



MÁSTER UNIVERSITARIO EN FORMACIÓN DEL PROFESORADO DE SECUNDARIA,
BACHILLERATO, CICLOS, ESCUELAS DE IDIOMAS Y ENSEÑANZAS DEPORTIVAS

"Fomentando la inclusión a través del deporte adaptado: Situación de aprendizaje para 3º de la ESO"

Presentado por:

D. Yoar Blázquez Leorza

Dirigido por:

Dra. Esther Blasco Herraiz

CURSO ACADÉMICO 24-25

RESUMEN

Este Trabajo Fin de Máster presenta una Situación de Aprendizaje (SA) denominada “Deporte para todos”, dirigida a fomentar la inclusión y el respeto hacia la diversidad en el alumnado de 3º de ESO mediante la práctica del deporte adaptado. La propuesta se basa en la experiencia previa del autor en organizaciones de deporte adaptado y en su capacitación específica en Necesidades Educativas Especiales. El trabajo se sustenta en una firme base teórica, así como en la normativa actual del País Vasco (Decreto 77/2023), en concordancia con la LOMLOE, el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA) y el ODS 10 (Reducción de las desigualdades).

La SA está organizada en ocho sesiones de 55 minutos que integran actividades de deportes individuales, colectivos y de oposición, todos ajustados a diversas condiciones funcionales, además de una sesión de sensibilización y otra de diseño y reflexión. A través de metodologías activas como el aprendizaje cooperativo, el descubrimiento guiado o el modelo experiencial, los estudiantes se involucran en actividades prácticas que promueven la empatía, el pensamiento crítico y la participación activa. La evaluación, variada y constante, incluye herramientas como rúbricas, escalas de puntuación, entrevistas, autoevaluaciones o listas de verificación.

Los resultados de su implementación parcial indican un impacto positivo en la motivación y la conciencia social del alumnado. Así pues, la unidad se presenta como una herramienta pedagógica transformadora, viable para centros con alumnado NEAE y extrapolable a otros niveles y contextos educativos.

Palabras Clave: inclusión, deporte adaptado, Educación Física, diversidad funcional, metodologías activas.

ABSTRACT

This Master's Thesis presents a Learning Situation (LS) called “Sport for all”, aimed at promoting inclusion and respect for diversity in 3rd ESO students through the practice of adapted sport. The proposal is based on the author's previous experience in adapted sports organizations and on his specific training in Special Educational Needs. The work is supported by a firm theoretical basis, as well as by the current regulations of the Basque Country (Decree 77/2023), in accordance with the LOMLOE, the Universal Design for Learning (UDL) and SDG 10 (Reducing inequalities).

The LS is organized in eight 55-minute sessions that integrate individual, collective and opposition sports activities, all adjusted to various functional conditions, in addition to an awareness session and a design and reflection session. Through active methodologies such as cooperative learning, guided discovery or the experiential model, students engage in hands-on activities that promote empathy, critical thinking and active participation. The assessment, varied and constant, includes tools such as rubrics, rating scales, interviews, self-assessments or checklists.

The results of its partial implementation indicate a positive impact on students' motivation and social awareness. Thus, the unit is presented as a transforming pedagogical tool, viable for centers with SEN students and extrapolable to other educational levels and contexts.

Keywords: inclusion, adapted sport, Physical Education, functional diversity, active methodologies.

ÍNDICE

RESUMEN	1
ÍNDICE	3
1.1. Justificación.	9
1.2. Objetivos.	10
a) Objetivos Generales:	10
b) Objetivos Específicos:	10
1.3. Presentación de capítulos	11
1.4. Metodología	12
2. MARCO TEÓRICO	15
2.1. Concepto de deporte adaptado	15
2.2. Beneficios del deporte adaptado	16
2.3. Deporte adaptado en el ámbito escolar	18
2.4. Metodologías inclusivas en Educación Física	18
2.5. Tabla síntesis de estudios recientes	21
3. DESARROLLO DEL TRABAJO	24
3.1. Marco Normativo estatal y autonómico de referencia.	24
3.2. Contextualización del centro educativo	25
3.3. Presentación de la propuesta pedagógica, análisis y proyecto de mejora a la misma. Centrándose en los siguientes aspectos:	31
a) Secuencia de las competencias clave, competencias específicas, saberes básicos y perfil de salida.	31
b) Evaluación (criterios de calificación, instrumentos de evaluación, evaluación	

del proceso y de la práctica docente).	34
c) Actividades TIC.	35
d) Metodologías activas.	37
e) Propuestas de innovación educativa, indicando qué se va a incorporar en la programación, cuándo y cómo, así como los criterios y metodología de evaluación.	38
f) Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad.	40
g) Desarrollo de valores éticos.	41
h) Atención a la diversidad	42
3.4. Desarrollo de la Situación de Aprendizaje.	43
3.5. Posibles proyectos de innovación educativa realizados en el centro y beneficios de los mismos.	76
4. CONCLUSIONES	80
4.1. Conclusiones, limitaciones y posibilidades de proyectos de investigación educativa:	81
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	84
6. ANEXOS	88

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura I. Colegio Niño Jesús Ikastetxea	27
Figura II. Polideportivo del centro	28
Figura III. Concreción curricular	33

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Estudios recientes	21
---	--------------------

ÍNDICE DE ABREVIATURAS

Competencia específica - C

Criterio de Evaluación - CE

Diseño Universal para el Aprendizaje - DUA

Educación Secundaria Obligatoria - ESO

Educación Física - EF

Necesidades Específicas de Apoyo Educativo - NEAE

Necesidades Educativas Especiales - NEE

Objetivo General - OG

Objetivo Específico - OE

Proyecto Educativo del Centro - PEC

Programación General Anual - PGA

Situación de Aprendizaje - SA

Trabajo de Fin de Máster - TFM

1. INTRODUCCIÓN DEL TFM.

1. INTRODUCCIÓN DEL TFM.

Este Trabajo de Fin de Máster (TFM) se centra en el desarrollo de una situación de aprendizaje sobre deporte adaptado en la asignatura de Educación Física. El objetivo principal es diseñar una propuesta educativa que permita sensibilizar a los estudiantes sobre la importancia de la inclusión y la diversidad en el deporte. La unidad está dirigida a alumnos de 3º de la ESO y se ha llevado a cabo en el centro concertado Niño Jesús, en la provincia de Álava (País Vasco), con el fin de promover la integración y el respeto hacia la diversidad en el ámbito educativo. A lo largo de este trabajo, se abordarán tanto los aspectos pedagógicos necesarios para la adaptación de los deportes, como el impacto positivo que este tipo de actividades tiene en el desarrollo social, físico y emocional de los estudiantes.

1.1. Justificación.

Se ha elegido desarrollar una unidad didáctica sobre deporte adaptado debido a las experiencias adquiridas a lo largo de los años trabajando con estudiantes con necesidades educativas especiales, donde adaptar las actividades deportivas para asegurar la participación de todos los presentes ha resultado fundamental. Además, considero que mi formación complementaria en el Máster en Necesidades Educativas Especiales, me ha proporcionado diversas herramientas y conocimientos específicos para diseñar actividades inclusivas que favorezcan la integración de todos los estudiantes.

Así pues, se ha decidido abordar esta situación de aprendizaje con alumnos de 3º de ESO, ya que es una etapa clave tanto para su desarrollo social, como emocional. Los

estudiantes se encuentran en una etapa de transición, donde es necesario promover valores como respeto y cooperación. En este contexto, la investigación aplicada, tal y cómo menciona Moya (2014), ofrece grandes beneficios en términos de sensibilización, conocimiento y respeto a la diferencia, además de fomentar hábitos de vida saludables. Aunque el centro Niño Jesús no dispone de gran cantidad de material, ofrece un entorno adecuado para enfrentar el reto de adaptar las actividades, permitiéndome aplicar lo aprendido y diseñar una unidad accesible para todos.

1.2. Objetivos.

A continuación, con la intención de identificar los retos planteados en este trabajo, se plasman los siguientes objetivos:

a) Objetivos Generales:

OG1.- Elaborar una propuesta pedagógica para la asignatura de Educación Física dirigida al alumnado de 3º de ESO, con el objetivo de fomentar la inclusión a través del deporte adaptado.

OG2. - Presentar una situación de aprendizaje centrada en el deporte adaptado para sensibilizar al alumnado sobre la inclusión y la diversidad en el ámbito deportivo.

b) Objetivos Específicos:

En base al OG1, se plantean:

OE1. - Definir el concepto de deporte adaptado y su relevancia en contextos educativos inclusivos.

OE2. - Analizar los beneficios del deporte adaptado para los estudiantes, tanto a nivel físico como social y emocional.

OE3. - Diseñar sesiones de Educación Física basadas en el deporte adaptado que favorezcan la participación de todo el alumnado.

OE4. - Analizar la viabilidad de la propuesta dentro del currículo de Educación Física de 3º de ESO.

Y en relación con el OG2, se abordan:

OE5. - Sensibilizar al alumnado de 3º de ESO sobre la importancia de la inclusión y la diversidad a través de la práctica del deporte adaptado.

OE6. - Promover la participación activa de todos los estudiantes en las actividades deportivas, adaptando las tareas para garantizar la accesibilidad y la integración en el grupo.

1.3. Presentación de capítulos

En este Trabajo de Fin de Máster, se abordarán diversos apartados clave para el desarrollo del tema propuesto. En primer lugar, a lo largo de la introducción, se presenta el propósito del trabajo, la justificación del tema, los objetivos y la metodología.

Posteriormente, el marco teórico profundiza en el concepto de deporte adaptado, su relación con la inclusión y sus beneficios. Una vez cerrado el marco teórico, el desarrollo del trabajo aborda el marco normativo, la contextualización del centro educativo y la propuesta pedagógica, que incluye el análisis de competencias, evaluación, metodologías activas y atención a la diversidad. A continuación, aparece el diseño de la situación de aprendizaje, dónde se presenta la unidad didáctica detallada,

incluyendo las sesiones de trabajo. Antes de finalizar, las conclusiones ofrecerán un análisis de los resultados obtenidos, las limitaciones del estudio y posibles líneas futuras. Finalmente, se incluyen las referencias bibliográficas que sustentan el trabajo, y los anexos con material complementario.

1.4. Metodología

En este apartado se describe el proceso seguido para la elaboración del Trabajo Fin de Máster (TFM), detallando las fases de desarrollo, revisión y fundamentación en base a la temática seleccionada:

- a) El primer paso ha sido realizar una revisión de la programación educativa del centro de referencia, Niño Jesús. Tras esta revisión, se identificó que no se contemplaba una SA didáctica específica sobre deporte adaptado o que, en caso de que existiera alguna referencia a la inclusión, la metodología empleada era insuficiente o no respondía a una verdadera adaptación de las actividades deportivas para estudiantes con diversidad funcional. Esta brecha en la programación ha servido como base para la creación de este trabajo, con el objetivo de introducir y fomentar la inclusión a través de una SA innovadora que cubriera estas necesidades y promoviera una mayor accesibilidad a la práctica deportiva.
- b) En base a la revisión del marco teórico, se plantearon los Objetivos Generales (OG1 y OG2), que se detallan en el apartado 2 del TFM. El OG1 busca profundizar en el concepto de deporte adaptado y su relación con la inclusión educativa, mientras que el OG2 tiene como fin presentar una SA que sensibilice a los estudiantes sobre la inclusión y la diversidad en el deporte. A partir de estos, se definieron los Objetivos Específicos (OE1 y OE2), que abordan la definición del deporte adaptado y sus beneficios físicos, sociales y emocionales, buscando su integración en el ámbito educativo.
- c) Conforme a los objetivos planteados, se revisó la literatura científica relacionada con el deporte adaptado y su inclusión en el ámbito educativo, evaluando la viabilidad de implementación de la SA. Además, se consultaron los Decretos y

Órdenes de la Comunidad del País Vasco para garantizar el cumplimiento de la normativa educativa vigente.

- d) Para la búsqueda de los artículos y documentos que conforman el Marco Teórico, se buscó en distintas bases de datos como Pubmed, Web of Science o Google Académico. Para llevar a cabo esta búsqueda, se filtraron los artículos a partir del año 2000, y las palabras clave fueron tales como deporte adaptado, inclusión, Educación Física, diversidad funcional o metodologías activas.
- e) En base a los pasos descritos se creó la Situación de Aprendizaje “Deporte para todos”, que pudo ser implementada en cierta medida.

Finalmente, conforme a la experiencia docente y al documento presentado, se realizó la conclusión, en base a los objetivos planteados y resultados obtenidos.

2. MARCO TEÓRICO

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Concepto de deporte adaptado

En los últimos años, ha habido un cambio significativo en la percepción social de las personas con discapacidad, pasando de ser vistas como individuos con necesidades a ser reconocidas por su potencial y capacidades. Este cambio de mentalidad se ha reflejado en diversos ámbitos, como el educativo, social, deportivo, laboral y afectivo, entre otros. Teniendo esto en cuenta, podríamos decir que el deporte para personas con discapacidad nunca había tenido tanto reconocimiento social en nuestro territorio. En el ámbito de las ciencias del deporte, esta área se conoce como Actividad Física Adaptada (AFA), que incluye los deportes adaptados (Pérez et al., 2012).

En este contexto, los Juegos Paralímpicos han sido fundamentales al promover un modelo de inclusión en el que las personas con discapacidad pueden demostrar sus habilidades, contribuyendo así a un cambio global de visión sobre la discapacidad (Torralba et al., 2014).

Dicho esto, surge el concepto de deporte adaptado, que se define como una modalidad deportiva diseñada para personas con discapacidad o condiciones de salud especiales, mediante ajustes o modificaciones que faciliten su participación, o bien porque la estructura del propio deporte permite su práctica (Reina, 2010). Como señala Moya (2014), algunos deportes tradicionales han sido modificados para ajustarse a las necesidades de un grupo específico de personas con discapacidad, mientras que en otros casos se han desarrollado nuevas modalidades deportivas basadas en las características de este colectivo. A día de hoy, el deporte adaptado abarca diversas modalidades, desde el deporte escolar hasta el federado de competición (Torralba et al., 2014).

Es importante señalar que, aunque están relacionados, deporte adaptado y deporte inclusivo no son términos sinónimos. El deporte inclusivo se entiende como una actividad física que permite la participación conjunta de personas con y sin discapacidad, ajustando reglas y material para fomentar una participación activa y

efectiva de todos, sin perder de vista el objetivo de la especialidad deportiva (Moya, 2014).

2.2. Beneficios del deporte adaptado

En cuanto a los beneficios que ofrece el deporte adaptado a quienes lo practican, encontramos principalmente beneficios psicológicos, sociales, y físicos, los cuales encuadran muchos otros como el bienestar emocional, la calidad de vida, la autodeterminación, los derechos o el desarrollo personal.

Por un lado, el deporte adaptado ofrece importantes beneficios psicológicos al permitir que las personas con discapacidad superen las barreras sociales impuestas por una sociedad diseñada para personas sin discapacidad. De esta manera, apoyándonos en Zucchi (2001), el deporte adaptado ayuda a estos individuos a abstraerse de las dificultades cotidianas y fortalece aspectos clave como la afectividad, el control emocional, la percepción o la cognición, entre otros.

Apoyándonos en la bibliografía, estudios como el de Anzules et al. (2025), muestran que la participación en actividades deportivas y recreativas tiene un impacto positivo en el bienestar emocional de los jóvenes con discapacidad. En este estudio, los participantes señalaron mejoras en su felicidad, satisfacción personal y reducción del estrés, lo cual coincide con investigaciones previas que evidencian que el deporte puede disminuir síntomas de ansiedad y depresión, además de fortalecer la autoestima.

Además, otro aspecto fundamental es la auto-superación, ya que el deporte adaptado les permite establecer y alcanzar objetivos, promoviendo un crecimiento continuo (Zucchi, 2001). Esta mejora personal no solo impacta en el plano psicológico, sino que también favorece la integración social, aumentando la confianza y las interacciones del individuo con su entorno.

Por otro lado, nos encontramos con los beneficios sociales que aporta el deporte adaptado. Así pues, podemos resaltar el estudio de Muñoz (2020), dónde subraya que el desarrollo de habilidades sociales y adaptativas en personas con discapacidad intelectual se ve fortalecido a través de contextos como los deportes colectivos, ya que actúan como espacios de aprendizaje social y promueven la inclusión y aceptación dentro de la

comunidad. Esto refuerza la idea de que el deporte adaptado cumple un papel esencial en la construcción de vínculos sociales y en la transformación de actitudes hacia la discapacidad.

Adentrándonos en estos beneficios sociales, Anzules et al. (2025) obtuvieron resultados significativos que respaldan otros estudios como el de Bisa (2023), o los de Chasciar (2024) y Zebracki (2024). Todos estos estudios coinciden en que en que el deporte adaptado desempeña un papel fundamental en el fortalecimiento de habilidades sociales y en la construcción de relaciones interpersonales sólidas. En particular, se ha observado que los jóvenes atletas desarrollan amistades y mejoran sus competencias sociales a través de la interacción constante con compañeros de equipo y entrenadores, generando un entorno propicio para la inclusión social y la creación de redes de apoyo (Bisa, 2023). Además, el deporte adaptado fomenta valores y habilidades clave como la empatía, la comunicación, el trabajo en equipo, el liderazgo y el sentido de pertenencia, elementos esenciales para la autonomía personal y la autodeterminación de las personas con discapacidad (Chasciar, 2024; Zebracki, 2024).

Cabe destacar la aportación de Melendez (2021), ya que aparece con otro factor clave para esta transformación, la representación mediática. En su artículo, tras abarcar la relación deporte y discapacidad desde un punto de vista progresista, concluyó que gracias a esta representación mediática en torno a la discapacidad, podemos lograr tener un impacto transformador en la forma en que la sociedad percibe a las personas con diversidad funcional, al promover narrativas e imágenes positivas que fomenten su empoderamiento, inclusión y el respeto por sus derechos.

Por último, nos encontramos con los beneficios físicos. Logan et al. (2024) recalcan cómo la práctica regular de deporte no solo fortalece el cuerpo, sino que también mejora la movilidad y la resistencia física, contribuyendo a una mejor salud general. También cabe destacar que los participantes del estudio de Anzules et al. (2025), afirman ser más activos desde que comenzaron la práctica deportiva, además de haber desarrollado hábitos de vida saludables como una buena alimentación y una hidratación adecuada, esenciales para su rendimiento deportivo y bienestar general.

Teniendo en cuenta todo lo anterior y apoyándonos en distintos autores como Eliecer et al. (2023), se debe destacar la importancia de que los distintos países reconozcan a las personas con discapacidad como participantes activos en la vida social, garantizando su derecho a la cultura, el deporte, el ocio y el tiempo libre, tanto a nivel individual como colectivo. Ya que la práctica de actividad física o deporte se presenta como una herramienta clave para el desarrollo de conductas socio-integradoras, comenzando en el entorno familiar. Además, su incorporación desde edades tempranas no solo fomenta hábitos de vida saludables, sino que también contribuye a la construcción de la personalidad y a la formación de proyectos de vida, especialmente en personas con diversidad funcional.

2.3. Deporte adaptado en el ámbito escolar

Eliecer et al. (2023), destaca que en Europa, la escuela y el colegio son los primeros entornos donde se promueve la práctica del deporte adaptado, así como sus beneficios psicológicos, sociales y físicos. En España, por ejemplo, existe el Programa de Deporte Inclusivo en la Escuela (DIE), el cual está ampliamente implementado a nivel nacional y está dirigido a estudiantes de bachillerato y secundaria. Entre sus objetivos, se encuentran la promoción y expansión de las disciplinas paralímpicas a través de una metodología inclusiva, así como sensibilizar a toda la comunidad educativa (Peinado-Vicente, 2017).

De acuerdo con García de Mingo (2004), debemos enfatizar en la importancia que tiene realizar las actividades en igualdad de condiciones entre todo el alumnado; tanto en la consideración socializante del deporte y las actividades físicas, como en el planteamiento de las actividades, de forma que todos los alumnos puedan tomar parte sin exclusiones. A estas actividades se les considera Actividades Físicas Inclusivas en el ámbito de la Educación Física. Para conseguir realizar este tipo de actividades hay que tener en cuenta la adaptación de materiales, normas, personas y metodología educativa.

2.4. Metodologías inclusivas en Educación Física

Hasta hace poco, cuando se hablaba de integración en Educación Física, a menudo se limitaba a la mera presencia física del alumno con necesidades educativas especiales (NEE) en la clase, sin garantizar su participación activa. De acuerdo con

García de Mingo (2004), a lo largo de los años, no era raro observar que el profesorado, al encontrarse con un estudiante con NEE, se limitase a adaptar mínimamente las actividades, sin implementar metodologías inclusivas que favorecieran la participación del grupo completo, independientemente de sus características.

Sin embargo, los modelos educativos actuales buscan responder a los desafíos de la sociedad contemporánea, y en este contexto, la integración de las personas con discapacidad se ha convertido en una prioridad en las sociedades avanzadas (Solís y Borja, 2021). Aun así, muchas investigaciones actuales afirman que el alumnado con discapacidad realiza una actividad física significativamente menor que sus compañeros en la clase de EF (Abdi, 2019). Esto implica un compromiso por parte de los sistemas educativos para garantizar la participación activa y equitativa de todos los estudiantes, promoviendo entornos inclusivos a través de metodologías eficaces que favorezcan su desarrollo integral.

Así pues, tal y como menciona García de Mingo (2004), una vez identificada la necesidad de potenciar las habilidades del alumno dentro del entorno escolar, es fundamental enfocarse en sus capacidades, siempre en un ambiente colaborativo e inclusivo. También resulta esencial considerar al estudiante en su contexto, específicamente en la clase de Educación Física. Este autor también recalca que las actividades propuestas no siempre requerirán modificaciones, pero en otras será necesario ajustar aspectos clave o, siguiendo los objetivos de la clase o unidad didáctica, variar el tipo de actividad para garantizar que ningún estudiante se vea desfavorecido, ya sea por exceso o por defecto, en la consecución de estos objetivos específicos.

El desarrollo de metodologías inclusivas en Educación Física debe partir del análisis de las tres dimensiones clave de la educación inclusiva propuestas por Ainscow et al. (2006): presencia, participación y progreso. Estas dimensiones constituyen una guía práctica para generar procesos educativos más equitativos y de mayor calidad, y su aplicación consciente y reflexiva resulta fundamental en la mejora de la práctica docente.

En lo que respecta a la presencia, no se trata solo de la asistencia física del alumnado, sino de su integración real como miembros activos y reconocidos del grupo. Esta dimensión requiere una gestión organizativa del centro y una creación de clima de

aula que favorezca la pertenencia y elimine las barreras actitudinales o contextuales que aún persisten (Muntaner et al., 2022).

La participación, por su parte, implica la creación de propuestas educativas únicas, abiertas y flexibles, adaptadas a la diversidad del alumnado. En este marco, las metodologías activas resultan especialmente adecuadas, ya que sitúan al alumnado en el centro del proceso de aprendizaje, fomentando su implicación y autorregulación (Muntaner et al., 2022). Estas metodologías, además, se alinean con los principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), que promueve la eliminación de barreras desde el contexto educativo, no desde el alumnado (Pastor, 2019).

Por último, el progreso se centra en ayudar al alumnado a desarrollar habilidades útiles para la vida, no solo en que aprendan contenidos. Para lograr un avance real, es importante evaluar lo que aprenden teniendo en cuenta sus características personales, sus necesidades y lo que cada uno puede llegar a hacer (Muntaner et al., 2022).

Teniendo esto en cuenta, la Educación Física, al ser una materia práctica y basada en la experiencia, ofrece muchas posibilidades para ver esos aprendizajes en acción y adaptar las actividades a la diversidad del grupo, resultando una herramienta de gran valor.

Dicho esto, el profesorado, como agente clave en este proceso, debe asumir una actitud crítica y comprometida que le permita reflexionar sobre su propia práctica y promover un cambio real hacia una Educación Física inclusiva. Desde esta perspectiva, las metodologías activas y el análisis de las tres dimensiones de la inclusión se convierten en herramientas esenciales para lograr una enseñanza más justa y transformadora (Muntaner et al., 2022).

Al revisar la bibliografía existente, la gran mayoría de autores resalta la importancia de que las metodologías inclusivas en Educación Física deben apoyarse en enfoques activos y vivenciales que favorezcan la participación de todo el alumnado y promuevan actitudes positivas hacia la diversidad.

En este sentido, el aprendizaje experiencial, basado en el contacto directo con personas con discapacidad, se ha demostrado como una estrategia especialmente eficaz para fomentar la empatía, el respeto y la comprensión de las diferencias. Este tipo de metodologías permite al alumnado vivir situaciones reales de inclusión, lo cual tiene un

impacto significativo en su forma de relacionarse con la diversidad (Gámez et al., 2024).

Por ello, la implementación de actividades inclusivas en colaboración con organizaciones o entidades vinculadas al deporte adaptado, pueden enriquecer las sesiones de Educación Física, convirtiéndolas en espacios donde la interacción y la cooperación sean elementos centrales (Gámez et al., 2024). No obstante, tal y como se ha mencionado previamente, para que estas metodologías sean realmente efectivas, es imprescindible que el profesorado reciba una formación específica en inclusión y adaptación de contenidos, de modo que pueda diseñar propuestas didácticas que respondan a las distintas capacidades del alumnado y favorezcan el desarrollo de una Educación Física más justa, equitativa y transformadora.

2.5. Tabla síntesis de estudios recientes

Tabla 1. Estudios recientes.

Autores (año)	Tipo de estudio	Muestra	Resultados principales
Bisa, M. (2023)	Investigación cualitativa	20 alumnos de la ESO (12 niños 8 niñas) entre 15 y 17 años	La educación deportiva es un medio eficaz para desarrollar la personalidad, ya que enseña valores como el trabajo en equipo, la disciplina y la responsabilidad.
Chasciar, V. (2024)	Investigación experimental	500 adolescentes entre 13 y 18 años	Aseguran que añadir programas de educación física al currículum escolar proporciona un desarrollo holístico a la gente joven.
Muntaner-Guasp et al. (2022)	Estudio explicativo de corte cualitativo	8 maestros y maestras de diferentes escuelas	Las metodologías activas son inclusivas cuando fomentan la participación real, el trabajo cooperativo y el aprendizaje competencial, fortaleciendo la identidad grupal del aula.
Zebracki, K. (2024)	Estudio teórico	-	El artículo subraya que los deportes y las actividades recreativas brindan a los jóvenes con discapacidad la oportunidad de unirse a otros, desafiar las actitudes sociales y divertirse.

Gámez-Calvo, L. (2024)	Revisión sistemática (PRISMA)	57 estudios de bases de datos fiables (PubMed, Web of Science y Scopus)	Existe un espectro diverso de actitudes entre los profesores de Educación Física hacia la discapacidad, que van desde perspectivas inclusivas a otras más tradicionales e integradoras.
Eliecer et al. (2023)	Exploración documental-bibliográfica	75 trabajos de los últimos cinco años	La importancia de incluir activamente a las personas con discapacidad, especialmente en actividades recreativas, culturales y deportivas.
Anzules et al. (2025)	Estudio cualitativo	5 jóvenes atletas con discapacidad intelectual	El deporte adaptado favorece el bienestar y la inclusión de jóvenes con discapacidad intelectual, mejorando su desarrollo personal y social.

3. DESARROLLO DEL TRABAJO.

3. DESARROLLO DEL TRABAJO

3.1. Marco Normativo estatal y autonómico de referencia.

1. Constitución española.

Constitución Española de 1978, BOE núm. 311, de 29 de diciembre de 1978.

2. Ley Orgánica de Educación.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación, BOE núm. 106, de 4 de mayo de 2006, modificada por Ley Orgánica 3/2020, de 29 de diciembre, BOE núm. 340, de 30 de diciembre de 2020.

3. Currículum. Normativa Estatal.

Real Decreto 217/2022, de 29 de marzo, por el que se establece la ordenación y las enseñanzas mínimas de la Educación Secundaria Obligatoria, BOE núm. 76, de 30 de marzo de 2022.

4. Currículum. Normativa Autonómica.

DECRETO 77/2023, de 30 de mayo, de establecimiento del currículo de Educación Básica e implantación en la Comunidad Autónoma de Euskadi.

5. Programaciones Didácticas.

Orden de 14 de julio de 2016, de la Consejera de Educación, Política Lingüística y Cultura, sobre la organización de las programaciones didácticas en ESO y Bachillerato, BOPV núm. 139, de 21 de julio de 2016.

6. Evaluación (criterios de evaluación, criterios de calificación).

Resolución de 19 de abril de 2021, por la que se establece la normativa de evaluación en Educación Secundaria Obligatoria en el País Vasco, BOPV núm. 77, de 23 de abril de 2021.

7. Reclamación de Calificaciones.

Instrucción de 10 de junio de 2019, de la Dirección de Evaluación e Innovación Educativa, relativa al procedimiento de reclamación de calificaciones en ESO, BOPV núm. 113, de 14 de junio de 2019.

8. Promoción (de curso y de etapa).

Decreto 217/2015, de 22 de diciembre, por el que se regula la promoción y titulación en ESO y Bachillerato, BOPV núm. 250, de 31 de diciembre de 2015.

9. Organización y Funcionamiento de los IES y CIPFP.

Resolución de 15 de julio de 2021, de la Consejería de Educación, sobre instrucciones para la organización y funcionamiento de los centros de Educación Secundaria Obligatoria, BOPV núm. 160, de 18 de julio de 2021.

10. Tutoría y orientación académica.

Decreto 127/2016, de 9 de agosto, por el que se regula la orientación educativa en los centros de Educación Secundaria, BOPV núm. 152, de 12 de agosto de 2016.

11. Alumnado con necesidades educativas especiales.

Orden de 15 de enero de 2020, por la que se establece la atención al alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo, BOPV núm. 16, de 22 de enero de 2020.

12. Convivencia.

Ley 4/2011, de 7 de abril, de convivencia y participación de la comunidad educativa en el País Vasco, BOPV núm. 72, de 13 de abril de 2011.

3.2. Contextualización del centro educativo

El centro se encuentra ubicado en Vitoria-Gasteiz, en el corazón de la ciudad, lo que le otorga una ubicación privilegiada y accesible para la comunidad. Es el colegio religioso concertado más antiguo de Vitoria, con una larga historia de 150 años.

Figura I

Colegio Niño Jesús Ikastetxea



Fuente: Colegio Niño Jesús Ikastetxea

Es un centro concertado que ofrece educación hasta la ESO, sin contar con Bachillerato. En cada curso se imparten dos modalidades (A y B), ambas en el idioma cooficial de la región, el euskera.

Cada clase cuenta con una media de 25 alumnos, lo que refleja una estructura educativa dinámica y diversa. En los últimos años, el centro ha experimentado un notable aumento de la diversidad cultural, con estudiantes provenientes de distintos países, lo que enriquece el entorno académico y social. Aunque hace algunos años la comunidad estudiantil era menos diversa, hoy en día se encuentran representadas muchas culturas diferentes, lo que también ha traído consigo una mayor variedad en los niveles socioeconómicos de los alumnos, que, en general, provienen de familias de estatus medio-alto, favorecido por la zona en la que se encuentra el centro y su historia.

Además, el centro acoge a alumnos con diversas necesidades educativas especiales, tanto con discapacidad intelectual como motriz, lo que plantea retos y oportunidades para trabajar en la inclusión educativa y la adaptabilidad de las metodologías de enseñanza. Es importante destacar que los estudiantes con discapacidad no siempre asisten a todas las sesiones junto al resto del grupo, lo que indica que la inclusión en las sesiones deportivas aún no se ha consolidado

completamente. A pesar de esto, el centro sigue trabajando para mejorar la integración y la adaptación de sus actividades para todos los estudiantes.

En cuanto a las instalaciones, el centro dispone de diversos recursos deportivos. Entre ellos, destacan un patio amplio con canchas de baloncesto y fútbol sala, un gimnasio equipado con potros, cuerdas, colchonetas y una cancha de voleibol, y un polideportivo donde se realizan la mayoría de las sesiones de Educación Física. Estas instalaciones permiten una gran variedad de actividades y contribuyen a la formación física integral de los estudiantes.

Figura II

Polideportivo del centro



Fuente: elaboración propia.

Sin embargo, el material con el que cuenta el centro es bastante básico. A pesar de tener lo esencial (petos, conos, balones de distintos tipos, aros, etc.), se ha notado una escasez en el material adaptado. Un ejemplo claro es el caso del goalball, donde solo se dispone de una pelota con cascabel, y dado que el grupo de estudiantes es grande, se ve necesario modificar las reglas o incluso crear material propio para poder llevar a cabo las actividades de manera adecuada. Este tipo de limitación en los recursos materiales es un desafío para poder ofrecer una educación física adaptada a la diversidad de estudiantes del centro.

En cuanto al equipo docente, está compuesto por varios profesores de EF, con uno asignado a cada etapa educativa: uno para Educación Infantil, otro para Educación Primaria y otro para la ESO. Esto permite una especialización en las diferentes etapas y una atención más personalizada según las necesidades de cada grupo. Si bien existe una profesora especializada en Educación Física, no está específicamente formada en deporte adaptado, lo que representa una limitación a la hora de abordar la inclusión plena en las clases deportivas, especialmente para los alumnos con discapacidad. De todos modos, estos alumnos con discapacidad tienen especialistas asignados para trabajar con ellos de manera individualizada, lo que garantiza que se atiendan sus necesidades de manera integral y específica.

También cabe destacar que los profesores del centro se reúnen semanalmente los lunes para discutir el progreso y las necesidades de sus alumnos, lo que favorece una comunicación constante y efectiva entre ellos. Este enfoque colaborativo busca asegurar que las necesidades de todos los estudiantes sean atendidas adecuadamente, además de retroalimentarse entre ellos en busca de una mejora continua.

En cuanto a la tecnología, los profesores tienen acceso a Wi-Fi mediante un router inalámbrico que se conecta al ordenador, lo que facilita la realización de tareas y gestiones académicas. Sin embargo, los alumnos deben dejar sus móviles en las taquillas al llegar al colegio, y el acceso a Wi-Fi se les habilita únicamente cuando necesitan hacer alguna tarea que implique el uso del ordenador. El centro utiliza la plataforma Classroom para subir el contenido de la materia, asignar tareas, gestionar entregas y llevar a cabo otras gestiones académicas, lo que permite una mejor organización del aprendizaje y una comunicación eficiente entre alumnos y profesores.

El centro también ha establecido una relación continua con las familias, manteniéndolas informadas sobre el progreso de sus hijos a través de informes periódicos mediante diferentes vías (reuniones presenciales, llamadas telefónicas, mensajes de texto...). Esto facilita la implicación activa de las familias en el proceso educativo y fomenta un entorno de apoyo mutuo.

En términos de programas deportivos y actividades extracurriculares, el centro está comprometido con la inclusión. Aunque como ya se ha mencionado, no todos los estudiantes con discapacidad participan en las actividades deportivas junto con el resto

de la clase, el centro se esfuerza por fomentar un ambiente inclusivo, lo que se refleja en los esfuerzos por integrar a los estudiantes con discapacidad en diversas actividades. Sin embargo, la falta de formación especializada en NEEs sigue siendo una barrera que limita la implementación de una verdadera inclusión en las clases de educación física.

Dentro del marco del Proyecto Educativo del Centro (PEC), se desarrollan diversos proyectos que abarcan aspectos fundamentales de la vida educativa de los estudiantes. Estos proyectos son clave para definir la metodología, los objetivos y las estrategias que guiarán el desarrollo académico, social y emocional de los alumnos. Entre los principales proyectos que componen el PEC, destaca en primer lugar el Proyecto Curricular, que organiza las enseñanzas del centro, estableciendo los contenidos, competencias y criterios de evaluación por cada etapa educativa. El objetivo del Proyecto Curricular es principalmente que todos los estudiantes reciban una educación equilibrada y adaptada a sus necesidades, de forma que favorezca tanto a su desarrollo académico como personal. En el caso de la asignatura de EF, se busca principalmente promover la participación activa de todos los estudiantes, sin importar sus capacidades físicas o intelectuales, además de fomentar hábitos saludables.

Por otro lado, además del Proyecto Curricular, nos encontramos con el Plan de Acción Tutorial. Así pues, en la ESO, la orientación educativa busca favorecer el autoconocimiento y la toma de decisiones del alumnado para construir su itinerario formativo y proyecto de vida. Además, en esta etapa, se promueve el descubrimiento de orientaciones laborales libres de estereotipos sexistas y se fomenta la igualdad de oportunidades. Además, se realizan actividades de orientación personal, social, académica y profesional. También cabe destacar que el tutor/a trabaja en coordinación con el orientador/a para identificar y apoyar al alumnado con necesidades educativas especiales o específicas, y mantiene reuniones con las familias para asegurar un enfoque integral y colaborativo en el proceso educativo del alumnado.

A continuación aparece la metodología del centro, flexible y abierta a la innovación, combinando diversos enfoques para adaptarse a las necesidades del alumnado. También se fomenta el trabajo en grupo, la participación activa y el aprendizaje basado en proyectos, investigaciones y actividades creativas. Además, en Educación Primaria y Secundaria, se da especial importancia al uso de la tecnología

para preparar al alumnado para su futuro laboral, sin descuidar el uso equilibrado de materiales tradicionales como los libros de texto.

Por otro lado, en el centro Niño Jesús, la evaluación se entiende como un proceso sistemático, continuo e integrado en la enseñanza-aprendizaje, cuyo objetivo es valorar el rendimiento del alumnado y su proceso de aprendizaje. Se evalúa para orientar el aprendizaje, conocer el grado de dominio de los objetivos educativos, diseñar actividades de refuerzo y aplicar medidas correctoras cuando sea necesario. Además, aparte de las evaluaciones internas, se realizan pruebas externas cada dos cursos, como la Evaluación de Diagnóstico (para 4º EPO y 2º ESO) o la prueba PISA (para alumnado de 15 años), cuyos resultados se comparan a nivel provincial, nacional y europeo.

También cabe destacar el Plan de Atención a la Diversidad del centro, el cual fomenta la inclusión y el seguimiento individualizado del alumnado. Así pues, el Departamento de Orientación es quién planifica acciones en el Plan Anual de Centro para atender las necesidades específicas de los estudiantes, garantizando una atención de calidad a lo largo del curso, con acciones establecidas por trimestres.

En cuanto al Proyecto Lingüístico, el Colegio Niño Jesús promueve la normalización del Euskera como lengua de inmersión desde Educación Infantil hasta la ESO. Recientemente, se ha renovado el Proyecto Lingüístico, incorporando el nuevo Plan Lector aprobado en 2024, que se implementará en todas las etapas. El proyecto abarca el aprendizaje de las tres lenguas, con actividades de apoyo como barnetegis, participación en la Korrika, teatros y actividades extraescolares.

En este centro también se apuesta por la Innovación Educativa, buscando un aprendizaje creativo y adaptado a las necesidades del alumnado. El proceso de enseñanza-aprendizaje se ajusta continuamente para mejorar la educación, incorporando nuevos proyectos y modificando los existentes según las necesidades del alumnado. Por ello, el personal docente debe estar en constante formación, con los aprendizajes reflejados en el Plan Anual de Centro y en el Plan de Formación.

Por último, recalcar que también se realizan diferentes actividades fuera del aula. El objetivo de las mismas es relacionarse directamente con el medio físico, permitiendo igualmente estimular tanto las competencias investigativas como confrontar la teoría con la práctica. El tipo de actividades que se llevan a cabo fuera del

aula pueden ser diversas, así como culturales, deportivas, idiomáticas o artísticas. En el caso de las deportivas, nos encontramos por ejemplo con deportes en otros entornos como escalada, esquí, patinaje sobre hielo o rutas en bicicleta por la ciudad.

3.3. Presentación de la propuesta pedagógica, análisis y proyecto de mejora a la misma. Centrándose en los siguientes aspectos:

En primer lugar, se debe mencionar que se trata de un centro con una amplia trayectoria educativa y un enfoque pedagógico basado en la atención personalizada al alumnado, donde se valora especialmente la convivencia, la diversidad y la formación integral. El contexto del centro presenta una notable variedad cultural y socioeconómica, lo que enriquece el entorno de aprendizaje, pero también plantea desafíos específicos en cuanto a la atención a la diversidad y la inclusión.

Durante el periodo de prácticas, se ha tenido la oportunidad de observar y participar en el área de Educación Física a lo largo de toda la etapa de Educación Secundaria Obligatoria (ESO), lo que ha permitido comprender la programación general del departamento. Sin embargo, la situación de aprendizaje propuesta en este trabajo se dirige específicamente al alumnado de 3º de la ESO, centrando la intervención en un momento clave del desarrollo adolescente, tanto a nivel físico como social y emocional.

A lo largo de esta etapa, se ha podido identificar una presencia constante de necesidades específicas de apoyo educativo (NEAEs) en diversos cursos, lo que ha puesto en evidencia la necesidad de adoptar estrategias metodológicas inclusivas, así como recursos adaptados que permitan garantizar la participación y el progreso de todo el alumnado. En este sentido, este punto se enfocará en aportar una visión crítica y constructiva que permita proponer mejoras concretas desde un enfoque innovador, inclusivo y ético.

a) Secuencia de las competencias clave, competencias específicas, saberes básicos y perfil de salida.

A continuación, en la Figura 1, se puede ver la Programación General Anual (PGA) que me ha brindado el Colegio Niño Jesús Ikastetxea, dónde aparecen el número

de unidades, los contenidos principales de cada una, los saberes básicos y las competencias específicas que ellos han considerado oportunas, teniendo en cuenta el currículum educativo del País Vasco.

Figura III

Concreción curricular

UNIDAD	CONTENIDOS PRINCIPALES	SABERES BÁSICOS	COMPETENCIAS ESPECÍFICAS
1	Juegos cooperativos y de cohesión	A, C, D	CE1, CE2, CE3
2	Expresión corporal y dramatización	B, C, E	CE3, CE5
3	Condición física y salud	A, E, F	CE1, CE4, CE6
4	Atletismo: técnica y táctica	A, D, F	CE2, CE4
5	Deportes colectivos	A, C, E	CE1, CE2, CE6
6	Primeros auxilios y seguridad	A, F	CE4, CE6
7	Deporte adaptado	C, E, F	CE2, CE5, CE6
8	Juegos varios / torneos finales	A, C	CE1, CE2

Nota: PGA de Educación Física del Colegio Niño Jesús Ikastetxea.

Tal y como se ha mencionado, esta PGA, muestra una estructura organizada por unidades didácticas, dónde se sitúan los contenidos principales de cada una, saberes básicos y competencias específicas. De todos modos, si analizamos la secuencia entre las competencias clave, las competencias específicas del área, los saberes básicos y el perfil de salida del alumnado, se identifican diversas fortalezas junto con limitaciones importantes que merecen una reflexión crítica.

En primer lugar, como es lógico, la PGA recoge las competencias específicas de forma alineada con el currículo vasco, y las vincula con los saberes básicos propuestos en la normativa. De esta forma, se contribuye a garantizar que se aborden los distintos bloques de contenidos de manera transversal (por ejemplo, hábitos saludables, resolución de problemas motrices, o expresión corporal). No obstante, se observa una distribución un tanto desequilibrada así como de las competencias como de los saberes: algunos, como el saber básico F (vida activa y saludable), aparecen con frecuencia, mientras que otros, como el B (expresión corporal), se limitan a aparecer solamente en una única unidad (U2). Lo mismo ocurre con competencias como la CE3 (comunicación y expresión emocional) o la CE5 (actuar con seguridad y respeto), que quedan reducidas en una o dos unidades sin una integración transversal.

Por otro lado, considero que la secuencia entre las unidades no evidencia una progresión clara hacia el logro del perfil de salida competencial. Es decir, el itinerario planteado según mi punto de vista no garantiza una evolución gradual de la autonomía del alumnado, ni una construcción competencial sólida. Por ejemplo, los contenidos de condición física (U3) y atletismo (U4), aparecen de manera muy esporádica, sin aparente conexión ni con los aprendizajes previos ni con la práctica reflexiva posterior. Igualmente, se echa en falta una mayor contextualización y vínculo con el entorno del alumnado, algo que el propio Decreto 77/2023 establece como clave para el aprendizaje significativo, como por ejemplo deportes autóctonos de la comunidad, así como son los “herri kirolak”.

Otra de las debilidades que se pueden notar es la ausencia de una unidad de cierre competencial. En este caso, la U8, planteada como “torneos finales y juegos varios”, carece de intencionalidad pedagógica clara, y no contribuye al desarrollo de competencias como la reflexión, la evaluación de la propia práctica o la toma de decisiones en equipo. Una propuesta de mejora en este sentido podría ser el diseño de una gymkhana cooperativa, donde el alumnado aplique de forma integrada los contenidos abordados durante el curso: pruebas físicas, expresión, trabajo en equipo, primeros auxilios o deporte adaptado. Este tipo de unidad permitiría avanzar hacia un modelo competencial real y podría facilitar evidencias vinculadas al perfil de salida del

alumnado, fomentando al mismo tiempo la motivación y la corresponsabilidad en el aprendizaje.

En resumen, si bien la PGA incorpora los elementos curriculares exigidos por la normativa vasca, la secuencia entre ellos no siempre resulta coherente ni progresiva, y se presenta como una suma de unidades independientes más que como una planificación estratégica orientada al desarrollo competencial integral del alumnado. Por eso, podemos considerar como pasos clave para mejorar esta alineación tales como incorporar unidades más globalizadas, incluir criterios de evaluación explícitos y asegurar una distribución más equitativa de saberes y competencias.

b) Evaluación (criterios de calificación, instrumentos de evaluación, evaluación del proceso y de la práctica docente).

En la propuesta pedagógica del centro, se ha podido observar una práctica evaluativa en el área de Educación Física que va más allá de los aspectos meramente físicos. El profesorado emplea rúbricas de observación como principal instrumento, y da un peso significativo a aspectos como la actitud, la cooperación y la implicación activa del alumnado en las sesiones. Esta orientación valorativa, centrada en el desarrollo personal y social del estudiante, representa una fortaleza del centro reflejando una comprensión amplia y educativa de la asignatura.

Sin embargo, a pesar de estos elementos positivos, también se identifican limitaciones importantes. En primer lugar, la evaluación se basa casi exclusivamente en la observación directa, sin incorporar de forma sistemática otros instrumentos como tareas competenciales, registros audiovisuales, exposiciones, retos o proyectos. Esto limita la posibilidad de recoger evidencias variadas y ricas del aprendizaje real del alumnado. Es en actividades puntuales como Acrosport, donde sí se promueve un análisis más profundo por ejemplo mediante coevaluaciones. Esta carencia reduce las oportunidades del alumnado para tomar conciencia de su propio aprendizaje, expresar sus percepciones y asumir un rol activo en su proceso de mejora.

Desde una perspectiva inclusiva y formativa, la propuesta de mejora para esta situación de aprendizaje incluye la incorporación sistemática de espacios de autoevaluación y reflexión crítica. Estas actividades permitirán al alumnado valorar la actividad no solo desde su experiencia motriz, sino también desde dimensiones sociales, éticas y emocionales. Se propone, por ejemplo, la elaboración de diarios de reflexión, formularios digitales o debates abiertos al finalizar las sesiones, donde se puedan compartir experiencias, sensaciones y propuestas de mejora. Estos espacios de expresión servirán también como canales para identificar barreras de participación o inclusión que el profesorado pudiera no haber detectado, fortaleciendo así una educación física más equitativa y centrada en el alumnado.

Otro aspecto crítico es que no se observa una adaptación clara de los criterios de evaluación a la diversidad del alumnado, ni una personalización de los procesos evaluativos. Aunque se valora la actitud, no queda claro si se tienen en cuenta las distintas capacidades, ritmos y contextos de los estudiantes para permitir que todos puedan demostrar su progreso partiendo desde el mismo nivel. Considero que esto puede generar dinámicas comparativas que contradicen el enfoque competencial.

Dicho esto, se recomienda potenciar el uso de instrumentos variados de evaluación, como las coevaluaciones, grabaciones de tareas y rúbricas compartidas, para hacer más transparente y participativa la evaluación. Finalmente, se sugiere que los criterios de evaluación se adapten a las necesidades y capacidades del grupo, permitiendo que todo el alumnado pueda demostrar su progreso desde una lógica competencial y no comparativa.

c) Actividades TIC.

En el centro Colegio Niño Jesús, la integración de las tecnologías de la información y la comunicación (TIC) en la asignatura de Educación Física se realiza de forma muy puntual. El centro dispone de una plataforma educativa digital, llamada Google Classroom, en la que el profesorado puede compartir materiales, tareas complementarias y recursos relacionados con la asignatura. Esta herramienta facilita el acceso a los contenidos fuera del horario lectivo, pero su uso no se extiende de manera

sistemática a la planificación ni a la evaluación del aprendizaje, lo que limita su potencial pedagógico.

Además de esta plataforma, destaca otra metodología en la que se utilizan las TIC, que es la grabación de actividades cooperativas realizadas por alumnado de años anteriores, con el objetivo de que los actuales estudiantes puedan visualizar ejemplos reales y comprender la finalidad de determinadas dinámicas grupales. De todos modos, esto se trata de un método más instrumental que pedagógico.

En definitiva, la integración de las TIC en la asignatura de EF se ha visualizado como muy puntual y limitada. Ya que no se promueven espacios donde el alumnado pueda crear contenido, reflexionar con herramientas digitales, o gestionar su propio aprendizaje mediante recursos tecnológicos.

En el aula de referencia se dispone también de una pizarra digital, cuya incorporación en las sesiones teóricas podría resultar especialmente provechosa. En este sentido, se plantea potenciar el uso de las TIC como recurso didáctico e inclusivo, con el objetivo de enriquecer el proceso de enseñanza-aprendizaje y favorecer la motivación del alumnado.

Se propone el uso de breves presentaciones digitales apoyadas con vídeos ilustrativos, recursos audiovisuales sobre la unidad en cuestión y juegos interactivos que permitan al alumnado adquirir una base teórica antes de llevar a cabo las sesiones prácticas. Asimismo, el uso de plataformas de coevaluación o herramientas como formularios de Google o Padlet permitiría incorporar la autoevaluación y reflexión crítica del alumnado al final de cada sesión, reforzando su papel activo en el proceso educativo.

Estas actividades TIC no solo pueden contribuir a diversificar las estrategias metodológicas, sino que también permiten atender a la diversidad de estilos de aprendizaje presentes en el aula, facilitando una comprensión más profunda y participativa del contenido. Desde esta perspectiva, se entiende que la tecnología debe ser una herramienta al servicio de la inclusión, el pensamiento crítico y la autonomía del alumnado.

d) Metodologías activas.

Se ha podido observar un uso limitado de metodologías activas dentro del área de Educación Física, centrado principalmente en dinámicas tradicionales. Si bien esto facilita la organización y control del grupo, puede llegar a limitar la autonomía del alumnado así como su implicación cognitiva y emocional en su aprendizaje. Además, esta escasa variedad metodológica, también puede afectar de forma negativa a los alumnos en su motivación, autoestima o sentido de pertenencia al grupo.

En este caso, como se ha mencionado previamente, el centro solo dispone de una docente de EF para toda la ESO. Así pues, se puede apreciar cómo no ha podido contrastar una línea metodológica clara con más docentes del mismo área y de la misma etapa educativa. Esto ha hecho que desde mi punto de vista se decante por su propio estilo personal y por metodologías que le han sido útiles en años anteriores. En este caso, sería interesante promover espacios dónde se puedan consensuar líneas metodológicas comunes entre profesionales del área, o por ejemplo promover la formación específica en metodologías activas y su aplicación en contextos diversos.

Desde una perspectiva crítica, se aprecia una oportunidad de mejora en la ampliación y diversificación de las metodologías activas utilizadas, especialmente en unidades didácticas con un enfoque inclusivo. En este sentido, la SA que se presenta plantea una combinación metodológica más rica, adaptada al objetivo de favorecer una Educación Física participativa, reflexiva e inclusiva.

De cara a esta situación, se propone el aprendizaje cooperativo, implementado mediante estructuras más complejas que incluyan roles rotativos, grupos heterogéneos y dinámicas de apoyo entre iguales, con el fin de asegurar que todo el alumnado tenga un papel activo y valioso. A ello se sumará el aprendizaje experiencial, promoviendo que los estudiantes vivan en primera persona situaciones similares a las que enfrentan personas con discapacidad en contextos deportivos, lo que permite generar empatía y comprensión real.

Además, se puede introducir otra metodología activa como el aprendizaje basado en retos, ya que sitúa al alumnado ante situaciones motrices que deben resolver en grupo, como por ejemplo diseñar una actividad adaptada para sus compañeros/as o

preparar una sesión inclusiva. Así pues, debemos considerar las metodologías activas como un pilar fundamental de la acción educativa, y no solo como un elemento decorativo. Ya que se deben alinear con el desarrollo de las competencias específicas del área así como con el perfil de salida del alumnado.

e) Propuestas de innovación educativa, indicando qué se va a incorporar en la programación, cuándo y cómo, así como los criterios y metodología de evaluación.

Durante el periodo de prácticas en el centro Colegio Niño Jesús, se ha identificado una programación bien estructurada, pero con margen de mejora en cuanto a propuestas que promuevan la inclusión desde un enfoque vivencial y crítico. En este marco, se presenta una situación de aprendizaje innovadora titulada “Deporte para todos”, dirigida al grupo de 3º de ESO, con el objetivo de trabajar contenidos motrices al tiempo que se desarrollan valores inclusivos, de empatía y de equidad.

La innovación principal de la unidad es la integración de actividades de deporte adaptado en diferentes contextos motrices: deportes colectivos, individuales y de adversario. Cada experiencia está diseñada para que el alumnado pueda vivenciar en primera persona las barreras y oportunidades que surgen en la práctica deportiva cuando se incorporan adaptaciones necesarias para personas con discapacidad. Se pretende no solo sensibilizar, sino también desarrollar una competencia social y ciudadana crítica y activa.

Desde el punto de vista metodológico, se incorporan estrategias como el Aprendizaje cooperativo, con roles distribuidos y tareas en grupo con objetivos comunes. También el Aprendizaje basado en la experiencia y en retos, donde se desafía al alumnado a resolver situaciones reales relacionadas con la inclusión. Por otro lado la reflexión crítica y autorregulación del aprendizaje, a través de espacios de debate, formularios y autoevaluación. O por ejemplo el uso de las TIC como apoyo didáctico antes y después de las sesiones prácticas (vídeos, presentaciones, juegos interactivos, etc.).

La unidad se desarrollará a lo largo de 8 sesiones, distribuidas en un bloque de cuatro semanas, dentro del tercer trimestre del curso. La propuesta se organiza de la siguiente manera:

- Sesión 1: Introducción al deporte adaptado e inclusión. Presentación del reto inicial y de conceptos clave con apoyo TIC (vídeos + breve presentación + dinámica de sensibilización).
- Sesiones 2 y 3: Adaptación de deportes colectivos (voley sentados y un circuito de relevos adaptado, experimentando diferentes diversidades funcionales). Enfoque en la cooperación.
- Sesiones 4 y 5: Adaptación de deportes individuales (atletismo con guías y Boccia). Enfoque en el esfuerzo y la autorregulación.
- Sesiones 6 y 7: Adaptación de deportes de adversario (Goalball y fútbol 5 para ciegos). Enfoque en la toma de decisiones y respeto por el oponente.
- Sesión 8: Actividad culminativa. Diseño cooperativo de una actividad adaptada por grupos + reflexión crítica final.

Esta secuenciación permite un enfoque progresivo, en el que el alumnado experimenta diferentes tipos de adaptación, analiza sus implicaciones, y finalmente aplica lo aprendido creando su propia propuesta inclusiva.

En cuanto a la evaluación, se plantea desde una perspectiva formativa, competencial e inclusiva, atendiendo tanto al desarrollo motriz como a los aspectos actitudinales, sociales y reflexivos del alumnado. En ella se evaluarán aspectos como la participación activa y respetuosa en las actividades propuestas, la aplicación de estrategias adaptadas y toma de decisiones cooperativas, o la capacidad de análisis y reflexión sobre la diversidad en el deporte. Además del diseño y la justificación de una propuesta final inclusiva.

Como instrumentos de evaluación, se emplea una rúbrica de observación directa del docente, centrada en aspectos como la actitud, la cooperación y la participación activa durante las sesiones. Esta se complementará con una rúbrica de reflexión escrita individual, a través de la cual el alumnado podrá expresar su comprensión de los contenidos, analizar su propio proceso de aprendizaje y valorar la inclusión en el contexto motriz. Por último, se aplicará una rúbrica específica para el proyecto final

grupal, junto con la observación del trabajo en equipo, que valorará tanto el diseño de la actividad motriz adaptada como su fundamentación, el reparto equitativo de responsabilidades o la capacidad de justificación crítica. Además, el docente utilizará un diario de prácticas docente como herramienta complementaria de reflexión y mejora continua del proceso de enseñanza-aprendizaje.

En conjunto, esta propuesta busca introducir en la programación una unidad innovadora, con metodologías activas, recursos tecnológicos y un enfoque inclusivo realista, que impulse una Educación Física centrada en el respeto, la equidad y la participación de todo el alumnado.

f) Desarrollo de valores relativos a equidad y diversidad.

La situación de aprendizaje “Deporte para todos” parte de la convicción de que la Educación Física puede y debe ser un espacio privilegiado para la formación en valores, especialmente aquellos vinculados con la equidad, la inclusión y el respeto por la diversidad. En un centro como el Colegio Niño Jesús, donde existe una clara variedad cultural, económica y funcional entre el alumnado, se hace especialmente necesario trabajar estos aspectos desde un enfoque vivencial y reflexivo.

A lo largo de las ocho sesiones planteadas, se propone que el alumnado no solo participe en actividades físicas adaptadas, sino que experimente activamente las barreras y desafíos que enfrentan personas con discapacidad en contextos deportivos. Estas vivencias permiten generar procesos de empatía genuina, cuestionamiento de estereotipos y comprensión de la necesidad de adaptar espacios, materiales y normas para garantizar el derecho de todas las personas a participar en igualdad de condiciones.

Para asegurar el desarrollo efectivo de estos valores, la unidad incorpora momentos específicos de reflexión crítica, tanto de forma individual como colectiva, en los que el alumnado puede compartir lo sentido, aprendido y descubierto durante la práctica. Además, se fomenta el trabajo cooperativo en grupos heterogéneos, donde la ayuda mutua, la escucha activa y la responsabilidad compartida son pilares fundamentales. Estas dinámicas no solo refuerzan la cohesión del grupo, sino que también rompen barreras sociales que en ocasiones pasan desapercibidas.

La evaluación también se orienta a reconocer y valorar actitudes inclusivas, conductas solidarias y propuestas que demuestren comprensión y compromiso con la diversidad. Al incluir como producto final el diseño de una actividad adaptada, se ofrece al alumnado una oportunidad para transformar lo vivido en acción concreta, reforzando así la interiorización de estos valores.

En definitiva, esta unidad busca ir más allá de la transmisión de contenidos deportivos, planteándose como una intervención educativa orientada a la transformación de actitudes y al fomento de una cultura escolar inclusiva, donde la diversidad no sea vista como una barrera, sino como una riqueza compartida.

g) Desarrollo de valores éticos.

Tal y como sabemos, la Educación Física, por su carácter vivencial, social y práctico, ofrece un marco idóneo para la formación ética del alumnado. En la SA que se propone a continuación, “Deporte para todos”, se plantea como objetivo transversal el desarrollo de valores éticos mediante experiencias que desafían al alumnado a revisar sus creencias, cuestionar sus comportamientos y actuar desde el respeto y la responsabilidad.

A través de las actividades adaptadas, el alumnado vivencia situaciones en las que debe ponerse en el lugar del otro, respetar ritmos distintos, ayudar al compañero o compañera, y adaptar su propia conducta para favorecer la inclusión. Esto no solo favorece la empatía, sino también la comprensión de principios como la justicia social y la equidad, desde una perspectiva ética y no solo técnica.

La organización de la unidad en grupos cooperativos, el trabajo en entornos diversos y los momentos de reflexión crítica están diseñados para generar diálogos éticos en torno a preguntas como: ¿he respetado las necesidades de mis compañeros?, ¿cómo me he sentido cuando no podía participar con normalidad? o ¿qué puedo hacer para que todos y todas se sientan incluidos/as en clase?

Además, el producto final —una propuesta de actividad adaptada creada por el alumnado— no solo es un reto motriz, sino también un ejercicio de ética aplicada, en el que deben tomar decisiones que garanticen la participación de todas las personas,

justificando sus elecciones desde el respeto a la diversidad y al derecho a la igualdad de oportunidades.

En definitiva, esta unidad va más allá del aprendizaje técnico o físico: busca formar personas conscientes, justas y solidarias, capaces de trasladar estos valores éticos a su vida cotidiana dentro y fuera del ámbito escolar.

h) Atención a la diversidad

La situación de aprendizaje “Deporte para todos” ha sido diseñada con una atención explícita y transversal a la diversidad del alumnado. En el contexto del Colegio Niño Jesús, donde se combina una notable heterogeneidad cultural, económica y funcional, resulta imprescindible que la programación de Educación Física parta del principio de que todas las personas tienen derecho a participar, aprender y desarrollarse en igualdad de condiciones, independientemente de sus capacidades o circunstancias.

La propuesta se articula sobre la base del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), permitiendo que el alumnado acceda a los contenidos y actividades desde diferentes vías, y pueda mostrar lo aprendido de distintas formas. Las actividades físicas adaptadas están organizadas con niveles de dificultad graduados, alternativas de participación y apoyos para garantizar la inclusión real de todo el grupo. A través de estaciones de trabajo o agrupamientos flexibles, cada alumno o alumna puede participar desde su situación personal, sin quedar excluido ni descontextualizado.

Además, la unidad promueve la interdependencia positiva, donde el éxito del grupo depende del compromiso y la cooperación de todas las personas. Esto no solo favorece la cohesión del aula, sino que también convierte la diversidad en una riqueza pedagógica que se vive de forma tangible en cada sesión.

El enfoque metodológico se aleja de modelos tradicionales centrados en el rendimiento físico y se orienta hacia una Educación Física más inclusiva, comprensiva y centrada en las personas, donde se valoran actitudes, el esfuerzo individual, la cooperación y la empatía tanto como el logro técnico. En este sentido, el papel del docente como mediador es clave para adaptar materiales, tiempos y roles, así como para observar y responder a las necesidades concretas que puedan surgir en cada sesión.

Esta atención a la diversidad no es solo una cuestión organizativa, sino un compromiso ético y educativo que se traduce en un aula más justa, democrática y participativa.

3.4. Desarrollo de la Situación de Aprendizaje.

SITUACIÓN DE APRENDIZAJE para 3º ESO

NOMBRE: “Deporte para todos”

Curso: 3ºESO **Bloque saberes básicos:** Bloques A, B y C **SA:** 7 **Trimestre:** 3º **Nº Sesiones:** 8

Justificación:

Esta SA surge de la necesidad de acercar al alumnado de 3º de ESO a realidades de diversidad funcional con las que no tienen experiencia previa, en un centro con presencia de alumnado NEAE. Aprovechando su interés por dinámicas activas y diferentes, esta propuesta busca desarrollar valores de empatía y respeto a través de metodologías vivenciales, apoyándonos en el Decreto 77/2023 que dirige el currículum del País Vasco. Para ello, se distinguen distintas fases propias de una metodología emergente, así como una fase inicial de sensibilización, otra vivencial y de experimentación; y otra de creación colaborativa y reflexión crítica. Esta propuesta se alinea directamente con el ODS 10 (Reducción de desigualdades), promoviendo una Educación Física inclusiva, significativa y comprometida con la equidad. Además, cabe destacar que el enfoque metodológico, se sustenta en mis experiencias previas trabajando en asociaciones de deporte adaptado, así como en mi formación en el máster de Necesidades Educativas Especiales (NEEs) que me ha permitido profundizar en distintas realidades y en la creación de espacios inclusivos dentro del aula y fuera de ella.

Saberes básicos:

- Bloque A – Situaciones psicomotrices

Adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.

Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica en actividades físico-deportivas: profundización, identificación y corrección de errores comunes.

- Bloque B – Situaciones sociomotrices de oposición

Estrategias y medios para pasar de la situación de ser dominado a la dominante.

Esteriotipos motores de las actividades de oposición.

- Bloque C – Situaciones sociomotrices de cooperación
-

Producciones y proyectos motores cooperativos.

Habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación.

Toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.

Objetivos didácticos

1. Valorar la diversidad funcional y aplicar adaptaciones motrices básicas que favorezcan la participación de todo el alumnado en actividades físicas.
 2. Participar de forma activa y cooperativa en situaciones motrices diversas, respetando las normas, los roles asignados y las características individuales del grupo.
 3. Diseñar en equipo una propuesta de actividad físico-deportiva adaptada, demostrando empatía, creatividad y conciencia sobre las necesidades de personas con diversidad funcional.
 4. Promover actitudes y valores éticos como la equidad, la solidaridad y la inclusión en contextos deportivos y extrapolarlos a situaciones cotidianas.
 5. Reflexionar críticamente sobre la experiencia vivida en las sesiones, identificando aprendizajes, retos superados y propuestas de mejora.
-

Reto inicial: plantear la pregunta “¿Serías capaz de diseñar una actividad deportiva dónde nadie quede fuera?”. En la última sesión, una vez hayamos puesto en práctica distintos deportes adaptados, deberéis diseñar en pequeños grupos una actividad físico-deportiva dónde nadie quede fuera independientemente de su características. En el “**Anexo I**” puede verse el QR que lleva al video de presentación del reto.

Temporalización (Descripción de las sesiones). Introductoria, Desarrollo, Evaluación o culminativa.

Sesión 1: Introducción al deporte adaptado e inclusión. Presentación del reto inicial y de conceptos clave con apoyo TIC (vídeos + breve presentación + dinámica de sensibilización).

Sesiones 2 y 3: Adaptación de deportes colectivos (voley sentados y un circuito de relevos adaptado, experimentando diferentes diversidades funcionales). Enfoque en la cooperación.

Sesiones 4 y 5: Adaptación de deportes individuales (atletismo con guías y Boccia). Enfoque en el esfuerzo y la autorregulación.

Sesiones 6 y 7: Adaptación de deportes de adversario (Goalball y fútbol 5 para ciegos). Enfoque en la toma de decisiones y respeto por el oponente.

Sesión 8: Actividad culminativa. Diseño cooperativo de una actividad adaptada por grupos + reflexión crítica final.

Situación aprendizaje final: Una vez los estudiantes hayan experimentado diferentes deportes adaptados, se les pedirá que trabajen en grupos para diseñar una actividad deportiva inclusiva. En este reto, deberán tener en cuenta diversas capacidades físicas y motrices, implementando las adaptaciones necesarias para garantizar que personas con distintos tipos de discapacidad (físicas, sensoriales, etc.) puedan participar de manera activa. Todo esto acompañado de una reflexión individual y grupal final en torno a la SA.

O.G.E. c), k)	Competencias Clave: a) Competencia personal, social y de aprender a aprender b) Competencia ciudadana c) Competencia emprendedora d) Competencia en conciencia y expresión culturales.
----------------------	--

EVALUACIÓN

Competencias específicas (C):	Criterios de Evaluación (CE):	Saberes básicos:	Actividades de Evaluación	Instrumentos de evaluación/ Criterios de calificación %
-------------------------------	-------------------------------	------------------	---------------------------	--

CE 1		Bloque A, B y C	- Participación en	- Rúbrica de observación directa
CE 4	CE 1.4, 1.6, 1.7		sesiones prácticas	/ 40% / (Anexo II)
CE 5	CE 4.1, 4.2, 4.3		(sesiones 2 a 7)	- Rúbrica de reflexión escrita
	CE 5.1, 5.2		- Reflexión crítica	/ 30% / (Anexo III)
			individual (sesión	- Rúbrica del proyecto +
			final).	observación grupal / 30% /
			- Diseño de	(Anexo IV)
			actividad adaptada	
			en grupos (sesión	
			8).	

Metodología

Estrategia de la práctica: se utilizará la global, analítica y mixta. Desde una perspectiva vivencial, de práctica activa, y mediante la adaptación de deportes colectivos, individuales y de oposición.

Estilos de enseñanza: asignación de tareas, mando directo, cooperativa, centrada en el estudiante y basado en retos.

Metodologías activas y/o emergentes: Aprendizaje Cooperativo y Aprendizaje Basado en Retos (ABR).

Distribución grupo – clase: individual, parejas y grupos pequeños y flexibles.

Participación: simultánea y consecutiva.

Posición del profesor: interna y externa, facilitando el acceso a recursos, dando retroalimentación constructiva, observador, apoyo en el proceso de aprendizaje, relación horizontal.

Feedback: feedback inmediato, continuo y retardado. Retroalimentación individualizada, reflexión crítica grupal, feedback global, positivo y negativo. Evaluativo y prescriptivo.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

Principios DUA aplicados a priori:

Formas de implicación (Principio III): captar la atención y mantener la motivación utilizando dinámicas novedosas; Generar curiosidad y sensibilidad social a través de debates sobre temas actuales y relevantes; Autorregular emociones mediante ejercicios de relajación y espacios de diálogo dónde los estudiantes expresen

sus emociones y aprendan a gestionarlas. Además, valorar el esfuerzo reconociendo los logros personales y colectivos con retroalimentación positiva constante y sistemas de reconocimiento. Y fortalecer la autonomía personal proponiendo actividades que requieran planificación, como el proyecto grupal final, de forma que desarrollen confianza y responsabilidad..

Diferentes medios de representación (Principio I): Formatos diversos para presentar la información (presentaciones, vídeos, demostraciones prácticas, material visual...); Activar conocimientos previos; Transferencia de aprendizajes (al relacionar las adaptaciones con realidades sociales y valores que se pueden aplicar en otros contextos).

Diferentes formas de acción y expresión (Principio II): Se facilita la participación mediante materiales adaptados; En las tareas de diseño y reflexión se permite responder de forma oral o escrita, individual o grupal, y se valoran igual las producciones visuales que las esquemáticas; Reconocer distintas formas de expresión fomenta una inclusión real.

Actividades de Refuerzo para alumnos de bajo

nivel: estas actividades serán las mismas que realice el resto de la clase, pero con ligeras adaptaciones, en cuanto a dificultad, tiempo, descanso, material... para que el alumno/a pueda autorregularse dependiendo su situación. Además, dependiendo la sesión, las actividades y adaptaciones serán variadas.

Actividades de Ampliación para alumnos de alto

nivel: en el caso de estas actividades de ampliación, también encontramos que estos alumno/as realizarán las mismas actividades que el resto de la clase, utilizando adaptaciones de tiempo, dificultad, descanso... Estos alumnos pueden realizar actividades extra como por ejemplo investigar sobre un deporte adaptado que no se haya visto en clase o llevar su diseño a la práctica.

Posibles adaptaciones individualizadas (con alumnos con NEE muy concretas y específicas): en caso de trabajar con alumnado con discapacidad visual, se utilizarán pelotas sonoras y material con texturas diferenciadas. Para el alumnado con discapacidad motriz, se adaptarán en función a su movilidad, asegurando un entorno seguro y accesible. En alumnos con TEA, se facilitarán anticipadores visuales, instrucciones claras y se respetarán los momentos de autorregulación emocional que puedan necesitar.

Material didáctico: material teórico elaborado por el tutor, antifaces, conos, cuerdas, aros, bancos, cronómetro y materiales reciclados para la creación de materiales adaptados, por ejemplo pelotas y balones sonoros.

Instalaciones/Espacios: polideportivo del centro, gimnasio del centro, pista exterior, aula.

Herramientas TIC-TAC-TEP: dentro de las TIC, vídeos ilustrativos sobre deporte adaptado, la pizarra digital interactiva y presentaciones visuales, creados mediante herramientas como ClipChamp, Prezzi o PPT. Cómo TAC, la plataforma educativa del centro (Classroom) para recursos, tareas y rúbricas.

Interdisciplinariedad: principalmente se conecta con el área de valores éticos por el trabajo de empatía, diversidad e inclusión, trasladando estos aspectos al contexto físico-deportivo. Además, puede tener relación con biología vinculándolo con el conocimiento del cuerpo humano y la comprensión de determinadas discapacidades.

Otros: el hilo conductor de la unidad es el reto: ¿Serías capaz de diseñar una actividad deportiva dónde nadie quede fuera? Este reto guía las sesiones hasta el final, y se vincula directamente con el ODS 10: Reducción de las desigualdades.

Bibliografía/Webgrafía: DECRETO 77/2023, de 30 de mayo, de establecimiento del currículo de Educación Básica e implantación en la Comunidad Autónoma de Euskadi.

a) Sesiones de la Unidad didáctica / Unidad de Programación

Cabe destacar que las descripciones gráficas de las diferentes sesiones han sido creadas mediante IA, por lo que las personas que aparecen en las imágenes no son reales.

Título Situación de Aprendizaje: “Deporte para todos”

Sesión nº: 1/8

Curso: 3ª ESO

Trimestre: 3º Trimestre

Nombre de la Sesión: Introducción al deporte adaptado e inclusión

Duración: 55'

Tipo Sesión: Teórico-práctica

Instalaciones: Aula ordinaria y gimnasio
motivacional, antifaces, pelotas blandas

Material: pizarra digital, proyector, video

Nº Alumnos/as: 22

Objetivos didácticos de la sesión:

1. Analizar el concepto de deporte adaptado y su papel en la inclusión social, a través de materiales audiovisuales y discusión guiada.
2. Experimentar progresivamente sensaciones asociadas a la diversidad funcional mediante una práctica de sensibilización.

Saberes básicos desarrollados:

1. Bloque C: situaciones sociomotrices de cooperación
 - a. Habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación.
2. Bloque A: Situaciones psicomotrices
 - a. Adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
 - b. Toma de decisiones previas a la realización de una actividad motriz acerca de los mecanismos coordinativos, espaciales y temporales para resolverla adecuadamente.

Justificación de la Metodología: en esta fase inicial, se ha decidido combinar una primera parte teórica con una experiencia práctica breve y significativa, con el objetivo de proporcionar al alumnado una base conceptual clara sobre el deporte adaptado y los valores de la inclusión antes de adentrarse en su práctica específica en las siguientes sesiones. A través de esta aproximación inicial, también se pretende generar empatía y motivación desde el momento inicial, favoreciendo una implicación activa y consciente por parte del alumnado.

Estilo Enseñanza: mando directo, asignación de tareas, descubrimiento guiado

Modelo pedagógico, metodología activa: modelo experiencial y aprendizaje cooperativo

Estrategia: global

Agrupación de los alumnos/as: grupo completo para la presentación inicial, y parejas para la parte práctica

Posición Profesor: dinamizador y observador activo continuo

Tipo Feedback: formativo y

Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Inicial	Presentación teórica en el aula sobre el deporte adaptado e inclusión mediante una breve presentación apoyada en recursos TIC (PowerPoint y vídeos inspiradores, como ejemplos de para-atletas). También se introducen conceptos clave como "diversidad funcional", "inclusión" y "adaptación". Además, se fomenta el diálogo con preguntas abiertas, surgiendo la pregunta del reto inicial: "¿Serías capaz de diseñar una actividad deportiva dónde nadie quede fuera?"	QR (reto inicial): 	20'

Parte principal	Una vez en el gimnasio, se divide la clase por parejas. Para vivenciar la visión reducida: - Uno lleva los ojos vendados, y el compañero actúa como guía. - Realizar un pequeño circuito con los ojos vendados. - Utilizar pelotas sonoras y experimentar distintas texturas. - Se intercambian los roles. Para vivenciar la discapacidad motriz: - Lanzar una pelota con una mano, teniendo la otra mano inmóvil. - Tratar de avanzar por las líneas solo con una pierna.	  	25'
V. Calma	Reflexión grupal guiada: - ¿Qué han sentido? - ¿Qué ha sido lo más difícil? - ¿Se han sentido vulnerables en algún momento? - ¿Han cambiado su visión sobre el deporte adaptado?		10'
Actividades de Refuerzo:			
- Visualización de un video corto sobre historias reales de deportistas con discapacidad (por ejemplo, atletas paralímpicos). - Se puede acompañar de un breve cuestionario con preguntas sencillas relacionadas con los distintos conceptos explicados (inclusión, adaptación, diversidad funcional...) - Proponer algún reto sensorial básico, dónde deban completarlo con sólo una limitación, por ejemplo, con los ojos vendados seguir una línea recta, o mediante el tacto saber reconocer objetos básicos.			

Actividades de Ampliación:

- Realizar un breve debate en torno a la inclusión en pequeños grupos.
 - Diseño de un cartel (folio), dónde mediante un lema visual promuevan la inclusión a través del deporte.
 - Que piensen en sus respectivos deportes y busquen formas posibles de adaptación.
-

Observaciones:

- Se recomienda adaptar el ritmo dependiendo la participación activa del grupo y el interés inicial en los conocimientos introductorios.
 - Los 55' no son efectivos al completo ya que debemos pasar del aula al gimnasio.
 - El docente debe analizar las actitudes del alumnado ante la diversidad funcional para detectar posibles prejuicios o incluso necesidades de intervención.
-

Título Situación de Aprendizaje: “Deporte para todos”**Sesión nº:** 2/8**Curso:** 3ª ESO**Trimestre:** 3º Trimestre**Nombre de la Sesión:** Cooperando desde el suelo: vóley adaptado**Duración:** 55'**Tipo Sesión:** Práctica (Cooperación), breve introducción teórica contextual**Instalaciones:** Polideportivo**Material:** Balones de voleibol

o blandos, conos o cuerdas para delimitar el campo

Nº Alumnos/as: 22

Objetivos didácticos de la sesión:

1. Experimentar las limitaciones funcionales a través de la práctica de voley sentado.
 2. Potenciar habilidades cooperativas mediante la adaptación de un deporte tradicional.
-

Saberes básicos desarrollados:

1. Bloque A: Situaciones psicomotrices
 - a. Adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
 2. Bloque C: Situaciones sociomotrices de cooperación
 - a. Habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación.
 - b. Toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.
-

Justificación de la Metodología: en esta sesión ya nos adentramos en la fase de desarrollo, dónde se han decidido trabajar deportes cooperativos sin oposición como primer acercamiento al deporte adaptado, permitiendo una familiarización progresiva del alumnado con las dinámicas de adaptación. Se ha optado por una metodología activa basada en el modelo experiencial y el aprendizaje cooperativo, con el objetivo de generar experiencias significativas a través de la práctica real y compartida. En esta sesión se prioriza la participación activa, centrándose en la vivencia corporal y fomentando la reflexión y la comprensión de las barreras que enfrentan las personas con diversidad funcional.

Estilo Enseñanza: Descubrimiento guiado

Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo experiencial y aprendizaje cooperativo

Estrategia: global-analítica-mixta

Agrupación de los alumnos/as: parejas y equipos de 6-8 personas

Posición Profesor: guía, observador activo
inmediato

Tipo Feedback: formativo e

Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	- Diferentes movimientos articulares en el suelo de brazos, cuello, hombros y tronco.		5'
	- Breve explicación del concepto voley adaptado.		5'

Parte principal

1. Juego: por parejas, sentados uno enfrente del otro se pasan el balón centrándose en la técnica de golpeo y la recepción.



10'

- Adaptaciones:

- Realizar los pases de forma lateral.
- Realizar los pases mientras se mueven ligeramente hacia adelante o hacia atrás.
- Intentar que el balón no toque el suelo.

2. Juego: en grupos de 6-8 personas, colocarse en círculo sentados y se pasa la pelota en una dirección específica (hacia la izquierda o hacia la derecha).



10'

- Adaptaciones:

- Hacer el círculo más grande.
- Alternar pases en una dirección y otra.
- Cambiar el ritmo (rápido o lento).

3. Juego: en grupos de 6-8 jugadores, deben intentar llegar a 20 pases sin que el balón toque el suelo. En caso de que el balón toque el suelo deben empezar de nuevo la cuenta.



10'

- Adaptaciones:

- No tener un límite de pases, hasta que el balón toque el suelo.
- Intentar llevar el balón de un lado al otro del campo pasándose entre ellos, sin que toque el suelo y sin utilizar las piernas.

4. Juego: grupos de 3 o 4 jugadores. Delimitar el campo con una línea central utilizando conos o una cuerda. Los jugadores deben mantener el balón en juego el máximo tiempo posible estando sentados y de forma cooperativa. Además, se permite un bote en campo propio.



10'

- Adaptación:
 - Todos los jugadores deben tocarla antes de pasar el balón al otro campo.

V.
Calma

- Actividad (cierra los ojos y piensa...):
 - ¿Cómo te has sentido al no poder usar las piernas?
 - ¿Te ha resultado divertido, frustrante, difícil...?
 - ¿Cómo has valorado la comunicación y apoyo de tus compañeros?

**CIERRA LOS OJOS
Y PIENSA...**

**¿CÓMO TE HAS SENTIDO
AL NO PODER USAR
LAS PIERNAS?**

**TE HA RESULTADO
DIVERTIDO, FRUSTRANTE,
DIFÍCIL...**

**¿CÓMO HAS VALORADO
LA COMUNICACIÓN Y
APOYO DE TUS
COMPAÑEROS?**

5'

Actividades de Refuerzo: las parejas que necesiten más tiempo realizarán pases estáticos sentados con balón blando en una zona más tranquila

Actividades de Ampliación: diseñar una mini coreografía con pases sentados en grupo, con creatividad y ritmo.

Observaciones:

- Es importante vigilar la participación activa y la actitud cooperativa.
- Recordar al alumno que el desplazamiento debe hacerse siempre sentado, sin apoyarse en las piernas.
- Adaptar el tipo de balón según el nivel del grupo (de voley, blando, ligero, de goma-espuma...)
- Reforzar los mensajes de cooperación, inclusión y disfrute por encima de los aspectos técnicos.

Título Situación de Aprendizaje: “Deporte para todos”
Sesión nº: 3/8**Curso:** 3ª ESO**Trimestre:** 3º Trimestre

Nombre de la Sesión: Ponte en mi lugar: relevos cooperativos con distintas diversidades funcionales
Duración: 55´**Tipo Sesión:** Práctica (Cooperación)

Instalaciones: Polideportivo y patio exterior
conos
Material: antifaces, pañuelos,**Nº Alumnos/as:** 22

Objetivos didácticos de la sesión:

1. Vivenciar distintas diversidades funcionales mediante la práctica motriz cooperativa.
 2. Valorar la importancia del trabajo en equipo en contextos inclusivos.
 3. Fomentar la empatía, la ayuda mutua y la aceptación de las diferencias.
-

Saberes básicos desarrollados:

1. Bloque A: Situaciones psicomotrices
 - a. Adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
 2. Bloque C: Situaciones sociomotrices de cooperación
 - a. Habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación.
 - b. Toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.
 - c. Producciones y proyectos motores cooperativos
-

Justificación de la Metodología: seguimos en la fase de desarrollo; esta sesión se ha basado en una metodología activa basada en el modelo experiencial y el aprendizaje cooperativo, dónde se permite al alumnado implicarse directamente en situaciones prácticas que simulan diversas realidades funcionales. Para ello se ha estructurado un circuito de relevos, representando una de las formas más cooperativas de práctica motriz, ya que requiere esfuerzo conjunto, comunicación constante y adaptación mutua para lograr el objetivo común. La ausencia de oposición permite centrarse en el apoyo entre iguales, la gestión del ritmo colectivo y la toma de decisiones compartida, promoviendo así una experiencia significativa, segura e inclusiva.

Estilo Enseñanza: Descubrimiento guiado

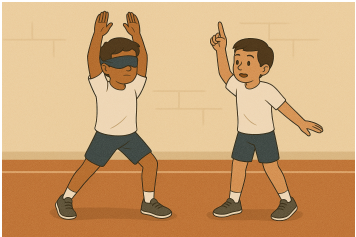
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo experiencial y aprendizaje cooperativo

Estrategia: Global

Agrupación de los alumnos/as: Parejas y grupos heterogéneos de 4-5 personas

Posición Profesor: interna, acompañante activo, facilitador
instantáneo y reforzador

Tipo Feedback:

Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>
Calentamiento	- Juego: por parejas, uno guía y otro imita, pero el imitador tiene que tener alguna limitación. Por ejemplo, una mano atada o las dos con un pañuelo, los ojos vendados...		7'
	- Se cambia el rol a los 3-4 minutos. - Explicación del circuito que viene a continuación.		3'

Parte principal

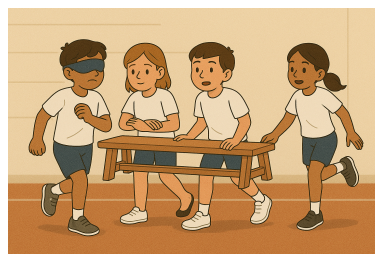
- En grupos heterogéneos de 4-5 personas, se llevará a cabo un circuito dividido en 4 postas principales. En cada posta experimentarán una diversidad funcional diferente, cooperando para lograr la prueba.
 - Posta 1 (Diversidad visual): los alumnos con antifaz del grupo son guiados por sus compañeros a través de un pequeño recorrido (zigzag entre conos, pasar por debajo de una cuerda, saltar un banco...). Una vez terminado el recorrido deben cambiar los roles.
 - Posta 2 (Diversidad motriz): limitando el movimiento de las piernas (con una cuerda atada a los tobillos por ejemplo), el grupo debe llevar un objeto de un lado al otro sin que toque el suelo.



- Posta 3 (Diversidad auditiva): el primer jugador del grupo en salir debe memorizar una secuencia de gestos (saltos, palmas, giros, toques al suelo...) para luego enseñarla al resto, sin instrucciones verbales. El grupo entero debe realizar la misma secuencia al mismo tiempo y sin fallos para pasar a la última posta.



- Posta 4 (Combinada): en esta última posta, cada miembro del grupo tendrá una limitación distinta (uno con antifaz, otro sin usar brazos, otro con una pierna rígida...), de forma que cooperen para desplazar un objeto grande (un banco) hasta la meta.



V. Calma

- En círculo y de forma voluntaria, los alumnos comparten cómo se han sentido en las distintas postas, analizando los retos propios de cada una.



10'

Actividades de Refuerzo: si un alumno/a muestra dificultades para realizar el circuito, puede tener un rol más activo como guía del equipo.

Actividades de Ampliación: pedir que propongan en grupo una nueva posta con una diversidad funcional que no hayan trabajado.

Observaciones:

- Es clave reforzar las actitudes positivas observadas durante la práctica.

-
- En esta sesión los alumnos suelen implicarse emocionalmente, por lo que conviene disponer de tiempo suficiente para compartir experiencias.
 - Si alguien prefiere no hablar se pueden utilizar tarjetas con caritas para expresar la emoción vivida.
-

Título Situación de Aprendizaje: “Deporte para todos”

Sesión nº: 4/8

Curso: 3ª ESO

Trimestre: 3º Trimestre

Nombre de la Sesión: Corriendo a ciegas: confianza y esfuerzo

Duración: 55´

Tipo Sesión: Práctica (Individual)

Instalaciones: Polideportivo y patio exterior

Material: Antifaces, cuerda fina si

se necesita atar la mano con el guía, conos y aros

Nº Alumnos/as: 22

Objetivos didácticos de la sesión:

1. Guiar correctamente a un compañero con visión reducida.
2. Realizar un circuito con limitación visual.
3. Adaptar la comunicación motriz a las necesidades del compañero.

Saberes básicos desarrollados:

1. Bloque A: Situaciones psicomotrices
 - a. Adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
 - b. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica de actividades físico-deportivas.
2. Bloque C:
 - a. Habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación.

Justificación de la Metodología: en esta sesión, después de trabajar deportes cooperativos, pasamos a deportes individuales dónde la cooperación sigue siendo fundamental. Siguiendo en la fase de desarrollo. Así pues, aunque las actividades son de naturaleza individual, es esencial la cooperación para el éxito. La metodología mantiene un enfoque activo, promoviendo la autorregulación, el esfuerzo personal y el trabajo en equipo, permitiendo al alumnado experimentar tanto la autonomía como la cooperación en un contexto de inclusión.

Estrategia: Global-analítica-mixta

Agrupación de los alumnos/as: Parejas rotativas (guía y corredor)

Posición Profesor: Observador, facilitador de la seguridad y la reflexión

Tipo Feedback:

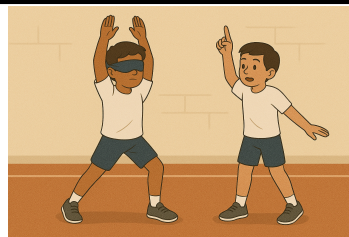
Inmediato y reforzador

Trabajo Final de Máster - Universidad Europea

Parte principal	- Actividad 1: los estudiantes correrán en parejas, uno de ellos con los ojos vendados y el otro actuando como guía. Le llevará hasta una posta marcada por un cono y vuelta, todo sin tocarle ni ayudarle físicamente, solo con instrucciones verbales (derecha, izquierda, más despacio...). (Cambiar roles)		15'
	- Actividad 2: se montará un circuito de obstáculos sencillo (conos, zig zag, aros, líneas a seguir...), dónde el guía solo podrá utilizar instrucciones verbales. (Cambiar roles) - Adaptación: - En este caso el guía solo utilizará estímulos auditivos pactados previamente con el corredor (silbar una vez = izquierda, silbar dos veces = derecha, silbido largo = seguir recto...)		20'

V. Calma

- Al igual que en el calentamiento, el guía realizará un estiramiento guiado al corredor ciego (cuádriceps, gemelos, espalda...) y posteriormente se cambiarán los roles.
- Se realizará una pequeña reflexión de cómo se han sentido sin ver nada, es decir, en el papel de una persona con discapacidad visual.



10'



Actividades de Refuerzo:

- Se pueden realizar las actividades a una velocidad más lenta o con mayor tiempo de espera entre las indicaciones del guía.
- Si hay dificultades al dar las instrucciones solo de forma verbal, se puede permitir que el guía mantenga apoyo de manos con el corredor, por ejemplo indicando la dirección tocando su brazo.

Actividades de Ampliación:

- Pueden practicar en espacios dónde el guía también tenga poca visibilidad.
- También pueden aumentar el ritmo o realizar los cambios de rol de forma más dinámica.

Observaciones:

- Recordar que como guías deben mantener una comunicación clara y pausada.
- Los obstáculos del recorrido deben ser suaves y seguros, de forma que les transmita confianza.
- Las actividades se pueden ajustar según las necesidades de los estudiantes.

Título Situación de Aprendizaje: “Deporte para todos”

Sesión nº: 5/8

Curso: 3ª ESO

Trimestre: 3º Trimestre

Nombre de la Sesión: Desarrollando la precisión: Boccia		Duración: 55'	
Tipo Sesión: Práctica (Individual)			
Instalaciones: polideportivo		Material: diferentes	
tipos de pelotas, conos y cuerdas para delimitar el campo		Nº Alumnos/as: 22	
Objetivos didácticos de la sesión:			
1. Descubrir la modalidad de Boccia individual. 2. Mejorar la precisión en el lanzamiento de bolas, ajustando fuerza y dirección. 3. Identificar y aplicar estrategias de autorregulación para controlar la distancia y el control.			
Saberes básicos desarrollados:			
1. Bloque A: Situaciones psicomotrices a. Adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales. b. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica de actividades físico-deportivas.			
Justificación de la Metodología: aunque el Boccia puede practicarse de forma individual, por parejas y en equipo, en esta sesión de la fase de desarrollo se mantiene el enfoque para dar continuidad a la anterior sesión. De esta forma el alumno puede experimentar diversas condiciones funcionales al mismo tiempo que trabajar la autorregulación y la conciencia inclusiva, así como practicar el control motor en un contexto sin oposición. Esta estructura mantiene la progresión de la unidad, preparando al alumnado para las próximas sesiones centradas en oposición.			
Estilo Enseñanza: Descubrimiento guiado			
Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo experiencial y aprendizaje cooperativo			
Estrategia: Global-analítica-mixta			
Agrupación de los alumnos/as: Individual			
Posición Profesor: apoyo individualizado y observador continuo		Tipo Feedback:	
instantáneo y formativo, observaciones y retroalimentación continuas			
Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min.</u>

Calentamiento	- Explicación breve del Boccia: reglas, objetivos, diversidades funcionales, material... - Demostración técnica del lanzamiento de la bola según diferentes condiciones físicas.	10'
Parte principal	- Ejercicio 1: los alumnos deberán lanzar las pelotas a una distancia determinada, buscando la mayor precisión posible. - Adaptaciones: - Realizar el lanzamiento con la mano no dominante. - Realizar el lanzamiento sentados. - Ejercicio 2: se delimitan distintas zonas de juego con conos o cuerdas, dónde en cada una habrá una bola de referencia. Los alumnos deben acercarse lo máximo posible a esta bola de referencia. - Adaptaciones: - Lanzamiento sentados - Con la mano no dominante - Con los ojos semicubiertos - Lanzamiento con una pequeña rampa improvisada - Ejercicio 3: cada alumno deberá elegir su reto dentro de los practicados e intentará mejorar su marca personal. Se celebra el esfuerzo y no el resultado.	   10'

V. Calma

- Sentados en círculo, se pasan la bola diciendo en pocas palabras cómo se han sentido al experimentar esas condiciones. El docente es el que maneja la reflexión guiada y puede lanzar diversas preguntas.



5'

Actividades de Refuerzo:

- Repetir los lanzamientos con la condición que más dificultad les haya supuesto, buscando la mejora personal.
- Cambiar el tipo de pelota para los lanzamientos de forma que se haga más cómoda su manipulación.

Actividades de Ampliación:

- Utilizar rampas más complejas u otro tipo de pelotas.
- También pueden realizar los lanzamientos hacia blancos móviles.

Observaciones:

- Esta sesión permite observar el grado de autorregulación del alumnado, y su capacidad para adaptarse motrizmente a diferentes restricciones.
- Es esencial mantener durante la sesión un clima de respeto y sensibilidad, evitando actitudes burlescas del alumnado al simular diversas condiciones funcionales.
- Las rampas improvisadas pueden crearse directamente con los bancos del polideportivo.

Título Situación de Aprendizaje: “Deporte para todos”

Sesión nº: 6/8

Curso: 3ª ESO

Trimestre: 3º Trimestre

Nombre de la Sesión: Jugando con el sonido: Goalball

Duración: 55'

Tipo Sesión: Práctica (Oposición)

Instalaciones: Polideportivo

Material: pelota sonora, antifaces,

conos para delimitar las porterías, y cinta adhesiva para darle textura a las distintas zonas del campo

Nº Alumnos/as: 22

Objetivos didácticos de la sesión:

-
1. Respetar y aplicar las normas específicas del juego
 2. Colaborar con el equipo propio y aplicar estrategias básicas de oposición
 3. Ejecutar desplazamientos defensivos y lanzamientos ajustados
-

Saberes básicos desarrollados:

1. Bloque A: Situaciones psicomotrices
 - a. Adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
 2. Bloque B: Situaciones sociomotrices de oposición
 - a. Estrategias y medios para pasar de la situación de ser dominado a la dominante.
 - b. Estereotipos motores de las actividades de oposición.
-

Justificación de la Metodología: en esta sesión aparece el trabajo con deportes adaptados de oposición, lo cual representa un avance en la progresión metodológica de la SA, siguiendo en la fase de desarrollo. Aquí se propone el modelo experiencial, combinado con la exploración sensorial y la toma de decisiones en un entorno real de juego. A su vez también se utiliza el aprendizaje cooperativo a la hora de gestionar roles y del apoyo mutuo. Además, se ha optado por una estrategia mixta que permite vivenciar el juego de forma progresiva desde el principio, desarrollando la percepción, la anticipación y la responsabilidad táctica, cruciales en situaciones de oposición.

Estilo Enseñanza: descubrimiento guiado

Modelo pedagógico, metodología activa: modelo experiencial y aprendizaje cooperativo

Estrategia: Global-analítica-mixta

Agrupación de los alumnos/as: Individualmente, por parejas y equipos de 3-4 jugadores

Posición Profesor: activa y cercana
grupal

Tipo Feedback: inmediato y constructivo, además de

Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Mi</u> <u>n.</u>
-------	-------------	---------------------	------------------------

Calentamiento	- Explicación de las reglas de Goalball a través de una breve presentación (objetivo de juego, posición y movimientos, como se marca un gol, equipos y roles, zonas del campo...) - Lanzamientos suaves de balón sin antifaz por parejas, trabajando las paradas básicas, la reacción al sonido del balón y los desplazamientos en defensa.	PPT: https://docs.google.com/presentation/d/1nJusYiJbIkMS34C_iQJCsMDIwnMNtPHNchLrhQJJdzE/edit?usp=sharing	5' 5'
			

**Parte
principal**

- Realizar ejercicios técnicos básicos:
 - Para ello, se colocarán conos en distintas zonas del campo y los jugadores deberán golpear estos conos con el balón, respetando la técnica de lanzamiento. Se realiza de forma individual.
 - Por parejas, un jugador lanza la pelota y el otro trata de defender, trabajando la posición corporal, el uso de brazos y piernas y la orientación espacial. Se irán cambiando los roles.
 - Realizar lanzamientos desde distintos ángulos, para que el defensor se tenga que desplazar de forma lateral.
- Para aplicar lo aprendido de forma semi real, se jugará 3 vs 3 en campo reducido y con reglas simplificadas. De momento seguirán sin tener los antifaces puestos, para centrarse en la fluidez del juego y las decisiones tácticas básicas.
- Partido real: se llevará a cabo un partido real con equipos de 3-5 personas. Las normas serán las oficiales pero adaptadas al nivel de la clase, ahora sí, con antifaz. Además los equipos irán rotando para asegurar la participación plena de todo el alumnado en situaciones de ataque y defensa.



15'



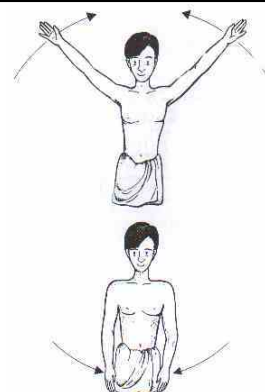
10'



15'

V. Calma

- Para la vuelta a la calma, se les guiará a los alumnos durante una respiración profunda (inhalar por la nariz 4 segundos, mantener 2 y exhalar por la boca 6 segundos). Una vez hecho esto, se les pedirá un breve feedback sobre las sensaciones experimentadas.



5'

Actividades de Refuerzo:

- Los estudiantes que muestren dificultades pueden realizar los lanzamientos sin oposición, con el objetivo de trabajar la precisión y la técnica.
- Para mejorar la capacidad de bloqueo, pueden utilizar distintas guías que les ayuden, así como cintas o conos que les ayuden a orientar su cuerpo de forma correcta.
- Realizar juegos simples de posicionamiento para mejorar la capacidad de moverse y ubicarse sin la presión de un juego competitivo.

Actividades de Ampliación:

- A los equipos que estén más avanzados se les puede pedir que diseñen una estrategia para su equipo bien de defensa o de ataque.

Observaciones:

- Es importante vigilar que los estudiantes se deslicen, hagan los bloqueos y caigan de manera correcta para evitar lesiones.
- A pesar de que sea un deporte de oposición, una cooperación eficiente es determinante.
- Podemos aprovechar a anticipar la siguiente sesión para seguir manteniendo la motivación.

Título Situación de Aprendizaje: “Deporte para todos”

Sesión nº: 7/8

Curso: 3ª ESO

Trimestre: 3º Trimestre

Nombre de la Sesión: Más allá de la vista: Fútbol 5 para ciegos

Duración: 55'

Tipo Sesión: Práctica (oposición)

Instalaciones: Pista de fútbol o polideportivo

Material: antifaces y balón

sonoro

Nº Alumnos/as: 22

Objetivos didácticos de la sesión:

1. Reconocer la señal sonora del balón para orientarse durante el juego.
 2. Desplazarse de forma autónoma y segura hacia el estímulo auditivo.
 3. Controlar el balón mediante conducciones adaptadas y golpes suaves.
 4. Ejecutar pases y recepciones utilizando la comunicación verbal.
 5. Participar activamente en colaboración con sus compañeros.
-

Saberes básicos desarrollados:

1. Bloque A: Situaciones psicomotrices
 - a. Adaptaciones motrices para resolver eficientemente tareas de cierta complejidad en situaciones motrices individuales.
 - b. Habilidades motrices específicas asociadas a la técnica de actividades físico-deportivas
 2. Bloque B: Situaciones sociomotrices de oposición
 - a. Estrategias y medios para pasar de la situación de ser dominado a la dominante.
 - b. Estereotipos motores de las actividades de oposición.
 3. Bloque C – Situaciones sociomotrices de cooperación
 - a. Producciones y proyectos motores cooperativos.
 - b. Habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación.
 - c. Toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.
-

Justificación de la Metodología: esta última sesión de la fase de desarrollo se basa en un enfoque activo, inclusivo y progresivo, dónde el alumno vuelve a ser protagonista de su aprendizaje. Se prioriza el uso de estímulos auditivos y la orientación espacial para facilitar la comprensión del juego. Además, se van proponiendo las tareas de forma que favorezcan tanto el desarrollo técnico (control del balón, pases, desplazamientos...), como la comunicación y cooperación en equipo. A través de actividades graduales, se busca promover la seguridad y la autonomía, garantizando una experiencia accesible para todos los participantes.

Estilo Enseñanza: Descubrimiento guiado

Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo experiencial y aprendizaje cooperativo

Estrategia: Global-analítica-mixta

Agrupación de los alumnos/as: parejas y grupos de 4-6 personas

Posición Profesor: observador y facilitador

Tipo Feedback: instantáneo y formativo

Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min</u>
			:
Calentamiento	- Explicación de las normas básicas. - Movilidad articular y desplazamientos en línea recta y curva con los ojos vendados.		10'

Parte principal	- Por parejas, el jugador con antifaz avanza con el balón entre sus pies de forma controlada, mientras es guiado por las indicaciones de su compañero por la ruta que este último quiera. Es conveniente primero sentir la sensación del control pasando el balón de una mano a otra. Una vez haga uno, se cambian los roles.		5'
	- Para practicar el control y el pase, los alumnos en parejas y ambos con antifaz uno en frente del otro, deberán realizar control y pase, guiándose por las indicaciones auditivas del compañero. En caso de mostrar dificultades, también pueden hacer pases a la pared y tratar de controlar el balón al rebote.		5'
	- Para trabajar el golpeo, irán saliendo de uno en uno de cara a la portería, y el docente se situará detrás de la misma. Una vez avancen con el balón controlado, deberán chutar guiándose por la voz del docente.		10'
	- Para finalizar la parte principal y aplicar las habilidades adquiridas, se harán equipos de 5-6 jugadores y se jugarán diversos partidos. El portero debe ser vidente, pero el resto de jugadores de campo deben llevar el antifaz puesto. Para hacerlo dinámico, se pueden hacer partidos de 3-5 minutos, y en caso de haber gol los equipos se intercambian.		15'

V. Calma	- Para la vuelta a la calma se realizará una relajación guiada y posteriormente se pondrán en común los aspectos más relevantes de la sesión. - Además se presentará la actividad que tendrán que hacer en la última sesión.		10'
---------------------	---	--	-----

Actividades de Refuerzo:

- En caso de no tener experiencia previa en el control, pase y recepción de balón, realizar las primeras repeticiones de cada ejercicio sin antifaz.

Actividades de Ampliación:

- Añadir más de un balón a la vez.
- Cambiar las composiciones de los equipos para fomentar la colaboración con distintos compañeros.

Observaciones:

- Nos debemos asegurar de que todo el mundo tiene la posibilidad de jugar y experimentar la actividad, sino debemos ajustar la intensidad dependiendo las habilidades del grupo.
 - Reforzar la importancia de la comunicación verbal, fomentando las indicaciones claras y precisas que faciliten la orientación espacial de los compañeros.
-

Título Situación de Aprendizaje: “Deporte para todos”

Sesión nº: 8/8

Curso: 3ª ESO

Trimestre: 3º Trimestre

Nombre de la Sesión: Creación y reflexión final

Duración: 55'

Tipo
Sesión: Práctica (Reflexiva)

Instalaciones: Aula, gimnasio o polideportivo

Material:
Nº Alumnos/as: 22

Objetivos didácticos de la sesión:

1. Diseñar de forma cooperativa una actividad física adaptada que integre los aspectos aprendidos en sesiones anteriores.
 2. Demostrar la capacidad para aplicar principios de inclusión, cooperación y adaptación en el diseño de actividades físicas.
-

-
3. Reflexionar críticamente sobre la experiencia del diseño y la participación en actividades físicas adaptadas
 4. Evaluar el impacto de la inclusión, y los valores de respeto y colaboración.
-

Saberes básicos desarrollados:

1. Bloque C: Situaciones sociomotrices de cooperación
 - a. Producciones y proyectos motores cooperativos.
 - b. Habilidades sociales de acogida, inclusión, ayuda y cooperación.
 - c. Toma de decisiones vinculadas a la asignación de roles, la gestión del tiempo de práctica y la optimización del resultado final.
-

Justificación de la Metodología: En esta última sesión, considerada fase final, de trabajo en grupo y reflexión, los alumnos tienen la oportunidad de aplicar todo lo aprendido durante la SA mediante un diseño cooperativo de una actividad adaptada. Esta actividad les permite enfrentarse de nuevo a la pregunta del reto inicial: “¿Serías capaz de diseñar una actividad deportiva dónde nadie quede fuera?”, después de haber trabajado en diversos contextos y con distintos enfoques, los estudiantes ahora son capaces de diseñar una actividad adaptada con criterios inclusivos y cooperativos. La metodología sigue siendo activa, con un enfoque en el aprendizaje cooperativo y experiencial, permitiendo a los estudiantes no solo diseñar sino también reflexionar de forma individual y grupal sobre los valores de la inclusión, la cooperación y la diversidad funcional en el contexto deportivo. Al finalizar la sesión, se espera que sean capaces de realizar reflexiones coherentes y maduras sobre el impacto del deporte adaptado en la sociedad, así como sobre los valores que promueve, consolidando así los aprendizajes adquiridos durante todas las sesiones.

Estilo Enseñanza: Descubrimiento guiado

Modelo pedagógico, metodología activa: Modelo experiencial y aprendizaje cooperativo

Estrategia: Global

Agrupación de los alumnos/as: grupos pequeños, 4-5 alumnos

Posición Profesor: Facilitador o guía

Tipo Feedback: Formativo y reflexivo

Parte	Descripción	Descripción gráfica	<u>Min:</u>
-------	-------------	---------------------	-------------

Introducción	- Breve recordatorio del reto inicial: “¿Serías capaz de diseñar una actividad deportiva dónde nadie quede fuera?” y se plantea la dinámica a realizar por grupos.	 5'
Desarrollo	- En grupos de 4-5 personas, los alumnos desarrollan una actividad físico-deportiva adaptada. Deben tener en cuenta el tipo de discapacidad, el objetivo motor, los materiales, la adaptación de espacio, los roles, etc. - Cada grupo debe presentar brevemente su propuesta al resto de la clase (Anexo IV). El docente debe hacer pequeñas preguntas guía para fomentar la reflexión del grupo.	 20' 15'
Cierre	- Por último, se realizará una reflexión individual escrita (Anexo III) y después otra grupal guiada, con preguntas como: ¿Qué han aprendido?, ¿Qué valores han identificado?, ¿Qué retos han sentido?, ¿Qué es lo que más les ha gustado? o ¿Ha cambiado su mirada sobre la inclusión y la diversidad funcional? - Se recogerán las ideas clave y se volverá a resaltar el valor del deporte adaptado en la construcción de una sociedad más justa e inclusiva.	 10' 5'

Actividades de Refuerzo:

- Dar más tiempo para que los estudiantes perfeccionen sus diseños y presentaciones.

Actividades de Ampliación:

- Proponer a los estudiantes que investiguen sobre algún deporte adaptado que no se haya mencionado en clase y presenten sus hallazgos.
 - Realizar una presentación más compleja, dónde se explique todo más detalladamente.
 - Invitar a otros grupos a que prueben las actividades diseñadas por los estudiantes.
-

Observaciones:

- Observar el nivel de participación de los alumnos durante la actividad de sensibilización.
 - Evaluar la capacidad de los alumnos para reflexionar de manera crítica y madura sobre los valores del deporte adaptado y como estos se pueden incorporar a la vida cotidiana.
-

3.5. Posibles proyectos de innovación educativa realizados en el centro y beneficios de los mismos.

La presente Situación de Aprendizaje se enmarca en una metodología que asocia el aprendizaje competencial del alumnado con un compromiso social real, buscando la transformación del entorno más próximo. En este caso, se plantea el deporte adaptado como un vehículo pedagógico para fomentar la inclusión, la empatía y la reducción de desigualdades, alineado con el ODS 10 (Reducción de desigualdades) y el ODS 4 (Educación de calidad).

Tal y como se ha mencionado previamente, este proyecto se justifica tanto por la realidad sociocultural del centro, donde hay presencia de alumnado con NEAE, como por la experiencia personal como docente en contextos de deporte inclusivo y la formación especializada en el ámbito de la atención a la diversidad. La propuesta pretende ser una respuesta educativa transformadora, coherente con las demandas de la sociedad actual y con el enfoque de sostenibilidad en sus tres dimensiones: social, ambiental y económica.

Dicho esto, podemos abarcar el enfoque metodológico, utilizando el Aprendizaje-Servicio como motor de cambio. Así pues, el Aprendizaje-Servicio permite que el alumnado no solo aprenda contenidos y desarrolle competencias, sino que actúe sobre una necesidad real de su entorno. En este proyecto, esa necesidad se concreta en

la falta de conocimiento, contacto y sensibilización hacia las personas con diversidad funcional, un colectivo a menudo invisibilizado en el ámbito escolar y deportivo.

Este proyecto culmina con el diseño cooperativo de una actividad física adaptada, donde el alumnado, tras haber vivenciado durante siete sesiones distintas modalidades de deporte adaptado (colectivas, individuales y de oposición), diseña una actividad realista e inclusiva destinada a ser presentada o incluso implementada en el propio centro, en colaboración con asociaciones del entorno (sólo si es posible).

Este proceso integra tres elementos esenciales: por un lado, el aprendizaje vivencial mediante un modelo experiencial; además, la cooperación activa entre iguales; y por último, el compromiso cívico y social del alumnado.

Además, esta SA resulta de gran importancia ya que es capaz de generar un espacio para la reflexión crítica sobre la inclusión y el rol del deporte como herramienta de transformación social.

Por otro lado, en cuanto a las dimensiones de la sostenibilidad, nos encontramos con tres principales: la social, la ambiental y la económica.

En primer lugar, en lo que respecta a la sostenibilidad social, es la dimensión más potenciada en esta propuesta. A través del deporte adaptado, el alumnado desarrolla competencias sociales clave como la empatía, el respeto, la solidaridad y el compromiso ético. Además, se trabajan de forma transversal tanto el ODS 10: mediante la vivencia de realidades diversas y la reflexión crítica sobre los estereotipos y las barreras sociales que enfrentan las personas con discapacidad; cómo el ODS 4.5: fomentando una educación inclusiva y equitativa que tenga en cuenta las diferencias funcionales como una riqueza y no como una limitación.

En segundo lugar aparece la sostenibilidad ambiental. Aunque no es el foco principal del proyecto, se incorpora una perspectiva ambiental a través del uso responsable del material y de los espacios, así como mediante la reutilización y reciclaje de materiales para construir adaptaciones deportivas. Esto también se vincula con una educación ambiental indirecta, promoviendo el respeto por el entorno y la sostenibilidad en la práctica física.

Por último dentro de las dimensiones de la sostenibilidad, está la sostenibilidad económica. En este caso, se puede hacer especial hincapié en mostrar que el deporte adaptado no necesariamente requiere de grandes recursos. A través del diseño de actividades inclusivas con materiales de bajo coste o reciclados, se transmite al alumnado la idea de que la inclusión es una cuestión de actitud, creatividad y compromiso, no únicamente de recursos económicos.

Por otro lado, en cuanto a las estrategias para favorecer la sostenibilidad del proyecto, nos encontramos por ejemplo el trabajo por equipos heterogéneos, donde todos los perfiles del alumnado se vean representados y tengan una función concreta en el desarrollo del producto final. Otra estrategia sería el diseño cooperativo de la actividad final, con posibilidad de implementarla en un evento escolar (jornada de inclusión, día del deporte adaptado, etc.), lo que ofrece un plus de motivación. Otra de las estrategias que favorecen la sostenibilidad del proyecto sería el uso de TIC-TAC-TEP para la planificación, documentación y difusión del proyecto (uso de vídeos, blogs, presentaciones digitales...).

Además de lo mencionado anteriormente, la colaboración con agentes externos, asociaciones, clubes o personas con diversidad funcional, pueden darle estabilidad al proyecto, facilitándoles que puedan participar como invitados o asesores en el diseño final. Y por último, la herramienta más valiosa es el alumnado, por lo que la reflexión crítica final guiada, les permite tomar conciencia del valor real de lo aprendido más allá de lo motor o técnico, de cara a plasmarlo en la sociedad actual.

El proyecto trae consigo un impacto y diversos beneficios. Por un lado, para el alumnado es beneficioso ya que son capaces de mejorar las competencias clave, especialmente las sociales, cívicas y emprendedoras. Además, desarrollan la empatía y el pensamiento crítico ante la diversidad funcional. Sin olvidarnos que puede tener éxito la experiencia en el diseño y ejecución de un proyecto real con sentido.

Para el centro, los beneficios y el impacto varían, dejándose ver como un centro que apuesta por una educación innovadora, participativa e inclusiva, lo que puede atraer nuevo alumnado. También se fomenta una mejora del clima escolar al visibilizar y valorar la diversidad funcional como parte del entorno educativo y da la posibilidad de replicar el proyecto en otros niveles educativos o en formato interetapa.

Por último, en el entorno social se genera una conciencia colectiva en el alumnado, profesorado y familias sobre la importancia del deporte adaptado. Otro impacto social que conlleva el proyecto, es el establecimiento de vínculos entre el centro y entidades que trabajan por la inclusión social y deportiva.

En definitiva, este proyecto de innovación educativa, enmarcado en una Situación de Aprendizaje de Educación Física, representa una propuesta coherente con las necesidades del alumnado y del centro, alineada con los valores del sistema educativo actual y los Objetivos de Desarrollo Sostenible. Además, el uso del Aprendizaje-Servicio como metodología vertebradora garantiza un aprendizaje significativo, transformador y comprometido con una sociedad más justa, inclusiva y equitativa.

4. CONCLUSIONES

4.1. Conclusiones, limitaciones y posibilidades de proyectos de investigación educativa:

En base al trabajo desarrollado, el OG1 se considera alcanzado, ya que se ha elaborado una propuesta pedagógica para la asignatura de Educación Física dirigida al alumnado de 3º de ESO, centrada en la inclusión a través del deporte adaptado. La propuesta parte de una revisión teórica rigurosa y actualizada sobre el concepto de deporte adaptado, su evolución y su relevancia en el ámbito educativo, lo que ha permitido fundamentar sólidamente la intervención planteada.

En relación con los objetivos específicos OE1 y OE2, se ha logrado definir el deporte adaptado en profundidad, así como analizar sus beneficios a nivel físico, social y emocional para el alumnado. La revisión bibliográfica ha puesto de manifiesto su potencial para desarrollar valores como la empatía, la cooperación y el respeto a la diversidad, claves en el contexto escolar actual.

Asimismo, se han diseñado sesiones de Educación Física adaptadas a las necesidades de todo el alumnado (OE3), empleando metodologías activas y principios del Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA), lo cual permite asegurar una participación real y equitativa en las actividades propuestas. Este diseño se ha estructurado de forma coherente con el currículo de 3º de ESO, cumpliendo así con el OE4.

Por otro lado, en cuanto al OG2, se ha diseñado una situación de aprendizaje basada en el modelo experiencial y el aprendizaje cooperativo, lo que ha permitido estructurar una propuesta didáctica inclusiva, atractiva y comprometida con los principios de la equidad. Así, el OE5, orientado a sensibilizar al alumnado sobre la diversidad, se ha cumplido mediante dinámicas vivenciales que buscan una implicación emocional y activa del alumnado.

Del mismo modo, el OE6 se considera logrado en el plano teórico, gracias a la planificación de una secuencia didáctica que asegura la participación activa de todo el alumnado mediante adaptaciones metodológicas y organizativas, según el Diseño Universal para el Aprendizaje (DUA).

En lo que a las limitaciones respecta, la principal limitación del presente trabajo reside en que la SA propuesta no ha sido implementada al cien por ciento en el contexto real de aula, debido a la duración del periodo de prácticas. Por tanto, los beneficios y dificultades que pudieran derivarse de su puesta en práctica se presentan en cierta medida como hipótesis pedagógicas, sin una evaluación empírica directa total.

Además, si bien se ha podido implementar la situación de aprendizaje de forma parcial, uno de los aspectos que considero mejorables es la utilización de métodos de evaluación más innovadores. Me habría gustado aplicar instrumentos más participativos y centrados en el alumnado, como rúbricas co-creadas, herramientas digitales para la autoevaluación o dinámicas gamificadas que fomentaran una evaluación más formativa y motivadora. La implementación parcial permitió recoger algunas impresiones valiosas, pero una aplicación completa habría ofrecido una retroalimentación más rica por parte del alumnado y del profesorado, así como un análisis más profundo de los resultados obtenidos en la práctica real.

De cara al futuro, este trabajo abre nuevas vías de investigación y acción docente. Por ejemplo, sería interesante llevar a cabo la aplicación de esta Situación de Aprendizaje en contextos reales y analizar su impacto mediante un estudio de tipo cualitativo, con entrevistas, observaciones y registros de participación y percepción del alumnado. También se podrían diseñar propuestas similares para otros niveles educativos o para centros con alta presencia de alumnado NEAE.

Asimismo, se plantea como posibilidad de mejora el desarrollo de un proyecto de innovación educativa a mayor escala, integrando de forma transversal los ODS, especialmente el número 10 (Reducción de desigualdades) y el número 4 (Educación de calidad), mediante un enfoque de Aprendizaje-Servicio (ApS) que conecte al alumnado con asociaciones locales de deporte adaptado, fortaleciendo los lazos entre escuela y comunidad.

En definitiva, esta propuesta se presenta como un primer paso hacia una Educación Física verdaderamente inclusiva, donde la diversidad funcional no sea un obstáculo, sino un valor añadido en la formación integral del alumnado.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abdi, E. (2019). *Attitudes of Students with Learning Disabilities Toward Participation in Physical Education: a Teachers' Perspective-Qualitative Examination*. AuthorHouse.
- Anzules, D. R. Alcívar, G. A. y Corral Joza, K. E. . (2025). El impacto del deporte en la calidad de vida de jóvenes con discapacidad intelectual: experiencias y perspectivas. *Revista InveCom*, 5(2), 1–10.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.13334719>
- Benito, R. M. y Sánchez, G. S. (2020). El Aprendizaje Cooperativo en la clase de Educación Física: dificultades iniciales y propuestas para su desarrollo. *Revista Educación*, 44(1), 1-18.
- Bisa, M. (2023). Sports Education as a Means of Building Student Character: Values and Benefits. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(2), 1581–1590.
<https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i2.3889>
- Chasciar, V. (2024). Improving social competences through sport: An exploration of the educational role of physical activity in adolescent development. *Educata Plus*, 35(1), 130-136.
<https://doi.org/10.24250/jpe/1/2024/vc/>
- Eliecer, L.S. T., Vinicio, M. S. S. y Ernesto, J. M. G. (2023). El deporte adaptado, inclusivo y paralímpico: una ruptura de estereotipos discriminatorios contra la diversidad funcional. *Revista Innova Educación*, 5(1), 120-130.

- Gámez-Calvo, L., Hernández-Beltrán, V., Gamonales, J. M., Muñoz-Jiménez, J. y Gózaló, M. (2024). Actitudes hacia la discapacidad y metodologías inclusivas en Educación Física: revisión sistemática. *Movimento*, 30, e30041.
<https://doi.org/10.22456/1982-8918.139771>
- García de Mingo, J. A. (2004). El deporte adaptado en el ámbito escolar. *Educación y futuro: revista de investigación aplicada y experiencias educativas*, (10), 81-90.
- Logan, K., Conde, A. y Kennedy, M. (2023). Benefits of youth sports. *The Youth Athlete*, 47-53.
- Melendez, S. (2021). Periodismo alternativo, alfabetización y co-construcción del imaginario social de la discapacidad en los juegos de Río 2016. *Chasqui: Revista Latinoamericana de Comunicación*, (146), 141-158.
- Moya Cuevas, R. M. (2016). Deporte adaptado.
- Muntaner-Guasp, J. J., Mut-Amengual, B. y Pinya-Medina, C. (2022). Las metodologías activas para la implementación de la educación inclusiva. *Revista Electrónica Educare*, 26(2), 85-105.
<http://dx.doi.org/10.15359/ree.26-2.5>
- Muñoz, L. (2020). *Conocimiento de base en la toma de decisiones ofensivas en fútbol sala con jugadores con discapacidad intelectual leve* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Madrid).
- Pastor, C. A. (2019). Diseño Universal para el Aprendizaje: un modelo teórico-práctico para una educación inclusiva de calidad. *Participación educativa*, 6(9), 55-68.
- Pérez, J. T., Reina, R. V. y Sanz, D. R. (2012). La Actividad Física Adaptada para personas con discapacidad en España: perspectivas científicas y de aplicación

actual.(Adapted Physical Activity for people with disability in Spain: scientific perspectives and current issues). *Cultura, ciencia y deporte*, 7(21), 213-224.

<https://doi.org/10.12800/ccd>

Reina, R. (2010). *La actividad física y deporte adaptado ante el Espacio Europeo de Enseñanza Superior*. Sevilla: Wanceulen.

Río, J. F. (2017). El Ciclo del Aprendizaje Cooperativo: una guía para implementar de manera efectiva el aprendizaje cooperativo en educación física. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (32), 264-269.

Zebracki, K. (2024). Beyond the game: Promoting sports in young people with disabilities. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 66(2), 138–139.

<https://doi.org/10.1111/dmcn.15801>

6. ANEXOS

6. ANEXOS

ANEXO I. QR del “reto inicial”.



ANEXO II. Rúbrica de observación directa.

Indicador	Excelente (10-9)	Notable (8 - 7)	Aprobado (6 - 5)	Insuficiente (< 5)
Participación activa	Participa en todas las actividades con energía, iniciativa y compromiso.	Participa en la mayoría de actividades con buena disposición.	Participa de forma intermitente o con cierta pasividad.	Apenas participa o muestra desinterés.
Respeto por normas y roles	Respeto siempre normas, turnos y roles sin necesidad de corrección.	Respeto turnos y normas con pocas correcciones.	Necesita recordatorios frecuentes para recordar normas.	Incumple roles y normas con frecuencia.
Actitud inclusiva y respeto hacia la diversidad	Muestra actitud abierta, empática y colaboradora con todos sus compañeros.	Respeto a los demás y coopera, aunque no siempre toma la iniciativa.	Coopera de forma puntual, pero muestra conductas poco empáticas en ocasiones.	Muestra actitudes excluyentes o faltas de respeto.

ANEXO III. Rúbrica de reflexión escrita.

Indicador	Excelente (10-9)	Notable (8 - 7)	Aprobado (6 - 5)	Insuficiente (< 5)
Profundidad del análisis	Reflexiona con profundidad sobre la experiencia, integrando aprendizajes y emociones.	Realiza un análisis adecuado aunque con menor desarrollo.	Reflexiona de forma superficial, con escaso análisis personal.	No reflexiona o lo hace sin coherencia.
Identificación de dificultades y aprendizajes	Identifica claramente los retos superados y los aprendizajes adquiridos.	Menciona algunas dificultades y aprendizajes relevantes.	Enumera experiencias sin analizar su significado.	No identifica aprendizajes ni dificultades concretas.
Propuestas de mejora	Propone mejoras realistas, creativas y fundamentadas.	Propone mejoras básicas, pero coherentes.	Propone ideas poco claras o poco realistas.	No ofrece propuestas de mejora.

ANEXO IV. Rúbrica del proyecto grupal (Diseño de actividad físico-deportiva adaptada).

Indicador	Excelente (10-9)	Notable (8 - 7)	Aprobado (6 - 5)	Insuficiente (< 5)
Calidad del diseño adaptado	La actividad está perfectamente adaptada y muestra creatividad y realismo.	El diseño es adaptado correctamente, con alguna innovación.	El diseño es funcional pero con escasa personalización o detalle.	La actividad no está adaptada o es poco funcional.
Inclusión y adecuación a la diversidad	Atiende de forma clara y eficaz a distintas capacidades del alumnado.	Tiene en cuenta varias necesidades, aunque no de forma totalmente eficaz.	Considera la diversidad de forma general, con limitaciones.	No considera la inclusión o lo hace de forma inadecuada.

Trabajo en grupo y reparto de tareas	Trabajo colaborativo excelente, con reparto justo y colaboración constante.	Cooperación adecuada con participación equilibrada.	Cooperación desigual, aunque todos han participado mínimamente.	Falta de cooperación o desorganización del grupo.
Presentación oral o explicación de la actividad	Comunicación clara, estructurada y segura.	Presentación adecuada con algunas dificultades leves.	Explicación poco clara o incompleta.	No se presenta adecuadamente o no se comprende la actividad.
