

# Educación Física Inclusiva

Para Personas en Situación de Discapacidad

Fernando Muñoz Hinrichsen

- Alba Roldan Romero
- Alan Martínez Aros
- Cristián Luarte Rocha
- Felipe Herrera Miranda
- Luis Felipe Castelli Correia de Campos
- Matías Henríquez Valenzuela
- Rafael Cofré Huenul
- Raúl Reina Vaillo

# Educación Física Inclusiva Para Personas en Situación de Discapacidad

Primera Edición - Movimiento Inclusivo - Fecha: Octubre 2020

Registro de Propiedad Intelectual: 2020-A-7097 Ministerio de las Culturas, las Artes y el Patrimonio de Chile. [crin.propiedadintelectual.gob.cl](http://crin.propiedadintelectual.gob.cl)

ISBN: 978-956-401-903-1

Autor: Dr<sup>a</sup> Fernando Muñoz Hinrichsen - Profesor de Educación y Kinesiólogo, Doctorando en Salud y Discapacidad U. Salamanca, Master en Actividad Física. Académico Universidad Metropolitana de Ciencias de la Educación, Docente Universidad Santo Tomás, Presidente Sociedad Chilena de Actividad Física Adaptada, Director Movimiento Inclusivo

Co-Autores:

- Dra. Alba Roldán Romero, Profesora en Actividad Física y Deporte Adaptado en los Grados de Ciencias de la Actividad Física y Terapia Ocupacional, Universidad Miguel Hernández de Elche (España). Máster Erasmus Mundus en Actividad Física Adaptada (Katholieke Universiteit Leuven, Bélgica). Secretaria Cátedra de Empleabilidad y Discapacidad Intelectual TEMPE-APSA de la Universidad Miguel Hernández.
- Msc. Alan Martínez Aros - Kinesiólogo, Magister en Educación, Diplomado en Educación en Derechos Humanos, Académico Universidad Andrés Bello, Universidad Diego Portales, Universidad de Chile, Director Movimiento Inclusivo.
- Dr. Cristián Luarte Rocha - Profesor de Educación Física, Postdoctorado en Actividad Física Adaptada UNICAMP/Brasil, Doctor en Actividad Física Adaptada UNICAMP/Brasil, Magíster en Ciencias del Deporte UNICAMP/Brasil. Académico-Asociado Universidad San Sebastián, Director Magíster en Actividad Física y Deporte Adaptado USS, Director Pedagogía en Educación Física USS
- Dr. Felipe Herrera Miranda - Kinesiólogo, Doctorando en Ciencias de la Salud, U. de Alicante, España, Magister en Evaluación y Planificación del Entrenamiento Deportivo, UVM -Vicepresidente de la Sociedad Científica Chilena de Actividad Física Adaptada.
- Dr. Luis Felipe Castelli Correia de Campos, Profesor de Educación Física, Magíster y Doctorado en Educación Física con mención en Actividad Física Adaptada UNICAMP/Brasil, Diplomado en Prescripción de Actividad Física para Diferentes Poblaciones y diplomado en Neuroanatomía Funcional y Plasticidad Neural - Académico Escuela de Pedagogía en Educación Física, Universidad del Bío-Bío/Chillán.
- Dr<sup>a</sup> Matías Henríquez Valenzuela - Kinesiólogo, Master en ciencias de la salud, Escuela de Kinesiología Universidad Diego Portales, Coordinador programa de Actividad Física, Deportes y Rehabilitación INRPAC, Director Sociedad Chilena de Actividad Física Adaptada
- Msc. Rafael Andrés Cofré Huenul- Profesor de Educación Física, Magíster Ciencias de la Actividad Física y Salud. Jefe Plan Programa de Continuidad Escuela Ciencias del Deporte y Actividad Física Universidad Santo Tomás, Académico Cátedra Universidad Católica del Maule Escuela de Ed. Física, Metodólogo Unidad Técnica Nacional, Federación Chilena de Tenis de Mesa
- Dr. Raúl Reina Vaillo, Profesor en Actividad Física y Deporte Adaptado en los Grados de Ciencias de la Actividad Física y Terapia Ocupacional, Universidad Miguel Hernández de Elche (España). Profesor del Máster Internacional en Actividad Física Adaptada (Katholieke Universiteit Leuven, Bélgica). Presidente de la Comisión de Clasificación del Comité Paralímpico Español.

Patrocinado por





# Índice de Contenidos

---

01

**Conceptualización  
y Generalidades**

02

**Modelos en  
Educación Física  
Inclusiva**

03

**Características de  
participantes en  
Educación Física  
Inclusiva**

04

**Metodología  
aplicada a la  
Educación Física  
Inclusiva**

# Introducción

La Educación Física no es solo un espacio en el proceso integral de formación, sino que un derecho que se debe garantizar para todas y todos desde la inclusión en la participación y beneficios de su práctica.

Este manual busca entregar un resumen de orientaciones, estructuras y recomendaciones para generar procesos de inclusión en la clase de Educación Física para Personas en Situación Discapacidad.

Nuestro equipo esta conformado por profesionales y académicos capacitados en este ámbito, que buscan transmitir las diversas informaciones para poder dar herramientas a profesores y profesionales que se desempeñan en actividad física y deporte en el contexto escolar.





# 01. Conceptualización y Generalidades

---

# Conceptualización y Generalidades

## Inclusión

La palabra, como tal, proviene del latín *inclusio*, *inclusiōnis*.

La **Inclusión** es un enfoque que responde positivamente a la diversidad de las personas y a las diferencias individuales, entendiendo que la diversidad no es un problema, sino una oportunidad para el enriquecimiento de la sociedad, a través de la activa participación en la vida familiar, en la educación, en el trabajo y en general en todos los procesos sociales, culturales y en las comunidades Unesco, (2005)



## Discapacidad

**Discapacidad** es un término general que abarca las deficiencias, las limitaciones de la actividad y las restricciones de la participación. Las **deficiencias** son problemas que afectan a una estructura o función corporal; las **limitaciones de la actividad** son dificultades para ejecutar acciones o tareas, y las **restricciones de la participación** son problemas para participar en situaciones vitales.

Por consiguiente, la discapacidad es un fenómeno complejo que refleja una interacción entre las características del organismo humano y las características de la sociedad en la que vive WHO, (2001)

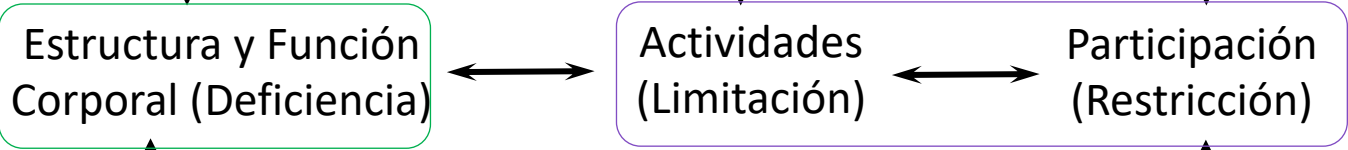


“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos”, es la primera frase de la Declaración Universal de Derechos Humanos, adoptada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1948



# Modelo de la Clasificación Internacional del Funcionamiento

Estado de Salud (Enfermedad / Desorden)



- Funciones Mentales / Intelectuales
- Funciones Sensoriales y Dolor
- Voz y funciones del Habla
- Funciones Cardiovasculares, Sistemas Hematológico, Inmunológico y Respiratorio
- Funciones de los sistemas digestivo, metabólico y endocrino
- Funciones genitourinarias y reproductoras
- Funciones músculo-esqueléticas y relacionadas con el movimiento
- Funciones de la piel y estructuras relacionadas

- Aprendizaje y aplicación de conocimientos.
- Tareas generales y demandas.
- Comunicación.
- Movimiento.
- Cuidado personal.
- Áreas de la vida doméstica.
- Relaciones Interpersonales.
- Áreas superiores de la vida.
- Vida comunitaria, social y cívica.



# Conceptualización y Generalidades

## Educación Física Inclusiva

La Educación física Inclusiva (EFI) sería una filosofía y práctica que asegura que todos los individuos, independientemente de su edad y habilidad, tengan iguales oportunidades de práctica en actividad/educación física. Kasser y Little, (2005).

### Factores para el éxito de los programas de EFI

Productos y recursos materiales.

Accesibilidad del entorno.

Adaptaciones de las actividades.

Apoyos y relaciones.

Actitudes positivas.

Servicios, sistemas organizativos y políticas.



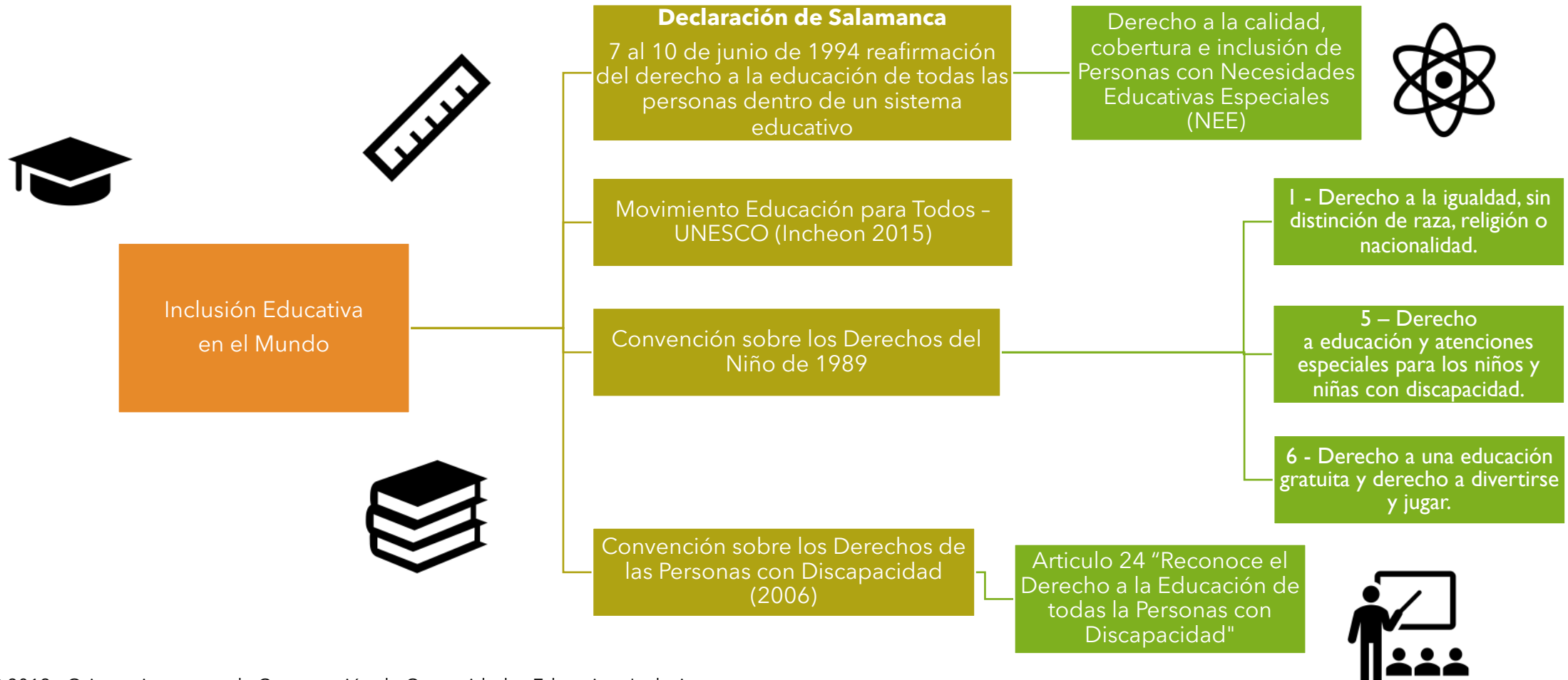
## Actividad Física Adaptada

La actividad física adaptada (AFA) es una rama profesional de las ciencias de la kinesiología / educación física / deporte y movimiento humano, que se dirige a las personas que requieren adaptación para participar en el contexto de la actividad física.

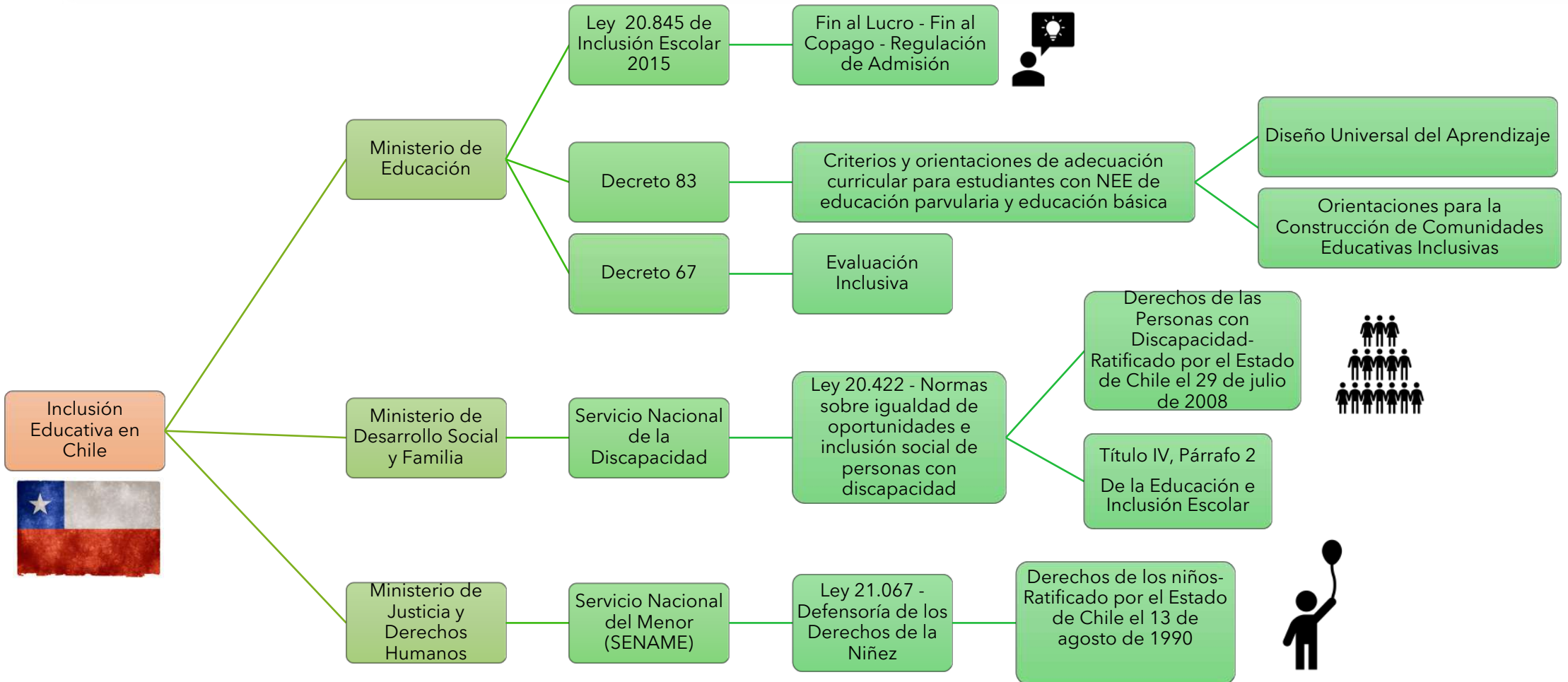
La ciencia de la actividad física adaptada es investigación y transferencia, dirigida a personas de todas las edades desatendidas por las ciencias del deporte en general, desfavorecidas en recursos o sin poder para acceder a las mismas oportunidades y derechos de actividad física. Los servicios y apoyos AFA se proporcionan en todo tipo de entornos. "Por lo tanto, la teoría y la práctica se relacionan con las necesidades y los derechos de los programas APA inclusivos y separados"

Sherrill y Hutzler, 2008; Reina y Roldan (2019).

# Estructura Educación Inclusiva



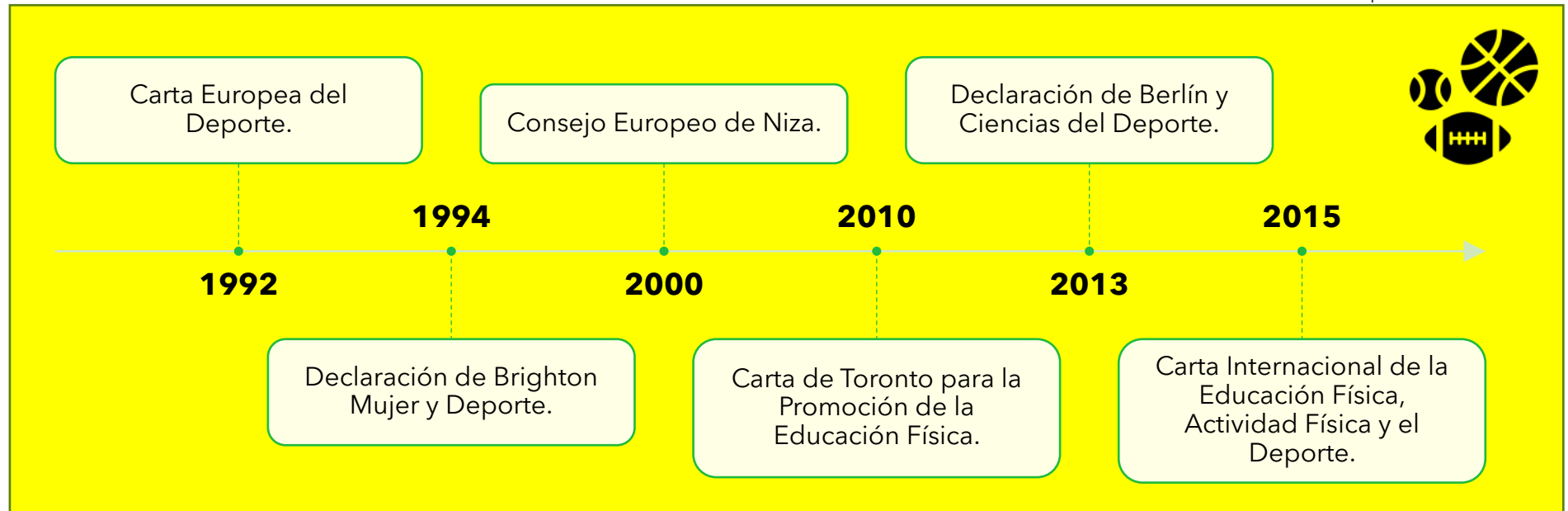
# Estructura Educación Inclusiva en Chile



# Historia de Educación Física Inclusiva

Esquema de Elaboración Propia

Actividad Física  
e Inclusión en el  
Mundo



**Convención sobre los Derechos del Niño de 1989**



**Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de 2006**

Artículo 30 Participación en la vida cultural, las actividades recreativas, el esparcimiento y el deporte.

5. A fin de que las personas con discapacidad puedan participar en igualdad de condiciones con las demás en actividades recreativas, de esparcimiento y deportivas, los Estados Partes adoptarán las medidas pertinentes



# Educación Física en el Mundo



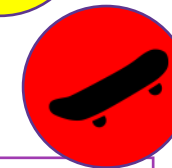
Educación física para una vida más prolongada, saludable, satisfactoria y productiva

Comité Intergubernamental para la Educación Física y el Deporte (CIGEPS) de la UNESCO

Educación Física de Calidad (EFC): guía para los responsables políticos UNESCO 2015

La EFC brinda distintas oportunidades para adquirir aptitudes características de ciudadanos con confianza en sí mismos y socialmente responsables

La educación física de calidad contribuye a la educación del siglo XXI



Educación para la vida y participación permanente en la actividad física

Desarrollar habilidades y valores para resolver los desafíos del siglo XXI

Apoyar a los jóvenes a convertirse en ciudadanos activos responsables

Desarrollar alumnos alfabetizados físicamente con el conocimiento y la confianza necesarios para el rendimiento académico.

# Educación Física en el Mundo

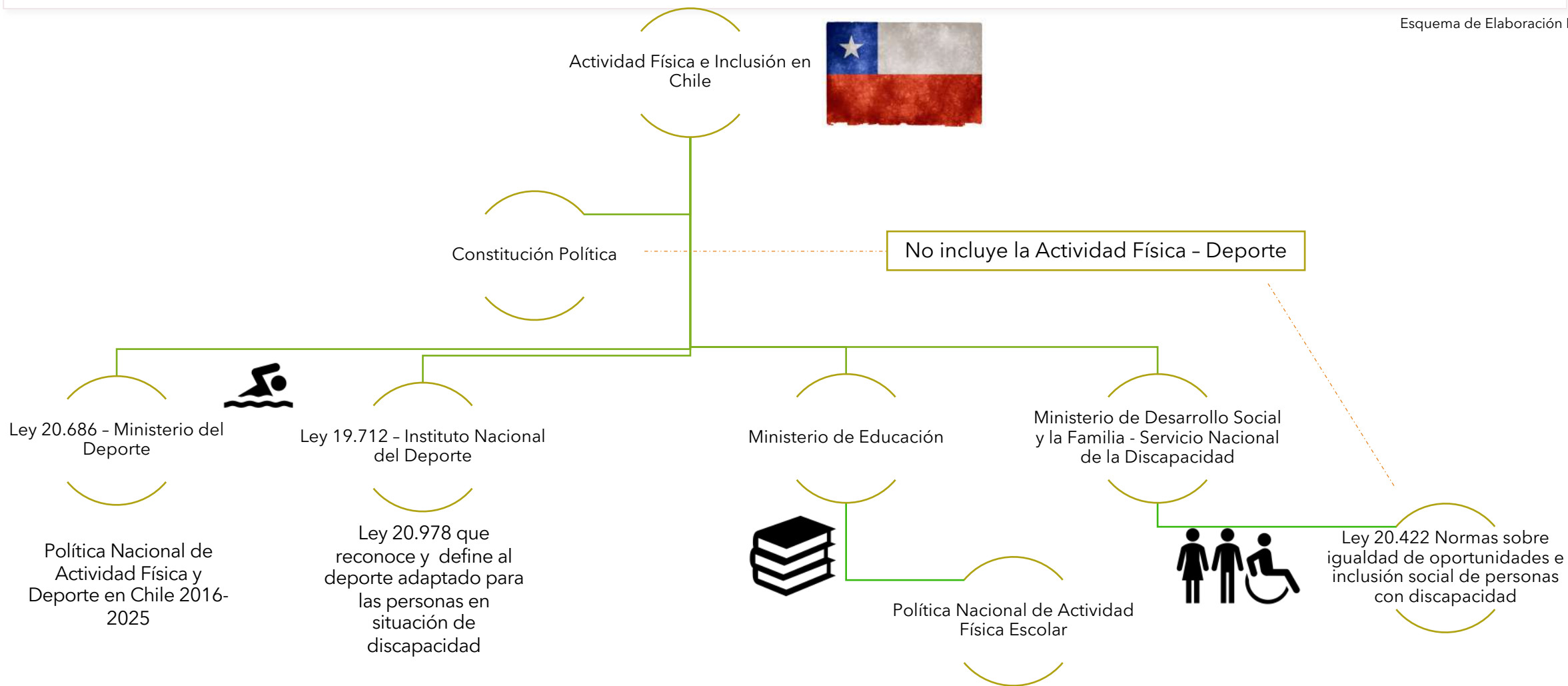


UNESCO



# Estructura Educación Física Inclusiva en Chile

Esquema de Elaboración Propia



# Educación Física e Inclusión desde el Modelo Ecológico

## MODELO MÉDICO

- El modelo médico considera que la discapacidad es un comportamiento anormal del individuo, el síntoma o la manifestación externa de una alteración de su organismo
- Se centra en la identificación de las contra-indicaciones de la actividad física y/o los riesgos médicos asociados"

## MODELO BIO-PSICO-SOCIAL

- Es una integración de los componentes del modelo médico y del modelo social; "este último ubica la discapacidad como un problema dentro de la sociedad y no exclusivamente como una característica de la persona"

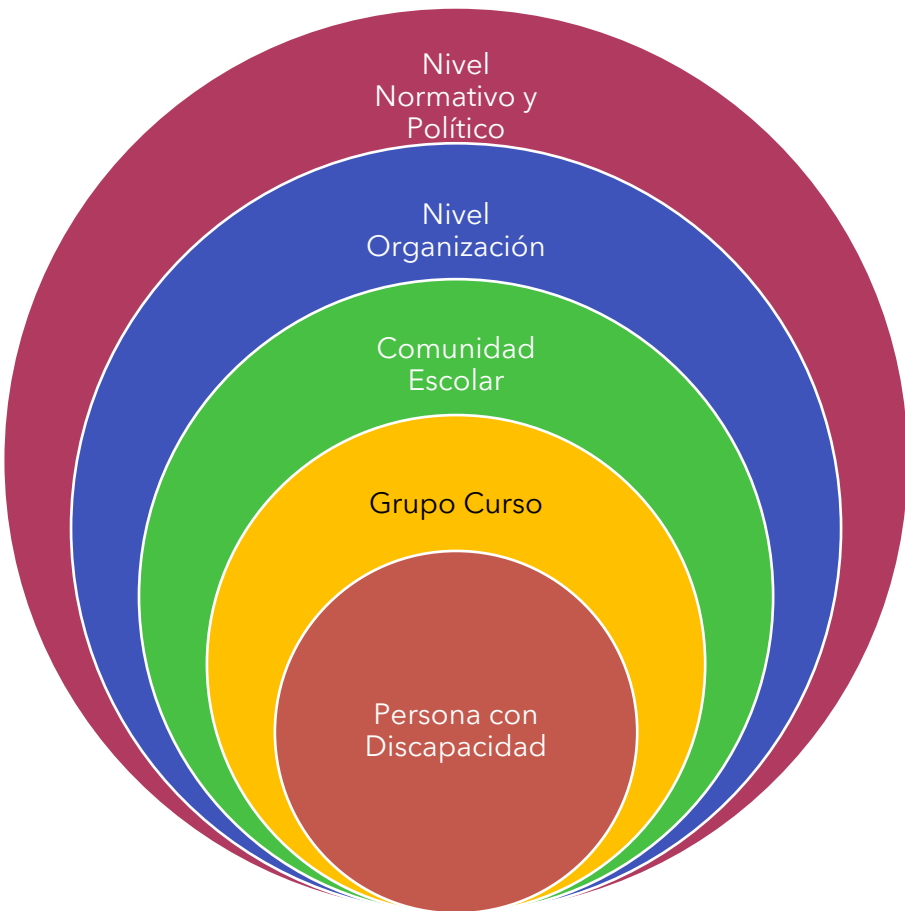
## REHABILITACIÓN BASADA EN LA COMUNIDAD

- El problema de la discapacidad no está limitado únicamente a la persona, involucra también a la familia, a la comunidad, a la sociedad y a la cultura en general.

## MODELO ECOLÓGICO

- El modelo ecológico está constituido por cuatro componentes: proceso, contexto, tiempo y persona. Dicho modelo plantea que la persona se ve influenciada por sistemas, cada uno de ellos incluido dentro del otro.
- Macrosistema
- Exosistema
- Mesosistema
- Microsistema

# Educación Física e Inclusión desde el Modelo Ecológico




Políticas y Orientaciones internacionales respecto a la Inclusión de Personas con Discapacidad (Macrosistema)

Desarrollo de las Políticas Nacionales respecto a la Inclusión de Personas con Discapacidad (Exosistema)

Comunidad Escolar que incluye las familias, profesores y trabajadores y actividades del entorno educativo (Mesosistema)

Entorno inmediato con el cual se relaciona la Persona con Discapacidad (Microsistema)

Centrado en la Persona con Discapacidad como eje central



## 02. Programas y Modelos en Educación Física inclusiva para Personas en Situación de Discapacidad

---

# Principios educativos precursores de la EFI

## Principio de Normalización

- Participación efectiva de todos los estudiantes



## Principio de Significatividad o Priorización

- Resguardo de la diversidad y seguridad de los participantes según sus condiciones



## Principio de Participación

- Todos asumen roles en el proceso de enseñanza aprendizaje



## Principio de la Realidad

- Las actividades deben estar al alcance de todos con el afán de no generar expectativas que no se puedan alcanzar



## Principio de la Contextualización

- Conocer la realidad de los espacios, participantes, lugares, materiales y todas las condiciones para la realización de la práctica



# Modelos de Actividad Física y Deporte Inclusivo

## Modelo TREE



Comisión de Deportes de Australia (2017)

Pilares del modelo

**(T) Teaching Style:** Ej: Conocer a los participantes del grupo, uso de apoyos, Instrucciones Claras.

**(R) Rules:** Ej: Mas botes, más toques, cantidades de jugadores, sistemas de puntuación, reducir elementos de competición.

**(E) Equipment:** Ej: Más ligeros, con sonidos, con relieves, con contrastes, de diversos tamaños.

**(E) Environment:** Ej: Modificar dimensiones del campo de juego, alturas de redes, reducir distracciones.

## Modelo Step



Programa de deporte TOP Youth Trust del Youth Sport Trust del Reino Unido

Pilares del Modelo

- **Espacio (S):** Intervenir los espacios y el terreno
- **Tarea (T):** asegurar que todos tengan las mismas oportunidades de participar.
- **Material (E):** Garantizar que sea accesible y de uso universal
- **Personas (P):** Agrupar a estudiantes con similares niveles de habilidad, ajustar el nivel de los equipos en función de la habilidad de sus componentes, entre otros.

## Modelo SEMA



Hutzler, Y. (2007)

Modelo de intervención que considera los componentes de la CIF.

- La tarea en sí misma,
- La persona
- El entorno, tanto físico como social.

Las barreras y factores facilitadores,

-A nivel de la persona

-A nivel del entorno

# Programas de Actividad Física y Deporte

## Programa de Actividad Física, Deportes y Rehabilitación INRPAC (Chile)

El objetivo principal de este programa es garantizar la oportunidad de participación social de los usuarios hospitalizados y ambulatorios del INRPAC, mediante la incorporación de la actividad física y el deporte adaptado como parte del proceso de Rehabilitación Integral.



<http://www.inrpac.cl/programas/deportes/>

## Sport Power - Fundación Arcángeles (Colombia)

Programa de Inclusión de Personas con Discapacidad y víctimas del conflicto a través del deporte, trabajando en 3 ejes: empoderamiento, fortalecimiento talento humano y fortalecimiento organizacional.



<https://www.sportpower2.org/>

## Unidad de Ejercicio y Deporte Adaptado - TELETON (Chile)

La Unidad de Ejercicio y Deporte Adaptado (UEDA) de TELETON Chile emplea herramientas deportivas para complementar la rehabilitación y favorecer la inclusión social de niñas(os) y jóvenes con enfermedades neuromusculares. Además, mediante talleres y capacitaciones en la comunidad, promueve la inclusión escolar y desarrollo del deporte adaptado a nivel recreativo y competitivo.



<https://www.teleton.cl/>

# Programas de Actividad Física y Deporte

## Juega Aprende y Disfruta - Movimiento Inclusivo (Chile)

Generar espacios para el desarrollo de la actividad física, el deporte y la recreación para personas en situación de discapacidad, que tiene como fin garantizar el acceso y el derecho a la participación social y comunitaria

Favorecer la participación social y comunitaria de personas en situación de discapacidad participantes del proyecto - Favorecer la condición emocional de las personas en situación de discapacidad participantes del proyecto - Apoyar y optimizar las condicionantes propias de la actividad física como son las componentes biomecánicas, fisiológicas y funcionales de las personas en situación de discapacidad participantes del proyecto.



<https://www.movimientoinclusivo.org/>

## Incluye-T (España)

INCLUYE-T es una formación gratuita avalada por gobiernos educativos regionales.

Objetivos: Formar a docentes en Educación Física Inclusiva. Fomentar actitudes que favorezcan la inclusión y la participación igualitaria de todo el alumnado en educación física. Fomentar los valores paralímpicos y la práctica deportiva inclusiva.

Enseñanza oficial para la mejora de la competencia en inclusión de profesorado en activo de educación física de las Comunidades Valenciana y Canarias.



<https://incluyeteblog.wordpress.com/>

## Actividades Deportivas Adaptadas para Personas en Situación de Discapacidad - CCR El Bosque (Chile)

Fomentar la participación de personas en situación de discapacidad a través del deporte adaptado.

Sensibilizar sobre la temática de discapacidad e inclusión a personas en situación de discapacidad, dirigentes sociales, profesionales y estudiantes.

Educar a personas en situación de discapacidad, dirigentes sociales, profesionales y estudiantes en la temática de deporte adaptado.



<https://www.facebook.com/ccr.elbosque/>

# Programas de Actividad Física y Deporte



## Comité Paralímpico Internacional

Es un programa educativo desarrollado por la Fundación Agitos, el brazo de desarrollo del Comité Paralímpico Internacional (IPC), para difundir los valores paralímpicos y la visión del Movimiento Paralímpico a los jóvenes de todo el mundo. A través de la educación de la inclusión y los valores paralímpicos, tiene como objetivo desafiar y cambiar las percepciones de cómo los jóvenes perciben a las personas con un impedimento, creando así una sociedad más inclusiva..

<https://im-possible.paralympic.org/>



## Programa de Deporte Inclusivo en la Escuela

El DIE se compone de una serie de acciones y recursos didácticos, principalmente dirigidos al alumnado de Primaria, Secundaria y Bachillerato y a su profesorado de Educación Física, así como a técnicos deportivos y sus deportistas en la iniciación deportiva de las distintas modalidades que aquí se presentan.

<http://www.deporteinclusivoescuela.com/>



## Escuelas Unificadas

El programa busca crear escuelas socialmente inclusivas donde todas las y los estudiantes sean animados y apoyados a ser agentes de cambio, que tengan la oportunidad de ser líderes y desarrollen actividades escolares que puedan impactar positivamente a las comunidades.

<https://www.olimpiadasespecialeschile.org/escuelas-unificadas>

Desarrolla un sistema de apoyo y capacitación para el profesorado de educación física (y vinculados a la actividad física) que favorezca los procesos de inclusión de personas en situación de discapacidad en el entorno escolar en Chile.




- Generar una plataforma que permita acceder a material de apoyo y desarrollo de espacios y comunicación para la inclusión en Educación Física.



- Desarrollar un sistema de capacitación y registro que entregue herramientas para evaluar, planificar y desarrollar clases de educación física inclusiva.



- Investigar y supervisar las actividades, con el fin de ir actualizando y contextualizando los procesos de implementación del proyecto.



### 03. Características de participantes en Educación Física Inclusiva para Personas en Situación de Discapacidad

---

**Definición:** La discapacidad intelectual (DI) se caracteriza por presentar limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual (i.e. cociente intelectual) y en la conducta adaptativa, además de ser una discapacidad que debe diagnosticarse antes de los 18 años.

**Diagnósticos:** La discapacidad intelectual puede tener su origen en una amplia variedad de circunstancias médicas y ambientales. Algunos de los diagnósticos más comunes son el Síndrome de Down o el Síndrome de Rett (anomalías genéticas), trastornos hereditarios (i.e. X Frágil), desnutrición durante el embarazo, infecciones (como virus de la inmunodeficiencia humana -VIH-), desarrollo anómalo del cerebro (i.e. hidrocefalias), meningitis, traumatismo craneal grave, etc.

**Limitaciones en el desempeño físico:** En este colectivo es importante considerar tres esferas para poder trabajar de forma óptima el desempeño físico:

- **Esfera motora:** alteraciones de la mecánica corporal, desarrollo psicomotor atrasado para su edad cronológica, problemas de coordinación, niveles generales de fitness más bajo (i.e. fuerza, resistencia, agilidad, equilibrio, velocidad en carrera y reacción), hipotonía e hiperlaxitud (importante considerar los problemas de inestabilidad atlantoaxial en vértebras C1-C2 en personas con Síndrome de Down)
- **Esfera cognitiva:** limitada capacidad de atención, concentración y memoria, dificultades en la asimilación y percepción de la información que les rodea (especialmente conceptos abstractos), dificultades en la resolución de problemas complejos, y limitaciones en el lenguaje.
- **Esfera socio-afectiva:** necesidad de supervisión y soporte, falta de iniciativa y de autocontrol (i.e. problemas conductuales), problemas de ansiedad y estrés (i.e. limitadas habilidades para afrontar el fracaso), y pobre autoestima y autoconcepto.

**Consideraciones para trabajar con el colectivo:**

- Materiales: considerar colores (llamativos captan la atención), peso, tamaño, y elementos facilitadores para su manipulación.
- Grupos reducidos vs grupos grandes (ajustar el número de estímulos a las características de los usuarios)
- Considerar recursos humanos de apoyo durante las sesiones, especialmente por motivos de seguridad o continuidad.
- Estrategias de enseñanza: uso recurrente de demostraciones y pictogramas, además de un lenguaje sencillo (i.e. lectura fácil)
- Espacios de trabajo concretos y acotados.

OMS. (2011)

Arvidsson, P., & Granlund, M. (2018)

Luckasson, R., & Schalock, R.L. (2013)

Tassé, M.J., Luckasson, R., & Schalock, R.L. (2016)





**Definición:** Recibe el nombre de discapacidad física (DF) aquel tipo de limitación generada por problemas en las funciones corporales (que son las funciones fisiológicas de los sistemas corporales) o estructuras corporales (las partes anatómicas del cuerpo tales como los órganos, las extremidades y sus componentes) que provocan una disminución o una falta total de movimiento.

D  
I  
S  
C  
A  
P  
A  
C  
I  
D  
A  
D

**Diagnósticos** relacionados con la DF en función de:

- Problemas en las funciones corporales relacionadas con la función neuromuscular y otras relacionadas con el movimiento: Parálisis Cerebral, Daño Cerebral Adquirido, Esclerosis Múltiple, Lesión medular, Espina bífida, Distrofias Musculares (i.e. Duchenne, Becker, ELA, Charcot-Marie-Tooth, etc.)
- Problemas en las estructuras corporales: Amputaciones (amelias y meromelias), Artrogriposis, Poliomieltitis, Baja Estatura, Acortamiento de Extremidades, etc.

**Limitaciones en el desempeño físico:**

- Problemas de coordinación intra e inter-segmentaria para la realización de habilidades motrices básicas como correr, saltar, o manipular objetos.
- Problemas de fuerza, estabilidad y/o mantenimiento de la postura.
- Limitados o nulos rangos de movimientos.
- Limitaciones en la respuesta fisiológica (i.e. cardiorrespiratoria)

**Consideraciones para trabajar con el colectivo:**

- Considerar espacios de trabajo.
- Considerar materiales de apoyos y favorecedores de la autonomía (i.e. silla de ruedas, muletas, andadores, etc.)
- Considerar las características del material a utilizar (i.e. peso, tamaño, forma, textura)
- Organización del grupo (i.e. grupos grandes, grupos pequeños, tutoría de pares, trabajo individual)
- Ajustar las reglas y el diseño de las tareas/juegos/actividades para una participación autónoma y competente.



OMS.(2011)

Bloemen, M., Van Wely, L., Mollema, J., Dallmeijer, A., & de Groot, J. (2017)

Shields, N., & Synnot, A. (2016)



# D I S C A P A C I D A D



**Definición:** La discapacidad sensorial se divide en:

- **Discapacidad visual.** Es el déficit parcial (resto visual) o total (ceguera) de la función/estructuras de la vista. La capacidad visual se diagnostica en función del campo visual (área visible en el eje vertical y horizontal del ojo cuando se mira a un punto fijo) y la agudeza visual (capacidad del ojo para identificar objetos a una determinada distancia).
- **Discapacidad auditiva.** Es el déficit parcial (hipoacusia) o total (sordera) del canal auditivo. La capacidad auditiva se diagnostica en función del número de decibelios que la persona puede oír en cada oído.

**Diagnósticos** relacionados:

- **Discapacidad visual:** defectos genéticos (i.e. albinismo), cataratas, glaucoma, lesiones en el ojo, lesiones cerebrales (ceguera cortical), infecciones oculares, otras causas como ambliopía, opacificación corneal, miopía degenerativa, retinopatía diabética, retinitis pigmentosa, etc.
- **Discapacidad auditiva:** causas hereditarias, envejecimiento, exposición a ruido, enfermedades, infecciones y tumores, toma de medicamentos ototóxicos, traumatismos o daños físicos en el oído.

**Limitaciones en el desempeño físico:**

- Problemas de coordinación intra e inter-segmentaria.
- Problemas de equilibrio.
- Problemas de orientación espacio-temporal.
- Problemas de esquema corporal y lateralidad.
- Problemas de desarrollo motor más lento (especialmente en cegueras y sorderas completas)

**Consideraciones para trabajar con el colectivo:**

- Espacios de trabajo: elementos contrastados, evitar lugares ruidosos o muy luminosos si causaran deslumbramientos.
- Materiales de apoyos (i.e. bastones, perros guías, gafas, audífonos, implantes cocleares, etc.)
- Materiales a utilizar (i.e. peso, tamaño, forma, materiales con sonido, material con alto contraste forma-fondo, etc.)
- Organización del grupo (i.e. grupos grandes, grupos pequeños, tutoría de pares, trabajo individual)
- Ajustar las reglas y el diseño de las tareas/juegos/actividades para una participación autónoma y competente.
- Considerar apoyos durante las actividades (i.e. guías, sombras protectoras, tutorías por pares, apoyo visual/cinestésico, etc.)

OMS. (2011)

Wagner, M. O., Haibach, P. S., & Lieberman, L. J. (2013)

Haegele, J. A., Aigner, C. J., & Healy, S. (2019)

Rivas, D. S., & Vaíllo, R. R. (2013).



**Definición:** Una positiva salud mental hace referencia al completo bienestar físico, mental y social, por lo que las personas que tienen una discapacidad psicosocial son aquellas que reciben un diagnóstico de trastorno mental y/o han sufrido los efectos de factores sociales negativos, como el estigma, la discriminación y/o la exclusión social.

### Diagnósticos:

- Trastornos psicóticos (i.e. esquizofrenia y trastornos de la personalidad)
- Trastornos alimenticios (i.e. anorexia y bulimia nerviosa, vigorexia)
- Trastornos del ánimo (i.e. depresión, trastorno bipolar)
- Trastornos de la ansiedad, trastornos obsesivos compulsivos (TOC) y estrés postraumático.

### Limitaciones en el desempeño físico:

- Presentan altas comorbilidades que deben ser consideradas (i.e. síndrome metabólico, problemas cardiovasculares, sobrepeso, dolor, etc.), así como numerosas barreras para la práctica de actividad física/deporte.
- Niveles de fitness más bajos (i.e. fuerza, resistencia, agilidad, equilibrio, etc.), problemas de coordinación (muchas ocasionadas por la medicación: antipsicóticos, antidepresivos, etc.), baja motivación y actitudes no favorables hacia la actividad física.
- Considerar los efectos de la medicación como: somnolencia, alteración de la capacidad de comprensión, alteración de movimientos motores, rigidez muscular, temblores, ataxia, pérdida o alteración sensorial, dolores de cabeza, vómitos y mareos, alteraciones en la frecuencia cardíaca y/o presión arterial, cambios de humor, etc.

### Consideraciones para trabajar con el colectivo:

- Trabajar de forma holística, considerando la esfera motriz, cognitiva y psicológica.
- La seguridad es fundamental para la adherencia en los programas.
- Potenciar competencias psicológicas de control, autonomía y autoeficacia.
- Favorecer la práctica colaborativa con otros usuarios y el fomento de relaciones sociales positivas.
- Potenciar competencias y habilidades relacionadas con actividades físicas: autoestima, empoderamiento, imagen corporal, habilidades sociales, etc.
- Experiencias positivas basadas en la sensación del éxito.

D  
I  
S  
C  
A  
P  
A  
C  
I  
D  
A  
D  
P  
S  
I  
C  
O  
S  
O  
C  
I  
A  
L

DSM-V (American Psychiatric Association, (2013)

Mishu, M.P., Peckham, E.J., Heron, P.N. et al. (2019)

Shor, R., & Shalev, A. (2016).

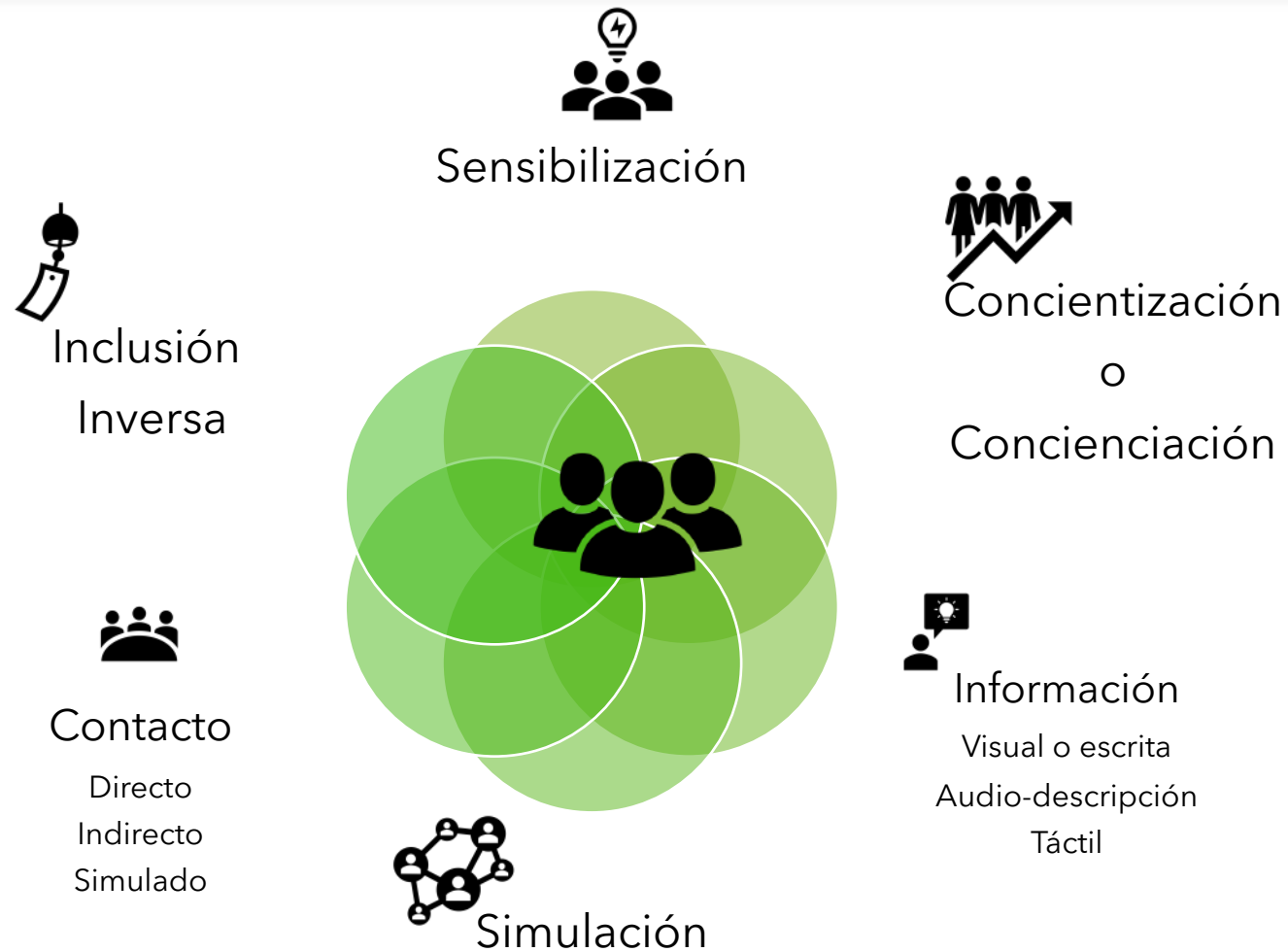




# 04. Metodología aplicada a la Educación Física Inclusiva

---

# Estrategias Relacionadas para Generar Inclusión en la Escuela

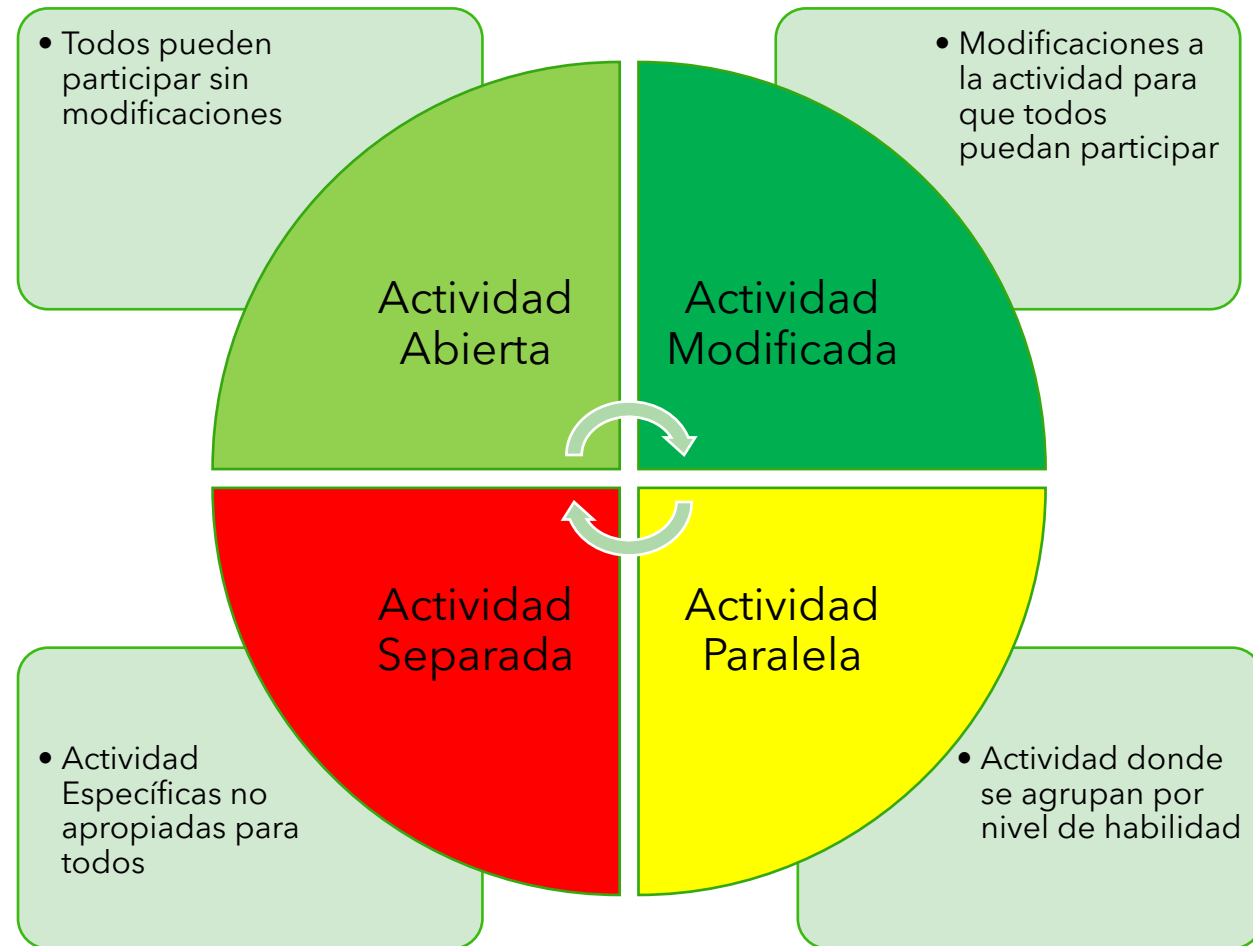
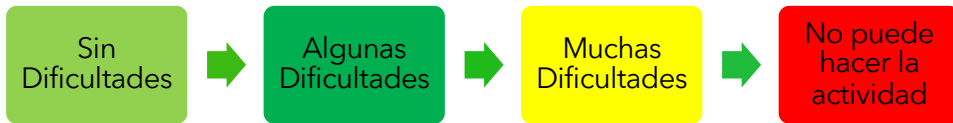


# Conceptos Relacionados con la Educación Física Inclusiva

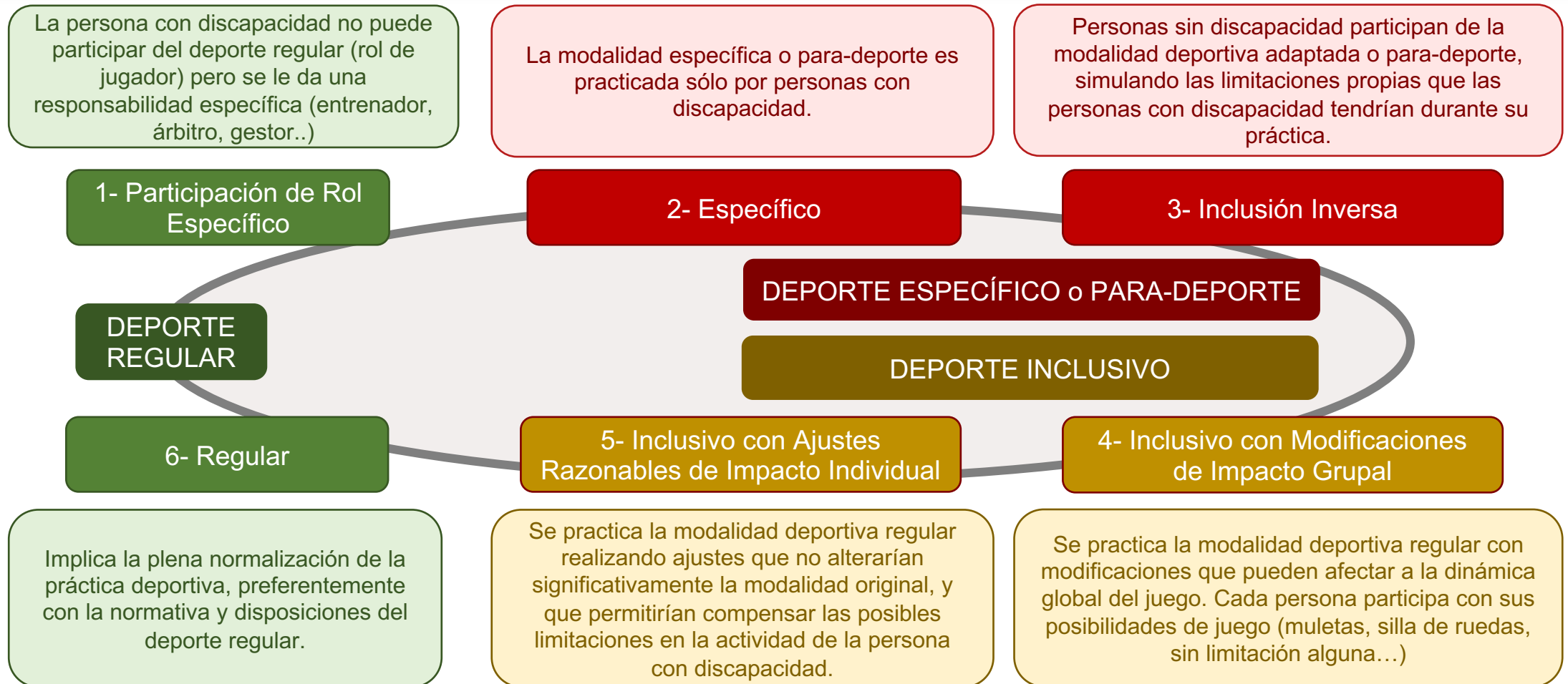
DENOMINACIÓN	DESCRIPCIÓN
<b>Deporte Adaptado</b>	Aquella modalidad deportiva que se adapta al colectivo de personas con discapacidad o condición especial de salud, ya sea porque se han realizado una serie de adaptaciones y/o modificaciones para facilitar la práctica de aquellos, o porque la propia estructura del deporte permite su práctica.
<b>Deporte Inclusivo</b>	Se refiere a la práctica deportiva por parte de personas con y sin discapacidad de una forma conjunta, para lo cual se puede adaptar elementos de las actividades, de las competiciones o introducir actividades con nuevas reglas que respeten la diversidad funcional de todos los participantes.
<b>Deporte Paralímpico</b>	Deporte que recoge una serie de modificaciones del reglamento, espacio y/o materiales para su práctica por parte de personas con discapacidad que tengan una deficiencia elegible según el Comité Paralímpico Internacional. Integra el cuadro de medallas en juegos paralímpicos y es parte del ciclo, estando enfocado al ámbito del alto rendimiento deportivo.
<b>Para-deporte</b>	Término que se está introduciendo en el ámbito internacional para identificar aquellas modalidades deportivas para personas con discapacidad cuya gestión y/o organización está al amparo de una federación deportiva de personas sin discapacidad (p.e. para-ciclismo) o una estructura que gestiona un determina deporte sólo para personas con discapacidad (p.e. para-atletismo)

# Procesos Inclusivos según Funcionalidad

## Rangos de Funcionalidad



# El Continuo de la Inclusión



# Adaptaciones para la Educación Física Inclusiva



Participantes u organización del grupo



Patrones de movimiento o habilidades motrices



Relaciones Socio-motrices y Demandas Tácticas



Reglas y Normativas de Juego



Espacio y Tiempo de la Actividad



Material (facilitador, manipulativo, potenciador, protector)

# Recomendaciones para el Diseño de Actividades



# Recomendaciones para la Evaluación

- Informe del alumno/a: tipo/severidad de la discapacidad, historia escolar, y nivel de desarrollo (i.e. madurativo vs cronológico)
- Dificultades para realizar gestos motores, percepción del entorno, aspectos cognitivos y/o relaciones socioafectivas.
- Nivel de condición física y actividad motriz (i.e. coordinación, estabilidad)
- Apoyos de familia, compañeros, centro escolar, u otras personas.
- Actitudes hacia la actividad física y la relación con los demás.
- Considerar los objetivos educativos anuales o de la etapa educativa como referencia.



- Evaluación clínica /funcional
- Cuestionario de preguntas para conocer a los participantes
- Test específicos de condición física y gestos motores y actividades funcionales
- Cuestionarios de calidad de vida, estado emocional, actitudes hacia la actividad física



# Recomendaciones para la Planificación - Propuesta Modelo InEF

El Modelo InEF nace de la revisión de modelos internacionales, experiencias nacionales de diversos profesores de educación física y la revisión de diversas investigaciones vinculadas al ámbito de la Educación Física Inclusiva y la Actividad Física Adaptada



Modelo SEMA

Modelo STEP

Modelo TREE



- Espacios y tiempos para el desarrollo de la actividad
- Materiales para el desarrollo de la actividad
- Recursos humanos con los que cuento
- Organización del grupo
- Cultura y zona geográfica (Chile)



- Intentar no modificar la actividad original
- Hacer las modificaciones sin alterar el trabajo del grupo en general
- De modificar las reglas, desarrollar la actividad para el grupo en general
- Crear actividades que sean inclusivas desde un principio
- **SEGURIDAD!**
- **COMUNICACIÓN!**



# Recomendaciones para ejecución en general

## Propuesta Modelo InEF



Considerar dificultades de transferencia de la planificación a la acción

Resguardar la seguridad, la comunicación y la orientación

Tomar los resguardos de tiempo de las actividades

Buscar los materiales y espacios adecuados

# Recomendaciones en Particular

## Propuesta Modelo InEF según Dominios Funcionales

	Generalidades	Orientación de la Tarea	Espacio-Tiempo	Material	Recursos Humanos	Organización del Grupo	Cultura y Zona Geográfica
<b>Cognición</b> 	<p>Favorecer la seguridad en el trabajo, la comunicación adecuada y efectiva, optimizar el uso de los recursos.</p> <p>Generar procesos adecuados del grupo orientados a conocer la diversidad de los participantes</p> <p>Orientar la actividad a todo el grupo y no a personas en particular</p>	Acciones de corta duración, indicaciones claras y concretas	Acciones de corta duración - Espacios sin distracciones	Material llamativo, estimulante, que motive a los participantes, resguardando la integración sensorial	Trabajar idealmente con indicaciones individuales o con grupos reducidos, utilizar apoyos del curso.	Evitar distracciones y ruidos altos - Indicaciones claras y concretas	<p>Utilizar lenguaje adecuado.</p> <p>Utilizar actividades adecuadas a las diversas culturas (deportes y actividades típicas)</p> <p>Respetar el uso de utensilios y/o ropas según religiones</p>
<b>Movilidad</b> 		Actividades que sean posibles de realizar, con indicaciones adecuadas a las condiciones de los participantes	Espacios lizos, adecuados para uso de silla de ruedas, bastones o prótesis. Adecuar altura para alcances - Ajustar tiempos según condiciones	Material adecuado a condiciones (que facilite tomadas, manipulaciones, desplazamientos)	Utilizar apoyos si es necesario, siempre rotativos para no sobrecargar al grupo	Uso de la cancha adecuado para evitar contacto y aglomeraciones	
<b>Visual</b> 		Simplificar las tareas y desarrollarlas en pasos simples con componentes perceptivos acotados	Utilizar espacios seguros, evitar obstáculos - Tomar tiempo para explicar con claridad	Material con sonido que permita identificarlo con el audio - diversas texturas y relieves	Utilizar apoyos si es necesario, siempre rotativos para no sobrecargar al grupo. Uso de guías	Adecuar las actividades para el trabajo en parejas o con guías. Rotar a los asistentes.	
<b>Auditivo</b> 		Simplificar las tareas y desarrollarlas en pasos simples con componentes perceptivos acotados	Utilizar espacios seguros - Tomar tiempo para explicar con claridad	Usar materiales con contraste y colores llamativos - hacer uso de señalética	Utilizar apoyos si es necesario, siempre rotativos para no sobrecargar al grupo	Ubicarse siempre para que los participantes puedan ver las indicaciones - Usar señas para indicar	
<b>Psicosocial</b> 		Trabajar de forma global, considerando la esfera motriz, cognitiva y psicológica	Utilizar espacios seguros sin mayores distracciones, que permita la concentración en la tarea	Ajustar con relación a las diversas condiciones, resguardando los estímulos sensoriales	Concientizar al grupo sobre las condiciones de cada uno de los participantes	Permitir que todas y todos lo participantes se les asignen roles relevantes	

# Educación Física Inclusiva

## Para Personas en Situación de Discapacidad



# Agradecimientos

**A cada una y uno de los grandes profesionales que desarrollaron de modo desinteresado este manual, con el fin de aportar con un grano de arena a la inclusión, la actividad física y la educación física en Chile y a nivel internacional, creyendo firmemente en el trabajo interdisciplinario y transcultural .**

**A las familias de cada una y uno, que sin duda en este tiempo han sido muy comprensivas y han permitido el trabajo desde los hogares poniendo el tiempo y los espacios a disposición.**

**A las instituciones patrocinadoras que confiaron en nuestro desempeño y en la calidad de este escrito.**

**A las Instituciones que nos dan la posibilidad que podamos trabajar en esto, que es nuestra pasión.**

*“La Actividad Física y el Deporte son y siempre serán un medio de expresión social, cultural, físico y emocional, que permite que todas y todos podamos ser parte activa e importante de nuestro entorno, y que a su vez nos hace ver a todas y todos por igual incluyendo nuestras diferencias”*

*A Paulina, Rafaela, Leonor y Antü por todo y vamos por más.*

*Fernando Muñoz Hinrichsen*



# Referencias

---


- Arvidsson, P. y Granlund, M. (2018). The relationship between intelligence quotient and aspects of everyday functioning and participation for people who have mild and borderline intellectual disabilities. *Journal of Applied Research in Intellectual Disabilities*, 31(1), e68–e78.
- Barrett, C.A., Stevenson, N.A., y Burns, M.K. (2019). Relationship between disability category, time spent in general education and academic achievement. *Educational Studies*, 46(4), 497–512.
- Bloemen, M., Van Wely, L., Mollema, J., Dallmeijer, A., y de Groot, J. (2017). Evidence for increasing physical activity in children with physical disabilities: a systematic review. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 59(10), 1004–1010.
- Bronfenbrenner, U. (1987). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós.
- *Carta de Toronto para la Promoción de la Educación Física* (2010). [ACCESO DOCUMENTO](#)
- Céspedes, G. M. (2005). La nueva cultura de la discapacidad y los modelos de rehabilitación. *Aquichan*, 5(1), 108–113.
- Consejo de Europa (1992). *Carta Europea del Deporte*. [ACCESO DOCUMENTO](#)
- Cruz, R. (2019). A 25 años de la Declaración de Salamanca y la educación inclusiva: Una mirada desde su complejidad. *Revista Latinoamericana de Educación Inclusiva*, 13(2), 75–90.
- *Declaración de Berlín y Ciencias del Deporte* (2013). [ACCESO DOCUMENTO](#)
- *Declaración de Brighton Sobre la Mujer y el Deporte* (1994). [ACCESO DOCUMENTO](#)
- Declaración de Incheon (2015). Educación 2030: Hacia una educación inclusiva y equitativa de calidad y un aprendizaje a lo largo de la vida para todos. [ACCESO DOCUMENTO](#).
- Haegele, J.A., Aigner, C.J., y Healy, S. (2019). Physical activity, body mass index, and health status among youth with severe visual impairments aged 13–17 years in the United States. *Disability and Health Journal*, 12(1), 24–28.
- Kasser, S.L. y Lytle, R.K. (2005). *Inclusive physical activity. A lifetime of opportunities*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Leady, L., Mendoza, N., Reina, R., Sanz, D., y Pérez-Tejero, J. (Coords.) (2018). *Libro blanco del deporte de personas con discapacidad en España*. Madrid: Cinca.

- Ley 19.712 – Ley que crea el Instituto Nacional del Deporte
- Ley 20.422 - Normas sobre igualdad de oportunidades e inclusión social de personas con discapacidad. Servicio Nacional de Discapacidad, Chile (2010)
- Ley 20.686 – Ley que crea el Ministerio del Deporte
- Ley 20.845 de Inclusión Escolar, Ministerio de Educación, Chile (2015)
  - Decreto 83, Criterios y orientaciones de adecuación curricular para estudiantes con NEE de educación parvularia y educación básica-
  - Decreto 67, Norma la evaluación, calificación y promoción de los estudiantes en establecimientos educacionales reconocidos por el Estado
- Ley 20.978 – Ley que reconoce y define al deporte adaptado para las personas en situación de discapacidad.
- Ley 21.067 - Defensoría de los Derechos de la Niñez
- Lindsay, S. y Edwards, A. (2013). A systematic review of disability awareness interventions for children and youth. *Disability and Rehabilitation*, 35(8), 623–646.
- Ministerio de Educación, Gobierno de Chile. *Política Nacional de Actividad Física Escolar*. [ACCESO DOCUMENTO](#)
- Ministerio del Deporte, Gobierno de Chile (2016). *Política nacional de actividad física y deporte 2016-2025*. (1a. ed.). Santiago de Chile: Autor.
- Ministerio Secretaría General de la Presidencia (1980). *Constitución Política de la República de Chile*. [ACCESO DOCUMENTO](#)
- Mishu, M.P., Peckham, E.J., Heron, P.N., Tew, G.A., Stubbs, B., y Gilbody, S. (2019). Factors associated with regular physical activity participation among people with severe mental ill health. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 54(7), 887–895.
- Muñoz-Hinrichsen, F. 2019 (ed.). *Actividad física adaptada para personas en situación de discapacidad*. Santiago de Chile: RiL Editores.
- OMS, Organización Mundial de la Salud (2001). *Clasificación internacional del funcionamiento, de la discapacidad y de la salud: CIF*. [ACCESO DOCUMENTO](#)
- ONU, Organización de las Naciones Unidas (1948). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. [Versión ilustrada 2015](#).

- ONU, Organización de las Naciones Unidas (1989). *Convención sobre los Derechos del Niño*. [ACCESO DOCUMENTO](#)
- ONU, Organización de las Naciones Unidas (2006). *Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad*. [ACCESO DOCUMENTO](#)
- Ocete, Perez y Coterón 2015, Deporte inclusivo en la escuela: programa para promover la inclusión del alumnado con discapacidad en educación física. Boletín de la federación española de deportes de personas con discapacidad física (5). 18-20
- Pérez-Tejero, J., Reina, R., y Sanz, D. (2012). La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación actual. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 21(7), 213–224.
- Reina, R., Roldán, A., Candela, A., y Carrillo de Albornoz, A. (2018). *Práctica deportiva de universitarios con discapacidad: barreras, factores facilitadores y empleabilidad*. Madrid: Via Libre.
- Roldán, A. y Reina, R. Evolución de las estructuras escolares para alumnos y alumnas con discapacidad: de la escuela especial a la escuela inclusiva. En F. Muñoz-Hinrichsen (ed.). *Actividad física adaptada para personas en situación de discapacidad* (pp. 123–174). Santiago de Chile: RiL Editores.
- Sanz, D. y Reina, R. (2012). *Actividades físicas y deportes adaptados para personas con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.
- Sherrill, C. y Hutzler, Y. (2008). Adapted physical activity sciences. En J. Borms (Ed.), *Directory of sport science* (5th ed., pp. 89–103). Berlin: ICSSPE/CIEPSS.
- Shields, N. y Synnot, A. (2016). Perceived barriers and facilitators to participation in physical activity for children with disability: A qualitative study. *BMC Pediatrics*, 16(1), 9.
- Shor, R. y Shalev, A. (2016). Barriers to involvement in physical activities of persons with mental illness. *Health Promotion International*, 31(1), 116–123.
- UNESCO (2005). *Guidelines for inclusion: Ensuring the access to education for all*. Paris: Autor.
- UNESCO (2006). *Comité Intergubernamental para la Educación Física y el Deporte*. Paris Autor.
- UNESCO (2015). *Carta Internacional de la Educación Física, Actividad Física y el Deporte*. [ACCESO DOCUMENTO](#)
- UNESCO (2015). Educación física de calidad: guía para los responsables políticos. [ACCESO DOCUMENTO](#)
- Wagner, M.O., Haibach, P.S., y Lieberman, L.J. (2013). Gross motor skill performance in children with and without visual impairments: Research to practice. *Research in Developmental Disabilities*, 34(10), 3246–3252.

## Sitios web

- Centro comunitario de Rehabilitación El Bosque (Chile) <https://www.facebook.com/ccr.elbosque/>
- Deporte Inclusivo en la Escuela (España): <http://www.deporteinclusivoescuela.com/>
- I'm Possible, Comité Paralímpico Internacional: <https://im-possible.paralympic.org/>
- Inclusión y Educación Física (Chile): <https://www.movimientoinclusivo.org/cursos/inef>
- Incluye-T (España): <https://incluyeteblog.wordpress.com/>
- Instituto Nacional de Rehabilitación Pedro Aguirre Cerda (Chile): <http://www.inrpac.cl/programas/deportes/>
- Movimiento Inclusivo (Chile): <https://www.movimientoinclusivo.org/>
- Olimpiadas Especiales (Chile): <https://www.olimpiadasespecialeschile.org/escuelas-unificadas>
- Sport Power 2 (Colombia): <https://www.sportpower2.org/>
- Teletón (Chile): <https://www.teleton.cl/>



# Educación Física Inclusiva

Para Personas en Situación de Discapacidad

Esta es una edición de Movimiento Inclusivo <sup>MR</sup>  
[www.movimientoinclusivo.org](http://www.movimientoinclusivo.org)

---

Para contactar con el autor escribir a  
[fernando@movimientoinclusivo.org](mailto:fernando@movimientoinclusivo.org)