

DITEAM

Comprender la inclusión

Uno: estar dentro o fuera

El concepto de **inclusión** puede significar cosas diferentes para diferentes personas.

Por ejemplo, para muchos jóvenes que se comunican a través de las redes sociales, la inclusión es recibir 'me gusta' y tener un gran número de amigos y seguidores.

Para otros, se trata de ser invitados a la fiesta de cumpleaños de un compañero de clase junto con todos los demás niños de la clase.

O en un sentido más amplio, puede tratarse de igualdad y de tener el mismo acceso a las oportunidades en educación y empleo que todos los demás.

Pero en este caso, la discusión se refiere a la inclusión de niños y adultos discapacitados en la actividad física y el deporte.

Para comprender mejor la inclusión, también puede ser útil considerar lo que queremos decir con su opuesto: **la exclusión**.

Ejercicio

Piensa en los conceptos de inclusión y exclusión en tu propia experiencia.

Piensa en los momentos en los que te has sentido "uno de la pandilla": aceptay respeta a otros miembros del grupo. Tal vez fue algo tan simple como mudarse a una nueva área y ser invitado por los otros niños de la calle a unirse a un juego. ¿Cómo te hizo sentir ser incluido?

Ahora considere un momento en que se sintió excluido. Esto podría ser cuando los equipos están siendo elegidos para un juego en la escuela. ¿Cómo es ser la *última* persona en ser seleccionada?

Incluido	Sentimientos acerca de ser incluido
Excluidos	Sentimientos acerca de ser excluido

Dos: lo mismo solo que diferente

De alguna manera, la inclusión y la exclusión pueden verse como una **diferencia**.

En la película 'What's Up, Doc?' el personaje de Ryan O'Neal le pregunta al personaje de Barbra Streisand por qué siempre tiene que actuar de manera diferente a todos los demás. Ella responde:

"Sé que soy diferente, pero a partir de ahora voy a tratar de ser el mismo".

"¿Lo mismo que qué?", pregunta.

"¡Lo mismo que las personas que no son diferentes!"

Actividad

Pruebe esta actividad con cualquier grupo de personas, jóvenes o mayores.

Pídale al grupo que se mueva por el espacio en cualquier dirección: puede moverse lentamente, hacia adelante, hacia atrás, hacia los lados. O quedarse quieto y mover partes del cuerpo.

Llame a las declaraciones preparadas previamente; por ejemplo:

Todos los que les gusta el fútbol se juntan en grupo y se quedan quietos. Si no te gusta el fútbol, sigue moviéndote'.

O

'Todos los que les gusta el helado se reúnen. De lo contrario, sigue moviéndote'.

Inventa tus propias declaraciones.

Pregunte a los participantes qué se siente al ser parte del grupo que se reúne, o parte del grupo que sigue moviéndose.

A medida que hace las declaraciones más específicas, puede haber más personas moviéndose que en el grupo que se quedan quietas.

Analizamos los dos ejemplos anteriores.

No a todo el mundo le gusta el fútbol. Aquellos a quienes no les gusta podrían encontrarse en la mayoría con menos personas en el grupo estático.

Puede pensar que a todos les gustaría el helado. Sin embargo, algunas personas pueden no ser capaces de comerlo debido a una alergia o un problema digestivo.

Al final, pueden estar de acuerdo en estar en desacuerdo y entender que todos tienen diferentes gustos y disgustos.

Tres: principios

Los principios que guían la inclusión se basan en una comprensión social / ambiental de la discapacidad y el impedimento. (Consulte el módulo Comprender la discapacidad).

Un enfoque social de la inclusión

Las barreras especiales, actitudinales y ambientales son un impedimento para la inclusión de jóvenes discapacitados y adultos.

Sin embargo, esto es positivo, ya que significa que la responsabilidad social proporciona soluciones basadas en cambios de actitud, comportamiento, estrategias e ideas.

De esta manera podemos ver que el deterioro o condición médica no tiene por qué ser el punto de partida.

Si estamos de acuerdo en que un enfoque social de la **inclusión** representa el mejor punto de partida, entonces esto también nos permite aplicar una interpretación amplia que puede tener un efecto positivo en la inclusión en diferentes situaciones.

Por ejemplo, si una escuela adopta una actitud relajada hacia la ropa para la educación física, puede ayudar a la inclusión de diferentes maneras.

- una persona joven discapacitada puede ser sensible a la forma en que se ven sus piernas y preferiría no usar pantalones cortos;
- una estudiante puede sentirse vulnerable o avergonzada por usar ropa de educación física escasa y tener más confianza si se le permite usar ropa de su propia elección;
- o, por razones culturales o religiosas, un estudiante puede necesitar usar ropa que cubra brazos y piernas.

Por lo tanto, la relajación en la ropa para la política de EP ayuda en estas tres situaciones.

Ejercicio

¿Qué significa la inclusión para usted, ya sea en una escuela, una sesión deportiva o en un entorno doméstico?

Principios en acción

Para:

- crear un entorno inclusivo;

- focus sobre la capacidad y la aspiración;
- emphasis en las *acciones* del maestro / entrenador / padre / voluntario - no *la reacción* al individuo y su discapacidad.

Entorno inclusivo

Dondequiera que se lleve a cabo la sesión, el objetivo es garantizar que el área y las actividades sean accesibles, que todos tengan la oportunidad de participar y mejorar, y que se puedan hacer adaptaciones y modificaciones para promover la práctica inclusiva.

Capacidad y aspiración

El enfoque debe estar en construir sobre las habilidades de los participantes, encontrar lo que pueden hacer, qué función poseen y trabajar desde allí.

Además, es importante respetar y apoyar los deseos y aspiraciones de cada individuo y ayudarlos a alcanzar sus objetivos, por modestos que fueran.

Acción, no reacción

Un enfoque social / ambiental pone el énfasis y la responsabilidad en el maestro / entrenador / padre / voluntario. Tienen el poder de adaptar su comunicación, la forma en que organizan el grupo, su uso del espacio, el equipo que emplean y las formas de fomentar la interacción y la cooperación.

Las siguientes dos secciones destacarán una herramienta práctica de adaptación y un marco para la inclusión que se puede utilizar para apoyar la mayoría de las habilidades en la mayoría de las actividades.

Cuatro: la herramienta de adaptación STEP

Con el fin de facilitar la adaptación y la modificación, el proceso se puede dividir en cuatro componentes, cada uno de los cuales se puede ajustar para garantizar la inclusión de una gama más amplia de habilidades.

La **herramienta de adaptación STEP** es un sistema simple para realizar cambios en la educación física y las actividades deportivas para que todos puedan ser incluidos y jugar juntos. Se puede utilizar para ayudar a organizar el pensamiento en torno a la adaptación y modificación de la actividad en apoyo del modelo del espectro de inclusión (see sección siguiente) o como una herramienta independiente.

Mediante la aplicación del acrónimo **STEP**, se pueden realizar cambios en una actividad en la que hay:

- niños y jóvenes de diferentes edades;
- jóvenes discapacitados y no discapacitados en el grupo;
- niñas y niños jugando juntos.

Los cambios en la forma en que se imparte la actividad se pueden realizar en una o más de las áreas **STEP (Space, Task, Equipment, People)**. Este sencillo sistema ayuda a los practicantes a adaptar el deporte, juego o actividad para diferentes habilidades y edades.

Espacio

El espacio de juego, el espacio entre los jugadores o la distancia a los objetivos pueden alterarse para adaptarse a las habilidades individuales.

Tarea

La forma en que los jóvenes realizan habilidades puede simplificarse para apoyar la comprensión, o hacerse más compleja de desafiar y extender.

Equipo

El equipo puede ser modificado o diseñado específicamente para satisfacer las necesidades; o el equipo regular se puede utilizar de una manera modificada.

Gente

La relación entre los jugadores, incluidos los roles específicos dentro de una actividad, la organización del grupo o los números de equipo, se pueden modificar para apoyar la inclusión.

STEP proporciona una manera fácil de estructurar los cambios en la actividad.

Ejemplos

Ejemplos de STEP

Ritmo S	<ul style="list-style-type: none">• aumentar o disminuir el tamaño del área de juego; variar la distancia a cubrir en las prácticas para adaptarse a diferentes habilidades o niveles de movilidad;• use la zonificación, por ejemplo, donde los jugadores son emparejados por habilidad y, por lo tanto, tienen más oportunidades de participar.
Preguntar	<ul style="list-style-type: none">• garantizar que todos tengan las mismas oportunidades de participar, por ejemplo, en un juego de pelota, todos los jugadores tengan la oportunidad de llevar/driblar, pasar o disparar;• dividir las habilidades complejas en partes componentes más pequeñas si esto ayuda a los jugadores a desarrollar habilidades más fácilmente;• garantizar que haya una oportunidad adecuada para que los jugadores practiquen habilidades o componentes individualmente o con un compañero antes de ser incluidos en un juego de equipo de lado pequeño;• añadir o eliminar un límite de tiempo para desafiar a los jugadores de skilful o apoyar a aquellos que aún desarrollan sus habilidades.
Ybromas	<ul style="list-style-type: none">• en los juegos de pelota, aumentar o disminuir el tamaño de la pelota para adaptarse a la habilidad o rango de edad de los jugadores, o dependiendo del tipo de habilidad que se practique;• proporcionar opciones que permitan a las personas enviar o recibir una pelota de diferentes maneras, por ejemplo, utilizando un conducto o canaleta para enviar, un guante de captura para recibir;• el uso de bolas de campana o sonajero puede ayudar a algunos jugadores a rastrear o seguir el movimiento de la pelota.
People	<ul style="list-style-type: none">• emparejar a jugadores de habilidad similar en actividades de marcaje de lados pequeños o cercanos;• equilibrar los números de los equipos de acuerdo con la capacidad general del grupo, es decir, puede ser preferible jugar con equipos de números desiguales para facilitar la inclusión de algunos jugadores y maximizar la participación de otros;

- | | |
|--|---|
| | <ul style="list-style-type: none">• dar a los jugadores un papel específico en un juego que enfatiza sus habilidades. |
|--|---|

Ejercicio

Aplique la herramienta de adaptación STEP a una actividad específica.

Piense en un deporte o actividad, o tal vez en un componente específico del desarrollo de habilidades.

Usando la matriz anterior como guía, piense en formas en que puede usar la herramienta de adaptación STEP para desarrollar alternativas que permitan la inclusión de una gama más amplia de habilidades.

Su actividad/deporte:	
Componente STEP	Adaptaciones
Ritmo S	
Tpreguntar	
Ybromas	
People	

Cinco: el marco del espectro de inclusión

El Espectro de Inclusión es un marco práctico centrado en la actividad que crea una estructura de participación que facilita la inclusión de jóvenes de todas las capacidades en la actividad física. La inclusión se logra cambiando la *forma* en que se presenta la actividad para proporcionar a los jóvenes múltiples opciones vinculadas a su capacidad. Al presentar las actividades de manera diferente, podemos equilibrar las diferentes necesidades dentro de un grupo y ayudar a maximizar el potencial de todos los jóvenes.

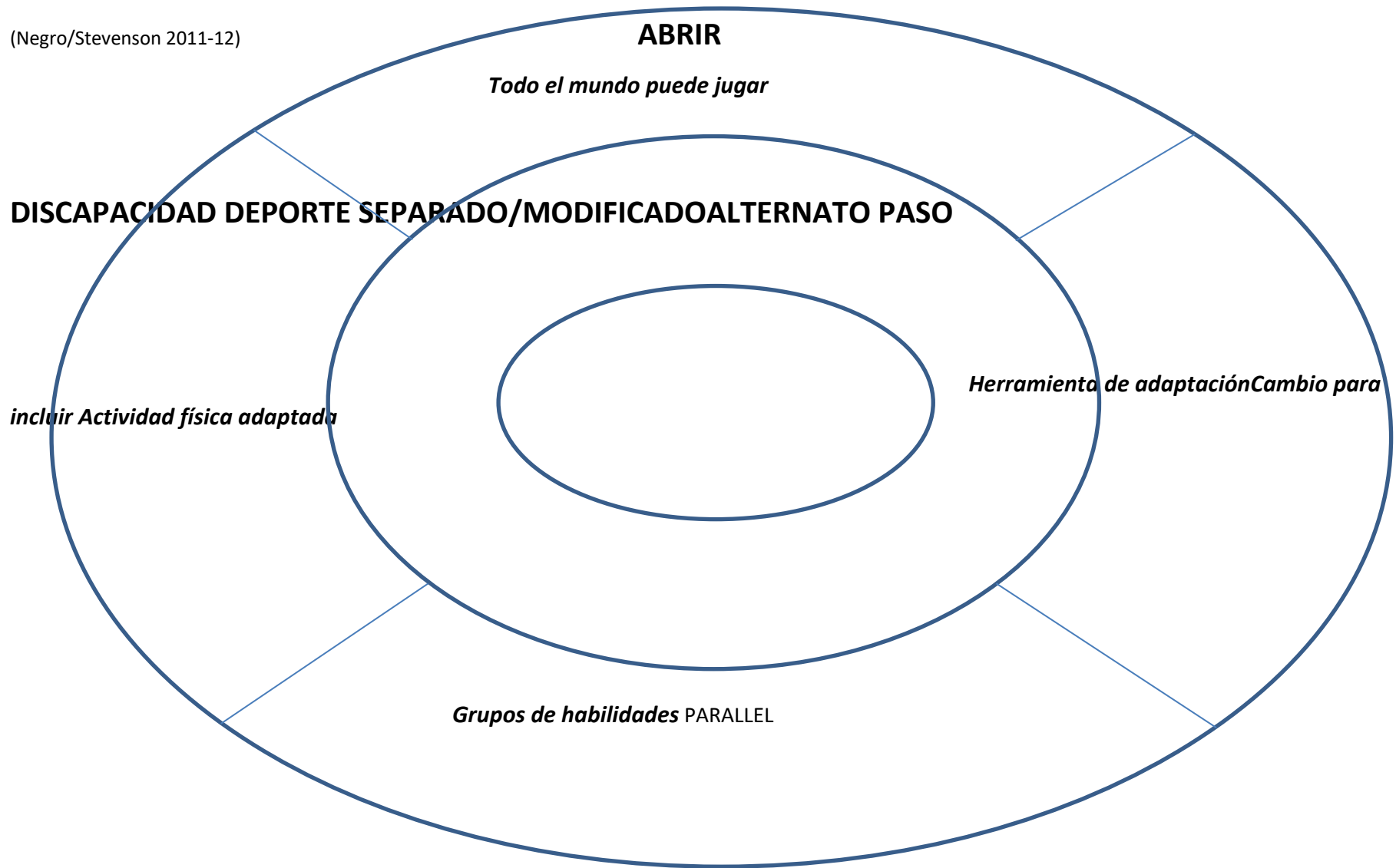
El Espectro de Inclusión (que incorpora STEP) ayuda a los profesionales que trabajan con jóvenes discapacitados en educación física y deporte a representar la interpretación social / ambiental de la discapacidad y la inclusión en situaciones prácticas.

Fondo

El modelo Spectrum ha sufrido una serie de revisiones desde su desarrollo inicial (Black, 1996) y ha sido aplicado y modificado para su uso en una amplia gama de entornos por un amplio número de organizaciones y agencias deportivas y de discapacidad, tanto en el Reino Unido como a nivel internacional.

Espectro de inclusión

(Negro/Stevenson 2011-12)



Actividades abiertas – Todo el mundo puede jugar

Todos hacen la misma actividad con mínimas o pocas adaptaciones al entorno o equipo; las actividades abiertas son por su naturaleza inclusivas, por lo que la actividad se adapta a cada participante.

Por ejemplo, calentamiento o enfriamiento, y juegos de movimiento cooperativo o no estructurado (como juegos de recolección, juegos de canopy o canciones y actividades de acción).

Actividades modificadas: cambio para incluir

Todos juegan el mismo juego o realizan la misma actividad, pero las reglas, el equipo o el espacio de juego están adaptados para promover la inclusión de todos los individuos independientemente de sus habilidades.

Por ejemplo, jugar al baloncesto con una variedad de objetivos, como la canasta reglamentaria, un aro pegado a la pared y un objetivo de piso (o similar, como una caja en el piso) para que los participantes elijan anotar en el objetivo más adecuado a sus habilidades. O equilibre una actividad entre participantes con discapacidad de movilidad y no discapacitados restringiendo el espacio disponible para el socio ágil.

(Consulte el modelo STEP para obtener ideas sobre la modificación de actividades).

Actividades paralelas – Grupos de habilidades

En este enfoque, aunque los participantes siguen un tema de actividad común, lo hacen a su propio ritmo y nivel trabajando en grupos en función de sus habilidades.

Por ejemplo, dos grupos pueden jugar una versión sentada y de pie de un juego donde los participantes acceden a la versión más adecuada a sus habilidades. O en un juego de pared de red (como el voleibol) los participantes, en tres grupos, juegan sin barrera, una red baja o una red a la altura reglamentaria.

Una consideración en el enfoque paralelo es que las habilidades pueden cambiar dependiendo de la actividad; por ejemplo, alguien que confía en jugar una versión compleja de un deporte de raqueta puede pasar a un grupo menos desafiante si la actividad cambia a un juego basado en el fútbol o el rugby.

Actividades separadas o alternativas

Este enfoque enfatiza que, en ocasiones, puede ser mejor para una persona joven practicar deportes individualmente o con sus compañeros discapacitados.

Por ejemplo, puede ser más efectivo retirar a un individuo (no necesariamente un participante discapacitado) para practicar la educación física individual y las competencias deportivas para permitir una integración exitosa en una etapa posterior en una situación de juego con el resto del grupo.

O los atletas pueden necesitar entrenar por separado con sus compañeros para prepararse para una competencia. Un ejemplo de esto sería un grupo de baloncesto en silla de ruedas incluido en un club de baloncesto local, o un grupo de fútbol solo para niñas que entrena para la competencia.

Deporte de discapacidad – Actividad física adaptada

Se trata de una «integración inversa» en la que los jóvenes sin discapacidad se incluyen en los deportes de discapacidad junto con sus compañeros discapacitados; por ejemplo, utilizando los deportes paralímpicos de goalball, boccia o voleibol sentado como base para un juego inclusivo.

Las sesiones de integración inversa mejoran las actitudes hacia los deportes de discapacidad y elevan la autoestima de los participantes discapacitados que pueden tener competencia en estas actividades.

Inclusión para todos

Un aspecto importante del modelo del Espectro de Inclusión es que su aplicación no se limita a ayudar a la inclusión de jóvenes que tienen necesidades educativas especiales o discapacidad, sino que puede utilizarse para proporcionar oportunidades en niveles apropiados a todos los participantes.

Por ejemplo, donde hay:

- una amplia gama de edades;
- participación de niñas y niños juntos.

Por ejemplo, el enfoque ***paralelo*** se puede utilizar para agrupar a los jóvenes donde hay una gama de competencias en toda la clase. En una actividad de bádminton, por ejemplo, los participantes se pueden organizar en tres niveles de habilidad. Un grupo puede trabajar en parejas usando raquetas y globos de bádminton o pelotas de playa ligeras; para un segundo grupo, se puede introducir una barrera baja, con jugadores de ambos lados; el tercer grupo puede utilizar una red de altura de regulación. A medida que las habilidades mejoran, los jugadores pueden pasar a un entorno más desafiante, o en cada estación se puede aumentar el nivel de dificultad.

Ejercicio

Utilizando la información y las sugerencias que se muestran arriba, elija dos de los enfoques del Espectro de Inclusión y muestre cómo puede usarlos para crear una versión inclusiva de cualquier actividad específica.

Por ejemplo, en una actividad paralela, muestre tres versiones diferentes de la misma actividad que se adapten a los jóvenes que trabajan en diferentes niveles de habilidad.

La actividad/deporte elegido:	
Enfoque del espectro de inclusión	Cómo se verá la actividad

Para cada situación, se puede seleccionar el nivel de inclusión más adecuado de acuerdo con las condiciones existentes, como la composición del grupo, la naturaleza de la actividad, el entorno, el equipo y el número de personal de apoyo.

Un refinamiento adicional al modelo ha sido asociar las actividades deportivas para discapacitados con todos los demás enfoques. Esto significa que estas actividades de "integración inversa" pueden utilizarse como base para actividades abiertas, modificadas, paralelas o separadas.

El modelo de espectro de inclusión se puede aplicar de diferentes maneras.

Por ejemplo, el modelo puede ser la base de una sesión completa, de la siguiente manera:

- **o calentamiento depluma** en el que cada uno participa a su propio nivel;
- **Lasodificaciones** pueden utilizarse para garantizar la inclusión de uno o más jóvenes;

- **Se pueden** emplear grupos de capacidades para que los jóvenes puedan participar en una versión de un tema general más apropiado para sus capacidades;
- si es necesario, uno o más jóvenes pueden practicar **por separado** para permitir una reintegración más exitosa en una actividad;
- Se puede introducir **una** actividad deportiva **disability** para proporcionar un desafío único y una plataforma para la participación conjunta de jóvenes discapacitados y no discapacitados;
- Un **enfriamiento de la pluma** para todos puede concluir la sesión.

Fundamento

El objetivo principal detrás del desarrollo del marco del Espectro de Inclusión y la herramienta de adaptación STEP (tenga en cuenta que existen otros modelos similares) es crear un panorama deportivo que acoja y acepte la diferencia y trabaje activamente para encontrar formas positivas de incluir a todos en la actividad física, maximizando la participación.

Fuentes/referencias

COI (2019) Kit de herramientas 'Valores deportivos en cada aula'. [Biblioteca Mundial Olímpica - Valores deportivos en todas las aulas: enseñar respeto, equidad e inclusión a estudiantes de 8 a 12 años / UNESCO - Detalle \(olympics.com\)](#)

Mike Oliver (2013) El modelo social de la discapacidad: treinta años después, *Discapacidad y Sociedad*, 28: 7, 1024-1026, DOI: 10.1080/09687599.2013.818773

Black, Ken (2011) Coaching de niños discapacitados. En Stafford, Ian (ed.) *Coaching Children in Sport*. Londres: Routledge

Black, K. y Williamson, D. (2011) Diseño de actividades físicas y juegos inclusivos. En A. Cereijo-Roibas, E. Stamatakis y K. Black (eds), *Diseño para el deporte*. Farnham, Reino Unido: Gower

Stevenson, P. (2009) La pedagogía del deporte juvenil inclusivo: trabajando hacia soluciones reales. En H. Fitzgerald (ed.), *Discapacidad y deporte juvenil*. Londres: Routledge

The Inclusion Club – www.theinclusionclub.com – pestaña 'Episodios', Episodio 17