# Tema 9. Discriminación y deporte. Actividades físico deportivas para personas con discapacidad.

El deporte y la actividad física constituyen un **derecho universal**, un medio para el desarrollo personal y un espacio para la convivencia y el respeto. Sin embargo, a lo largo de la historia, muchos colectivos han sido **excluidos o discriminados** en el acceso a la práctica deportiva, especialmente las personas con discapacidad. La Educación Física y el deporte escolar, como espacios formativos y socializadores, deben convertirse en entornos seguros, equitativos e inclusivos, donde **todas las personas, independientemente de su condición, tengan la oportunidad de participar y disfrutar** del movimiento.

# 1. Discriminación en el ámbito deportivo.

El deporte, a pesar de sus valores intrínsecos de universalidad, respeto y cooperación, no ha estado exento de **actos y estructuras discriminatorias** a lo largo de la historia. En muchos casos, se ha reproducido en el ámbito deportivo lo que ocurre en la sociedad en términos de **exclusión, prejuicio y desigualdad**. Esta discriminación puede ser evidente o sutil, estructural o puntual, y afecta especialmente a personas pertenecientes a **grupos históricamente marginados**, como las personas con discapacidad.

## 1.1. Concepto de discriminación.

### 1.1.1. Definición general.

La **discriminación** es el acto de **excluir, limitar, segregar o tratar de forma desigual a una persona o grupo** por razón de una característica inherente, como el género, la raza, la discapacidad, la orientación sexual, la religión o la edad.

Según la **ONU** (Declaración Universal de los Derechos Humanos, Artículo 1 y 2), todas las personas nacen libres e iguales en dignidad y derechos, y tienen derecho a no ser discriminadas por ningún motivo.

### 1.1.2. Discriminación en el deporte.

La discriminación en el ámbito deportivo se refiere a **cualquier forma de exclusión o restricción que impida a una persona acceder, participar o progresar en la práctica deportiva** en igualdad de condiciones con los demás.

Esta discriminación puede manifestarse de forma:

* **Explícita**: negación directa de participación.
* **Sistémica**: cuando no se crean estructuras o condiciones adecuadas para permitir el acceso de todos.
* **Cultural**: cuando existen estigmas, prejuicios o actitudes paternalistas que limitan la inclusión real.

## 1.2. Discriminación histórica en el deporte.

A lo largo de la historia, el deporte ha sido un espacio **exclusivo y selectivo**, diseñado y dominado principalmente por **varones jóvenes, blancos, sin discapacidad** y con nivel económico medio-alto.

### 1.2.1. Ausencia de personas con discapacidad en el deporte tradicional.

Durante siglos, las personas con discapacidad fueron consideradas **no aptas para la práctica física y deportiva**, asociando la discapacidad a debilidad o enfermedad.

- En el siglo XIX y principios del XX, el deporte se concebía como una vía de fortalecimiento corporal y moral, incompatible con la visión médica-rehabilitadora que se tenía entonces de la discapacidad.

- Hasta mediados del siglo XX, las personas con discapacidad no eran tenidas en cuenta ni en el diseño de instalaciones, ni en la planificación de programas deportivos.

### 1.2.2. Avances significativos.

A partir del movimiento paralímpico (desde 1948, con los Juegos de Stoke Mandeville) comenzó un cambio social e institucional en la forma de entender la relación entre **discapacidad y deporte**.

**Hitos importantes:**

* 1960: Primeros Juegos Paralímpicos en Roma.
* 1975: Año Internacional de las Personas con Discapacidad.
* 2006: Convención de la ONU sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (Artículo 30.5 sobre deporte y recreación).
* 2013: Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad en España.

A pesar de estos avances, persisten **barreras estructurales y culturales** que perpetúan formas de discriminación.

## 1.3. Tipos de discriminación en el deporte.

La discriminación no siempre es evidente ni única; a menudo, las personas sufren **discriminaciones múltiples o interseccionales**, especialmente en colectivos con discapacidad.

### 1.3.1. Discriminación por discapacidad.

Es la **más directamente relacionada con este tema**. Se manifiesta en:

* **Invisibilización**: escasa presencia de deportistas con discapacidad en los medios o programas escolares.
* **Falta de accesibilidad**: instalaciones, vestuarios o equipamientos no adaptados.
* **Inexistencia de opciones inclusivas**: pocas actividades donde se integren personas con y sin discapacidad.
* **Trato condescendiente o paternalista**: se refuerza la idea de que las personas con discapacidad "necesitan ayuda constante", sin promover su autonomía.
* **Baja expectativa de rendimiento**: que lleva a subvalorar sus capacidades reales.

### 1.3.2. Discriminación de género en mujeres con discapacidad.

Las **mujeres con discapacidad** sufren una doble discriminación en el ámbito deportivo:

- Por ser mujeres, en un entorno históricamente masculino.

- Por tener discapacidad, en un entorno poco adaptado.

Esto se traduce en:

- Menor visibilidad.

- Menos recursos, patrocinio y formación específica.

- Estereotipos que las vinculan solo con actividades "suaves" o pasivas.

### 1.3.3. Discriminación por edad.

**Niños/as** con discapacidad tienen dificultades de acceso al deporte escolar si no se generan condiciones adaptadas.

**Mayores con discapacidad** están frecuentemente excluidos de programas de envejecimiento activo con contenido deportivo.

### 1.3.4. Discriminación por nivel socioeconómico.

Acceder al deporte adaptado a veces implica **costes elevados** (materiales especiales, transporte, asistencia personal…), lo que excluye a muchas familias con menos recursos.

### 1.3.5. Discriminación cultural o étnica.

En algunas comunidades, el estigma social hacia la discapacidad es más fuerte. Además, existen casos de **discriminación interseccional** (por ejemplo, ser mujer, con discapacidad y de origen migrante).

## 1.4. Consecuencias de la discriminación en el deporte.

Las formas de exclusión en el ámbito deportivo generan:

**Pérdida de oportunidades de desarrollo personal**.

Aumento del **aislamiento social**.

Reducción de la autoestima y la percepción de competencia.

Refuerzo de estereotipos sociales y culturales negativos.

Dificultad para adoptar **estilos de vida activos y saludables**.

Baja visibilidad de referentes positivos con discapacidad.

Estas consecuencias no solo afectan al individuo, sino que limitan también el avance hacia una sociedad realmente inclusiva.

## 1.5. Estrategias para detectar y prevenir la discriminación.

### 1.5.1. A nivel educativo.

Realizar **análisis de accesibilidad** y participación real del alumnado con discapacidad en EF.

Promover actividades **cooperativas y no competitivas**, donde se valore la implicación y no solo el rendimiento.

Implementar **dinámicas de sensibilización y empatía**.

Fomentar el uso de materiales **didácticos inclusivos**: vídeos, cuentos, experiencias de deportistas con discapacidad.

Colaborar con equipos de orientación, PT y AL.

### 1.5.2. A nivel institucional y deportivo.

Invertir en **instalaciones accesibles**.

Fomentar el **deporte inclusivo** en todos los niveles (iniciación, competición, ocio).

Garantizar la **formación obligatoria del personal técnico y docente** en inclusión.

Visibilizar a **deportistas con discapacidad** en medios, escuelas y eventos.

# 2. El deporte como herramienta de inclusión.

El deporte, además de ser una actividad física, es también una poderosa **herramienta educativa, social y transformadora**. Bien orientado, permite superar estereotipos, fomentar la igualdad de oportunidades y promover la participación plena de las personas con discapacidad.

Este apartado se estructura en:

- La función educativa y social del deporte

- Diferencias entre deporte adaptado e inclusivo

- Valores que aporta el deporte a la inclusión y la equidad

## 2.1. Función educativa y social del deporte.

El deporte y la actividad física cumplen **funciones clave** en el desarrollo humano, y son especialmente relevantes en contextos escolares y comunitarios donde se promueve la **inclusión y la convivencia**.

### 2.1.1. Función educativa.

- Favorece el **desarrollo motor, cognitivo, afectivo y social**.

- Facilita el **autoconocimiento y la superación personal**.

- Refuerza la **autoestima y la percepción de competencia**.

- Promueve la **adquisición de valores** como el esfuerzo, el respeto, la cooperación y la solidaridad.

- Potencia habilidades transversales como la **resiliencia**, la **toma de decisiones** o el **trabajo en equipo**.

En personas con discapacidad, el deporte puede ser una vía fundamental para:

**- Reforzar la autonomía personal.**

- Descubrir capacidades más allá de las limitaciones.

- Integrarse activamente en grupos mixtos y diversos.

- Ser valoradas como agentes activos y competentes.

### 2.1.2. Función social.

**Rompe barreras y prejuicios** al visibilizar la diversidad funcional.

Favorece el contacto y la **interacción entre personas con y sin discapacidad**.

Potencia el sentido de pertenencia a un grupo.

Genera espacios de convivencia y de aprendizaje conjunto.

Estimula la **empatía y la comprensión mutua**.

En este sentido, el deporte es una herramienta privilegiada para **educar en y para la inclusión**, ya que sitúa a todos los participantes en una **experiencia común, real y compartida**.

## 2.2. Deporte adaptado y deporte inclusivo.

Es importante distinguir entre estos dos conceptos, ya que representan **formas complementarias** de ofrecer actividad física a personas con discapacidad.

### 2.2.1. Deporte adaptado.

Consiste en la **modificación de deportes convencionales** (o la creación de nuevos) para que puedan ser practicados por personas con discapacidad, de forma segura y eficaz.

**Características:**

- Se utilizan **reglas modificadas**, materiales específicos o ayudas técnicas.

- A menudo se practica en **entornos especializados** o por personas con necesidades similares.

- Fomenta la **superación, la tecnificación y el alto rendimiento**, como se observa en los Juegos Paralímpicos.

- Puede ser **competitivo o recreativo**.

**Ejemplos:**

**- Baloncesto en silla de ruedas**

**- Goalball** (para personas con discapacidad visual)

**- Natación adaptada**

**- Boccia**, **tenis de mesa adaptado**, **atletismo paralímpico**

### 2.2.2. Deporte inclusivo.

Es aquel que permite que **personas con y sin discapacidad participen juntas en la misma actividad**, con las adaptaciones necesarias para garantizar la participación plena y equitativa.

**Características:**

- Busca la **normalización de la diversidad funcional**.

- Enfatiza los **procesos de aprendizaje cooperativo**.

- Potencia los valores sociales del deporte: empatía, respeto, apoyo mutuo.

- Tiene un fuerte componente **educativo y vivencial**.

**Ejemplos:**

- Juegos cooperativos con normas flexibles.

- Carreras por equipos con retos para todos los niveles.

- Actividades rítmicas o expresivas donde se combinan distintos grados de movilidad.

- Proyectos escolares de “**apadrinamiento deportivo**” entre alumnado con y sin discapacidad.

### 2.2.3. Comparativa y complementariedad.

| **Aspecto** | **Deporte adaptado** | **Deporte inclusivo** |
| --- | --- | --- |
| Participantes | Personas con discapacidad | Personas con y sin discapacidad |
| Objetivo principal | Acceso y rendimiento | Participación conjunta y convivencia |
| Tipo de entorno | Específico o especializado | Ordinario, inclusivo |
| Reglas y materiales | Altamente adaptados | Parcialmente adaptados |
| Valor destacado | Superación personal | Interacción, respeto, cooperación |

Ambas modalidades no se excluyen, sino que se complementan en una **oferta deportiva completa y coherente**, que debe incluir **espacios de desarrollo específico** y **espacios de convivencia e inclusión real**.

## 2.3. Valores del deporte y su relación con la equidad.

El deporte tiene un **potencial formativo único** porque **transmite valores de forma vivencial**, no teórica. Esto lo convierte en un recurso esencial para trabajar la inclusión y la equidad desde la práctica.

**Valores clave del deporte inclusivo.**

**- Igualdad**: Todas las personas tienen derecho a participar, con independencia de sus capacidades.

**- Respeto a la diversidad**: La diferencia se vive como riqueza, no como problema.

**- Empatía**: Ponerse en el lugar del otro, comprender sus limitaciones y capacidades.

**- Solidaridad**: Apoyo mutuo y trabajo en equipo para conseguir metas comunes.

**- Justicia**: Adaptar las condiciones para que todos tengan oportunidades reales, no solo teóricas.

**- Resiliencia**: Capacidad de afrontar desafíos físicos y sociales y superarlos.

**Implicación educativa.**

En la escuela, estos valores deben estar presentes en todas las sesiones de Educación Física, y no solo en momentos puntuales de “actividades especiales”.

Ejemplos:

- Diseñar actividades donde cada alumno/a tenga un rol relevante.

- Fomentar juegos donde el éxito dependa de la cooperación, no del rendimiento individual.

- Incluir dinámicas de reflexión y debate sobre las experiencias vividas en la práctica.

# 3. Actividades físico-deportivas para personas con discapacidad.

En el marco de una **educación inclusiva y respetuosa con la diversidad**, es fundamental diseñar y aplicar **actividades físico-deportivas adaptadas** que permitan la **participación plena, significativa y segura** de los alumnos y alumnas con discapacidad. El reto no está solo en incluir, sino en **hacer que esa inclusión sea activa, motivadora y funcional**.

Este apartado se estructura en:

- Clasificación de las discapacidades

- Adaptación de contenidos y materiales

- Propuestas de actividades adaptadas por tipo de discapacidad

- Barreras y facilitadores para la participación

## 3.1. Clasificación de las discapacidades.

Para adaptar correctamente la práctica físico-deportiva, es necesario comprender las **principales tipologías de discapacidad**, ya que cada una implica **necesidades diferentes** de apoyo, ajuste y acompañamiento.

### 3.1.1. Discapacidad física o motriz.

Afecta al aparato locomotor y puede deberse a lesiones medulares, enfermedades neuromusculares, parálisis cerebral, amputaciones o malformaciones.

- Movilidad reducida, dificultad para desplazarse o mantener el equilibrio.

- Puede implicar uso de sillas de ruedas, prótesis, bastones o andadores.

### 3.1.2. Discapacidad sensorial.

**Visual**: desde baja visión hasta ceguera total.

**Auditiva**: desde hipoacusia leve hasta sordera profunda.

Implica barreras comunicativas, perceptivas o de orientación espacial.

**3.1.3. Discapacidad intelectual.**

Limitaciones significativas en el funcionamiento intelectual y en la conducta adaptativa. Puede incluir dificultades de comprensión, lenguaje, planificación, memoria y socialización.

Incluye personas con:

- Trastorno del desarrollo intelectual.

- Síndrome de Down.

- Trastornos del espectro autista (en algunos casos).

### 3.1.4. Discapacidades múltiples.

Presencia simultánea de dos o más tipos de discapacidad (ej. auditiva y motora), lo cual requiere **intervenciones más personalizadas y multidisciplinares**.

## 3.2. Adaptación de contenidos y materiales.

La inclusión no se logra con “buenas intenciones”, sino con **acciones concretas de ajuste didáctico** que permitan a todos los alumnos participar desde sus posibilidades reales.

### 3.2.1. Principios metodológicos clave.

**Normalización**: las actividades deben parecerse lo más posible a las que hacen los demás, con las adaptaciones necesarias.

**Flexibilidad**: adaptar la tarea, el entorno, los materiales, el tiempo o el rol.

**Diversificación**: ofrecer varias formas de participar y de tener éxito.

**Autonomía**: favorecer que el alumno tome decisiones y se implique activamente.

### 3.2.2. Tipos de adaptación.

| **Elemento a adaptar** | **Ejemplos prácticos** |
| --- | --- |
| **Materiales** | Pelotas más grandes o sonoras, aros blandos, texturas, conos de colores vivos. |
| **Normas** | Más tiempo, menos distancia, repetición de turnos, puntuación por esfuerzo. |
| **Espacio** | Delimitar zonas de seguridad, reducir distancias, usar apoyos o referencias táctiles. |
| **Rol del alumno** | Portador de balón, árbitro, señalizador, guía, apoyo de equipo. |
| **Tiempo de participación** | Dar más oportunidades, fraccionar tareas, programar descansos. |

## 3.3. Propuestas de actividades adaptadas por tipo de discapacidad.

A continuación, se presentan **propuestas didácticas organizadas por tipo de discapacidad**, pensadas tanto para el aula ordinaria como para situaciones más específicas.

### 3.3.1. Para discapacidad física o motriz.

**Objetivo:** favorecer la movilidad, fuerza funcional, coordinación y autoestima.

**Ejemplos:**

**- Balonmano adaptado**: en sedestación (con sillas), permitiendo pases por zonas delimitadas.

**- Circuitos de habilidades**: con desplazamientos en silla, lanzamientos a canasta, rampas.

**- Relés cooperativos**: equipos mixtos con y sin discapacidad, todos rotan por las funciones.

**- Boccia escolar**: versión simplificada con pelotas blandas sobre dianas en el suelo.

**Adaptaciones frecuentes:**

- Cambiar el medio de desplazamiento (silla, suelo, arrastre).

- Permitir apoyo de compañeros.

- Garantizar la seguridad del espacio (antideslizante, delimitado).

### 3.3.2. Para discapacidad visual.

**Objetivo:** desarrollar la orientación espacial, el equilibrio, la atención auditiva y la confianza corporal.

**Ejemplos:**

**- Carrera con guía**: el alumno con discapacidad visual corre tomado de una cuerda o del brazo del guía.

**- Goalball recreativo**: con pelotas sonoras y antifaces para igualar condiciones.

**- Juegos de sonido**: seguir una fuente sonora, encontrar compañeros que emiten un ritmo con palmas o maracas.

**- Caminos con cuerdas**: orientación táctil por diferentes recorridos del gimnasio.

**Adaptaciones frecuentes:**

- Uso de señales sonoras o verbales claras.

- Aumentar el contraste de colores o relieves.

- Describir verbalmente todos los movimientos, normas y espacios.

### 3.3.3. Para discapacidad auditiva.

**Objetivo:** favorecer la comunicación visual, la coordinación grupal y la integración simbólica.

**Ejemplos:**

**- “Simón dice” con gestos**: juegos dirigidos con lenguaje corporal o pictogramas.

**- Baloncesto visual**: el pase solo puede hacerse tras una señal gestual del receptor.

**- Coreografías o danzas** con ritmo visual (luces, gestos, vibraciones).

**- Deportes alternativos** con señalización visual (banderas, tarjetas, gestos acordados).

**Adaptaciones frecuentes:**

- Reemplazo de silbatos por luces o gestos.

- Comunicación mediante pictogramas o lengua de signos.

- Ubicación siempre de frente al grupo para favorecer la lectura labial.

### 3.3.4. Para discapacidad intelectual.

**Objetivo:** facilitar la comprensión de las normas, fomentar la participación activa y generar experiencias de éxito.

**Ejemplos:**

**- Juegos por imitación**: secuencias motrices simples que se repiten colectivamente.

**- “Pilla-pilla” adaptado**: con colores o funciones fáciles de recordar.

**- Circuitos motrices estructurados**: repeticiones y apoyos visuales.

**- Minideportes sin puntuación**: centrados en la cooperación y el juego simbólico.

**Adaptaciones frecuentes:**

- Explicaciones cortas, visuales y con ejemplos.

- Reglas simples, sin dobles sentidos.

- Refuerzos positivos inmediatos.

- Tareas con estructura clara y repetitiva.

## 3.4. Barreras y facilitadores para la participación.

### 3.4.1. Principales barreras.

**Actitudinales**: prejuicios, miedo, desconocimiento del profesorado o compañeros.

**Arquitectónicas**: espacios no accesibles (escalones, duchas sin barras, puertas estrechas…).

**Curriculares**: rigidez en las actividades propuestas, sin margen de adaptación.

**Materiales**: falta de equipamiento específico o accesible.

### 3.4.2. Facilitadores clave.

**Formación específica del profesorado** en necesidades educativas y discapacidad.

**Actitud proactiva** e inclusiva del equipo docente y del grupo-clase.

**Colaboración con otros profesionales** (PT, AL, fisioterapeutas, familias).

**Propuestas centradas en el alumno**, no en la actividad estándar.

**Visibilidad de referentes deportivos con discapacidad** en clase (videos, visitas, debates)

# 4. Marco normativo de referencia (nacional y Comunidad Valenciana).

El reconocimiento del **derecho de todas las personas a participar en igualdad de condiciones** en la vida social, cultural y educativa —incluido el deporte— se encuentra plenamente respaldado por la legislación vigente. Este marco legal no solo **prohíbe la discriminación**, sino que **obliga a los poderes públicos y a las instituciones educativas** a adoptar las medidas necesarias para garantizar una **educación y práctica deportiva inclusivas**.

Este apartado se estructura en:

- Marco normativo internacional

- Normativa estatal aplicable

- Normativa educativa en la Comunidad Valenciana

- Repercusión en el ámbito escolar

## 4.1. Marco normativo internacional.

### 4.1.1. Declaración Universal de los Derechos Humanos (1948).

**Artículo 1 y 2**: Todas las personas nacen libres e iguales en dignidad y derechos.

**Artículo 26**: Derecho a una educación inclusiva, orientada al pleno desarrollo humano.

### 4.1.2. Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad (ONU, 2006).

Ratificada por España en 2008. Tiene **valor jurídico vinculante**.

**Artículo 30.5:**

Reconoce el derecho de las personas con discapacidad a participar en igualdad de condiciones en actividades recreativas, de esparcimiento y deportivas, instando a:

- Fomentar la participación en la vida deportiva general.

- Asegurar que las instalaciones sean accesibles.

- Apoyar el deporte específico para personas con discapacidad.

- Promover el acceso a programas escolares y comunitarios inclusivos.

## 4.2. Normativa estatal.

### 4.2.1. Constitución Española (1978).

**Artículo 14**: Prohíbe cualquier forma de discriminación por razón de nacimiento, raza, sexo o cualquier otra condición personal o social.

**Artículo 49 (reformado en 2023)**: Reconoce el derecho a la plena inclusión social, educativa y deportiva de las personas con discapacidad.

### 4.2.2. Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad (LGDPD, Ley 6/2013).

Integra y actualiza las leyes anteriores de accesibilidad, igualdad y autonomía personal.

**Artículo 23**: Derecho a participar en condiciones de igualdad en la vida cultural, el deporte, el ocio y el tiempo libre.

Obliga a:

- Eliminar barreras físicas y actitudinales.

- Garantizar recursos y apoyos.

- Promover entornos y actividades accesibles en el sistema educativo.

### 4.2.3. LOMLOE (Ley Orgánica 3/2020).

La Ley Orgánica que regula el sistema educativo en España apuesta de forma clara por una **educación inclusiva, equitativa y de calidad**.

**Principios y valores destacados:**

- Equidad e inclusión como ejes centrales del sistema.

- Reconocimiento de la diversidad como valor educativo.

- Adaptaciones curriculares, organizativas y metodológicas para garantizar la participación de todo el alumnado.

**En Educación Física:**

- La actividad física se considera medio para el desarrollo personal, emocional y social.

- Se promueve la participación del alumnado con discapacidad en condiciones de equidad.

- Se integra el deporte como vehículo de salud, cooperación y bienestar.

## 4.3. Normativa en la Comunidad Valenciana.

La Comunitat Valenciana ha desarrollado normativa propia que refuerza y amplía la legislación estatal, especialmente en cuanto a la **inclusión educativa y deportiva de personas con discapacidad**.

### 4.3.1. Decreto 106/2022 (Currículo de Educación Primaria) y Decreto 107/2022 (Currículo de Educación Secundaria).

**Ambos decretos establecen:**

- El derecho del alumnado con necesidad específica de apoyo educativo (ACNEAE) a una **educación adaptada e inclusiva**.

- La necesidad de adaptar metodologías, tiempos, espacios y criterios de evaluación.

**Área de Educación Física:**

- Se promueve el desarrollo físico y motor respetando la diversidad funcional.

- Se fomenta la **inclusión de todos los alumnos en las actividades físico-deportivas**.

- Se destaca el trabajo con las **capacidades personales desde la diversidad y el respeto**.

### 4.3.2. Ley 11/2003 de la Generalitat Valenciana.

**Ley de Estatuto de las Personas con Discapacidad de la Comunitat Valenciana**

Garantiza el acceso pleno a:

- Educación inclusiva.

- Actividades deportivas y recreativas.

- Instalaciones accesibles.

Obliga a los centros educativos y deportivos a realizar **ajustes razonables** para garantizar el acceso y la participación.

## 4.4. Repercusión en el ámbito escolar.

### 4.4.1. Implicaciones curriculares.

Las normativas autonómica y estatal exigen que los docentes:

- Diseñen **situaciones de aprendizaje adaptadas** y accesibles.

- Incorporen **medidas de atención a la diversidad** en la programación.

- Evalúen considerando **el progreso individual y no solo el rendimiento estándar**.

- Promuevan **proyectos de inclusión real**, donde el alumnado con discapacidad participe activamente.

### 4.4.2. Implicaciones organizativas.

Los centros deben:

- Garantizar **accesibilidad universal** en las instalaciones deportivas.

- Contar con **planes de inclusión y coordinación con profesionales de apoyo** (PT, AL, fisioterapeutas).

- Ofrecer actividades extraescolares adaptadas.

- Formar al profesorado en educación inclusiva y deporte adaptado.

### 4.4.3. Protección jurídica del alumno/a.

Cualquier discriminación directa o indirecta en el acceso, participación o progreso del alumnado con discapacidad puede ser objeto de **reclamación administrativa o legal**, según la LGDPD y la LOMLOE.

La Administración educativa está **obligada a garantizar la igualdad de oportunidades y la no discriminación** en todos los niveles del sistema educativo.

# 5. Rol del docente en la inclusión a través del deporte.

El profesorado, y en particular el docente de Educación Física, desempeña un **papel esencial** en la construcción de entornos escolares inclusivos. A través de su práctica diaria, sus decisiones metodológicas y su actitud, puede **romper barreras**, **modificar dinámicas excluyentes** y **crear oportunidades reales de participación para todo el alumnado**, especialmente para aquel con discapacidad.

La figura del docente es **clave para convertir la Educación Física en una herramienta de equidad, inclusión y transformación social**.

## 5.1. Agente clave de inclusión educativa.

El docente de Educación Física es mucho más que un instructor de habilidades motrices: es un **referente de valores, un diseñador de experiencias significativas y un garante de derechos**.

### 5.1.1. Competencias profesionales necesarias.

**Conocimiento de la diversidad funcional** y sus implicaciones en el ámbito motor.

**Capacidad de adaptar contenidos, materiales y tiempos** según las necesidades individuales.

**Diseño de situaciones de aprendizaje inclusivas**, donde todos los alumnos participen activamente.

**Evaluación formativa y personalizada**, centrada en el progreso y no en el rendimiento comparativo.

**Habilidades comunicativas** para interactuar con profesionales de apoyo (PT, AL), familias y otros docentes.

## 5.2. Funciones específicas del docente de Educación Física.

A continuación se detallan las **funciones fundamentales** que el docente debe asumir para favorecer la inclusión real del alumnado con discapacidad a través del deporte:

### 5.2.1. Identificar y eliminar barreras.

Detectar obstáculos **físicos, curriculares, sociales o actitudinales** que limitan la participación.

Aplicar medidas organizativas y metodológicas que **eliminen dichas barreras**.

Incluir al alumnado con discapacidad desde la **planificación inicial**, no como un añadido.

### 5.2.2. Diseñar actividades adaptadas e inclusivas.

Aplicar los **principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA)**: múltiples formas de representación, de acción y expresión, y de motivación.

Proponer tareas con **diferentes niveles de dificultad y formas de participación**, para que todos tengan éxito.

Diseñar juegos y actividades que permitan la **colaboración, la empatía y la cooperación** entre todo el alumnado.

### 5.2.3. Promover actitudes inclusivas en el grupo.

Actuar como modelo de respeto y aceptación de la diversidad.

Fomentar la **empatía** y la **solidaridad** mediante dinámicas cooperativas.

Mediar ante posibles actitudes discriminatorias, estigmatizantes o de rechazo.

Celebrar los logros de todos los alumnos, visibilizando el **esfuerzo por encima del resultado**.

### 5.2.4. Colaborar con otros profesionales y familias.

Coordinarse con el equipo de **orientación educativa**, profesionales de **pedagogía terapéutica, audición y lenguaje, fisioterapeutas, monitores deportivos**.

Establecer canales de comunicación fluida con las **familias**, comprendiendo su contexto y expectativas.

Participar en **equipos docentes multidisciplinares** que garanticen un enfoque global e inclusivo del proceso de enseñanza-aprendizaje.

## 5.3. Estrategias metodológicas inclusivas.

El enfoque metodológico que adopta el docente es determinante para garantizar la **participación activa de todo el alumnado**.

### 5.3.1. Principios pedagógicos clave.

**Progresión en la dificultad**: ajustar los retos a las posibilidades del alumno.

**Flexibilidad**: permitir distintas formas de realizar una misma tarea.

**Cooperación frente a competición**: fomentar el trabajo en equipo, los logros compartidos.

**Motivación y sentido**: conectar las tareas con los intereses y capacidades del alumnado.

**Feedback positivo y continuo**: valorar el esfuerzo, el progreso y la implicación.

### 5.3.2. Técnicas y recursos inclusivos.

| **Estrategia didáctica** | **Ejemplo práctico** |
| --- | --- |
| **Trabajo por estaciones** | Circuito adaptado con variantes según necesidad (lanzar de pie, sentado, con guía) |
| **Juegos cooperativos** | Relevos mixtos donde todos los roles rotan y son necesarios para el éxito común |
| **Tutoría entre iguales** | Un compañero guía a otro con discapacidad visual o intelectual |
| **Roles diferenciados** | Participantes con tareas específicas: observador, cronometrador, pasador |
| **Uso de TIC accesibles** | Apps de entrenamiento con pictogramas o voz sintetizada |

## 5.4. Formación docente y compromiso ético.

### 5.4.1. Necesidad de formación específica.

La **formación inicial** (universitaria) y continua debe integrar contenidos sobre:

- Discapacidad y diversidad funcional.

- Actividad física adaptada.

- Legislación inclusiva y protocolos escolares.

- Diseño de tareas inclusivas.

El conocimiento técnico debe ir acompañado de una **formación en valores y actitudes**.

### 5.4.2. Compromiso con la equidad.

El docente no puede ser un mero “aplicador de normativa”, sino un **agente activo de justicia educativa**. Su compromiso ético implica:

- Creer en las **capacidades de todo el alumnado**, sin prejuicios.

- Actuar con **empatía, paciencia y sensibilidad**.

- Defender el **derecho a la participación plena y digna** en todas las sesiones.

- Trabajar para que la Educación Física no sea un espacio de exclusión, sino de **reconocimiento, crecimiento y libertad corporal**.

# 6. Conclusión.

La relación entre **discriminación y deporte**, así como la necesidad de desarrollar **actividades físico-deportivas adaptadas e inclusivas para personas con discapacidad**, no es únicamente un asunto técnico o normativo, sino una **cuestión profundamente humana, educativa y social**.

A lo largo del presente tema se ha evidenciado que, a pesar del ideal de universalidad del deporte, **persisten formas de exclusión estructural y simbólica** que impiden la participación plena de las personas con discapacidad. Frente a ello, la Educación Física tiene el deber, y la oportunidad, de **convertirse en un auténtico motor de inclusión**.

## 6.1. Deporte y actividad física: de la exclusión a la inclusión.

Históricamente, las personas con discapacidad han sido **marginadas en el ámbito deportivo**, víctimas de un modelo centrado en el rendimiento, la estética y la norma corporal. No obstante, el auge del **deporte adaptado**, el impulso del **movimiento paralímpico**, y especialmente los enfoques actuales de **inclusión educativa**, han promovido un cambio de paradigma: del asistencialismo a la **participación activa con derechos y oportunidades reales**.

El deporte no debe ser un filtro que excluye, sino un **puente que une y reconoce**.

## 6.2. Actividad física adaptada: un derecho, no una concesión.

La práctica físico-deportiva **no es un privilegio reservado a algunos**, sino un **derecho universal**, tal y como recogen la Convención de la ONU (2006), la LOMLOE (2020) y la legislación autonómica vigente. Estas normas establecen que toda persona tiene derecho a:

**- Acceder, participar y progresar** en actividades físicas en condiciones de igualdad.

- Recibir los **ajustes, apoyos y adaptaciones necesarios** para poder hacerlo.

- Ser reconocida como sujeto activo, **no como receptor pasivo de ayuda**.

La Educación Física inclusiva debe tener como misión que **todas las personas, con y sin discapacidad, puedan aprender, expresarse y disfrutar del movimiento corporal**.

## 6.3. El docente como agente de cambio.

El papel del profesorado de Educación Física resulta **decisivo** para que esta inclusión se traduzca en hechos y no solo en intenciones. El docente es quien:

**- Planifica tareas adaptadas** y accesibles.

**- Derriba barreras físicas, curriculares y sociales**.

- Fomenta actitudes de **empatía, respeto y cooperación**.

- Colabora con otros profesionales y familias.

- Se forma y se actualiza para responder a la diversidad real del aula.

La educación inclusiva en el deporte no depende solo de materiales adaptados o leyes escritas, sino **de las decisiones que el docente toma en cada sesión**.

## 6.4. Educar en igualdad desde la diferencia.

Una sociedad justa no es aquella en la que todos hacen lo mismo, sino aquella en la que **cada persona puede desarrollarse desde su realidad y potencial**. La Educación Física, y el deporte en general, tienen un potencial inmenso para **educar desde el cuerpo, para el respeto, la tolerancia y la convivencia**.

El aula de Educación Física es un lugar privilegiado para **visibilizar la diversidad funcional como una riqueza**, para construir ciudadanía y para promover **una cultura del cuerpo centrada en las posibilidades, no en las limitaciones**.

# 7. Bibliografía.

La elaboración de este tema se fundamenta en una **amplia base documental y normativa**, que integra fuentes legislativas, pedagógicas, científicas y técnicas. A continuación, se presenta una selección bibliográfica **clasificada y comentada** para una consulta más eficaz.

## 7.1. Legislación internacional, estatal y autonómica.

***Marco Internacional.***

**ONU (2006)**. Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Referencia clave para la inclusión global. Artículo 30.5 sobre deporte y participación social.

**UNESCO (1978)**. Carta Internacional de la Educación Física y el Deporte.

Proclama el deporte como un derecho fundamental para todos.

***Legislación Estatal.***

**Constitución Española (1978)**.

Artículos 14 y 49 (reformado en 2023) sobre igualdad y derechos de las personas con discapacidad.

**Ley General de Derechos de las Personas con Discapacidad (Ley 6/2013)**.

Unifica normativa previa y regula la no discriminación, igualdad de oportunidades y accesibilidad.

**LOMLOE (Ley Orgánica 3/2020)**.

Marco educativo estatal. Promueve una escuela inclusiva, equitativa y de calidad.

***Normativa Comunidad Valenciana.***

**Decreto 106/2022** del Consell: Currículo de Educación Primaria en la Comunitat Valenciana.

**Decreto 107/2022** del Consell: Currículo de Educación Secundaria Obligatoria.

**Ley 11/2003** de la Generalitat Valenciana: *Estatuto de las Personas con Discapacidad de la CV*.

## 7.2. Bibliografía pedagógica y científica.

***Libros clave.***

**Blázquez Sánchez, D. (2006)**. La Educación Física en la escuela inclusiva. INDE.

Referente en pedagogía de la diversidad en contextos escolares.

**Castañer, M. y Camerino, O. (2012)**. La Educación Física inclusiva. Graó.

Enfoque práctico y teórico sobre inclusión real en el aula de EF.

**Ruiz, P. y col. (2014)**. Actividad física adaptada: discapacidad y deporte. Paidotribo.

Manual técnico sobre deporte adaptado, con descripciones y ejemplos por tipo de discapacidad.

**Weinstein, C. y Mignano, A. (2000)**. La enseñanza en el aula inclusiva. Pearson.

Didáctica aplicada a la diversidad, transferible a EF.

***Artículos y revistas especializadas.***

**Revista Española de Educación Física y Deportes (REEFD).**

Publicaciones periódicas sobre inclusión, discapacidad y deporte escolar.

**Journal of Physical Education and Sport (JPES).**

Revista internacional con estudios científicos sobre actividad física adaptada.

## 7.3. Recursos didácticos y técnicos.

**Consejo Superior de Deportes (CSD): https://www.csd.gob.es**

Materiales, normativas y publicaciones sobre deporte adaptado y paralímpico.

**Comité Paralímpico Español (CPE)**: <https://www.paralimpicos.es>

Información sobre deportes paralímpicos, clasificaciones funcionales y deportistas referentes.

**Federación Española de Deportes para Personas con Discapacidad Intelectual (FEDDI)**: <https://www.feddi.org>

Calendarios, reglamentos y normativa técnica específica.

**Plataforma “Deporte Inclusivo en la Escuela” (DIE)**: <https://www.deporteinclusivoescuela.com>

Recursos didácticos, unidades didácticas y actividades prácticas para docentes.