

Trabajo de Fin de Grado

Community Manager del proyecto de formación de profesorado en Educación Física Inclusiva impulsado por la Fundación Trinidad Alfonso y el Comité Paralímpico Español



incluyeteblog.wordpress.com



Comité
Paralímpico
Español



TRINIDAD
ALFONSO
FUNDACIÓN

Cultura del
Esfuerzo



UNIVERSITAT
Miguel
Hernández

Propuesta de intervención

Alumna: Laura Carbonell Hernández

Tutor académico: Raúl Reina Vaillo

Curso académico: 2015-2016

Centro al que se le plantea la propuesta: Profesores/as de educación física de la Comunitat Valenciana.

ÍNDICE

1. CONTEXTUALIZACIÓN.....	2
2. REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA.....	3
3. INTERVENCIÓN.....	4
I. CREACIÓN WEB SITE.....	4
II. COMMUNITY MANAGER.....	5
III. TRADUCCIÓN MATERIAL DIDÁCTICO.....	8
IV. COORDINACIÓN DE TALLERES.....	8
4. CONCLUSIONES.....	9
5. BIBLIOGRAFÍA.....	11
6. ANEXOS.....	13
ANEXO 1.....	13
ANEXO 2.....	14
ANEXO 3.....	15
ANEXO 4.....	16
ANEXO 5.....	17
ANEXO 6.....	18

1. Contextualización.

Para poder entender la necesidad de una figura encargada de la creación, gestión y divulgación de material en un espacio virtual para la formación de profesorado en educación física inclusiva, denominado “Incluye-T”, debemos realizar una pequeña contextualización y establecer el marco en el que se encuentra dicho proyecto.

¿Qué es Incluye-T?

Se trata de un grupo de trabajo que organiza cursos formativos dirigidos a maestros/as y profesorado de Educación Física principalmente, si bien ha contado puntualmente con profesionales de Educación Especial, fisioterapeutas o psicopedagogos/as, cuya intervención se realice en las etapas de Primaria y Secundaria. Además, la última de las formaciones se va a realizar en el mes de junio a los profesores que forman a los técnicos superiores en actividades físicas y deportivas. Incluye-T se está llevando a cabo gracias a la financiación de la Fundación Trinidad Alfonso (FTA), quien a través del Comité Paralímpico Español (CPE) y la Universidad Miguel Hernández de Elche (UMH), está haciendo una apuesta en la Comunitat Valenciana para permitir la formación y actualización en competencias para favorecer la inclusión y posibilidades de participación de alumnos y alumnas con discapacidad en educación física.

¿Qué es la FTA?

La Fundación Trinidad Alfonso (FTA) es una fundación sin ánimo de lucro, creada en 2012, cuyo objetivo es muy claro: irradiar la Cultura del Esfuerzo en la sociedad de la Comunitat Valenciana. Los tres pilares en los que se centra toda su actividad son: el *esfuerzo* como base del trabajo, superación y progreso; el *deporte* como medio para mejorar la vida de las personas y de la sociedad y, por último, las *raíces* como el principio para devolver a la tierra y a la gente del entorno todo lo que ofrece. Bajo esta filosofía, la FTA está apoyando y creando iniciativas deportivas que fomentan el esfuerzo para el máximo número de personas, sin atender a su procedencia o condición social. Entre estas iniciativas está enmarcado el proyecto Incluye-T.

¿Qué es el CPE?

El Comité Paralímpico Español (CPE) es una entidad de Utilidad Pública que actúa como órgano de unión y coordinación de todo el deporte para personas con discapacidad. Es el encargado de la preparación de los deportistas españoles para que lleguen en las mejores condiciones a los Juegos Paralímpicos. Está formado por federaciones polideportivas, que se organizan en función del tipo de discapacidad; unideportivas paralímpicas, que son específicas de cada deporte; y federaciones no paralímpicas. Entre sus fines y objetivos están la formación y difusión de conocimientos sobre deporte paralímpico a toda la sociedad, estando pues también relacionado con el proyecto Incluye-T.

¿Qué papel ha desarrollado la UMH?

La Universidad Miguel Hernández de Elche, siguiendo los conocimientos aportados por el “Manual de buenas prácticas de Actividad Física y Deporte en un entorno inclusivo” del CPE, se encarga de la creación de los materiales del proyecto Incluye-T, adecuando los contenidos a diferentes niveles educativos, según la Ley 8/2013 Orgánica de Mejora de la Calidad Educativa (LOMCE), de 9 diciembre, que entrará en vigor en la Comunitat Valenciana el próximo período lectivo de 2017/2018.

2. Revisión bibliográfica.

La Unión Europea se refiere a la inclusión social como un proceso que asegure que personas en riesgo de pobreza y exclusión social aumenten las oportunidades y los recursos necesarios para participar activamente en la vida económica, social y cultural, y que a su vez gocen de unas condiciones de vida y de bienestar que se consideran normales en la sociedad en la que viven (Ríos et al., 2009). Por tanto, podemos considerar la Inclusión como aquel proceso en el que personas con “discapacidad” comparten el mismo espacio, materiales y actividades que sus compañeros (Rouse, 2009). De esta manera, la actividad física inclusiva (EFI) sería la filosofía y práctica que asegura que todos los individuos, independientemente de su edad y habilidad, tienen iguales oportunidades de práctica en actividad física (Kasser y Lytle, 2005).

Como estableció Reina en 2014, algunos autores han abordado los procesos inclusivos en educación física (Block, 2000; Block y Obrusnikova, 2007), así como en otros contextos de actividad física y deporte (De Pauw y Doll-Tepper, 2000; Pérez-Tejero, 2013). Se han encontrado una serie de postulados relacionados con el participante en actividades inclusivas, tales como que cada persona es única, con diferentes capacidades y necesidades físicas, cognitivas, emocionales y sociales; que cada persona tiene derecho a beneficiarse de actividades físicas inclusivas; que las habilidades de una persona varían y son el resultado de la relación entre el individuo, el contexto de prácticas y las tareas/actividades realizadas; que los usuarios tienen derecho a elegir y tomar sus propias decisiones; o que cada individuo puede beneficiarse de la experiencia de los demás. Así, los beneficios de las prácticas inclusivas han sido ampliamente reportados para sus practicantes, entre los que podemos destacar el respeto por las diferencias y habilidades individuales, un conocimiento más profundo de las fortalezas y debilidades propias (Lindsay, McPherson, Aslam, McKeever, y Wright, 2013), un mayor espectro de oportunidades y experiencias (Block, Taliaferro, Campbell, Harris, y Tipton, 2011), experiencias en un entorno con más motivación y normalización (Pérez-Tejero, Ocete-Calvo, Ortega-Vila, y Coterón, 2012), desarrollo de recursos para evitar el aislamiento con respecto a otros significativos, incremento del sentimiento de aceptación y comunidad (Suomi, Collier, y Brown, 2003), incremento de la contribución a los objetivos y resultados de los programas, o el aumento del valor individual y autoestima (Martin y Smith, 2002).

Lindsay y Edwards (2013), en su revisión sistemática sobre intervenciones de sensibilización para niños y jóvenes con discapacidad, proponen una serie de estrategias de inclusión para conseguir una simulación y concienciación hacia las personas con discapacidad: la simulación, el currículum y el contacto directo. Cuando se pretende abordar un tema, aportar información es un método adecuado para ayudar a crear un comportamiento o conseguir una mejora en la actitud hacia dicho tema (Pettigrew, 1998). La simulación es la técnica pedagógica que sitúa a las personas sin discapacidad en condiciones desconocidas, donde la imitación y la adquisición de experiencias cobran una gran importancia (Flower et al., 2007). Para poder plantear una EFI, autores como Block y Etz (1995) lo hicieron creando dos perspectivas dentro del currículum: i) teniendo como objetivo trabajar con el alumnado con discapacidad creando niveles de aprendizaje con respecto al resto de compañeros, utilizando materiales similares o distintos, instrucciones y apoyos; e ii) estableciendo un currículum distinto, pero utilizando las mismas herramientas de enseñanza y aprendizaje. Este planteamiento curricular no sólo favorecería al propio alumno con discapacidad, sino también a la comunidad docente, ayudando a romper excusas para su no inclusión (Block, 1994). Varias investigaciones han utilizado el contacto social para la consecución de determinados objetivos mediante la exposición del alumnado a una persona con discapacidad, mostrando una mejora significativa en las actitudes y aceptación hacia el mismo tras la intervención.

La mayoría de los cursos de formación de profesores de Educación Física en España todavía no proporcionan una formación obligatoria sobre la forma de trabajar con diferentes niños en un ambiente inclusivo (Reina, Hutzler, Iñiguez-Santiago y Moreno-Murcia, 2016). Por ello, el objetivo principal del proyecto “Incluye-T” es ofrecer un programa de intervención en Educación Física basado en deportes adaptados y paralímpicos que usan la información, la simulación de la discapacidad y el contacto directo como estrategias que facilitan la sensibilización y concienciación hacia las personas con discapacidad, fomentando una actitud positiva hacia la inclusión. Siguiendo una de las perspectivas de investigación de Ocete-Calvo (2016), el objetivo de este trabajo ha sido dotar de una herramienta on-line para facilitar recursos en EFI a profesores de educación física, enmarcada dentro del proyecto “Incluye-T” y que sirva de apoyo para la consecución de los objetivos del programa.

3. Intervención.

Aunque el objetivo primario de este trabajo era la creación de una herramienta on-line donde poder volcar toda la información relativa al proyecto, y que fuese un recurso de fácil acceso para la obtención de materiales didácticos, mi función se ha ido ampliando a lo largo del tiempo. En realidad, mi intervención ha constado de cuatro actividades, que pasaré a describir a continuación (Figura 1).

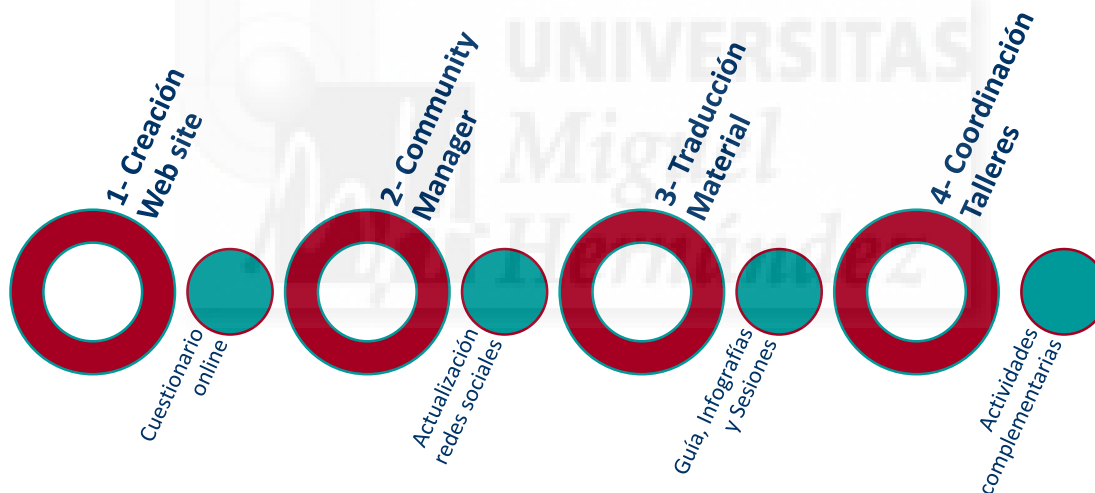


Figura 1. Diagrama de las funciones realizadas dentro del proyecto

1. Creación Web Site

Para la creación del Web Site del proyecto se realizó un estudio de las diferentes plataformas que podían ajustarse a las características que necesitábamos que tuviera la página. Buscábamos una plataforma que pudiera ofrecer una interfaz y un sistema de diseño sencillo y atractivo para crear un blog, que nos permitiera alojar contenido multimedia de calidad y que pudiese vincularse a las redes sociales (RRSS) con facilidad. Tras una breve comparación, nos decidimos por la plataforma “wordpress.com”, de modo que la dirección que utilizamos finalmente fue “Incluyeteblog.wordpress.com”.

Una vez tuvimos dirección web para poder llevar a cabo toda la actividad on-line, realizamos toda la maquetación de la página y añadimos una serie de entradas fijas donde se procedía a explicación del proyecto. Además, se llevó a cabo la creación de un cuestionario donde realizábamos una serie de preguntas que sirvieran para obtener una estimación de las preferencias de los educadores en relación a la realización demográfica de los cursos, duración, experiencias previas con la discapacidad, situación laboral e información de contacto y centro educativo (ver Anexo 1)

Cabe destacar que en 8 meses de actividad hemos recibido más de 9000 visitas procedentes de más de 10 países diferentes al blog. Se han realizado un total de 49 entradas, donde se ha ido informando de la convocatoria de los cursos además de ofrecer una galería de cada curso de contenido multimedia y audiovisual. Concretamente, se han subido 490 fotos y 72 archivos en formato Pdf, todo ello contenido de libre descarga para toda aquella persona que esté interesada (ver Anexo 2)

II. Community Manager

Community Manager es el término referido a la persona que se encarga de gestionar las RRSS de cualquier proyecto o causa. Para “Incluye-T” se crearon un total de 5 perfiles en diferentes sitios, que nos permitían organizar e intercambiar contenidos de manera eficaz e inmediata. Los elegimos según su funcionalidad y popularidad entre la población, puesto que por una parte debían de servirnos como herramienta educativa y, a la vez, establecer un vínculo directo y cercano con todas aquellas personas que quisieran formar parte del proceso.

Se creó un perfil de Facebook, puesto que es una forma muy eficiente para compartir información, siendo la red social más usada por los usuarios de internet. Esta RRSS nos permitió registrar en una línea de tiempo todas aquellas actividades que quisimos publicar de una forma muy rápida y sencilla. Además, gracias a su carácter visual, nos permitía subir las fotos que habíamos ido tomando en las sesiones de formación, aprovechándonos de esa necesidad que tienen las personas actualmente de publicar y comentar eventos y actividades realizadas, dando así difusión al proyecto.

Se creó un perfil de Twitter, otra de las grandes redes sociales en la actualidad y la que más éxito ha tenido en este proyecto, éxito que pensamos que se debe a la sencillez y rapidez de la relación entre/con los usuarios. Twitter es una plataforma para enviar mensajes con un límite de 140 caracteres, entre los cuales puedes también añadir imágenes o vídeos, siempre y cuando no supere el límite establecido de caracteres. Esta aplicación nos ha servido mucho para informar a los usuarios de una forma más escueta de todas las actividades realizadas. El hecho de que exista una limitación a la hora de mandar nuestros mensajes ha beneficiado para no sobrecargar a los usuarios con información, tal vez, menos relevante.

Se creó un perfil de YouTube para alojar todo el contenido audiovisual que se creara a lo largo de todas las formaciones. YouTube permite crear un canal y subir todos los vídeos que se quiera mostrar de forma muy sencilla y gratuita. Además, también permite compartir los vídeos en todas las redes sociales más populares con un solo click, por lo que nos ayudaba a difundir de forma audiovisual las actividades en Facebook, Twitter y el propio Blog.

Con las tres RRSS anteriormente mencionadas, teníamos cubierta la difusión del programa de educación, pero además, también se crearon un perfil de Google+ e Instagram. La primera es una red social muy parecida a Facebook pero que pertenece a Google, integrada a tu cuenta de Gmail; y la segunda es una red social que se caracteriza por tomar fotografías instantáneas, te da la

posibilidad de retocarlas con 11 filtros digitales disponibles y compartirlas con tus seguidores o amigos. Tanto Google+ e Instagram no tuvieron mucho éxito, bien porque no supimos sacarle el beneficio que nos ofrecía o bien porque los seguidores que teníamos no frecuentaban este tipo de redes sociales.

El análisis cuantitativo de la influencia del proyecto durante los meses comprendidos entre octubre y junio en la difusión utilizando las redes sociales ha sido el siguiente:

Facebook

Se hicieron 46 publicaciones entre las que se publicaron 121 fotos. Recibieron un total de 170 “me gusta”, 63 comparticiones y 63 solicitudes de amistad. Por tanto, mediante la RRSS Facebook se registraron un total de 467 interacciones, recogidas por última vez el día 29 de mayo de 2016. A continuación, insertamos un gráfico que representa en porcentajes lo anteriormente descrito (Figura 2).

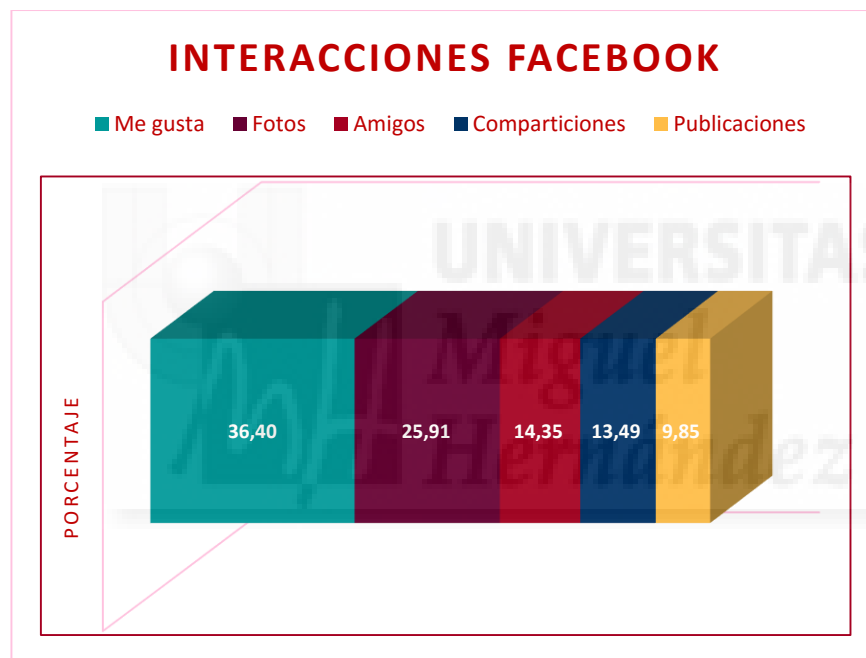


Figura 2 Interacciones de facebook.

Twitter

Se publicaron un total de 134 tweets, en los que se insertaron 70 fotos y vídeos que recibieron 108 retweets y 35 me gusta. Además, 82 personas nos siguieron en la cuenta y en 32 ocasiones nuestro perfil fue mencionado en algún tweet. Por tanto, mediante la RRSS de Twitter se registraron un total de 461 interacciones, recogidas por última vez el día 29 de mayo de 2016. A continuación, insertamos un gráfico que representa en porcentajes lo anteriormente descrito (Figura 3).

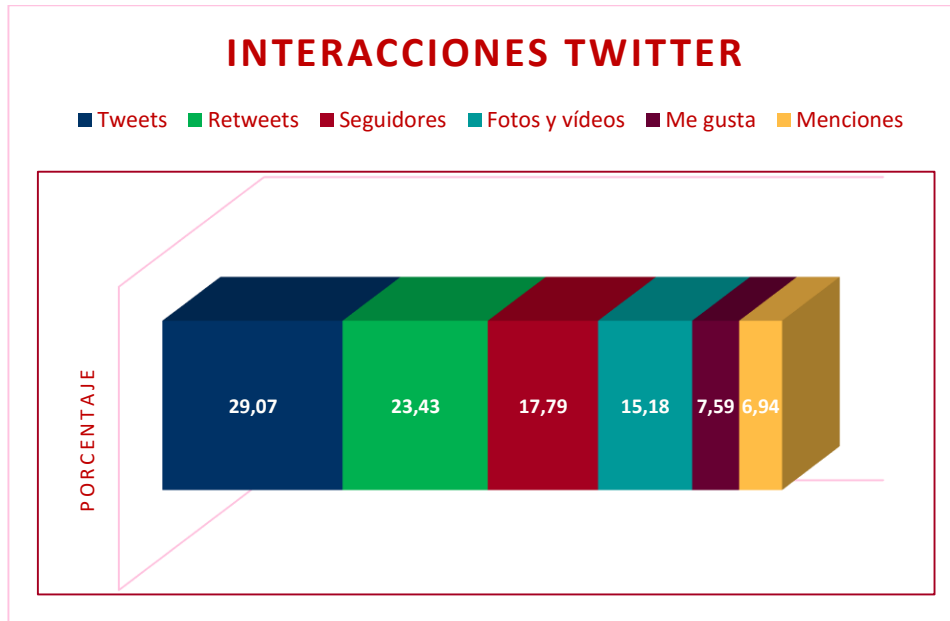


Figura 3. Interacciones de Twitter.

YouTube

Se publicaron 14 vídeos que recibieron un total de 453 visualizaciones. En cambio, nuestro canal sólo tuvo 4 suscripciones. De todos modos, registramos un total de 471 interacciones en esta RRSS recogidas por última vez el día 29 de mayo de 2016. A continuación, insertamos un gráfico que representa en porcentajes lo anteriormente descrito (Figura 4).

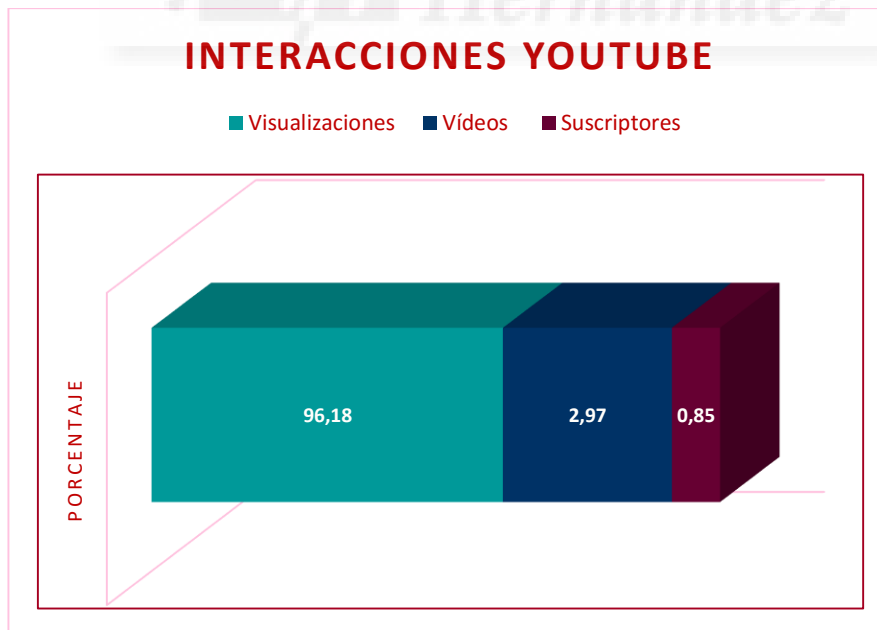


Figura 4. Interacciones de YouTube.

III. Traducción Material Didáctico

La formación “Estrategias para el desarrollo de una educación física inclusiva”, llevada a cabo por el grupo “Incluye-T” es un curso de 30 horas, de las cuales 18 son teórico-prácticas presenciales y 12 horas son de trabajo autónomo del profesor/a para la posterior aplicación, de todo lo aprendido, en sus propios centros. Como complemento de esas 18 horas de práctica se crearon una serie de materiales didácticos específicos sobre la temática para hacer más sencillo el proceso de aprendizaje y más atractivo de cara a los profesores y a sus alumnos de cara a esas 12 horas de aplicación en el aula. Como los cursos se impartieron en la Comunitat Valenciana, existía la necesidad de crear las versiones en valenciano de todos los materiales didácticos que se ofrecían, convirtiéndose así, en otra de las tareas de este trabajo de fin grado.

a. GUÍA

Se realizó la traducción de la guía de aprendizaje dirigida a los profesores. Entre sus apartados se explica la necesidad de adquirir esas estrategias para el desarrollo de la educación física inclusiva, las formas de sensibilizar a los alumnos, las estrategias para la inclusión y una serie de recursos materiales y TIC’S, que facilitan todo el proceso. Esta guía tiene un total de 57 páginas de contenido.

b. INFOGRAFÍAS

También se realizó la traducción de las infografías didácticas, donde se describen los distintos deportes paralímpicos, tanto los 6 deportes de invierno como los 25 de verano. Están compuestas por dos viñetas que explican las características principales de la modalidad, otra viñeta que expone un dato curioso de la misma; en su cuerpo intermedio se explica las características de los para-deportistas que lo practican para así poder trabajarlo en el aula de forma simulada; y además contienen un código QR que dirige a un vídeo sobre el para-deporte donde se puede encontrar información de un deportista paralímpico de relevancia del deporte que se explica. Además de realizar la traducción de este contenido, mi labor fue subirlas al blog y darle difusión tanto de la versión en castellano, como la versión en valenciano (ver Anexo 3).

c. SESIONES DESARROLLADAS

Se tradujeron también al valenciano 14 sesiones tipo entre las que se encontraban las llevadas a cabo en el curso, que se entregaron junto con la guía en formato de CD. Este material sirvió para recordar todo lo practicado en la formación e incluye ejemplos de sesiones para aplicar en el aula. Se tradujeron un total de 86 páginas de contenido didáctico (ver Anexo 4).

IV. Coordinación de Talleres

Además de las formaciones a profesorado, el proyecto “Incluye-T” también incluyó en algunas actividades de sensibilización en diferentes centros. En una de ellas se me ofreció la oportunidad de coordinar e impartir dos talleres dentro de la II Feria de la Ciencia y Tecnología (FECITELX) que organizaba la Universidad Miguel Hernández de Elche, una feria de divulgación científica que tiene como objetivos formar, divulgar y entretener a todo aquel que quisiera participar. Hubo una primera jornada de puertas abiertas, donde los talleres estaban situados en todo el complejo de la universidad, que estaba destinada a los centros escolares; y una segunda jornada, denominada Feria Urbana y localizada en el Palacio de Congresos de la Ciudad de Elche, abierta a todo el público y no sólo a escolares como la anterior.

El primero de los talleres impartidos, orientado a los alumnos de Primaria se llamaba “Sensibiliza-T”. El objetivo era sensibilizar hacia la discapacidad visual, auditiva y física mediante juegos conocidos, simplemente, utilizando antifaces para disminuir la percepción del espacio; o limitando la utilización de algunas extremidades, simulando algún tipo de discapacidad física.

El segundo de los talleres impartidos, orientado a alumnos de Primaria, ESO, FP y Bachillerato se llamaba “Sobre Ruedas”. En este taller el objetivo era conocer las diferencias entre una silla de ruedas convencional y una deportiva; explicar el porqué de estas diferencias; dar a conocer algunos deportes paralímpicos que hacen uso de la silla de ruedas; y mediante juegos, aprender a manejarla.

Mi labor como coordinadora de esta actividad fue diseñar la forma en la que íbamos a impartir los dos talleres, gestionar y coordinar a los alumnos de la asignatura de tercero del grado de Ciencias de la Actividad Física y Deporte en Actividad Física y Deportes Adaptados, y que se prestaron como voluntarios e impartir el taller “Sobre Ruedas”.

La duración de la Feria fue de 3 días, en los que pasaron más de 300 personas por nuestros talleres, teniendo una sensacional acogida.

4. Conclusiones.

Tras 8 meses de actividad del proyecto Incluye-T son muchas las conclusiones que podemos extraer. En primer lugar, destacar el éxito que ha tenido el proyecto en todas las jornadas. Éxito que ha quedado reflejado en las encuestas de satisfacción que se pasaban tras la realización de cada curso. En esta encuesta se le pedía al sujeto que valorara aspectos como la organización, actividad formativa y evaluación global del curso en una escala de puntuación que iba del 1 al 4, siendo 1 la puntuación más baja (nada satisfecho) y 4 la más alta (muy satisfecho). Los 6 cursos realizados hasta la fecha han mostrado puntuaciones entre 3,5 y 4 en todos los aspectos, con una valoración global de 3.77, un resultado muy positivo de cara al futuro.

Analizando los factores que han contribuido a estos resultados, se puede atribuir una parte de este éxito a la herramienta on-line creada para facilitar recursos en EFI a profesores de educación física, por diversos motivos. Por una parte, gracias a la sencillez de su diseño, ha facilitado la difusión de contenido en todos los formatos posibles y de forma muy directa con el público en general. Además, la posibilidad de compartir de forma simultánea el contenido del Blog en las redes sociales ha hecho que todavía tuviésemos un alcance mayor. También hemos podido establecer una relación cercana, sin intermediarios y casi al instante, con toda aquella persona interesada en cualquier aspecto o contenido del proyecto, hecho que ha favorecido la fidelización e interés de los visitantes.

Otro motivo por el que crear una herramienta online ha ayudado al proyecto ha sido las más de 150 visitas que hemos recibido de países como Portugal, México, Austria, Chile, Estados Unidos, Bélgica, Francia, Reino Unido, Irlanda, Alemania, Andorra, Colombia, Malta, República Checa y/o Ecuador. Este hecho refleja la oportunidad que ofrece internet para traspasar fronteras sin necesidad de estar presente en un lugar concreto. El haber recibido tantas visitas de otros países nos puede ayudar a obtener una imagen de referencia en otros contextos.

Aún obteniendo resultados positivos han existido algunos impedimentos o barreras sobre todo en los meses de inicio del proyecto. La creación del blog se realizó en noviembre de 2015, y en esa fecha tuvo lugar el primer intento de difusión con el envío por correo postal de dípticos

promocionales de la propuesta del curso a todos los colegios de educación primaria de la Comunitat Valenciana. Pero no fue hasta febrero cuando se pudo concretar la colaboración con el CEFIRE (Servicio de formación de profesorado de la Comunidad Valenciana), que facilitó la localización y temporalidad de los cursos, además de ofrecer a los asistentes un certificado acreditativo del curso que haría más atrayente el proyecto.

Tras concretar la oferta de las formaciones a través de los diferente CEFIRE de la Comunitat Valenciana, todo fue más fluido. Las plazas ofertadas en los cursos, en la mayoría de los casos, se completaron, cada día aumentaban las visitas al blog, y cuando un curso finalizaba recibíamos mensajes de los asistentes dándonos la enhorabuena y demostrando su satisfacción con el mismo (ver Anexo 5). Ello incluye páginas de cierto prestigio dentro del ámbito educativo como puede ser “@compartiendoEF” que tiene actualmente 2679 seguidores en twitter, deportistas paralímpicos como David Casinos “@DavidCasinos” con 5.772 seguidores en twitter o el colegio de licenciados de educación física de la comunidad valenciana “@COLEF_CV” con 1.192 seguidores en twitter recomendaron nuestra cuenta (ver Anexo 6).

A parte de desarrollar mis labores como anteriormente he explicado, tuve la ocasión de asistir a varias de las sesiones de los cursos con los profesores. En estas sesiones pude sentir la necesidad que existe por parte de los docentes de asistir a formaciones de este tipo, donde destaca la práctica por encima del contenido teórico. No quiero decir que importe más la práctica que la teoría, pues las dos tienen su papel dentro del aprendizaje, pero si hablamos de educación física no tiene sentido que las formaciones tengan un contenido teórico superior al práctico, y si hablamos de educación física inclusiva, todavía menos.

Por otro lado, me gustaría resaltar que en muchas de las formaciones me encontré con una actitud por parte de los profesores más experimentados muy curiosa. Los profesores con más experiencia eran más reacios a enfrentarse a las tareas que les planteaban los docentes que impartían las formaciones, mientras que los profesores más jóvenes se enfrentaban con mucha menos dificultad y con una mente más abierta. En muchas ocasiones los más experimentados presentaban más impedimentos a la hora de proponer formas de sensibilizar que lo más jóvenes. Presenciar estas actitudes me ha llevado a extraer dos conclusiones: la primera, que desde las universidades se están creando profesionales capaces de enfrentarse y resolver situaciones desde una perspectiva más abierta y dinámica. Y la segunda, la importancia que tiene hacer cursos como éste para que los profesores que llevan más tiempo en el aula y que puede que estén un poco más estancados se adapten a las exigencias que presenta la sociedad actual. De esta manera, se podría garantizar una educación física inclusiva de calidad.

De cara al futuro, se debería seguir trabajando en esta línea, intentando que se realicen más ediciones de estas formaciones, y que sirvan de precedente para todo el territorio español. Debemos seguir creando herramientas que favorezcan que los profesionales del ámbito educativo se sientan capaces de crear unidades didácticas inclusivas y que no vean como un impedimento, sino como un recurso más, el para-deporte. Está en nuestras manos trabajar atendiendo a las diferentes capacidades de cada individuo y que la educación física inclusiva se plasme en las aulas.

Para concluir, me gustaría expresar lo positiva que ha sido esta experiencia para mi aprendizaje. Ha completado muchísimo mis conocimientos sobre deporte adaptado e inclusión. Además, al estar al cargo de las redes sociales, he podido comprobar de manera directa los beneficios que ofrece realizar proyectos de esta índole y la necesidad que muestran los profesionales por ellos. Es un campo que tiene especial importancia, y es muy gratificante ver el éxito del trabajo de muchas personas y entidades para garantizar una educación física inclusiva y de

calidad en el ámbito escolar. Soy consciente que la oportunidad de formar parte de un proyecto como éste no está al alcance de todas las personas, y por consiguiente, estoy muy agradecida.

5. Bibliografía.

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. Anexos.

Anexo 1

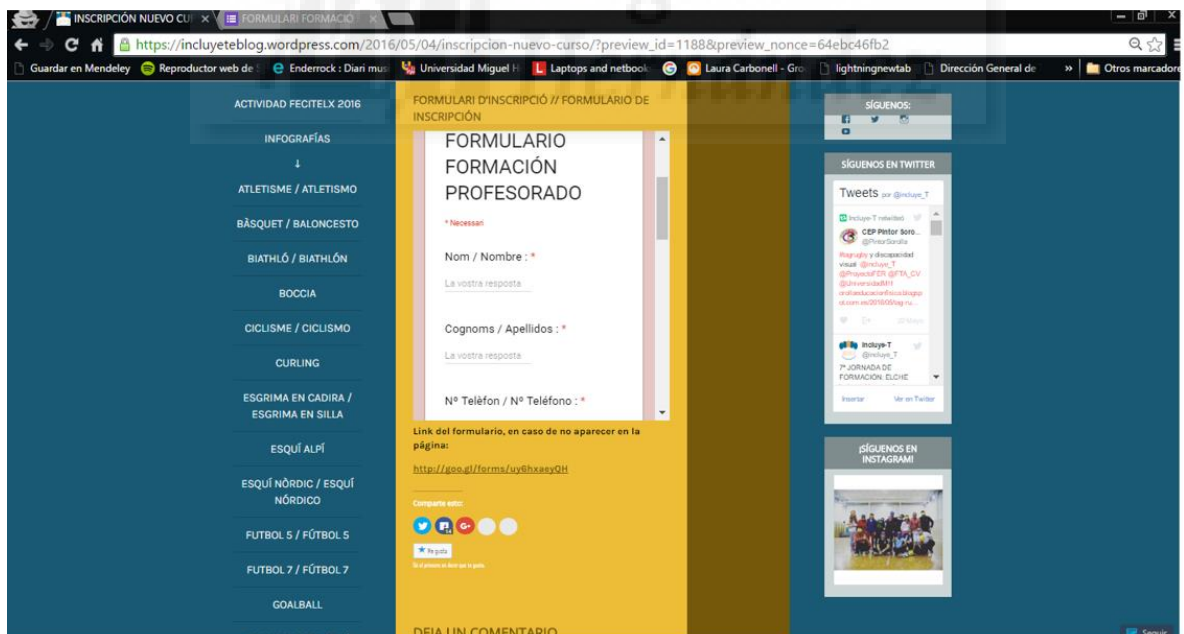
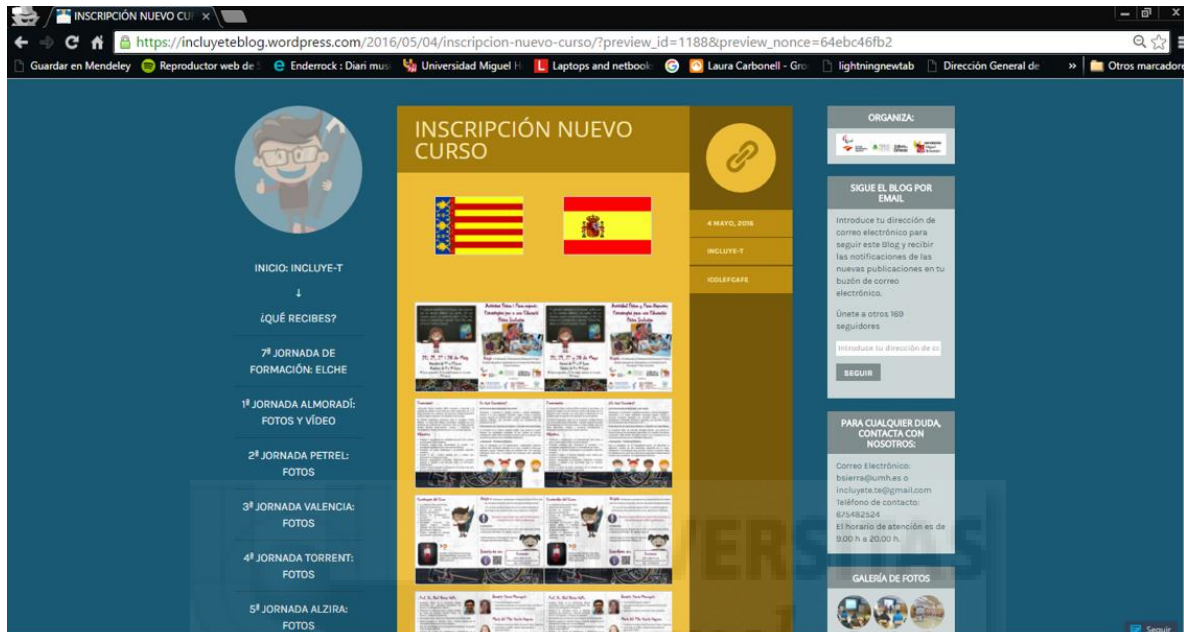


Ilustración 1. Web site y cuestionario alojado en Incluyeteblog.wordpress.com.

Anexo 2

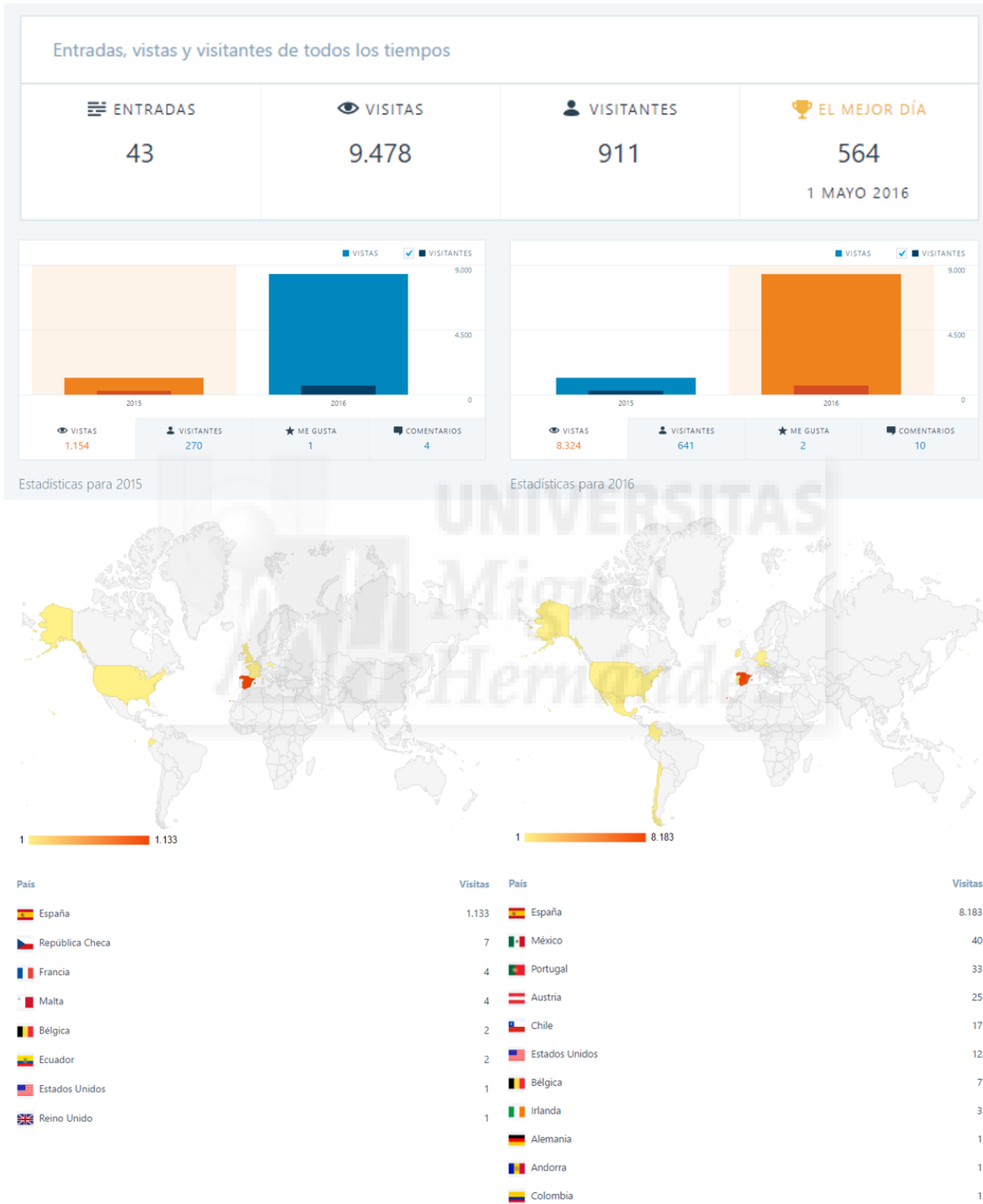


Ilustración 2. Estadísticas del Blog hasta el día 31 de mayo de 2015.

Anexo 3

JUDO



Al Judo paralímpico participan conjuntamente deportistas con discapacidad visual de las clases B1, B2 o B3, y no hay una distinción entre personas con ceguera y diferentes grados de discapacidad visual. Las categorías de competición son, al igual que en el judo olímpico, en función del peso 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

Cap percepción de la luz 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'alleta varia entre més de 5 i menys de 20 graus.

¿Conoces a...? Mónica Merenciano (Liria, Valencia)

- 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.
- Campeona 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 Nórdico



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 una micoreta resta de visió.
- B3: deficiencia visual con mayor resta de visió.

De Pie

- LW2: afectación en una cama (p. ex. amputación por sobre del genoll).
- LW3: afectación 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 paralímpico participan conjuntamente deportistas con discapacidad visual de las clases B1, B2 o B3, y no hay una distinción entre personas con ceguera y diferentes grados de discapacidad visual. Las categorías de competición son, al igual que en el judo olímpico, en función del peso 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 una mica de percepció de la llum però sense capacitat per a reconèixer la forma d'una mà a qualsevol distància o 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 5º.

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 (Liria, Valencia)

- 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.
- Campeona 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 Nórdico



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 visió.
- B3: deficiencia visual con mayor resto de visió.

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: limitació severa en un braç (p. ex. amputació per encima del codó).
- LW8: limitació moderada de un braç.
- LW9: limitació en un braç i una pierna.

Sit-Ski

- LW10-10.5: limitació en piernas y tronco.
- LW11-11.5: de moderat a buen control de tronc.
- LW12: limitació en las piernas y tronco normal.




Ilustración 3. Ejemplo de infografías en castellano y valenciano.

Anexo 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 co 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.



Gran grup

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.



Grups de 5

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 taulla 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 taulla.



N Grups x cadires disponibles

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 con abans d'anar al següent.
Material: Cadires de rodes, cons xinesos.



N Grups x cadires disponibles

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 rellevista haurà d'ambir 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 rellevistes arrossegarà un o dos cons i justificaran al final de l'activitat com i per què els ha arrossegat d'aquesta manera. El relleu ha de donar-se novament realitzant la transferència a una cadira ordinària.
Variacions: recollir pilotes de diferents tamanyos (golf, tennis, futbol...)
Material: Cadires de rodes, cons xinesos.



N Grups x cadires disponibles

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.



N Grups x cadires disponibles

Discapacitat física

MOMENT DE COMIAT

ACTIVITAT 7 Estira i localitza

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



Parquets

Il·lustració 4. Ejemplo sesión traducida al valenciano.

Anexo 5



Ilustración 5. Comentarios de los participantes en twitter y el blog.

Anexo 6



Ilustración 6. Menciones cuentas influyentes en twitter.

