

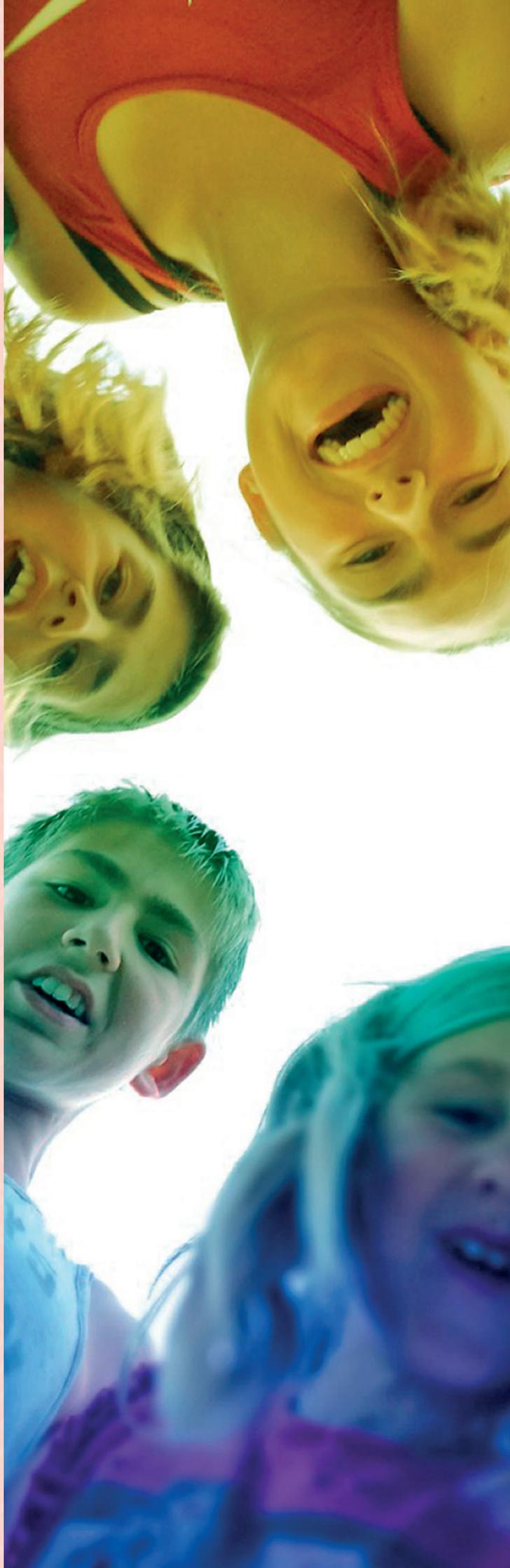
# 5. HERRA- MIENTAS

## METODOLÓGICAS Y DE AUTOEVALUACIÓN

5.1. CUESTIONARIOS DE  
AUTOEVALUACIÓN

5.2. FASES PARA CONSTRUIR  
ESPACIOS INCLUSIVOS

5.3. RECOMENDACIONES  
METODOLÓGICAS





**EL OBJETIVO** de las orientaciones metodológicas que vamos a explicar a continuación, es facilitar el desarrollo de programas de actividad física y deporte que se adecuen a las demandas y características de las personas con limitaciones físicas, intelectuales, sensoriales, etc.

**LA FINALIDAD DE ESTAS HERRAMIENTAS** es contribuir a satisfacer las necesidades, hábitos y demandas que en cuanto a la actividad físico-deportiva tienen las personas con disCAPACIDAD, teniendo en cuenta sus características individuales y sus necesidades funcionales, para que se beneficien de los aspectos físicos, psicológicos, sociales y emocionales que se derivan del desarrollo de estas prácticas. Pero también satisfacer las demandas de su entorno.

**“LA INCLUSIÓN  
NO ES UNA SIMPLE ADAPTACIÓN  
DEL LENGUAJE, EL REGLAMENTO,  
LAS INSTALACIONES O LOS MATERIALES;  
ES UNA FORMA  
DE MIRAR Y RESPETAR  
EL MUNDO QUE NOS RODEA”**

## 5.1. CUESTIONARIOS DE AUTOEVALUACIÓN

La **autoevaluación** es una valoración sistemática que permite identificar áreas de mejora en una organización, con el fin de hacer un plan de mejora que se debería revisar periódicamente. En el deporte inclusivo en edad escolar también podemos identificar esas áreas de mejora con esta herramienta, que nos permite revisar el proceso e incorporar nuevas innovaciones al mismo.



Colonias de verano FGDA

A continuación en la página web de la [Federación Guipuzcoana de Deporte Adaptado](#), en el apartado de deporte inclusivo en edad escolar, podréis acceder a un completo cuestionario de autoevaluación diseñado para abordar el plan de mejora de los procesos inclusivos en este ámbito.

### OBJETIVOS DEL DEPORTE ESCOLAR

- 1 **Adquirir hábitos de vida saludables.**
- 2 **Mejora de la salud y la calidad de vida.**
- 3 **Mejora de la conducta motriz.**
- 4 **Mejora de la adherencia a la práctica deportiva.**

ASPECTOS ORGANIZATIVOS Y METODOLÓGICOS (Monitorado)		
ASPECTOS GENERALES		x ✓
1	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Se trabaja en el entorno el respeto a todas las personas sin distinción.</b></li> <li>- Se trabaja con todo el equipo/grupo el respeto a todas las personas del entorno.</li> <li>- Se gestiona de forma adecuada los comentarios o conflictos que pueden surgir, no dejándolos pasar y siempre reforzando el valor del grupo.</li> </ul>	
2	- Dentro de los objetivos. <b>Se priorizan los logros como grupo y se refuerzan los valores de pertenencia.</b>	
3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Se diseñan adecuadamente las sesiones teniendo en cuenta las necesidades de todo el grupo,</b> las alternativas y las adaptaciones de los ejercicios y los recursos de apoyo que necesitemos.</li> <li>- <b>Se tiene conocimiento de las características del grupo,</b> la planificación de las actividades y se tiene información para la anticipación en cada sesión.</li> </ul>	
4	- En el contexto del deporte en edad escolar (centros educativos y clubes deportivos). Se deberían trabajar los valores de convivencia, la condición física, los hábitos saludables y se tiene en cuenta la orientación de la actividad hacia la mejora de la salud integral de las/los participantes.	
5	Tanto en las sesiones de entrenamiento como en los encuentros que se realicen <b>debemos tener en cuenta a todas las personas que forman el equipo por igual y conseguir que todos jueguen y se sientan partícipes del equipo/grupo.</b> Así como en deportes donde hayan roles diferentes todos los jugadoras/es pasen por todos los puestos para que tengan todas las experiencias posibles.	
ASPECTOS METODOLÓGICOS		x ✓
6	<p>Tendríamos que tener en cuenta en el diseño de sesiones y contenidos los siguientes aspectos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Las sesiones deberán estar programadas</b> y deberán tener doble objetivo: de aprendizaje y a la vez lúdico, utilizando adecuadamente las actividades jugadas en función de los objetivos tanto de la sesión como de cada ejercicio o juego.</li> <li>- <b>Los contenidos deportivos en función de cada deporte,</b> deberán tener diferentes componentes: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aspectos condicionales, coordinativos, creativos, cognitivos, socio afectivos, etc.</li> <li>- <b>Diseño adecuado, adaptado y ajustado de la sesión.</b></li> <li>- <b>La preparación física</b> teniendo en cuenta que el deportista y el movimiento son realmente el núcleo y punto de partida para una nueva estructuración del entrenamiento de manera integrada divertida y jugada.</li> </ul> </li> </ul> <p>Otros aspectos que en el deporte deberíamos trabajar es la <b>táctica individual, táctica colectiva, técnica individual,</b> etc., con actividades jugadas y llevando una adecuada progresión.</p>	
7	<b>Debemos estimular las diferentes formas de moverse con libertad</b> buscando la desinhibición del movimiento y el disfrute, sin perder los objetivos de cada tarea, <b>no tan centrada en el resultado como en el ser capaz de hacerlo sin miedo a fallar.</b>	
8	<b>Tenemos en cuenta que en estas edades es importante aprender a pensar y a resolver situaciones individuales y también colectivas para conseguir el objetivo de una tarea.</b> Pero esto tiene que ver con la percepción visual, observación del entorno, pensar y tomar decisiones, resolución situación-problema, donde el alumnado tiene que tomar la mejor decisión en cada momento. Esto se corresponde con la táctica individual de las acciones en el deporte, y es importante trabajarla en el contexto deportivo.	
9	Es importante <b>enseñar a pensar en cada situación y tomar consciencia de lo que se hace y por qué se hace</b> en cada momento. Esto, en el contexto del juego, nos ayuda a tomar decisiones, siendo el gesto técnico menos relevante.	
10	Así mismo se debería atender a <b>las fases sensibles del entrenamiento y tenerlas en cuenta</b> para trabajar de forma progresiva a través del juego, pero ajustando las cargas y el trabajo de las cualidades físicas en relación a la edad y el desarrollo del alumnado y por supuesto adaptado a las situaciones motrices de cada deporte.	
<p><b>Debemos aceptar y entender que hay diferentes formas de movimiento, diferentes formas de ser activos y de adquirir hábitos saludables y esa diversidad debería tener reflejo en las opciones del deporte en la edad escolar. A la hora de optar por nuevas prácticas, será muy enriquecedor escuchar la opinión y la reflexión de todas las personas implicadas, incluido el alumnado.</b></p> <p><b>Es importante que elijan con libertad las opciones deportivas tanto adaptadas como inclusivas.</b></p>		

## CONSTRUCCIÓN DE AMBIENTES MÁS INCLUSIVOS EN EL DEPORTE

		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
1	Todo el alumnado tiene acceso al reconocimiento: El objetivo de la actividad es alcanzable por todas/os.			
2	Las actividades se adecuan a las capacidades de todo el alumnado.			
3	La actividad supone un reto para todas las personas. Hay que anticiparse a la situación y poner objetivos flexibles y alcanzables, además de utilizar material diverso que faciliten la progresión adecuada y los apoyos necesarios.			
		<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
4	La actividad supone una experiencia de aprendizaje para todas y todos siguiendo los principios de continuidad e interacción			
5	La actividad se adecua a los intereses de todas las personas del grupo.			
6	Las actividades y normas se consensuan con el grupo o se proponen en base a los intereses de las/los participantes. Tener en cuenta que a veces se tienen que hacer adaptaciones a la tarea, tomando como principio que todo el alumnado tiene que participar de una u otra manera.			
7	Fomentar actividades de colaboración además de las actividades competitivas.			
8	Proponer actividades que requieran de diferentes tipos de capacidades (físicas, cognitivas, de comprensión, emocionales, sociales, etc.)			

Para ello es fundamental anticiparse, analizar las características de todo el grupo y programar las actividades, ejercicios y juegos en función de las posibilidades y de los objetivos planteados del grupo.

## 5.2. FASES PARA CONSTRUIR ESPACIOS INCLUSIVOS

### 5.2.1. FASE DE INSCRIPCIÓN/ INFORMACIÓN

1. Es importante que **la información** sobre la participación en el programa de deporte en edad escolar **llegue de manera directa, individualizada, clara y bien explicada a todas las familias sin excepciones.**
2. Es fundamental que **la orientación sea adecuada** y que haya un sistema de recogida de información que sea útil para que la intervención sea eficaz. **Una orientación previa hace posible que las familias se identifiquen con la actividad** y animen a sus hijas e hijos a participar. **Pero para ello, las familias quieren tener la seguridad de que la actividad se adapte a las necesidades de cada niña, niño o joven, y como es lógico, se quieren asegurar de que los profesionales responsables tienen los conocimientos para hacer una intervención adecuada.**
3. Es importante que el resto de **los agentes de la comunidad educativa** (tutores, orientadores y profesores de educación física) también **conozcan la oferta deportiva tanto adaptada como inclusiva que existe en su entorno más próximo.** Tanto la oferta específica, como la oferta inclusiva.

Debido a que la oferta deportiva siempre es menor para las alumnas y alumnos con disCAPACIDAD, algunas personas del profesorado de apoyo, tutoras/es o la coordinación deportiva suelen informarse de los recursos que existen en el entorno, animando a las familias a participar en las actividades que se organizan.

ES IMPORTANTE QUE TRABAJEMOS DE FORMA COORDINADA PARA FACILITAR LA INFORMACIÓN DE LOS RECURSOS DEPORTIVOS QUE EXISTEN A LAS FAMILIAS, Y TAMBIÉN A LOS PROFESIONALES DEL SECTOR EDUCATIVO, SOCIAL, SANITARIO Y DEPORTIVO.

4. Es **recomendable crear un formulario**, que recoja información relevante, y las características personales que sean significativas para la buena marcha de la actividad, así como las contraindicaciones si las hubiese.

Esta información es confidencial, así que sólo podrán acceder a ella aquellos agentes que necesiten la información para la intervención y siempre que tengamos el consentimiento de madres/padres o tutores.

MODELO DE FORMULARIO ([ANEXO-1](#))

### 5.2.2. AGRUPACIÓN/ SENSIBILIZACIÓN

Se observa que en aquellos casos en los cuales la disCAPACIDAD es más visible, el grupo acepta más fácilmente el proceso de inclusión, por lo que nos parece indispensable realizar un trabajo previo de sensibilización en el grupo. Y generar experiencias previas de convivencia, sensibilización y familiarización con la diversidad.



Igualmente es importante interactuar con las familias, con el propio alumnado, y el resto de agentes que participan en el deporte en edad escolar organizado tanto por los centros escolares, como en los espacios organizados por los clubes, así como durante los encuentros deportivos de los fines de semana.

Será muy importante también tener en cuenta las actitudes del alumnado del grupo, y vigilar que su comportamiento sea adecuado para garantizar también la convivencia entre todas y todos, y las buenas experiencias de las niñas, niños y jóvenes en situación de disCAPACIDAD.

## 5.3. RECOMENDACIONES METODOLÓGICAS

Todos los agentes de la actividad físico-deportiva debemos estar implicados y trabajar por y para la **inclusión**, si es posible, de todas las niñas, niños y jóvenes **que puedan y que quieran participar en el programa de deporte escolar en nuestro territorio, y tener en cuenta que a veces puede haber diferentes motivos por los cuales el camino de la inclusión no es posible, y debemos buscar otras alternativas de participación en el entorno.**

Las características que tiene hoy en día el deporte escolar **no favorecen la inclusión de todo el alumnado**, por ello si queremos que se mejore la intervención en el deporte escolar, **hay que provocar un cambio en la actitud del monitorado, en la programación, organización y diseño de las sesiones, en clave de convivencia positiva.**

Hay que poner los medios para mejorar la formación sobre el diseño de las unidades o sesiones didácticas en el deporte escolar, con el objetivo de garantizar la calidad de las intervenciones en todo el Territorio Histórico de Gipuzkoa. Esto contribuiría directamente a mejorar los espacios inclusivos.

**Además de la formación, es fundamental la motivación y la actitud de estas personas, sean o no profesionales de ello, para facilitar la participación y la inclusión de todo el alumnado que quiera participar.**

Otro aspecto fundamental es la capacidad de observación del alumnado teniendo en consideración los aspectos emocionales que pueden condicionar el aprendizaje.

### ASPECTOS A TENER EN CUENTA PARA EL DISEÑO DE UNA SESIÓN

#### RECOMENDACIONES PARA LA PRÁCTICA

1	<b>Preparar la sesión en función de las características del grupo y del deporte.</b>
2	<b>Siempre comenzaremos creando un clima agradable</b> donde demos la bienvenida, preguntemos cómo están y expliquemos lo que vamos a hacer, generando un ambiente de grupo tranquilo y agradable
3	<b>Establecer un vínculo con todas las niñas/os. Teniendo especial atención con aquellas niñas y niños que muestran más timidez.</b>
4	<b>Poner más atención a los que más lo necesitan</b> , y diseñar cuidadosamente la sesión de manera que las parejas, tríos, grupos y/o equipos queden equilibrados en función de los niveles de competencia motriz.
5	Si el grupo es mixto, tener en cuenta los roles de las niñas y niños y <b>poner las normas de los juegos para facilitar la participación de todas/os.</b>
6	<b>Cuidar el buen ambiente</b> , es importante que las niñas y niños expresen sus emociones, se lo pasen bien y aprendan a ganar y perder con respeto a todas las personas. Trabajar el ( <i>Fair Play</i> ) juego limpio.
7	Es importante <b>reforzar el sentido de equipo y de pertenencia</b> , que todo el grupo trabaje para un objetivo común donde participen y se diviertan sin exclusiones.
8	<b>Conseguir que para todas las personas</b> cada sesión y cada encuentro <b>sea una BUENA EXPERIENCIA</b> donde se cuiden los VALORES EDUCATIVOS de todo el contexto.
9	<b>Comenzar con ejercicios básicos y sencillos, donde progresivamente se pueden combinar y complicar</b> por medio de las diferentes situaciones motrices: comenzando por acciones motrices individuales, pasando a acciones motrices en situación de oposición con inferioridad y superioridad numérica, en situación de cooperación, cooperación-oposición, etc. (en función de cada deporte).
10	No olvidar que <b>el deporte en edad escolar debería ser un gran transmisor de valores de convivencia</b> donde la superación, el esfuerzo, la salud, la alegría, la honestidad, la constancia, la paciencia, el saber ganar y perder, el respeto a todas las personas que participan, etc., se deben trabajar conscientemente pero en un ambiente lúdico.
11	<b>Terminar la sesión de forma tranquila reforzando los aprendizajes y los valores que hemos trabajado y abriendo un espacio de confianza y diálogo para compartir sensaciones y reflexiones.</b>



Grupo multideporte FGDA

### 5.3.1. ENSEÑANZA MULTINIVEL ADAPTADA AL DEPORTE EN EDAD ESCOLAR

La **enseñanza multinivel** se basa en una premisa sencilla:

“UN ÚNICO DISEÑO  
DEBE SERVIR PARA ENSEÑAR  
A TODO EL ALUMNADO”

La enseñanza multinivel necesita planificación y preparación previa, y consiste en que **el alumnado comparta las mismas actividades y tareas con distintos niveles de dificultad, potenciando y estimulando el aprendizaje de todas/os sin excepción.**

Desde su concepción inclusiva se atiende a las **posibilidades y necesidades del grupo**. Se tiene en cuenta los apoyos que se precise, aclarando que los apoyos son para todo el grupo y en beneficio de su buen funcionamiento.

Es importante equiparar las condiciones de prácticas competitivas, **que favorezcan la igualdad de oportunidades**, entre otros aspectos **es conveniente que todas las modificaciones que se introduzcan, nazcan del pacto y la negociación entre los participantes, generando a su vez retos compartidos con el grupo.**

Desde el punto de vista metodológico, y basándonos en el trabajo de Collicott (2000), **la enseñanza multinivel** facilita que el monitorado diseñe una sesión para todo el alumnado posibilitando la introducción de objetivos individuales en el contenido y en las estrategias educativas del aula.

De esta manera, evitamos seguir programas diferentes y se **consigue que el alumnado se implique en la sesión**. Consecuentemente, los objetivos estarán definidos de forma detallada para cada alumno y alumna, partiendo de sus diferencias.

**En la enseñanza multinivel todo el alumnado compartirá actividades y contenidos. La elección de una tarea por parte del alumnado debe reflejar un equilibrio razonable entre la necesidad de tener éxito y la necesidad de aprender nuevos contenidos.** Así pues, la enseñanza multinivel solicita dejar atrás los grupos controlados y dirigidos por el docente y **avanzar hacia una mayor elección y autonomía del alumnado, reestructurando y adaptando de este modo la práctica educativa.**

Las estrategias de Enseñanza Multinivel están basadas en el diseño y la programación universal del aprendizaje.

La Enseñanza Multinivel, está guiada por **tres principios**:

- **Personalización**, porque ajusta los aprendizajes a todo el alumnado.
- **Flexibilidad**, porque permite que el alumnado pueda moverse en diferentes niveles independientemente del que, a priori, parecía adecuado para ella o él.
- **Inclusión**, porque permite que todo el alumnado aprenda junto y a la vez (que no al mismo ritmo ni con la misma profundidad).

Es importante dejar claro que el objetivo de la inclusión debe ser la mejora del aprendizaje de todas y todos, y de que cada cual lo desarrolle con la máxima profundidad y extensión. Esto debe implicar que todo el alumnado pueda conseguir las metas personales de desarrollo, y también las del grupo/equipo.

A partir de la elección de las ideas clave de cada una de las unidades didácticas se diseñan diferentes formas de presentación y de desarrollo de las actividades. Esta es la propuesta de trabajo multinivel que hace Collicot, J. (2000).



Grupo multideporte FGDA

## FASES DE LA PLANIFICACIÓN: ENSEÑANZA MULTINIVEL

<b>1ª FASE</b>	Determinación de los <b>contenidos subyacentes</b> donde el monitorado decide lo que es más importante, y lo que debe formular como meta de aprendizaje para todo el alumnado.
<b>2ª FASE</b>	Determinación de las <b>propuestas o canales de presentación de los contenidos</b> al alumnado. El monitorado prepara diferentes formas de presentar la información de manera que todas las personas tengan acceso a la información.
<b>3ª FASE</b>	Determinación de los métodos de práctica del alumnado. <b>El monitorado prepara diferentes opciones de trabajo para el grupo</b> de manera que todos pueden participar, aunque sea parcialmente en algunas actividades, y tengan oportunidades de volver a repasar para aprender los contenidos determinados en la 1ª fase.
<b>4ª FASE</b>	Determinación de los <b>métodos de evaluación del alumnado</b> . Todo el alumnado debe poder mostrar sus progresos a través de uno u otro tipo de actividades.
<b>5ª FASE</b>	Determinación de las <b>evidencias de evolución y el progreso</b> del alumnado.
<b>6ª FASE</b>	<b>Revisión de la coherencia del conjunto de la programación planteada</b> para dar respuesta a la totalidad del alumnado, incluido el alumnado con más dificultades.
<b>7ª FASE</b>	Atendiendo a los resultados anteriores, <b>reformulación del diseño de la programación multinivel</b> planteada desde la primera fase. Reflexión conjunta y determinación de propuestas de mejoras.

### 5.3.2. RECOMENDACIONES PARA FOMENTAR LA AUTONOMÍA

1. Respecto al apoyo, **tenemos que evitar la dependencia del alumno con el adulto de referencia.** Y el adulto de apoyo, en todo caso, es para todo el grupo, no debería ser solo para la alumna o alumno con disCAPACIDAD. Debería ser el apoyo-ayudante del personal técnico.
2. Hay que **buscar estrategias que empoderen** al resto del alumnado grupo-clase para que sean éstos los que faciliten el apoyo o la colaboración, **de forma rotatoria hacia su compañera/o, sin caer en sobreprotecciones ni individualizando este rol.**
3. Así mismo, **debe conseguirse que la alumna/o con disCAPACIDAD solicite el apoyo o la colaboración** cuando lo necesite, aceptando sus propias limitaciones y atreviéndose a pedir ayuda, colaborando así en su autonomía personal.
4. Igualmente es fundamental **trabajar con todo el alumnado aspectos emocionales relacionados con la seguridad, la autoestima y también el respeto a las demás personas y a una misma.**



Campeonato slalom



**ENFOQUE INCLUSIVO**  
ES APRENDER A CONJUGAR ASPECTOS  
COGNITIVOS, EMOCIONALES Y ÉTICOS.

PERO SIEMPRE TENIENDO EN CUENTA QUE LAS NIÑAS, NIÑOS Y JÓVENES  
CON Y SIN DISCAPACIDAD TIENEN QUE TENER  
**LA LIBERTAD Y LA OPORTUNIDAD**  
DE ELEGIR LO QUE QUIEREN HACER TANTO EN EL ENTORNO INCLUSIVO  
COMO EN EL ENTORNO ADAPTADO.