectuar: *¡pasa el balón!*, *¡persigue al que lo lleva!*, *¡tira a puerta!*, *¡despeja el balón!*, *¡prograsa con tu compañero y tira!*, etc.

Es importante advertir a todos los alumnos que participan en la actividad que deben colaborar con el compañero que necesita ayuda para participar lo más activamente posible en el juego.

ACTIVIDAD N.º 3. TULA MODIFICADO

Los alumnos tienen un balón en los pies y, dentro de un espacio previamente delimitado, medio campo de futbito por ejemplo, deben jugar al «tula» sin perder el control del balón con los pies. Quienes pierdan el control y se les vaya el balón fuera del espacio antes apuntado quedan eliminados, hasta que quede sólo un jugador que será el ganador del juego.

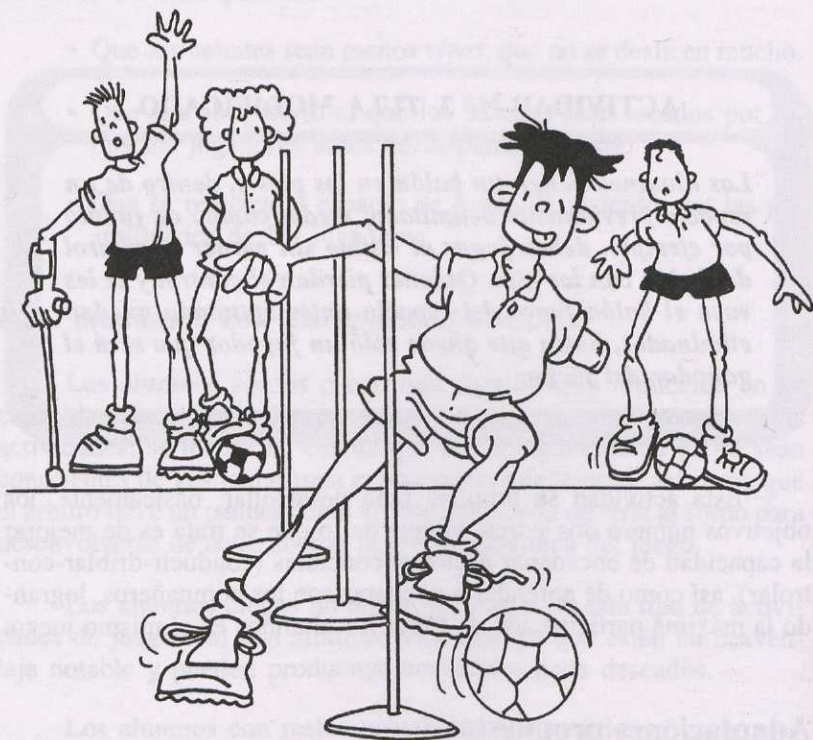
Esta actividad se propone para desarrollar, básicamente, los objetivos número dos y tres, ya que de lo que se trata es de mejorar la capacidad de encadenar acciones concretas (conducir-driblar-controlar), así como de aprender a cooperar con los compañeros, logrando la máxima participación de todos los alumnos en el mismo juego.

Adaptaciones propuestas

Para alumnado con discapacidad motora

Cuando en el grupo se incluyan alumnos que pueden deambular con prótesis o bastones, y su marcha no ofrezca ningún peligro para su integridad física, se puede proponer que participen en el juego.

Como alternativa para el alumnado que presenta este tipo de perfil y no puede participar por el peligro que representa para el resto de sus compañeros y para ellos mismos, puede modificarse el juego en un espacio aledaño al de sus compañeros, corriendo con el balón controlado sorteando pivotes en forma de *ochos*.



Otra alternativa que se plantea para alumnado que utiliza silla de ruedas y puede utilizar las piernas consiste en modificar el juego y, en vez de perseguir a otro compañero con el balón en los pies, recorrer una distancia de 25 metros con control del balón en el menor tiempo posible.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Si los alumnos que vamos a integrar en el juego son sordos, el alumno que lleva el *tula* se coloca un pañuelo en la mano para que se haga bien patente quién *la lleva*.

Como alternativa para el alumnado ciego se puede modificar el juego haciendo que corran con el balón controlado en los pies hacia distintos puntos sonoros (pitidos de los responsables de la actividad u otros alumnos), en el menor tiempo posible.

Para alumnado con discapacidad psíquica

Conviene explicar muy bien las características del juego, comenzando con pocos alumnos participantes e ir aumentándolos en la medida que realizan el juego con facilidad. Sería necesario parar el juego cuando se cometa un error de interpretación examinando las causas que lo han producido. Se aconseja utilizar balones algo más grandes que los de futbito, no muy inflados, para que no deslicen demasiado y así favorecer el control con los pies.

ACTIVIDAD N.º 4.

ACTIVIDAD JUGADA: CORRE Y METE GOL

Se colocan dos parejas con un balón cada una, cerca del círculo central, realizando pases al primer toque; al oír el silbato, el alumno de cada pareja que tenga el balón en ese momento sale corriendo cada uno hacia una portería, intentando meter gol; los otros dos que no tienen balón intentan evitar el gol del compañero de la otra pareja. Las porterías se han reducido previamente colocando unos conos, a modo de postes.

Esta actividad se vincula con el objetivo número dos; el alumno trata de mejorar su capacidad para realizar varias acciones técnicas.

cas en el menor tiempo posible (pasar-conducir-proteger el balón-tirar a puerta).

Adaptaciones propuestas

Para alumnado con discapacidad motora

Los alumnos y alumnas con silla de ruedas pueden participar colocándose de porteros intentando evitar el gol. Los alumnos con reducida movilidad, pero que pueden correr un poco, realizan pases con otro compañero y al oír el silbato salen a meter gol sin que nadie les persiga.

Para alumnado con discapacidad sensorial

El alumnado ciego pueden realizar el juego con balón sonoro y salir corriendo con el balón controlado hacia un punto sonoro realizando un tiro en esa dirección (la portería puede ser una colchoneta de dos metros por uno, colocada sobre la pared de pie, sobre su lado más ancho, de forma que suene el contacto del balón contra ella cada vez que el alumno ciego haga diana).

El responsable de la actividad o el compañero de turno deben ir orientando al alumno ciego sobre el resultado de sus acciones para ir ajustando sus respuestas hacia el objetivo propuesto.

Para alumnado con discapacidad psíquica

A estos alumnos se les puede sugerir que cuando suene el silbato controlen el balón y salgan rápidamente a la portería con el objetivo de marcar gol, pero sin parar en ningún instante. Sería conveniente utilizar frases como éstas: *corre, no te detengas, dirígete a la portería y tira*, etc. Para algunos alumnos se podría aumentar el tamaño de la portería, o realizar el juego sin portero, o utilizar un balón más grande o algo deshinchado, etc.

ACTIVIDAD N.º 5. DOS PARTIDOS SIMULTÁNEOS DE CUATRO CONTRA CUATRO

Se dispone un cuadrado que puede ser la mitad de un campo de fútbol (20 x 20 metros); se colocan cuatro porterías, cada una en el centro de cada lado del cuadrado; se juegan dos partidos simultáneos de fútbol de cuatro contra cuatro, cada uno con sus correspondiente porterías como si no jugaran los otros dos equipos. Cada partido dispone de un árbitro; uno utiliza un silbato y el otro palmadas o voces.

Esta actividad que se propone concita los tres objetivos propuestos en esta ejemplificación, ya que en su desarrollo el alumnado tiene la oportunidad de mejorar sus habilidades técnicas, su percepción espacial y consiguiente orientación, así como su sentido de colaboración con el resto de sus compañeros.

Adaptaciones propuestas

Para alumnado con discapacidad motora

Los alumnos que utilizan silla de ruedas pueden jugar de porteros, bien con las sillas, bien sentados en el suelo sobre una colchoneta, reduciendo con una cinta la altura de la portería. Los alumnos y alumnas que utilizan bastones o prótesis pueden jugar de defensas. En cualquier caso, es importante confeccionar los equipos equilibrando muy bien las posibilidades de los jugadores.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos ciegos no pueden participar en esta actividad por las dificultades que conlleva la dinámica del juego, por lo que se les puede proponer que en la zona restante del campo que no se utiliza

realicen conducciones con balón sonoro o disparos a portería con otros compañeros que se prestan a trabajar con ellos.

Para el alumnado sordo sería conveniente que los árbitros utilizaran un pañuelo grande de color cada vez que se detenga el juego, bien por haberse producido alguna infracción, bien para realizar algún tipo de explicación.

Para alumnado con discapacidad psíquica

Los alumnos con discapacidad psíquica pueden presentar en este juego problemas de orientación y de no saber cuáles son sus compañeros. En algunos casos se podría reducir el número de jugadores participantes en el juego para facilitar las evoluciones sobre la pista; es importante que se identifiquen muy bien en cada momento quiénes son los compañeros y los adversarios; incluso los que no juegan el mismo partido. Las orientaciones desde la banda por parte de otros compañeros que no juegan pueden ayudar mucho a orientar las acciones más convenientes en cada momento.

Se deberían utilizar petos de distintos colores para facilitar los desplazamientos por el terreno de juego.

EVALUACIÓN

De cara a la evaluación de los resultados obtenidos como consecuencia de la práctica es importante resaltar que los responsables de la actividad han de concretar qué tipos de indicadores van a servir para valorar los progresos del alumnado y, también, en qué medida se han producido problemas de adecuación de los objetivos, contenidos y metodología a las características de los alumnos para quienes se han planteado.

A partir de una valoración inicial tanto del nivel de aptitud física como de habilidades y destrezas deportivas se han de plantear

algunas pruebas o tests sencillos que indiquen el nivel alcanzado por el alumnado como consecuencia de la práctica.

A modo de ejemplo, se puede plantear **una lista de control** en la que se va anotando los logros alcanzados:

- *¿Es capaz de realizar correctamente las principales acciones técnicas y tácticas del fútbol? (SÍ o NO).*
 - *¿Tiene un correcto dominio del balón?*
 - *¿Es capaz de recibir-pasar en estático y dinámico?*
 - *¿Es capaz de utilizar correctamente los espacios tácticos para pasar, recibir, interceptar, tirar?*
 - *¿Es capaz de darle al balón la trayectoria deseada en cada momento?*
- *¿Conoce las principales reglas de este deporte y las entiende en toda su extensión? (SÍ o NO).*
- *¿Ha participado activamente en las actividades intentando aprender de la propia práctica? (SÍ o NO).*
- *¿Se ha esforzado por superarse y mejorar sus habilidades? (SÍ o NO).*
- *¿Ha logrado integrarse en el grupo y aceptar a los demás compañeros? (SÍ o NO).*
 - *¿Ha mostrado interés por ayudar a los compañeros?*
 - *¿Colabora con los demás recogiendo o disponiendo el material, planteando alternativas en las actividades, echando una mano al que lo necesita?*
- *Etc.*

También la propia **actuación del responsable de la actividad** y su propia planificación debe ser objeto de evaluación. En tal sentido, se pueden plantear las siguientes cuestiones:

- *¿Se han adecuado los objetivos, contenidos y metodología a las características y nivel de aptitud de los alumnos? (SÍ o NO).*
- *¿Se han seleccionado las actividades de enseñanza y aprendizaje teniendo en cuenta las aptitudes e intereses de los alumnos? (SÍ o NO).*
- *¿La forma de organización de las actividades y el tipo de tareas se han adaptado a las exigencias del alumnado? (SÍ o NO).*
- *¿Se ha logrado la plena integración de todos los alumnos en las actividades, independientemente de los niveles de competencia? (SÍ o NO).*
- *¿Se ha logrado plantear adaptaciones o modificaciones en las distintas actividades de forma que todos los alumnos se hayan sentido integrados en la misma actividad del grupo? (SÍ o NO).*
- *Etc.*

En cualquier caso, a modo de conclusión, conviene resaltar lo importante que es plantear las actividades generando en alumnos y alumnas una clara y decidida actitud positiva hacia la propia práctica, de la que van a poder extraer no sólo los beneficios derivados de los aprendizajes técnicos y tácticos, sino también de las relaciones con otros compañeros que les van a enseñar expresiones y comportamientos relacionados con la solidaridad, el compañerismo, el respeto y la valoración de las propias capacidades y las de los demás.

9

Atletismo

Como ocurre en los Juegos Olímpicos, el atletismo también es el deporte rey en las Paraolimpiadas. Es el deporte que más deportistas aporta y el que más pruebas celebra.

Por su gran variedad de pruebas y las distintas capacidades que se ponen de manifiesto en cada una de ellas, el atletismo es, sin duda, un deporte abierto a todas las personas que deseen practicarlo, presenten o no algún tipo de deficiencia física, psíquica o sensorial, que ofrece múltiples y variopintas posibilidades de mejorar las capacidades físicas y coordinativas, las habilidades y destrezas básicas, la relación con los demás y el reto personal de superarse cada vez un poco más.

Ser capaz de saltar, desplazarse, lanzar, girarse o equilibrarse para realizar el lanzamiento de cualquier tipo de artilugio, son acciones básicas sobre las cuales van a asentarse futuras destrezas y habilidades motrices. Por ello, el atletismo se convierte en uno de los deportes básicos que no debería faltar en el menú que se oferta a los alumnos en las actividades extraescolares.

A modo de consideraciones generales, se apuntan algunas que pueden ayudar a plantear el atletismo en todas sus dimensiones y para todos los alumnos y alumnas.

Carreras

En las carreras, los alumnos con discapacidad sensorial, a causa de falta de visión, disponen de medios para poder desarrollar al máximo sus capacidades. Basta con entrenarse con un guía o aprender a orientarse en espacios abiertos con señales acústicas convenientemente prefijadas para que puedan desarrollar sus capacidades sin correr riesgos innecesarios.

No obstante, hay que tener en cuenta que muchos de estos alumnos ciegos tienen muy poca experiencia en lo que se refiere a la actividad física y deportiva y que el miedo a lo desconocido puede incidir negativamente en la motivación y deseo por mejorar sus capacidades a través de este tipo de actividades. Por ello, se puede plantear una aproximación a la carrera, por ejemplo, de forma suave y lúdica, proponiendo juegos y tareas fácilmente realizables y con un alto valor motivante. Además, hay que ser muy escrupulosos a la hora de eliminar cualquier atisbo de riesgo físico para la integridad de alumnos y alumnas que empiezan a correr cada vez más y mejor; en la medida que ellos perciban que no existe riesgo alguno se observarán mejores comportamientos por su parte.

Los alumnos con discapacidad sensorial, a causa de ausencia de audición, no encuentran mayores problemas para participar en las distintas actividades que se proponen.

El alumnado con discapacidad psíquica necesita, en mayor o menor medida, que se amplíe y matice la información que se le da para que pueda entender mejor lo que debe hacer y lo que se espera de él.

Los alumnos y alumnas con discapacidad motora y que utilizan implementos para sus desplazamientos (bastones, prótesis, etc.) deben aprender a desplazarse sacando el máximo partido a los elementos auxiliares que les sirven para equilibrarse. Estos elementos externos han de ser valorados no sólo por quienes los utilizan sino, también, por los demás compañeros, ya que, gracias a ellos, el alumno puede mejorar de forma ostensible sus capacidades motrices.

Los alumnos que utilizan silla de ruedas pueden y deben aprender a desplazarse mejor y más rápido. Aprender a recorrer una distancia en el menor tiempo posible depende no sólo de una buena preparación física, sino también del dominio que se tenga de la propia silla.

Para evitar giros muy acusados a gran velocidad y evitar así riesgos innecesarios sería conveniente utilizar, en caso de no poder contar con una pista de atletismo, una pista polideportiva grande o un espacio al aire libre extenso, de forma que se pudieran trazar las curvas de la forma más amplia posible. Algunos alumnos, al pedirles que se desplacen con sus sillas más rápido, se crispan y se ponen más tensos, por lo que es conveniente enseñarles a relajarse y a asociar el correr más rápido con un mayor control de su tensión.

Lanzamientos

En el ámbito de los lanzamientos los alumnos con discapacidad sensorial, a causa de ausencia de visión, pueden realizar sin mayores problemas lanzamientos siempre y cuando estén convenientemente capacitados para orientar su lanzamiento en la dirección adecuada y deseada. En este tipo de lanzamientos hay que eliminar cualquier tipo de riesgos que puedan suponer la caída de objetos sobre otras personas u objetos que puedan ser dañados. El responsable de la actividad ha de informar constantemente a los lanzadores ciegos de los resultados de sus lanzamientos para ir corrigiendo aquellos aspectos que sean susceptibles de mejora, ya sea en la propia mecánica de la ejecución, agarre del móvil, colocación del cuerpo, etc.

Los alumnos y alumnas con discapacidad sensorial, a causa de ausencia de audición, no presentan problemas para realizar las mismas tareas que se proponen a los demás.

Los alumnos con discapacidad psíquica pueden también participar en estas actividades, explicando muy bien las características básicas del gesto técnico en cuestión para que sea perfectamente

entendido y, posteriormente, asimilado como consecuencia de la práctica diaria.

También habrá que cuidar mucho el lugar que se elija para los lanzamientos de forma que se eliminen riesgos innecesarios para la propia integridad del lanzador y de otras personas que merodeen por ese lugar.

Quienes utilizan silla de ruedas deben cuidar al máximo la fijación de ésta al suelo, pues en la medida que esté bien sujeta y frenada el alumno puede impulsar mejor sus palancas para efectuar el lanzamiento.

En el caso de quienes pueden lanzar de pie, los que tienen mayor afectación en los miembros superiores no tienen el inconveniente que los que están afectados de los miembros inferiores que, al faltarles el contrapeso y apoyo del otro miembro, tienen disminuidas sus posibilidades de equilibrio para poder efectuar el lanzamiento. En estos casos se debe enseñar al alumno a descubrir la forma más adecuada para efectuar el lanzamiento de forma que saque el máximo provecho de su fuerza, coordinación y equilibrio corporal.

Saltos

En el caso de los saltos, a partir del análisis de las afectaciones que presenten los alumnos con discapacidad, se pueden efectuar las correspondientes adaptaciones y propuestas de trabajo para mejorar su técnica. La utilización apropiada de las nuevas prótesis del mercado ortopédico hacen posible nuevos logros y mejoras en las capacidades de salto de quienes las utilizan.

Los alumnos y alumnas con discapacidad sensorial, a causa de ausencia de visión, pueden mejorar su capacidad de salto a partir de una buena seguridad respecto a los elementos estructurales que se dispongan. Si un alumno tiene la posibilidad de percibir nítidamente una tabla de batida o un listón a través de sonidos convenientemente colocados, por ejemplo, está claro que le será más fácil participar en este tipo de actividades.

El alumnado con discapacidad sensorial, a causa de ausencia de audición, puede participar sin ningún tipo de problemas en las actividades propuestas para todos sus compañeros.

Los alumnos con discapacidad psíquica pueden encontrar algunas dificultades en la ejecución del gesto técnico, por lo que debe desmenuzarse cada uno de los aspectos básicos en la realización del movimiento para que sea capaz de entender bien los mensajes que se ofrecen y poder percibir las ventajas que se pueden obtener.

En cualquier caso, se exponen a continuación algunas ejemplificaciones de cómo podemos adaptar algunos objetivos, contenidos y metodología a las características de alumnos y alumnas que tienen algún tipo de deficiencia física, psíquica o sensorial.

OBJETIVOS

A modo de ejemplo, se han elegido los siguientes objetivos para adecuarlos a las posibilidades del alumnado que presenta deficiencias físicas, psíquicas y sensoriales:

Objetivo 1: *Mejorar la táctica en las carreras, aprendiendo a dosificar el esfuerzo.*

Objetivo 2: *Aprender la técnica de salto de longitud, incidiendo en la batida (amortiguamiento, apoyo e impulso) y el vuelo hasta la caída en el foso.*

Objetivo 3: *Valorar el propio esfuerzo y el de los compañeros por encima de los resultados obtenidos.*

Una vez elegidos estos objetivos, a modo de ejemplo, se exponen a continuación algunas ideas para adaptarlos al alumnado que presenta discapacidad.

Alumnado con discapacidad motora

En relación a los alumnos con discapacidad motora, respecto al **objetivo número uno**, la mejora técnica de la carrera debe plan-arse, con quienes utilizan silla de ruedas, a partir de un buen manejo de la misma y una correcta equilibración del tronco; a partir de este primer planteamiento cabe mejorar en el alumno su capacidad para dosificar el esfuerzo, enseñándole a respirar de forma adecuada, y economizando así al máximo sus energías para impulsar la silla de ruedas con sus brazos. Una exagerada tensión muscular en los brazos y manos no hace sino limitar las posibilidades de impulsar más tiempo y con menor gasto.

Los alumnos y alumnas que utilizan implementos para equilibrarse deben, igualmente, minimizar el esfuerzo realizado a partir de una buena relajación de los grupos musculares que más intensidad desarrollan durante la carrera.

Respecto al **segundo objetivo**, quienes utilizan silla de ruedas, obviamente, no pueden realizar el salto de longitud, pero como alternativa pueden aprender a caer hacia atrás, de lado, hacia delante, etc., desde la posición de sentados en una colchoneta. Los que utilizan implementos para su equilibración pueden realizar la técnica del salto de longitud siempre y cuando sus limitaciones no aconsejen lo contrario. Para muchos de estos alumnos y alumnas la colocación de unas colchonetas que suavicen la caída puede ser una buena solución.

En relación con el **objetivo número tres** pueden, de igual manera que el resto de sus compañeros, aprender a valorar su propio esfuerzo y el de los demás, siempre y cuando se haya creado un clima de trabajo que propicie actitudes de aceptación y valoración del esfuerzo propio y del de los demás.

Alumnado con discapacidad psíquica

Para los alumnos con discapacidad psíquica, con un retraso mental que les permite integrarse en las actividades escolares como

el resto de sus compañeros, las actividades que se proponen son las mismas que para el resto del grupo, pero con algunas pequeñas modificaciones.

Respecto al **objetivo número uno** se trata de mejorar la técnica de carrera para incrementar la velocidad de desplazamiento, a partir de un trabajo pormenorizado y más específico de brazos y piernas; hay que lograr que entiendan muy bien lo que tienen que hacer porque, de lo contrario, unas veces lo harán mejor y otras peor simplemente por casualidad. Los refuerzos positivos y constantes a través de palabras y acciones de aliento y valoración hacia lo que hacen pueden incrementar su motivación y concentración en la propia actividad.

En cuanto al **objetivo número dos**, aprender la técnica de salto de longitud, ha de dedicarse mayor dedicación y tiempo al aprendizaje de los distintos elementos que componen el gesto técnico. Un análisis riguroso y objetivo de su mecánica de salto puede conducirnos a evaluar aquellos aspectos que han de mejorarse en mayor medida, así como aquellos otros que no necesitan mayores correcciones.

Para los alumnos que presentan una menor capacidad cognitiva se sugiere que el proceso de enseñanza de los elementos técnicos sea más lento, dedicando más tiempo a la comprensión de las tareas a realizar así como de los aspectos técnicos más específicos que deben entender. Las reiteradas llamadas de atención por parte del responsable de la actividad, así como el continuo aliento para que mejoren, pueden ser dos constantes en el proceso de aprendizaje.

En relación al **objetivo número tres**, simplemente apuntar que estos alumnos y alumnas pueden llegar sin mayores problemas a valorar su propio esfuerzo y el de los compañeros, llegando a valorar tanto lo importante que es jugar y divertirse con los compañeros como las propias mejoras conseguidas con la práctica.

Alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos con discapacidad sensorial, a causa de ausencia de visión, pueden integrarse en el grupo realizando las mismas ta-

reas, pero con algunas pequeñas variaciones respecto a los objetivos antes expuestos. Los alumnos y alumnas que presentan déficit o ausencia de audición se integran sin mayores problemas en las mismas actividades que el resto de sus compañeros.

El alumnado con discapacidad sensorial, a causa de ausencia de visión, respecto al **objetivo número uno**, puede mejorar la técnica de carrera para incrementar la velocidad de desplazamiento simplemente con la ayuda de otros compañeros que se ofrecen como guías. Utilizando una cinta elástica como elemento de contacto, por ejemplo, puede lograrse una mayor seguridad y confianza para realizar desplazamientos a mayor velocidad sin el temor a posibles choques o caídas.

Las bandas elásticas que se utilizan en estos casos son de látex, muy largas, y se pueden utilizar atándolas a la cintura del corredor. Cuando ésta se estira demasiado le indica al corredor la distancia a la que se encuentra del compañero que sujeta el otro extremo. Cuando otro compañero o compañera sirve de guía, se le aconseja que en ningún momento vaya por delante tirando de él, de forma que sea el alumno ciego quien marque su propio ritmo.

En relación al **objetivo número dos** pueden participar utilizando una banda elástica y unas marcas con relieves en el suelo como referencia espacial para percibir en todo momento dónde están y las consiguientes acciones que deben realizar. Lo importante es dar las mayores consignas y elementos perceptivos posibles para poder sacar el máximo provecho a sus capacidades motrices.

Respecto al **objetivo número tres**, a partir de una disposición favorable de todos los alumnos hacia el esfuerzo que el alumno ciego ha de realizar sin poder utilizar el canal visual, se puede lograr una valoración positiva tanto de las mejoras personales como de las ajenas.

Es importante que el responsable de la actividad propicie situaciones de análisis y reflexión en las cuales los alumnos tengan la oportunidad de valorar que sus compañeros con discapacidad participan en las actividades a pesar de sus evidentes condiciones de inferioridad y con la misma ilusión de mejorar todo lo posible sus capacidades motrices y habilidades deportivas.

CONTENIDOS

Los contenidos que se plantean para desarrollar las capacidades apuntadas en los objetivos se exponen a continuación integrando los conceptos, los procedimientos y las actitudes que deben ser objeto de aprendizaje. Estas últimas, como contenidos de enseñanza, adquieren una importante relevancia toda vez que, como es el caso que nos ocupa, pretenden crear en el alumnado un espíritu claro de solidaridad y respeto a las diferencias. En relación con los objetivos que se han apuntado se proponen los siguientes contenidos:

- Utilización de la técnica y la táctica individual en la resolución de problemas motrices.
- Aspectos técnicos básicos en la carrera: movimientos de piernas y brazos; desplazamiento del centro de gravedad; técnica de impulsión de la silla de ruedas (para quienes la utilizan).
- Aspectos técnicos básicos del salto de longitud: la carrera de aproximación a la batida; la batida; el vuelo: despegue, suspensión y adaptación; técnicas de vuelo: natural, de extensión, de paso o tijeras; el aterrizaje.
- La adaptación al esfuerzo: control del ritmo respiratorio, control del ritmo cardíaco.
- Disposición favorable y positiva ante el esfuerzo personal y el de los demás compañeros.
- Eliminación de actitudes revanchistas y de menosprecio ante los resultados obtenidos por los compañeros.

ACTIVIDADES. METODOLOGÍA

Las actividades que se proponen a continuación intentan dar respuesta a todos los alumnos y alumnas, de forma que puedan conseguir los objetivos planteados a modo de ejemplo.

Como principio general, cabría apuntar que las actividades deben plantearse lo más normalizadas posible para el alumnado con discapacidad, realizando adaptaciones sólo cuando sean necesarias.

A veces, antes de verificar si un alumno está capacitado para realizar la misma actividad que el resto de sus compañeros, nos dejamos llevar por un exceso de celo y forzamos la situación «sin venir a cuento». En este sentido, se propone realizar adaptaciones sólo cuando la necesidad así lo aconseja, y éstas, siempre que sea posible, minimizando las dificultades que presentan los alumnos.

A través de la exposición y explicación de las distintas actividades propuestas se vierten diversas orientaciones metodológicas que vienen a incidir en una dinámica de trabajo que haga posible la participación de todos los alumnos y alumnas en las mismas.

Las actividades que se proponen a partir de los objetivos y contenidos antes expuestos son éstas:

ACTIVIDAD N.º 1. APRENDAMOS A CORRER

Los alumnos corren libremente por el espacio que se dispone de la mejor manera posible, procurando no chocarse entre ellos, atendiendo especialmente a su respiración y atendiendo a las indicaciones del responsable de la actividad (zancadas grandes, pasos pequeñitos, zancadas en profundidad, etc.).

Esta actividad se vincula al objetivo número 1, y trata de conseguir en los alumnos una mejor mecánica de la carrera, dosificando el esfuerzo y atendiendo a las indicaciones del responsable de la actividad.

Adaptaciones propuestas

Para alumnado con discapacidad motora

Los alumnos con prótesis, bastones o que utilizan silla de ruedas pueden participar sin mayores problemas en la actividad. Debe proveerse un espacio amplio para evitar caídas o atropellos. El responsable de la actividad debe velar porque se minimicen los riesgos y que todos encuentren suficiente espacio para poder correr a gusto. Los alumnos con silla de ruedas pueden variar su ritmo cuando el responsable indique zancadas cortas o grandes, etc.



Para alumnado con discapacidad psíquica

Estos alumnos y alumnas pueden participar en la actividad sin mayores problemas; el responsable de la actividad dedicará una mayor atención para que cumplan sus indicaciones y no existan despistes.

Siempre que sea necesario se parará la actividad para realizar las indicaciones pertinentes y que se entienda bien lo que se debe hacer en cada momento.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos ciegos pueden correr atados a una cinta elástica por un espacio reservado para ellos, de forma que se eviten choques entre los alumnos.

Las indicaciones se las puede dar el mismo alumno o alumna que va sujetando la cinta elástica.

Los alumnos sordos pueden correr con el resto de sus compañeros; para avisarles del cambio de zancadas el responsable de la actividad usará pañuelos o trozos de papel de colores.

Siempre que sea preciso se parará la actividad para tomar pulsaciones y valorar el esfuerzo que cada uno ha realizado; asimismo, se comentarán las dificultades surgidas en los cambios de ritmo o de zancada, etc.

ACTIVIDAD N.º 2. CARRERAS CORTAS EN GRUPOS DE CUATRO

Se colocan los alumnos en grupos de cuatro y recorren distancias de 60-80 metros incrementando progresivamente la velocidad.

Esta actividad se vincula con los objetivos números 1 y 3, toda vez que buscan en el alumnado una mayor velocidad en sus desplazamientos.

Adaptaciones que se proponen

Para alumnado con discapacidad motora

Los alumnos que utilizan silla de ruedas pueden agruparse entre ellos o, simplemente, correr con los demás, aunque su ritmo de carrera sea inferior. Quienes pueden correr con prótesis, bastones, etc., pueden, asimismo, agruparse entre ellos o, también, correr con los demás compañeros.

En ambos casos el responsable de la actividad tiene que velar por que todos participen de forma integrada y que, unos a otros, puedan corregirse cuando así se estime oportuno, o ayudarse cuando suceda algún tipo de contingencia (caída de algún bastón, avería mecánica en una silla, alguna prótesis que se descoloca, etc.).

Para alumnado con discapacidad psíquica

Los alumnos y alumnas que participan en esta actividad y presentan algún tipo de retraso mental no necesitan, en principio, adaptaciones significativas. Simplemente se recomienda que otros compañeros se encarguen de vigilar que realizan la actividad de acuerdo con lo previamente establecido. En este sentido caben frases de los propios compañeros como éstas: *¡Vamos, Luis, mueve más los brazos!; ¡jecha un poco el tronco hacia delante!; ¡respira más profundamente, no te quedes atrás!*, etc.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos y alumnas sordos pueden participar como el resto de los compañeros sin ningún tipo de problema. Los alumnos ciegos pueden participar utilizando a un compañero como lazarillo, de forma que puedan correr sin ningún tipo de miedo de golpearse con algún compañero o de chocarse con algún elemento extraño en la pista. También pueden correr solos si el espacio es grande, aprendiendo a correr en línea recta, con la ayuda externa de las señales acústicas que vayan recibiendo a lo largo de la carrera.

ACTIVIDAD N.º 3. SALTOS DE LONGITUD A CAER EN UNA COLCHONETA

Los alumnos están jugando a pasarse el balón en círculo, cada uno con un número asignado. Cuando un número es cantado en voz alta, aquel alumno a quien corresponde sale corriendo en línea recta hacia la colchoneta y realiza un salto de longitud desde la línea de batida.

Esta actividad se vincula con el objetivo número dos de los propuestos inicialmente. Se trata de mejorar la capacidad de aumentar progresivamente la velocidad de desplazamiento y aprovecharla para el salto posterior sobre la colchoneta.

Adaptaciones propuestas

Para alumnado con discapacidad motora

Los alumnos que utilizan silla de ruedas pueden participar en esta actividad jugando en el círculo como los demás compañeros; al oír su número, salen corriendo y al llegar al foso deben tirarse sobre la colchoneta de la forma más rápida. En esta actividad lo más importante no es la caída sobre la colchoneta, que se considera más un elemento del juego, sino la técnica de carrera y la aceleración progresiva con la silla de ruedas. Quienes utilizan bastones o prótesis también pueden realizar esta actividad cuidando mucho la forma de la caída sobre la colchoneta.

Para alumnado con discapacidad psíquica

Los alumnos con discapacidad psíquica pueden participar, igualmente, en esta actividad. En este caso, no estaría de más exigir un poco más de atención y concentración, sobre todo cuando son nombrados para salir corriendo.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos ciegos o con muy poca visión pueden pasarse un balón sonoro, de forma que pueda ser percibido en todo momento. En vez de participar en el círculo con el resto de los compañeros puede pasarse el balón sonoro con otro compañero y, a la señal dada, salir corriendo hacia el lugar previamente determinado. En este caso, las señales sonoras que provienen del entorno le ayudan a orientarse correctamente hacia el punto de destino. En vez de saltar sobre la colchoneta se le puede indicar que, llegado a un punto concreto, realice un salto hacia delante lo más grande posible.

Para que los alumnos y alumnas sordos sepan cuando les corresponde salir, el responsable de la actividad en vez de cantar su número, levanta un pañuelo en alto. Si en el grupo hay algún sordo más, a cada uno se le asigna un color de pañuelo distinto.

ACTIVIDAD N.º 4. CORRE Y CAMBIA LOS BALONES DE LUGAR

Se disponen seis balones medicinales de 1 kilogramo en círculo situados en el suelo; los alumnos están a 30 metros, colocados en círculo, pasándose un balón medicinal de 3 kilogramos; al ser nombrado, el alumno sale corriendo a toda velocidad a cambiar cada uno de los balones de posición.

Adaptaciones propuestas

Para alumnado con discapacidad motora

Los alumnos que utilizan silla de ruedas para sus desplazamientos pueden participar sin más en la actividad; cuando oyen su

nombre salen impulsando su silla de ruedas hacia el lugar en el que se encuentran los balones y, desde su silla, intentan, de la forma más rápida posible, deslizar cada balón hacia otro lugar.

También quienes utilizan prótesis o bastones pueden participar en la actividad sin mayores problemas. En algunos casos en los que puedan presentarse problemas acusados de columna se recomienda que los balones no sean medicinales o bien que, en vez de cogerlos para cambiarlos de posición, simplemente los toquen.

Para alumnado con discapacidad psíquica

Esta actividad no representa ningún tipo de problema para los alumnos con retraso cognitivo. Muchas veces, lo único que conviene hacer es motivarlos un poco más a que realicen la actividad con más celeridad o que cojan los balones y los depositen en otro lugar sin lanzarlos.

Conviene en muchos casos animar a estos alumnos a que realicen la actividad de la forma más rápida posible, indicándoles en cada momento lo que tienen que hacer para motivarlos aún más y mantener así una intensidad constante en su esfuerzo. ¡Ánimo!, ¡vas muy bien!; ¡coge aquel balón!, etc., pueden ser ejemplos de cómo potenciar su participación

Para alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos y alumnas ciegos pueden participar en esta actividad con algunas modificaciones. Con un balón sonoro, realiza pases a otro compañero vidente; a la señal, sale corriendo hacia un punto previamente fijado con el balón en las manos.

Los alumnos y alumnas sordos necesitan de un pañuelo que debe ser alzado al aire para que sepan que les toca salir corriendo. Si en el grupo existe más de un alumno sordo se pueden utilizar pañuelos o trozos de papel de distintos colores.

ACTIVIDAD N.º 5. LA UNIÓN HACE LA FUERZA

Los alumnos se disponen en grupos de 6 ó 7. Sobre una pista de atletismo o similar, cada grupo sale a dar varias vueltas hasta que alguno de sus integrantes comienza a sentir fatiga o baja sensiblemente el ritmo de carrera inicial; en ese punto, el grupo se para, se anota el tiempo realizado y sale el siguiente grupo.

Esta actividad se vincula al objetivo número tres; los alumnos deben unir sus esfuerzos y estar pendientes de los demás para conseguir aguantar el ritmo el mayor tiempo posible. Las palabras de ánimo y aliento entre ellos, los relevos en la cabeza del grupo, etc., son elementos básicos de compañerismo imprescindibles para lograr el objetivo del grupo.

Adaptaciones propuestas

Para alumnado con discapacidad motora

Los alumnos que utilizan silla de ruedas pueden salir juntos y formar un mismo grupo o, también, agruparse con el resto de sus compañeros. Si el ritmo de carrera es más bajo que el resto de sus compañeros, uno de éstos puede empujar la silla e irse relevando con los otros.

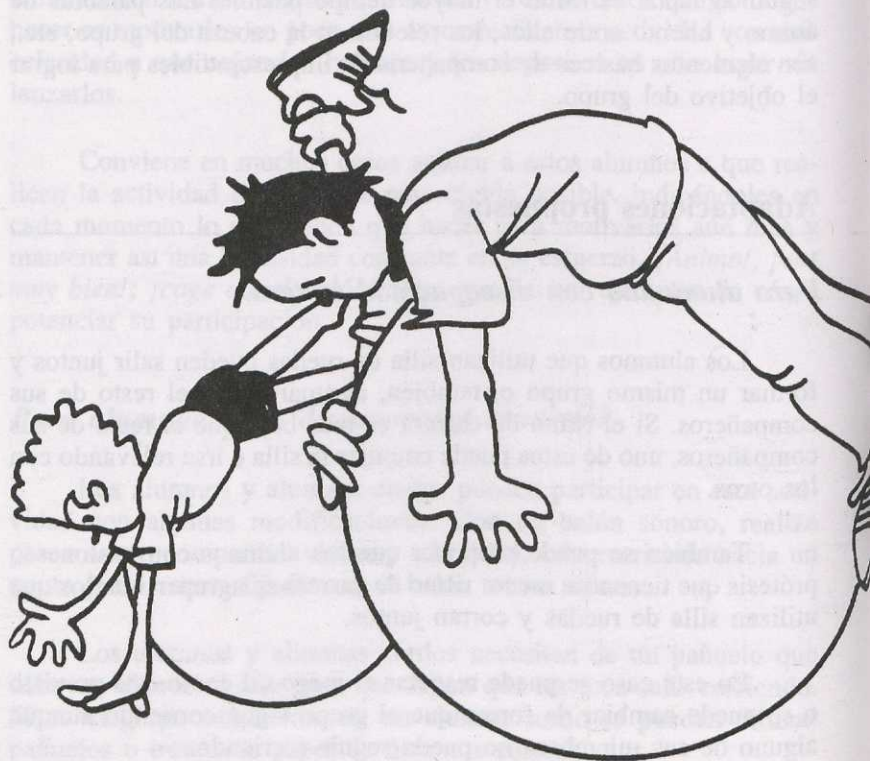
También se puede proponer que los alumnos con bastones o prótesis que tienen un menor ritmo de carrera se agrupen con los que utilizan silla de ruedas y corran juntos.

En este caso se puede respetar el juego tal como está previsto o se puede cambiar de forma que el grupo sigue corriendo aunque alguno de sus miembros no pueda seguir corriendo.

Para alumnado con discapacidad psíquica

Los alumnos con discapacidad psíquica deben participar como los demás en la misma actividad. En algunos casos será necesario que otros les indiquen la estrategia a seguir, animándolos en todo momento a correr a ritmo e, incluso, a tirar de todo el grupo.

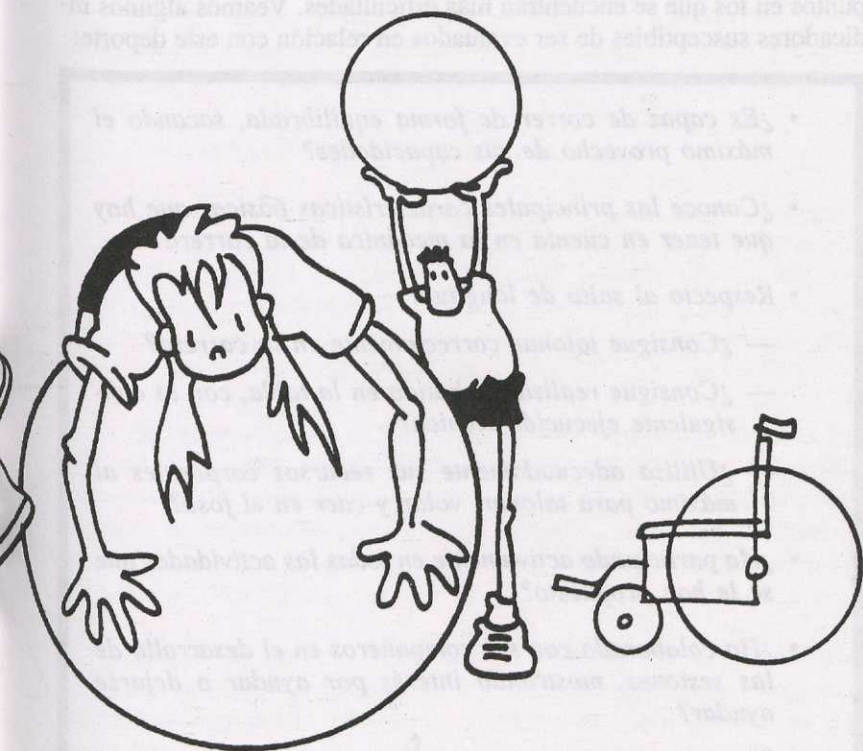
En el caso de que en el grupo haya más de un alumno de estas características se les debe repartir entre todos los grupos. Se puede hacer una salvedad: el hecho de que un alumno con discapacidad psíquica se pare no debe hacer que el resto de compañeros del grupo lo haga.



Para alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos y alumnas ciegos pueden participar sin ningún problema en la actividad con la ayuda de un compañero que va cogido de su mano. En el caso de que se pare porque no puede más, el resto debe seguir cumpliendo las normas del juego previamente fijadas.

Hay que tener en cuenta que los alumnos ciegos, generalmente, no han dispuesto de las mismas posibilidades que el resto de sus compañeros en lo que a su historia personal deportiva hace referencia, y que, además, al correr con la inseguridad de tropezar con



algún obstáculo, lo hacen con mayor desgaste físico por la mayor tensión que este hecho genera.

EVALUACIÓN

A la hora de valorar en qué medida se han logrado los objetivos y si la labor del responsable de la actividad ha sido positiva, se pueden plantear algunos indicadores que nos den la pista de cómo han ido las cosas.

Así, se puede plantear una **lista de control** en la que se vayan anotando los logros conseguidos por los alumnos, así como aquellos puntos en los que se encuentran más dificultades. Veamos algunos indicadores susceptibles de ser evaluados en relación con este deporte:

- *¿Es capaz de correr de forma equilibrada, sacando el máximo provecho de sus capacidades?*
- *¿Conoce las principales características básicas que hay que tener en cuenta en la mecánica de la carrera?*
- *Respecto al salto de longitud:*
 - *¿Consigue talonar correctamente en la carrera?*
 - *¿Consigue realizar la batida en la tabla, con la consiguiente ejecución técnica?*
 - *¿Utiliza adecuadamente sus recursos corporales al máximo para talonar, volar y caer en el foso?*
- *¿Ha participado activamente en todas las actividades que se le han propuesto?*
- *¿Ha colaborado con sus compañeros en el desarrollo de las sesiones, mostrando interés por ayudar o dejarse ayudar?*
- *Etc.*

En todo caso, de lo que se trata básicamente es de establecer una metodología apropiada en cada situación que posibilite al responsable de la actividad evaluar convenientemente las mejoras observadas en sus alumnos y alumnas y, también, aquellas dificultades más sobresalientes que han mermado las posibilidades de mejora en algunos a causa de sus discapacidades.

Es uno de los deportes más aceptados y practicados por el alumnado en cualquier grado de su etapa escolar. Sus características lo hacen fácilmente adaptable a cualquier situación y se puede practicar incluso con cualquier tipo de pelota (tenis, fútbol en un cesto o arrojado por el aire) y una cesta.

Como en el juego que se va a realizar se van a presentar algunas dificultades de tipo motor, cognitivo o sensorial, se debe realizar algunas modificaciones o adaptaciones en el juego para que puedan, como en el deporte, participar y disfrutar plenamente y, por supuesto, aprender los secretos de su técnica y táctica.

El baloncesto, en esencia, como juego presenta distintas modalidades cuando se practica por personas de diferentes niveles de discapacidad. Por ejemplo, en el caso de discapacidad motora, el baloncesto que se juega depende en gran medida de la discapacidad de cada jugador que va cambiando cada vez más en medida de su entorno deportivo.

Esta modalidad del baloncesto es una de las más interesantes, ya que gusta en muchos aspectos a los jugadores discapacitados, físicos y mentales, que se aplican en el tradicional baloncesto. Lo que se ha hecho es adaptar las reglas del juego a las posibilidades de cada jugador, desde una silla de ruedas, por ejemplo, se

10

Baloncesto

Es uno de los deportes más aceptados y practicados por el alumnado en cualquier rincón de nuestra geografía. Sus características lo hacen fácilmente adaptable a cualquier situación y se puede practicar incluso con cualquier tipo de pelota encestándola en un cubo o artilugio parecido a una cesta.

Cuando en el grupo que va a realizar actividades extraescolares se incluyen algunos alumnos o alumnas que presentan algún tipo de dificultad motriz, cognitiva o sensorial procede realizar algunas modificaciones o adaptaciones en el juego para que puedan, como los demás, participar y pasárselo estupendamente y, por supuesto, aprender los secretos de su técnica y táctica.

El baloncesto, no obstante, como juego presenta distintas peculiaridades cuando es practicado por personas que presentan distintos tipos de discapacidades. Por ejemplo, en el caso de **discapacidad motora**, el baloncesto que se juega sentados en silla de ruedas ha alcanzado un auge inesperado que va calando cada vez más en nuestro entorno deportivo.

Esta modalidad del baloncesto en silla de ruedas, por ejemplo, se ajusta en muchos aspectos a los elementos técnicos, tácticos y reglamentarios que se aplican en el tradicional; obviamente, lo que se ha hecho es adaptar las exigencias del juego a las posibilidades de maniobrabilidad desde una silla de ruedas; así, por ejemplo, se



cambian algunas referencias temporales (zona de *cinco segundos*), la infracción de *pasos* se produce cuando se dan más de dos impulsos a las ruedas con el balón sobre los muslos, etc.

En el baloncesto para personas con discapacidad psíquica cabe plantear cambios en los criterios y reglas que se aplican durante el juego; así, la regla de *los diez segundos* para pasar al campo del adversario, o *los treinta segundos por jugada*, pueden dejarse

a la libre interpretación del árbitro, de acuerdo con las características de los jugadores sobre el terreno de juego.

En el caso del alumnado con **discapacidad sensorial**, a causa de deficiencias en los canales de la visión, al ser el baloncesto un deporte eminentemente basado en la interpretación y ajuste de las respuestas motrices a partir de las informaciones que llegan a través, precisamente, de esos canales visuales, es obvio que estos alumnos tienen menos posibilidades de poderlo practicar,

No obstante, muchos de los elementos que definen este deporte (tiro, pase, bote, manejo de balón, por ejemplo) pueden muy bien

adaptarse a sus posibilidades motrices. Mientras los demás compañeros realizan una actividad, por ejemplo, de ataque y defensa *tres contra tres*, estos alumnos pueden realizar en la otra parte de la pista de baloncesto, simultáneamente, pases con balón sonoro, manejo de balón, bote en carrera entre dos puntos sonoros, etc.

A partir de estas particularidades, de lo que se trata, básicamente, es plantear las actividades de enseñanza y aprendizaje del baloncesto de forma amplia para todo el grupo, ofreciendo alternativas para todos los alumnos y alumnas, adaptando cada una de ellas a sus características y posibilidades. De esta forma, cada alumno se siente motivado a aprender y disfruta al poder compartir las actividades con el resto de los compañeros.

Veamos algunos ejemplos de cómo podemos adaptar la dinámica de trabajo en el grupo a las características de quienes, por sus peculiaridades, necesitan alguna modificación o adaptación para progresar, como sus compañeros, en el aprendizaje de este apasionante deporte.

OBJETIVOS

Como en el resto de los deportes que se plantean en este capítulo se exponen a continuación, a modo de ejemplificación, algunas modificaciones o adaptaciones de unos objetivos, contenidos y actividades que se han seleccionado, para hacer accesible a todos los alumnos su participación de la forma más completa y divertida.

Los objetivos aquí seleccionados no lo son por su mayor importancia respecto a los demás sino, simplemente, con la intención de clarificar y aportar algunas ideas acerca de cómo se pueden adaptar a las necesidades puntuales de quienes presentan discapacidades motoras, psíquicas y sensoriales. Propongamos, por ejemplo, los siguientes objetivos planteados con carácter general para todo el grupo de alumnos a quienes vamos a intentar enseñar a jugar al baloncesto:

Objetivo 1: *Aprender a ejecutar y utilizar la entrada a canasta en situaciones de juego.*

Objetivo 2: *Mejorar la capacidad defensiva de equipo en una situación de 3 x 3.*

Objetivo 3: *Aprender a cooperar con los compañeros en situaciones de juego 5 x 5, participando activamente en el juego.*

Una vez elegidos estos objetivos, procede ahora establecer las adaptaciones o modificaciones que se deberían llevar a cabo para que los alumnos y alumnas con algún tipo de discapacidad puedan participar.

Objetivo 1

Para alumnado con discapacidad motora

Cuando en el grupo se incluyen alumnos con discapacidad motora se pueden realizar adaptaciones o modificaciones en los objetivos de forma que se puedan adecuar a las posibilidades reales de aquéllos. Así, respecto al objetivo número uno, quienes utilizan silla de ruedas pueden aprender a entrar a canasta a partir de una correcta impulsión de la misma con el balón sobre los muslos hasta el momento del lanzamiento. Lo importante es que el alumno aprenda a sincronizar los movimientos que ha de realizar para impulsar su silla y aquellos otros que tienen que ver con la técnica de la entrada. Los que utilizan bastones o muletas, dependiendo del grado de movilidad y la posibilidad de transportar el balón, ajustarán el movimiento a sus posibilidades de modo que, si no es posible botar y entrar, se puede, simplemente, botar y tirar.

Para alumnado con discapacidad psíquica

Los alumnos con discapacidad psíquica pueden aprender a entrar a canasta siempre y cuando entiendan muy bien los aspectos

básicos del gesto técnico y vayan desmenuzando paso por paso cada uno de ellos; así, deben aprender primero a botar sin mirar directamente el balón, luego a desplazarse en carrera botando y, por último, realizar correctamente la entrada a canasta con los dos apoyos permitidos por el reglamento.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos con discapacidad sensorial a causa de deficiencias visuales pueden aprender a botar el balón y desplazarse corriendo botando siempre y cuando existan suficientes garantías para ellos de que no existe peligro alguno de encontronazos o choques contra algún elemento material. En este sentido, se velará por organizar la sesión de manera que se eliminen los obstáculos que pueden dificultar sus desplazamientos por la zona de trabajo.

Los alumnos con discapacidad sensorial a causa de déficit significativo o ausencia de audición no tienen ninguna dificultad para trabajar con el resto de compañeros; bastará con asegurarse que han entendido bien las explicaciones del responsable de la actividad y el modo en que se trabajará cada ejercicio o tarea.

Objetivo 2

Para alumnado con discapacidad motora

En relación al objetivo número dos los alumnos con discapacidad motora pueden encontrar algunas dificultades para seguir el mismo ritmo que el resto de sus compañeros. Los alumnos que utilizan silla de ruedas pueden participar en la actividad ocupando, por ejemplo, posiciones que no sean debajo del aro, por el peligro que puede representar los choques con la propia silla por parte de los compañeros que pueden correr normalmente; sí pueden ocupar posiciones más alejadas del aro, recibiendo pases y dándolos a sus compañeros e, incluso, tirar a canasta. Los alumnos que utilizan bastones o implementos para mantenerse en posición bípeda pueden

jugar de pivots en situaciones de defensa y por fuera de la zona en situaciones de ataque.

En ambos casos, para evitar posibles situaciones de desmotivación para el resto de los compañeros e, incluso, para ellos, que pueden ver que restan potencial a su propio equipo, se aconseja que los equipos se equilibren antes de empezar la actividad y que todos los alumnos asuman que algunos de sus compañeros van a aportar menos recursos tácticos y técnicos o menos velocidad a sus acciones.

Para alumnado con discapacidad psíquica

Los alumnos con discapacidad psíquica pueden encontrar mayores dificultades para participar en situaciones tácticas de defensa y ataque de un *tres contra tres*, por ejemplo. En este caso, dependiendo del nivel cognitivo que tengan y, en esa misma medida, de sus posibilidades de interacción con el resto de sus compañeros, se les puede incluir en el juego permitiéndoles, por ejemplo, dar tres pasos o que hagan dobles o que retengan el balón un poco más de lo reglamentario. A partir de estas pequeñas concesiones reglamentarias se puede ir exigiendo paulatinamente que se ajusten a lo que establece el reglamento, pero siempre participando con el resto de compañeros, lo que, sin duda, les mantendrá motivados y obligados a mejorar su propia ejecución.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos con discapacidad sensorial a causa de ausencia de visión no pueden participar en este tipo de tareas, pero se les puede plantear como alternativa que boten, pasen y reciban el balón de otro compañero vidente que, voluntariamente, se ha brindado a participar en esas tareas. Los alumnos que presentan déficit significativo o ausencia de audición pueden participar con el resto de los compañeros, a los que se les habrá avisado previamente de aquellos gestos o señales que pueden realizar para relacionarse adecuada y puntualmente en el transcurso del juego.

Objetivo 3

Para alumnado con discapacidad motora

Respecto al objetivo número tres, los alumnos con discapacidad motora pueden participar con el resto de compañeros, a sabiendas que su aportación al juego del equipo va a ser, obviamente, menor. Ello no debe impedir que los equipos que se formen tengan algún alumno de estas características incluido. De lo que se trata, precisamente, es de conseguir que alumnos y alumnas desarrollen su capacidad para cooperar y trabajar en equipo y valorar los esfuerzos que los demás realizan en favor del propio equipo.

Dependiendo del nivel de movilidad de cada alumno con discapacidad se le ubicará en una zona determinada durante el juego y con tareas previamente establecidas. Por ejemplo, un alumno con un bastón puede jugar de pivot, o un alumno sentado en silla de ruedas, de alero sin entrar debajo del aro para evitar choques y contactos que pueden resultar desagradables.

Para alumnado con discapacidad psíquica

Los alumnos con discapacidad psíquica pueden participar en las mismas actividades que el resto de los compañeros, pero incidiendo con más dedicación en algunos aspectos básicos de táctica de defensa y ataque; se trata, básicamente, de que sepan distinguir entre las funciones que cada cual tiene encomendadas dentro del equipo; también, de que aprendan a cooperar y saber que el éxito del juego del equipo reside en su compenetración y el espíritu de colaboración entre todos los que lo componen.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Cuando los alumnos presentan discapacidades sensoriales a causa de déficit de visión podemos plantear actividades alternativas

de pases, botes con y sin desplazamiento, etc., mientras los demás participan en una situación de *cinco contra cinco*. Si tienen restos visuales, y ello es posible, se pueden integrar en el juego colectivo utilizando un balón pintado con tonos muy llamativos y vistosos. Los alumnos con ausencia o déficit significativo de audición pueden participar con los demás, pero avisando que éstos necesitan gestos y señales para comunicarse en cada momento del juego.

CONTENIDOS

Para la consecución de los objetivos antes planteados los contenidos que se proponen hacen referencia no sólo a procedimientos y conocimientos, sino también a actitudes que el alumnado ha de desarrollar para lograr un completo aprendizaje de este deporte.

En el ámbito de las relaciones personales, cuando en el grupo se incluyen alumnos con discapacidad y, además, se trata de un deporte como el baloncesto, en el que la relación entre los jugadores es fundamental y debe ajustarse a unas exigencias técnicas y tácticas a veces complejas y muy limitadas por un reglamento exigente, la labor del responsable de la actividad es primordial para asegurar que éstos no quedan marginados del grupo a causa de su presumible menor aportación técnica o táctica.

Por ello, en la organización de las actividades ha de procurarse una dinámica de trabajo que fomente la cooperación y consiga que los contenidos se vayan desarrollando de acuerdo con las capacidades de cada alumno y en una relación de apoyo de unos a otros.

No es mala idea, y a muchos alumnos les encanta enseñar, que algún alumno o alumna, en un momento determinado, se dedique exclusivamente por unos momentos de la sesión a enseñar a otro compañero con discapacidad cómo se realiza el gesto técnico que se intenta aprender; incluso dejándole total libertad para que lo enseñe como cree que sería más fácil de aprender.

Los contenidos que se pueden desarrollar para conseguir los objetivos propuestos serán:

- Aspectos tácticos individuales: desmarcarse, búsqueda de líneas de pase en ataque y defensa, aprovechar y cubrir espacios libres.
- Utilización de la técnica y la táctica individual en la resolución de problemas.
- Aspectos técnicos básicos: bote, pases y recepción, fintas y tiro a canasta.
- Situaciones de juego real en las que se utilice la táctica individual en el juego colectivo.
- Reglas básicas del juego y faltas más habituales.
- Actitud favorable hacia el propio aprendizaje y las mejoras propias y ajenas.
- Mejora de la autoestima y el sentido de compañerismo.

ACTIVIDADES. METODOLOGÍA

Las actividades que se pueden diseñar para mejorar los fundamentos técnicos y tácticos del alumnado son muy diversas y variadas. El responsable de la actividad ha de adecuar convenientemente qué tipo de actividades se pueden proponer de acuerdo con lo que se quiere enseñar y, además, teniendo en cuenta las características de los alumnos a quienes van dirigidas. Habrá que considerar, también, la organización del grupo, la distribución de espacios y tareas, el tiempo de cada actividad, etc.

Si un alumno, pongamos por ejemplo, es ciego y se le quiere enseñar a botar en desplazamiento, habrá que tener mucho cuidado para que no choque con otros compañeros que están por la misma

zona del campo. Si un alumno presenta retraso mental y se le quiere enseñar a entrar a canasta, convendría flexibilizar la regla de los pasos para facilitar su participación con los demás compañeros. Se trata, en cualquier caso, de analizar las características de cada alumno que presenta discapacidad y valorar, a partir de sus posibilidades motrices, qué tipo de adaptaciones deberíamos realizar para hacer accesible cada actividad a sus capacidades presentes.

Las actividades que se proponen y sus correspondientes modificaciones o adaptaciones son las siguientes:

ACTIVIDAD N.º 1. TULA MODIFICADO

Los alumnos tienen un balón cada uno. Se delimita un espacio (medio campo de baloncesto, por ejemplo), y deben jugar al «tula» sin dejar de botar la pelota en ningún momento. Si un alumno pierde el control del balón, queda eliminado; el jugador que quede solo al final es el ganador.

Esta actividad se propone para desarrollar las capacidades apuntadas en el objetivo uno, en las que el alumno aprende a coordinar acciones motrices en relación con el balón y con adversarios.

Adaptaciones propuestas

Para alumnado con discapacidad motora

Para evitar situaciones que puedan disminuir significativamente la motivación en el grupo se pueden plantear distintas alternativas de forma que estos alumnos puedan participar. Por ejemplo, mientras los demás compañeros sin discapacidad realizan el juego en una

parte de la pista, a quienes utilizan prótesis o bastones, pero que pueden correr, se les puede pedir que boten con la otra mano persiguiendo a otro compañero con similares características motrices o a un compañero sin discapacidad que se ha brindado a ello, hasta acercarse a él a un metro aproximadamente.

Los alumnos que utilizan silla de ruedas pueden perseguir a otro permitiéndoles dar más de dos impulsos con el balón sobre los muslos; el objetivo en este caso es acercarse lo más posible a quien persigue.

Para alumnado con discapacidad psíquica

En este caso, antes de comenzar convendría centrar cuál es el objetivo del juego realizando un comentario adicional del tipo *fijaos bien que no debéis perder el control de la pelota, intentad que no os coja el que os persigue*, etc. Se puede, también, ofrecer más «vidas» a estos alumnos para que no sean eliminados de forma prematura. Si algunos tienen una mayor dificultad para participar en esta actividad se puede proponer que en la otra mitad del campo se persigan por parejas y así se evita la dificultad añadida de tener que sortear a los demás compañeros que corren por el campo de juego.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos sordos necesitan en esta actividad que quien persigue se identifique de forma visual; para ello, puede llevar en la mano un pañuelo o levantar el brazo ostensiblemente para que sea reconocido por el alumno sordo.

Los alumnos ciegos no deberían participar dado el riesgo que supone correr entre todos los compañeros sin poder utilizar el canal visual. Se puede realizar la siguiente actividad alternativa: en la otra parte de la pista de baloncesto pueden correr botando el balón cogidos de la mano a otro compañero que hace de guía.

ACTIVIDAD N.º 2. CORRE Y METE CANASTA

Los alumnos se disponen por parejas en el centro del campo de juego; uno con balón y otro sin balón. A la señal, el que tiene el balón intenta encestar primero en una y luego en la otra canasta, mediante una entrada. Los alumnos que no tienen balón deben intentar recuperar alguno para encestar, dentro de los límites que fija el reglamento. Gana el jugador que primero consiga encestar tres veces seguidas.

Esta actividad se vincula con el objetivo uno. Trata de desarrollar la capacidad de resolver situaciones de ataque y defensa a partir de un buen control y protección del balón. Se intenta que el alumno desarrolle un pensamiento táctico a partir de las contingencias imprevistas que se dan en todo momento.

Adaptaciones propuestas

Para alumnado con discapacidad motora

Los alumnos que utilizan silla de ruedas pueden participar, pero en otra canasta distinta a la de sus compañeros para evitar choques o accidentes. En caso de que haya más alumnos que utilizan silla se puede proponer que realicen el mismo juego, pero entre ellos, para evitar choques con quienes pueden correr normalmente.

También, los alumnos que utilizan bastones o prótesis pueden participar en el mismo juego que sus compañeros; se puede organizar la actividad alternando a unos grupos con otros, de forma que mientras descansan los que han participado en primer lugar, realizan la actividad los otros, pero observando un mayor cuidado para evitar caídas o tropezones y teniendo que encestar una sola vez, sin oposición.

Se puede, asimismo, plantear como alternativa a esta actividad que desarrollen situaciones jugadas de *dos contra uno*, *uno contra dos*, *tres contra dos*, *dos contra tres*, etc., repartiendo en cada pareja o trío a un alumno con discapacidad, de manera que en cada situación de juego estos alumnos tengan la oportunidad de participar activamente.

Para alumnado con discapacidad psíquica

Este alumnado puede participar sin ningún problema en esta actividad, explicándole muy bien el sentido del juego y los objetivos concretos.

No estaría de más que el responsable de la actividad realizara un mayor seguimiento visual de estos alumnos para corregirles posibles errores.

En este sentido, frases como *¡A esa canasta no vayas que ya has encestado antes, corre y roba un balón a algún compañero, bota sin mirar el balón!*, etc., pueden muy bien ayudarle a orientar sus acciones de una manera más coherente. Se les puede proponer que tengan que encestar una sola vez.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos y alumnas sordos no necesitan ninguna adaptación para participar en esta actividad. Simplemente recordar a los demás que éstos, al no percibir los sonidos, carecen de mucha información para orientarse y saber dónde están los demás compañeros en cada momento.

Los alumnos ciegos no deben participar en esta actividad porque chocarían constantemente con sus compañeros; como alternativa pueden jugar en otra canasta de baloncesto botando el balón y pasando a otro compañero que les orienta por la voz.

ACTIVIDAD N.º 3. BOTA Y ENTRA A CANASTA

Los alumnos están botando el balón cerca del círculo central del campo de baloncesto. Cada uno tiene asignado un número. Cuando éste es pronunciado en voz alta por el responsable de la actividad debe salir corriendo hacia una canasta y realizar una bandeja.

Esta actividad se vincula con el objetivo número uno, ya que pretende desarrollar la capacidad de entrar a canasta en velocidad dejando el balón lo más cerca posible del aro.

Adaptaciones que se proponen

Para alumnado con discapacidad motora

Los alumnos que utilizan silla de ruedas pueden realizar esta actividad saliendo con el balón en los muslos y entrar a canasta, lanzando a tablero.

Quienes pueden andar con implementos y pueden utilizar una mano para botar pueden también participar en esta actividad, aunque no puedan realizar el salto para dejar la bandeja; simplemente, al llegar a la canasta, efectúan un tiro contra el tablero.

Para alumnado con discapacidad psíquica

Los alumnos con discapacidad psíquica pueden participar en esta actividad recordándoles en qué consiste la misma y animándolos a que la realicen con la mayor celeridad posible. El mensaje debe estar claro y debe recordar cómo tiene que hacer la entrada a canasta.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Para el alumnado sordo, en vez del número cantado por el responsable de la actividad, se utilizarán pañuelos de colores u otros signos con los que se identificarán. Cuando el color del pañuelo corresponde con el asignado, el alumno sale corriendo hacia la canasta normalmente.

Para los alumnos y alumnas ciegos se puede proponer que estén botando la pelota y, a la señal, salgan botando en línea recta a la canasta y traten de tirar a tablero. Las consignas a viva voz de los compañeros y el responsable de la actividad sirven de mucho para orientarse mejor.

Como ayuda se puede poner a un compañero a mitad de camino entre el alumno ciego y la canasta y a otro justo debajo del tablero. Cuando el alumno ciego recorre el camino va recibiendo instrucciones de dónde se encuentra.

ACTIVIDAD N.º 4. PROTEGE Y ROBA EL BALÓN

Cada jugador tiene un balón que está botando constantemente. A la señal, todos intentan con la otra mano que no bota robar el balón de los demás de forma que pierdan su control. Cuando esto ocurre, el jugador que ha quedado sin balón queda eliminado. Gana el juego el jugador que se queda solo en el espacio fijado. A medida que los jugadores ganan en seguridad, se puede ir reduciendo el espacio de juego.

Con esta actividad se trata de desarrollar la capacidad de proteger el balón y moverse botando su balón estando muy atentos a los movimientos de los demás compañeros.

Adaptaciones propuestas

Para alumnado con discapacidad motora

Los alumnos que utilizan implementos para deambular y que pueden botar tienen posibilidad de participar en la actividad aunque no puedan robar balones a los compañeros, ya que la otra mano la utilizan para sujetar el bastón o muleta. Su objetivo, por tanto, será únicamente robar el balón o evitar que se lo roben, pero nunca ambas tareas a la vez.

Quienes utilizan silla de ruedas pueden quedarse en un punto fijo intentando, solamente, robar aquellos balones que pasen cerca de su radio de acción. Para quienes corren normalmente el compañero que utiliza silla es un elemento más de dificultad que deben evitar si no quieren perder el control del balón.

Para alumnado con discapacidad psíquica

A estos alumnos y alumnas conviene explicarles muy bien el sentido del juego para que no haya equivocaciones. Además, debe insistirse mucho en que impriman a sus acciones la mayor velocidad posible. Hay que estar atentos para que cuando pierdan el control del balón salgan rápidamente del terreno de juego para no entorpecer el desarrollo del juego. Cuando el retraso mental del alumno lo demande se puede proponer que estén atentos sólo para robar el balón a otro compañero; o bien, que sólo estén pendientes de que nadie les robe el balón.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos y alumnas sordos no tienen otro problema para participar en esta actividad que el que se deriva de la falta de información sonora proveniente de los movimientos de los compañeros que quedan fuera de su ángulo de visión.

Los alumnos ciegos pueden, como alternativa, botar el balón en otra parte de la pista polideportiva, intentando que otro compañero no les robe el balón. Para ello, quien intenta robarle el balón está agarrándole de la mano para que sepa dónde está en cada momento.

También se puede proponer que el alumno ciego intente robar el balón al otro compañero que está botando; en este caso también se producirá un contacto físico permanente entre los dos para que el alumno ciego sepa dónde está su compañero. En todo caso, habrá que estar muy atentos a los posibles cabezazos o contactos y choques que pueden causar algún daño.

ACTIVIDAD N.º 5.
5 x 5 CON CUATRO JUGADORES
EXTERIORES Y UNO INTERIOR (2-2-1)

Los alumnos se agrupan en equipos de cinco jugadores. Se trata de jugar un partido en una sola mitad del campo. Sólo un jugador puede estar en la zona para defender; los otros cuatro tienen que hacerlo por fuera de la misma, dos por delante y los otros dos por detrás. El equipo que logra encestar en el tiempo que se fije (un minuto, dos, etc.) en situación de ataque sigue jugando; en caso de no lograr la canasta en el tiempo previsto, sale y entra otro equipo. El equipo atacante no puede tener a más de dos jugadores al mismo tiempo dentro de la zona.

Esta actividad se vincula con los objetivos dos y tres. Trata de desarrollar la capacidad de defender y atacar ajustando las respuestas a las de los propios compañeros, cooperando juntos para evitar una canasta del equipo adversario, o para conseguirla cuando se está en situación de ataque.

Adaptaciones propuestas

Para alumnado con discapacidad motora

Los alumnos que utilizan prótesis o muletas pueden jugar en la posición de pivot debajo del aro siempre que sus condiciones físicas lo permitan; también pueden participar ocupando otras posiciones dando pases a sus compañeros o realizando un tiro a canasta. Quienes utilizan silla de ruedas pueden participar en la actividad ocupando una posición en la que puedan realizar un pase e, incluso, un tiro exterior a canasta.

Para alumnado con discapacidad psíquica

Los alumnos y alumnas con discapacidad psíquica necesitan en esta actividad una mayor concentración para dar las respuestas más adecuadas en cada momento. Cuando las circunstancias lo aconsejen se puede parar el juego y explicar aquello que no están realizando correctamente. Durante el juego sería conveniente que se les animara a jugar con todo el entusiasmo posible, insistiendo mucho en la posición que deben tener y en colaborar con sus compañeros.

A veces es conveniente que los jugadores de un mismo equipo se identifiquen con un mismo distintivo (un pañuelo rodeando la frente, un peto, una camiseta del mismo color, etc.) para facilitar su localización a estos alumnos.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos y alumnas sordos necesitan identificar muy bien quiénes son sus compañeros en cada momento del juego; para ello la identificación de los jugadores puede ser positiva (petos, pañuelos, etc.). Téngase en cuenta que muchos alumnos, al ser de otros grupos de clase distintos a los habituales, no se conocen lo suficiente y, además, los sordos no disponen del canal auditivo para identificar

en un momento dado por un grito al compañero que pide el balón o que lo va a pasar.

Los alumnos ciegos, como alternativa a esta actividad, en la otra mitad de la pista de baloncesto, pueden realizar tiros a canasta desde la línea de tiros libres con la colaboración de algún compañero que le va describiendo verbalmente el resultado de sus lanzamientos.

EVALUACIÓN

En la valoración de los planteamientos llevados a cabo durante las distintas sesiones cabe plantear algunos indicadores que ofrezcan pistas acerca de cómo los alumnos han mejorado en la adquisición de habilidades y destrezas propias de este deporte.

En este sentido, caben las siguientes cuestiones:

- *¿Es capaz el alumno de realizar correctamente las acciones técnicas básicas de pasar-botar-entrar a canasta?*
- *¿Se sitúa en los lugares adecuados para poder pasar el balón o recibirlo?*
- *¿Utiliza de forma eficiente el espacio disponible para el juego?*
- *¿Establece comunicación no verbal con el resto de sus compañeros a lo largo de la actividad de juego?*
- *¿Ha participado activamente en las actividades, ayudando o dejándose ayudar por los compañeros?*
- *¿Aprovecha convenientemente sus recursos personales para ejecutar correctamente la entrada a canasta?*





- *¿Ha logrado integrarse en el grupo y aceptar a sus compañeros?*
- *¿Conoce las principales reglas del juego del baloncesto?*
- *¿Qué dificultades más significativas encuentra para realizar correctamente las acciones técnicas básicas?*
- *Etc.*

Estas y otras cuestiones pueden plantearse para evaluar el nivel alcanzado por cada alumno o alumna a lo largo del período en el que ha estado trabajando sus capacidades y habilidades a través del baloncesto.

Actividades en la naturaleza

Las actividades en el medio natural constituyen unas de las posibilidades más sobresalientes para desarrollar en alumnos y alumnas actitudes en la relación personal con los demás más naturales y espontáneas.

Uno de los principios básicos que deben conocer y experimentar hace referencia a su relación con lo que se ha venido denominando *medio natural*. Es tarea del profesorado y responsables de las actividades extraescolares propiciar en el niño actitudes de acercamiento, respeto y protección de la naturaleza. Ahora más que nunca se necesita conocer y proteger un medio vital que, paulatinamente, se ha visto degradado por la mano de un ser vivo que se autodefine como *racional*. Invertir esta tendencia es una necesidad que muy bien puede acometerse también desde la escuela, enseñando al niño a amar su patrimonio natural y a defender activamente un legado milenario que no puede desaparecer por los intereses oscuros y mercantilistas de algunos de sus mayores.

Es en este medio natural donde todavía las aves sobrevuelan su territorio, el río roza de manera persistente y húmeda las piedras que encuentra en su camino y los reptiles se ensimisman con el sol. En él los alumnos pueden aprender muchos de los secretos de la propia supervivencia del ser humano sobre la tierra.



En plena naturaleza, también los alumnos con discapacidad tienen la oportunidad de saborear hasta límites insospechados la fragancia de un ambiente relajado y distendido en el que se puede ahondar, más aún que en el fragor de la gran urbe, en la comunicación con los demás y consigo mismo.

Es por eso que no pueden faltar estas actividades en un planteamiento que se precie de ofrecer al alumnado un repertorio amplio y rico en múltiples experiencias motrices en el ámbito extraescolar.

JUSTIFICACIÓN

La naturaleza ofrece no pocos motivos para acercarse a ella. Los últimos cambios en los comportamientos y actitudes de los que vivimos en las grandes ciudades, las prisas por llegar puntualmente a los quehaceres diarios, el estrés por no conseguirlo, el poco tiempo disponible para la relación con uno mismo y con los demás, hacen que cada vez con más asiduidad se necesite hacer una escapada al bosque, la montaña o el mar en busca de ese aire puro, libertad y tranquilidad que allí se pueden disfrutar.

Los alumnos y alumnas que utilizan una silla de ruedas para sus desplazamientos, o que necesitan de un bastón para orientarse, o una prótesis, etc., han sido privados de forma habitual de la posibilidad de acceder al medio natural, quizás porque se habían exagerado excesivamente las dificultades que podían encontrar allí. Otras veces, de forma inconsciente, se había pensado que, como no iban a poder escalar una pared o subir una cuesta más o menos empinada, no merecía la pena realizar el esfuerzo por llegar allí.

Pero nada más lejos de la realidad. Las infinitas posibilidades que la naturaleza brinda al alumnado con discapacidad son evidentes y realizables a nada que exista una decidida voluntad en las personas que tienen la oportunidad de organizar este tipo de actividades, siempre y cuando se adopten las debidas precauciones.

La experiencia demuestra cómo se facilitan y favorecen las relaciones interpersonales en plena naturaleza entre todos los alumnos, tengan o no algún tipo de discapacidad. Aquí, mejor que en ningún otro sitio, se aprende a «echar una mano» de forma natural y espontánea a quien lo necesita; se descubren trucos y formas de adaptar elementos que se usan a diario para que puedan ser utilizados por todos; se conocen y analizan las dificultades que se viven desde una silla de ruedas o desde unas muletas o bastones; se aprende, en fin, a descubrir al *otro*, a relacionarse abiertamente, superando con cierta naturalidad cualquier atisbo de actitud paternalista.

Es por todo lo expuesto por lo que se justifica plenamente la organización y desarrollo de actividades en plena naturaleza, en grupos donde la inclusión de alumnos con discapacidad sea una realidad habitual y natural.

PLANIFICACIÓN DE LAS ACTIVIDADES

La planificación de las actividades en el medio natural ha de atender, necesariamente, a dos aspectos fundamentales: los aspectos organizativos y la puesta en práctica de las actividades programadas. A la hora de planificar la actividad al aire libre conviene analizar cómo se va a organizar el grupo, qué necesidades se plantean y en qué medida, los recursos y tiempo disponibles se adecuarán a los objetivos que se persiguen.

La puesta en práctica de las actividades va a depender en gran medida del acierto a la hora de conjugar las posibilidades reales con que se cuentan (infraestructura, espacios disponibles, medios materiales, etc.) y las necesidades e intereses de los participantes. Una vez que se ha decidido realizar una salida a la montaña, al aire libre, el grupo debe comenzar por analizar las intenciones de las personas que van a participar:

- Cuáles son los intereses del grupo.
- Dónde se quiere realizar la actividad.

- Qué fechas son las más aconsejables, teniendo en cuenta la época del año en que se va a llevar a cabo.
- Cuál es la disponibilidad horaria del centro.
- Cuáles son las características de los alumnos con discapacidad desde el punto de vista de su movilidad, medicamentos que toman, apoyos que necesitan, medio ideal de transporte, etc.

Una vez analizados todos estos puntos básicos, y elegido el lugar donde se llevará a cabo la actividad, caben plantearse tres argumentos que deben analizarse: **conocer** el lugar, **adaptarse** a él a partir de las posibilidades y las características del grupo y **organizarse** de manera conveniente para aprovechar al máximo no sólo el tiempo disponible, sino también los recursos que la propia naturaleza ofrece.

Antes de llegar todo el grupo al lugar elegido, un pequeño número de alumnos con los responsables de la actividad puede visitar el lugar para detectar qué tipo de flora y de fauna existe allí, si existen muchas dificultades orográficas, qué tipo de clima impera, qué otros elementos del entorno deben ser tenidos en cuenta... pensando en que algunos miembros del grupo presentan ciertas discapacidades.

Con los datos recogidos y analizados posteriormente por el grupo se puede, entonces, pasar a plantear las actividades que se van a realizar, teniendo en cuenta las demandas de la propia permanencia *in situ* en el lugar elegido y, también, las posibilidades de desplazamientos para quienes utilizan sillas de ruedas, o no pueden ver, o utilizan bastones o aparatos ortopédicos.

Cabe plantear, también, qué materiales se necesitarán, con qué medios se contará para los desplazamientos hasta el lugar elegido, o con el transporte que se utilizará en caso de emergencia, etc.

Organización

Como tercer punto a desarrollar antes de la partida, se ha de proceder a la organización propiamente dicha a lo largo de los días que la actividad tenga lugar: una programación de cada jornada, los objetivos que se van a plantear, qué estrategias se utilizarán, el diseño de las actividades, cómo rotarán los grupos que se encarguen de tareas como la vigilancia del campamento, la cocina, la enfermería, intendencia, limpieza, etc.

Cuando algún alumno, a causa de una mayor afectación motora, no pueda realizar alguna de las actividades programadas para el resto del grupo, puede encargarse de otras tareas que la propia dinámica del grupo tiene planteadas: diario de las actividades, cocina, preparación de materiales para otras actividades, revisar el botiquín, despensa, etc.

Para la realización de algunas de las actividades los alumnos y alumnas con discapacidad necesitan medios y elementos adicionales, en cuyo caso el resto del grupo puede colaborar en el diseño de las respuestas que se pueden en cada caso ofrecer, siempre sobre la base de un conocimiento real y ajustado a lo que el alumno con discapacidad está demandando.

Entre todos pueden encontrar fórmulas que faciliten el acceso de estos compañeros a muchas actividades que, de otra manera, no hubieran podido disfrutar. En cualquier caso, se pueden tener en cuenta las siguientes observaciones de cara a la distribución de los grupos de acuerdo a las actividades en las que van a participar:

- Que ningún alumno o alumna sea discriminado a causa de su discapacidad; si no reúne las características necesarias para una actividad puede muy bien realizar otras que se adecuen más a sus posibilidades.
- Que se facilite su integración en el grupo, formando subgrupos heterogéneos en los que todos los alumnos puedan ayudarse mutuamente.

- Que se plantee suficiente número de actividades y variadas, de manera que todos los alumnos puedan tomar parte en aquellas que deseen y estén dentro de sus posibilidades.
- Que se asegure un suficiente margen de seguridad en la realización de las actividades sin caer en actitudes proteccionistas y paternalistas.
- Que se organicen las actividades de forma que se garantice la adquisición de valores tales como el respeto, la solidaridad y el compañerismo.

Para evitar sobresaltos de última hora, el grupo que va a llevar a cabo la actividad en el medio natural ha de plantearse algunas cuestiones que, no por parecer menos importantes, necesitan ser tenidas en cuenta.

Se trata de analizar cómo se va a realizar el viaje hasta el lugar de la actividad y cuál es el importe del desplazamiento, teniendo en cuenta que algunos alumnos necesitan utilizar sus sillas de ruedas. También se tendrá en cuenta qué materiales se van a necesitar, los alimentos que se utilizarán, si hay que alquilar algunos equipos, tiendas, material de escalada, etc.

Generalmente, cuando se desarrollan actividades fuera del centro, se exige que los alumnos aporten los correspondientes permisos de sus progenitores. Es una medida necesaria y aconsejable, sobre todo, en caso de que ocurra algún imprevisto.

Además del seguro escolar, que debe cubrir la estancia de los alumnos mientras se desarrolle la actividad, no estará de más conocer otros tipos de seguros que pueden protegerlos ante cualquier adversidad.

Los alumnos y alumnas con discapacidad deben aportar, además, datos relevantes acerca de la medicación, si la tienen; si existen problemas asociados durante los viajes (mareos, vértigos, etc.), crisis convulsivas, apnea a cierta altura, incontinencia vesical o rectal, etc.

Otro tipo de permisos hacen referencia a los que deben solicitarse a las autoridades locales, o a los propietarios del lugar que se va a visitar, etc. En permanencias de varios días de duración conviene informar a Cruz Roja o a la propia Guardia Civil de la inclusión del grupo de alumnos con discapacidad para tener previstos medios de transporte rápidos en caso de necesidad.

Crterios para elegir el lugar idóneo

Cuando se vaya a elegir un lugar idóneo para pasar unos días con un grupo de alumnos y alumnas entre los cuales se encuentran algunos con discapacidad, se deben tener en cuenta algunas consideraciones:

- Buscar un lugar que presente en su orografía algunas zonas más llanas para facilitar el desplazamiento de las sillas de ruedas.
- A ser posible, que esté orientado hacia el sur, para aprovechar mejor el sol.
- Sería conveniente que el lugar elegido estuviera protegido de los vientos más dominantes para evitar molestias nada deseables cuando éste sopla con fuerza.
- En caso de que la zona sea muy frondosa, evitar colocar tiendas debajo de árboles que tengan ramas secas, por el peligro de desprendimiento que ello conlleva.
- Observar que en la zona no existen aguas estancadas, pues, de lo contrario, los mosquitos querrán también participar de las actividades, cosa nada aconsejable si se quiere «dormir a pierna suelta».
- No ubicar las tiendas en una hondonada por el peligro que representa la posibilidad de una lluvia torrencial que puede *aguar* bastante la permanencia del grupo.

- Conviene escoger un sitio cercano a algún lugar cubierto donde poderse proteger en caso de lluvias persistentes.
- Conviene, asimismo, que cerca del lugar elegido pase algún río, con lo que se tendrá asegurado el suministro de agua para lavar, guisar, realizar actividades acuáticas, etc.
- Que el espacio elegido permita la máxima expansión posible de los alumnos con discapacidad, evitando, en la medida de lo posible, zonas exageradamente escarpadas o abruptas.

Equipo personal

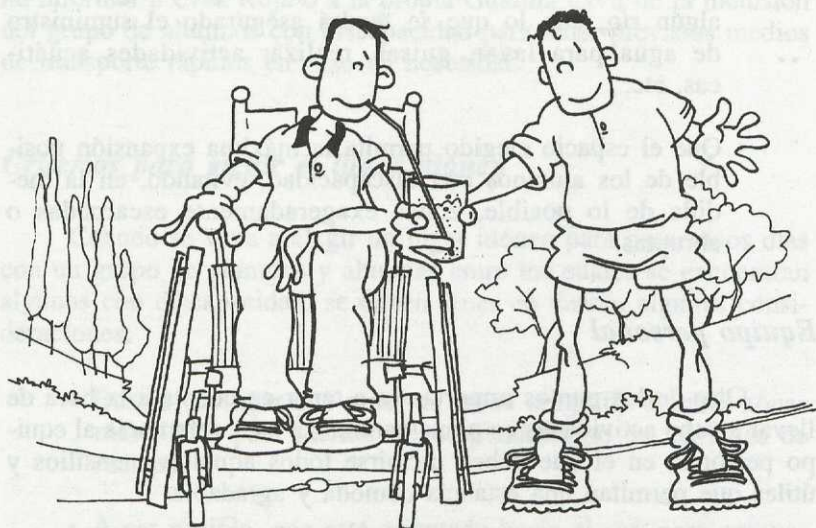
Otro de los puntos importantes a tener en cuenta a la hora de llevar a cabo actividades en plena naturaleza hace referencia al equipo personal, en el que deben incluirse todos aquellos utensilios y útiles que permitan una estancia cómoda y agradable.

Los alumnos y alumnas con discapacidad, a los útiles habituales deben añadir algunos más. Por ejemplo, los que utilizan silla de ruedas deben engrasar bien la estructura de la misma, ejes y ruedas, para evitar problemas posteriores. Convendrá incluir en la mochila algún tipo de grasa o aceite para usar en caso de que sea necesario.

También se aconseja que, en caso de utilizar sillas de ruedas con cámara de aire y cubierta de goma, se lleve una bomba de aire para inflar las mismas en caso de necesidad, así como los típicos parches y pegamento al uso.

A los alumnos que utilizan permanentemente la silla, o que están obligados a una inmovilización más persistente, se les aconseja incluir en el equipo un plástico para la lluvia, además de gorro, guantes y algún que otro jersey para hacer frente a posibles bajas temperaturas. El saco, a ser posible, que sea sin cremalleras y fácil de cerrar cuando el alumno está dentro.

Una pajita o tubito de goma elástico facilitará en gran medida la acción de ingerir líquidos, sobre todo, para quienes tienen más dificultad a la hora de beber.



El alumnado ciego necesita la cooperación casi permanente de un alumno-guía que le vaya enseñando dónde están ubicadas las cosas, cómo se puede llegar a cada uno de los lugares que debe frecuentar y qué obstáculos se encuentran en el lugar que debe conocer para evitarlos.

Los alumnos y alumnas con discapacidad psíquica necesitan mayor información acerca de las cosas que pueden hacer, cómo y cuándo, y aquellas otras que no debe hacer. Es importante saber cuáles son sus hábitos diarios, sus costumbres a la hora de comer, descansar, asearse, etc.

Otro elemento que se incluirá en el equipo personal es el denominado *botijo*, o botella de plástico para las eyecciones. También una cuña y los conocidos *dodotis* en los casos de incontinencia rectal y vesical. Los alumnos que utilizan una sonda deben llevar recambios.

Las personas que se van a responsabilizar del botiquín deben incluir, además de los elementos habituales (agua oxigenada, alcohol, tiritas, esparadrapo, *betadine*, aspirinas, vendas, etc.), otros como crema para las quemaduras, antiinflamatorios, antidiarreicos, calmantes, antibióticos, pastillas de cloro para el agua, compresas, suero fisiológico, vendas elásticas, gasas, vaselina, etc.



OBJETIVOS

Cuando se realizan actividades en la naturaleza se pueden plantear muchos y distintos objetivos; los que a continuación se enumeran, a modo de ejemplo, tienen en cuenta que en el grupo que va a realizar la actividad se encuentran alumnos con discapacidades a causa de distintas deficiencias o alteraciones:

- *Aprender a respetar el medio natural, favoreciendo actitudes que lo conserven y mejoren.*
- *Aprender a caminar y acampar en el medio natural.*
- *Conocer la técnica de navegación en piragüismo.*
- *Diseñar técnicas y estrategias de adaptación al medio natural en plena naturaleza que permitan desenvolverse a los alumnos de la forma más sencilla y segura, evitando riesgos innecesarios.*

Para el alumnado con discapacidad no hay mejor sensación que la que le produce el hecho de sentirse útil y valorado por los demás, para tomar parte tanto en la planificación como en el propio desarrollo de las actividades que se vayan a llevar a cabo; como para

el resto de sus compañeros, la necesidad de sentirse activo y expectante es importante en un medio que, como el natural, demanda actitudes de responsabilidad y equilibrio personal.

Ahora más que nunca tienen la oportunidad de tomar decisiones, colaborar en la planificación de las actividades que más interesen y motiven a todo el grupo, relacionarse con su grupo aportando ideas y sugerencias, planteando soluciones puntuales a los problemas que van surgiendo, etc.

Partiendo de la idea de la máxima participación posible de todos los alumnos, sin exclusión, en la programación y realización de las actividades en la naturaleza se puede diseñar un programa de trabajo, ciertamente pedagógico y positivo, para unos alumnos y alumnas que necesitan como nadie encontrar vías para dar salida a sus irrefrenables ansias por experimentar nuevas y más ricas sensaciones, que les permitan desarrollar al máximo su patrimonio afectivo y humano.

CONTENIDOS

Los contenidos que se exponen a continuación hacen referencia a los objetivos expuestos anteriormente y se plantean no en función de las discapacidades que presentan los alumnos, sino con el mismo carácter general que se ha seguido para el resto.

Los contenidos se han de elegir en referencia a los conceptos, los procedimientos y las actitudes que han de trabajarse para lograr los objetivos propuestos de antemano. De esta manera, al explicitar los contenidos en conceptos, procedimientos y actitudes, se logra una mayor clarificación a la hora de concretar las actividades que se deben proponer de acuerdo con los objetivos y los contenidos.

Partiendo de las características de los alumnos, de sus intereses y motivaciones, pueden concretarse unos contenidos que estén de acuerdo con estos parámetros, además de estar vinculados a los recursos y espacios disponibles.

El planteamiento de actitudes como contenido de enseñanza recobra todo su significado no sólo porque el ámbito en el que se desarrollan las actividades es el escolar, sino que, además, se está hablando de actividades en la naturaleza. Cuando en el grupo de alumnos y alumnas se incluyen aquellos que presentan algún tipo de discapacidad, el planteamiento de contenidos actitudinales viene a afianzar aún más actuaciones y comportamientos que tienen mucho que ver con la solidaridad y el respeto a las diferencias.

De acuerdo con los objetivos planteados anteriormente, se proponen los siguientes contenidos:

- Características del medio natural; recursos y formas de adaptación al entorno natural.
- Formas de acampar, tipos de marcha; aspectos básicos para la organización de estas actividades.
- Adquisición de técnicas básicas para adaptarse al medio natural utilizando de forma coherente sus recursos.
- Aspectos técnicos básicos de navegación en piragua.
- Valoración de las ventajas que el medio natural ofrece al alumno en relación a su salud y equilibrio psicofísico.
- Disposición positiva hacia la naturaleza.

Éstos son, en definitiva, los contenidos que se proponen para desarrollar las capacidades apuntadas en los objetivos; se trata, básicamente, de una concreción de intenciones que emanan de los propios objetivos propuestos.

ACTIVIDADES. METODOLOGÍA

Las actividades que se pueden planificar en el medio natural en relación a los objetivos son variadas y van a depender mucho de

la imaginación y la creatividad de quien las va a programar. A modo de ejemplo se proponen las siguientes:

ACTIVIDAD N.º 1. REALIZACIÓN DE UNA MARCHA DE CINCO KILÓMETROS

Los alumnos se disponen en fila por el arcén izquierdo de la calzada y realizan una marcha de cinco kilómetros, terminando el recorrido en el mismo punto en el que se salió.

Adaptaciones propuestas

Para alumnado con discapacidad motora

Los alumnos que utilizan silla de ruedas pueden participar en la actividad siempre y cuando la orografía del recorrido lo permita. En este caso, con la ayuda de otros compañeros que empujan la silla, puede colocarse en cabeza de la fila y marcar el ritmo de la marcha. Para evitar la fatiga de quienes le ayudan a impulsar la silla, el alumno que va sentado puede portar sobre sus muslos el equipo de quien le empuja (mochila, cantimplora, etc.). Quienes utilizan prótesis u otros medios auxiliares para deambular pueden realizar con otro grupo una marcha más corta y a un ritmo inferior.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos y alumnas ciegos pueden participar sin mayores problemas con la colaboración de un alumno que le sirve de guía. Este alumno debe informarle puntualmente de aquellos aspectos interesantes de la orografía del terreno, así como de los que pueden dificultar la marcha. Los sordos no tienen ningún problema para realizar la marcha.

Para alumnado con discapacidad psíquica

Estos alumnos pueden, igualmente, realizar la marcha sin mayores problemas. Es conveniente en algunos casos aliviarles de peso cuando dan muestras inequívocas de fatiga y deben ocupar las primeras posiciones del grupo para marcar el ritmo.

ACTIVIDAD N.º 2. PREPARACIÓN Y ENCENDIDO DE UN FUEGO DE CAMPAMENTO

Los alumnos del grupo preparan el terreno adecuadamente, recogen las ramas y troncos de árbol que se van a utilizar, encienden el fuego y se sientan en círculo alrededor de él.

Adaptaciones propuestas

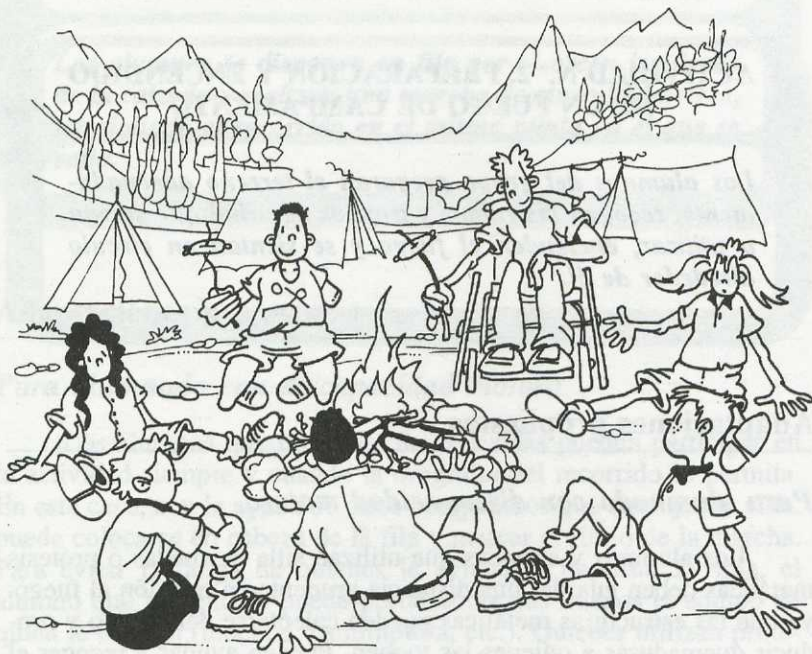
Para alumnado con discapacidad motora

Los alumnos y alumnas que utilizan silla de ruedas o prótesis metálicas deben guardar una distancia prudente en relación al fuego, ya que las estructuras metálicas pueden calentarse demasiado y producir quemaduras a quienes las toquen. Pueden ayudar a recoger el material que se va a quemar portando sobre sus sillas el mismo, y los que utilizan bastones o prótesis pueden quedarse preparando el terreno donde se va encender el fuego, limpiando de rastros la zona a utilizar, colocando las ramitas y troncos que se van a emplear para encender el fuego, etc.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos ciegos pueden colaborar en la preparación del material que se va a emplear para encender el fuego. Deben tener

una idea exacta de cómo se va disponer el lugar y el sitio que van a ocupar una vez encendido el fuego para evitar problemas en caso de que necesiten desplazarse a algún sitio. Los alumnos sordos pueden participar sin problemas en todas las actividades que realiza el grupo.



Para alumnado con discapacidad psíquica

Estos alumnos pueden ayudar a recoger ramitas y troncos para encender el fuego, además de aprender a colocarlos adecuadamente para encender el fuego. En algunos casos habrá que prestar un poco de atención para colocarles en lugares en los que no exista ningún peligro de acercamiento al fuego.

ACTIVIDAD N.º 3. COLECCIONAR ÁRBOLES

Los alumnos se agrupan de cinco en cinco. A la señal del monitor salen por el bosque a recoger el mayor número posible de hojas y ramitas de diferentes árboles de la zona. Disponen de una hora para ello. Al finalizar ese tiempo deben regresar con el material coleccionado; ganará la prueba el grupo que más muestras diferentes aporte. En caso de empate a muestras aportadas, ganará el equipo que menos tiempo haya invertido.

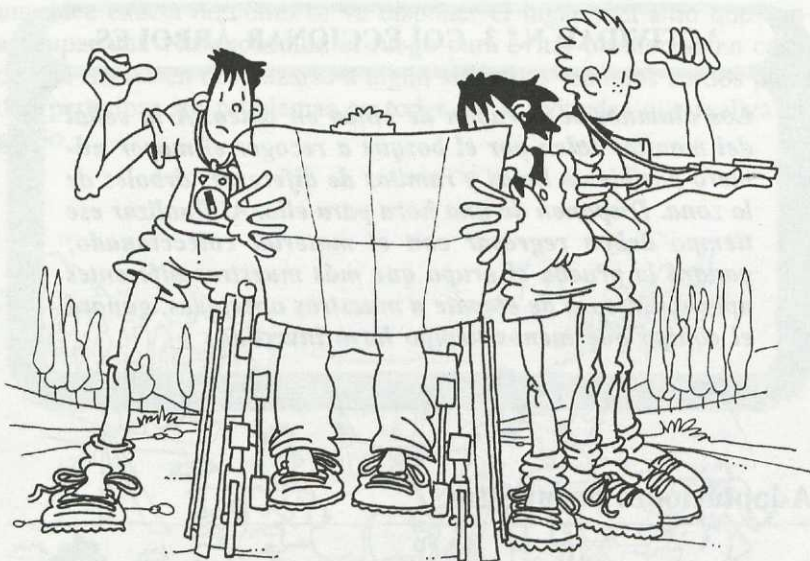
Adaptaciones propuestas

Para alumnado con discapacidad motora

Quienes utilizan silla de ruedas y no pueden acceder a lugares escarpados pueden colaborar con sus compañeros controlando el tiempo que ha transcurrido o portando sobre su silla las muestras recogidas. Los que utilizan bastones o prótesis pueden participar en la actividad explorando la zona e indicando a sus compañeros del hallazgo de árboles diferentes. A los grupos en los que se incluyen alumnos y alumnas con estas características se les puede añadir un tiempo extra, debido a que realizan el recorrido a menor ritmo que el resto de compañeros.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos ciegos pueden colaborar con los compañeros, controlando el tiempo transcurrido; para ello utilizan un reloj sonoro o en relieve, de forma que pueden saber en cada momento el tiempo que marca. Los alumnos sordos pueden colaborar sin ningún tipo de problemas en la actividad, siempre que los compañeros les expliquen bien cuál debe ser su cometido.



Para alumnado con discapacidad psíquica

Los alumnos y alumnas con discapacidad psíquica pueden participar en la actividad ayudados por otros compañeros que en cada momento les van indicando lo que han de hacer. Su aportación puede ser valiosa si están motivados por la actividad y han entendido bien cuál es su cometido. A estos grupos se les puede dar un poco más de tiempo para realizar la actividad.

ACTIVIDAD N.º 4. NAVEGACIÓN EN PIRAGÜA POR EL RÍO

Los alumnos disponen de piragüas de una y dos plazas y realizan un recorrido en línea recta hasta un punto determinado, para volver después al punto de partida.

Adaptaciones propuestas

Para alumnado con discapacidad motora

Los alumnos y alumnas que van en silla de ruedas o necesitan prótesis, pero están en condiciones de utilizar los brazos para remar, pueden introducirse en una piragua de dos plazas, con un compañero sin discapacidad o un monitor, realizando la navegación de forma conjunta. Es necesario utilizar un chaleco salvavidas en todos los casos. La navegación puede realizarse cerca de la orilla hasta que se compruebe un suficiente dominio de la embarcación.

Los alumnos con discapacidad motora que demuestren un suficiente dominio de la embarcación pueden navegar de forma solitaria, prestando especial atención en caso de vuelco para ayudarles a recobrar la posición.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Los alumnos y alumnas ciegos pueden participar en una embarcación de dos plazas siguiendo estrictamente las indicaciones de su copiloto. Puede navegarse muy cerca de la orilla hasta que se demuestre un suficiente control de la embarcación. Los sordos no tienen problemas para remar solos.

Para alumnado con discapacidad psíquica

Estos alumnos pueden navegar con la compañía de un monitor o compañero que les va dando instrucciones acerca de lo que tienen que hacer. En los casos que sea posible es deseable que naveguen solos cerca de la orilla, hasta que vayan cogiendo confianza y puedan navegar como el resto de sus compañeros, lo que, sin duda, les aportará grandes dosis de autoconfianza y autoestima.

Estas y otras muchas actividades que se puedan plantear sirven al alumnado para mejorar no sólo sus comportamientos con el medio

natural, que deben aprender a cuidar y mimar, sino, también, para mejorar su relación consigo mismos y con los demás en la búsqueda de una comunicación más abierta y fluida con su entorno.

EVALUACIÓN

La evaluación de estas actividades puede plantearse en dos direcciones: por un lado, valorar el grado de consecución de los objetivos motrices; por otro, el grado de satisfacción producido por parte de las personas que han participado en las actividades.

Respecto al primer punto, se puede observar en cada actividad:

- *Si muestran continuidad en las tareas y se esfuerzan por hacerlo lo mejor que pueden.*
- *Si mejoran sus capacidades físicas como consecuencia del trabajo que están realizando cada día.*
- *Si se observa una mejora en el aprendizaje de los aspectos técnicos que se aprenden.*
- *Etc.*

En tal sentido, la simple observación del responsable de la actividad de la participación de los alumnos puede dar pistas de cómo éstos van o no mejorando estos parámetros. No obstante, una más precisa y objetiva evaluación de los progresos puede conseguirse proponiendo pruebas o tests que indiquen de forma fiable tales progresos.

En relación con la segunda parte de este planteamiento se puede proponer un diario de preguntas abiertas donde se recojan las sensaciones, ideas, preocupaciones, etc., que alumnos y alumnas han ido experimentando a lo largo de las sesiones. En tal sentido, cabe plantearse estas preguntas:

- *¿Te ha gustado la actividad que hemos realizado?*
- *¿Te lo has pasado bien?*
- *¿Qué es lo que más te ha gustado de lo que has hecho?*
- *¿Qué propones para la siguiente actividad?*
- *¿Has contado con todas las ayudas que necesitabas para realizar la actividad?*
- *¿Qué es lo que menos te ha gustado de tu participación en la actividad?*
- *¿Has tenido suficiente tiempo para realizar la actividad, o crees que necesitas más?*
- *Etc.*

Este tipo de preguntas abiertas pueden ayudar mucho a evaluar el grado de satisfacción de alumnos y alumnas en relación con las actividades que se desarrollan y dar pistas sobre qué aspectos conviene incidir para mejorar su motivación y participación.

12

Danza y expresión corporal

La danza y la expresión corporal son elementos básicos en la planificación de las actividades extraescolares. Ambas se asientan en las raíces más profundas de la motricidad humana. El ser humano, desde que lo es, ha danzado y se ha expresado con su cuerpo para comunicar y transmitir a sus congéneres sus necesidades y sentimientos más elementales.

La estructura que se sigue para desarrollar este tema se ha variado con respecto a la de los deportes expuestos hasta ahora; la razón es que la danza y la expresión corporal admiten un sinnúmero de planteamientos a la hora de proponer sus objetivos y de la selección de contenidos, así como no pocas alternativas en cuanto a su desarrollo metodológico. Por ello se apuntan algunas ideas y sugerencias de forma abierta, a sabiendas de que cada cual realizará su particular planteamiento.

LA DANZA COMO ELEMENTO FORMATIVO

La danza es un medio de comunicación y de libre expresión de sentimientos que muy bien puede utilizarse en la actividad extraescolar. El ser humano danza desde que lo es y ha utilizado la danza como rito, como expresión de amor, de preparación para la guerra, como

acción de gracias, para festejar éxitos o simplemente para eliminar adrenalina. En nuestro contexto escolar la danza nos sirve para canalizar la expresividad, como medio de relación y comunicación en nuestro entorno. En este sentido, siguiendo la dinámica de este libro, ¿quién ha dicho que los alumnos con discapacidad no pueden bailar?

Desde una silla de ruedas, con dos bastones, con una pierna, sin brazos, en ausencia de visión o audición, el alumnado puede expresar, sin duda, todo un repertorio de sensaciones a través de la danza, que necesita transmitir, incluso más, compartir con sus compañeros de baile. Como niño que es siente una necesidad profunda, innata, antropológica... de comunicar sus sentimientos.

La danza permite al alumno con discapacidad conocer mejor su estructura corporal, descubrir sus posibilidades de expresión y la percepción de su propia realidad corporal. Tiene la oportunidad de confirmarse como una realidad presente, plenamente justificada en sí misma.



Pero además, con la danza se puede incrementar la movilidad, mejorar patrones posturales y la función cardíaca, así como conseguir una mejor coordinación.

Bailando con los demás, el alumnado con discapacidad tiene la oportunidad de desinhibirse, de tender un puente entre su necesidad de comunicarse y la de los otros por conocerle y aceptarle. Se puede bailar mejor o peor, con mayor o menor estética y gracilidad, pero siempre sobre la base de un movimiento intencional dirigido a un fin concreto: la expresión de un sentimiento.

Danzando en pareja, en grupo, el alumno vincula sus intereses particulares a los del otro, a los del grupo, asumiendo así la necesidad de relación. La posibilidad de reunir en un mismo baile a alumnos con discapacidad con quienes no la tienen incrementa sobremedida la espontaneidad en la relación personal, lo que coadyuva a un mayor acercamiento y conocimiento entre todos.

Se trata, pues, de organizar danzas y bailes que estén en consonancia con las posibilidades reales de alumnos y alumnas; incluso se pueden adaptar algunos bailes a sus capacidades.

Danzando, el alumno con discapacidad se siente abocado a utilizar todo ese repertorio de señales y símbolos que utiliza en su relación con los demás a partir de una mejor comprensión de sus capacidades y limitaciones.

Desde el punto de vista metodológico convendría primeramente conocer bien el grupo de alumnos que va a participar en la actividad: qué intereses tienen, qué es lo que más les gusta, cuáles son sus posibilidades motrices y con qué material se cuenta.

Una vez conocidos estos datos se puede planificar una actividad atractiva y rica en su oferta de bailes, de manera que todos se encuentren motivados y expectantes.

En principio se puede plantear la actividad organizando parejas que se compongan de un alumno con discapacidad y otro compañero sin discapacidad. Una buena coordinación entre uno y otro

hace posible un mayor progreso en el aprendizaje de nuevos elementos de cada baile.

Cada alumno o alumna tiene un ritmo interior, personal e intransferible, pero también mejorable. Cada movimiento que realiza se ajusta a un espacio y a un tiempo. Danzando se afronta un compromiso, el de adecuar su ritmo interior al del otro, y ambos requeridos por un tiempo y un espacio determinados.

El ritmo que se marca desde el exterior fija la pauta de la expresión en un tiempo concreto. Para mejorar la adecuación del movimiento al ritmo cabe plantear ejercicios de fácil asimilación a través de la utilización de instrumentos de percusión o, simplemente, golpeando con cualquier parte del cuerpo para marcar diferentes estructuras rítmicas.

Con estas actividades, al principio sencillas y de fácil asimilación, se van consiguiendo nuevos logros con el fin de estar en disposición de afrontar la aparición de estructuras progresivamente más complejas. Como quiera que cada alumno o alumna con discapacidad tiene su propio ritmo y su propia diferencia, se pueden establecer en el grupo varias tareas, dependiendo del nivel de cada uno y el tipo de discapacidad.

Por ejemplo, se propone batir palmas con un ritmo determinado; los alumnos que no tienen mayor dificultad de coordinación pueden hacerlo de acuerdo con un ritmo musical vivo y motivante; otros, a causa de una discapacidad motora, pueden tener mayor dificultad para batir palmas y a ese ritmo, por lo que percuten con palos, por ejemplo, a un ritmo marcado, más pausado; los alumnos ciegos pueden seguir el mismo ritmo que su compañeros videntes, procurando que la percepción auditiva sea la mejor posible.

Objetivos

A través de la danza, tanto los alumnos y alumnas con discapacidad como sus compañeros, tienen la oportunidad de expresarse

abiertamente, de conocerse y descubrir otras manera de relación corporal consigo mismo y con los demás.

Cuando un alumno sin discapacidad, pongamos por caso, aprende unos pasos de baile con una compañera sentada en una silla de ruedas, se está poniendo de manifiesto algo más que la simple relación de dos personas que danzan; se expresa, sobre todo, la capacidad de ambos de encontrar un ritmo en el movimiento compartido, a través del cual interactúan sentimientos y actitudes que trascienden lo puramente coreográfico, escénico, interpretativo.

Se trata, básicamente, de proponer actividades de danza que se basen en el placer por bailar con la mayor naturalidad y espontaneidad posibles, en las que cada alumno se vea abocado a descubrir no sólo sus posibilidades de movimiento en relación a un ritmo y a una melodía sino la de sus propios compañeros, entre los que se encuentran algunos con discapacidad.

Por ello, se pueden plantear los siguientes objetivos:

- *Ayudar al mayor desarrollo psicofísico posible del alumno.*
- *Mejorar las actitudes posturales rígidas y poco flexibles.*
- *Mejorar los patrones básicos de movimiento.*
- *Incrementar las capacidades coordinativas y el sentido del ritmo.*
- *Aprender distintas técnicas de baile (rock, bailes de salón, salsa, bailes regionales, etc.).*
- *Promover una mayor elasticidad y flexibilidad corporal.*
- *Adquirir una mayor conciencia de las posibilidades de movimiento corporal, ajustando las respuestas motrices no sólo a las exigencias de la propia danza sino, también, a los sentimientos que se viven en cada momento.*

Actividades. Metodología

Descubrir las posibilidades de movimiento, valorar las capacidades personales, comprobar el grado de destreza y dominio de los elementos auxiliares para mejorar la movilidad (silla de ruedas, bastones, materiales ortopédicos, etc.), evaluar la capacidad para transmitir sensaciones, etc., son aspectos básicos a tener en cuenta en la programación de actividades danzadas.

Esta programación de actividades en las que se utiliza la danza como elemento expresivo, y a la vez formativo, tendrá en cuenta también a los alumnos con discapacidad que estén en el grupo y analizar:

- Las capacidades físicas de los alumnos que van a participar en las actividades:
 - Grado de movilidad
 - Flexibilidad, fuerza, resistencia, etc.
 - Posibles retracciones (deformidades) de las articulaciones (muñecas, caderas, tobillos, etc.).
 - Ausencia de miembros y grado de utilización de prótesis, órtesis, sillas con motor eléctrico, bastones, etc.
 - Nivel de utilización de los canales sensoriales.
- El sentido del ritmo; en qué medida las causas que provocan la discapacidad dificultan el desarrollo del sentido del ritmo.
- La coordinación dinámica general y utilización adecuada de la relación espacio-temporal.
- El grado de conocimiento de distintas técnicas de bailes (tradicionales, modernos, etc.).

En el aprendizaje de las técnicas básicas de bailes populares y tradicionales se debe partir de las posibilidades motrices de los alum-

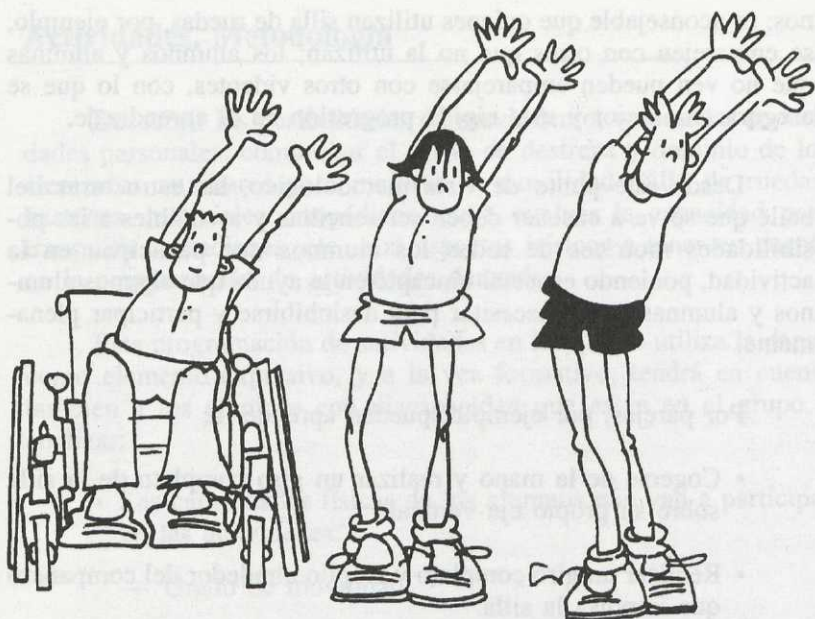
nos; es aconsejable que quienes utilizan silla de ruedas, por ejemplo, se emparejen con otros que no la utilizan; los alumnos y alumnas que no ven pueden emparejarse con otros videntes, con lo que se asegura una mejor y más rápida progresión en el aprendizaje.

Desde este punto de vista metodológico, las estructuras del baile que se va a enseñar deben ser sencillas y asequibles a las posibilidades motrices de todos los alumnos que participan en la actividad, poniendo especial hincapié en la ayuda que algunos alumnos y alumnas van a necesitar para desinhibirse y participar plenamente.

Por parejas, por ejemplo, pueden aprender a:

- Cogerse de la mano y realizar un giro completo de la silla sobre su propio eje vertical.
- Realizar un giro completo y amplio alrededor del compañero que impulsa la silla.
- Reproducir posiciones de brazos, piernas y tronco similares, en relación a una melodía, a una propuesta coreográfica, etc.
- Expresar con sus desplazamientos y posiciones del cuerpo un sentimiento, una actitud, un estado de ánimo, compartiéndolos con el compañero de baile.
- Utilizar de la forma más conveniente las ayudas ortopédicas y elementos auxiliares al servicio de las exigencias rítmicas en cada momento y en relación al propio compañero de baile.

El denominado *aerobic* o movimientos corporales acoplados a un ritmo melódico determinado suele ser una actividad muy atractiva para todos los alumnos; en este sentido, se pueden proponer montajes musicales a los que se ajustarán distintos movimientos que activen toda la estructura corporal de los alumnos.



Para alumnado con discapacidad física

Se puede proponer, por ejemplo, un montaje musical que parta de las posibilidades motrices de los alumnos que utilizan silla de ruedas; todos los alumnos se sientan en sillas del aula y participan en la creación de una secuencia de baile en la que todos intentan moverse partiendo desde esa posición:

- Extensiones de brazos arriba, a derecha e izquierda, con ritmo (1, 2, 3... 8 veces).
- Rotaciones de muñecas, giros de brazos, uno sobre el otro.
- Rotaciones de cuello (1, 2, 3... 8 veces a cada lado).
- Flexión-extensión del tronco.
- Golpeos con los pies en el suelo (1, 2, 3... 8 veces).

- Movimientos laterales del tronco, con flexión y extensión del brazo contrario, etc.

Para alumnado con discapacidad sensorial

Si la propuesta se realiza para alumnos con discapacidad sensorial, a causa de ausencia de visión, por ejemplo, se puede plantear que todos los alumnos se tapen los ojos con un pañuelo e intenten realizar un montaje dinámico y alegre:

- Apoyos alternativos de las piernas atrás, al ritmo de la música.
- Flexiones abdominales con rotación del tronco a derecha e izquierda (1, 2, 3... 6 veces).
- Tumbados en sentido supino, flexionar una pierna y luego la otra (1, 2, 3... 6 veces cada una).
- Palmada y extensión lateral de brazos; palmada y extensión arriba de un brazo y el otro lateral; alternativamente, palmada y flexión de piernas, etc.
- Saltitos verticales al ritmo que marca la música, con brazos en jarra, brazos arriba, realizando oscilaciones de brazos, etc.

Aún cuando los alumnos sordos pueden seguir un ritmo musical observando a sus compañeros o a través de las vibraciones que pueden sentir, también se puede realizar un montaje no sonoro, cuya finalidad sería que todo el grupo valore y viva lo que es la danza desde la no percepción de sonido alguno; se propone una estructura rítmica y los alumnos comienzan a moverse de acuerdo con ella:

- Apoyos alternativos de uno y otro pie adelante y atrás (1, 2, 3... 8 veces).
- Elevación de piernas de forma alternativa, adelante y atrás (1, 2, 3... 8 veces).

- Bajar a posición de cuclillas y saltar arriba abriendo las piernas antes de caer.
- Sentados con apoyos de manos atrás, estirar una pierna y luego la otra (1, 2, 3... 8 veces cada una).
- Correr en el sitio elevando de forma rítmica los talones atrás y arriba.

En resumen, se trata de plantear las actividades danzadas desmenuzando cada paso y cada movimiento distinto, de forma que sea comprensible para todos los alumnos y pueda ser acomodado no sólo a sus características personales, sino, también, a las exigencias rítmicas propuestas.

LA EXPRESIÓN CORPORAL

No existe aún en el marco conceptual una definición clara y admitida por la mayoría de los profesionales y responsables de la educación corporal, y eso a pesar que «expresión corporal» es fundamentalmente, y aunque parezca una perogrullada, «expresión del cuerpo».

En cualquier caso, se puede entender como expresión corporal toda actividad que tenga por objeto la realización de un gesto, una postura, un movimiento corporal intencional con el fin de expresar un sentimiento, una necesidad, una idea, una actitud. La necesidad de comunicarse con el mundo exterior desde el mismo momento del nacimiento es la base de una expresión corporal que necesita la interacción con el entorno, *con el otro*.

En el ámbito de la escuela, la educación a través del movimiento intencional expresivo, orientado a un fin —la comunicación con el otro—, se configura como elemento básico en cualquier programa de actividad física que se precie.

Dentro del marco de las actividades extraescolares, la expresión corporal debe ocupar un lugar importante, también cuando de

alumnado con discapacidades se trata. En este caso, al existir menores posibilidades de movilidad, hay que tratar de sacar el máximo provecho a las posibilidades de cada alumno. La responsabilidad de utilizar las manos, o hacer muecas, o no poder controlar adecuadamente el ritmo respiratorio, por ejemplo, no pueden ser motivo de exclusión en una programación de actividades de expresión corporal.

Los alumnos y alumnas con discapacidad sensorial deben encontrar el medio ideal para participar en las actividades a partir de la mejor utilización de sus capacidades. Los compañeros pueden y deben colaborar para que estos compañeros se integren en cada tarea, poniendo de manifiesto, y a partir de sus propias capacidades, sus necesidades de expresión y comunicación.

Asimismo, los alumnos y alumnas con discapacidad psíquica deben encontrar en estas actividades la oportunidad para expresar y exteriorizar sus sentimientos, sus sensaciones más profundas y personales. Para ello debe crearse un clima abierto, distendido y capaz de adecuarse a sus ritmos y necesidades expresivas.

En todo caso, la utilización del bloque de contenidos que se utiliza en Educación Física, *Expresión Corporal*, debería plantearse de acuerdo con el **desarrollo de las siguientes capacidades:**

- *Conocer y desarrollar las posibilidades expresivas del cuerpo.*
- *Tener conciencia del potencial expresivo del cuerpo en relación al conocimiento de sus posibilidades y limitaciones de comunicación.*
- *Potenciar al máximo el desarrollo de la creatividad como vía de expansión del caudal expresivo del cuerpo.*
- *Aprender a incrementar las posibilidades de relación con uno mismo, con los demás y con el entorno.*

Siguiendo la propuesta de Tomás Motos Teruel, podemos proponer juegos y actividades en **tres dimensiones:** juegos de expresión libre, juegos de expresión y juego dramático.

La primera dimensión, **juegos de expresión libre**, hace referencia a aquellos movimientos, palabras, gestos y sensaciones que tratan de expresar lo que el alumno *vive* en su interior ante estímulos sensoriales externos.

Los **juegos de expresión** ponen todo el énfasis en el elemento imaginativo (*actúa como si..., haz como si..., eres como si...*). La creatividad puesta al servicio de la imaginación.

El **juego dramático**, de gran riqueza expresiva, hace referencia a la dramatización o puesta en escena de una situación en la que los actores deben representar un papel previamente asignado.

En todo caso, lo que se pretende es que el alumno esté comprometido en todos los ámbitos de su bagaje personal (psicológico, afectivo, cognoscitivo, psicomotriz...). Así, cabe la posibilidad de desarrollar la empatía del alumno, es decir, la comunicación afectiva con los compañeros sobre la base del respeto y la aceptación del otro y, también, el conocimiento y la aceptación de sí mismo.

Al plantear juegos y actividades de expresión corporal se debe tener en cuenta que los alumnos y alumnas con discapacidad, al tener algunas limitaciones de expresión, deben sacar el máximo provecho a sus posibilidades expresivas y gestuales. En tal sentido se deberían plantear juegos y actividades que, a su vez, sirvieran de excusa y base para otras tareas más y más comprometidas con la expresividad del alumno.

En todo caso, se deberá comenzar con el planteamiento de sesiones en las que el nivel de exigencia sea, en principio, escaso, para ir paulatinamente progresando a planteamientos más ambiciosos donde todos los alumnos estén verdaderamente comprometidos a actuar y a expresar.

Orientaciones

Como orientaciones a tener en cuenta a la hora de planificar una sesión de expresión corporal, se podrán apuntar las siguientes:

- Crear un clima distendido y familiar para que alumnos y alumnas se sientan desinhibidos y abiertos.
- Que el tono de voz y las observaciones del monitor o responsable de la actividad sean claras y fácilmente inteligibles. Téngase en cuenta, además, que el tono que se emplee puede incitar a la acción o inhibir al alumnado.
- Que los alumnos participen muy activamente en la elección de las actividades y juegos que se planteen.
- Evitar, en la medida de lo posible, que el responsable de la actividad realice demostraciones no verbales, ya que puede limitar la creatividad del alumnado; no obstante, debe estar atento por si en algún caso fuera necesario realizar algún tipo de ejemplificación para motivar a la acción.
- La utilización de elementos y soportes externos puede ayudar mucho no sólo como mediadores en la comunicación sino, además, como motivadores de nuevas respuestas expresivas. Hay que tener en cuenta que la utilización de las propias sillas de ruedas, bastones, etc., puede servir de elemento desencadenante de situaciones y acciones expresivas.
- Plantear al grupo que se utilicen las características de las distintas discapacidades como tema de trabajo expresivo.
- La utilización de elementos musicales puede ser muy enriquecedora si se elige adecuadamente para la actividad que se propone y si el volumen no produce en los alumnos una actitud agresiva o de ansiedad. Hay que considerar que algunos alumnos tienen asociada a su deficiencia física un déficit auditivo y, por tanto, necesitan un volumen sonoro suficiente para captar todo el contenido y mensaje musical.

Los **materiales** que se han de utilizar son variopintos y pueden tener distintas utilidades y significaciones: libros, madejas, hilos, piedras, monedas, telas, sábanas, palos, paraguas, botellas, cartones, conos, pelotas, colchonetas, cuerdas, máscaras, neumáticos, picas, aros,

crótalos, mazas, tambor, castañuelas, equipo de música, pelucas, xilófono, ropa para disfraces, rotuladores, cartulinas, tacos de madera, etc.

El repertorio de actividades y juegos que se plantean de cara a desarrollar en el alumnado una mayor y más rica expresividad es enorme y están publicados muchos libros que se pueden utilizar al respecto. Lo que a continuación se expone son algunos juegos y sugerencias que se pueden plantear en el grupo en el que algunos alumnos y alumnas presentan algún tipo de discapacidad. Estos juegos están planteados para diferentes niveles de edad, por lo que cada responsable de la actividad debe adecuar los juegos que proponga a los intereses y edades de quienes van dirigidos.

Propuestas

Propuesta 1. *Vamos a conocernos*

En este juego los alumnos, colocados en círculo, van diciendo en voz alta su nombre, su mejor y peor capacidad (por ejemplo: «Soy Luis, corro mucho y no sé saltar», «Soy Pedro, escribo poesías y no puedo correr con mis piernas», etc.).

Después de presentarse, cada alumno debe saber el nombre y las capacidades del que está situado a su derecha y a su izquierda.

Una variante: cada alumno con discapacidad explica su deficiencia y desde cuándo la tiene. Al final, los demás, al ser preguntados, deben recordar los datos expuestos por sus compañeros.

Propuesta 2. *Moveos como si...*

Los alumnos, sentados sobre colchonetas, cada vez uno, dan una idea y los demás tienen que moverse en relación a la idea del compañero:

- *Moveos como si fuerais ciegos.*

- Moveos como si fuerais muy mayores.
- Moveos como si fuerais de goma.
- Moveos como si tuvierais puesta una armadura de la Edad Media.
- Moveos como si estuvierais ante un león.
- Moveos como si estuvierais en el agua...

Propuesta 3. *Eres mi espejo*

Dispuestos por parejas en la sala, un alumno o alumna que utiliza silla de ruedas se coloca frente a otro sentado en una silla del aula. Uno de ellos realiza movimientos que deben ser imitados al mismo tiempo por su compañero. Luego, se cambian los papeles.

- Sentados con las palmas abiertas a 30 centímetros, imitar los desplazamientos.



- Cara frente a cara, imitar los gestos de boca, ojos, mirada...
- Imitar los movimientos del tronco.

Propuesta 4. *¿Qué puedes mover tú?*

Un alumno con discapacidad frente a otro sin ella. Este último investiga todos los movimientos que es capaz de realizar; en una hoja toma nota de los que puede realizar; luego se cambian los papeles:

- *Mueve los dedos de cada mano.*
- *Mueve la lengua fuera de la boca.*
- *Abre y cierra los ojos repetidamente.*
- *Gira la cabeza a derecha e izquierda.*
- *Eleva los hombros.*
- *Mueve el tronco hacia adelante y hacia atrás.*
- *Mueve los dedos de los pies.*
- *Levanta una pierna, luego la otra, etc.*

Propuesta 5. *Cómo me siento*

Colocados los alumnos en grupos de tres, uno de cada grupo frente a los otros dos y alternándose oculta su cara con una caja de cartón. Cuando se la quita, su cara muestra un gesto determinado. Los demás apuntan en una hoja qué sensación expresaba:

- Alegría, timidez.
- Decepción, tranquilidad.

- Tristeza, ansiedad.
- Ironía, vergüenza.
- Susto, adormilado.



Propuesta 6. *Cámara lenta*

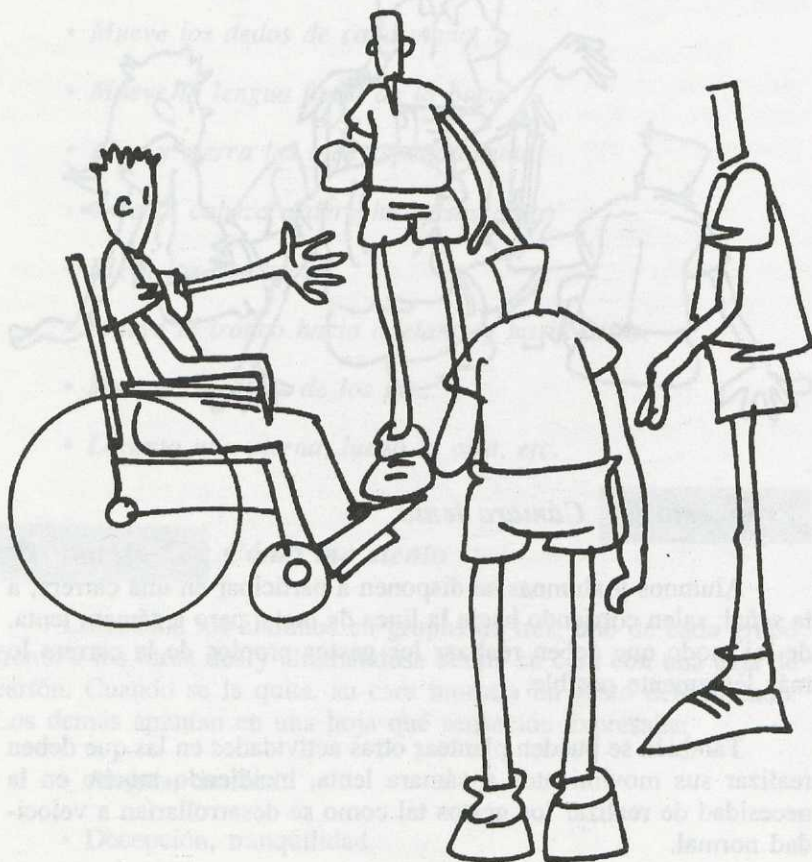
Alumnos y alumnas se disponen a participar en una carrera; a la señal, salen corriendo hacia la línea de meta, pero a cámara lenta, de tal modo que deben realizar los gestos propios de la carrera lo más lentamente posible.

También se pueden plantear otras actividades en las que deben realizar sus movimientos a cámara lenta, incidiendo mucho en la necesidad de realizar los gestos tal como se desarrollarían a velocidad normal.

Propuesta 7. *Haces lo contrario que yo*

El grupo se dispone en círculo; van saliendo por parejas. Un alumno expresa un gesto o una actitud y el otro debe realizar el gesto que exprese lo contrario. Los demás valorarán si lo ha conseguido.

- Triste-alegre
- Aburrido-chistoso.
- Optimista-pesimista.



- Indignado-satisfecho.
- Entusiasmado-decepcionado.
- Deportista-pasivo.
- Gozoso-amargado.

Propuesta 8. *¡No te rías!*

Colocados por parejas, uno frente a otro, un alumno permanece con gesto serio observando los movimientos y gestos del otro que intenta hacerle reír durante cuatro o cinco segundos. Luego se cambian los papeles.

Propuesta 9. *La danza de los animales*

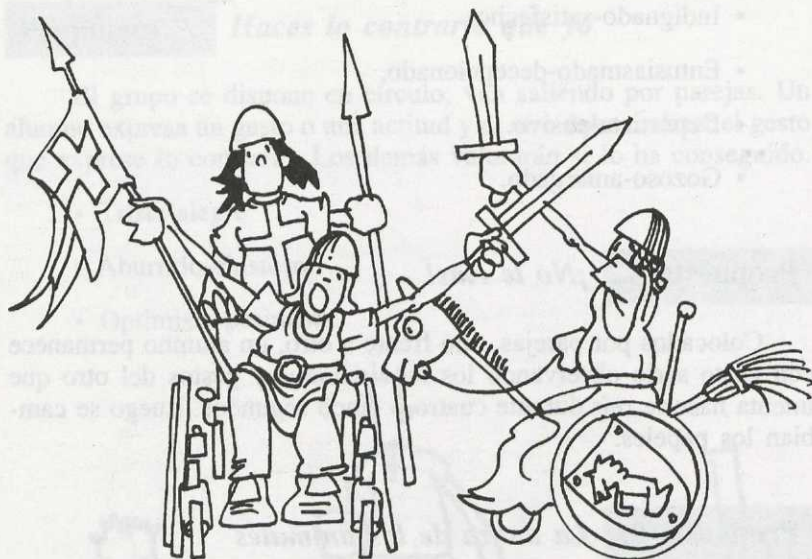
Tumbados todos los alumnos y alumnas en el suelo, uno cada vez apunta en la pizarra el nombre de un animal; inmediatamente después todos inician un baile imitando las características de ese animal.

Propuesta 10. *¡Que viene el escultor!*

Colocados los alumnos en círculo, uno cada vez se coloca en el centro y adopta una postura cualquiera. Los demás intentarán *esculpir* la imagen de quien está posando, corrigiendo cada parte de su cuerpo hasta que se parezca totalmente al modelo original.

Propuesta 11. *Hago mimo*

El *gesto* es un medio primario de comunicación y muchos alumnos y alumnas con grandes dificultades para la comunicación lo utilizan como elemento básico en su comunicación con los demás. Otros lo utilizan como apoyo para reforzar su menor capacidad de comunicación verbal.



La utilización del gesto como medio de expresión y comunicación, a través del canal visual, es una de las actividades que más suscita en el alumnado la curiosidad y, a la vez, la espontaneidad.

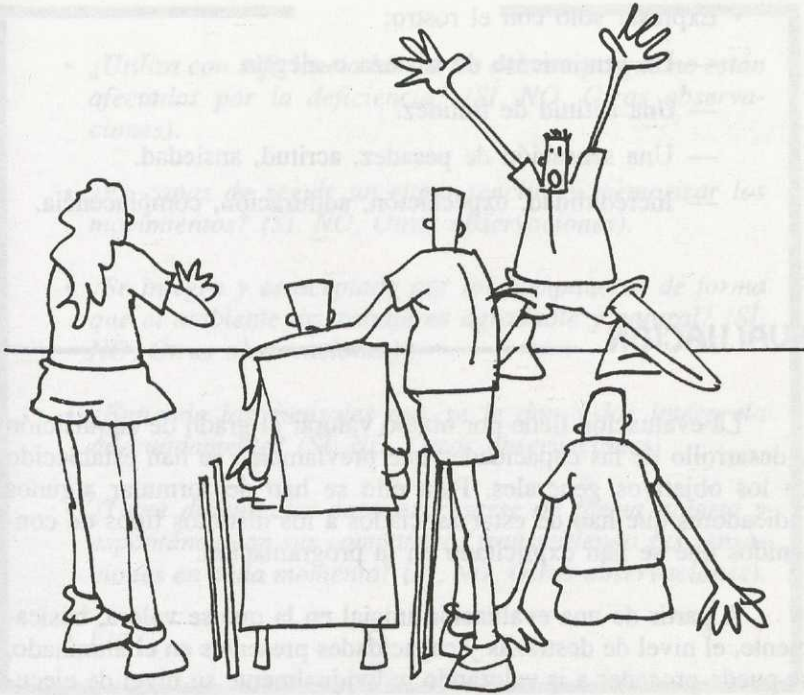
Cuando tenemos alumnos y alumnas que apenas pueden utilizar sus manos y su propio cuerpo como medio de expresión, descubrimos que son quienes más a gusto se encuentran cuando se trata de una actividad de mimo. La utilización de la cara como canal de comunicación es un elemento interesante para facilitar la relación con los demás.

Plantear actividades que redunden en una mayor utilización del gesto corporal como medio de comunicación debe ser uno de los elementos importantes a tener en cuenta a la hora de planificar las actividades extraescolares.

Tipos de actividades que se pueden realizar:

- Expresar con la utilización de las manos:

— El vuelo de un pájaro.



- Tocar una sonata al piano, con guitarra, con violín, etc.
- Acariciar animales.
- Gestos que se utilizan cotidianamente (*hace frío, calor, cuesta mucho, telefonar, etc.*).
- Expresar utilizando manos, brazos y tronco:
 - Una pelea.
 - Empujar una caja grande.
 - Escalar una montaña.
 - Llenar copas de cava.
 - Colocar unas cajas encima de otras.

- Expresar sólo con el rostro:
 - Un sentimiento de tristeza o alegría.
 - Una actitud de timidez.
 - Una sensación de pesadez, acritud, ansiedad.
 - Incredulidad, expectación, admiración, complacencia.

EVALUACIÓN

La evaluación tiene por objeto valorar el grado de adquisición y desarrollo de las capacidades que previamente se han establecido en los objetivos generales. Para ello se han de formular algunos indicadores que han de estar asociados a los distintos tipos de contenidos que se han explicitado en la programación.

A partir de una evaluación inicial en la que se valora, básicamente, el nivel de destrezas y capacidades presentes en el alumnado, se puede proceder a ir valorando individualmente su nivel de ejecución, corrigiendo cuando surjan los defectos que se observen, además de adecuar en cada instante las características y posibilidades de los alumnos a las exigencias de las tareas planteadas.

Una vez elegido el instrumento que se va a utilizar en la evaluación de los progresos de los alumnos (lista de control, técnica de observación, etc.), se pueden detallar, a modo de ejemplo, aquellos elementos que quieren ser evaluados en alumnos con discapacidad:

- *¿Adopta una posición adecuada el cuerpo antes de realizar un giro? (SÍ, NO, Otras observaciones).*
- *¿Existe suficiente movilidad en las articulaciones de codos, tobillos y muñecas? (SÍ, NO, Otras observaciones).*

- *¿Utiliza con suficiencia las partes del cuerpo que no están afectadas por la deficiencia? (SÍ, NO, Otras observaciones).*
- *¿Es capaz de seguir un ritmo sencillo y memorizar los movimientos? (SÍ, NO, Otras observaciones).*
- *¿Se integra y es aceptado por los compañeros de forma que el ambiente de trabajo es agradable y natural? (SÍ, NO, Otras observaciones).*
- *¿Entiende los mensajes que se le dan y los interpreta adecuadamente? (SÍ, NO, Otras observaciones).*
- *¿Tiene dificultades para expresarse de forma abierta y espontánea con sus compañeros transmitiendo sus sensaciones en cada momento? (SÍ, NO, Otras observaciones).*
- *Etc.*

JUSTIFICACIÓN

En la justificación de una propuesta de trabajo creativo, es importante fundamentar y defender los siguientes puntos básicos:

13

Juegos recreativos

Por juegos recreativos entendemos aquellos que tienden, sobre todo, a hacer agradable, divertida y creativa la forma de jugar; la existencia de pocas reglas de juego, el talante abierto y espontáneo de la actividad, las infinitas variantes que cada propuesta de juego admite, el carácter extrovertido y abierto que lo definen... explican algunas de las características por las que un juego se denomina **recreativo**.

En el ámbito de las discapacidades, los juegos recreativos adquieren de igual modo una importante relevancia, ya que facilitan al alumnado el camino para sentirse espontáneo, libre y creativo. Ahora más que nunca los alumnos con discapacidad y sus compañeros tienen la oportunidad de afrontar propuestas de juegos de forma libre y en la línea de compartir las propias capacidades y, por qué no, las limitaciones. Es una aventura de ida y vuelta, en la que cada alumno va a transmitir a los demás su imaginación, su creatividad y, a la vez, va a recibir las sensaciones y las respuestas de los demás compañeros, que le van a servir para ahondar un poco más en la posibilidad de encontrar esas sensaciones de bienestar personal.

JUSTIFICACIÓN

En la justificación de una propuesta de juegos recreativos, estarían fundamentalmente definidos los siguientes puntos básicos:

- Los juegos recreativos facilitan la integración entre todos los alumnos y alumnas, de forma que cada cual es aceptado tal como es y con su particular forma de aportar elementos que enriquecen el propio juego. La fórmula de *todos contra todos* adquiere una especial significación, sin actitudes de elitismo ni marginación hacia ningún compañero de juego.
- A través del juego se pone de manifiesto una competencia sana, exenta de las tensiones habituales en el deporte competitivo, y en la que lo más importante es el disfrute personal.
- En los juegos recreativos se pone de manifiesto la coeducación, siendo posible agrupar al alumnado independientemente de su edad, sexo, capacidades y habilidades, etc.
- A través de los juegos es posible mejorar las capacidades físicas básicas, así como las habilidades y destrezas básicas. Jugar para recrearse no está en contradicción con el esfuerzo y el reto que supone realizar una tarea de la mejor manera posible.

Por tanto, se propone el planteamiento de juegos recreativos dentro de esta obra por entender que éstos implementan sobremanera las posibilidades de mejora y desarrollo de las capacidades coordinativas del alumnado, sus potenciales físicos y psicológicos, las habilidades específicas y la capacidad de relación y comunicación con sus compañeros.

PROPUESTA DE JUEGOS RECREATIVOS

A continuación se exponen, a modo de ejemplos, algunos juegos recreativos con la idea de aportar sugerencias a partir de las cuales el lector pueda desarrollar todas aquellas que estime convenientes. A la hora de proponer juegos recreativos es conveniente tener en cuenta algunas observaciones que pueden ayudar a plantearlos adecuadamente; son éstas:

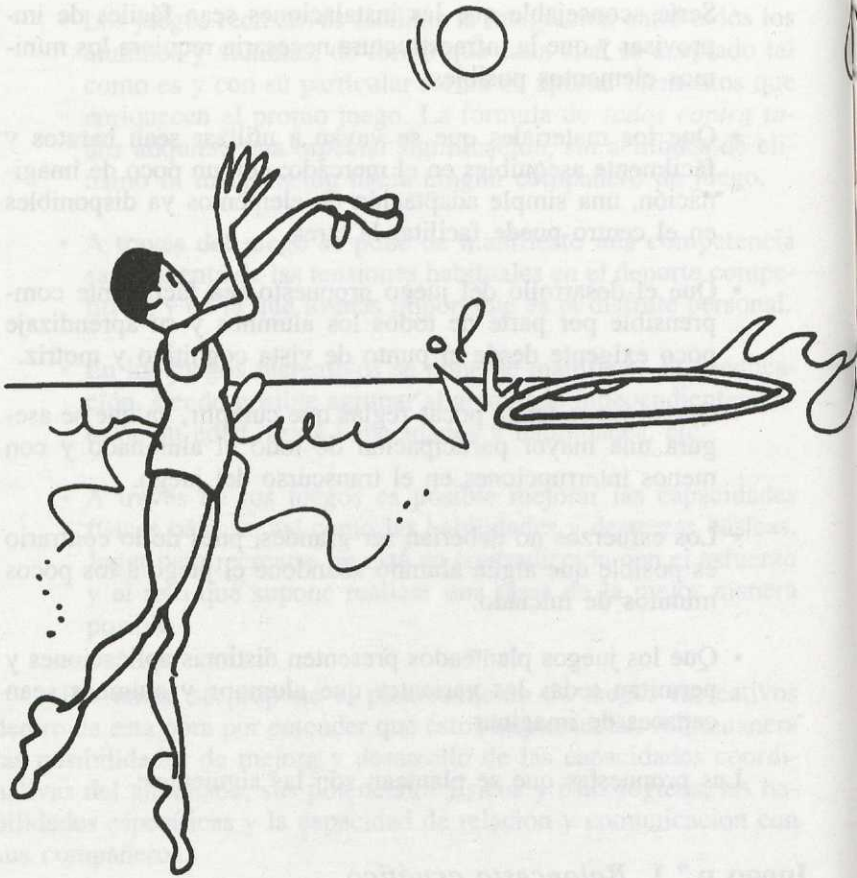
- Sería aconsejable que las instalaciones sean fáciles de improvisar y que la infraestructura necesaria requiera los mínimos elementos posibles.
- Que los materiales que se vayan a utilizar sean baratos y fácilmente asequibles en el mercado; con un poco de imaginación, una simple adaptación de elementos ya disponibles en el centro puede facilitar la tarea.
- Que el desarrollo del juego propuesto sea fácilmente comprensible por parte de todos los alumnos y su aprendizaje poco exigente desde el punto de vista cognitivo y motriz.
- Que el juego tenga pocas reglas que cumplir, ya que se asegura una mayor participación de todo el alumnado y con menos interrupciones en el transcurso del juego.
- Los esfuerzos no deberían ser grandes, pues de lo contrario es posible que algún alumno abandone el juego a los pocos minutos de iniciado.
- Que los juegos planteados presenten distintas aplicaciones y permitan todas las variantes que alumnos y alumnas sean capaces de imaginar.

Las propuestas que se plantean son las siguientes:

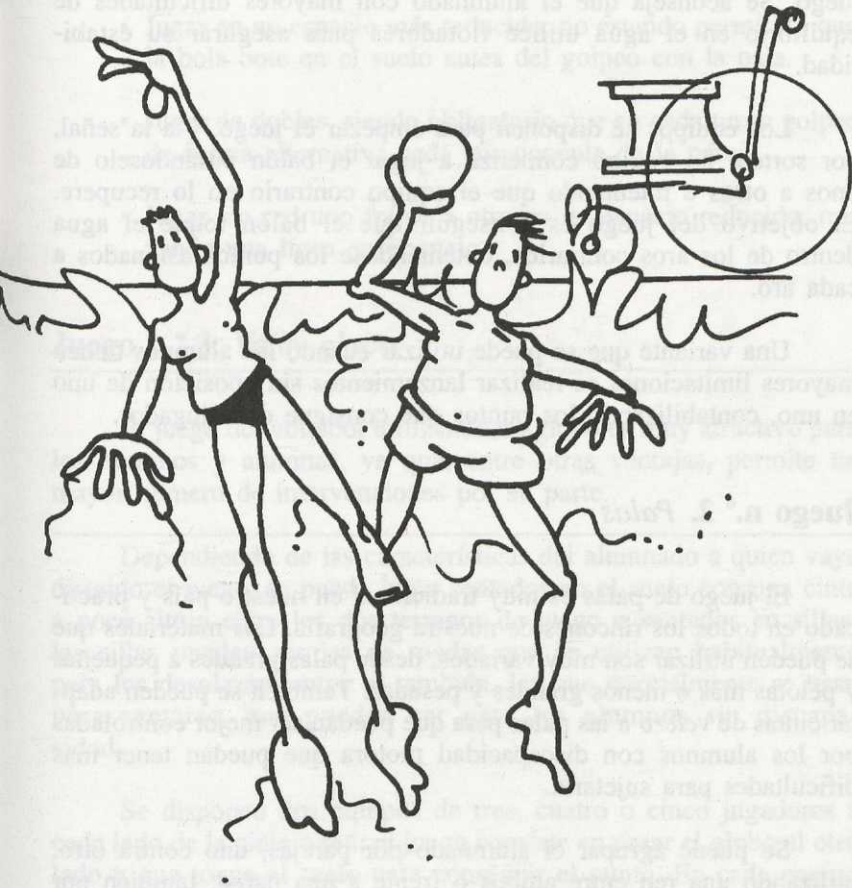
Juego n.º 1. Baloncesto acuático

Si se dispone de una piscina, se puede plantear este juego que resulta muy atractivo para quienes lo practican. Es una variante del *balonkorf* o *korfball*, pero con parecidas reglas de juego.

La superficie de juego puede determinarse de acuerdo con las características de la piscina con que se cuente, y también con el número de jugadores que participen. El balón debe ser fácilmente manejable por el alumnado y de tales características que pueda ser utilizado en el agua.



Se dispone en el agua una serie de aros que son sujetados por compañeros que no participan en el juego en ese momento. Cada aro es de un tamaño y un color. Es importante que éstos no muevan los aros de su posición. Por ejemplo, el aro más grande (rojo) vale un punto; el mediano (verde), dos puntos; y el pequeño (blanco), tres puntos.



Entre los aros y el equipo que los defienden debe haber al menos un metro y medio para evitar que los defensores se echen sobre ellos.

Los equipos son mixtos y hay que tratar de que sean parecidos en cuanto a las posibilidades motrices. También es importante que

los alumnos hagan pie en el suelo, pues de lo contrario el esfuerzo sería enorme y muchos quedarían prácticamente descartados para el juego. Se aconseja que el alumnado con mayores dificultades de equilibrio en el agua utilice flotadores para asegurar su estabilidad.

Los equipos se disponen para empezar el juego, y a la señal, por sorteo, un equipo comienza a jugar el balón pasándose de unos a otros e intentando que el equipo contrario no lo recupere. El objetivo del juego es conseguir que el balón toque el agua dentro de los aros contrarios, obteniéndose los puntos asignados a cada aro.

Una variante que se puede utilizar cuando los alumnos tienen mayores limitaciones es realizar lanzamientos sin oposición de uno en uno, contabilizando los puntos que consigue cada jugador.

Juego n.º 2. Palas

El juego de palas es muy tradicional en nuestro país y practicado en todos los rincones de nuestra geografía. Los materiales que se pueden utilizar son muy variados, desde palas grandes a pequeñas y pelotas más o menos grandes y pesadas. También se pueden adaptar cintas de *velcro* a las palas para que puedan ser mejor controladas por los alumnos con discapacidad motora que puedan tener más dificultades para sujetarla.

Se puede agrupar el alumnado por parejas, uno contra otro, utilizando una red entre ambos o frente a una pared; también por parejas separados por una red, o frente a una pared (frontón).

Se aconseja que los compañeros con más posibilidades motrices se emparejen con quienes tienen menos recursos, de forma que se pueda mantener el peloteo el mayor tiempo posible.

Se pueden introducir cuantas observaciones y variantes se estimen oportunas; por ejemplo:

- Jugar de forma libre, estando permitidos dos botes de la bola.
- Jugar en un espacio más reducido, no estando permitido que la bola bote en el suelo antes del golpeo con la pala.
- Jugar de dobles, siendo obligatorio que en cada turno golpee de forma alternativa cada componente de la pareja.
- Jugar sin red uno frente a otro en un espacio reducido, trazando una línea en el suelo.

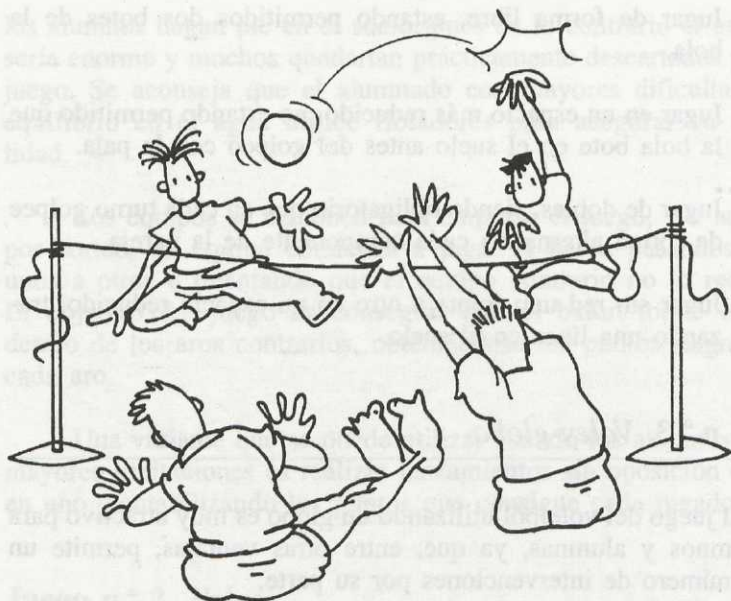
Juego n.º 3. Voley-globo

El juego del voleibol utilizando un globo es muy atractivo para los alumnos y alumnas, ya que, entre otras ventajas, permite un mayor número de intervenciones por su parte.

Dependiendo de las características del alumnado a quien vaya dirigido el juego, se puede jugar sentados en el suelo con una cinta a poca altura entre los dos terrenos de juego o sentados en sillas; las sillas pueden ser las de ruedas que se utilizan habitualmente para los desplazamientos o, también, las que normalmente se usan para sentarse, que pueden ser para los alumnos sin discapacidad.

Se disponen dos equipos de tres, cuatro o cinco jugadores a cada lado de la cinta o red; el juego consiste en pasar el globo al otro lado y que toque el suelo para conseguir el punto. En cada equipo se pueden agrupar indistintamente alumnos y alumnas y se pueden establecer algunas matizaciones:

- Que todos hayan golpeado al menos una vez el globo antes de pasarlo al otro campo.
- Que se limiten los toques a un máximo de cinco por equipo, o cuatro, tres, etc.

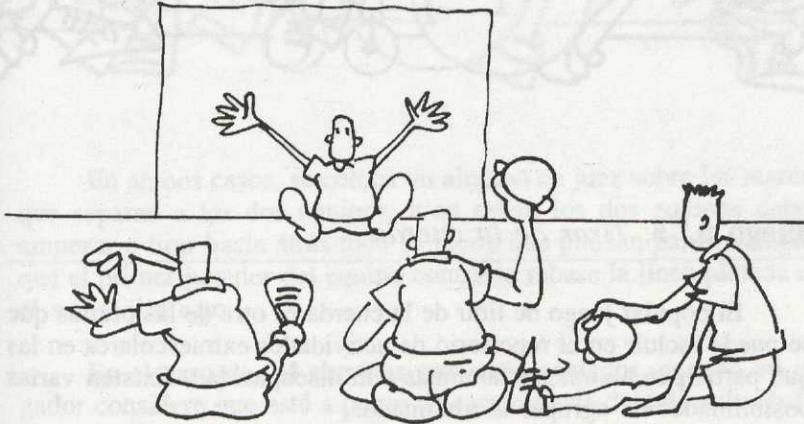
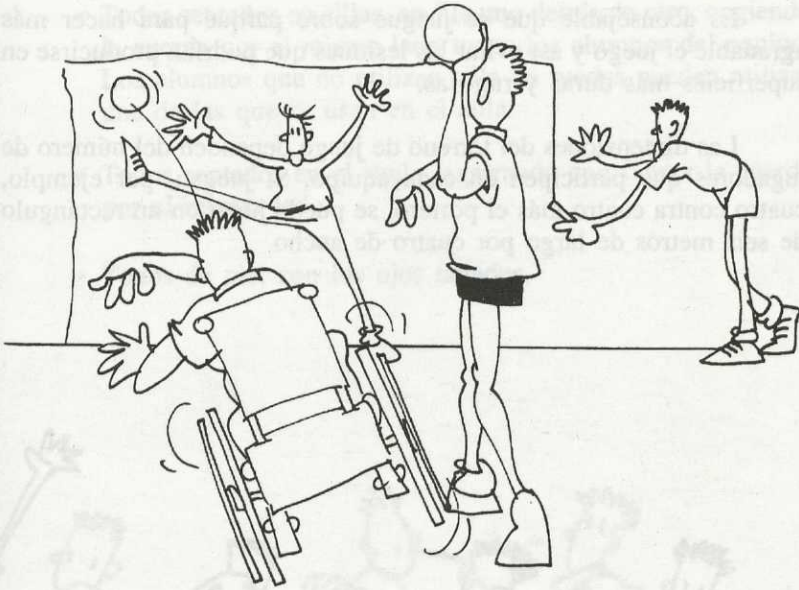


- Que cada vez que se consiga un punto, el último jugador que tocó el globo del equipo que perdió pasa a formar parte del equipo que logró el punto. Así, hasta que un equipo se quede sin jugadores.

Juego n.º 4. *Balonmano sentados*

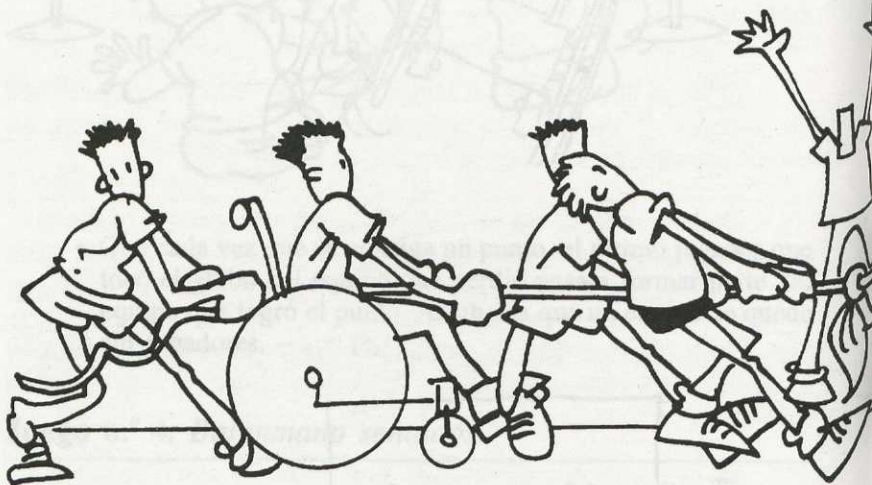
Este juego se inspira en el deporte que lleva el mismo nombre. Lo juegan alumnos y alumnas que están sentados en el suelo de forma que, quienes necesiten algún tipo de ayuda para su correcta equilibración, puedan apoyarse en algún compañero de equipo durante el juego.

Se colocan dos porterías de balonmano a cada lado del terreno de juego y se sujeta una cinta entre los dos postes a una altura del suelo de un metro, con lo que la portería tiene dos metros de largo por uno de altura. Se pueden utilizar pelotas más pequeñas que sean fácilmente manejables por parte de todos los alumnos.



Es aconsejable que se juegue sobre parqué para hacer más agradable el juego y así evitar las lesiones que podrían producirse en superficies más duras y rugosas.

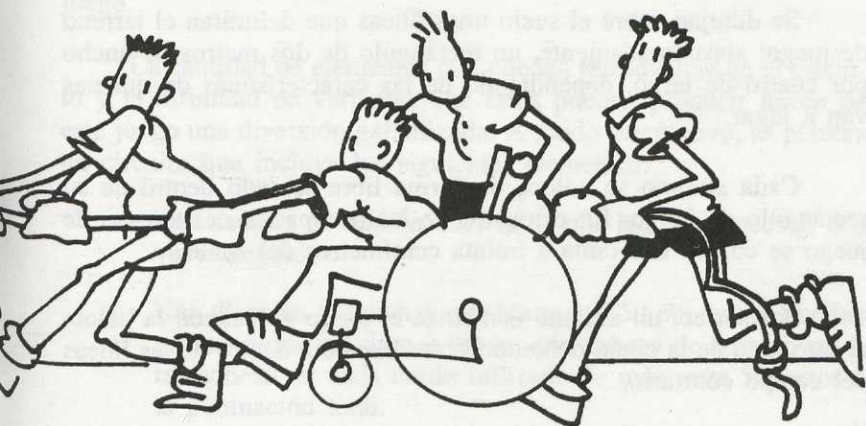
Las dimensiones del terreno de juego dependen del número de jugadores que participen en cada equipo. Si juegan, por ejemplo, cuatro contra cuatro más el portero, se puede jugar en un rectángulo de seis metros de largo por cuatro de ancho.



Juego n.º 5. *Tirar de la cuerda*

El popular juego de tirar de la cuerda es otra de las ofertas que se puede incluir en el repertorio de actividades extraescolares en las que participan alumnos y alumnas con discapacidad. Existen varias posibilidades de agrupar al alumnado:

- Todos sentados en sillas, en fila uno detrás de otro, cogiendo la cuerda por el mismo lado todos los alumnos del equipo. Los alumnos que no utilizan silla de ruedas pueden utilizar una de las que se usan en el aula.
- Todos sentados en el suelo, agarrando con fuerza la cuerda por el mismo lado.
- Todos de pie, con los ojos tapados.



En ambos casos, se coloca un alumno de juez sobre las marcas que separan a los dos equipos; a su señal, los dos equipos deben empezar a tirar hacia atrás todo lo fuerte que puedan para conseguir que el primer jugador del equipo contrario rebase la línea pintada en el suelo al efecto.

En el caso de los alumnos que están sentados, cuando un jugador considere que está a punto de caerse hacia delante debe gritar

¡basta!; en ese preciso instante todos dejan de tirar y se da por ganador al equipo contrario.

Los equipos deben formarse con alumnos y alumnas intentando que las fuerzas estén parejas, pues de lo contrario la motivación por el juego decrecerá por momentos.

Juego n.º 6. *Tenis de mesa en el suelo*

El tenis de mesa en el suelo es una actividad lúdica muy atractiva y que puede incluirse sin ningún tipo de dudas en la propuesta de juegos recreativos dentro de las actividades extraescolares.

Se dibujan sobre el suelo unas líneas que delimitan el terreno de juego; aproximadamente, un rectángulo de dos metros de ancho por cuatro de largo, dependiendo de las características de quienes van a jugar.

Cada alumno se coloca de forma libre sentado dentro de su rectángulo de juego. En el centro de las dos partes del terreno de juego se coloca una cinta a treinta centímetros del suelo.

Por sorteo, un alumno comienza el juego golpeando la pelota al otro lado de la cinta, debiendo botar la pelota dentro de las líneas del campo contrario.

El jugador puede dejar o no botar la pelota en el suelo. Si ésta bota fuera de los límites del terreno de juego, logra el punto y no hace falta que la siga jugando.

También se puede jugar por parejas, con lo que a la anchura del terreno de juego hay que añadirle un metro más.

A modo de variantes, se puede quitar la cinta y jugar sin ningún tipo de red o subir la cinta aún más, reducir las dimensiones del terreno de juego no estando permitido el bote de la bola, etc.

Juego n.º 7. Gymkana

Es una de las actividades que más se presta a la imaginación y creatividad de los participantes. El juego consiste en disponer distintas tareas dentro de un circuito y realizarlas correctamente en el menor tiempo posible. Se puede jugar individualmente o por equipos. En el segundo caso, se añade un atractivo más al juego, cual es el de la participación y colaboración entre todos los miembros del equipo.

Antes del juego los participantes pueden diseñar el circuito sobre el que se va a jugar. Las dificultades y obstáculos que habrán de sortear deben estar a la altura de sus posibilidades, pues de lo contrario algunos alumnos pueden inhibirse y no participar en el juego.

La cantidad de elementos que pueden introducirse en el circuito y la infinidad de variantes que éstos pueden producir hacen de este juego una diversión garantizada. A modo orientativo, se plantea un circuito que incluye los siguientes elementos:

- Una canasta de *minibasquet* en la que hay que encestar dos veces seguidas.
- Una diana en la que hay que conseguir 50 puntos; se pueden utilizar como máximo 4 dardos con cabeza de goma o pelotas adhesivas; cada dardo utilizado de más resta 5 puntos a la puntuación total.
- Una valla de atletismo que hay que pasar por debajo. Los alumnos con silla de ruedas deben realzar un giro completo sobre ella.
- Dos pelotas de tenis que hay que impulsar hacia arriba con una sola mano cuatro veces seguidas.
- Una mesa de ping-pong, en la que hay que pelotear con un alumno que está en ella al menos diez golpes seguidos cada jugador.

- Una distancia de 50 metros que hay que recorrer en el menor tiempo posible.
- Una colchoneta sobre la que hay que dar una voltereta.
- Una cuerda a la que hay que agarrarse y quedarse suspendido al menos 10 segundos.
- Una distancia de 25 metros que hay que recorrer botando un balón de baloncesto en el menor tiempo posible.

Después de cada recorrido se anota el tiempo invertido; también, si alguna prueba no ha sido realizada.

Por cada prueba no realizada se incrementa al tiempo conseguido 10 segundos más. En el caso de que la competición haya sido por equipos se suman los tiempos de cada jugador y se establece el equipo ganador. El ganador en cada juego puede cambiar alguno de los elementos del circuito para el siguiente juego.

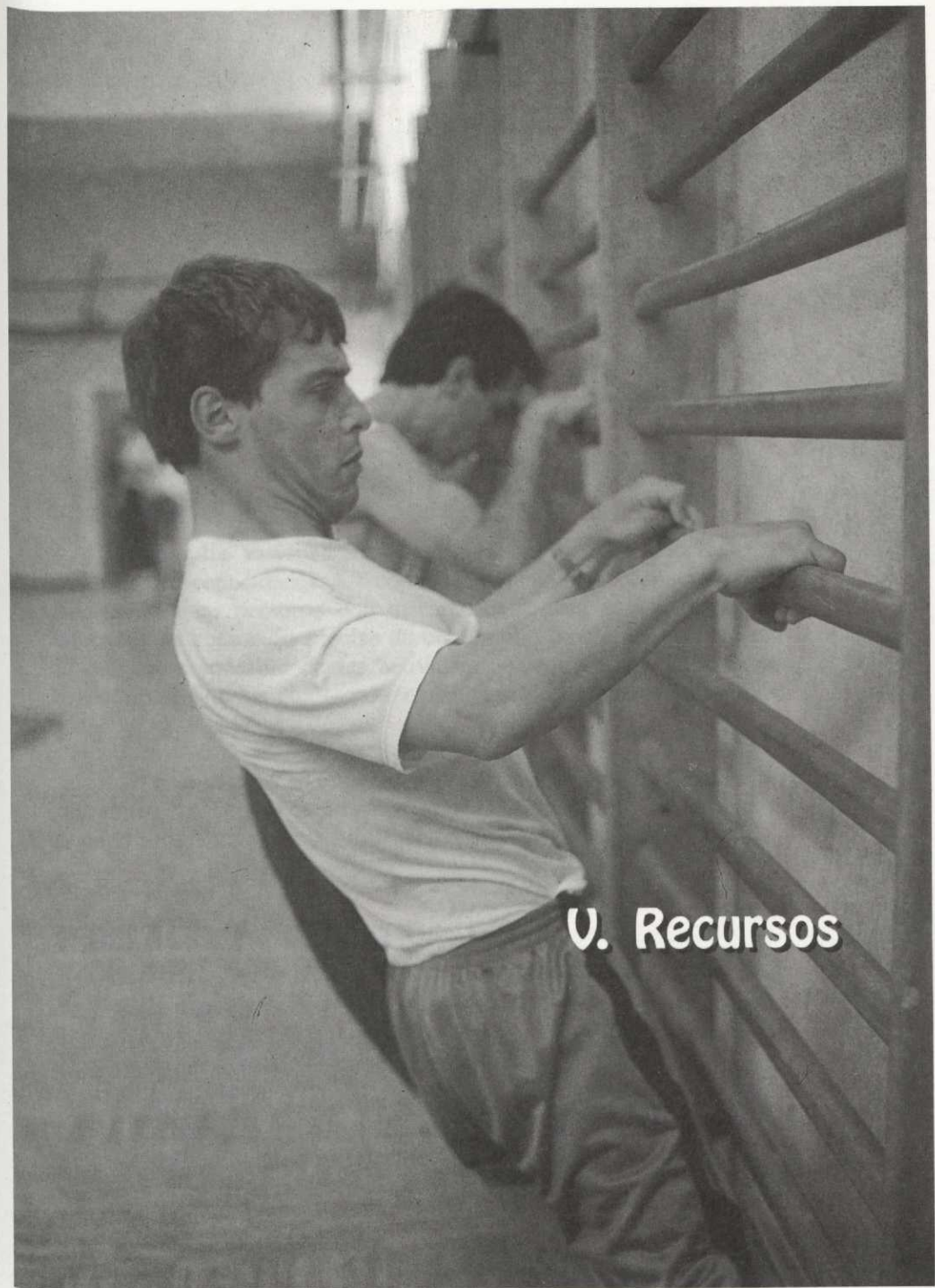
Estos juegos y propuestas no son sino una aproximación a lo que puede ser un planteamiento rico y creativo de actividades jugadas, en las que la recreación es el objetivo número uno. No cabe duda de que caben mil y una propuestas en tal sentido, por lo que el responsable de las actividades debe estar atento a las ideas, gustos e intereses de sus alumnos y alumnas. A partir de un buen conocimiento de sus características, de sus gustos e intereses personales, de sus motivaciones, etc., puede plantear un abanico de actividades que, sin duda, lograrán la máxima atención y participación.

A MODO DE APUNTE FINAL

Los juegos y deportes recogidos hasta ahora e incluidos en este libro se han planteado para grupos en los que se incluyen alumnos y alumnas con discapacidad que, con las adaptaciones o modificaciones pertinentes, son capaces de participar en las actividades planteadas para todo el grupo.

En un segundo libro que sigue a éste se plantean juegos y deportes específicos para aquel alumnado con discapacidad que, incluso con las adaptaciones o modificaciones pertinentes, tiene dificultades para participar en las actividades que se proponen para todo el grupo. Dichos juegos y deportes específicos se desarrollan dentro del marco extraescolar común para todos los alumnos, de manera que queda asegurada la participación de todos ellos en un mismo ámbito de organización extraescolar.

V. Recursos



V. Recursos

Recursos

La amplia variedad de patologías que pueden dar lugar a múltiples discapacidades, así como la diversidad de capacidades e intereses en las personas con discapacidad, hace que la respuesta adecuada en cada caso precise de una amplia fuente documental en la que el responsable de las actividades pueda extraer suficientes datos a partir de los cuales poder planificar su propuesta metodológica.

En este sentido se exponen a continuación algunas fuentes bibliográficas, así como organismos y entidades públicas y privadas que pueden suministrar buena información a las personas interesadas.

FEDERACIONES DEPORTIVAS Y ORGANISMOS OFICIALES

Las distintas Federaciones Nacionales de Deportes para Personas con Discapacidad, así como otros organismos oficiales, pueden servir muy bien para recabar información valiosa y actualizada acerca de aspectos relacionados con datos bibliográficos y documentales, y también de instalaciones, direcciones de clubes y agrupaciones deportivas relacionadas con el tema, ayudas que se pueden solicitar, etc.



Federación Española de Deportes para Minusválidos.

C/ Ferraz, 16. 28008 Madrid. Telf.: (91) 547 17 18.



Federación Española de Deportes de Parálíticos Cerebrales.

C/ General Zabala, 29. 28002 Madrid. Telf.: (91) 562 44 11.



Federación Española de Deportes Silenciosos.

C/ Barquillo, 19. 1.º Izda. 28004 Madrid.

Telf.: (91) 523 09 52.



Federación Española de Deportes para Minusválidos Psíquicos.

C/ Rafaela Ibarra, 75. 28026 Madrid. Telf.: (91) 569 14 37.



Federación Española de Deportes para Ciegos.

C/ Aravaca, 12. 28040 Madrid.



Consejo Superior de Deportes.

Avda. Martín Fierro, s/n. 28040 Madrid. Telf.: (91) 589 67 00.



Centro de Desarrollo Curricular.

C/ General Oráa, 55. 28006 Madrid. Telf.: (91) 562 06 08.



Instituto Nacional de Servicios Sociales (INSERSO).

Avda. de la Ilustración, s/n. 28029 Madrid.

Telf.: (91) 347 88 88.



Real Patronato de Prevención y Atención a Personas con Minusvalías.

C/ Serrano, 140. 28006 Madrid. Telf.: (91) 562 73 37.



Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas (CEAPAT).

C/ Los extremeños, 1. 28038 Madrid. Telf.: (91) 778 90 61.



Instituto de la Juventud.

C/ José Ortega y Gasset, 71. 28006 Madrid. Telf.: (91)

347 77 00.

**Centro de Documentación e Información sobre Minusvalías.**

C/ Serrano, 140. 28006 Madrid. Telf.: (91) 411 55 01.

ASOCIACIONES Y CLUBES DEPORTIVOS**Asociación de Clubes de Deportes para Minusválidos.**

Carretera de Girona, 119. 17000 Gerona. Telf.: (972) 20 14 94.

**Asociación de Educadores de Sordos (AEES).**

Avda. de Andalucía, Km 6. 28041 Madrid.

Telf.: (91) 317 84 41.

**Asociación Nacional de Alternativas Dramáticas y Expresivas (ANADE).**

C/ Guadarrama, 20. 28400 Collado Villalba (Madrid).

Telf.: (91) 850 24 42.

**Asociación Nacional de Educadores de Minusválidos Psíquicos.**

C/ Ronda de Toledo, 16. 28005 Madrid. Telf.: (91) 467 42 21.

**Confederación Española de Federaciones y Asociaciones para Personas Deficientes Mentales (FEAPS).**

C/ General Perón, 32, 1.º F. 28020 Madrid.

Telf.: (91) 556 74 13.

**Federación de Entidades Colaboradoras con el Minusválido (ECOM).**

Gran Vía de las Cortes Catalanas, 562, Pral. 2.ª

08011 Barcelona. Telf.: (93) 451 55 50.

**Fundación Psicoballet Maite León.**

C/ Vizconde de los Asilos, 5. 28027 Madrid.

Telf.: (91) 742 23 20.



Federación Española de Asociaciones de Espina Bífida e Hidrocefalia.

C/ Andrés Mellado, 76 bis, 2.º B. 28015 Madrid.
Telf.: (91) 549 65 98.



Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física.

C/ Villanueva, 11. 28001 Madrid. Telf.: (91) 431 77 80.



AUXILIA.

C/ Angli, 50, A 2.º 08017 Barcelona. Telf.: (93) 204 75 02.



Federación Extremeña *Casa del Deporte.*

C/ Reval, 3. 10001 Cáceres. Telf.: (927) 38 41 25.



Gimnasio *Paraolímpicos.*

C/ Virgen de Lluc, 17. 28027 Madrid. Telf.: (91) 367 45 19.



Club *Jara.*

C/ El Prado, s/n. 10160 Alcuéscar (Cáceres).
Telf.: (927) 38 41 25.



CRMF *Albacete.*

C/ Jesús del Gran Poder, 1. 02006 Albacete.
Telf.: (967) 21 65 61.



CAMF *Guadalajara.*

Ctra. Guadalajara, s/n. 19005 Guadalajara.
Telf.: (949) 21 64 69.



A.J.I.

C/ Esparteros, 11 (Oficina 9). 28012 Madrid.
Telf.: (91) 522 38 45.



A.D.I.L.

C/ La Rioja, 102. 28915 Madrid. Telf.: (91) 693 59 02.



C.D. *ASPACE-Oviedo.*

C/ El Campón, s/n. 33193 Latores (Asturias).
Telf.: (98) 523 33 23.

**C.D. ASPACE-Gijón.**

C/ Castillo de Bernueces, s/n. Gijón (Asturias).

Telf.: (98) 536 59 20.

**ASPACE-Badajoz.**

C/ Abril, 17. 06001 Badajoz. Telf.: (924) 22 46 72.

**ASPACE-Baleares.**

Apdo. de correos n.º 1.327. 07080 Palma de Mallorca.

Telf.: (971) 79 62 82.

**C.D. ASPACE-Cantabria.**

Travesía Menéndez Pelayo, 2, bajo. 39006 Santander.

Telf.: (942) 21 54 59.

**ASPACECIRE.**

C/ Torrejón del Alcázar, 3. 13004 Ciudad Real.

Telf.: (926) 25 28 20.

**Ebora.**

Urb. El Potrero. C/ El Pilar, s/n. 45600 Talavera de la Reina.

(Toledo). Telf.: (925) 23 30 30.

REVISTAS**APAFEB.** (Asociación de Padres con Hijos con Espina Bífida).

C/ Sorolla, 10. 08035 Barcelona. Telf.: (93) 428 21 80.

**Bona Gent.**

C/ Pie de la Cruz, 6. 46001 Valencia. Telf.: (96) 392 14 31.

**En Marcha.**

C/ Eugenio Salazar, 2. 28002 Madrid. Telf.: (91) 413 80 01.

**FAMMA.**

C/ Casarrubuelos, 5. 28015 Madrid. Telf.: (91) 448 08 64.

-  **Federación ECOM informa.**
Gran Vía de las Cortes Catalanas, 562, pta. 2.^a
08011 Barcelona. Telf.: (93) 451 55 50.
-  **FUNDESCO (Boletín informativo).**
Plaza de la Independencia, 6. 28001 Madrid.
Telf.: (91) 330 06 00.
-  **Guía POLIBEA.**
C/ Andarrios, 19. 28043 Madrid. Telf. (91) 759 53 72.
-  **MINUSPORT.**
C/ Ferraz, 16. 28008 Madrid. Telf.: (91) 547 17 18.
-  **MINUSVAL (INSERSO).**
Avda. de la Ilustración, s/n. 28029 Madrid.
Telf. (91) 347 88 88.
-  **NOTICIAS EM (AEDEM).**
Travesera de Gràcia, 32. 08021 Barcelona.
Telf.: (93) 201 75 19.
-  **PSICOMOTRICIDAD (CITAP).**
C/ Londres, 41, 2.^o 28028 Madrid. Telf.: (91) 725 10 05.
-  **Revista de Educación Especial.**
C/ Meléndez, 21. 37008 Salamanca. Telf.: (923) 26 12 28.
-  **SOMOS (Cuadernos de Parálisis Cerebral).**
C/ General Zabala, 29. 28002 Madrid. Tel (91) 561 40 90.
-  **UNA.**
Paseo Santa María de la Cabeza, 42, 5.^o B.
28045 Madrid. Telf.: (91) 527 42 48.

LIBROS



ADAMS, E. C.; DANIEL, A.N., y RULLMAN, L. (1978). *Juegos, deportes y ejercicios para personas en desventaja física*. Buenos Aires: Paidós.

Un libro interesante que hace una breve historia de los ejercicios terapéuticos en las culturas clásicas, en la Edad Media y hasta nuestros días. Se encuentran definidos defectos y trastornos motores, sensoriales, deficiencias y lesiones. En la última parte destaca la exposición de juegos, deportes adaptados, así como una relación de juegos de organización simple. Cuenta con apéndices al final de la obra con ejercicios terapéuticos, de acondicionamiento físico, equilibrio, etc.



(1988). *Manual para la integración de niños y jóvenes disminuidos físicos en el tiempo libre. A la zapatilla por detrás*. Madrid: COCEMFE.

Aporta algunas experiencias acerca de actividades relacionadas con el ocio y tiempo libre para personas con discapacidad. Se apuntan ideas concretas, tales como aprender a manejar una silla de ruedas, organizar talleres, proponer actividades deportivas y juegos diversos, etc.



MINISTERIO DE ASUNTOS SOCIALES (1985). *¡Ánimo, inténtalo otra vez! Los minusválidos y el deporte*. Madrid: INSERSO.

Se trata de una traducción del libro publicado en Suecia *Kom! Geni. En bok om handikappidrott* realizada por Rotary International (España). En él se exponen y explican muchos juegos y deportes para personas con discapacidad a causa de deficiencias físicas. Piragüismo, atletismo, tiro al blanco, tenis en silla de ruedas, *bowling*, esquí, natación, vela, etc., son algunas de las propuestas que se realizan.



(1988). *Carta europea de deporte para todos: personas minusválidas*. «Documentos Técnicos. INSERSO. Minusválidos» n.º 52/88. Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.

Se analizan los pormenores de las recomendaciones del Comité de Ministros a los Estados Miembros de la Unión Europea sobre el deporte para todos, incluidas las personas con discapacidad. En una segunda parte se apuntan recomendaciones para promover el acceso de las personas con discapacidad a las instalaciones deportivas y recreativas, así como su utilización. Accesos, acondicionamiento de interiores, diseño de elementos del mobiliario, piscinas, etc., son tratados desde el punto de vista del diseño técnico.



MINISTERIO DE ASUNTOS SOCIALES (1988). *Actividades deportivas y de ocio para minusválidos psíquicos*. Colección «Rehabilitación». Madrid: INSERSO.

En este trabajo realizado por ANDE y dirigido por Fernando Martín Vicente y Francisco Martín Sánchez se expone la filosofía y objetivos que deben tenerse en cuenta en los programas deportivos para personas con discapacidad psíquica. Se describen deportes como el atletismo, la natación, juegos y deportes colectivos y ejercicios con material pequeño.



ALFONSO SANJUÁN, M., e IBÁÑEZ LÓPEZ, P. (1987). *Los minusválidos*. Madrid: UNED.

Un extenso e interesante compendio de las deficiencias físicas, psíquicas y sensoriales. En una primera parte se pueden encontrar las causas, diagnóstico y tratamiento de las deficiencias denominadas «mentales». Después, se analizan distintos tratamientos y propuestas para el autismo, alteraciones de la audición, de la visión y de la parálisis cerebral. En la última parte del libro se incluye un apéndice jurídico-administrativo, así como un anexo legislativo que aporta informaciones acerca de la situación jurídica de las personas con discapacidad.



(1980). *Manual para minusválidos. Guía ilustrada para hacer más fácil e independientes a los impedidos físicos, sus familias y amigos*. Madrid: Ediciones H. Blume.

Traducido de la obra *The source book for the disabled*, los autores exponen muchas y variadas formas de hacer accesible el entorno a las personas con discapacidad. Dentro de los distintos temas que se abordan se incluye uno muy interesante acerca del ocio y tiempo libre para estas personas.



(1994). COMITÉ OLÍMPICO ESPAÑOL. *Deportes para minusválidos físicos, psíquicos y sensoriales*. Madrid: Fundación ONCE.

A través de la colaboración de muchos autores se explican en el libro muchos deportes que se incluyen en las cinco Federaciones de Deportes para personas con discapacidad. Está dirigido fundamentalmente a técnicos y entrenadores de deportes para personas con discapacidad, con un enfoque eminentemente técnico, táctico, reglamentario y de preparación física.



HOOK WHEELER, R., y HOOLEY, A. M. (1978). *Educación física para la recuperación*. Barcelona: Ed. JIMS.

Se exponen distintas deficiencias, analizando las causas y problemas generales que se plantean, para pasar después a dar algunas pautas acerca de un programa de recuperación física y criterios a tener en cuenta a la hora de confeccionar los distintos ejercicios de recuperación.



(1992). *Libro de ponencias. I Congreso Paraolímpico*. Barcelona: Fundación ONCE.

En este libro, escrito de forma simultánea en inglés y español, se recogen todas las ponencias que tuvieron lugar en el

Primer Congreso Paraolímpico, que tuvo lugar días antes de la celebración de las Paraolimpiadas de Barcelona. Son aportaciones técnicas, estudios desde diversas ópticas de distintos deportes paraolímpicos y reflexiones sobre cómo lograr mejorar el rendimiento de los deportistas en tales eventos deportivos.



GARCÍA DE MINGO, F. (1992). *Actividades físicas y deporte para minusválidos*. Madrid: Ed. Campomanes Libros, S.L.

Es un libro muy interesante que recoge múltiples propuestas de actividades físicas y deportivas para personas con discapacidad, ya sea de tipo físico, psíquico o sensorial. Se aportan definiciones, clasificaciones taxonómicas de distintas minusvalías, así como un nutrido grupo de juegos y deportes que pueden aplicarse en el ámbito escolar.



MOTOS TERUEL, T. (1985). *Juegos y experiencias de expresión corporal*. Barcelona: Ed. Humanitas.


Se han reunido 125 juegos y experiencias de expresión corporal con la idea de ofrecer al lector un instrumento valioso para aquellas personas que utilizan el cuerpo y la expresión como medio de desarrollo personal. Estas experiencias y juegos tienen una gran aplicación en el ámbito de la escuela y en su mayoría las pueden utilizar personas con discapacidad.



MINISTERIO DE ASUNTOS SOCIALES (1992). *Actividades acuáticas para la rehabilitación de minusválidos*. Colección «Rehabilitación». Madrid: Ministerio de Asuntos Sociales.


Traducido del original en inglés *Adapted Aquatic Program Manual* por el INSERSO, se trata de un libro que profundiza en los aspectos básicos de un programa para natación en personas con discapacidad. Se apuntan sugerencias para enseñar a nadar al alumnado con parálisis cerebral y personas

con discapacidades a causa de plurideficiencias. La preparación de fichas con objetivos y nivel del alumno en cada aspecto del acto natatorio (flotación, propulsión, respiración, etc.) resulta muy útil para clarificar en todo momento lo que se hace, cómo y cuándo se hace con alumnos y alumnas que utilizan la natación como medio de recuperación y esparcimiento.



GIRALT BOURGART, E., *et al.* (1982). *Juegos sin barreras*. Barcelona: Ed. Salamandra, S. A.

Es una obra interesante porque sus autores han elaborado, a través de su experiencia, una aportación rica y variada de juegos en los que pueden participar alumnos con discapacidad. Los juegos se han planteado con alumnos y alumnas con parálisis cerebral, con la doble intención de divertimento que en sí contiene el propio juego y el desarrollo de la personalidad del niño. Son juegos adaptados de otros ya conocidos, pero muchos de ellos creados a partir de las necesidades e intereses detectados en los propios niños. Las cuatro áreas en las que se divide el libro (actividades sensoriales, juegos de disposición, de expresión y montajes) reflejan ideas y puestas en escena de situaciones de animación y recreación muy útiles a la hora de planificar la actividad física para alumnado con y sin discapacidad. En cada juego planteado se apunta lugar, material necesario, objetivos y reglas de juego; además se aportan variantes a cada juego.



CARENAS, F. (1993). *Juegos vivenciados. Niños con parálisis cerebral*. Barcelona: CEAC.

Tras exponer algunas características acerca de la parálisis cerebral, la autora desarrolla veinte sesiones en las que centra el interés de los niños en historias y situaciones muy atractivas y motivantes. La creatividad con que plantea las actividades, propuesta de recursos y formas de utilizarlos, la naturalidad con que invita a los niños a jugar... hace que este

libro sea muy útil para todos aquellos que deseen profundizar en este tipo de actividades.

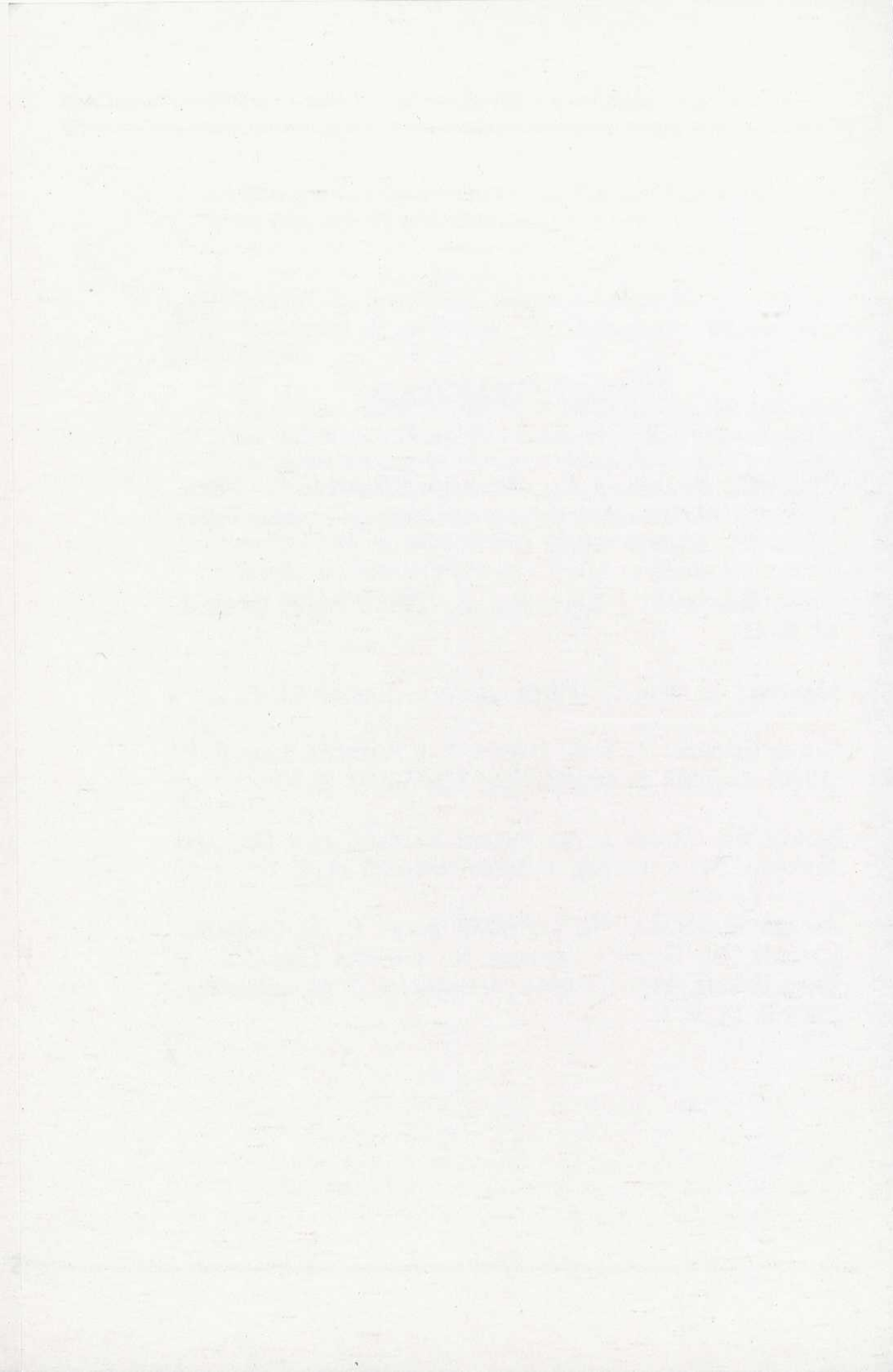


HARVAT, R. W. (1978). *Educación física de los niños con dificultades de aprendizaje perceptivomotor*. Buenos Aires: Paidós.

Es un libro interesante desde el punto de vista del análisis de las dificultades de algunos niños en el desarrollo de sus capacidades perceptivo-motrices. Se apuntan ideas y sugerencias para identificar y evaluar estas capacidades, así como un completo repertorio de ejercicios y actividades específicas, en relación con movimientos fundamentales de locomoción, juegos, actividades rítmicas, carreras de obstáculos, actividades auxiliares, etc.

TÍTULOS PUBLICADOS

- HERNÁNDEZ ÁLVAREZ, J. L., y VELÁZQUEZ BUENDÍA, R. (1996). *La actividad física y deportiva extraescolar en los centros educativos*. Madrid: M. E. C.
- USERO MARTÍN, F., y RUBIO PLÁ, A. (1996). *Rugby*. Madrid: M. E. C.
- MARTÍNEZ DE DIOS, C. (1996). *Hockey*. Madrid: M. E. C.
- GÓMEZ ENCINAS, V.; LUNA TORRES, J., y ZORRILLA SANZ, P. P. (1996). *Deporte de Orientación*. Madrid: M. E. C.
- SANTOS DEL CAMPO, J. A.; VICIANA RAMÍREZ, J., y DELGADO NOGUERA, M. A. (1996). *Voleibol*. Madrid: M. E. C.
- ASCASO MARTORELL, J.; CASTERAD SERAL G, J.; GENERELO LANASPA, E.; GUILLÉN CORREAS, R.; LAPETRA COSTA, S., y TIERZ GRACIA, M.^a P. (1996). *Actividades en la naturaleza*. Madrid: M. E. C.



Una escuela para todos. Un deporte para todos. La actividad física y deportiva extraescolar ofrece a alumnos y alumnas una buena ocasión para mejorar no sólo las capacidades físicas y habilidades, sino también aquellas que están relacionadas con el compañerismo, el respeto a las diferencias y la necesidad de satisfacer plenamente esas ansias de compartir que todos tenemos.

EL ALUMNADO CON
DISCAPACIDAD (I)
UNA PROPUESTA DE INTEGRACIÓN

La actividad física y deportiva extraescolar
en los centros educativos

Secretaría
General de Educación
y Formación
Profesional



Consejo
Superior de
Deportes