



WANCEULEN
EDITORIAL DEPORTIVA

Revista

WANCEULEN E.F. DIGITAL

Número 5 – Abril 2009

**EDUCACIÓN FÍSICA EN ALUMNOS CON
NECESIDADES EDUCATIVAS ESPECIALES**

José Tierra Orta y Joaquina Castillo Algarra

Universidad de Huelva

Resumen: Se trata de explicar la forma de ver la discapacidad para intervenir en educación física normalizada con alumnos con limitaciones. Se pretende hacer comprender los beneficios que esta tiene para estos alumnos y alumnas; la necesidad de integrarlos en nuestras clases y actividades y reflexionar sobre algunas actividades específicas de participación de este sector de la población.

Palabras clave: Discapacidad, integración, clasificación, deporte adaptado, actividad física.

En la actualidad todos somos conscientes de la importancia de la salud en la sociedad, y de que la actividad física produce una sensación de bienestar pareja a múltiples beneficios para la salud. Tanto es así que deberíamos saber y hacer que la Educación Física en los centros educativos casi estuviese declarada como “arte”, como necesidad, ayudando a los estudiantes a desarrollar durante una vida entera, hábitos de ejercicio para la prevención de la enfermedad.

Sabido es por todos, los beneficios que reporta la práctica de un ejercicio regular y moderado para todos los organismos, esto es bien conocido desde la antigüedad. Muchos estudios científicos demuestran los beneficios de la práctica regular de actividad física (Bouchard y cols., 1990, Shephard, 1995). Estos beneficios no sólo se ven reflejados en el ámbito físico, sino que también son de gran valor en el psicológico y es una actividad fundamental para la rehabilitación de las personas con gran discapacidad física (Medina 2003), que ayuda además a mantener la forma física, quemar grasa y calorías consumidas de más, preparándolos para una práctica regular de actividad física en su tiempo libre (Harris y Cale, 1997).

También se sabe que dicha actividad física ayuda a mejorar las capacidades físicas de cualquier persona y así mismo las de aquellas que por algún tipo de circunstancia (enfermedad, accidente, traumatismo, o cualquier otro problema) (Mora, 1989) se hallen mermadas de alguna manera física, mental o sensorial. Con esta actividad se pueden mejorar factores distintos como la movilidad, autonomía, autoestima, aceptación por otros, sociabilidad, comunicación..., que hacen referencia de forma implícita a la salud y calidad de vida (Tercedor, 2001) de las personas como pilares básicos

Si la actividad física favorece a cualquier sector de la sociedad y población, podemos comprobar que en la actualidad hay aún una parte importante de ella que no se beneficia todo lo que debiera, nos referimos a las personas con DISCAPACIDAD, ello se debe a distintos motivos (Ríos, 1999a):

- Escasez de instalaciones apropiadas.
- Barreras arquitectónicas.
- Barreras sociales.
- Falta de preparación en el personal que imparte dicha actividad física.
- Falta de actividades adaptadas a las necesidades especiales.
- Falta de conciencia social.

Para este sector menos favorecido de la sociedad y para paliar en parte estas deficiencias e inculcar en los demás sectores un nivel de concienciación elevado, intentaremos proponer ciertas premisas sobre el conocimiento y la ayuda a través de las Actividades Físicas Adaptadas.

Para apoyar esta necesidad existe un informe de la CDS's Morbidity and Mortality Weekly Report de 1999, que recomienda que cada estudiante haga una actividad física de al menos veinte minutos diario.

1. CLASIFICACIÓN INTERNACIONAL DE DEFICIENCIAS, DISCAPACIDADES Y MINUSVALÍAS

La OMS en su CIDM-2 (1999), clasifica sistemáticamente el funcionamiento y la discapacidad de cualquier estado funcional asociado con estados de salud. Abarca todos los aspectos del funcionamiento y de la discapacidad del ser humano, pero no cubre los estados funcionales que no están relacionados con los estados de salud (socioeconómicos, raza, religión, etc), clasificando el funcionamiento y la discapacidad desde la perspectiva de las circunstancias vitales de una persona y organizando la información de acuerdo a tres dimensiones:

1. Nivel corporal. FUNCIONES Y ESTRUCTURAS CORPORALES (B)
2. Nivel individual. ACTIVIDADES (A)
3. Nivel social. PARTICIPACIÓN (P)

Para comprenderlo mejor podemos observar en el siguiente gráfico, la relación entre los tres principales términos.

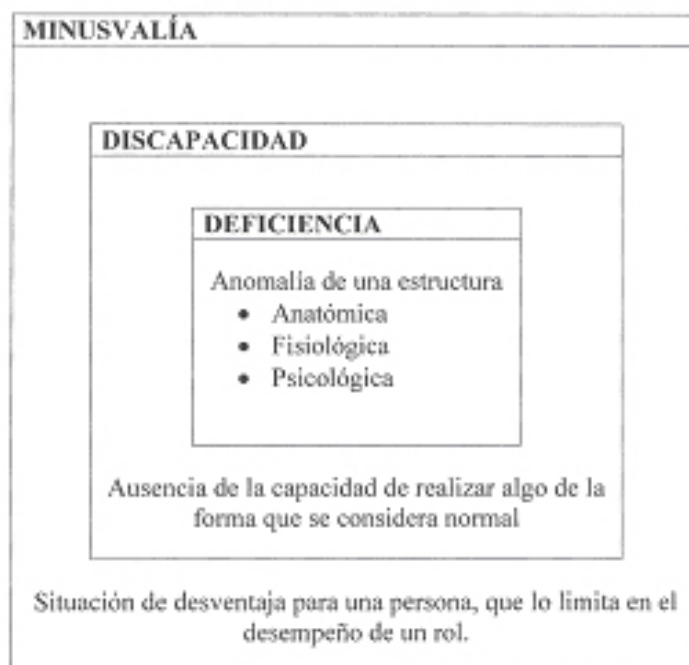


Gráfico nº 1, Relación de los principales términos sobre discapacidad, elaboración propia a partir de la clasificación de la OMS.

	Funciones Estructuras corporales y	Actividades	Participación	Factores Contextuales ¹
Nivel de Funcionamiento	Cuerpo (partes del cuerpo)	Individual (persona como un todo)	Social (situaciones vitales)	Factores del Entorno (influencia externa sobre el funcionamiento) + Factores Personales (influencia interna sobre el funcionamiento)
Características	Funciones Corporales Estructuras Corporales	Realización de actividades	Implicación en situaciones vitales	Características del mundo Físico, social y actitudinal + Atributos de la persona
Aspectos positivos (Funcionamiento)	Integridad funcional y estructural	Actividades	Participación	Facilitadores
Aspectos negativos (Discapacidad)	Deficiencia	Limitación en la actividad	Restricción en la Participación	Barreras/Obstáculos

Tabla nº 1¹ : Factores contextuales.

1.1.- Intervención en las actividades físicas adaptadas

Hay que tener presente siempre tres aspectos fundamentales (Fougeyrollas, 2003) y a los que hemos sumado un cuarto no menos importante para poder intervenir de manera adecuada en nuestras clases con alumnos con discapacidad:

- La persona como individuo único y con características propias.
- El contexto social donde vamos a intervenir.
- El proceso de aparición de la discapacidad.
- Los recursos de los que disponemos.

Por desgracia, sigue incorporado a nuestra sociedad la idea de que cuando hablamos de “persona discapacitada”, le aplicamos una etiqueta, o le incluimos en un estereotipo, provocando que la imagen que recibimos sea de una persona enferma, que va en silla de ruedas, débil, que no puede hacer nada. Por ello, cuando recibimos a una persona en nuestras clases o clubes, que quiere participar en un programa de actividad física, antes de ponerlo en duda, tenemos que mantener una mente abierta, con unas miras amplias, y preguntarnos en primer lugar ¿cómo se ha convertido en discapacitado?. Si no hacemos esto, nos podemos equivocar en todo lo demás, antes de planificar nada, antes de comenzar, ya vamos mal desde el principio.

Debemos comprender las causas de esa deficiencia física o mental y comprender los conceptos anteriores de deficiencia, limitación, discapacidad y minusvalía. La OMS desde la década de los ochenta, viene proponiendo cómo reacción cada persona según su personalidad, capacidad, edad, contexto social, etc. A esa agresión o desequilibrio que se produce en su organismo.

Nunca debemos decir que ser discapacitado o discapacitada es la consecuencia de tal o cuál enfermedad o traumatismo; intentando hacer frente a ese estereotipo equivocado y tratar la cuestión desde otro punto de vista., que respete las diferencias de cada persona, que favorezca su autonomía, su participación en las decisiones, en

¹ Los Factores Contextuales son un componente esencial de la clasificación e interaccionan con las tres dimensiones.

la responsabilidad de las cosas, que pueda elegir libremente, en definitiva que abarque la totalidad de las necesidades para incluirlo en un programa de actividad física adaptada.

Cuando nos preguntamos ¿cómo ha llegado una persona a ser discapacitada?. Debemos comenzar por el principio, ¿cuáles fueron las causas que originaron el problema?.

Cada vez más se define la salud como la capacidad de resistir a las agresiones; si somos capaces de crear un programa de actividad física adaptada, se puede convertir en un factor esencial en esa capacidad de resistir a las agresiones. Por lo general, las agresiones provocan pocas o casi ninguna consecuencia para las personas. Si embargo, la intensidad y la interacción de varios factores de riesgo influyen en y aumentan las posibilidades de que se una discapacidad. Por lo general una fractura, una infección vírica, una intoxicación, unos hábitos social nefastos, no tienen por que tener consecuencias negativas a largo plazo. Si embargo, un traumatismo agudo, algunas complicaciones, el modo de desarrollo, pueden ocasionar desequilibrios temporales. En otros casos ciertos factores provocan deficiencias físicas o mentales persistentes y significativas.

Una misma deficiencia en varias personas pueden tener causas distintas, así por ejemplo, la parálisis puede estar provocada por una enfermedad vírica (poliomilitis), por un traumatismo en la médula espinal o por un accidente cerebro-vascular (ictus), sin embargo la consecuencia es la misma: el órgano queda paralizado.

Lo importante es que cuando hablamos de deficiencia (etiqueta), nos referimos a un diagnóstico, a una característica de una persona en concreto. Confundiendo a deficiencia con la realidad individual y social de la persona. Etiquetar es creer que podemos definir a una persona por su deficiencia, porque eso la reduce a su anomalía, aislándola de sus capacidades, eso es tendencioso. Por lo general, tendemos a creer que personas con deficiencias similares tienen las mismas características y necesidades.

Las deficiencias deben ser para nosotros como un diagnóstico, una información útil, ese es el punto de partida a partir de aquí debemos recabar información cualitativa según as capacidades funcionales de cada persona.

La discapacidad o incapacidad es la limitación funcional (total o parcial) para poder realizar las actividades dentro de los límites que se consideran normales.

Cuando hablamos de *actividad física adaptada* debemos pensar en una persona concreta que tiene una *deficiencia* significativa, que se traduce en *limitaciones funcionales* (Rodríguez 1993, Linares 1993, Ríos 2003). A modos de ejemplo si tiene una deficiencia auditiva o en el habla, el problema fundamental con el que se encuentra es de la comunicación. En muchos casos, el problema del alumno o la persona que sea puede ser muy diverso, desde: no poder desplazarse, de no poder resistir un esfuerzo prolongado, el no comprender lo que se le dice, ser incapaz de sujetar un objeto, no entender la información, no soportar entornos con mucho ruido o cambiantes, cualquiera de estas deficiencias provocará dificultades de aprendizaje.

Para evitar todas estas dificultades se produce lo que llamamos *adaptación*, que es un proceso individual sobre una persona determinada a la que se le ofrecen medios especializados e intervenciones concretas para que pueda mejorar su capacidad de funcionamiento.

Estamos convencidos de que la actividad física y deportiva adaptada tiene un importante papel en los programas de adaptación o readaptación de las personas con limitaciones.

1.2.- Justificación de las adaptaciones en las actividades físico deportivas

Adaptar, como hemos visto, es facilitar o hacer accesible la participación en las actividades del alumnado con discapacidad.

Cuando el menoscabo en los diferentes parámetros físicos, mental o sensorial no es muy significativo, puede participar con los demás compañeros y compañeras. Habrá que adaptar algunos elementos que definen estas actividades (material, espacio, tiempo, composición de los grupos, formar de puntuar, reglas).

La condición "*sine qua non*" para ofrecer a los alumnos y alumnas con discapacidad la posibilidad de hacer deporte y participar con sus compañeros y compañeras (Garel, 2007), es que se sienta:

- Útil.
- Aceptado para participar con todos.
- Que progresa y que mejoran sus competencias personales.
- Alcanzar las sensaciones de bienestar y placer por los logros conseguidos.
- Reforzar su compromiso por mejorar sus capacidades y habilidades.

2. NECESIDAD DE INTEGRAR AL ALUMNADO CON DISCAPACIDAD EN LA ACTIVIDAD FÍSICA

Hay que entender que son alumnos con necesidades educativas especiales aquellos que necesitan por motivos diferentes un conjunto de medios (profesionales y/o materiales) que necesitan ser instrumentalizados en el centro para cubrir sus necesidades, sea de manera temporal o permanente. Un alumno se considera que tiene necesidades educativas especiales cuando presenta dificultades mayores que el resto de los alumnos, para acceder al currículo que le corresponda por la edad y necesita para compensar dichas dificultades adaptaciones de acceso y/o adaptaciones curriculares significativas en varias áreas de ese currículo. Todos estaremos de acuerdo en reconocer la necesidad de que todos los niños y niñas tienen el derecho de recibir una educación de calidad, a no ser discriminados por sus condiciones personales y por tanto a estar incluidos en las actividades físicas. Progresivamente se va accediendo a las prácticas de las actividades físicas, deportivas y de ocio, de tal forma que los chicos y chicas con discapacidad deben beneficiarse como los demás de dichas actividades (Garel, 2007). Los objetivos son varios:

- Educación de las conductas motrices.

- Desarrollar sus capacidades orgánicas y motrices.
- Acceso a las prácticas físicas y deportivas.
- Desarrollo y mantenimiento de sus potencialidades.

Las palabras claves serían educación, salud, seguridad, solidaridad, responsabilidad, valores sociales, autonomía, accesibilidad, participación.

3.- ACTIVIDAD FÍSICA ADAPTADA

Programar actividades específicas para el alumnado con discapacidad dentro de una educación general, que favorezcan el desarrollo motor de los niños y que supongan un aprendizaje para toda la vida, nos hace centrarnos en las actividades físicas adaptadas (AFA). Los educadores se han visto en la necesidad de integrar a los alumnos con necesidades educativas especiales en aulas ordinarias, lo que les obliga a realizar una educación personalizada y basada en las directrices que nos manda la Consejería de Educación de la Junta de Andalucía.

En nuestro trabajo tenemos varias experiencias:

- Las AFA en los contenidos motrices ordinarios.
- Juegos adaptados.
- Actividades deportivas adaptadas.
- Concienciación y sensibilización al resto del alumnado (de las clases específicas y del resto del centro escolar).
- Medio acuático: un recurso ideal de intervención

A) Las actividades físicas adaptadas en la educación física

A.1) Concepto y significado de la educación física.

La actual labor educativa se orienta hacia la especificidad del alumnado, en contra de la orientación “homogeneizadora” de nuestros centros.

Cuando hablamos de AFA, nos referimos al proceso de actuación docente para dar respuesta a las necesidades del alumnado con discapacidad.



Tabla nº 3. La AFA una disciplina de la Educación Física. (Simard, C., Caron, F. y Skrotzky, K. (2003).

Hace muchos años que se consideraba como uno de los objetivos principales de la educación física el desarrollo de la competencia motriz (Ruiz, 1995). Una de las definiciones de competencia más adecuada a mi entender es la de Keogh (1981), cuando dice que es esa capacidad del organismo para interactuar con su medio de manera eficaz, pero como dice el mismo autor su desarrollo es un proceso dinámico y complejo caracterizado por una progresión de cambio en su control y en sus acciones con los demás y con los objetos. De ahí que Ruiz (2005) dice que hace referencia “al conjunto de conocimientos, procedimientos, actitudes y sentimientos que intervienen en las múltiples interacciones que realiza en su medio y con los demás”. Desde esta perspectiva los escolares aprenden a ser competentes al superar los problemas motrices que se les plantea, consiguiéndose un repertorio y abanico de respuestas, que la van a transferir a situaciones nuevas y conseguir de esa manera una práctica autónoma.

- Desde mi punto de vista en la búsqueda de un término adecuado deberíamos hablar de AFA y de discapacidad motriz (DM), asignándosele el apellido que sea necesario, en contra del término “torpeza motriz”, que frecuentemente se ha utilizado y debido al sentido peyorativo que siempre se le daba. En educación cuando un alumno no realiza todo lo bien que debiera sus ejercicios matemáticos no se le denomina “torpe intelectual”. Tampoco si no jugamos de manera aceptable al baloncesto, decimos soy “torpe en baloncesto”, sino que no juego bien. Actualmente se utiliza frecuentemente el término de hándicap motriz,

CATEGORÍAS	TRASTORNOS	DIAGNÓSTICO
Limitaciones Psíquicas	Mentales	Psicosis
		Neurosis
	Retraso mental	Debilidad mental leve
		Debilidad mental media
		Debilidad mental grave
	Socioafectivos	Perturbaciones en la infancia
		Perturbaciones en la adolescencia
		Perturbaciones en adultos
		Perturbaciones en mayores
	Drogas y alcoholismo	Toxicomanías
Limitaciones Somáticas	Organomotores	Parálisis
		Asma
		Trombosis y otros
		Diabetes
		Sobrepeso
	Sensorimotores	Ceguera
		Sordera
		Apraxia
Relación con maternidad (prevención)	Embarazo	
Relacionadas con el envejecimiento	Senilidad	
Coronarios	Infarto	

CLASIFICACIÓN DE LOS COLECTIVOS ESPECIALES SEGÚN EL SISTEMA PSICOSOMÁTICOS AFECTADOS
Tomado de Simard, C, Caron, F. y Skotzky, K (2003).

A.2) Inconvenientes que se presentan en el desarrollo de las actividades.

En la realización de los diferentes tipos de actividades físicas se presentan como algunos de los principales inconvenientes:

- Diversidad del alumnado (clases no homogéneas, sobre todo si hay algún discapacitado).
- Falta de preparación inicial del profesorado, por ejemplo que las asignatura de educación física para alumnos con n.e.e., no sea obligatoria en su formación y si optativa. (Sin embargo en la educación primaria y secundaria donde van a incidir estos profesionales la integración en las aulas es obligatoria). Para poder atender al amplio abanico de grupos que de alguna manera están marginados, requerirá de una formación más especializada (Delgado y Tercedor 2002), que les permita desarrollar su labor más adecuadamente.
- Falta de material adaptado a las necesidades del alumnado.
- Escasez de cursos de formación permanente para el profesorado, y cuando existen no pueden acceder todos.

El principal problema que se presenta en las clases de educación física es hacer participar realmente al alumnado con discapacidad motriz en nuestras clases prácticas, por el motivo que sea, bien visual, motriz, fisiológico o mental. Como dice la profesora Ríos (2001), no debemos caer en la falsa integración de que hagan estos alumnos exclusivamente acto de presencia, asuman roles pasivos, abusen del trabajo teórico, destinen el tiempo de clase a sesiones de fisioterapia o/y la realización de actividades individualizadas al margen de los compañeros. Para conseguirlo debemos ser realistas y proponer actividades adecuadas a las necesidades que requieren y sus posibilidades (Toro y Zarco, 1995)

El especialista en actividad física, después de valorar y analizar las posibilidades del alumnado, debe conseguir:

- a. Diseñar un programa adecuado de participación.
- b. Tareas de mejora personal.
- c. Inclusión social.
- d. Tener posibilidades de éxito.
- e. Prever las necesidades.

Ayudas obligatorias y necesarias:

- Antecedentes de seguridad.
- Garantías médicas, pero que no sirva de excusa (tanto por la parte sanitaria como por la educadora).
- Predisposición del alumnado.
- Amplia oferta de actividades adecuadas a sus posibilidades.
- Charla del profesor con el discapacitado para prever y conocer las limitaciones, los niveles de realización, las posibilidades y expectativas que tiene y las actividades más adecuadas en su realización.

Tener presente los tiempos o momentos de actuación a nivel pedagógico Juan Torres (1998).

- Primer tiempo, las clases de educación física que realmente se dan.
- Segundo tiempo, las horas y momentos que se aprovechan en el centro para realizar actividades físicas.

- Tercer tiempo, el que realizan fuera del centro, bien sea en el club deportivo, escuela municipal de deportes o individualmente.

La actividad física adaptada debe utilizar todos los medios de la educación física, con la finalidad de mejorar y normalizar el comportamiento motriz y social del alumnado.

A.3) Formación del profesorado.

El profesorado de educación física y actividad deportiva tiene la necesidad de consultar o recibir información por parte de los diferentes especialistas como:

- Médico: aspectos importantes de los déficit.
- Fisioterapéutica: para saber más sobre sus posibilidades de movimiento.
- Especialista deportivo: sus posibilidades deportivas y de ocio.
- Especialista de EE: conocer otras posibilidades del alumnado específicas.
- EOE: como apoyo del especialista.
- Tutores: las relaciones con los demás y sus propias actitudes en el aula.

Todos estos contactos serán muy positivos, para el alumnado y para el profesor, que con ellos ampliarán los conocimientos sobre los alumnos, para mejorar en sus posibilidades de actuación de un modo más racional con la discapacidad motriz (DM).

A.3.1) *Pilares básicos y funciones del profesorado.*

A nuestro entender, los cimientos sobre los que se apoyan el progreso y la mejora en las AFA por parte del especialista en educación física y deportes son:

- Trabajo diario con el alumnado.
- Contacto con los diferentes profesionales especialistas cada uno en su campo, sin miedo y sin dejadez.
- Formación permanente, como medio de progreso.
- Motivación personal.
- Programación de actividades realizables por los alumnos con discapacidad.
- No selección ni eliminación en los juegos y actividades.
- Dar consignas muy claras.
- Adaptar el currículum escolar al alumnado con discapacidad.
- Conocer sus limitaciones y potencialidades.
- Tener en cuenta las opiniones y necesidades del alumnado.
- Conseguir que el grupo clase sepa distinguir lo que les pueden aportar los compañeros con discapacidad.
- Utilizar los recursos y estrategias necesarios.
- Tener presente a la familia y a los especialistas.
- Trabajar siempre en equipo.

B) Juegos adaptados

Sobre los juegos seguiremos a la profesora Ríos (1999 b), en cuanto al tipo de juegos adaptados bien sean habituales, sensibilizadores o específicos aportan la

posibilidad de educar en el ocio y valorando al mismo tiempo las capacidades de cualquier persona, independientemente de sus peculiaridades.

El juego es una de las formas más comunes de entender la actividad física en nuestra sociedad. Por ello, debemos aprovecharlo como elemento motivador, potenciando actitudes y valores positivos. En la etapa de Educación Primaria y sobre todo en la Infantil, debe favorecerse el desarrollo del niño, partiendo de las habilidades básicas hacia las específicas, pasando por las genéricas, necesarias para una práctica deportiva adaptada, al final de la misma.

En relación al juego en sí ha de conseguir que sean:

a) Motivantes: El juego es una actividad intrínsecamente motivadora y por consiguiente facilita el acercamiento natural a la práctica normalizada del ejercicio físico.

b) Lúdico: La actividad lúdica se ajusta a los intereses de los alumnos y evoluciona en función de ellos. La atención a las diferentes edades, justifica una concepción flexible y progresiva de estas actividades en función del desarrollo psíquico y los niveles de adaptación social del alumno. Utilizando el juego como una estrategia metodológica que afecta al resto de los contenidos.

En todos los centros educativos, incluso en centros con objetivos distintos, pero que quieran conseguir una mejor convivencia, se deben ampliar cada día el número de fechas que se debe dedicar a la convivencia.

C) Actividades deportivas adaptadas

Las actividades deportivas tienen que ser un elemento importantísimo en nuestro quehacer diario para conseguir, por una parte la inclusión del alumnado con discapacidad y por otra la mejora de sus potencialidades.

Son muchas, las posibilidades deportivas que deben y pueden realizar nuestros alumnos con discapacidad en nuestras clases y en su tiempo libre o de ocio, entre otras proponemos:

-Atletismo	-Baloncesto en silla	-Balonmano
-Balónkorf	-Bádminton	-Boccia
-Ciclismo	-Esgrima	-Fútbol sala
-Hockey interior	-Hockey interior	-Judo
-Natación	-Tenis	-Tenis de mesa
-Slalom	-Voleibol sentados	-Goalball

Las diferencias entre las distintas perspectivas del deporte pueden observarse en el siguiente cuadro:

DEPORTE	CAMPO	MODIFICACIONES
DEPORTE NORMALIZADO	Competiciones Nacionales e Internacionales	NINGUNA
DEPORTE INTEGRACIÓN	Recreación Escolar	ALGUNA
DEPORTE ADAPTADO	Competiciones	ALGUNAS

Las adaptaciones pertinentes en los juegos y deportes adaptados para aquellos alumnos/as que presentan alguna discapacidad son:

- Brindarles la oportunidad de participar en el deporte que les apetece practicar.
- Mismas actividades que realizan sus compañeros.
- Si es difícil la participación directa con el resto de compañeros/as, mediante:
 - Actividades específicas.
 - Siguiendo dinámica general grupo (organización, horario, objetivos, etc).
 - Plena participación de todos los alumnos/as.

La pregunta que nos haríamos sería de ¿cómo hacer los cambios y adaptaciones en nuestras clases y programas?, en todo lo referente a los objetivos, contenidos y las actividades o tareas concretas, pudiendo recurrir a las siguientes posibilidades:

- **OBJETIVOS**
 - Eliminar alguno de ellos (los que nos sean posible conseguir/ menos importantes, no pretendiendo abarcarlos todos).
 - Dar prioridad a los esenciales o más adecuados.
 - Variar el tiempo de dedicación a cada uno de ellos para alcanzarlos.
- **CONTENIDOS**
 - Eliminar o adecuar aquellos que sean poco adecuados.
 - Suprimir los que sean de difícil asunción por algunos alumnos y alumnas.
- **ACTIVIDADES O TAREAS**
 - Participar todo el alumnado.
 - Variar el nº de participación.
 - Adecuar el tamaño de los elementos que se utilizan (balones, porterías).
 - Modificar las reglas de juego.

D) Concienciación al resto del alumnado.

En la sociedad actual se impone la integración de todo tipo de discapacitados en su seno, pues es un derecho de estas personas que no tienen de qué avergonzarse, ni ocultarse como pasaba antes y sí que pueden aportar muchos valores de superación, confianza, paciencia, esfuerzo, lucha por vencer a la enfermedad, el dolor, la angustia, hacer frente a la realidad diaria y a la dureza de sus vidas, transmitir a los demás sus experiencias en los hospitales o centros de rehabilitación, etc. y que los retos de la vida son diarios y cortitos.

Por estas y otras causas debemos saber que todos somos sujetos posibles a los que un día puede llegar la enfermedad, el accidente que le lleve a tener una discapacidad, nos hace ver la necesidad que existe de tener una serie de actividades en los centros para comprender la importancia de la concienciación de todo el alumnado ante las necesidades educativas especiales.

La sensibilización de los alumnos y alumnas en las primeras etapas educativa, nos parece tan importante en cuanto a la asimilación y captación de conceptos y estímulos, como es la Educación Primaria, se hace necesario e imprescindible emprender una campaña para hacer comprender al alumnado las diferentes discapacidades y diversidades que existen en la escuela y en la sociedad.

E). El medio acuático un recurso ideal para trabajar con personas que tiene alguna discapacidad

Cualquier persona puede hacer actividad física en el agua sin importarle la edad, estado de forma o posibilidades de movimiento. El desplazamiento en el agua presenta una serie de características que podemos utilizar de manera distinta según el tipo de limitaciones que tengan las personas con las que trabajamos, desde bebés a la tercera edad, como son:

- Movimientos relajados, lentos y no traumáticos.
- En posición horizontal el corazón trabaja menos.
- La columna vertebral distribuye mejor el peso.
- Favorece el retorno venoso.
- Impide la subida de temperatura.
- Es un medio reeducador.
- Se vuelve a las primeras etapas del desarrollo.
- Se pueden trabajar capacidades perceptivas, no solo las físicas.
- Trabajamos las habilidades motrices básicas y específicas.

4. CONCLUSIÓN

Trabajar sobre la discapacidad significa encontrar formulas de responsabilidad para que todos los sectores de la sociedad, especialmente a todas las personas que toman decisiones y realizan actividades concretas para organizar la vida cotidiana de las personas, es decir, municipios, transportes, consejos escolares, ministerios, servicios sociales, centros deportivos, empresas de trabajo, de tiempo libre, culturales, agencias de viaje, trabajos arquitectónicos, federaciones deportivas, empresarios, universidades, etc.

Todos compartimos la responsabilidad de la aparición de la discapacidad, no tratando de inculpar a nadie, sino de poner las cosas en su sitio.

Todo lo que una persona con discapacidad libre quiere es sentirse útil, aceptado mejora, sensaciones de placer y reforzar su compromiso.

*“Las actitudes sociales hacia las personas con discapacidad pueden suponer obstáculos más importantes para su inclusión en la comunidad que los derivados de su propia deficiencia”
(Naciones Unidas 1988)*

5.- REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ARRAEZ, J.M. (1998). *Teoría y praxis de las adaptaciones curriculares en la Educación Física*. Archidona: Aljibe.
- BOUCHARD, C., SHEPARD, R.J., STEPHENS, T., SUTTON, J.R. y MCPHERSON, B.D. (eds). (1990). *Exercise, Fitness and Health: A Consensus of Current Knowledge*. Cjampain, Illinois: Human Kinetics.
- OMS (1999). *Clasificación internacional de las deficiencias CIDDM*. OMS.
- CIDDM-2. (1999). *Clasificación Internacional del Funcionamiento y la Discapacidad*. Ginebra: Organización Mundial de la Salud.
- DELGADO, M. y TERCEDOR, P. (2002). *Estrategias de intervención en educación para la salud desde la Educación Física*. Barcelona: Inde.
- FOUGEYROLLAS, P. (2003). Cómo una persona se convierte en discapacitada. Comprender mejor para intervenir mejor. En Sirmard C y col *Actividad Física Adaptada*. Barcelona Inde.
- GAREL, J.P. (2007). *Educación Física y discapacidades motrices*. Barcelona: Inde.
- HARRIS, J. y CALE, L. (1997). Activity promotion in physical education. *European Physical Education Review*, 3 (1): 58-67
- LINARES, P. (1993). *Fundamentos psicoevolutivos de la Educación Física Especial*. Granada: Universidad de Granada.
- MEDINA, J. (2003). Ejercicio, salud y readaptación del deportista discapacitado. La actividad física en las personas con discapacidad física. En *Consejería de Turismo y deportes. Congreso Internacional Andalucía Tierra del Deporte*. 771-774. Cádiz, 18-21 de septiembre.
- MMVR (1999). CDS's Morbidity and Mortality Weekly Report
- MORA, J. (1989). *Las capacidades físicas o bases del rendimiento motor*. Colección: Educación Física 12-14 años. Cádiz: Excma. Diputación Provincial de Cádiz. Servicio de Publicaciones.
- RÍOS, M. (1999 a). Una propuesta para la integración de los alumnos con discapacidad en actividades competitivas: la compensación de la desventaja. En SÁENZ, TIERRA y DÍAZ. *XVI Congreso Nacional de Educación Física, tomo II, 937-946*. Málaga: Instituto Andaluz del Deporte.
- RÍOS, M. (1999 b). Los juegos sensibilizadores: una herramienta de integración social. *Apuntes: Educación Física y Deportes nº 38*, 93-98.
- RÍOS, M. (2001). Integración y participación activa del alumnado con necesidades educativas especiales: un reto en la sesión de educación física. En GIMENEZ, SIERRA, TIERRA y DÍAZ, *Educación física y diversidad pp. 95-109*. Huelva: Servicio de Publicaciones de la Universidad.
- RÍOS, M. (2003). *Manual de educación física adaptada al alumnado con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.
- RODRIGUES, D. (2003). *III Congreso Nacional de Motricidad y Necesidades Especiales*. Toledo.
- RODRÍGUEZ, C. (1993). Minusvalía, deporte adaptado y actividades físicas: Conceptos, antecedentes y problemática actual. 3-11 En *VVAA Deporte adaptado, actividad física y minusvalías*, 3-11. La Laguna: Escuela Canaria del Deporte.
- RUIZ PÉREZ, L.M. (1995). *Competencia motriz: elementos para comprender el aprendizaje motor en educación física escolar*. Madrid: Gymnos
- RUIZ PÉREZ, L.M. (2005). *Moverse con dificultad en la escuela: introducción a los problemas evolutivos de coordinación motriz en la edad escolar*. Sevilla: Wanceulen.
- SHEPHARD, R. (1995). Physicalactivity fitness and health: The current consensus. *Quest*, 47 (3). 288-303.
- SIMARD, C., CARON, F. y SKROTZKY, K. (2003). *Actividad física adaptada*. Barcelona: Inde.

- TERCEDOR, P. (2001). *Actividad física, condición física y salud*. Sevilla: Wanceulen.
- TORRES, J. y Otros (1998). Aspectos básicos de la educación física en Primaria. Manual para el maestro. Sevilla: Wanceulen.
- TORO, S. y ZARCO, J.A. (1998). Educación física para niños y niñas con necesidades educativas especiales. Archidona: Aljibe.
- WARNOCK, H.M. (1978). Special education needs: Report of the Comité of Enquiry into the Education of Handicapped children and young people. London: Her Majesty's Office.

ANEXO

a) Declaración de Sundberg: Acciones y estrategias propuestas para la educación, la prevención y la integración de los discapacitados

Artículo 1

Toda persona discapacitada podrá ejercer su derecho fundamental de acceso a la educación, a la formación, a la cultura y a la información.

Artículo 2

Los gobiernos y las organizaciones nacionales e internacionales asegurarán de forma efectiva la participación de los discapacitados. También proporcionarán apoyo económico y práctico a las acciones destinadas a satisfacer las necesidades de dichas personas en los ámbitos de la educación y la sanidad, así como a la constitución y funcionamiento de asociaciones que agrupan a las personas con discapacidad o a sus familiares. Esas asociaciones participarán en la planificación y las decisiones que interesen a los discapacitados.

Artículo 3

Los discapacitados podrán utilizar al máximo su potencial creativo, artístico e intelectual, tanto para su propio beneficio como para el enriquecimiento de la comunidad.

Artículo 4

Los programas educativos, culturales y de comunicación a los que los discapacitados sean llamados a participar estarán diseñados y realizados desde el punto de vista de la educación permanente. A este respecto, se prestará una mayor atención a los aspectos educativos de la readaptación y la formación profesional.

Artículo 5

Al objeto de poner al servicio de la sociedad el máximo de sus capacidades, todas las personas discapacitadas y en particular aquellas con dificultades de comunicación, dispondrán de programas educativos, culturales y de información adaptados a sus necesidades específicas.

Artículo 6

Los programas de educación, de formación, de cultura y de información tendrán por objeto integrar a los discapacitados en el mundo laboral y en la vida cotidiana. Dicha integración empezará lo antes posible; para prepararla, y en tanto se realiza, las personas con discapacidad recibirán independientemente de su situación personal (en instituciones, en la familia, en el medio escolar, etc.) la educación y la formación apropiadas.

Artículo 7

Con miras a reducir la frecuencia de las discapacidades y sus efectos perjudiciales, los gobiernos en colaboración con instituciones no gubernamentales tiene la responsabilidad de establecer un diagnóstico precoz y el tratamiento adecuado. Programas educativos como la información y la orientación a los pares constituyen una parte muy importante, y se les ofrecerá lo antes posible.

Artículo 8

Se reforzará la participación de la familia en la educación, la formación, la readaptación y el desarrollo de todos los discapacitados. Las familias recibirán la asistencia adecuada para ayudarlas a asumir sus funciones en este ámbito.

Artículo 9

Los educadores y demás profesionales, responsables de los programas educativos, culturales y de información también estarán cualificados para tratar situaciones y necesidades específicas de los discapacitados. En consecuencia, su formación tendrá en cuenta dichas necesidades y actualizarán sus conocimientos periódicamente.

Artículo 10

Habida cuenta de la influencia de los medios de comunicación sobre la actitud de los ciudadanos con vistas a incrementar su grado de concienciación y solidaridad, el contenido de la información y la formación del personal comportarán elementos afines a las necesidades y los intereses de los discapacitados. Y se elaborarán de acuerdo con los consejos de las asociaciones.

Artículo 11

Se proporcionarán las instalaciones y los equipos indispensables para la educación y formación de los discapacitados. Por otra parte, se dispondrá todo para que los equipos necesarios se fabriquen en países en vía de desarrollo.

Artículo 12

Todos los proyectos de urbanismo, entorno, y establecimiento humano se diseñarán para facilitar la integración y participación de las personas con discapacidad en todas las actividades de la comunidad, sobre todo en materia de educación y cultura.

Artículo 13

Hay que fomentar la investigación con miras a aumentar los conocimientos y sus aplicaciones para lograr los objetivos de la presente declaración y especialmente para adaptar la tecnología moderna a las necesidades de los discapacitados y reducir los costes de fabricación. Los resultados se difundirán ampliamente para favorecer la educación, el desarrollo cultural y la contratación de dichas personas.

Artículo 14

Es responsabilidad de los gobiernos, las empresas, las organizaciones profesionales y los sindicatos la acción dinámica con el fin de fomentar la organización de programas que comporten la elaboración de planes especiales de orientación, selección, formación y promoción profesional para incrementar las posibilidades de empleo de las personas discapacitadas.

Artículo 15

La puesta en marcha de los principios enunciados en la presente declaración exige una mayor cooperación internacional entre las organizaciones, gubernamentales y no gubernamentales, regionales e interregionales, y en lo referente a la asistencia técnica con vistas, sobre todo, a establecer bancos de datos y centros regionales que se encarguen de formar al personal, de elaborar y difundir los programas.

Artículo 16

Compete a la alta responsabilidad de los estados aplicar la presente declaración; y a tal efecto, tomarán todas las medidas legislativas, técnicas y fiscales posibles y se asegurarán de que participan en su elaboración los discapacitados, sus asociaciones y las organizaciones no gubernamentales especializadas.

Simard, C., Caron, F. y Skrotzky, K. (2003, 14-16).