

7 maneras de incluir a los estudiantes en la educación física

¿Su hijo participa de la educación física en la escuela? ¿O en algún deporte?

Los que más la necesitan son los que menos la reciben. Los estudios han encontrado que los estudiantes de educación especial tienen menos probabilidades de participar en la educación física, en comparación con sus compañeros de educación general. Otros estudios independientes también han encontrado que los estudiantes de educación especial son más propensos a desarrollar obesidad infantil y condiciones de salud relacionadas en comparación con sus compañeros de educación general. Además, los estudiantes de educación especial tienen a menudo retrasos en las habilidades motoras gruesas debido a condiciones tales como: la hipotonía o dispraxia. Desafortunadamente, la terapia física es por lo general sólo de 1 a 2 horas por semana, si es que se ofrece en lo absoluto.

Luego está el problema del retraso en las habilidades sociales - ¿cómo participa un estudiante en una actividad de equipo si los matices sociales son tan confusos? Estos son los estudiantes que calientan la banca durante la clase de gimnasia. En otras palabras, los estudiantes que podrían beneficiarse de la educación física terminan con una participación mínima; pero esto no tiene por qué ser así.

Cómo incluir a un estudiante con necesidades especiales en educación física. Los maestros de educación física de todo el mundo están creando nuevas formas de incluir a todos los alumnos y conseguir que todos se muevan. Aquí hay siete desafíos cotidianos y soluciones para la educación física de hoy en día, los cuales se pueden escribir en el IEP del estudiante.

1. **Integración sensorial:** las cosas como la música alta y las luces fluorescentes en un gimnasio puede ser las principales barreras para los estudiantes con algunos tipos de diferencias neurológicas. Muchos también son sensibles a la luz del sol, al aire libre y al sonido del chirrido de las zapatillas en el piso del gimnasio, por lo que es difícil para los profesores de educación física encontrar un lugar adecuado para la clase.

Algunas de estos problemas se pueden abordar simplemente bajando o apagando el volumen de la música, permitiendo que el niño use audífonos insonorizados (interiores o exteriores), o lentes de sol (interiores o exteriores). Las escuelas pueden encontrar otras opciones de iluminación para el interior que son más rentables, aprovechando los incentivos de energía verde para las bombillas LED, o simplemente apagando algunas luces y usar más la iluminación natural.

2. **Comportamiento:** el comportamiento es siempre una preocupación en las clases de educación física, donde hay mucho movimiento y los incidentes pueden ocurrir en rápida sucesión. El uso de las intervenciones y los apoyos de la conducta positivas (PBIS) pueden ser unas herramientas poderosas para prevenir los comportamientos negativos en aumento, y dar lugar a interacciones saludables. El método se pueden resumir como "prevenir, enseñar y reforzar". Las expectativas de comportamiento se explican desde el principio utilizando los soportes tales como: los horarios con imágenes. Luego, el material de la clase se enseña a través de las interacciones positivas, y la lección se refuerza haciendo referencia de nuevo a las expectativas de comportamiento y a la evaluación del progreso. Por ejemplo, el maestro de educación física puede dar la clase mientras escribe las tareas a realizar en un pizarrón en el gimnasio. Los estudiantes sabrán el orden de los ejercicios de calentamiento, y cuántos minutos debe tomar exactamente cada segmento de la clase.
3. **Tamaño de la clase:** en algunos distritos escolares las clases de educación física son cada vez más y más grandes debido a las limitaciones presupuestarias. Por ejemplo, en las escuelas públicas una sola clase de educación física puede tener 180 estudiantes divididos entre 2 maestros de educación física. En una clase de este tamaño, tomar la asistencia y asegurarse de que cada estudiante tiene la pelota puede tardar más de 10 minutos del tiempo de la clase.

Los grupos de apoyo de compañero a compañero pueden trabajar juntos en la clase para asegurar la inclusión plena. Por ejemplo, si un estudiante está teniendo problemas con su casillero del gimnasio, otro estudiante podría ofrecerse a compartir su casillero, o a asistir al niño para abrir el suyo. Cuando la clase se separa en equipos, 4 o 5 otros estudiantes podrían ayudar a asegurarse de que el niño entienda las reglas y su papel en el equipo.

4. **Trabajo en equipo:** la educación física es la oportunidad perfecta para los ejercicios de fortalecimiento de equipo. En lugar de los juegos competitivos, la clase puede centrarse en juegos creativos que sólo tienen éxito cuando todo el equipo trabaja junto.
5. **Desarrollo profesional:** muchos maestros de educación física se quejan de la falta de oportunidades de desarrollo profesional. La programación de estos entrenamientos es un problema debido a los entrenamientos que ocurren antes y después de las horas de escuela, y porque la mayoría de los programas de educación continua están dirigidos a los maestros de las asignaturas académicas.

Un número creciente de programas de certificación de maestros ofrecen clases de Educación Física Adaptada. La organización APENS (Estándares Nacionales de Educación Física Adaptada) promueve la certificación de los maestros en 15 estándares para la educación física, y su objetivo es colocar a un maestro de educación física adaptada con certificación nacional (CAPE) dentro de cada distrito escolar en los EE.UU. Entender incluso sólo algunas de estas normas puede ser un gran paso hacia la inclusión en la educación física.

Asistir a la reunión del IEP es otra manera para que los maestros de educación física se involucren en el proceso de inclusión. Al trabajar juntos los padres, maestros y terapeutas es posible desarrollar los objetivos que se ajusten al plan de estudios de educación física y que se adapten a las necesidades únicas del estudiante. ¡El enfoque con base en el trabajo de equipo no solo beneficia a los estudiantes!

6. **Accesibilidad:** en el 2010, el Departamento de Educación de Estados Unidos hizo recomendaciones para aumentar la accesibilidad en las clases de educación física. Las superficies duras como el hormigón y el asfalto puede ser peligrosas para las personas con dispraxia, y las superficies suaves como la arena o las virutas de madera hacen que sea difícil maniobrar una silla de ruedas. Las superficies del gimnasio y las esteras al aire libre son una manera de hacer que la educación física sea más accesible. Otra forma de nivelar el campo de juego es poner a toda la clase a jugar un juego como voleibol sentado o fútbol con monopatín.
7. **Alternativas:** En algunos casos, la participación en una clase de educación física no es factible, pero aun así es posible incorporar la actividad física y los hábitos de vida saludables en un programa de educación especial:
 - Tomar recesos en "movimiento": dar paseos, aprender a saltar la cuerda, o pasar 10 minutos en un patio.
 - Desarrollar una rutina diaria de ejercicios de 15 minutos.
 - Obtener el permiso para utilizar la sala de pesas de la escuela - a veces la curiosidad sobre las máquinas es suficiente para poner en marcha un programa de ejercicios individualizado.
 - Seguir adelante con el interés del estudiante en un deporte específico, como el tenis o la gimnasia, y desarrollar una rutina de ejercicios en torno a este.
 - Seguir adelante con el interés del estudiante en los juegos de ejercicios como Kinect o Wii.

Se ha demostrado una y otra vez que la educación física mejora la función cognitiva y el rendimiento académico. Las habilidades sociales de colaboración y trabajo en equipo son también parte de los beneficios de un programa de educación física equilibrado. Hagamos que la educación física integre y sea accesible a todos los estudiantes para que puedan aprender las lecciones de vida que no se puede enseñar en un aula tradicional.



Esta hoja informativa fue producida gracias a la subvención del Departamento de Educación de Estados Unidos; H328M150022 (PATH), H328M150023 (PEN), y H328M150024 (TEAM). Este contenido no representa necesariamente la política del Departamento de Educación, y no debe asumirse su aprobación por parte del gobierno federal, a través de su Jefe de Proyectos, Greg Knollman.



PATH Project: 1-800-866-4726



PEN Project: 1-877-762-1435



TEAM Project: 1-877-832-8945

www.partnerstx.org