



Educación Física, imprescindible en alumnos con necesidades educativas especiales



En la Fundación A LA PAR llevamos más de 70 años trabajando con las personas con discapacidad intelectual por sus derechos y su participación en nuestra sociedad, para conseguirlo hacemos uso de la práctica de la actividad física adaptada (AFA). El objetivo de este análisis es presentar todas las propuestas que se desarrollan desde el área de Educación Física para conseguir mejoras significativas en su inclusión social a través de la actividad física y el deporte.



José Ángel
Alonso Panizo



Alberto
Moraleta
Dussillant



Raquel
Castañares Ávila



Guiomar
Quiñones
Ledesma



Colegio de Educación Especial A LA PAR

www.alapar.org



@fundacionalapar

«Esa parte del cuerpo que se ha dormido para siempre, no debe contagiarse con su sueño a las demás. No es sencillo, es muy difícil pues ya no contara con “palabras”, o con “pasos”, o tal vez con “miradas”. Al aceptar al ejercicio y al deporte, se estará dando “vida” a la parte del cuerpo que clama por vivir. Es una rehabilitación, es integración»

JOKAMA, 2003

El desarrollo de la autonomía a través de la actividad física adaptada (AFA)

En la Fundación A LA PAR llevamos más de 70 años trabajando con las personas con discapacidad intelectual por sus derechos y su participación en nuestra sociedad, diseñando apoyos donde encuentran barreras.

A través del Colegio de Educación Especial A LA PAR, atendemos anualmente a más de 180 alumnos y alumnas con discapacidad intelectual, con el objetivo fundamental de potenciar sus capacidades y alcanzar el máximo grado de desarrollo personal posible.

Por estos motivos, favorecemos las situaciones que faciliten el establecimiento de unas relaciones adecuadas, trabajando las habilidades sociales y laborales necesarias para alcanzar el mayor grado de independencia y de integración laboral y social. Además, intentamos potenciar el desarrollo físico y psicológico, la sensibilización ante las necesidades de los demás, el respeto mutuo y la participación activa en la sociedad. Por todo ello, podemos decir que nuestro principal objetivo es la formación integral del alumno/a para poder conseguir un mayor grado de autonomía en todos los ámbitos de la vida.

Una de las principales herramientas que utilizamos para alcanzar el objetivo anteriormente descrito es la práctica de actividad física adaptada (AFA), entendida como un cuerpo de conocimientos interdisciplinarios dedicados a la identificación, aceptación y solución de las diferencias individuales en actividad física, adecuándolas al contexto en el que se desarrollan, en nuestro caso dirigido a jóvenes y adolescentes con discapacidad intelectual. De este modo la AFA incluye la

educación física, el deporte, la recreación, la danza y artes creativas, la nutrición, la medicina y la rehabilitación (Pérez, Reina y Sanz, 2012).

Desde el Colegio A LA PAR, consideramos la actividad física adaptada como recurso fundamental para fomentar la autonomía del alumnado. Pero, ¿cómo orientamos nuestra intervención desde la AFA para lograr una mayor autonomía? A través de la asignatura de Educación Física incidimos sobre tres aspectos fundamentales: la conducta adaptativa, las funciones ejecutivas y, por supuesto, los propios beneficios que conlleva la práctica adecuada de actividad física y deporte.

A continuación, desarrollaremos brevemente cada uno de los aspectos sobre los que orientamos nuestra labor docente en el ámbito deportivo, contextualizando los términos y conceptos más relevantes y justificando su importancia dentro de nuestra programación.

En primer lugar, el término de conducta adaptativa se entiende como “el conjunto de habilidades conceptuales, sociales y prácticas aprendidas por las personas para funcionar en su vida diaria” (AAMR, 2004, p. 97). Así, el desarrollo de la conducta adaptativa permite que las personas con discapacidad puedan enfrentarse paulatinamente a las diversas exigencias de su entorno, favoreciendo con ello el no tener que recurrir al apoyo

La AFA como recurso fundamental para el desarrollo de la autonomía de los alumnos





Relación entre los beneficios de la actividad física y las habilidades adaptativas

Desarrollo de las habilidades adaptativas a través de la AFA

| Beneficios alcanzables a través de la práctica actividad física adaptada | Influencia sobre las habilidades adaptativas |
|--|---|
| Beneficios físicos | Salud y seguridad Autocuidado |
| Beneficios psicológicos | Autodirección |
| Beneficios sociales | Comunicación Habilidades sociales |
| Beneficios vocacionales | Trabajo Habilidades académicas funcionales |
| Beneficios funcionales | Utilización de la comunidad Vida en el hogar |
| Beneficios recreativos | Ocio |



del adulto e ir asumiendo ciertas responsabilidades en su vida diaria, fomentando su inclusión social y su calidad de vida (Quiles y cols., 2005). Para incidir de forma práctica en la mejora de la conducta adaptativa del alumnado, trabajaremos sobre las principales habilidades adaptativas que según por Ford y cols. (1989, citado en Verdugo Alonso, 2005) se resumen en: cuidado personal, salud y seguridad, vida en el hogar, habilidades sociales, habilidades escolares funcionales, utilización de la comunidad, ocio, autodirección, trabajo y comunicación.

Por otra parte, debemos tener en cuenta que numerosas investigaciones recientes nos han demostrado que hay tres grandes dispositivos para la adquisición de los aprendizajes: la emoción, la memoria y la atención. Los tres se inician en nuestro cerebro emocional, pero se controlan y mantienen gracias

a nuestras funciones ejecutivas. Dichas funciones son las que se encargan de transformar las capacidades de cada uno de los deportistas en competencias útiles, siendo efectivos y eficaces en el día a día. Por ello, parte de nuestra intervención se centrará en el desarrollo de las principales funciones ejecutivas del alumnado —memoria de trabajo, capacidad inhibitoria, autorregulación emocional, regulación interna del tiempo, concentración, perseverancia o voluntad, monitorización y planificación/organización— (Gamo, 2018).

Y, por último, no debemos olvidar que una práctica de actividad física adaptada adecuada y de calidad —es decir, atendiendo a las características individuales de cada deportista, programada y diseñada por profesionales con titulación específica en el ámbito deportivo— contribuirá a que el alumnado pueda experimentar los numerosos beneficios propios de la práctica de actividad física y deporte, los cuales influirán directamente sobre su salud y su calidad de vida.

Para concluir este apartado, siguiendo a Bueno I Torrens (2016) a través de una actividad muy sencilla, invitamos a reflexionar sobre la denominada Cerebroflexia. Consiste en coger un folio en forma rectangular y construir un avión de papel para posteriormente hacer que vuele. Ahora, con otro trozo de papel igual al anterior, eliminamos un trozo, cortamos unas esquinas, y hacemos un corte aleatorio para posteriormente repetir los pasos anteriores. Como podemos observar existen amplias diferencias entre un avión y otro, no son iguales en nada, ni tan siquiera vuelan igual.

Quizás uno de los grandes errores es pensar que todos nuestros alumnos tienen el mismo trozo de papel y, además, como docentes les damos las mismas instrucciones y pautas para que realicen aviones iguales. Desde nuestro centro educativo, comprendemos que la función principal de la escuela no es hacer aviones iguales, sino enseñar a doblar a nuestro alumnado el papel de la mejor forma posible en función de sus características



y capacidades, construyendo la mejor versión de su propio avión, que vuele lo más alto y lejos posible. Así, a través de una práctica de actividad física adaptada de calidad, nuestra intención es contribuir a construir una escuela donde la diversidad sea una fuente de aprendizaje en sí misma y tenga como fin último conseguir un mayor grado de autonomía en todos los ámbitos de la vida de los alumnos y alumnas.

La educación física en el Colegio A LA PAR

Nuestro objetivo principal desde el Área de Educación Física es promover una práctica de la actividad físico-deportiva de calidad, que responda realmente a las necesidades personales de cada uno/a y maximice su potencial a nivel motriz, cognitivo y socioemocional.

Una de las piezas fundamentales de la asignatura de Educación Física es la capacidad de desarrollar valores accesorios al deporte como son la autonomía, el compañerismo o la igualdad, entre otros. Y en este caso, entendemos que estos tres en concreto son esenciales en el contexto que nos encontramos: el CEE A LA PAR. Bajo nuestro punto de vista, la principal labor que tenemos como docentes de Educación Física es la de emplear el deporte como herramienta educativa, con el fin de conseguir una formación integral del alumnado, teniendo en cuenta no solo el aspecto físico del deporte, sino también los aspectos formativos que puedan hacer de los alumnos/as personas conscientes y críticas, favoreciendo, además, un entorno de vida saludable.

Si tratamos al deporte como agente de reproducción y transformación social, siguiendo la propuesta que nos hace Velázquez Buendía (2001) de crear o proponer nuevos deportes carentes de estereotipos previos, podemos ayudar a que se reduzca la discriminación en cualquiera de los casos y se produzca el ansiado cambio. En este sentido, desde la Fundación A LA PAR y el Área de Educación Física, proponemos un deporte sin estereotipos, igualitario, accesible y de calidad, adaptado al



Nuestra intención es contribuir a construir una escuela donde la diversidad sea una fuente de aprendizaje en sí misma y tenga como fin último conseguir un mayor grado de autonomía en la vida del alumnado

individuo, buscando siempre maximizar su potencial a nivel motriz, cognitivo y socioemocional.

Desde el punto de vista psicoculturalista, Pérez Gómez (1995) define la educación como un proceso intencional capaz de formar personas comprometidas de forma activa y autónoma, que puedan desenvolverse en una sociedad democrática no solo mediante el ejercicio, sino también de forma autocrítica y reflexiva dentro y fuera del aula. Por lo tanto, debemos tratar de que el alumnado desarrolle su autonomía en todos los ámbitos posibles, así como su sentido crítico favoreciendo su identidad individual.

De este modo, hay que señalar la importancia que tiene, a nuestro parecer, la metodología empleada desde el Área de Educación Física y el Club Deportivo, integrando contenidos en valores, en paralelo a los contenidos trabajados en las



diferentes unidades didácticas planificadas y deportes ofrecidos en las escuelas, la vez que hacemos partícipe al alumnado de sus propios aprendizajes, a través de tareas abiertas, juegos interactivos, juegos deportivos modificados y demás herramientas metodológicas alternativas.

Por un lado, intentamos adaptar el deporte al niño/a, y no el niño/a al deporte, adaptando no solo el reglamento, sino materiales, espacios y explicaciones a las necesidades y capacidades del alumnado, intentando individualizar la tarea lo máximo posible, adaptando todos los objetivos.

Además, tenemos en cuenta las preferencias del alumnado, proponiendo diferentes deportes y actividades, dando a su vez menor importancia al desarrollo tradicional de la técnica y de la competición, en beneficio de la táctica y de la participación, sin seleccionar a los jugadores/as, sino fomentando la participación y la integración sin excepción.

Las sesiones se llevan a cabo a través de actividades lúdicas, donde la competición está presente, pero en un segundo plano, priorizando la motivación y disfrute y donde el alumnado tenga una implicación tanto motriz como cognitiva (creación de normas, juegos, resolución de problemas, etc.).

En este sentido desde el CEE A LA PAR, nos identificamos con la idea de escuela que Giménez y Rodríguez (2006) nos proponen, ya que debemos completar su función instructiva, para asumir plenamente la función educativa o formativa. Creemos en una escuela inclusiva y diversa, capaz de superar el reto de admitir la diversidad evitando las des-

igualdades. Como indican estos autores, consideramos que somos una escuela flexible en espacios, tiempos, grupos y actividades. Una escuela que desarrolla un currículo centrado en problemas relevantes, que supera la división tradicional en asignaturas e integra y hace explícitos conocimientos, habilidades y, sobre todo, afectos y valores a través de las distintas materias y el deporte.

En esta línea, y siguiendo con la estela que presentaban Giménez y Rodríguez (2006), nos encontramos con la posibilidad de integrar los contenidos de la Educación Física y especialmente los de la práctica deportiva, en la formación y educación en valores de los escolares. Como ya se ha planteado en distintos trabajos (Castejón, 1995; Romero, 2001; Giménez, 2003), lo realmente relevante no es el contenido que utilicemos en la educación psicomotriz, sino cómo abordemos todo el proceso de enseñanza y aprendizaje y, bajo nuestro punto de vista, la posibilidad de afianzar competencias que ayuden al alumnado a desarrollarse en la sociedad que les rodea de manera igualitaria, crítica y autónoma. Para ello, buscamos que exista una transferencia real de los valores trabajados y que sea posible su aplicación en situaciones cotidianas de su vida, dentro y fuera del contexto escolar. Algunas de las situaciones que trabajamos son la orientación en espacios y transporte público, manejo de dinero y autonomía para la higiene personal, así como entender que existen desigualdades y aprender a combatirlas en un entorno seguro y plural.

Club deportivo A LA PAR

Desde hace 20 años, la actividad física y el deporte, siempre desde un punto de vista educativo y con los recursos adecuados, se ha convertido en un pilar fundamental de nuestro colegio y fruto de ello derivó la creación de un club deportivo que poco a poco ha ido creciendo y que a lo largo de los años ha dado respuesta a más de 600 deportistas. Su objetivo principal es proporcionar entrenamiento deportivo, actividades y competiciones a todos aquellos deportistas con discapaci-



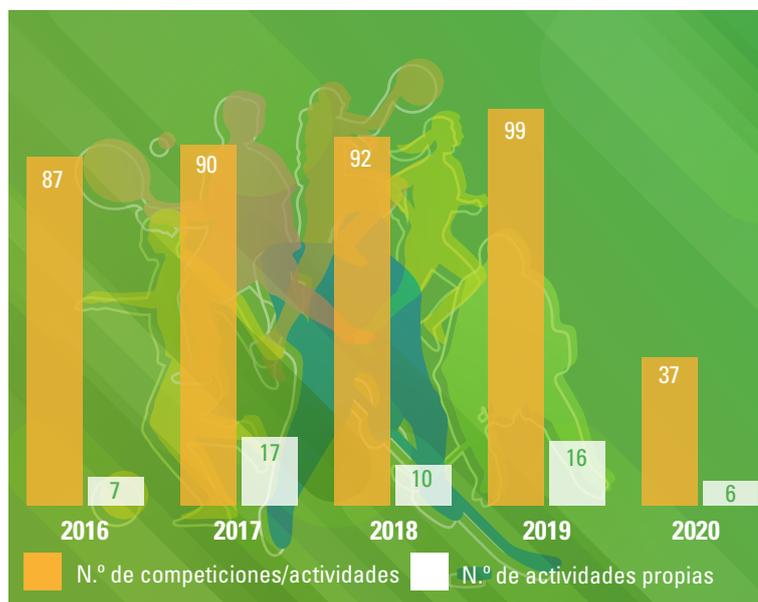
Evolución escuelas deportivas



dad intelectual desde la base hasta el alto rendimiento. El derecho a la práctica deportiva, el desarrollo social y emocional, así como la mejora de la funcionalidad y autonomía de la persona con discapacidad intelectual son solo algunos de los beneficios que han justificado la continuidad del Club Deportivo y su crecimiento exponencial en los últimos años. El número de actividades y su repercusión en los últimos años ha aumentado notablemente, lo que ha hecho proclamarse como primer club clasificado en el Ranking Nacional de FEDDI (Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual), ser el único club con dos deportistas con discapacidad intelectual en los Juegos Paralímpicos de Río 2016 o que nuestra Fundación haya sido premiada en el año 2017 con el Premio Nacional Infanta Sofía del Deporte.

A lo largo del año se suceden diferentes competiciones deportivas oficiales a nivel autonómico, nacional o internacional en las que los deportistas pueden demostrar todo lo aprendido en las escuelas deportivas. Las escuelas deportivas nacen de la convicción de que un planteamiento adecuado de práctica físico-deportiva adaptada a las posibilidades de los deportistas, supone un medio fundamental para su desarrollo personal e inclusión activa en la sociedad. Además, dan respuesta a la demanda de las familias, las cuales reclaman la posibilidad de que sus hijos/as puedan acceder a programas deportivos como cualquier otra persona y, de este modo, puedan beneficiarse de una práctica ajustada a sus posibilidades en los diversos ámbitos personales. Por ello, se pretende que aquellos que tengan capacidad para ello, puedan entrenar y competir con grupos de deportistas sin discapacidad, buscando con ello el desarrollo del deporte inclusivo. En este sentido, se oferta una amplia variedad de modalidades deportivas que han ido creciendo a lo largo de los años y con diferentes niveles de participación en función de la afectación de cada deportista y posibilidades personales: baloncesto, fútbol, atletismo, natación, zumba, condición física, mountain bike, tenis y pádel.

Actividades y competiciones



Por otro lado, las actividades con otras asociaciones u organizaciones deportivas, con empresas o la inclusión de nuestros deportistas paralímpicos en el centro de alto rendimiento de Madrid junto a otros deportistas sin discapacidad facilitan que se siga cumpliendo el objetivo de su inclusión social.

La COVID-19 hizo disminuir el número de actividades, normalmente unas 100



al año, pero pensamos que la clave del Club Deportivo no es el número de actividades, los resultados en competiciones, los deportistas de alto rendimiento o incluso un Premio Nacional. La clave es el apoyo de la dirección del colegio, la coordinación entre la Educación Física y el Club Deportivo o el trabajo interdisciplinar entre los diferentes profesionales que intervienen en las actividades. La motivación de los entrenadores y el empeño continuo por mejorar en el día a día hacen que los deportistas puedan ganar una mayor autonomía, una mayor autoestima y por consiguiente una mayor calidad de vida.

Experiencias de familias y alumnos/as

En mi experiencia como madre, considero que el deporte es enfocado de un modo integral e inclusivo, tanto en educación física como en las escuelas deportivas. Integral porque se tienen en cuenta aspectos tales como: salud (hábitos saludables), desarrollo de habilidades deportivas y habilidades sociales (autonomía, socialización, trabajo en equipo, etc.). Inclusivo porque nuestros hijos con discapacidad intelectual tienen la posibilidad de hacer deportes sin importar el nivel o la adaptación que haya que realizar. Tienen la oportunidad de practicar deporte tanto el que recién comienza como aquel que se destaca en algún deporte. Participar en competiciones autonómicas o nacionales, o en encuentros con colegios ordinarios donde pueden disfrutar y divertirse

siendo el deporte un medio lúdico para el desarrollo de habilidades sociales.

María M., madre de un alumno del CEE A LA PAR

En este colegio el deporte está adaptado a nosotros, nos lo explican de forma muy distinta para que lo podamos realizar y entender sin ninguna duda. Pasamos el rato haciendo diferentes deportes, los hacemos de forma cooperativa, y nos divertimos.

Patricia P., alumna del CEE A LA PAR

Me gusta hacer educación física porque me relaja mucho, me ayuda a ser más fuerte y me divierte mucho. El hacer salidas con el Club Deportivo me chifla porque aparte de hacer deporte y sentirme bien, conozco a más personas.

Teresa F., alumna del CEE A LA PAR

Conclusiones

- En la Fundación A LA PAR, y más concretamente en el Centro de Educación Especial A LA PAR, consideramos la práctica de actividad física adaptada como una intervención educativa fundamental en el proceso de enseñanza-aprendizaje del alumnado.
- Nuestro principal objetivo es lograr una formación integral del deportista para poder conseguir un mayor grado de autonomía en todos los ámbitos de la vida. Para ello, a través de la asignatura de Educación Física incidimos sobre tres aspectos fundamentales: la conducta adaptativa, las funciones



La clave es el apoyo de la dirección del colegio, la coordinación entre Educación Física y Club Deportivo, así como el trabajo interdisciplinar entre los profesionales que intervienen en las diversas actividades

ejecutivas y los propios beneficios que conlleva la práctica adecuada de actividad física y deporte.

- ➔ La importancia que se le otorga a la práctica de actividad física y deporte dentro de la Fundación A LA PAR ha derivado en la creación del club deportivo y las escuelas deportivas, con el objetivo principal de proporcionar entrenamiento, actividades y competiciones a todos aquellos deportistas con discapacidad intelectual desde la base hasta el alto rendimiento. Además, a través de estos servicios, se da respuesta a la demanda de las familias que reclaman la posibilidad de que sus hijos puedan acceder a programas deportivos adaptados y beneficiarse de una práctica ajustada a sus capacidades en los diversos ámbitos personales.
- ➔ Se pretende que aquellos deportistas que tengan capacidad para ello, puedan entrenar y competir con grupos de deportistas sin discapacidad, buscando con ello el desarrollo del deporte inclusivo •



HEMOS HABLADO DE

Educación física; inclusión social; necesidades educativas especiales; diversidad.

Este artículo fue solicitado por PADRES Y MAESTROS en mayo de 2021, revisado y aceptado en octubre de 2021.



PARA SABER MÁS

- ASOCIACIÓN AMERICANA SOBRE RETRASO MENTAL. (2004). *Retraso Mental. Definición, clasificación y sistemas de apoyo* (10.ª ed). Madrid: Alianza Editorial.
- BUENO I TORRENS, D. (2016). *Cerebroflexia: el arte de construir el cerebro*. Madrid: Plataforma Editorial.
- FELIPE-RELO, C., GAROZ PUERTA, I. y TEJERO-GONZÁLEZ, C. M. (2020). Cambiando las actitudes hacia la discapacidad: diseño de un programa de sensibilización en Educación Física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (37), 713-721. <https://doi.org/10.47197/retos.v37i37.69909>
- GAMO, J. R. (2018). *Funciones ejecutivas en el deporte. Centro de atención a la diversidad educativa*. I Encuentro valores y deporte Fundación Real Madrid.
- GARCÍA FERRANDO, M. (1990). La naturaleza cambiante y evolutiva del deporte. En *Aspectos sociales del deporte*. Madrid: Alianza Editorial.
- GIMÉNEZ FUENTES-GUERRA, F. J. y RODRÍGUEZ LÓPEZ, J. M. (2006). Buscando el deporte educativo ¿cómo formar a los maestros? *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, (9), 40-45. <https://doi.org/10.47197/retos.v0i9.35057>
- GONZÁLEZ, C. D. M. P. La laboriosidad en la discapacidad intelectual, estimulada desde la educación física adaptada. Consejo Editorial del Congreso-Evenhock PII018.
- MARTOS FERNÁNDEZ, P., PANIZA PRADOS, J. L. y LATIESA RODRÍGUEZ, B. M. (Coords.). (2001). La formación del educador deportivo ante los nuevos retos de la enseñanza del deporte. En *Deporte y Cambio social en el umbral del siglo XXI: Vol. 2. Deporte y sociedad* (pp. 300-319). Madrid: Librerías Deportivas Esteban Sanz.
- PÉREZ TEJERO, J., REINA VAÍLLO, R. y SANZ RIVAS, D. (2012). La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 7(21), 213-224. <https://doi.org/10.12800/ccd.v7i21.86>
- QUILES, M. J., ESPADA SÁNCHEZ, J. P. y GARCÍA FERNÁNDEZ, J. M. (2005). Enseñanza de habilidades de Autonomía Personal. En J. M. García, J. Pérez y P. P. Berrueto (Coords.), *Discapacidad Intelectual. Desarrollo, Comunicación e Intervención* (pp. 217-246). Madrid: CEPE.
- SEIRULLO VARGAS, F. (1992). Valores educativos del deporte. *Revista Educación Física*, (44), 3-11.
- VELÁZQUEZ BUENDÍA, R. (2001). El deporte moderno. Consideraciones acerca de su génesis y de la evolución de su significado y funciones sociales. *Educación Física y Deportes. Revista Digital*, (36). <https://efdportes.com/efd36/deporte.htm>
- VELÁZQUEZ BUENDÍA, R. (2001). Iniciación a los deportes colectivos y atención a la diversidad. Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad (1-4 de marzo de 2001, Murcia). Dirección General de Centros, Ordenación e Inspección Educativa. Consejería de Educación y Universidades, Murcia.
- VERDUGO ALONSO, M. A. (2005). Evaluación y Tratamiento en el Retraso Mental. En M. A. Verdugo Alonso (Dir.), *Personas con Discapacidad. Perspectivas psicopedagógicas y rehabilitadoras. Manuales Psicología* (pp. 555-618). Madrid: Siglo XXI.