

Treball de Finalització de Grau

Community Manager del projecte de formació de professorat en Educació Física Inclusiva impulsat per la Fundació Trinidad Alfonso i el Comitè Paralímpic Espanyol.



Comité
Paralímpico
Espanyol



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

Cultura del
Esfuerzo



UNIVERSITAT
Miguel
Hernández

Proposta d'intervenció

Alumna: Laura Carbonell Hernández

Tutor acadèmic: Raúl Reina Vaillo

Curso acadèmic: 2015-2016

Centre al que se li planteja la proposta: Professors i Professores d'educació física de la Comunitat Valenciana.

ÍNDEX

1. CONTEXTUALITZACIÓ	2
2. REVISIÓ BIBLIOGRÀFICA	3
3. INTERVENCIÓ	4
I. CREACIÓ WEB SITE	4
II. COMMUNITY MANAGER	5
III. TRADUCCIÓ MATERIAL DIDÀCTIC	8
IV. COORDINACIÓ DE TALLERS	8
4. CONCLUSIONS.....	9
5. BIBLIOGRAFIA.....	11
6. ANNEXOS.....	13
ANNEX 1	13
ANNEX 2	14
ANNEX 3	15
ANNEX 4	16
ANNEX 5	17
ANNEX 6	18

1. Contextualització.

Per a poder entendre la necessitat d'una figura encarregada de la creació, gestió i divulgació de material en un espai virtual per a la formació de professorat en educació física inclusiva, denominat "Incluye-T", hem de realitzar una xicoteta contextualització i establir el marc en el qual es troba aquest projecte.

Què és Incluye-T?

Es tracta d'un grup de treball que organitza cursos formatius dirigits a mestres/as i professorat d'Educació Física principalment, si bé ha explicat puntualment amb professionals d'Educació Especial, fisioterapeutes o psicopedagogs i psicopedagogues, la intervenció del qual es realitza en les etapes de Primària i Secundària. A més, l'última de les formacions es va a realitzar en el mes de juny als professors que formen als tècnics superiors en activitats físiques i esportives. Inclou-T s'està duent a terme gràcies al finançament de la Fundació Trinidad Alfonso (FTA), qui a través del Comité Paralímpic Espanyol (CPE) i la Universitat Miguel Hernández d'Elx (UMH), està fent una aposta a la Comunitat Valenciana per a permetre la formació i actualització en competències per a afavorir la inclusió i possibilitats de participació d'alumnes i alumnes amb discapacitat en educació física.

Què és la FTA?

La Fundació Trinidad Alfonso (FTA) és una fundació sense ànim de lucre, creada en 2012, que el seu objectiu és molt clar: irradiar la Cultura de l'Esforç en la societat de la Comunitat Valenciana. Els tres pilars en els quals se centra tota la seua activitat són: l'esforç com a base del treball, superació i progrés; l'esport com a mitjà per a millorar la vida de les persones i de la societat i, finalment, les arrels com el principi per a retornar a la terra i a la gent de l'entorn tot el que ofereix. Sota aquesta filosofia, la FTA està donant suport i creant iniciatives esportives que fomenten l'esforç per al màxim nombre de persones, sense atendre a la seua procedència o condició social. Entre aquestes iniciatives està emmarcat el projecte Incluye-T.

Què és el CPE?

El Comité Paralímpic Espanyol (CPE) és una entitat d'Utilitat Pública que actua com a òrgan d'unió i coordinació de tot l'esport per a persones amb discapacitat. És l'encarregat de la preparació dels esportistes espanyols perquè arriben en les millors condicions als Jocs Paralímpics. Està format per federacions poliesportives, que s'organitzen en funció del tipus de discapacitat; uniesportives paralímpiques, que són específiques de cada esport; i federacions no paralímpiques. Entre les seues finalitats i objectius estan la formació i difusió de coneixements sobre esport paralímpic a tota la societat, estant doncs també relacionat amb el projecte Incluye-T.

Quin paper ha desenvolupat UMH?

La Universitat Miguel Hernández d'Elx, seguint els coneixements aportats pel "Manual de bones pràctiques d'Activitat Física i Esport en un entorn inclusiu" del CPE, s'encarrega de la creació dels materials del projecte Incluye-T, adequant els continguts a diferents nivells educatius, segons la Llei 8/2013 Orgànica de Millora de la Qualitat Educativa (LOMCE), de 9 desembre, que entrarà en vigor a la Comunitat Valenciana el pròxim període lectiu de 2017/2018.

2. Revisió bibliogràfica.

La Unió Europea es refereix a la inclusió social com un procés que assegure que persones en risc de pobresa i exclusió social augmenten les oportunitats i els recursos necessaris per a participar activament en la vida econòmica, social i cultural, i que al seu torn gaudisquen d'unes condicions de vida i de benestar que es consideren normals en la societat en la qual viuen (Ríos et al., 2009). Per tant, podem considerar la Inclusió com aquell procés en el qual persones amb "discapacitat" comparteixen el mateix espai, materials i activitats que els seus companys (Rouse, 2009). D'aquesta manera, l'activitat física inclusiva (EFI) seria la filosofia i pràctica que assegura que tots els individus, independentment de la seua edat i habilitat, tenen iguals oportunitats de pràctica en activitat física (Kasser i Lytle, 2005).

Com va establir Reina en 2014, alguns autors han abordat els processos inclusius en educació física (Block, 2000; Block i Obrusnikova, 2007), així com en altres contextos d'activitat física i esport (De Pauw i Doll-Tepper, 2000; Pérez-Tejero, 2013). S'han trobat una sèrie de postulats relacionats amb el participant en activitats inclusives, tals com que cada persona és única, amb diferents capacitats i necessitats físiques, cognitives, emocionals i socials; que cada persona té dret a beneficiar-se d'activitats físiques inclusives; que les habilitats d'una persona varien i són el resultat de la relació entre l'individu, el context de pràctiques i les tasques/activitats realitzades; que els usuaris tenen dret a triar i prendre les seues pròpies decisions; o que cada individu pot beneficiar-se de l'experiència dels altres. Així, els beneficis de les pràctiques inclusives han sigut àmpliament reportats per als seus practicants, entre els quals podem destacar el respecte per les diferències i habilitats individuals, un coneixement més profund de les fortaleses i febleses pròpies (Lindsay, McPherson, Aslam, McKeever, i Wright, 2013), un major espectre d'oportunitats i experiències (Block, Taliaferro, Campbell, Harris, i Tipton, 2011), experiències en un entorn amb més motivació i normalització (Pérez-Tejero, Ocete-Calvo, Ortega-Vila, i Coterón, 2012), desenvolupament de recursos per a evitar l'aïllament pel que fa a altres significatius, increment del sentiment d'acceptació i comunitat (Suomi, Collier, i Brown, 2003), increment de la contribució als objectius i resultats dels programes, o l'augment del valor individual i autoestima (Martin i Smith, 2002).

Lindsay i Edwards (2013), en la seua revisió sistemàtica sobre intervencions de sensibilització per a xiquets i joves amb discapacitat, proposen una sèrie d'estratègies d'inclusió per a aconseguir una simulació i conscienciació cap a les persones amb discapacitat: la simulació, el currículum i el contacte directe. Quan es pretén abordar un tema, aportar informació és un mètode adequat per a ajudar a crear un comportament o aconseguir una millora en l'actitud cap a aquest tema (Pettigrew, 1998). La simulació és la tècnica pedagògica que situa a les persones sense discapacitat en condicions desconegudes, on la imitació i l'adquisició d'experiències cobren una gran importància (Flower et al., 2007). Per a poder plantejar una EFI, autors com Block i Etz (1995) ho van fer creant dues perspectives dins del currículum: i) tenint com a objectiu treballar amb l'alumnat amb discapacitat creant nivells d'aprenentatge pel que fa a la resta de companys, utilitzant materials similars o diferents, instruccions i suports; i ii) establint un currículum diferent, però utilitzant les mateixes eines d'ensenyament i aprenentatge. Aquest plantejament curricular no solament afavoriria a l'alumne amb discapacitat, sinó també a la comunitat docent, ajudant a trencar excuses per a la seua no inclusió (Block, 1994). Diverses recerques han utilitzat el contacte social per a la consecució de determinats objectius mitjançant l'exposició de l'alumnat a una persona amb discapacitat, mostrant una millora significativa en les actituds i acceptació cap al mateix després de la intervenció.

La majoria dels cursos de formació de professors d'Educació Física a Espanya encara no proporcionen una formació obligatòria sobre la forma de treballar amb diferents xiquets en un ambient inclusiu (Reina, Hutzler, Iñiguez-Santiago i Moreno-Murcia, 2016). Per açò, l'objectiu principal del projecte "Incluye-T" és oferir un programa d'intervenció en Educació Física basat en esports adaptats i paralímpics que usen la informació, la simulació de la discapacitat i el contacte directe com a estratègies que faciliten la sensibilització i conscienciació cap a les persones amb discapacitat, fomentant una actitud positiva cap a la inclusió. Seguint una de les perspectives de recerca de Ocete-Calvo (2016), l'objectiu d'aquest treball ha sigut dotar d'una eina on-line per a facilitar recursos en EFI a professors d'educació física, emmarcada dins del projecte "Incluye-T" i que servisca de suport per a la consecució dels objectius del programa.

3. Intervenció.

Encara que l'objectiu primari d'aquest treball era la creació d'una eina on-line on poder bolcar tota la informació relativa al projecte, i que fos un recurs de fàcil accés per a l'obtenció de materials didàctics, la meua funció s'ha anat ampliant al llarg del temps. En realitat, la meua intervenció ha constat de quatre activitats, que passaré a descriure a continuació (Figura 1).

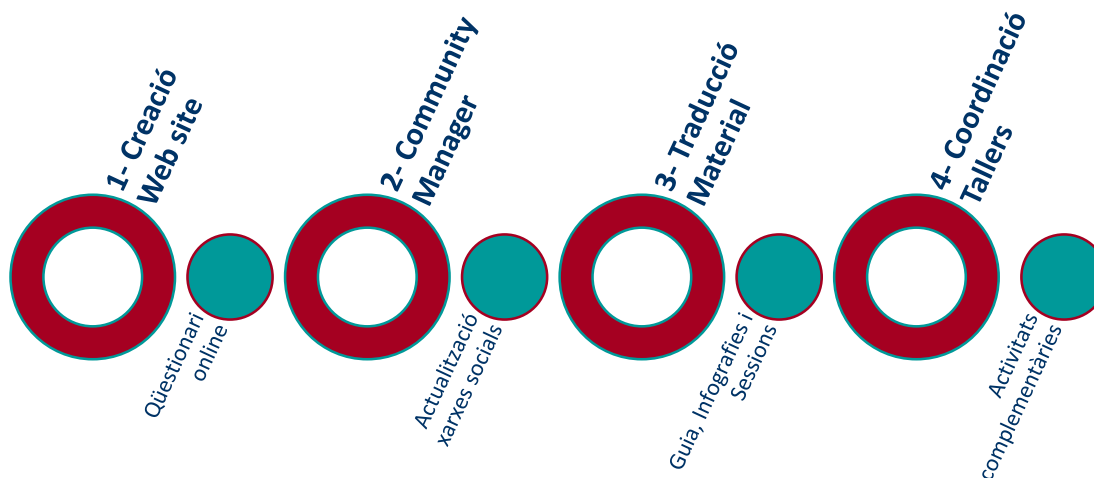


Figura 1. Diagrama de les funcions realitzades dins del projecte.

I. Creació Web Site

Per a la creació del Web Site del projecte es va realitzar un estudi de les diferents plataformes que podien ajustar-se a les característiques que necessitàvem que tinguera la pàgina. Cercàvem una plataforma que poguera oferir una interfície gràfica i un sistema de disseny senzill i atractiu per a crear un blog, que ens permetera allotjar contingut multimèdia de qualitat i que poguera vincular-se a les xarxes socials (RRSS) amb facilitat. Després d'una breu comparació, ens decidim per la plataforma "wordpress.com", de manera que l'adreça que utilitzem finalment va ser "Incluyeteblog.wordpress.com".

Una vegada vam tenir adreça per a poder dur a terme tota l'activitat on-line, vam realitzar tota la maquetació de la pàgina i afegir una sèrie d'entrades fixes on es procedia a explicació del projecte. A més, es va dur a terme la creació d'un qüestionari on realitzàvem una sèrie de preguntes que serviren per a obtenir una estimació de les preferències dels educadors en relació a la realització

demogràfica dels cursos, durada, experiències prèvies amb la discapacitat, situació laboral i informació de contacte i centre educatiu (veure Annex 1).

Cal destacar que en 8 mesos d'activitat hem rebut més de 9000 visites procedents de més de 10 països diferents al blog. S'han realitzat un total de 49 entrades, on s'ha anat informant de la convocatòria dels cursos a més d'oferir una galeria de cada curs de contingut multimèdia i audiovisual. Concretament, s'han pujat 490 fotos i 72 arxius en format Pdf, tot açò contingut de lliure descàrrega per a tota aquella persona que estiga interessada (veure Annex 2).

II. Community Manager

Community Manager és el terme referit a la persona que s'encarrega de gestionar les RRSS de qualsevol projecte o causa. Per a "Incluye-T" es van crear un total de 5 perfils en diferents llocs, que ens permetien organitzar i intercanviar continguts de manera eficaç i immediata. Els triem segons la seua funcionalitat i popularitat entre la població, ja que d'una banda devien servir-nos com a eina educativa i, alhora, establir un vincle directe i proper amb totes aquelles persones que volgueren formar part del procés.

Es va crear un perfil de Facebook, ja que és una forma molt eficient per a compartir informació, sent la xarxa social més usada pels usuaris d'internet. Aquesta RRSS ens va permetre registrar en una línia de temps totes aquelles activitats que vam voler publicar d'una forma molt ràpida i senzilla. A més, gràcies al seu caràcter visual, ens permetia pujar les fotos que havíem anat prenent en les sessions de formació, aprofitant-nos d'aqueixa necessitat que tenen les persones actualment de publicar i comentar esdeveniments i activitats realitzades, donant així difusió al projecte.

Es va crear un perfil de Twitter, una altra de les grans xarxes socials en l'actualitat i la que més èxit ha tingut en aquest projecte, èxit que pensem que es deu a la senzillesa i rapidesa de la relació entre/amb els usuaris. Twitter és una plataforma per a enviar missatges amb un límit de 140 caràcters, entre els quals pots també afegir imatges o vídeos, sempre que no supere el límit establert de caràcters. Aquesta aplicació ens ha servit molt per a informar els usuaris d'una forma més escarida de totes les activitats realitzades. El fet que existisca una limitació a l'hora de manar els nostres missatges ha beneficiat per a no sobrecarregar als usuaris amb informació, tal vegada, menys rellevant.

Es va crear un perfil de YouTube per a allotjar tot el contingut audiovisual que es creara al llarg de totes les formacions. YouTube permet crear un canal i pujar tots els vídeos que es vulga mostrar de forma molt senzilla i gratuïta. A més, també permet compartir els vídeos en totes les xarxes socials més populars amb un sol clic, per la qual cosa ens ajudava a difondre de forma audiovisual les activitats en Facebook, Twitter i el propi Blog.

Amb les tres RRSS anteriorment esmentades, teníem coberta la difusió del programa d'educació, però a més, també es van crear un perfil de Google+ i Instagram. La primera és una xarxa social molt semblada a Facebook però que pertany a Google, integrada al teu compte de Gmail; i la segona és una xarxa social que es caracteritza per prendre fotografies instantànies, et dona la possibilitat de retocar-les amb 11 filtres digitals disponibles i compartir-les amb els teus seguidors o amics. Tant Google+ i Instagram no van tenir molt èxit, bé perquè no vam saber traure-li el benefici que ens oferia o bé perquè els seguidors que teníem no freqüentaven aquest tipus de xarxes socials.

L'anàlisi quantitativa de la influència del projecte durant els mesos compresos entre octubre i juny en la difusió utilitzant les xarxes socials ha sigut el següent:

Facebook

Es van fer 46 publicacions entre les quals es van publicar 121 fotos. Van rebre un total de 170 "m'agrada", 63 comparticions i 63 sol·licituds d'amistat. Per tant, mitjançant la RRSS Facebook es van registrar un total de 467 interaccions, recollides per última vegada el dia 29 de maig de 2016. A continuació, inserim un gràfic que representa en percentatges el que s'ha descrit (Figura 2).

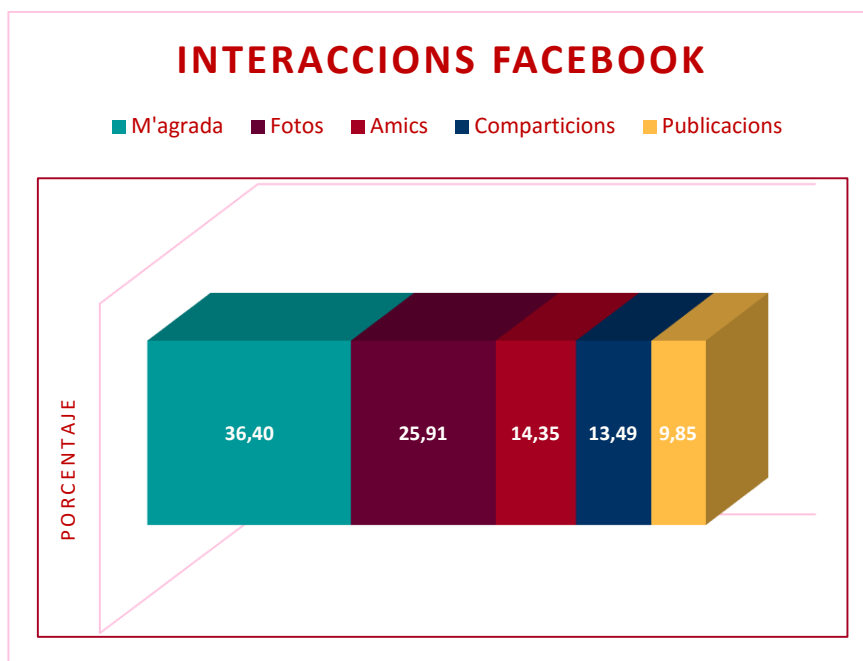


Figura 2 Interaccions de facebook.

Twitter

Es van publicar un total de 134 tweets, en els quals es van inserir 70 fotos i vídeos que van rebre 108 retweets i 35 m'agrada. A més, 82 persones ens van seguir en el compte i en 32 ocasions el nostre perfil va ser esmentat en algun tweet. Per tant, mitjançant la RRSS de Twitter es van registrar un total de 461 interaccions, recollides per última vegada el dia 29 de maig de 2016. A continuació, inserim un gràfic que representa en percentatges el que s'ha descrit (Figura 3).

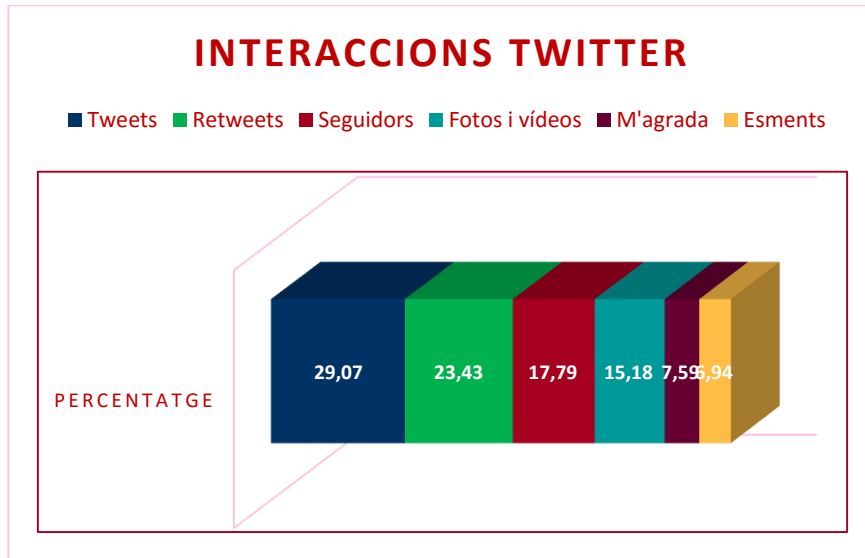


Figura 3. Interaccions de Twitter.

YouTube

Es van publicar 14 vídeos que van rebre un total de 453 visualitzacions. En canvi, el nostre canal només va tenir 4 subscripcions. De totes maneres, registrem un total de 471 interaccions en aquesta RRSS recollides per última vegada el dia 29 de maig de 2016. A continuació, inserim un gràfic que representa en percentatges el que s'ha descrit (Figura 4).

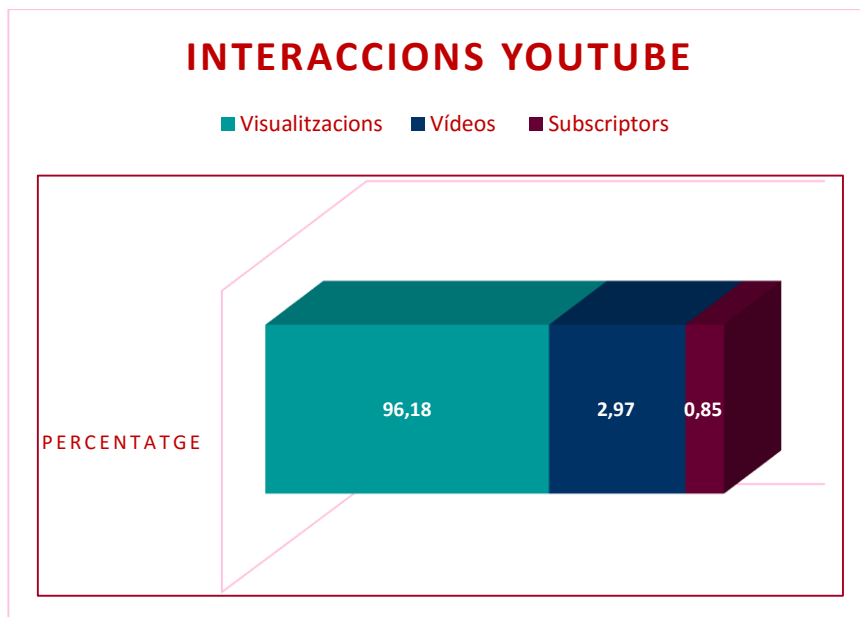


Figura 4. Interaccions de YouTube.

III. Traducció Material Didàctic

La formació “Estratègies per al desenvolupament d'una educació física inclusiva”, duta a terme pel grup “Incluye-T” és un curs de 30 hores, de les quals 18 són teòric-pràctiques presencials i 12 hores són de treball autònom del professor/a per a la posterior aplicació, de tot l'après, en els seus propis centres. Com a complement d'aqueixes 18 hores de pràctica es van crear una sèrie de materials didàctics específics sobre la temàtica per a fer més senzill el procés d'aprenentatge i més atractiu de cara als professors i als seus alumnes de cara a aqueixes 12 hores d'aplicació en l'aula. Com els cursos es van impartir a la Comunitat Valenciana, existia la necessitat de crear les versions en valencià de tots els materials didàctics que s'oferien, convertint-se així, en una altra de les tasques d'aquest treball de finalització grau.

a. GUIA

Es va realitzar la traducció de la guia d'aprenentatge dirigida als professors. Entre els seus apartats s'explica la necessitat d'adquirir aqueixes estratègies per al desenvolupament de l'educació física inclusiva, les formes de sensibilitzar als alumnes, les estratègies per a la inclusió i una sèrie de recursos materials i TIC'S, que faciliten tot el procés. Aquesta guia té un total de 57 pàgines de contingut.

b. INFOGRAFIES

També es va realitzar la traducció de les infografies didàctiques, on es descriuen els diferents esports paralímpics, tant els 6 esports d'hivern com els 25 d'estiu. Estan compostes per dues vinyetes que expliquen les característiques principals de la modalitat, una altra vinyeta que exposa una dada curiosa de la mateixa; en el seu cos intermedi s'explica les característiques dels paraesportistes que ho practiquen per a així poder treballar-ho en l'aula de forma simulada; i a més contenen un codi QR que dirigeix a un vídeo sobre el per a-esport on es pot trobar informació d'un esportista paralímpic de rellevància de l'esport que s'explica. A més de realitzar la traducció d'aquest contingut, la meua labor va ser pujar-les al blog i donar-li difusió tant de la versió en castellà, com la versió en valencià (veure Annex 3).

c. SESSIONS DESENVOLUPADES

Es van traduir també al valencià 14 sessions tipus entre les quals es trobaven les dutes a terme en el curs, que es van lliurar juntament amb la guia en format de CD. Aquest material va servir per a recordar tot el practicat en la formació i inclou exemples de sessions per a aplicar en l'aula. Es van traduir un total de 86 pàgines de contingut didàctic (veure Annex 4).

IV. Coordinació de Tallers

A més de les formacions a professorat, el projecte “Incluye-T” també va incloure en algunes activitats de sensibilització en diferents centres. En una d'elles se'm va oferir l'oportunitat de coordinar i impartir dos tallers dins de la II Fira de la Ciència i Tecnologia (FECITELX) que organitzava la Universitat Miguel Hernández d'Elx, una fira de divulgació científica que té com a objectius formar, divulgar i entretenir a tot aquell que volguera participar. Va haver-hi una primera jornada de portes obertes, on els tallers estaven situats en tot el complex de la universitat, que estava destinada als centres escolars; i una segona jornada, denominada Fira Urbana i localitzada en el Palau de Congressos de la Ciutat d'Elx, oberta a tot el públic i no solament a escolars com l'anterior.

El primer dels tallers impartits, orientat als alumnes de Primària es deia “Sensibiliza-T”. L'objectiu era sensibilitzar cap a la discapacitat visual, auditiva i física mitjançant jocs coneguts, simplement, utilitzant antifaços per a disminuir la percepció de l'espai; o limitant la utilització d'algunes extremitats, simulant algun tipus de discapacitat física.

El segon dels tallers impartits, orientat a alumnes de Primària, ESO, FP i Batxillerat es deia “Sobre Ruedas”. En aquest taller l'objectiu era conèixer les diferències entre una cadira de rodes convencional i una esportiva; explicar el perquè d'aquestes diferències; donar a conèixer alguns esports paralímpics que fan ús de la cadira de rodes; i mitjançant jocs, aprendre a manejar-la.

La meua labor com a coordinadora d'aquesta activitat va ser dissenyar la forma en la qual anàvem a impartir els dos tallers, gestionar i coordinar als alumnes de l'assignatura de tercer del grau de Ciències de l'Activitat Física i Esport en Activitat Física i Esports Adaptats, i que es van prestar com a voluntaris i impartir el taller “Sobre Ruedas”.

La durada de la Fira va ser de 3 dies, en els quals van passar més de 300 persones pels nostres tallers, tenint un sensacional acolliment.

4. Conclusions.

Després de 8 mesos d'activitat del projecte “Incluye-T” són moltes les conclusions que podem extraure. En primer lloc, destacar l'èxit que ha tingut el projecte en totes les jornades. Èxit que ha quedat reflectit en les enquestes de satisfacció que es passaven després de la realització de cada curs. En aquesta enquesta se li demanava al subjecte que valorara aspectes com l'organització, activitat formativa i avaluació global del curs en una escala de puntuació que anava de l'1 al 4, sent 1 la puntuació més baixa (res satisfet) i 4 la més alta (molt satisfet). Els 6 cursos realitzats fins avui han mostrat puntuacions entre 3,5 i 4 en tots els aspectes, amb una valoració global de 3.77, un resultat molt positiu de cara al futur.

Analitzant els factors que han contribuït a aquests resultats, es pot atribuir una part d'aquest èxit a l'eina on-line creada per a facilitar recursos en EFI a professors d'educació física, per diversos motius. D'una banda, gràcies a la senzillesa del seu disseny, ha facilitat la difusió de contingut en tots els formats possibles i de forma molt directa amb el públic en general. A més, la possibilitat de compartir de forma simultània el contingut del Blog en les xarxes socials ha fet que encara tinguérem un abast major. També hem pogut establir una relació propera, sense intermediaris i quasi a l'instant, amb tota aquella persona interessada en qualsevol aspecte o contingut del projecte, fet que ha afavorit la fidelització i interès dels visitants.

Un altre motiu pel qual crear una eina online ha ajudat al projecte ha sigut les més de 150 visites que hem rebut de països com Portugal, Mèxic, Àustria, Xile, Estats Units, Bèlgica, França, Regne Unit, Irlanda, Alemanya, Andorra, Colòmbia, Malta, República Txeca i/o Equador. Aquest fet reflecteix l'oportunitat que ofereix internet per a traspassar fronteres sense necessitat d'estar present en un lloc concret. El fet d'haver rebut tantes visites d'altres països ens pot ajudar a obtenir una imatge de referència en altres contextos.

Encara obtenint resultats positius han existit alguns impediments o barreres sobretot en els mesos d'inici del projecte. La creació del blog es va realitzar al novembre de 2015, i en aqueixa data va tenir lloc el primer intent de difusió amb l'enviament per correu postal de díptics promocionals de la proposta del curs a tots els col·legis d'educació primària de la Comunitat Valenciana. Però no va ser fins a febrer quan es va poder concretar la col·laboració amb el CEFIRE (Servei de formació de

professorat de la Comunitat Valenciana), que va facilitar la localització i temporalitat dels cursos, a més d'oferir als assistents un certificat acreditatiu del curs que faria més atractiu el projecte.

Després de concretar l'oferta de les formacions a través dels diferents CEFIRE de la Comunitat Valenciana, tot va ser més fluït. Les places oferides en els cursos, en la majoria dels casos, es van completar, cada dia augmentaven les visites al blog, i quan un curs finalitzava rebíem missatges dels assistents donant-nos l'enhorabona i demostrant la seua satisfacció amb el mateix (veure Annex 5). Açò inclou pàgines de cert prestigi dins de l'àmbit educatiu com pot ser “@compartiendoEF” que té actualment 2679 seguidors en twitter, esportistes paralímpics com David Casinos “@DavidCasinos” amb 5.772 seguidors en twitter o el col·legi de llicenciats d'educació física de la comunitat valenciana “@COLEF_CV” amb 1.192 seguidors en twitter van recomanar el nostre compte (veure Annex 6).

A part de desenvolupar les meues labors com anteriorment he explicat, vaig tenir l'ocasió d'assistir a diverses de les sessions dels cursos amb els professors. En aquestes sessions vaig poder sentir la necessitat que existeix per part dels docents d'assistir a formacions d'aquest tipus, on destaca la pràctica per sobre del contingut teòric. No vull dir que importe més la pràctica que la teoria, ja que les dues tenen el seu paper dins de l'aprenentatge, però si parlem d'educació física, no té sentit que les formacions tinguen un contingut teòric superior al pràctic, i si parlem d'educació física inclusiva, encara menys.

D'altra banda, m'agradaria ressaltar que en moltes de les formacions em vaig trobar amb una actitud per part dels professors més experimentats molt curiosa. Els professors amb més experiència eren més poc inclinats a enfrontar-se a les tasques que els plantejaven els docents que impartien les formacions, mentre que els professors més joves s'enfrontaven amb molt menys impediment i amb una ment més oberta. En moltes ocasions els més experimentats presentaven més impediments a l'hora de proposar formes de sensibilitzar que els de menor edat. Presenciar aquestes actituds m'ha portat a extraure dues conclusions: la primera, que des de les universitats s'estan creant professionals capaços d'enfrontar-se i resoldre situacions des d'una perspectiva més oberta i dinàmica. I la segona, la importància que té fer cursos com aquest perquè els professors que porten més temps en l'aula i que pot ser que estiguen una mica més estancats s'adapten a les exigències que presenta la societat actual. D'aquesta manera, es podria garantir una educació física inclusiva de qualitat.

De cara al futur, s'hauria de seguir treballant en aquesta línia, intentant que es realitzen més edicions d'aquestes formacions, i que servisquen de precedent per a tot el territori espanyol. Hem de seguir creant eines que afavorisquen que els professionals de l'àmbit educatiu se senten capaços de crear unitats didàctiques inclusives i que no vegem com un impediment, sinó com un recurs més, el para-esport. Està en les nostres mans treballar atenent a les diferents capacitats de cada individu i que l'educació física inclusiva es plasme en les aules.

Per a concloure, m'agradaria expressar el positiva que ha sigut aquesta experiència per al meu aprenentatge. Ha completat moltíssim els meus coneixements sobre esport adaptat i inclusió. A més, el fet d' estar al càrrec de les xarxes socials, m'ha servit per comprovar de manera directa els beneficis que ofereix realitzar projectes d'aquest tipus i la necessitat que mostren els professionals per aquests. És un camp que té especial importància, i és molt gratificant veure l'èxit del treball de moltes persones i entitats per a garantir una educació física inclusiva i de qualitat en l'àmbit escolar. Sóc conscient que l'oportunitat de formar part d'un projecte com aquest no està a l'abast de totes les persones, i per tant, estic molt agraïda.

5. Bibliografia.

Block, M. E. (2000). *A teacher's guide to including students with disabilities in regular physical education* (2nd ed.). Baltimore: Paul H. Brookes.

Block, M. E., Taliaferro, A., Campbell, A. L., Harris, N., y Tipton, J. (2011). Teaching the self-contained adapted physical education class. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 82(4), 47-52.

Block, M. E., y Obrusnikova, I. (2007). Inclusion in physical education: a review of the literature from 1995–2005. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 24, 103–124.

Block, M., y Etz, K. (1995). The pocket reference--a tool for fostering inclusion. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 66(3), 47-51.

Block, M., y Vogler, W. (1994). Inclusion in regular physical education: The research base. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 65(1), 40-44.

De Pauw, K. P., y Doll-Tepper, G. (2000). Toward progressive inclusion and acceptance: Myth or reality? The inclusion debate and bandwagon discourse. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 17, 135-143.

Flower, A., Burns, M., y Bottsford-Miller, N. (2007). Meta-Analysis of Disability Simulation Research. *Remedial and Special Education*, 28(2), 72-79.

Kasser, S. L., y Lytle, R. K. (2005). *Inclusive physical activity. A lifetime of opportunities*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Lindsay, S., McPherson, A. C., Aslam, H., McKeever, P., y Wright, V. (2013). Exploring children's perceptions of two school-based social inclusion programs: A pilot study. *Child and Youth Care Forum*, 42 (1), 1-18.

Lindsay, S., y Edwards, A. (2013). A systematic review of disability awareness interventions for children and youth. *Disability and Rehabilitation*, 35(8), 623–646.

Martin, J. J., y Smith, K. (2002). Friendship quality in youth disability sport: Perceptions of a best friend. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 19(4), 472-482.

Ocete-Calvo, C. (2016). "*Deporte inclusivo en la escuela*": diseño y análisis de un programa de intervención para promover la inclusión del alumnado con discapacidad en Educación Física. Universidad Politécnica de Madrid: Tesis Doctoral inédita.

Pérez-Tejero, J. (2013). *Centro de estudios sobre deporte inclusivo. Cuatro años de fomento del deporte inclusivo a nivel práctico, académico y científico*. Madrid: Universidad Politécnica de Madrid, Sanitas y Psysport.

Pérez-Tejero, J., Ocete-Calvo, C., Ortega-vila, G., y Coterón, J. (2012). Diseño y aplicación de un programa de intervención de práctica deportiva inclusiva y su efecto sobre la actitud hacia la discapacidad: El Campus Inclusivo de Baloncesto. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 29, 258-271.

Pettigrew, T. (1998). Intergroup contact theory. *Annual Review of Psychology*, 49(1), 65-85.

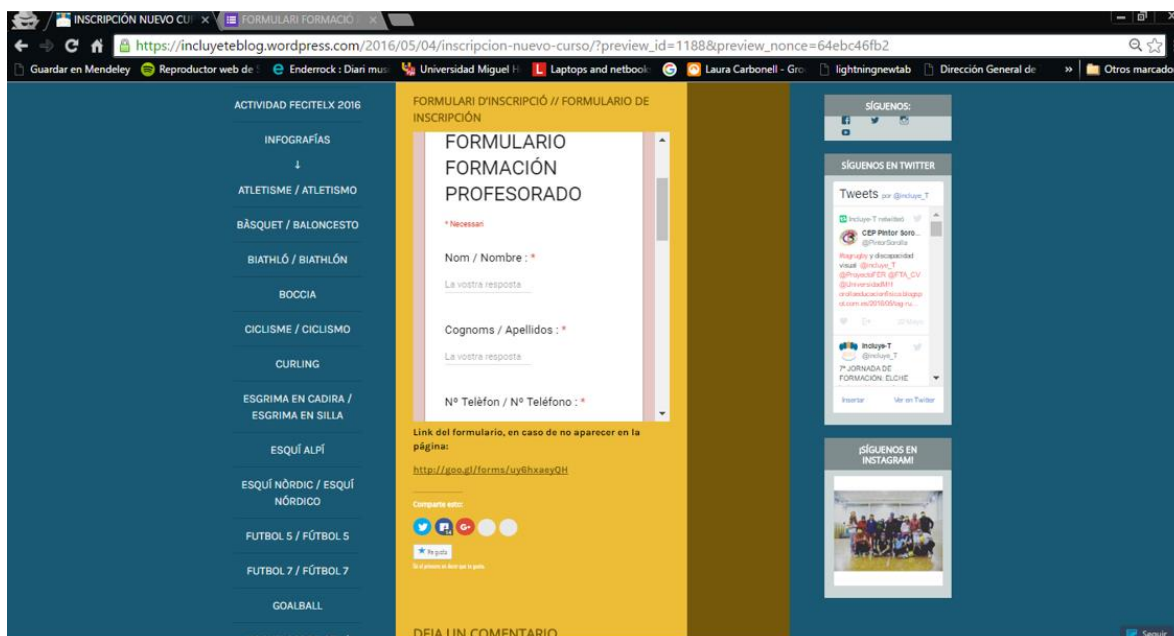
Reina, R. (2014). Inclusión en deporte adaptado: dos caras de una misma moneda. *Psychology, Society and Education*, 6(1), 55-67.

Ríos, M. et al. (2009). *Plan integral para la actividad Física y el Deporte: Personas con Discapacidad*. Extraído el 21 de mayo de 2016 desde <http://femede.es/documentos/Discapacidadv1.pdf>

Suomi, J., Collier D., y Brown, L. (2003). Factors affecting the social experiences of students in elementary physical education classes. *Journal of Teaching in Physical Education*, 22(2), 186-202.

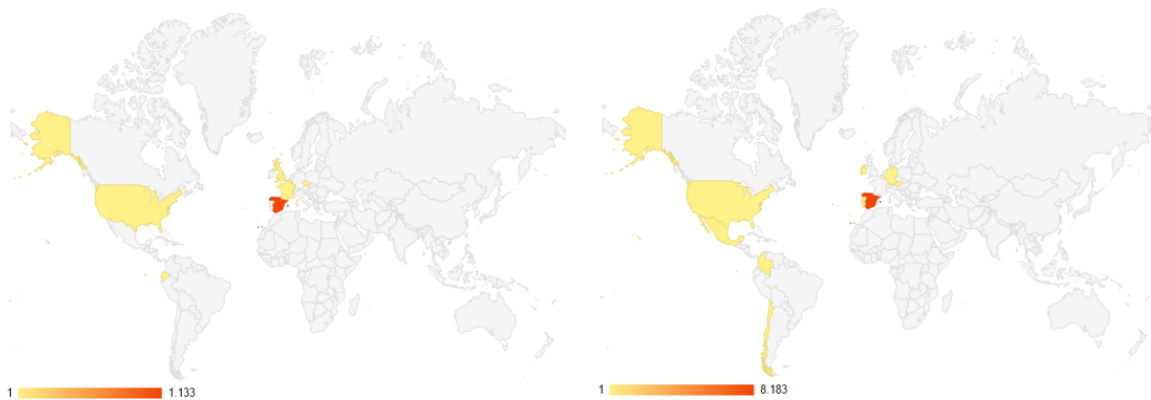
6. Annexos.

Annex 1










Il·lustració 1. Web site i qüestionari allotjats en Incluyeteblog.wordpress.com.

Annex 2



Pais

	España
	República Checa
	Francia
	Malta
	Bélgica
	Ecuador
	Estados Unidos
	Reino Unido

Visitas Pais

1,133		España
7		México
4		Portugal
4		Austria
2		Chile
2		Estados Unidos
1		Bélgica
1		Irlanda
		Alemania
		Andorra
		Colombia

Visitas

8.183
40
33
25
17
12
7
3
1
1
1

Il·lustració 2. Estadístiques del Blog fins al dia 31 de maig de 2015.

Annex 3

JUDO

Al Judo paralímpic participen conjuntament esportistes amb discapacitat visual de les classes B1, B2 o B3, i no hi ha una distinció entre persones amb ceguesa i diferents graus de discapacitat visual. Les categories de competició són, igual que al judo olímpic, en funció del pes del judoka.

Les úniques adaptacions que necessiten són la variació de textures per a delimitar les zones de competició en el tatami, així com començar el combat estant els dos lluitadors en contacte físic agarrats. També varien les indicacions de l'àrbitre, que en aquesta modalitat són sonores. El combat dura 5 minuts reals.

Sabies que un esportista cec aprèn les tècniques sentint-les en el seu propi cos, i són capaços de sentir un atac abans que un esportista vident ho faria?

B1
Cap percepció de la llum en cap dels dos ulls, o una mica de percepció de la llum però sense capacitat per a reconèixer la forma d'una mà a qualsevol distància o direcció.

B2
Pot reconèixer la forma d'una mà, i té una agudeza visual de fins a un màxim de 2/60 (pot veure a 2 m el que normalment es pot veure a 60). El camp visual ha de ser menor de 5 graus.

B3
Pot reconèixer la forma d'una mà i l'habilitat per a percebre clarament estarà per sobre de 2/60 i fins a 6/60. El camp visual de l'atleta varia entre més de 5 i menys de 20 graus.

¿Coneixes a...? Mónica Merenciano (Llíria, València)

- 1a i medalla d'or en el Campionat d'Espanya en 2014.
- 5a en el Campionat del Món en 2014.
- 3a i medalla de bronze en el Campionat d'Europa de 2013.
- 1a en el Campionat d'Espanya de 2013.
- 3a i medalla de bronze en els Jocs Paralímpics d'Atenes 2004, Pequín 2008 i Londres 2012.
- Campiona d'Europa en 2011.
- Medalla de plata en el Mundial de 2002 i bronze en els de 2003, 2006 i 2011.
- Bronze en el Campionat d'Europa de 2001, 2007 i 2009.

Esquí Nòrdic

Es practica tant de peus com en cadira (sit-ski), en proves individuals i de relleus.

Les distàncies a recórrer van des dels 2,5 als 20 km, denominades com a curta, mitjana o llarga distància.

Visual

- B1: ceguesa total.
- B2: deficiència visual amb una xicoteta resta de visió.
- B3: deficiència visual amb major resta de visió.

De Peu

- LW2: afectació en una cama (p. ex. amputació per sobre del genoll).
- LW3: afectació en les dues cames.
- LW4: afectació d'una cama < LW2 (p. ex. amputació per sota del genoll).
- LW5/7: afectats els dos braços que els limita l'ús dels bastons.
- LW6: limitació severa en un braç (p. ex. amputació per sobre del colze).
- LW8: limitació moderada d'un braç.
- LW9: limitació en un braç i una cama.

Sit-Ski

- LW10-10.5: limitació en cames i tronc.
- LW11-11.5: de moderat a bon control de tronc.
- LW12: limitació en les cames i tronc normal.

JUDO

En Judo paralímpic participen conjuntament deportistes amb discapacitat visual de les classes B1, B2 o B3, i no hi ha una distinció entre persones amb ceguesa i diferents graus de discapacitat visual. Les categories de competició són, igual que en el judo olímpic, en funció del pes del judoka.

Las únicas adaptaciones que necesitan son la variación de texturas para delimitar las zonas de competición en el tatami, así como comenzar el combate estando los dos luchadores en contacto físico agarrados. También varían las indicaciones del árbitro, que en esta modalidad son sonoras. El combate dura 5 minutos reales.

¿Sabías que un deportista ciego aprende las técnicas sintiéndolas en su propia cuerpo, y son capaces de sentir un ataque antes que un deportista vidente lo haría?

B1
Ninguna percepció de la llum en cap dels dos ulls, o alguna percepció de la llum però sense capacitat per a reconèixer la forma d'una mà a qualsevol distància o en direcció.

B2
Puede reconocer la forma de una mano, y tiene una agudeza visual de hasta un máximo de 2/60 (puede ver a 2 m lo que normalmente se puede ver a 60). El campo visual debe ser menor de 5°.

B3
Puede reconocer la forma de una mano y la habilidad para percibir claramente estará por encima de 2/60 y hasta 6/60. El campo visual del atleta varia entre más de 5 y menos de 20 grados.

¿Conoces a...? Mónica Merenciano (Llíria, València)

- 1ª y medalla de oro en el Campeonato de España en 2014.
- 5ª en el Campeonato del Mundo en 2014.
- 3ª y medalla de bronze en el Campeonato de Europa de 2013.
- 1ª en el Campeonato de España de 2013.
- 3ª y medalla de bronze en Juegos Paralímpicos de Atenas 2004, Pekín 2008 y Londres 2012.
- Campiona de Europa en 2011.
- Medalla de plata en el Mundial de 2002 y bronze en los de 2003, 2006 y 2011.
- Bronze en el Campeonato de Europa de 2001, 2007 y 2009.

Esquí Nòrdic

Se practica tanto de pie como en silla (sit-ski), en pruebas individuales y de relevos.

Las distancias a recorrer van desde los 2,5 a los 20km, denominadas como corta, media o larga distancia.

Visual

- B1: ceguera total.
- B2: deficiencia visual con un pequeño resto de visión.
- B3: deficiencia visual con mayor resto de visión.

De Pie

- LW2: afectación en una pierna (p.e. amputación por encima de la rodilla).
- LW3: afectación en las dos piernas.
- LW4: afectación de una pierna < LW2 (p.e. amputación por debajo de la rodilla).
- LW5/7: afectados los dos brazos que les limita el uso de los bastones.
- LW6: limitación severa en un brazo (p.e. amputación por encima del codo).
- LW8: limitación moderada de un brazo.
- LW9: limitación en un brazo y una pierna.

Sit-Ski

- LW10-10.5: limitación en piernas y tronco.
- LW11-11.5: de moderado a buen control de tronco.
- LW12: limitación en las piernas y tronco normal.

Il·lustració 3. Exemple d'infografies en castellà i valencià.

Annex 4



Discapacitat física

OBJECTIU PRINCIPAL DE LA SESSIÓ:
Sensibilitzar cap a la discapacitat física.
ESTÀNDARDS D'APRENENTATGE:
Utilitza els recursos adequats per a resoldre situacions relatives a la discapacitat física.

BLOC DE CONTINGUTS: Jocs i activitats esportives.
SESSIÓ: Maneig de la cadira de rodes.

MOMENT DE TROBADA

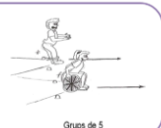
ACTIVITAT 1 El Come-Cocos

Un dels alumnes la lligarà, muntat en una cadira, i haurà de tractar d'ensampar a algun company. S'aniran introduint variants com el nombre de persones que ensampen, l'espai pel qual poden ensampar i ser ensampats, l'ús de les línies, etc. Al final de l'activitat tots els alumnes participaran en la justificació de l'ús de les diferents variants.
Variacions: els alumnes que no van en cadira es desplaçaran saltant amb una o dues cames.
Material: cadira de rodes, cordes de rítmica.



ACTIVITAT 2 Relleu Simple

La meitat dels alumnes de cada grup usaran la cadira i l'altra meitat es lligarà els peus, imitant així la seua mobilitat. Es tracta de fer un recorregut d'anada i volta de 15 metres, per a donar un relleu, guanyant el grup que abans realitza tots els relleus. En finalitzar el relleu cal fer una transferència a una cadira d'oficina, abans que es pugui a la cadira de rodes un nou company per a fer el relleu.
Variacions: zig-zag, obstacles, etc.
Material: cadira de rodes, cordes de rítmica.



Discapacitat física

Aprofitarem la realització de l'exercici per a preguntar als alumnes sobre quina creuen que és la millor manera d'impulsar la cadira. Incidirem en els següents aspectes: a) flexió del tronc per a evitar elevació de les rodes anterior; b) suport simètric de les dues mans en el moment de la impulsió, per a evitar oscil·lacions en la trajectòria de desplaçament; c) suport de les mans lleugerament per darrere del centre de gravetat, realitzant un recorregut ampli dels braços, disminuint així possibles freqüències d'impulsió molt elevades però poc eficients; i d) utilització de la mà més propera a l'eix de gir per a la realització dels mateixos.

ACTIVITAT 3 Transport de "ous"

Es tracta de fer un relleu entre els membres del grup, portant una pilota de tennis de taulell mitjançant una cullera subjectada amb la boca. Evitant que caigui en tot moment. La meitat del grup ho farà en cadira i l'altra meitat de peus, canviant els rols en una segona ronda.
Variacions: simultàniament, transportant un con sobre el cap.
Material: Cadires de rodes, culleres i pilotes de tennis de taulell.



ACTIVITAT 4 Relleu en zig-zag

Es disposarà una filera de 6 cons per a cada grup, separats a una distància d'uns 2 metres entre cadascun d'ells. Es tracta de fer el recorregut aplicant les nocions tècniques explicades anteriorment, i on el relleu haurà de donar-se una vegada que l'alumne hagi donat un gir de 180º després de finalitzar el recorregut de tornada, se situarà al costat d'una cadira normal, i farà la transferència. Seguidament es podrà pujar el següent a la cadira per a fer el seu relleu.
Variacions: donar voltes a cada un abans d'anar al següent.
Material: Cadires de rodes, cons xinesos.



Discapacitat física

ACTIVITAT 5 Relleu escalonat

Mantenint l'estructura dels cons de l'exercici anterior, els alumnes han de discutir l'ordre dels relleus a realitzar. El primer relleuista haurà d'ambiar fins al primer con, envoltar-ho, i arrossegar-lo del sòl per a tornar al següent con que li correspon i realitzar la mateixa maniobra. Cadascun dels relleuistes arrossegarà un o dos cons i justificaran al final de l'activitat com i per què els ha arrossegat d'aquella manera. El relleu ha de donar-se novament realitzant la transferència a una cadira ordinària.
Variacions: recollir pilotes de diferents tamanyes (golf, tennis, futbol...)
Material: Cadires de rodes, cons xinesos.



ACTIVITAT 6 Recollida de pilotes

S'explicarà, mitjançant descobriment guiat, la forma d'arrossegar una pilota de sòl aprofitant la inèrcia que es porta amb la cadira de rodes. Els alumnes practicaràn aquesta habilitat, variant les condicions inicials de la pilota (estàtic, dinàmic, etc.).
Material: cadires, pilotes de bàsquet.

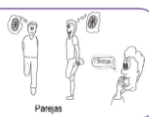


Discapacidad física

MOMENT DE COMIAT

ACTIVITAT 7 Estira i localitza

El·la professor/a enirà dient diferents parts de a cadira de rodes que els alumnes hauran de localitzar allora que realitzen un estirament diferent dependent de la zona de la cadira que estiguen tocant.
Material: Cadires de rodes, cons xinesos.



II-lustració 4. Exemple de sessió traduïda al valencià.

Annex 5



Acabo de estar en los cursos de formación para profesores y me ha encantado todo, el ambiente, las profesoras, la metodología totalmente práctica y vivenciada. Recomendable para todo docente y obligado para los de EF.

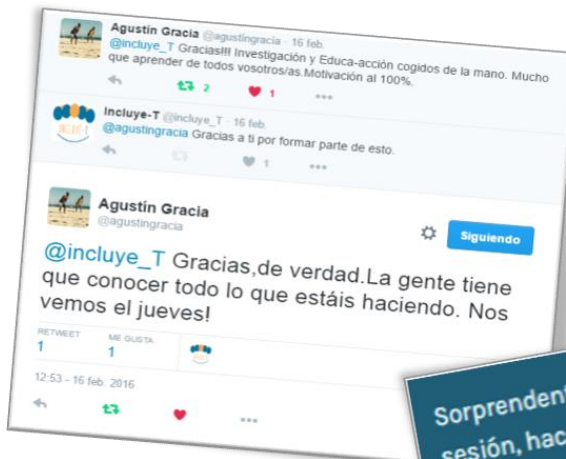
★ Le gusta a [1 persona](#)

publicado 5 marzo, 2016 a las 6:43 pm por Edgar Sistero Cortes

Muy bien estructurado el curso, desde la motivación de la práctica hasta la reflexión metodológica. Muy profesional, por parte de todos los ponentes y didáctico, muy didáctico. Se agradece el nivel de práctica, contenido y docentes. Enhorabuena de nuevo.

★ Le gusta a [1 persona](#)

publicado 1 mayo, 2016 a las 8:22 pm por Francisco Peña



Sorprendente y muy motivadora la primera sesión, hace mucho tiempo que no disfrutaba en unas jornadas de formación. Enhorabuena equipo

★ Me gusta

publicado 20 abril, 2016 a las 6:44 am por Francisco Peña

Il·lustració 5. Comentaris dels participants a twitter i el blog.

Annex 6



Il·lustració 6. *Esments de comptes influents a twitter.*

