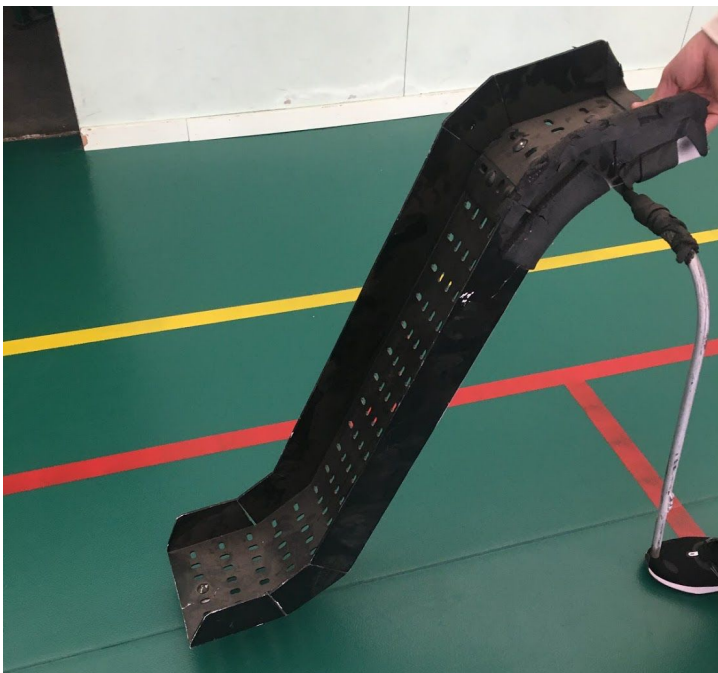
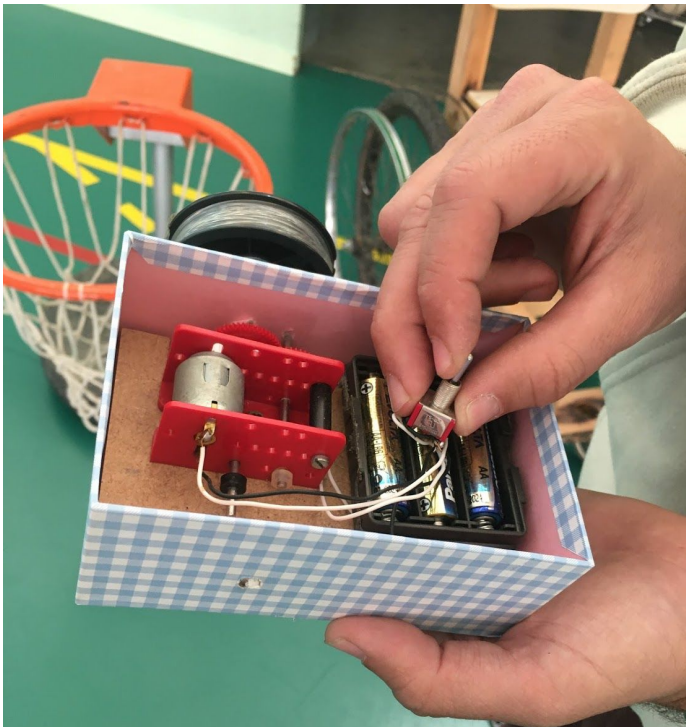


# Annexos

<b>Annex 1: Material adaptat</b>	<b>2</b>
<b>Entrevista Cristina (mestra i voluntària a l'ONCE)</b>	<b>5</b>
<b>Entrevista Iris (Persona amb discapacitat)</b>	<b>10</b>
Enllaç a l'àudio de l'entrevista a l'Iris	25
<b>Entrevista Ignacio Polo (expert)</b>	<b>26</b>
<b>Entrevista Omar (Jugador paralímpic natació)</b>	<b>33</b>
Consentiment informat Omar	44
Enllaç a l'àudio de l'entrevista Omar	44
<b>Entrevista Raúl (expert)</b>	<b>45</b>
<b>Entrevista Rubén (mestre escola Padre Damián SSCC)</b>	<b>54</b>
Consentiment informat Rubén	58
Enllaç a l'àudio de l'entrevista Rubén	58
<b>Entrevista Àlvaro (mestre escola Maristes)</b>	<b>59</b>
Consentiment informat Àlvaro	65
Enllaç a l'àudio de l'entrevista a l'Àlvaro	65
<b>Entrevista Alberto (Jugador paralímpic tenis de taula)</b>	<b>66</b>
Consentiment informat Alberto	77
Enllaç a l'àudio de l'entrevista a l'Alberto	77
<b>Entrevista Marcos (mestre escola Thau)</b>	<b>78</b>
Consentiment informat Marcos	87
Enllaç a l'àudio de l'entrevista d'en Marcos	87

## Annex 1: Material adaptat





# Entrevistes

# Entrevista Cristina (mestra i voluntària a l'ONCE)

*\*L'entrevista es va realitzar en línia, per aquest motiu, no trobareu el consentiment informat ni una gravació\**

Helena: Primero de todo, agradecerle el hecho de haberme concedido una entrevista. Así mismo, mi trabajo de final de carrera se titula "La Educación física, inclusiva y sensibilizadora: un espacio para todos" donde me marco los objetivos de:

- Analizar estrategias y recursos para que una clase de educación física sea inclusiva.
- Analizar juegos sensibilizadores para favorecer que todos los alumnos y alumnas respeten la diversidad.

Helena: Me gustaría empezar la entrevista preguntándole desde cuando está trabajando a favor de la inclusión, y que me explicará qué le animó a trabajar sobre esta temática, y algún otro hecho característico que quiera destacar.

Cristina: Descubrí el mundo de la diversidad funcional en el deporte cuando estuve de Erasmus en mi 3r año de carrera. En Finlandia hice un curso especializado en actividad física adaptada (EUDAPA) durante casi un semestre entero y es allí cuando conocí y me enamoré de este colectivo. Des de entonces, no he dejado de tener contacto con este mundo y sin duda es lo que más me ha fascinado de lo que he visto.

Helena: Hay diferentes autores, entre ellos Merche Ríos, que afirman que la educación física es una buena herramienta para trabajar la inclusión. ¿Por qué? ¿Cree que siempre es así?

Cristina: La educación física es una herramienta muy interesante para trabajar la inclusión, una oportunidad fuera del aula que incluye valores de interacción muy importantes, pero pienso que no todos sabemos como exprimirla. En general nos falta (in)formación sobre cómo hacer una práctica en la que se incluya a todos los participantes de la mejor manera posible.

Helena: A lo largo de su experiencia habrá visto diferentes realidades. ¿Cómo cree que la educación física en la etapa de primaria tendría que incluir a los alumnos con discapacidad?

Cristina: Cada caso es distinto y cabe valorar en qué contexto el alumno podrá aprender mejor y sentirse más a gusto. La escuela ordinaria es un ámbito muy enriquecedor para los niños, pero a veces también puede ser muy duro si hay situaciones en las que hay grandes diferencias en el aprendizaje.

Helena: Imagínese que está trabajando en una escuela. Es maestra de educación física y le llega un alumno con diversidad funcional. ¿Cuáles serían los pasos a seguir para intentar que el alumno con discapacidad se sintiera incluido?

Cristina: Conocer bien sus capacidades, hablar con su familia y crear un vínculo de confianza con el alumno y con su entorno. También valorar si el planteamiento del curso y las actividades es adecuado para esta persona y hacer modificaciones si es necesario.

Helena: Muchas veces los maestros de educación física nos apresuramos a hacer adaptaciones al alumnado con discapacidad, limitando, así, sus capacidades ¿En qué casos cree que las adaptaciones son necesarias?

Cristina: Cuando hay una diferencia importante entre un alumno con el resto la hora de realizar correctamente la práctica.

Helena: ¿Qué tipo de adaptaciones cree que son las más positivas?

Cristina: Adaptar un juego o una actividad física no siempre es fácil. A veces con modificar el material o el espacio puede ser suficiente, pero también hay otras veces en las que hay que modificar alguna regla o parte del juego intentando mantener al máximo el objetivo de este.

Helena: ¿Qué estrategias son las más positivas/beneficiosas a las que un docente puede recurrir para hacer de las clases de educación física un espacio inclusivo?

Cristina: Que todos los participantes se sientan incluidos en la práctica, teniendo en cuenta las capacidades de todos. Por eso, habrá actividades en las que se pueden hacer variaciones en: tiempo, espacio, normas, material... Otras actividades que no haga falta hacer ningún cambio y algunas que tendrán que ser cambiadas totalmente.

Helena: ¿Qué tipo de dificultades cree que se encuentran los docentes de educación física a la hora de atender a todas las necesidades de los alumnos?

Cristina: La dificultad está en hacer las adaptaciones necesarias para aquellas personas que las necesiten pero al mismo tiempo sin perjudicar al resto de alumnado. Hay que hacer adaptaciones/modificaciones de la actividad para incluir todo el grupo pero intentando no bajar el nivel de esta (intensidad, dificultad...).

Helena: Anteriormente, he realizado entrevistas a diferentes maestros, expertos y personas con discapacidad y han hecho hincapié en la importancia en la actitud de las familias de los alumnos. Según su experiencia, ¿la actitud de las familias como suele ser (de sobreprotección, de exigencia, ...)? ¿cómo deberíamos trabajar con las familias?

Cristina: Sí que es cierto que a veces las familias confunden el cuidar y educar bien a sus hijos con ayudarles y protegerles en exceso. Las familias son un pilar fundamental para el desarrollo de las capacidades del niño y es muy importante acompañarles durante este proceso como saber tomar solos las decisiones adecuadas o actuar con autonomía y criterio según la situación en la que se encuentren.

Helena: Muchos autores están en contra de los juegos sensibilizadores. ¿Cree usted, que son una buena herramienta para sensibilizar al alumnado? O ¿cómo cree que se deberían trabajar?

Cristina: Creo que es una buena herramienta para tratar temas importantes que nos podemos encontrar en el día a día, dentro o fuera de una escuela. Para trabajarlos y que tengan un impacto, hay que plantearlos de manera que el alumnado pueda sentirse identificado de alguna manera y al finalizar, hacer una valoración/reflexión sobre este.

Helena: Me podría citar y explicar algún juego sensibilizador o deporte adaptado que crea que es positivo trabajar con alumnos de primaria. ¿Cómo lo trabajaría?

Cristina: En el caso de la discapacidad visual, un juego para ponerse a la piel de una persona ciega: Portero-goleador. Todos los participantes llevan un antifaz puesto para tener visión nula durante el juego. Situados en círculo, con las piernas abiertas, estiradas y los pies en contacto con el pie del compañero del lado, cada jugador tiene que proteger su



portería (el espacio que hay entre sus piernas) y puntuar en la portería de los demás. Se juega con un balón sonoro, el cual tiene que desplazarse siempre por el suelo y solo se puede tocar con las manos. Para dar más emoción al juego se pueden estructurar niveles, al 2o gol, el portero será penalizado con solo proteger su portería con un brazo; al 3r gol, tendrá que ponerse al círculo de espaldas y con una mano; al 4o gol, será eliminado del círculo. Es un juego muy divertido en el que los participantes se ponen rápido a la piel de una persona invidente. A través de la práctica, podemos reflexionar sobre el uso y desarrollo de los otros sentidos y de la importancia de la comunicación verbal.

Helena: A lo largo de las entrevistas que he realizado con los diferentes personas con discapacidad, han creído relevante hablar del lenguaje. ¿cuál es su opinión sobre el debate de los términos “personas con diversidad funcional” o “discapacidad”?

Cristina: Discapacidad es una palabra con connotación negativa que hace referencia al estar en desventaja en alguna situación. Diversidad funcional es un término más general que engloba la gran variedad de capacidades sin clasificarlas en positivo o negativo. Por lo tanto, esta última es mucho más adecuada para dirigirnos a cualquier persona que se encuentre en una situación identificada que se sale de lo marcado como estándar.

Helena: ¿Nos podría dar algún consejo o recomendación a los futuros maestros para trabajar la inclusión en las aulas?

Cristina: No tener miedo en cambiar lo que haga falta y salir de la zona de confort para conseguirlo. Hay que arriesgar, probar y experimentar para que todo el grupo esté y se sienta incluido en clase. Es muy importante documentarse cuando no estamos seguros de cómo actuar o no tenemos formación previa con según qué perfil y también pedir ayuda/recursos a profesionales especializados en casos o situaciones específicas.

Helena: Para acabar la entrevista, ¿quiere comentar algún otro aspecto que considere relevante?

Cristina: Todavía nos falta mucho por aprender sobre la inclusión, pero cada vez hay más recursos y conocimientos sobre cómo tenerla en cuenta y aplicarla en el día a día.

## Entrevista Iris (Persona amb discapacitat)

Helena: Muy buenos días Iris, soy Helena Garcia estudiante de 4o curso de educación primaria. El trabajo de final de carrera se titula "La Educación física, inclusiva y sensibilizadora: un espacio para todos" donde me marco los objetivos de:

- Analizar las estrategias y los recursos para que una clase de educación física sea inclusiva.
- Analizar juegos sensibilizadores para favorecer que todos los niños respeten la diversidad

Así mismo, el marco práctico consiste en realizar entrevistas a expertos en el tema de las personas con diversidad funcional en el mundo de la educación física. No me querido quedar únicamente con la opinión de los expertos y los maestros de educación física sino que mi interés mayor es aprender a través de las experiencias de los alumnos. Y por eso estamos aquí.

Helena: Primero de todo me gustaría que te presentaras, explicando dónde estudiaste y a que te dedicas actualmente. Y también que me dieras el consentimiento.

Iris: Vale, hago primero lo del consentimiento y luego me presento. Pues soy Iris Mata Garcia y doy mi consentimiento a que se grave mi voz y a que se utilice toda la información que voy a dar hoy para este trabajo mencionado de final de carrera de la universidad. Pues yo soy Iris, tengo 32 años y yo estudié en Valencia en una escuela integrada, es decir una escuela normal, para gente sin discapacidad donde estaba yo y más personas con discapacidad en ciertos momentos. Desde pequeñita que estudié en este colegio, hasta los 12 años. Entonces en la ESO cambié a otro colegio, a un instituto, también integrada. Nunca fui a un colegio especializado. Ahora mismo soy masajista, autónoma y también, cuando puedo, voy a colegios a dar talleres de sensibilización, o un poquito las tareas en las que pueda ayudar.

Helena: Muy bien Iris. ¿Qué recuerdas de tu escolaridad durante la etapa de primaria? Te acuerdas que me has comentado que hasta los 12 años ibas a una escuela en Valencia, pues me gustaría que me destacaras algún aspecto de tu escolaridad en la primaria

Iris: Se normalizó mucho la situación, me sentí muy incluida. Pero a la vez, como siempre, se hicieron grupitos de alumnos para jugar y llegó un punto, allá en 5o de primaria o 6o, que con el amigo que yo más jugaba, o los dos amigos con los que yo más jugaba, empezaban a hacer sus cosas. Por ejemplo uno de ellos empezó a interesarse por el fútbol. Otro de ellos, por ejemplo, hacía informática o inglés, u otras clases extraescolares a la hora del comedor. Y yo me empecé a quedar mucho más sola. Eso es algo que recuerdo bastante bien. Igualmente podía jugar con cualquier otra persona del colegio, y jugaba. Pero sí

echaba de menos a mis amigos, porque hacían otras actividades que yo en ese momento o no podía o no me planteaba.

Helena: Porque claro, ¿tú ya naciste con ceguera?

Iris: No. Fue apareciendo cuando tenía un año y medio. Me quedé ciega total por un problema en los riñones. Me acabé quedando ciega total. Y tuve que volver a aprender a caminar, a comer, a todo. No lo recuerdo. Es como si hubiera nacido con ceguera porque no lo recuerdo. Aprendí a escribir en braille, a leer en braille, aprendí a moverme sola. Yo por el cole, muchas veces iba sola, me sabía el colegio de memoria, podía correr y jugar sola, porque sabía donde estaba cada columna y cada cosa. Me tocaba ir con más cuidado o darme guantazos como todo el mundo, como todos los niños. Me subía a los árboles, yo jugaba como todos los niños.

Helena: Entonces, centrándonos en el tema de la educación física, ¿cuál fue tu experiencia?

Iris: Tuve de todo. Tuve desde profesores de “siéntate allí”. Bueno, quizás en primaria sí que fue inclusiva en este colegio. En el instituto lo recuerdo peor. Pero en primaria sí que hacía muchas más cosas con los demás. Recuerdo por ejemplo... de muy pequeña no recuerdo. De más mayor recuerdo que, por ejemplo, hacíamos hockey sobre patines. Y yo patiné como todo el mundo, con mi stick de hockey y con el disco. Otra cosa es que se me perdiera el disco por el camino. O que cuando jugábamos un partido pues yo no lo jugaba con ellos. Pero me quedaba llevando el disco de un lado para otro con mi stick y patines. Porque como la educación física la hacíamos en el campo de fútbol, no era vallado, pero me lo conocía de memoria y no necesitaba contar espacios ni pasos ni nada para no salirme. Porque ya para mí era mi lugar, es como si fuera mi casa actualmente, no me perdería. Entonces, por ejemplo, recuerdo esto. Lo recuerdo bastante inclusivo. Creo que también jugamos a básquet. Yo allí votaba pelota, me enseñaron la técnica para tirar a canasta... pero claro, tampoco podía jugar a partidos con ellos, o no los hacía.

Helena: Uy, por tu tono parece que tampoco te interesaba no?

Iris: (risas) No, tampoco me interesaba mucho la verdad. Pero es que era aburrido todo el rato botando la pelota también... Todo el rato votando pelota mientras los otros juegan, era

como “bueno ya me he cansado”. Entonces acababa jugando a otra cosa yo sola. Y a mí me gustaba mucho los días que nos daban libre. Era educación física libre. Nos dejaban el material de educación física para que nosotros jugáramos. Había zancos, que yo me lo pasaba muy bien con los zancos por todo el colegio. Además, como me conocía por donde estaban los escalones y donde estaba todo, tampoco tenía miedo. Me cogía unos no muy altos y ya está. Yo me lo pasaba super bien. O cogía cuerdas y con mis amigos nos íbamos a la portería a atarnos. Jugábamos a ver quien se podía soltar. Me encantaba colgarme de las porterías y hacer el mono un poco. Entonces yo siento que en esas cosas sí que me lo pasaba muy bien. Excepto cuando se ponían todos a jugar a fútbol, o algo así. Tampoco me gustaba quedarme hablando con mis compañeras en un banquito porque yo era más activa. El problema también era cuando hacíamos juegos de pillar. Yo a veces iba de la mano de alguien. Pero al final mis compañeros se acababan soltando. Porque no es lo mismo correr con alguien. O ya llegaba un momento que decía “mira da igual”. No iba a pillar a nadie, y si pilló o no me pillaban es porque les doy pena. Bueno no sé... quizás no supe gestionarlo. Bueno era pequeña.

Helena: Y si tampoco tuviste un modelo que te ayudara o aconsejara, también es difícil cuando eres una niña.

Iris: Sí que teníamos una profesora itinerante. Que son unos profesores de la ONCE. Que primero te enseñan a transcribir cosas de braille a tinta, de tinta a braille. Trabajos míos que estuvieran a braille, ellos se los pasaba a tinta a los profesores. Fichas de estas que se dan en un momento dado y que no están en el libro, pues las transcribían para que yo las tuviera también, etc. Y si que orientan, también, a los profesores a la hora de cómo tratarnos, como comunicar, cuál es la mejor manera... Y seguramente, con los profesores de educación física pasaba lo mismo. Pero claro, yo no lo sé porque tampoco era mi trabajo, yo era la niña. (risas) Yo solo sé que tenía mi profesora itinerante que se sentaba a mi lado en clase, dos veces a la semana una hora.

Helena: ¿Y no crees que es poco, realmente?

Iris: Bueno también, esos dos días, andaba por el colegio. Pero conmigo solo estaba una hora en clase. El resto, estaba transcribiendo trabajos, haciendo diferentes cosas para poder ayudar a los profesores y a mí para que todo funcionase. A veces, recuerdo que me

sacaba de clase para enseñarme a escribir en braille. Me sacaba de clase y había ciertos días que yo salía de clase para aprender otras cosas. Algo así, no sé.

Helena: Entonces ya me has empezado a hablar un poco de las adaptaciones en cuanto a material, tiempo, entre otros. Pero en cuanto a la educación física, ¿te hacían, por ejemplo, en vez de pelotas de fútbol, usar pelotas con cascabel, o alguna otra adaptación?

Iris: Alguna vez sí que hicimos, pero fútbol con pelota de cascabel no hicimos. En ese momento no sé si existía las pelotas de fútbol sala de hoy en día, para ciegos, que son con cascabel, que suenan bastante bien. No sé si en ese momento existían, cuando yo era pequeña. Y las pelotas normales no las teníamos con cascabel. Teníamos una pelota similar a la de goalball, pero más pequeñita.

Helena: Y que pesara menos imagino, ¿no?

Iris: Sí, pesaba menos. Pero aun así, no se levantaba del suelo tampoco, la chutabas y no iba lejos, era dura. Para fútbol no tenía su gracia. En cambio, para tirar por el suelo o para jugar tipo goalball pues sí. Algo así. Tampoco tenía mucho material adaptado, en general. Yo creo que me adaptaba bastante a las clases de los demás.

Helena: Es decir, tú te adaptabas a la clase de los demás en vez de la clase y el profesor adaptarse a ti.

Iris: Claro. Yo imagino, también, que hace 20 años que yo salí de este colegio. Entonces, no es el mismo conocimiento que el que hay ahora con el de aquel momento.

Helena: entonces imagino que las adaptaciones que impartieron eran únicamente para ti. Que eras tu la que se adaptaba a la clase, en vez del maestro. ¿Pero las pocas adaptaciones que te hacía, te las hacía únicamente a ti o a todo el grupo clase?

Iris: Yo creo que había de todo... bueno es que no lo recuerdo del todo, no tengo mucho recuerdo de cuando era pequeña. Yo creo que sí que había días que si jugábamos con la pelota esta, pero en general me las hacía a mí.

Helena: ¿Y te acuerdas de alguna adaptación que te hicieras tú o alguna estrategia que tú tuvieras, que recomendaría a un niño o niña con discapacidad visual?

Iris: Yo creo que al final, más que una estrategia es la forma de hacer e intentar no quedarse fuera. Porque es muy fácil quedarse fuera, sentada en un banco... que es lo que me hacían en la ESO. Es muy fácil y muy cómodo porque no te tienes que esforzar. Pero no es agradable, ni aprendes, pasas frío mientras ves que los demás se lo pasan bien, no es nada agradable. Te sientes aparte, más allá de la discapacidad.

Helena: Imagino que te sientes excluido y diferenciado.

Iris: Exacto. Entonces yo aquí creo que hay que intentar adaptarte dentro de lo que pueda, hacer un esfuerzo. Pero también hay que decir que hay momentos que no podía, que me cansaba y no me daba la gana hacer siempre lo mismo porque los demás estuvieran jugando. Te puedo hablar ya de más mayor, en la ESO, había veces que jugaban a ... Ay, no me acuerdo como se llamaba... ese que se parece al béisbol.

Helena: ¿el pichi?

Iris: Esa es. Claro, mis compañeros jugaban mucho a eso ya fuera en el patio o en educación física, también. Yo, o me aburría mucho porque nunca iba a lanzar la pelota, nunca iba a poder devolver la pelota o recogerla, lo único que podía hacer es correr al alrededor del campo. Me daban la mano y hacíamos la vuelta corriendo parándonos en los conos cuando hacía falta. Si lo hacía, pero también pienso que era un juego que no me gustaba nada. Al final lo único que hacía era correr alrededor del campo pendiente de no soltar la mano a mi compañero para saber cuando había que parar. Y ya está. Y claro, como no podía hacer nada más, me esperaba al siguiente para salir con él a correr otra vez. Yo no podía hacer otra cosa que no fuera correr. Daba igual en el equipo que estuviera que yo siempre me quedaba en el equipo que corría. Y era como "okey, yo corro por no estar sin hacer nada". Pero no tenía sentido para mí ese juego. Y ya llegaba un momento que decir directamente que no me apetecía jugar, o que me dolía la cabeza, o ya esta. Porque claro en educación física era lo único que podía hacer y me hacían jugar, pero yo también me cansaba. Eso es algo que recuerdo bastante.

Helena: Entonces, desde tu punto de vista, ¿qué tipo de adaptaciones o como crees que deberían de ser las clases de educación física para que todos los niños y niñas se sintieran incluidos, independientemente de sus características, capacidades, etc?

Iris: Yo creo que no es fácil. (risas) Directamente, empezando por allí. No lo veo fácil. Porque cada persona, tenga discapacidad o no, es diferente. Quizás una persona es más lenta pensando, o es más lenta corriendo, o cuando corre le duele algo, ... No sé, no solo es la discapacidad, va más allá. Cada uno es diferente. Y en educación física, yo creo que esas cosas, se pueden remarcar bastante, esas diferencias. Entonces no es fácil que pueda llegar a todo el mundo. Yo creo que lo suyo es no hacer todo un trimestre de una sola actividad, por ejemplo. Yo no sé si se sigue haciendo pero en mi momento sí que se hacía. Un trimestre de patinar, un trimestre de básquet y otro trimestre de béisbol, y como no hay béisbol, es pichi. Entonces me pasaba todo un trimestre sin hacer nada, y era como "buf...". Creo que está muy bien ir variando las actividades, porque habrá actividades que uno se le darán mejor o peor, pero de manera que si un día no podemos hacer algo, que el próximo día sí podamos hacer. Eso por un lado. Y luego, intentar adaptar, siempre que se pueda, la actividad a la persona. Es verdad que la persona tiene que poner esfuerzo, pero igual que las personas que no tienen discapacidad. Que a lo mejor no tienen fondo y les toca esforzarse cuando les toca la cursa navette, por ejemplo. Pero hay que intentar adaptar a todos al máximo la actividad. ¿Cómo? No lo sé (risas). Material lo más accesible posible, a lo mejor si vamos a jugar al pañuelo cuando somos pequeños pues jugar todos con los ojos tapados, otro día no.

Helena: sí, y si no también a cuatro patas, o de espaldas, ...

Iris: Claro. Es intentar que todo el mundo esté en las mismas condiciones, más o menos. Dentro que cada uno está en sus propias condiciones, sus facilidades y dificultades. Y sobre todo eso, el ir variando las actividades. No quedarnos con un ejercicio varias semanas o un trimestre entero. Porque es muy frustrante. Y si que está bien hacer durante un tiempo los mismos ejercicios porque es como se aprende al final, con la repetición y la práctica. Pero a lo mejor no hacerlo seguido. A lo mejor hacer una semana si y otra semana no. Un día a la semana. Quizás te pasa 4 semanas haciendo lo mismo de esta manera, pero es diferente. Porque tienes el resto de clases para ir haciendo otras cosas que se te pueden dar mejor. Y luego yo creo que el profesor ha de prestar mucha atención a estas personas. No únicamente a estas personas, pero si mucha atención. O quizás falta también la presencia



de otro profesor. Que no esté solo con esta persona sino que los dos estén con toda la clase y el alumno. Por ejemplo si estamos jugando un partido de básquet, hay un profesor dirigiendo el partido y vigilando que todo vaya correcto. Y el otro profesor que esté con el alumno enseñándolo a lanzar a canasta, enseñándolo a colocarse delante de la canasta, dándole palmas para que pueda lanzar, enseñándole cuantas veces hay que botar el balón y andar con el balón, si pierde el balón volviéndoselo a dar. Porque eso era algo bastante común. Porque cuando se me iba el balón, a ver cuando alguien se daba cuenta o ir a buscar a alguien y decirle “ ¿oye me puedes dar el balón? Lo he perdido por allá”. Y a veces eran 5 minutos y otras te tocaba esperar mucho rato. Y claro los otros estaban jugando, yo tampoco quería interrumpir el partido cada 5 minutos si se me perdía el balón... Pero bueno, son distintas opciones. Para que no esté siempre el mismo profesor y para no decir yo tengo este profesor y me siento a parte, pues que todos los profesores se vayan intercambiando los papeles y roles.

Helena: sí, ahora cada vez más se opta por la codocencia. El encontrar a más de un maestro por aula, con el fin de abastecer al máximo las necesidades de los alumnos.

Iris: Que guay. Y además yo creo que hay bastante gente que quiere ser maestra como para que esto se pueda dar.

Helena: en absoluto, el problema es la economía, los recursos.

Iris: Ah claro, los contratos.

Helena: Si, es mucho dinero para que una escuela se lo pueda permitir. Bueno ahora, me gustaría que te pusieras en la piel de un maestro. Imagínate que eres una profesora de educación física con alumnos de primaria, que tipo de juegos o deportes adaptados trabajarías para sensibilizar a los alumnos en la diversidad? ¿Cómo lo harías?

Iris: “Wow” (risas). Yo creo que lo que hemos comentado antes del juego del pañuelo a ojos tapados puede ser bueno. Estando yo como profesora en el centro, con un pañuelo que no será un pañuelo, puede ser una bolsa que haga ruido, puede ser una pelota sonora, puede ser un cordel lleno de cascabeles, puede ser algo así. Algo que no duela si se dan un golpe contra ello, pero sí algo que haga ruido. Una malla con cascabeles, que la malla amortigüe un poco si te das un golpe. Algo así, no sé. Entonces eso puede ser lo que puedes ir

moviendo, y llamando a las personas. Obviamente, de uno en uno. Y que los compañeros se acostumbren a llamarlos de vuelta, cuando tienen que volver. Que les paren cuando vuelven “aquí ya estamos”. Y que todos vayan pasando por todos los lugares, tanto corriendo o acompañando a sus compañeros como llamándoles de vuelta y parándolos y orientándolos, cosas así. Este podría ser un juego en cuanto a discapacidad visual. Yo quizás conozco mucho más mi discapacidad, de las otras discapacidades no tengo tanta idea.

Helena: No te preocupes, porque ya me va bien que profundices de la tuya, la que ya conoces. Y que me comentes, en primera persona, cómo te hubiera gustado que te trataran o que juegos te hubieran gustado hacer.

Iris: Yo ahora, ya siendo mayor he hecho juegos de sensibilización, que sí que me han gustado mucho. El típico juego que nos ponemos todos en fila, coger la pelota todos con los ojos tapados y vamos haciendo eses alrededor de la fila, de nuestros compañeros. El último empieza a hacer eses con la pelota cogida, cuando llega delante, pasa la pelota por debajo de las piernas. Se tienen que ir buscando las manos y la pelota. Lo ideal es que se junten para encontrar la pelota, que se busquen las rodillas del otro, por debajo de las piernas para coger la pelota, y así que la fila vaya girando. Hasta que todo el mundo pase alrededor de los compañeros haciendo eses y que todos hayan pasado la pelota por debajo de las piernas. O incluso si no hay pelota, que la gente pase por debajo de las piernas, y cuando llegue al principio, que pase el último. O algo así. Juegos así que te obligan a moverte, con los ojos tapados.

Helena: Y también te ayudan a desarrollar otros sentidos.

Iris: Sí. Hay un juego que hice una vez, que es muy chulo. Se ponen por parejas, todo esto con ojos tapados, y hacerse como unas señales y acordar señales para luego poderse reconocer. Por ejemplo yo voy a la otra persona y le toco la cara, le pongo las dos manos una a cada lado de la cara, dos golpecitos en la frente, y le toco la cabeza. Está será nuestra señal. Cada pareja tendrá una señal, las parejas se mezclan y hay que ir cada persona que te encuentres haciendo la señal hasta encontrar a tu pareja. “ah, pues no, tu no eres” pues vas a otro compañero. “Ah, tu eres!”. La ilusión que da, el poderse reconocer sin ver y sin hablar. El decir “wow, lo he encontrado”. Además, te estás moviendo sin oído y sin vista. Este quizá, para la ceguera sería bonito. Y te hace desarrollar otros sentidos.

Tacto, orientación, ... sentimientos. Porque no estas pendiente de ver u oír, sino de que te vuelves a encontrar con tu compañero.

Helena: También, me da la sensación que aprecias otros aspectos que nunca antes te habías fijado. Por ejemplo, el tacto de una persona, el olor, ...

Iris: la altura... Yo creo que lo bonito es que quizás tu compañero ni te cae bien, pero cuando te encuentras con este compañero que lo has ido buscando por 10 personas diferentes, en ese momento tu compañero es como "wow, lo he encontrado".

Helena: Les une esa ilusión

Iris: Sí. Y yo creo que eso es muy bonito en cuanto a sentimientos y emociones.

Helena: Es muy inclusivo, además. Da igual tus habilidades y capacidades.

Iris: Si... quizás no lo sería para una persona con silla de ruedas.

Helena: ... ni aun así. Porque puedes hacer la adaptación que todos vayan por el suelo, o en silla de ruedas.

Iris: es verdad. I además, si él se puede mover sin silla por el suelo un poco. Si, si que bueno.

Helena: Es buscar herramientas para hacer que sea inclusivo para todos.

Iris: Si si. Luego juegos de reacción. El típico de salir corriendo a la de "ya". Primero sentados en el suelo, luego de cara, correr dos o tres pasos no hace falta muchos. Todos separados un poco y correr un poquito solo. Sentado de espaldas, sentado en el suelo, ... todo esto es movilidad y orientación. A la persona que no vea se le ha de decir "aquí y aquí". La persona sorda ya verá hacia donde hay que correr. La persona con silla de ruedas, quizás tendrá que dar la vuelta a la silla de ruedas, o no sé puede tumbar pero se podrá poner en dos ruedas, no sé... Yo creo que puede ser inclusivo y le puede venir bien a todo el mundo. Nos da movilidad, nos da orientación, ...

Helena: además de ser inclusivo, e igualas las diferencias.

Iris: Claro, porque todo el mundo lo puede hacer.

Helena: Además, por ejemplo. Lo que te comentaba anteriormente de que he estado haciendo clases con los niños de sensibilización. En mi aula tenía una niña que normalmente en las horas de educación física se quedaba un poco apartada, no tenía motivación a la hora de hacer juegos ni cooperativos ni competitivos. Entonces, propuse el juego del pañuelo, donde cada uno se tenía que desplazar de un modo diferente y podrías observar como esta niña aparte de participar, se lo pasaba muy bien y la veías feliz jugando con sus compañeros. A través de los juegos sensibilizadores incluyes a todas las capacidades y las diferencias disminuyen. Con esto vengo a decir que no hace falta tener una discapacidad para sentirse apartado. Si no que simplemente con el hecho de tener diferentes gustos, habilidades, ...

Iris: correcto. Seguramente no a todo el mundo le gusta jugar a fútbol, ni correr detrás de un balón. Yo creo que con pelotas sonoras se pueden hacer muchas cosas, ya sea pillar con la pelota sonora y ojos tapados. U otro juego chulo con los ojos tapados es ponerse todos en fila, ojos tapados, todos menos el último. Esto en varios grupos. Dos grupos, tres grupos, ... Dos filas o tres filas, para no ser 10 en una misma fila. El de atrás del todo ve, el resto no, y con apretones en los hombros, derecha o izquierda les tiene que ir dirigiendo. Y a lo mejor les pueden ir a pillar a uno que quizás si que ve.

Helena: Sí, este también lo que hecho. Lo he llamado el maquinista.

Iris: A claro, por ejemplo. Exacto! Me ha gustado el nombre.

Helena: Y en vez de ir a pillar, fuimos al patio y les daba diferentes consignas. El maquinista de cada grupo venía y yo les decía un objeto del patio que el primero de su "tren" tendría que toca. Por ejemplo, les podía decir "tenéis que tocar ese banco", o "Habéis de ir a la casa del chico de mantenimiento".

Iris: Ah claro! ¡Qué chulo! Pues me gusta mucho lo del maquinista porque además es eso, alguien que va llevando al resto.

Helena: Claro, por eso le llamé maquinista porque es una persona que dirige el tren, y lleva a los pasajeros a un destino.

Helena: Entonces, Imagínate que eres el profesor de educación física y en el aula tienes un alumno con diversidad funcional. Sus compañeros no acaban de aceptarlo, incluirlo... porque eso a veces pasa. El niño no se siente motivado y no tiene ganas de hacer educación física con sus compañeros ¿Tú como maestra, cómo harías que el niño tuviera ganas de participar y motivación? ¿Qué adaptaciones y estrategias utilizarías para motivar al alumno a realizar educación física?

Iris: Yo creo... que está muy bien la idea que hemos hablado. Hacer juegos que el niño destaque, que se le de bien. También juegos donde los otros compañeros se puedan poner en su lugar. Si el niño tiene silla de ruedas, por ejemplo, quizás podrían probar, el resto de la clase podría probarla. Y tener que probar un rato a ir solo con eso. Que puedan vivir lo que es, para ver lo que conlleva y para, luego, poder echar una mano a ese niño. Quizás no es educación física como tal, pero sí es inclusión. Hacer un circuito, por ejemplo, en silla de ruedas. Rampas, obstáculos, vueltas alrededor de algo. Y que ese niño se sienta incluido porque para él eso es fácil. O un circuito a ciegas, o reconocerse. Una persona sorda, no lo sé. (risas) Pero es algo así. Intentar buscar algo que a aquella persona le sea sencillo, y que el resto tenga que ponerse en su lugar a través de un juego.

Helena: Entonces también sería un poco hacerlo protagonista, no?

Iris: sí. Buscar algo que para el niño le sea cómodo y fácil, se encuentra a gusto que se pueda sentir por encima, no en el sentido de mejor pero si que destaque. Que él se sienta cómodo haciéndolo, que diga "ah sí esto es fácil para mí". Yo podría hacer una carrera de bastones, por ejemplo. De ir con bastón, de aquí a allá, en zic-zac o no sé que. O Una carrera uno con los ojos tapados y el otro de guiando, o haciendo un circuito a ciegas. Seguramente que ganaría yo porque no me da miedo que me guíen. Con lo cual no iría estirando a la otra persona para que no me estiré rápido. Lo mismo hasta le diría que corriese más. Entonces es buscar el ejercicio en el que ese niño destaque, se sienta cómodo y a gusto. Que el resto se puedan poner en su lugar y que él pueda destacar y que el resto también lo vean destacar. Porque yo creo que la visualización del resto con la del niño superándose es muy buena. Y que él también vea cómo les cuesta al resto. Y que al

final todos se ponen en el lugar de todos. Algo así. No sé si solo con un juego podría hacerse, pero bueno. Pero igual dedicar un día a eso.

Helena: O más. Al igual que le podemos dedicar 5 sesiones a los juegos con pelota, también se los podemos dedicar a los juegos sensibilizadores.

Iris: E incluso, si esa persona quiere explicar luego cómo se ha sentido, explicar como se ha sentido él y como se han sentido el resto. Compartir. Siempre terminar compartiendo.

Helena: Y siempre terminar en una reflexión?

Iris: Sí. Que les ha gustado más, que menos.

Helena: Actualmente, hay personas que creen que no se debería de hacer una reflexión de los juegos adaptados, hasta se cree que no se deberían tratar los juegos sensibilizadores como tal. ¿Qué crees?

Iris: Me cuesta. Si lo entiendo. Creo que lo que se quiere es equiparar las cosas. Pero creo que hoy en día no hay sensibilización y que es muy importante que la gente, empezando por los niños, entiendan y puedan compartir sus emociones en todos los sentidos. Y este, de educación física inclusiva, puede ser uno de los ámbitos que les puede ayudar a abrirse, a compartir y a conocerse. Y yo siento que el compartir es la base de todo. Quizás en lugar de no hablar del básquet en sí, por ejemplo, si hablaría del básquet normal y del de silla de ruedas. En lugar de equiparar no hablar del deporte adaptado, si hablaría del de los dos. Siempre hablar, sea el deporte que sea. Porque todos tenemos cosas que nos cuestan más. Y creo que escucharnos es algo muy bonito y que nos abre emocionalmente. Quizás había una persona que no sabías que se sentía apartada, y puedes descubrirlo a partir de aquí, o que no sabías que tenía otros problemas, o que se siente inferior. Y a partir de aquí, puedes descubrirlo, y lo podemos ayudar.

Helena: También como maestra, das un espacio a la comunicación.

Iris: Sí, entre ellos y a ellos mismos. Ojo que esto lo encuentro super importante. Cada uno consigo mismo. Les haces pensar. ¿Qué es lo que más me cuesta, lo que menos, lo que más me gusta, lo que menos, ...? Y les haces aprender a abrirse, a comunicar lo que nos

cuesta, lo que no nos gusta, ... Que muchas veces no sabemos comunicarlo o lo comunicamos con rabietas. Yo creo que esta muy bien ofrecer ese espacio para poder comunicar. Es que me encanta el crecimiento personal (risas).

Helena: Y a mí me gusta que me ofrezcas esta visión, porque hasta ahora todos los entrevistados eran hombres. Y quieras o no, se tienen diferentes puntos de vista.

Iris: (habla sobre presentarme a una posible entrevistada). Y creo que al igual que introducimos diferentes deportes, también introducir goalball. Incluir goalball pero bien incluido. Es decir, montar una pista bien montada, aunque no haya porterías, pero las líneas en el suelo bien marcadas que se noten bien, una pelota de goalball, unos antifaces, ni que sean de tela. Porque ahora actualmente, antifaces para dormir venden en todas partes. Entonces yo creo que es una opción. A la ONCE se le puede pedir material y se le puede pedir que venga alguien a hacerte una sesión por ejemplo. Yo he ido a hacer sesiones de goalball a coles. Y la gente de culturas y de deportes van a coles a hacer sesiones. Entonces, yo creo que es muy guay. Y a partir de allí si tú puedes ir haciendo alguna sesión más pues es muy chulo.

Helena: Además de tener muchos beneficios. (Cuento una experiencia relacionado con el goalball)

Iris: Además es un deporte de equipo muy chulo, de equipo equipo. De escucharnos unas a otras, de gritarnos berridos, pero luego salimos del campo y nos damos un abrazo y ya está. Y es como tan bonito. Y es muy equipo. Hay que escucharse mucho para parar atención. No se puede si se está hablando. Más allá de si puedes escuchar la pelota o no, porque si no estás acostumbrado no se puede. Yo siempre que voy a un taller les digo que guarden silencio, no solo para ellos sino para saber donde va a estar la pelota, pero es que tampoco van a saber si la pelota la tienen sus compañeros o la tiene el otro equipo, no vas a saber si has metido gol, no vas a saber nada. Necesitas silencio para prestar atención al oído, si tu hablas no prestas atención al oído y no sabes que está pasando. Lo veo super importante poder escuchar. La gente no estamos acostumbrados a escuchar. Y de esta manera, al perder la vista, es como que nos ponemos nerviosos y no escuchamos, solo hablamos “ que pasa, que pasa?” me muevo, toco, “donde estas?”, para y escucha. Des de allí te enteras de todo, y yo creo que es super importante el hecho de aprender a escuchar. No solo lo que tienes alrededor sino pararte a ver qué pasa a tu alrededor. Y desde allí puede ser un ejercicio muy bueno para sentirse a uno mismo.

Helena: Según tu punto de vista, ¿qué consejos nos puedes dar a los futuros maestros de primaria para promover la inclusión de los alumnos con diversidad funcional?

Iris: Que inventéis. Creatividad al poder. Lo que sea, Pruébalo. Pruébalo, ¿qué puede salir mal? No pasa nada. Estate allí, estate atento, estate pendiente. Prueba lo que se te ocurra. Igual no va bien, no pasa nada. Inventemos. Yo creo que hoy en día el mundo le falta creatividad. Igual no eres el mejor en esto, pero te esfuerzas, lo haces, lo intentas. Y eso está perfecto. No se ha de educar en el máximo. Se ha de dar lo mejor de uno mismo pero sin llegar a la frustración. Y si hoy no es mi día, ¿qué? A lo mejor hoy no es mi día y no pasa nada. Trátase con cariño. Eso es otra cosa. Tratar con cariño a todo el mundo, a vosotros mismos, a los alumnos y a los propios alumnos a que se traten con cariño entre sí y a ellos mismos. Sobretudo a sí mismos. La gente tiene que aprender a quererse y a cuidarse. Quizás hay una persona más gordita y no va a poder correr lo mismo que otro. Y es que no puede. Pero es que no pasa nada, no pasa nada. Porque lo que él está corriendo es muy valioso porque le está ayudando a sentirse mejor después. En cambio, si él quiere correr lo mismo que el otro y todos lo impulsamos a que corra lo mismo que el otro y que si no llega a lo mismo que todo el mundo, no lo hace bien. El mismo se va a sentir como el culo. Y a lo mejor ha hecho un esfuerzo súper grande. Pero ni él se lo va a valorar, ni nadie. Y tienen que aprender a valorarse cada uno por lo que es y lo que tiene. No solo por lo que hace o no hace. (risas) Ya sé que luego ponerlo en práctica tiene que ser lo más complicado del mundo eh.

Helena: Sí, pero tenerlo presente ya es un primer paso. Por algo se empieza.

Iris: Cada uno se ha de reconocer a sí mismo. Yo creo que también sería muy bueno a nivel inclusivo, se me están ocurriendo cosas. Que cada uno pueda valorar qué características tiene, qué le gusta y qué no le gusta de él mismo, qué se le da bien y qué no tanto. Cómo probar diferentes juegos y diferentes cosas y luego poder hablar de qué es lo que más me ha gustado, qué es lo que mejor se me da, que me gustaría repetir y qué no tanto, y en qué me puedo esforzar por qué me va a ayudar a ser mejor. No el mejorar porque sí, sino porque luego esto me va a ayudar a estar mejor.

Helena: Como maestros, dar el motivo, el sentido.



Iris: Claro. Y eso a los niños muchas veces no se lo decimos. Como si tienes que estudiar. ¿Pero por qué? Porque tendrás que trabajar, acabar el cole, ... si claro, pero más allá. Todo lo que sepas ahora no te lo quita nadie. A lo mejor te aprendes algo que no te sirve de nada, pero a ti te gusta.

Helena: Bueno ya me has hablado del hecho de conocerse a uno mismo, a los compañeros, del respeto, de los valores y de la comunicación. Cuando le hice la entrevista a Omar le pregunté sobre el lenguaje, del tema del “buenismo”. Que ahora no se dice discapacidad sino diversidad funcional.

Iris: Beh...

Helena: ¿Qué piensas?

Iris: Que es una mierda. Que las cosas son como son. Con todo el amor del mundo. Lo que importa es que no lo digas a malas, que no le pongas un tono despectivo, con respeto siempre. Yo prefiero que me digan. Hay muchos niños que van por la calle y “Ay mira esta mujer está ciega” y yo les digo “Pues sí”. Y los padres dice “Sht”. Y yo les digo “no no, es que es así. Y no pasa nada”. Otra cosa es que me dijeran “mira la ciega esta”. Entonces aquí les podría decir “Mira, vete a la mierda” con todo el cariño. (risas) Pero yo creo que las cosas son como son. Las palabras crean realidades.

Helena: Y tampoco es una realidad de la cual nos tengamos que avergonzar

Iris: No. Es una realidad. (Habla de una experiencia personal) Es muy importante hablar, comunicar para perder los miedos y que los demás me puedan ayudar. Yo estoy ciega y es una realidad. Y no pasa nada. ¿Qué me gustaría ver? No lo sé. Pues quizás. Pero eso es otra cosa. Yo ahora mismo, en este momento, estoy ciega. No pasa nada. (Habla de la ceguera)

## Enllaç a l'àudio de l'entrevista a l'Iris

<https://drive.google.com/file/d/1RbQKvQCtecAicfyf59XOhtnbnzn99IP/view?usp=sharing>

## Entrevista Ignacio Polo (expert)

***\*L'entrevista es va realitzar en línia, per aquest motiu, no trobareu el consentiment informat ni una gravació\****

Helena: Primero de todo, agradecerle el hecho de haberme concedido una entrevista. Seguidamente, darle mi más sincero agradecimiento por el esfuerzo, la colaboración, la sensibilidad, y la buenas prácticas del programa con el fin de eliminar barreras para la práctica del deporte, y mejorar así la calidad de vida del alumnado, con y sin discapacidad.

Así mismo, mi trabajo de final de carrera se titula “La Educación física, inclusiva y sensibilizadora: un espacio para todos” donde me marco los objetivos de:

- *Analizar estrategias y recursos para que una clase de educación física sea inclusiva.*
- *Analizar juegos sensibilizadores para favorecer que todos los alumnos y alumnas respeten la diversidad.*

Helena: Primero de todo, me gustaría que se presentara, explicando sus estudios, carrera profesional, qué le animó a dedicar su tiempo en el tema de la inclusión, y algún otro hecho característico que quiera destacar.

Ignacio:

- Licenciado en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte por la Universidad de Zaragoza
- Máster en Actividad Física Salud por la Fundación Universitaria Iberoamericana
- Máster Universitario en Profesorado de ESO, Bachillerato, Formación Profesional y Enseñanzas de Idiomas, Artísticas y Deportivas: Especialidad en Educación Física por la Universidad de Zaragoza
- Máster Universitario en Ciencias de la Actividad Física por la Universidad Politécnica de Madrid
- Doctor en Ciencias de la Actividad Física y del Deporte. Título de tesis: Relación entre el rendimiento deportivo y las habilidades cognitivas de jugadores de baloncesto con discapacidad intelectual.

Experiencia profesional actual relacionado con la inclusión:

- Coordinador nacional e internacional del programa Deporte Inclusivo en la Escuela (DIE)
- Entrenador de baloncesto de escuelas adaptadas y en silla de ruedas de la Fundación Real Madrid.

Helena: Si bien es cierto que diversos estudios demuestran los beneficios de la educación física como herramienta inclusiva. ¿Cree que la educación física se trabaja siempre de manera inclusiva? ¿Por qué?

Ignacio: Desde cómo puedo verlo personalmente, los profesores de Educación Física cada vez tienen más interés en fomentar su asignatura de manera inclusiva pero lo que nos piden es información ya que carecen de formación. Afortunadamente vemos cada vez más centros educativos de atención preferente por lo que hacen una práctica 100% real inclusiva, aunque no siempre se cumple la premisa de la inclusión: maximizar la participación de todo el alumnado.

Helena: A lo largo de su profesión habrá visto diferentes realidades en las clases de educación física. ¿Cómo cree que la educación física en primaria tendría que integrar a los alumnos con discapacidad?

Ignacio: La mejor manera de integrar a alumnos con discapacidad en las clases es hacerlo de manera natural, y esto sin duda es tarea del profesorado. Como he comentado en la pregunta anterior, muchos docentes nos preguntan ya que carecen de la formación suficiente para fomentar en sus clases de Educación Física la verdadera inclusión. Normalmente en etapas tempranas, los alumnos aceptan bastante bien a compañeros con discapacidad, siempre y cuando se fomente desde el principio la inclusión.

Helena: Según su experiencia, ¿cómo ha sido la relación entre los diferentes alumnos? (de respeto y normalización, de diferenciación, ...)

Ignacio: Lo que yo puedo ver en los diferentes centros educativos en los que actuamos es primero inseguridad y miedo a lo desconocido. Te preguntan qué les pasa, por qué anda así, por qué no habla... esta inseguridad hace que al principio provoque rechazo siempre desde una perspectiva respetuosa. Junto con la práctica deportiva se observa que este miedo va desapareciendo y las interacciones entre todos van emergiendo hasta convertirse en una verdadera inclusión. De esta manera considero que la Educación Física se muestra como un potencial para fomentar contextos inclusivos y que pueden ser extrapolables para la vida diaria de los alumnos. Además, está demostrado científicamente que la inclusión en las clases de Educación Física provoca cambios de actitud, aceptación y querer practicar con compañeros con discapacidad; aspectos que si no se hubiera realizado con la práctica deportiva no hubieran aparecido.

Helena: Muchas veces los maestros de educación física nos apresuramos a hacer adaptaciones al alumnado con discapacidad, limitando, así, sus capacidades ¿En qué casos cree que las adaptaciones son necesarias?

Ignacio: Lo que nos tenemos que preguntar primero es qué puede hacer y en qué tiene dificultades. Nos tenemos que centrar en adaptar la segunda cuestión y potenciar en lo que puede hacer. No lo tenemos que ver como adaptaciones limitantes, sino como adaptaciones facilitadoras de participación. Un ejemplo sencillo: Un alumno en silla de ruedas eléctrica en las clases de educación física en la una U.D. de fútbol. ¿Qué puede hacer?: moverse con la silla, comunicarse ...

¿En qué va a tener dificultades?: Conducir y patear el balón con el pie

¿Adaptaciones? En este caso veo una adaptación material. Le podemos poner una especie de "L" en la parte inferior de la silla para poder conducir el balón y patearlo.

Helena: ¿Qué tipo de adaptaciones cree que son las más positivas?

Ignacio: Considero que no existen adaptaciones ni más ni menos positivas. A mis alumnos de INEF siempre les hago pensar primero en las características de los alumnos, la actividad en sí y en pensar en adaptaciones tipo:

- Reglamento: reglas de prohibición, reglas de obligación, reglas de provocación
- Espacio: reducir/ampliar espacio, crear espacios concretos de juego
- Tiempo: aumentar/reducir tiempo, crear tiempos concretos de tareas
- Oposición y compañeros (en caso de que exista): superioridad/inferioridad/igualdad ó condicionar a los defensores/compañeros (ejemplo: juegan con una sola mano)
- Móvil: aumentar o reducir el número de móviles, cambiar el tipo (por ejemplo: en alumnos con dificultad de prensión manual, jugar con un balón de gomaespuma)

Helena: ¿Qué estrategias son las más positivas/beneficiosas a las que un docente puede recurrir para hacer de las clases de educación física un espacio inclusivo?

Ignacio: Lo primero de todo es conoce a la persona en vez de conocer la discapacidad. Bien es cierto que debemos de tener conocimiento sobre las características de cada discapacidad pero más importante es la persona y saber qué es lo que puede hacer para adaptar todo lo posible nuestras clases de educación física. La premisa fundamental en cualquier contexto inclusivo en el ámbito deportivo es maximizar la participación de todos los participantes. Existen diversos autores que facilitan elementos propios del juego y/o

deporte que pueden ser adaptados en función de las características del alumnado: reglamento, espacio, móvil, tiempo de juego, condicionar a los compañeros, condicionar a los oponentes. Muchas veces intentamos realizar las menores adaptaciones posibles para no desvirtuar la esencia del juego o del deporte que estamos practicando y esto no es inclusión. Practicamos en un mismo espacio pero no priorizamos que todos participen por igual, por lo que primero debemos de prestar atención a este elemento.

Helena: Anteriormente, he realizado entrevistas a diferentes maestros, expertos y personas con diversidad funcional. La gran mayoría han hecho hincapié en la importancia en la actitud de las familias de los alumnos. Según su experiencia, ¿la actitud de las familias como suele ser (de sobreprotección, de exigencia, ...)? ¿Cómo debería ser?

Ignacio: Las familias es un elemento fundamental. Desde mi experiencia, las familias actúan de manera natural sin presentar niveles altos de sobreprotección, miedo, rechazo... Este tipo de actitudes no aparecen porque conocen la actividad y conocen el contexto donde sus hijos se desenvuelven. Por eso creo que es importante primero que las familias sepan el contexto y las actividades que realizan. Además de conocer el contexto, nosotros les hacemos partícipes de todo este proceso preguntándoles a las familias sobre las características de sus hijos: nivel de comunicación, autonomía, interacción social, referentes... Gracias a las respuestas que nos dan las familias, podemos anticipar las adaptaciones que creemos que pueden funcionar y podemos intuir cómo va a responder el alumno en cada caso.

Helena: Muchos autores están en contra de los juegos sensibilizadores. Des del programa “Deporte Inclusivo en la Escuela” trabajáis para una buena sensibilización en el alumnado. ¿Cómo defendéis la idea en frente de los autores que no están a favor de trabajar los juegos sensibilizadores?

Ignacio: El programa Deporte Inclusivo en la Escuela permite primero conocer qué es el deporte inclusivo. Las propuestas prácticas que proponemos nosotros a los docentes que participan en el programa no son sensibilizadoras. Sensibilización implica la simulación de un tipo de diversidad funcional de todos los alumnos. Inclusión implica la práctica con conjunta de personas con y sin diversidad funcional. En aquellos centros donde no hay

ningún alumno con diversidad funcional, se permite al docente que cierto alumnado “simule” un tipo de discapacidad y otros alumnos no. Esto permite un primer contacto con la inclusión; que los alumnos que “simulen” se sientan incluidos en una misma práctica deportiva que aquellos compañeros que no la “simulen”.

Helena: Nombra algún juego sensibilizador o deporte adaptado que crea que es positivo trabajar con alumnos de primaria. ¿Cómo lo trabajaría?

Ignacio: Desde mi experiencia cualquier juego o deporte adaptado es positivo trabajar con el alumnado para fomentar el deporte inclusivo. Hay que tener en cuenta primero los recursos de los que podemos disponer (por ejemplo, en nuestro programa prestamos sillas de ruedas deportivas para trabajar deportes adaptados desde una metodología inclusiva con este tipo de material). Considero que cualquier deporte que se simule una discapacidad visual resulta muy beneficioso para todo el alumnado porque, sobre todo, no se requiere de materiales que no estén en nuestro alcance. Además, cualquier juego o tarea relacionado con la discapacidad visual puede requerir de un rol fundamental: el guía. En este contexto ya estamos haciendo inclusión, ambos roles (persona con discapacidad visual y guía) practican juntos el mismo deporte.

Helena: Explique cómo organizan y desarrollan las Jornadas paralímpica que realizan en las escuelas.

Ignacio: La Jornada Paralímpica se divide en dos partes:

**1- Ponencia de un deportista paralímpico.** Un deportista de alto rendimiento acude al centro educativo y expone desde su propia experiencia cómo ha y está viviendo la inclusión desde el ámbito deportivo y, sobre todo, como ha vivido la inclusión desde el ámbito educativo. Además explica otros aspectos como son: experiencia deportiva en los JJPP, cómo afecta su discapacidad en el día a día... Esta ponencia dura 1 hora.

**2.- Práctica inclusiva.** Los alumnos que anteriormente han escuchado a la deportista, practican diferentes modalidades adaptadas desde una metodología inclusiva. Esta práctica es llevada a cabo por nuestros técnicos expertos en inclusión. Los deportes que se suelen practicar son: baloncesto en silla de ruedas, rugby en silla

de ruedas, boccia, goalball, fútbol 5 para personas con discapacidad visual y vóley sentado.

Helena: Imagínese que está trabajando en una escuela. Es maestro de educación física y le llega un alumno con diversidad funcional. ¿Cuáles serían los pasos a seguir para intentar que el alumno con discapacidad se sintiera incluido?

Ignacio: Lo primero de todo sería conocer más sobre este alumno. Saber qué tipo de diversidad funcional tiene y qué características (físicas, cognitivas, sociales...) tiene. En este punto es importante preguntar primero a las familias sobre estos aspectos. Una vez conozca sus características me puede permitir adaptar las tareas y/o los juegos que vaya a realizar en mis sesiones, no desde un sentido sensibilizador, sino desde un sentido totalmente inclusivo. Los alumnos deben de entender que en contexto inclusivo el grado de participación puede ser el mismo que si no estuvieran en un contexto inclusivo.

Helena: ¿Qué tipo de dificultades han observado que los docentes de educación física tienen a la hora de atender a todas las necesidades de los alumnos?

Ignacio: Como he comentado, nos piden formación y conocimiento; es por ello que nosotros desde el programa DIE les facilitamos recursos didácticos sobre deporte inclusivo y celebramos cada cierto tiempo cursos de formación.

Helena: Según su punto de vista, nombre un consejo que le diría a los futuros maestros que se encuentren con un/a alumno/a con discapacidad.

Ignacio: Lo primero de todo que no lo vean como una dificultad, sino como una verdadera oportunidad. Una oportunidad para aprender y ampliar los conocimientos como profesional docente. En muchos casos las adaptaciones que podamos realizar a veces igual no resultan efectivas, pero cuando das con la tecla el nivel de satisfacción personal es muy alto; por lo que no sólo ampliamos conocimiento, sino que también mejoramos nuestro bienestar emocional y psicológico. Por último, deben de pensar que ellos como docentes tienen un nivel influencia muy grande en sus alumnos; si los alumnos ven al profesor con total predisposición ellos también lo harán en las clases y lo podrán extrapolar en su vida diaria



incluso fuera del contexto escolar. La inclusión empieza desde la educación y termina en las calles.

## Entrevista Omar (Jugador paralímpic natació)

Helena: Muy buenas tardes Omar, soy Helena Garcia estudiante de 4o curso de educación primaria. El trabajo de final de carrera se titula "La Educación física, inclusiva y sensibilizadora: un espacio para todos" donde me marco los objetivos de:

- Analizar las estrategias y los recursos para que una clase de educación física sea inclusiva.
- Analizar juegos sensibilizadores para favorecer que todos los niños respeten la diversidad

Así mismo, el marco práctico consiste en realizar entrevistas a expertos en el tema de las personas con diversidad funcional en el mundo de la educación física. No me querido quedar únicamente con la opinión de los expertos y los maestros de educación física sino

que mi interés mayor es aprender a través de las experiencias de los alumnos. Y por eso estamos aquí.

Helena: Primero de todo me gustaría que te presentaras, explicando dónde estudiaste y a que te dedicas actualmente.

Omar: Perfecto. Pues mi nombre es Omar, Omar Font. Actualmente estoy trabajando como gerente de la Federación Catalana de Deportes para Ciegos. De pequeñito estudié en Tarragona, soy de Tarragona, en un pueblecito llamado el Vendrell. Estuve, mi etapa escolar primaria en el Pau Casals, luego pasé la secundaria al Instituto del Baix Penedés, vale que también está allí. Y luego hice el máster... Ay perdón. Hice el bachillerato en el CAR de Sant Cugat, porque estaba entrenando como deportista de alto nivel, porque hacía natación. Luego hice un ciclo superior en el instituto Calípolis, enfocado en un tema de deporte. Y luego hice la carrera de INEF, que aún no la tengo acabada. Pero me la hice en Madrid en la Computense. Y luego accedí a un máster de gestión deportiva, por la Johan Cruyff. Que lo acabé y luego ya me incorporé en el mundo laboral.

Helena: Muy bien, que completo.

Omar: Sí, hay un poquito de todo.

Helena: ¿Qué recuerdas de tu escolaridad durante la etapa de primaria? ¿Qué destacarías?

Omar: Vale. En mi caso, mi enfermedad es degenerativa. Me la detectaron con 7 añitos. Y yo la verdad que la recuerdo bastante convencional en ese sentido. Si que es cierto que cuando me ido haciendo más mayor, sí que cada vez he tenido que tener más adaptación en el tema de la actividad física, pero por suerte, me encanta el deporte y entonces, siempre he tenido facilidad para los deportes. Entonces, en ese sentido, lo recuerdo con bastante naturalidad en el mundo de la discapacidad.

Helena: ¿qué quieres decir con eso?

Omar: Naturalidad en el sentido de las adaptaciones, no necesité adaptaciones hasta la ESO. En la ESO si que ya noté, que depende de qué cosa necesitaba una adaptación. Por ejemplo, el tema del baseball, que a lo mejor es un poco más complicado. O el tema de las consignas a distancia que necesitaba que el maestro estuviera más cerca de mí para poder entender lo que me decía. Pero lo que es la primaria, lo recuerdo sin tantas adaptaciones, sino con una naturalidad dentro de mis capacidades que aún no sabia degenerado tanto.

Helena: Muy bien, luego ya hablaremos más de las adaptaciones. Pero así ya haces un inciso. Entonces, ¿Por lo que hace a las clases de educación física, cuál es tu experiencia?

Omar: Bueno nada. Mi experiencia que yo tenía cuando era pequeñito en la actividad física, para mi era el desahogo. No era muy buen estudiante, pero sí que era muy atlético y deportista y la verdad que la recuerdo con mucho cariño y pasándomelo muy bien, que es lo importante.

Helena: Sí, es uno de los objetivos

Omar: Exacto

Helena: ¿Y te hicieron adaptaciones en cuanto a material, tiempo, normas, entre otros?  
¿Cuáles?

Omar: En la primaria o en general?

Helena: Me centro en primaria

Omar: El tema de primaria, si. El tema de los exámenes si que me adaptaron un poquito más el tiempo, por el tema, de al final, coger el papel y el boli... y necesitaba un poquito más de tiempo. Incluso en educación física me ampliaban, lógicamente, la hoja de DNA 4 a DNA 3. Y en la práctica, del día a día del deporte, no

Helena: ¿No te hacían adaptaciones?

Omar: No. No porque más o menos con el poco, el resto visual que tenía... me adaptaba bastante.

Helena; Ah, te adaptabas tu

Omar: Si, me adaptaba yo a la clase en concreto.

Helena: ¿Y las adaptaciones te las implementaron solo a ti o a todo el grupo clase?

Omar: Las pocas que hicieron solo me las hicieron a mí. Si que es cierto que para eso también está la ONCE. Que se reunió con los centros educativos y los maestros, sí que vinieron a proponerme adaptaciones de pelota, a adaptaciones de implementos, y otros tipos de adaptaciones. Pero, comprobaron que con el resto visual que yo tenía, era bastante funcional, y que no necesitaba esa adaptación. Entonces en ese sentido, al principio pude tirar con normalidad con el material que ellos tenían. Pero si que es cierto, que estuve atendido por si lo necesitaba.

Helena: entonces, a ver si lo he entendido bien. La ONCE fue a tu escuela a hacer como una formación a los profesores y a ver el nivel que tu, en cierta medida, podías adaptarte a las clases, ¿no?

Omar: exacto.

Helena: Entonces los maestros se pusieron en contacto con la ONCE? O ¿como hicieron el proceso?

Omar: No, yo creo que... Claro a mi me lo detectaron en segundo o tercero de primaria. Así que yo ya estaba en escolarización normal y, en el momento que me afiliaron a la ONCE, la ONCE se puso en contacto con el maestro. Bueno y los maestros también estaban al tanto. Porque al principio ya veían que algo raro había en el tema visual mío, entonces ellos fueron los primeros en detectarlo y me recomendaron que me hiciera una revisión de vista. Entonces, allí lo detectaron y entre en la ONCE. Entonces la ONCE puso al servicio de los maestros y del colegio, los profesionales adecuados para mi guíaje.

Helena: Entonces, fueron los profesores que te atendieron a ti. En el sentido de, tú no pides la ayuda, sino que son los propios profesores son los que te lo detectan.

Omar: Exacto. De hecho, es muy curioso porque yo estaba en segundo de primaria y lo típico de que yo estaba en primera fila y yo me acercaba a la pizarra para verlo, porque no lo veía desde depende de qué fila estaba. Y me acercaba y tiraba algo a la basura, veía lo que había apuntado y volvía. Y que a mis compañeros les hiciera gracia eso, y lo hacían. Entonces no me detectaron que tenía una necesidad hasta que pasó el tiempo y los profesores preguntaban por qué nos levantábamos tanto, y yo dije eso y me pusieron atrás del todo, y es que es verdad... no veía. Y tardaron bastante en darse cuenta porque todo el

grupo del colegio como que me seguían un poco el juego, pero sin ellos llegar a ser conscientes de que lo mío era una discapacidad.

Helena: Claro, pero no a modo de burla, no?

Omar: No no no no no no. No es que se reían de mí, sino que a lo mejor hacían la broma todos juntos. Porque ellos no sabían lo que yo tenía. Y yo ya sabía que tenía un problema de vista. Si no que a lo mejor me levantaba, hablaba con uno que estaba delante, lo veía, ya me echaba para atrás... Como concepto de niño movido y que alteraba mucho la clase. Pues entonces pues eso...

Helena: Muy bien. ¿Y cómo crees que las clases de educación física deberían de ser para que la inclusión en los niños y niñas con diversidad funcional fuera una realidad?

Omar: Yo creo que lo primero que se tiene que hacer es entender que el niño en el momento que tiene una discapacidad, tiene un proceso de duelo, un proceso de aceptación. Yo creo que aquí, al niño, hay que darle su espacio para poder interiorizarlo, asimilarlo. Luego también, no sobreprotegerlo en exceso. Porque se tiende a que cuando se sobreprotege demasiado le creas una muralla allí que lo limita. Y luego, mucha comunicación con lo de verdad él necesita y no lo que tú crees que necesita. Porque a lo mejor tú le das una pelota sensorial y le dices que le va a ir bien ... Bueno si, a lo mejor a él no le va bien o no quiere aceptar que le va bien porque no lo ha interiorizado. Entonces yo creo que es encontrar el equilibrio entre esas fuerzas que delimita un poquito.

Helena: Y qué piensas de los profesores de educación física que hacen una segregación? Es decir, que no incluyen realmente con diversidad funcional y le hacen su clase de fisioterapia o le hacen unos ejercicios a parte, ... ¿Qué crees?

Omar: Yo creo que también el mundo de la discapacidad es muy amplio, y cada discapacidad tiene su peculiaridad. Pero en el caso de la visual, yo no haría segregación, no sería excluyente. Que el niño necesita más tiempo para interiorizar un aprendizaje básico, pues bueno... Pues necesitará más tiempo pero no puedes aislarlo del resto del grupo. Porque al final ya generas una necesidad, o generas una diferenciación que lo que el niño quiere dentro de la actividad física de la mejor manera que pueda. Que a lo mejor se cambia

la pelota, y todos juegan con la misma pelota, pues perfecto. Pero no que él juegue con esa pelota y el resto de la clase con otra.

Helena: Muy bien. Es evidente que no todas las discapacidades son iguales y que no se pueden englobar y tratar del mismo modo. Entonces, ¿en qué casos, sí que haría un trato especial?

Omar: Claro, yo sí que tendría un trato más especial en el tema de una parálisis cerebral. Cuando hay una parálisis cerebral, muchas veces la actividad física es más de rehabilitación más que de educación física. Entonces, en ese sentido sí que hay que tener más cuidado. Claro, pero siempre desde el desconocimiento. Hablo por lo poco que conozco. Por compañeros. Y porque somos una asociación que se ha adaptado y al final convives con otras federaciones de deporte adaptado. Y claro, ves que ellos sí que tienen una necesidad más especial que la nuestra. Entonces, yo allí, desde la distancia, veo que allí hay otra necesidad.

Helena: además, es lo que dices, se ha de conocer qué tipo de discapacidad se tiene, indagar en ella y adaptarse.

Omar: Exacto.

Helena: Entonces, ¿Qué tipo de adaptaciones crees que son más adecuadas en cuanto a material, actividades, entre otras?

Omar: Hablado de la educación física, sobre todo es las adaptaciones de los implementos, sobretodo, que yo creo que tema pelotas y complementos es fundamental. Porque al final es eso, adaptar un aro, o una pica o un “desto”, bueno... ya el niño lo encuentra. Pero todo el tema de deportes con implementos y cuando hay pelotas de por medio es cuando de verdad hay que adaptárselo bien, con el material idóneo.

Helena: Y lo que comentabas antes, no hacerlo únicamente para la persona con discapacidad sino para todo el grupo.

Omar: Exacto. Si el grupo va jugar con una pelota, que la pelota sea adecuada para que el niño pueda jugar. Porque sino al final es “bueno, no, tu juega con esta y el resto vamos a jugar con la otra”. No tiene sentido.

Helena: Entonces, si fueras maestro de educación física con alumnos de primaria, que tipo de juegos o deportes adaptados trabajarías para sensibilizar a los alumnos en la diversidad? ¿Cómo lo harías?

Omar: Está es difícil eh (risas). Esta es difícil porque dices, le puedes hacer algún ejercicio a los niños sobre la sensibilización con el tema de la ceguera, o con el tema de la adaptación. Y claro, hay que tener muy claro hasta qué punto están aprendiendo o se están burlando. ¿Sabes? Que depende como, lo puedes encajar o se tiene que tener cuidado. Porque tú puedes proponer hacer los juegos sensibilizadores para ciegos, perfecto, el goalball sí porque al final tal. Pero hay que tener muy controlado el momento en que se cruza la línea del cachondeo, y allí hay que tener cuidado.

Helena: Ostras, nunca me había encontrado con este planteamiento.

Omar: No no claro, pero puede pasar. Yo me he encontrado. Sobretudo cuando no hay más niños con esa discapacidad dentro del grupo. Pero en el momento que pones a un niño, le tapas los ojos... tiende a exagerar todo demasiado. Entonces también depende de cómo se enfoque, que no habrá ningún problema pero yo creo que se ha de mirar bien.

Helena: (hablo de una experiencia de prácticas)

Omar: Se ha de hacer, pero se tiene que aislar todo comportamiento que veas que no es adecuado. Que eso ya se hace siempre en el deporte, y además con todo el tema de niños y demás metes diversión, hormonas, una pelota... perfecto. Pero en el momento que somos más permisivos con el típico rebelde, para así decirlo. Pues aquí sí que cortarlo muy de raíz, por el hecho de que esa rebeldía pueda molestar al niño que de verdad lo tenga.

Helena: Y también quieras o no, si cortas el comportamiento en la clase, también favorecerás que ese comportamiento no se de en la calle. También, te quería comentar que yo, por ejemplo, a lo largo de mi escolaridad, nunca había hecho una jornada ni de sensibilización ni deporte adaptado... Como que no se hablaba del tema. Y he tenido que llegar a la universidad para poder vivirlo. Entonces, creo que es esencial, que en primaria se trabaje.

Omar: Claro es que yo no sé hasta qué punto esto está en la ley y el currículum en este momento. Si es verdad que cuando yo hice la primaria, tampoco hubo ninguna acción sensibilizadora. Si que es cierto que ahora estado en la besante de la federación, trabajamos, por ejemplo, con el IBE i hacemos una jornada de deporte para todos en Horta i pasan niños y deportistas... se trabajan muchas discapacidades. Pero yo no sé hasta qué punto eso es obligatorio o es una iniciativa puntual del ayuntamiento de Horta.

Helena: (explicación del currículum, las competencias y cómo funciona). Entonces en estas jornadas que me comentabas, ¿qué juegos o deportes adaptados realizáis?

Omar: En estas en concreto, venimos varias federaciones de diferentes deportes adaptados. Así que el ayuntamiento lo patrocina o lo financia. Porque al final es lo de siempre, nosotros somos una federación de deporte, que nos dedicamos a la competición y no podemos centrarnos en sensibilizar, porque se nos escapa el presupuesto que está destinado a la competición.

Helena: Y que no es de vuestros objetivos principales, imagino.

Omar: Exacto. Entonces pasamos un presupuesto, igual que las otras federaciones. Y lo tiramos para delante. Normalmente hacíamos algo de Tandem i de Goalball, el Goalball siempre lo hacemos. El Tándem depende del presupuesto.

Helena: ¿Qué es el Tándem?

Omar: El Tándem es el ciclismo para dos. Una bicicleta con dos personas. El de delante sin problema y el de atrás con deficiencia visual o ... Entonces con el tema del Goalball, van pasando. Luego hacen alguna actividad con pcs, creo que era algo de Boccia. Tocan algo de básquet en silla de ruedas y algún deporte más.

Helena: Muy bien. Y si estuvieras en mi posición, por ejemplo, que la semana que viene tiene que organizar una unidad didáctica sobre el tema de deporte adaptado y juegos sensibilizadores, en 4o de primaria, ¿cómo lo harías?

Omar: ¿Claro, en cuanto a la discapacidad visual?



Helena: Bueno en general, como quieras

Omar: Creo que se ha de enfocar desde un buen contacto con ellos. Una explicación, entender que todos tenemos unas necesidades diferentes, compararlo con las necesidades básicas o quien es mas alto, o más bajo... Que vean que hay diferencias entre todos. Y que hay gente o niños que necesitan otro tipo de ayudas. Entonces desde allí, enfocarlos con el deporte. Puede ser incluso lo que hice con vosotros, el tema de acompañamiento, al final refuerzan lazos entre compañeros, generas confianza con el que te está guiando, muy controlado porque al final son niños... porque encima les tapas los ojos y se ponen a correr como locos y se estampa contra el otro. Se ha de pactar muy bien todo, dejar las normas claras, un poquito de sensibilización, la escucha de la pelota, por donde está, un poquito de Goalball.

Helena: Es para más mayores, verdad

Omar: Si, yo también lo creo. Lo enfocaría más por el tema de la sensibilización, a lo mejor con ejercicios de voz, el ejercicio de los animales donde se colocan unos en un lado y otros en el otro lado y entonces hacen el ruido y se han de encontrar con los ojos cerrados y simulando el ruido del animal... Lo enfocaría desde allí, desde juegos muy controlados, todo el tema del acompañamiento, escucha, ...

Helena: ¿Y crees que se ha de hacer una reflexión posterior?

Omar: Si. Al final es básico, y más con los niños. Una reflexión ya sosegada, tranquila, cuando ellos ya se han relajado un poco. Y luego al final, pues eso, la reflexión de lo que han sentido, de profundizar mucho en qué han notado, cómo se han sentido agobiados cuando se ha implementado un poco más de ritmo, que cada uno necesita su tiempo para aprender. Pero que expliquen qué han sentido y que no solo es ceguera sino que a lo mejor es ceguera con parálisis, o el día a día... que al final cada uno tiene sus limitaciones.

Helena: (explicación de unas prácticas) Muy bien, imagínate que eres el profesor de educación física y en el aula tienes un alumno con diversidad funcional, la que quieras. ¿Qué adaptaciones y estrategias utilizarías para motivar al alumno a realizar educación física?

Omar: (risas) Yo lo tendría más fácil que vosotros porque al tener una discapacidad siempre al ser un modelo y un ejemplo es mucho más fácil, yo creo. Entonces, partiendo de esa base, yo creo que hablaría mucho con él. Para ver como lo acaba de asimilar, porque yo creo que al final todos los maestros, la parte educativa, la tienen. Pero yo creo que falta, y el de educación física lo tiene muy bien, para ser la persona de confianza para ver si hay alguna dificultad, tiene alguna necesidad, escucharlo pero sin obligarlo a hablar. Al final es acercarse a él.

Helena: Y por ejemplo, si te encontraras el caso de un niño que está desmotivado, que se siente muy diferente y sus compañeros no lo acaban de aceptar del todo...

Omar: ¿pero con discapacidad el chico?

Helena: Sí. Te lo pregunto principalmente porque hice una entrevista donde un maestro de educación física tenía a una alumna con discapacidad que tenía un carácter muy fuerte y sus compañeros no la acababan de aceptar. Y el profesor, por lo que me explicaba, se rindió y la apartó del grupo para poder atender al grupo clase. Entonces tú, cómo harías que está alumno tuviera motivación y ganas de participar junto sus compañeros?

Omar: Yo creo que aquí la clave... bueno pero la clave es lo difícil al final. Es importante conocer bien al niño para intervenir en lo que a él le gusta. Hacerlo protagonista en aquellas acciones que él domina. Por ejemplo, si él es muy bueno atándose los zapatos, pues vamos a atarnos todos los zapatos... ¿sabes en ese sentido? Hacerlo protagonista de algo que él domine. Entonces allí ya él se puede relacionar con la seguridad que él lo sabe hacer.

Helena: ¿Pero hacerlo notable o de manera "natural"?

Omar: depende del niño yo creo. Depende. A un niño más callado y más introvertido no le interesa ser el protagonista y el centro de atención, y a otro que tiene un carácter fuerte y choca, a lo mejor si puedes empoderarlo en ese momento. Depende mucho del niño.

Helena: Claro, cada niño y cada discapacidad es un mundo.

Omar: cada niño con su carácter es un mundo

Helena: Si, exactamente. Y según tu punto de vista que consejos nos puedes dar a los futuros maestros de educación física para promover la inclusión de los alumnos con diversidad funcional.

Omar: Bueno es recapacitar un poco sobre todo lo que te he comentado. El tema de estar cerca del niño sin agobiarlo, ver lo que necesita y no imponerle lo que tú crees que necesita, si al final necesita una adaptación hacer que todo el mundo juegue con esa adaptación, que no es que el se adapte al grupo sino que el grupo se adapte a él, y por allí iría

Helena: Y por último, ¿te gustaría hablar de algún aspecto que no se haya hablado hasta el momento?

Omar: ...

Helena: Por ejemplo, hice una entrevista a un chico con discapacidad del CAR y me hablaba del lenguaje. Claro, es un tema que no va implícito con mi trabajo pero creo que es importante hablar de él para promoverlo de manera correcta con el alumnado. Temas como el "buenismo", ...

Omar: pues no se me ocurre nada. Bueno temas como la palabra "diversidad funcional" es muy bonito pero al final la palabra funcional, la ceguera no acaba de encajar en ese concepto de diversidad funcional.

Helena: ¿no?

Omar: no porque seria diversidad sensorial o diversidad en uno de los sentidos. Pero la vista, yo creo que no es una función. Una parálisis cerebral sí que encaja en la diversidad funcional, una discapacidad física sí que encaja en una diversidad de las funciones. Pero sordos, ciegos, ... que afecta a un sentido, no acaba de encajar bien esa palabra. Se ha querido sacar el tema de la discapacidad, pero al final...

Helena: Entonces, la palabra discapacidad sí que englobaría todos estos aspectos?

Omar: sí, porque al final todo el mundo tiene una discapacidad, en ese sentido. Lo que pasa es que ahora es lo típico. Antes era inválidos, y quedaba muy mal. Pero antes, en ese

momento se aceptaba. Y ahora con el tiempo lo vemos como “ostias”. Entonces aceptaron discapacidad. Y ahora dicen “oy discapacidad...”. Y ahora es “diversidad funcional”. Pero al final son gente con ... Bueno que no ha cuajado bien el término “diversidad funcional”, es una discapacidad. (...) A mí no me encaja. Además que no lo encontramos ofensivo. Que yo creo que los de arriba dijeron “oy oy diversidad funcional porque tal, porque queda muy bonito a nivel curricular y a nivel de esto” pero en verdad no lo acabo de encajar.

Helena: pues perfecto, lo tendré en cuenta

## Consentiment informat Omar

<https://drive.google.com/file/d/1A83cQ6SAu7yBEoEQn0oBMz4CmUjRvK6G/view?usp=sharing>

## Enllaç a l'àudio de l'entrevista Omar

<https://drive.google.com/file/d/1RbQKvQCtecAicfyf59XOhtnbnzn99IP/view?usp=sharing>

## Entrevista Raúl (expert)

***\*L'entrevista es va realitzar en línia, per aquest motiu, no trobareu el consentiment informat ni una gravació\****

Helena: Fes una breu presentació. Indica el seu nom, cognoms, estudis, experiència laboral, i algun altre tret que vulguis destacar.

Raül: Em dic Raül Romero Muñoz, mestre d'Educació Física des de l'any 2001. Actualment estic a l'escola-institut Els Pinetons de Ripollet, amb plaça definitiva per un concurs d'oposició. Vaig fer també un màster d'inclusió l'any 2013 a la UVIC.

Helena: Al llarg de la seva professió, haurà tingut infants amb algun tipus de diversitat funcional? De quins tipus s'ha trobat i explica la seva experiència?

Raül: Després de 18 anys d'experiència docent, he tingut un gran nombre d'alumnes amb diferents tipus de discapacitat motriu, derivada en diferents formes de desplaçament. Des de hemiplegies, paràlisis, espina bífida o malalties degeneratives fins lesions puntuals (esquinç, rotures...). En relació amb aquest tema, he fet diverses formacions també a hospitals de neurorehabilitació (Institut Guttmann ) amb la presència d'alumnes amb altres condicionants, com ara ictus o accidents de trànsit que han derivat en traumatismes i posteriors paràlisis.

Helena: Segons el que ha observat, els alumnes amb diversitat funcional han pogut realitzar classes d'educació física amb normalitat amb els seus companys?

Raül: Amb matisos. Han pogut realitzar classe amb diferents adaptacions, no només en la seva manera de funcionar, sinó també amb la variació de normes i modificacions de reglaments. De la mateixa manera, no només ha sigut un canvi en la seva manera de funcionar, sinó també (i sobretot) en la del grup-classe per tal d'adaptar-se a les seves necessitats.

Helena: Segons la seva experiència, com ha sigut la relació entre ells?

Raül: Amb relació a aquest tema, podeu llegir el llibre "Deporte adaptado y escuela inclusiva" on explico de primera mà l'experiència d'un alumne usuari de cadira de rodes a les sessions d'educació física. En resum, podríem dir que d'entrada és un aprenentatge per a tots. Pel docent, pel grup-classe i per l'alumne amb discapacitat en concret, ja que al cap i a la fi es tracta de crear diferents situacions o reptes on han de trobar una solució a partir del diàleg, el debat, l'assaig error i el consens.

Helena: Quins tipus de dificultats, com a mestre d'educació física, s'ha trobat a l'hora de fer classes amb els alumnes amb diversitat funcional?

Raül: En primer lloc les mancances del professor en matèria d'inclusió. Cal reciclar-se, buscar noves estratègies, reaprendre i trobar noves fórmules inclusives. El principal inconvenient és el temps, ja que requereix molta experiència, i l'experiència va lligada amb el temps i justament, el temps en aquest sentit va en contra, ja que cap situació d'exclusió hauria de donar-se ni menys perdurar en el temps. Posteriorment les diferents metodologies emprades, els aprenentatges previs dels alumnes, els condicionants socials, els prejudicis i etiquetatges...

Helena: Quins tipus d'adaptacions han necessitat els alumnes amb diversitat funcional(materials, espai, temps, etc.)?

Raül: La primera és confiar en ell, en les seves possibilitats. Conèixer les seves limitacions i també les seves potencialitats. O sigui, que sigui responsable dels seus actes i, com a tots, que doni el màxim de les seves possibilitats. Després la metodologia de les sessions. L'aprenentatge cooperatiu i les propostes multinivel han sigut les millors eines inclusives. Paral·lelament un treball amb el grup-classe sobre valors empàtics, de tolerància, de respecte...no només amb la persona amb discapacitat, sinó també amb les que no tenen discapacitat. Per ampliar aquest tema us derivo a la guia "1, 2, 3... Juguem!" que podeu descarregar gratis per internet.

Helena: Quins tipus d'estratègies ha hagut d'utilitzar per fer que les hores d'educació física fossin inclusives?

Raül: Sobretot, com deia abans, la metodologia cooperativa. També estratègies participatives i activitats sensorials. Les assemblees tenien un paper important per parlar, debatre, arribar a acords, establir adaptacions, canvis....

Helena: En quin sentit ajuda l'hora d'educació física a integrar els infants amb diversitat funcional?

Raül: Doncs l'Educació Física pot ser la millor eina inclusiva o la pitjor, depèn de l'enfocament que se li doni. Si se li dona un enfocament competitiu, selectiu, de rendiment, analític i individualista, segurament no serà la millor eina inclusiva. Per contra, si es fonamenta en la cooperació, la tolerància, el respecte i el fet de compartir, segurament serà la millor eina inclusiva.

Helena: Com creu que l'educació física hauria d'incloure a les persones amb diversitat funcional?

Raül: La inclusió no és una moda, és una necessitat. A més, actualment la llei obliga les escoles a ser inclusives. Per definició, la inclusió és que tothom (independentment de les seves característiques), estigui present, participi i progressi amb el seu grup ordinari de referència. Qualsevol altra opció és segregar, apartar, seleccionar, dividir i no solucionar el problema, sinó apartar-lo. Per tan qualsevol justificació en contra de la inclusió, és il·legal, inoportuna i una alternativa poc educativa i, poc humana. Evidentment que moltes vegades els recursos humans, econòmics i materials no acompanyen, però l'última paraula en matèria d'inclusió la té el mestre

Helena: Quina actitud han tingut les famílies envers l'educació física dels infants amb diversitat funcional?

Raül: Doncs quan veuen que els seus fills estan inclosos, participen amb el seu grup d'iguals, evolucionen, i són feliços, doncs estan molt il·lusionades i també felices.

Helena: Coneix els jocs sensibilitzadors? Els has utilitzat alguna vegada? Quins?

Raül: Els jocs sensibilitzadors serveixen per fer una petita simulació que no té res a veure amb el que sent, experimenta i viu una persona realment discapacitada. Personalment intento fugir

Helena: Segons el seu punt de vista, anomena un consell que li diria als futurs mestres que es trobin amb infants amb discapacitat.

Raúl: "Hay muchas formas de discapacidad. La única peligrosa es la de no tener corazón"

Este escrito es una reflexión personal por este maravilloso mundo que es la educación y la vida. Durante estos 18 años de experiencia profesional han habido épocas de todo tipo, pero todas ellas con elementos comunes: experiencia, reflexión, innovación y sobre todo aprendizaje. No obstante, los momentos más bonitos y de mayor crecimiento han sido los compartidos junto a todo tipo de alumn@s a través de la inclusión educativa. Un camino lleno de impedimentos, dificultades y barreras pero también de luces, amaneceres y descubrimientos tanto a nivel profesional como a nivel particular. Aprendí que el adjetivo discapacidad es un término trampa que utilizamos como escudo ante nuestras inseguridades y que no hay mayor enemigo que tus propios miedos.

Y es que yo fui de esos que quería cambiar el mundo pero aprendí que primero tenía que cambiar yo mismo. Sin excusas. Ni los pocos recursos económicos que da la Administración, ni las ráticas desmesuradas, ni la falta de formación o la falta de profesionales especialistas. Estamos de acuerdo que todos estos factores reman en contra (y de qué manera) pero no deberían limitarnos ni condicionarnos. El cambio verdadero está en nosotros mismos, y ese descubrimiento dudó entre ser el más hermoso de los tesoros o la más cruel de las trampas. En otras palabras: mi peor obstáculo pudo ser a la vez mi mejor aliado y ese no fue otro que a la persona a la que estuve dando la espalda desde que nací: yo mismo.

Y es que los que nos hayamos en plena época de transición generacional (casi rondamos los 40) hemos de ser los referentes de un cambio de modelo de valores: Del industrial donde el materialismo y la competición eran el fin de toda actividad educativa, a una era de conocimiento hacia fuera pero también hacia dentro. Del modelo anterior tenemos ejemplos, evidencias y estudios. Pero... ¿Y del modelo del futuro? ¿Quién es referente para un modelo inexistente y volátil? ¿Quién forma a los nuevos docentes para un mundo mejor?

Pues la realidad es pesimista y poco atractiva. Seré crítico. No hay modelos referentes en este cambio social. El cambio somos nosotros mismos, con todas nuestras virtudes pero también con muchas carencias e inseguridades.

Yo mismo viví atrapado en egos, subjetividades, heridas abiertas, individualismos, trabajo en equipo inexistente, competitividad, rivalidades... fruto de un entorno y una educación que



apostaba por estos valores enfocados a la empresa industrial.

Me consideraba una mercancía, un esclavo de este sistema de anulación a la persona. Vestía un traje que no estaba hecho a mi medida y mis pensamientos e ideas no proyectaban lo que realmente sentía, sencillamente porque nunca nadie me había invitado a preguntarme si sentía algo. En otras palabras me movía y actuaba por dinero, por lo que opinaran los demás, por intereses materiales, por trabajarme un futuro y por el ego. Pero... ¿Qué es el ego? Según Vilaseca, el ego es el equilibrio que permite que la persona pueda satisfacer sus necesidades dentro de los parámetros sociales, y ya sabéis a qué parámetros sociales me refiero si me baso en la educación que recibí en los años 80.

Y aún hoy me identifico con mi ego cuando pensamos en nosotros mismos, sin importarnos las consecuencias que nuestros actos pueden reportarles a los demás.

Cuando pretendemos que nuestra realidad se adapte a nuestros deseos y necesidades. Cuando exigimos, criticamos o forzamos a los demás. Cuando nos lamentamos o quejamos de cualquier cosa, situación o persona. Cuando intentamos cambiar a otra persona, creyendo que es lo mejor para ella. Cuando nunca tenemos suficiente con lo que nos ofrece la vida. Cuando somos, actuamos o trabajamos movidos por recompensas o reconocimientos externos.

Me identifico con mi ego cuando me molesta la conducta o los conocimientos de otra persona. Cuando nos encerramos en nosotros mismos por miedo a que nos sucedan cosas desagradables. Cuando nos dejamos arrastrar por el enfado o la ira. Cuando pensamos negativamente acerca de nosotros mismos o de otras personas, ignorando las venenosas consecuencias de estos pensamientos. Cuando no aceptamos lo que sucede y nos creemos víctimas de la realidad externa. Cuando sufrimos, nos deprimimos o entramos en conflicto con otras personas.

Mi ego se manifiesta cuando caemos en la inconsciencia o en el olvido de nosotros mismos. Cuando perdemos la capacidad de amarnos y de amar a los demás. Cuando nos lamentamos por algo que ya ha pasado o nos preocupamos por algo que todavía no ha sucedido. Cuando creemos saberlo todo y nos cerramos mentalmente a otras formas de aprendizaje.

Esta es la realidad. Y la pregunta que se me plantea es obvia: ¿Cuáles son los valores que necesita la escuela y la sociedad del siglo XXI? ¿Cuáles son los valores de la educación inclusiva?

No bastan organismos oficiales que nos avalen. Ya podemos excusarnos en que la Unión Europea vulnera los Derechos Humanos, que los cascos azules de la UNESCO trabajan para los países ricos, que la Constitución Española hay que reformarla... Insisto, aunque sea esto cierto, falta voluntad. Y huevos. Y valor. Y coraje. Y realmente ese camino de cambio y de búsqueda es simplemente un acto de amor. Amor por el prójimo, pero sobretodo, amor por nosotros mismos. Por ser coherentes con lo que sentimos, lo que decimos y lo que hacemos. Por no engañarnos, por decirnos la verdad, aunque esa verdad sea algo que nos han y nos hemos ocultado por muchos años. Y es que los traumas y malas experiencias de los que hemos sufrido una educación hacia objetivos mercantilistas, de un futuro orientado al capitalismo , de aspirar a un contrato vitalicio como funcionario, de ser el mejor en todos los ámbitos... tiene su repercusión y la tendrá hasta el fin de nuestros días. Desordenes emocionales, falta de confianza en el ser humano, mentiras, estrés, agobios, exclusiones, clasificaciones y segregaciones.

No te preocupes, y perdona pero tenía que decirlo. Estos rasguños del pasado son comunes a la mayoría de nosotros, en mayor o menor medida. Pero el primer paso es quizás el más difícil: reconocerlo. Ese es principio del cambio. Reconocer que hemos estado años de espaldas a nosotros mismos y que hemos vivido tras un disfraz y una máscara que ocultaba nuestra esencia. Al menos así lo viví yo. Y después empecé ese nuevo camino hacia no sé dónde. ¿Quiénes somos realmente? ¿Me dedico a aquello que realmente me apetece? ¿Es profesión, vocación u obligación la que dirige tu rutina?

Porque el sistema tradicional, el modelo educativo competitivo e individualista está obsoleto y hay que decirlo con todas las letras. ¿Es justo un sistema que rechaza a los más necesitados? ¿Es justo que en el siglo XXI hayan más de 50 millones de personas refugiadas en el planeta? Pues, directa o indirectamente y a nivel individual o colectivo, todos somos responsables. Si te has identificado con esto, sigue leyendo. Si no, este no es tu sitio. Porque si vemos a los demás seres inferiores, minusválidos, discapacitados, aprobados, suspensos... Realmente eres un ser superior que no tiene sitio en este mundano lugar llamado Tierra. Con ello no dejo de lado que esas personas requieren quizás una atención más acorde a sus necesidades, pero... ¿Acaso no ves que el otro es tu

propio espejo? ¿No te has dado cuenta de que si ves en los demás handicaps, impedimentos, razas inferiores, amputaciones o retrasos, mejores, peores o limitaciones te estás describiendo a ti mismo con esos adjetivos?

Este escrito para nada quiere ser un manual de autoayuda, por la sencilla razón que aquí, el que suscribe, está en ese proceso de cambio y transformación permanente. Aquí nadie enseña a nadie, pero todos aprendemos de todos.

Me parece si más no curioso que los dogmas valgan más que los ejemplos, y que las pedagogías, las religiones y las metodologías más que la felicidad de un niño. Tan coja es la teoría sin práctica como una práctica sin base pedagógica. Y sin sentido común. Una buena sesión la hacen las personas. Pero no cualquier persona ni cualquier metodología. Si esa persona trabaja desde el corazón, la humildad, el presente, la conciencia y el amor desde una base pedagógica que apueste por la cooperación y la inclusión, esa será la escuela del futuro. El futuro entendido como una apuesta hacia los valores intrínsecos de la especie humana: el movimiento, la expresión en todos sus sentidos, la ayuda mutua, el respeto a la naturaleza, la empatía, el conocimiento individual y social...

Creo que no todo el mundo vale para ser profesor, y esta afirmación es una autodefinición. Estamos dolidos por heridas del pasado y nos refugiarnos en sustancias tóxicas, en modas, en dogmas, en acosos y supremacías, en sectas, en terrorismos, en religiones...todo para huir, para escapar, para no enfrentarnos al miedo. A nuestro miedo. A nosotros mismos. Y lo que es peor. Proyectamos esa ira y malestar interno hacia nuestros alumnos. Hacia nuestros compañeros de trabajo. Hacia nuestra familia y amigos. Y nos justificamos en que la vida es dura, que hay que sufrir, que hay que adaptarse a la sociedad competitiva que nos espera ahí fuera. No te desesperes. Yo también me tragué todas esas mentiras y demagogias basadas en un sistema de producción enfocada a hacer más rico a aquellos que más nos explotan. Una vez escuché que una persona sana y feliz difícilmente irá a un aeropuerto a inmolarse y matar así a decenas de inocentes. Una persona feliz no maltratará a su pareja. Cuánta razón...

Hay que enseñar a las personas a conocerse, a gestionar sus miedos y emociones. A no huir de ellos mismos. Porque la felicidad es acercarse al cero sufrimiento. Y hay que enseñar a nuestros alumnos a aspirar a ese cero. Que paradoja. Durante años instruyendo

hacia el diez cuando el éxito estaba en el cero.

No sé como debe ser la educación de los próximos años, pero creo que debería enfocarse a enseñar a nuestros alumn@s a salir de la zona de confort. A cuestionar las creencias y las falsas idiosincrasias. A cuestionar el materialismo, el dinero, la competición. ¿Y el medio ambiente? Aprenderíamos tanto solamente observando el comportamiento de los animales en libertad. Aprenderíamos tanto si al menos una vez a la semana fuésemos a la montaña a respirar, a sudar, a estar en contacto con lo verde, a desconectar de las nuevas tecnologías, a viajar con billete de ida...

Los mejores amaneceres nunca fueron en días de bonanza. Y es que en este camino profesional y vital han habido instantes de inmensa alegría y felicidad desbordada, pero también sombras y oscuridades, incertidumbres y vacilaciones, temores y desconfianzas. Recuerdo que al principio me costaba incluso dormir, y no resultó fácil pegar ojo al no lograr ver la luz al final del túnel. ¿Era un reto o un desafío por encima de nuestras posibilidades? ¿Contra qué o contra quien? ¿Realidad o utopía?

Una de esas noches de insomnio y vigilia, de vueltas y más vueltas mientras naufragaba en un mar de dudas y océanos de temores, apareció ante mí una carta. ¿Era realidad o era sueño? ¿Fue Oníria o Insomnia quién la escribía? No lo sé. Lo único que recuerdo es que fue en ese momento donde cuerpo y alma se funden en un solo abrazo, a esa hora bendita cuando el corazón y la razón se abren de par en par rompiendo el silencio y llorando con prudencia, donde todo es posible y nada es al azar. La carta la escribía un alumno con discapacidad que tuve durante dos años en mi escuela y al que, durante mucho tiempo, no encontraba respuesta educativa ni personal a sus necesidades. Hoy sé que gracias a él puedo afirmar que crecí tanto que incluso he llegado a tocar las estrellas. Su carta decía más o menos así:

“Esta carta va dirigida a todos los que veis en nosotros impedimentos, personas discapacitadas o minusválidas. ¿Os damos miedo? ¿Inseguridades? ¿Y tú? ¿Cómo te ves? ¿También somos tu problema que te quita el sueño? ¿Acaso no te das cuenta que soy tu propio reflejo? Piensas que me conoces, cuando en realidad estás proyectando sobre mí tus miedos. Caíste en la trampa. Tu propia trampa. ¿Crees que no soy capaz, que doy lástima, que soy inferior y que debería estar en otro lugar? ¿Tan cobarde eres y tan poco te quieres a ti mismo? ¡Tu arrogancia, tu desprecio y tu soberbia sobre los demás no es más

que una proyección de lo que no has resuelto en ti mismo! ¿Tan cobarde eres como para no afrontar tus propios problemas que los extrapolas en mi persona? ¿Acaso no te das cuenta que no ves a los otros como son, sino como te ves a ti mismo?

Si ves en mí una oportunidad y un desafío, verás también en ti esa tenacidad, esa actitud de no perder, de levantarte y nunca abandonar. ¿Abandonar? ¿Acaso esa palabra existe en tu vocabulario? Si en tu lenguaje sólo conoces el puedo y el quiero te convertirás en un buscador de sueños. Juntos hemos llegado hasta aquí y ahora nadie nos puede frenar. Si fuera fácil no se llamaría aventura y avanzar en el camino de la vida es la más grande de las hazañas. ¡Tú mismo lo dijiste! Recuerda que sólo los que se arriesgan a ir demasiado lejos pueden descubrir lo lejos que pueden llegar. Ahora ya lo sabes. Depende solo y únicamente de ti. Tú mismo puedes ser tu propia cárcel y también tu propia libertad. Déjame tener sed como la fuente que se derrama y no como el tanque que contiene siempre la misma agua. “

Helena: Esmenta, si escau, algún aspecto que no s'hagi parlat anteriorment o consideri rellevant.

Raül: En principi crec que poc més, el més important és la pràctica. Si bé és cert que una bona pràctica s'ha de fonamentar en una bona base teòrica, al final aquesta professió és incerta i sempre en continu canvi, com la vida. Perquè fer de Mestres és aprendre a viure, i compartir-ho.

## Entrevista Rubén (mestre escola Padre Damián SSCC)

Helena: Me gustaría que te presentaras explicando un poco quién eres, dónde has trabajado, entre otros.

Rubén: Soy Rubén Rivero Rivera, profesor de educación física en el Colegio Padre Damián Sagrados Corazones. Llevo aquí 13 años. Soy tutor, desde hace muchos años y normalmente especialista de educación física. También he estado en otros colegios, pero he estado menos años.

Helena: ¿A lo largo de tu profesión, has tenido algún alumno con diversidad funcional? ¿De qué tipos y explica tu experiencia?

Rubén: Si, hemos tenido alumnos con síndrome de down, alumnos con cierta movilidad reducida de tren inferior y alguno otro, también, con alguna patología o disfunción puntual.

Helena: ¿Según lo que has observado, los alumnos con diversidad funcional han podido realizar clases de educación física con los sus compañeros?

Rubén: En el caso de la alumna con síndrome de down, tenía un “vetlladora” y si, bueno estaba en clase pero lo que pasa es que en ciertos cursos pues hacía algunas cosas más concretas. A parte, llevaba células para los pies y hacía un trabajo más específico con la “vetlladora”. Hacia lanzamientos a la canasta, un poquito más fuera de lo que era con el grupo. Con el grupo, sobretodo, participaba en los juegos de calentamiento como en el pillla-pilla. Participaba más que nada para trabajar su parte más social. Y se intentaba sobretodo que trabajara con sus compañeros, para que la trataran como una igual. Más que nada para que no tiraran del “ai es que Claudia tal” o para que no se dejaran pillar por pena. Cuando ella decía que estaba cansada, la dejamos descansar. Y teníamos mucha comunicación su “vetlladora” y yo, porque ella la conocía más. A parte que ella también estaba con Claudia en su casa. Entonces era como algo más personalizado. Pero si que intentábamos que estuviera dentro de la dinámica de clase.

Helena: ¿Según tu experiencia, como es la relación entre ellos?

Rubén: La relación bien. Lo que pasa es que yo estuve con ella durante dos cursos, en primero y segundo. En primero era como más natural, era una compañera más. Y a finales de segundo, no se si por evolución natural o que pero ya la dejaban más de lado, parecía como que era más...que estorbaba un pelin más a la dinámica que ellos querían seguir. Entonces había mucho trabajo allí de que era una compañera más como cualquier otro y se tenía que normalizar. Los niños son niños y se dan cuenta. Si yo estoy jugando a fútbol, Claudia como no podía correr tanto o se cansaba más pues no podía jugar. Entonces se hacían adaptaciones más adaptadas a que lela pudiera participar. No se jugaba a fútbol pero si que intentábamos hacer actividades donde ella fuera el centro.

Helena: ¿Qué tipos de adaptaciones han necesitado los alumnos con diversidad funcional (materiales, espacio, tiempo, etc.)?

Rubén: A ver... la niña también tenía un carácter así fuerte. Entonces, intentamos gestionar que ella trabajara al máximo siempre y cuando no llegara a cansarse porque si no se sentaba y no llegaba a hacer nada. Entonces era complicado, el llegar al punto donde ella trabajara al máximo sin llegar a la frustración, porque entonces era sentarse y ya no hacer nada más. Pues era complicado. Entonces cuando veíamos que era algo así, decidíamos sacarla fuera, que trabajara con su “vetlladora” pero la misma actividad. La misma, pero ella sola. Trabajaba con su motivación, que no solo fuera su “vetlladora” sino también conmigo. Era complicado, intentábamos hacerlo lo mejor posible. Además tenía problemas en el habla, i entendernos... Ella entendía perfectamente la orden, además que ella era muy clara y cuando no quería hacer algo no lo hacía, era complicado. La “vetlladora” la teníamos siempre, porque “departament” te lo da unas horas y el resto de horas lo pagaba la familia para que ella estuviera todo el rato con ella. Funcionaba con pictogramas en clase. Bueno, había una problemática difícil. No era solo el síndrome de down sino que era una parte comunicativa complicada. Hicimos lo que buenamente pudimos. Siempre mirando que ella estuviera integrada y sobretodo que ella trabajara juntamente con los compañeros para que no la dejaran de lado. Problemáticas tenemos todos, lo que pasa es que las suyas era más...

Helena: ¿Qué tipos de estrategias utilizas para hacer que las horas de educación física sean inclusivas?

Rubén: Sobretudo eso, el hacerle bromas. Porque en cuanto ella viera que no, que estaba frustrada y enfadada ya no hacía nada. Entonces, procurábamos engatusarla para tenerla contenta. Además que llevaba células y muchas veces venía con llagas. Entonces era difícil, porque son muchos aspectos a tener en cuenta entonces el día que venía con llagas porque había estado el fin de semana de excursión, pues claro venía muy cansada. Ese día estaba con la “vetlladora” con ejercicios de movilidad y articulaciones. Hacía un poco de clase de fisioterapia, y le ayudaba mucho. Si no hubiera sido muy difícil. Porque yo no tengo el suficiente conocimiento y no podría estar con 25 alumnos y uno de ellos con unas características tan específicas.

Helena: ¿En qué sentido ayuda la hora de educación física a integrar a los niños con diversidad funcional?

Rubén: A ver, ayuda mucho porque, aquí por lo menos, los primeros años utilizamos mucho el juego, utilizar algo que es divertido para todo el mundo para trabajar lo que el curriculum te pide. Son muchos juegos tradicionales, algún día haces algo de fútbol. Entonces es eso, utilizar la motivación, que el alumno esté contento para que te pueda hacer lo que no quería porque supone un esfuerzo extra. Que no suponga algo negativo. Que no se te cruce o no quiera hacer más. Pues no pasa nada. Entonces eso pasa con cualquier perfil, jugar con la motivación. Que no te vean demasiado estricto, que todo sea bastante jugado. Que a veces es difícil porque hay cosas que a todos no les gusta.

Helena: ¿Qué actitud han tenido las familias hacia la educación física de los niños con diversidad funcional?

Rubén: A nivel de familia, como te digo la “vetlladora” trabajaba fuera con ella, era un poco como la canguro, era una ayuda. Teníamos comunicación con la familia, de las cosas que se le iban a proponer a Claudia. Y ya hemos comentado lo del tema del carácter, que su hija tenía un carácter muy fuerte y tampoco le exigíamos más de lo que podía dar. Había cosas que seguramente a nivel de casi sí que es verdad que tenían otra hija y cada uno en su casa tiene sus horarios y sus historias. Pues a lo mejor no llegaban a hacer todo lo que se les proponía. Pero eso ya entra dentro de la condición familiar. En principio no pusieron



muchos problemas a que hiciera o no hiciera educación física y ciertas cosas. De hecho, ellos querían que su hija fuera a una escuela ordinaria justamente para trabajar todo el tema de la socialización.

Helena: ¿Conoces los juegos sensibilizadores? Los has utilizado alguna vez? ¿Qué?

Rubén: Hombre dicho así, no (risas).

Helena: *explico qué son*

Rubén: Te explico un poco. Justo este año hemos trabajado uno de los trabajos de 3o eran los sentidos. Y unas de las materias que podía estar integrada dentro del proyecto es medi y la educación física. Hicimos una actividad con las tres clases relacionada con los sentidos. Hicimos dos sesiones normales de educación física y los niños iban cambiando de disfunción sensorial. Unos perdían... iban ciegos con el palo, otros iban con las piernas atadas y con muletas, otros iban con mascarita, ... Bueno que fueran viendo la dificultad que supone experimentar las dificultades que podía tener una persona con esa disfunción. La verdad que fue muy enriquecedor. Se dieron cuenta de las dificultades. Miramos de sensibilizar en el sentido o de ponerse en la piel de esas personas que tienen esas dificultades. Que no eran del todo bien hechas. Pero bueno, la dificultad estaba. Creo que fueron bastante conscientes de lo que suponía tener una dificultad. Hicimos una reflexión. Además que eran actividades muy cotidianas. También hicimos juegos como el pilla-pilla pero con el caminador, o las muletas.

Helena: Según tu punto de vista, nombra un consejo que le dirías a los futuros maestros que se encuentren con niños con discapacidad.

Rubén: Primero se tendría que analizar el tipo de discapacidad. Porque claro, no es lo mismo que le falten algunos dedos de la mano, una malformación, con que tengas el caso de esta niña con síndrome de down. Entonces tienes que ver el alcance de la disfunción, de la dificultad. Y a ver, seamos honestos, si adaptamos mucho las actividades a una persona, el resto de la clase pues no hace lo mismo que te pediría el "departament". Entonces se tendría que mirar la manera, dentro de una sesión, en el máximo de horas y tiempo posible, que esa persona esté en contacto con los compañeros, que es lo lógico. Estamos trabajando para la sociedad también. Pero que cada uno tenga su espacio para según que

cosas él no pueda llegar, pues hacer un trabajo más específico y estar en contacto con los profesionales, y que su experiencia motriz sea la más amplia posible.

## Consentiment informat Rubén

<https://drive.google.com/file/d/1eArqDIP30wsXTPrgsTJc2zFhvOUTvDkH/view?usp=sharing>

## Enllaç a l'àudio de l'entrevistat Rubén

[https://drive.google.com/file/d/1Wx6O6A1E4bUjSPwu6OJt5sR\\_R1WtXoLB/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1Wx6O6A1E4bUjSPwu6OJt5sR_R1WtXoLB/view?usp=sharing)

## Entrevista Àlvaro (mestre escola Maristes)

Helena: (posa en context el treball i els objectius). Molt bé, el primer de tot, presentat, tot dient qui ets, quants anys tens, on vas estudiar, ...

Àlvaro: Sóc l'Àlvaro Marco Alonso, sóc mestre d'educació primària, estic d'especialista a l'educació física. Tinc vint-i-set anys. La meva experiència professional, porto 2 anys i mig com a mestre. Vaig fer educació primària. En acabar l'educació primària a la UB, vaig fer la menció d'educació física. Després un màster, també a la UB, en Entorns d'ensenyament i aprenentatge en tecnologies digitals. I després tinc molta experiència al món del lleure. He estat coordinador a diversos projectes i coses, i bé ja està.

Helena: Al llarg de la teva professió, hauràs tingut infants amb algun tipus de diversitat funcional? De quins tipus t'has trobat i explica la teva experiència?

Àlvaro: Vale, doncs principalment casos que hi ha a l'escola és de nens que tenen diversos graus d'autisme. Sí que és cert que he tingut gent amb una certa discapacitat visual, hi ha un altre cas d'un infant que té una discapacitat de mobilitat, del tronc inferior perquè només pot gatejar. Això és per una malaltia que és una malaltia rara, que tenen molt pocs casos i li ha tocat a ell, "pobrete". (explica experiència d'espais d'aprenentatge).

Helena: també em comentaves els casos d'autisme.

Àlvaro: Sí, bueno la majoria de casos són autismes, Asperger, i després el de trastorn de les emocions i bueno després per últim el cas de la nena que té la discapacitat visual; té un 30% de visió en l'ull esquerre, només veu amb el dret.

Helena: I aquests infants han pogut fer classes amb normalitat, d'educació física?

Àlvaro: Si, si si si. És a dir la màxima, sempre és fer classe amb el grup perquè l'educació física el que busquem sempre és afavorir una situació de relació natural de relació en un context de joc. Llavors és això, que el que busquem sempre és que estiguin i convisquin dins de la seva realitat.

Helena: I com era aquesta relació, amb els seus companys?

Àlvaro: és a dir, és una cosa que s'ha de treballar i que cada cas és diferent. Llavors, sí que és cert que la gran majoria el que busquen i el que sempre treballen és el "les ayudamos". És a dir, "pobrecitos, les ayudamos". Que moltes vegades, tu has de posar una miqueta, també, el límit de "pot ser, aquest alumne necessita un espai per ell mateix" o no li estàs afavorint a desenvolupar totes les capacitats.

Helena: és a dir, no normalitzes la situació, no?

Àlvaro: Exacte, així no normalitzes la situació. Llavors, hi ha casos en els quals ho agraeixes perquè, vulguis o no, la companyonia, la cooperació, i tot... Però sí que és cert que des d'una perspectiva de mestre i docent, els hem de fer veure que hi ha certs moments que sí i certs moments que els has de deixar a ells doncs que es posin els seus propis reptes, que treballin la frustració, etc. i que aprenguin.

Helena: I has hagut de fer algun tipus d'adaptacions a aquests infants, del tipus de material, espai, temps, etc?

Àlvaro: a veure... Sí que és cert que a la sala de "psico" amb cicle inicial que baixem un dia a la setmana, pel tipus d'espai i de material, sí que és cert que a la nena que tenia la discapacitat visual, amb un 30% de visió, sí que és cert que en certs moments ella et venia perquè... Això és una altra cosa, que a mi m'agradava d'aquesta nena que és que quan ella veia alguna cosa que necessitava, ella venia i t'ho deia. I això és molt "guai" perquè moltes vegades t'anticipes a l'ajuda i dius "bueno és que potser li estàs limitant i ella ho pot fer". Llavors, el primer dia jo ja vaig parlar amb ella, perquè jo amb ella ja tenia el vincle del pati que moltes vegades em venia a saludar i tot i jo ja li vaig dir "tu el dia, el moment que necessitis qualsevol cosa d'ajuda, vens i m'ho dius, si no jo faig com normal". I sí que és cert que hi havia alguna vegada que em deia en temes més de lateralitat, només veu de l'ull dret, i hi ha un moment que coses d'esquerra i dreta i tot, òbviament, l'has d'ajudar perquè li costa més. Després en el cas del nen que té aquest trastorn de les emocions, més que adaptacions, sí que és cert que hi ha una espècie de protocol fet perquè se li ha de fer una contenció perquè hem arribat a tenir situacions que posen en perill, una mica, la integritat física dels seus companys i companyes. Llavors, doncs, sí que és cert que acabes

desatenent una mica als demés però jo el que sí que faig amb aquesta classe, és centrar-me... més que en jocs molt pautats, és proposar material, tu tens un objectiu que vols treballar, i més o menys són ells els que van fent i tenen una fase de descoberta i de joc. Això (el joc), el que moltes vegades em permet és, una, aquest nen que té aquesta necessitat i té trastorn de les emocions que quan vas amb jocs molt guiats o seqüències molt bàsiques, s'estressa i explota, llavors a ell, primer, li facilita el fet de no haver d'explotar tantes vegades i, d'altra banda, si en algun moment has de desatendre a tot el grup per centrar-te a fer una contenció i haver de gestionar o acompanyar aquest nen és com "vale gràcies". Poden estar ells gestionant-se i tu estàs per l'altra persona.

Helena: Llavors, pel que em comentes, tens estratègies per tractar aquests temes.

Àlvaro: al "cole" el que intentem fer, els més grans com 4t, 5è i 6è, sí que hi ha comencem amb temes més preesportius i més jocs col·lectius, però en fase més inicial com P5 fins a 3r, 3r és com el curs de més impàs de tots, moltes vegades treballem el que vénen a ser les diferents habilitats, capacitats i tot d'una manera molt lliure i autoreguladora. Això, també, ajuda molt a les capacitats de cada alumne. Llavors, això fomenta molt que hi hagi ajuda entre iguals, molt d'aprenentatge entre ells mateixos, descoberta d'ells mateixos, exploració, llavors això facilita que quan tens casos que requereixen una ajuda puguis atendre-ho millor. Bueno i ja no dic aquests casos amb Asperger o els que t'he esmentat, o qualsevol persona que en aquell moment vulgui "vull fer això i no ho sé fer" doncs pots gestionar i acompanyar en aquest cas.

Helena: Llavors, com creus que l'educació física ajuda a integrar els infants amb diversitat funcional?

Àlvaro: hauria de ser així. Jo trobo que la persona que no pensi això no hauria de ser mestre d'educació física. Per molts aspectes. L'educació física és un espai per a tothom, tots tenim diferents capacitats i, simplement, el que hem de fer, és trobar, mitjançant el cos, la manera de desenvolupar-les. I no només del cos, sinó també porta implícites molts aprenentatges que serveixen per a la vida i per la persona. El que trobo que és també, molt "guai" de l'educació física, és que a part de treballar les diferents capacitats físiques i motrius, també, transversalment pots treballar mil coses. Per exemple, jo moltes vegades els faig jocs que entren competències matemàtiques, els hi posem, també, reptes i utilitzen

iPads per fer component tecnològic. En el moment que fan projectes, ara estem fent un de l'edat mitjana, doncs hem fet tota una programació de circ perquè també era molt important allà. O per exemple, ara estem fent un de l'esport femení i feminisme, vulguis o no, són coses que, implícites, també pots anar treballant... L'educació física per a tothom i hauria de ser aquí la base.

Helena: Molt bé. I com creus que l'educació física hauria d'incloure a les persones amb diversitat funcional?

Àlvaro: Com crec que s'hauria d'incloure? S'hauria d'integrar. El tema està, clar. La persona en aquest cas... Moltes vegades parlem del grup i de la persona amb discapacitat. No. Hem de parlar d'una realitat i tothom ha d'aprendre a conviure amb la diferència. Entendre que cada individu és diferents dins del criteri que posem nosaltres que és l'edat, que és l'única cosa que posem com igual. Partint d'aquest estàndard, tu en el moment que parteixes d'activitats on intentes fomentar diversos aspectes relacionats entre ells, i tot, busques que aquesta discapacitat, que comentem, no es potencien. O si es veu, fer que la diferència es vegi com una cosa positiva i natural. Que et pots trobar a classe, al carrer, o a la vida. Llavors, tu el que has de fer és educar-los que ells agafin les eines necessàries per saber desenvolupar-se en aquest context i saber què passa, i que tenen, que és diferent.

Helena: Quina actitud han tingut les famílies envers l'educació física dels infants amb diversitat funcional? És a dir, s'han mostrat molt sobreprotectors, els deixaven el seu espai, ...

Àlvaro: Aquí hi ha famílies. Això és un tema molt... Hi ha famílies que sobreprotegeixin i limiten les capacitats als seus fills o filles. En el moment que tu has de tenir qualsevol pont de comunicació amb ells o elles, clar... Quan hi ha aquesta sobreprotecció moltes vegades va lligada a les... en el moment que tu dius o els comentes una cosa que tu diries que no està ajudant al desenvolupament de les capacitats del seu fill o filla, doncs moltes vegades mires i veus que els és difícil canviar perquè està el component de la por. La sobreprotecció va lligada al concepte de la por i del fet de deixar explorar al fill o la filla. Tu tens aquesta part. Després si que hi ha una altra basant de pares i mares que confien, preguntes, s'interessen i bueno tu els vas dient. A veure, nosaltres no som l'"a, b, c", no som semidéus que ho sabem tot. És a dir, nosaltres vivim un terç del dia dels nens i nenes, ells(els pares) conviuen un altre terç, i l'altre terç se'l passen dormint. Llavors, clar, entre tots es

buscar el màxim d'informació perquè puguin desenvolupar les seves capacitats amb la millor qualitat i amb el ritme que millor s'adapti a ells, en el moment en què estiguin. Ara... "vamos a la otra", sí que és cert que moltes vegades el conflicte el porten les famílies del grup classe. I queixant-se, a vegades, dels nens i nenes amb discapacitat. Quan parlem de discapacitats físiques, no hi ha tant problema i moltes vegades la visió és "ai pobrecito". En el moment que entra la gestió de la part cognitiva, les emocions, i tot... trastorns de conducta, etc. Allà "pobrecito, hasta que mi niño o mi niña está por medio". Moltes vegades és que els fills i filles reproduïxen conductes que troben a casa. Clar, això també has de buscar la manera de dir "ostres", el nen acaba rebent, d'una banda, blanc i per aquí el missatge és blanc. I clar, hi ha vegades que és molt difícil el fet de trobar això. Perquè genera un conflicte en l'infant. I més que la problemàtica de les famílies dels infants, la trobo en els altres. És l'experiència que jo he tingut, pot ser una altra persona no. He tingut cada barbaritat que he hagut de sentir... de famílies que "fua". És "heavy". (...) Nosaltres hem arribat al punt que hem tingut famílies que ens han dit que "si el año que viene mi hijo va a la clase de este, lo quito del cole". Això així de vegades. (Es parlen d'altres temes). També és anar provant, anar provant, anar-se equivocant fins que trobes les eines. També la clau és el traspàs i la comunicació entre mestres, és vital. Perquè jo tinc la gran sort que a educació física, en aquests moments, som quatre mestres. (Explica a quines classes està cada mestre). Cada dia ens estem traspasant informació perquè si tu has trobat una estratègia que et funciona, i després ve l'altre i ho canvia tot, generes que l'infant es perdi, que tu et perdis i perds temps invertit.

Helena: Coneixes els jocs sensibilitzadors? Els has utilitzat alguna vegada? Quins?

Àlvaro: és el dels jocs que el que fan és mostrar d'una manera positiva la realitat de les diferents capacitats.

Helena: exacte

Àlvaro: és que jo vaig tenir una "profe" molt "crack". (parla de la seva mestra i la seva experiència). He tingut la gran sort, en aquest sentit, bueno ser que el joc sensibilitzador es pot fer sense la necessitat que hi hagi una persona amb la discapacitat. Llavors, clar... també porto 2 anys i mig. Jocs sensibilitzadors pel que fa a alguna diversitat funcional, no he fet. Joc sensibilitzador per actituds masclistes, sí. (Parla de l'experiència). Tenim material per fer la sensibilització. Per exemple, una cosa que em molaria molt fer i tinc pendent és el

futbol per a gent invident. El tinc pendent però sí que és cert que anem a contrarellotge. (parla dels projectes de l'escola). Però són coses que s'han de fer i tinc pendent.

Helena: Segons el teu punt de vista, anomena un consell que li diries als futurs mestres que es trobin amb infants amb discapacitat.

Àlvaro: El meu consell és: equivocat mil vegades i busca la manera. Sempre s'acaba trobant la manera. S'ha d'intentar. Tenir molta comunicació amb l'infant i el grup. Perquè clar, potser l'infant té una necessitat molt específica però tu en el moment que l'intentes integrar dins del grup, no és viable. I aquesta necessitat no es pot dur a terme. Llavors és, analitza molt bé què tens davant, quines eines tens i amb això, intenta buscar la solució. Si amb una cosa no pots, prova. Tens infinites maneres de fer-ho. I si no, comunica-ho, busca ajudes amb els companys i companyes. Però sempre, que no et guanyi la situació. Perquè sempre, el que hem de buscar és trobar solucions i resposta a les necessitats dels alumnes.

Helena: I alguna cosa que vulguis esmentar?

Àlvaro: que "a tope" amb tot.

Helena: A i per últim, com a mestre, quines dificultats has tingut?

Àlvaro: Dificultats... A veure, moltes vegades, les dues coses que un mestre diu és el temps i els recursos. Jo per exemple, si tingués més temps amb aquest grup i aquesta persona, puc treballar més i millor. Perquè moltes vegades, com a especialista, està el "Ah clar jo com només els tinc dues hores i després ells estan amb els seus mestres, no els veig fins a la setmana que ve". O jo per exemple, quan estic a la sala de psicomotricitat la tenim en una sala tipus annex, en un edifici que queda separat. Si hi ha algun cas holístic o que necessito una atenció extra o vetllador/a, estic allà sol. Clar, podria demanar això. Però sí que és cert que amb les eines que tinc, les intento aprofitar el millor que sé, que puc i intento sempre buscar i tenir la curiositat que hi ha eines d'altres mestres que ajuda. (es parla de la formació universitària)

## Consentiment informat Àlvaro

<https://drive.google.com/file/d/14zcliLd1AdXvzizt-bD0vnlgdjiYuW1V/view?usp=sharing>



Enllaç a l'àudio de l'entrevista a l'Àlvaro

[https://drive.google.com/file/d/1o8\\_o9ifCIKggSn9MN5DpTAPL9vTIH6\\_5/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1o8_o9ifCIKggSn9MN5DpTAPL9vTIH6_5/view?usp=sharing)

Entrevista Alberto (Jugador paralímpic tenis de taula)

Helena: Muy buenas tardes Alberto, soy Helena Garcia estudiante de 4o curso de educación primaria. El trabajo de final de carrera se titula "La Educación física, inclusiva y sensibilizadora: un espacio para todos" donde me marco los objetivos de:

- Analizar las estrategias y los recursos para que una clase de educación física sea inclusiva.
- Analizar juegos sensibilizadores para favorecer que todos los niños respeten la diversidad.

Así mismo, el marco práctico consiste en realizar entrevistas a expertos en el tema de las personas con diversidad funcional en el mundo de la educación física. No me querido quedar únicamente con la opinión de los expertos y los maestros de educación física sinó que mi interés mayor es aprender a través de las experiencias de los alumnos. Y por eso estamos aquí.

Helena: Primero de todo me gustaría que te presentaras, explicando dónde estudiaste y a que te dedicas actualmente.

Alberto: Bueno, me llama Alberto Seoane Alcaraz, tengo 32 años, soy de Galicia y llevo ya 9 años aquí en Barcelona. Estudié en un colegio concertado toda mi etapa del colegio en Coruña. Después estudié universidad en Coruña, estudié económicas, y actualmente estoy haciendo un MBA, máster en Bussines. Soy deportista de élite. Hago tenis de mesa, he estado en los juegos paralímpicos de Rio. Soy campeón del mundo dos veces por equipos y trabajo también como asesor financiero en una empresa de Irlanda en una aseguradora.

Helena: ¿Qué recuerdas de tu escolaridad durante la etapa de primaria? ¿Qué destacarías?

Alberto: Lo que destacaría es la normalidad absoluta, el hacer todo exactamente igual que mis compañeros. La normalidad, el pasármelo bien, hacer las cosas exactamente igual. Ah, bueno también describo la discapacidad. Tengo una discapacidad en los brazos, son más cortos. La discapacidad se llama TAR, afecta al hueso radio. En mi caso también afecta al cúbito. Es decir, que la mano está enganchada al hueso húmero. Esto lo que hace es tener mayores dificultades para hacer ciertas cosas, pero yo siempre, digamos, con ciertas cosas, mis padres des del principio buscaron la mayor autonomía, en el colegio hacer todo, lo que veían que me costaba más me tenia que esforzar pero sin sobreprotección. Yo creo que es una cosa muy negativa para una persona con discapacidad, y el "buenismo" de cara a una persona por tener una discapacidad.

Helena: Así que recomiendas normalidad absoluta, ningún trato diferente

Alberto: ningún trato diferente. Si te caes, te caes. Si te haces un golpe, te haces un golpe. Si tus compañeros te hacen una broma pues te hacen una broma. Si hay cosas que te cuestan más y tienes que pedir ayuda, pues sí, pero solo lo que realmente sea necesario. Pero sobretodo lo menos posible para intentar autónomo. Digamos que un chico aprende mucho más rápido pero al final tienes que adaptarte y aprender. Digamos que yo, seguramente, había cosas que necesitaba ayuda cuando tenía 6 años, 7 o 10, no sabía como hacerla, y después vas aprendiendo tú solo. A veces, muchas veces con las discapacidades no hay un conocimiento, no se sabe que es lo mejor, o cómo ayudar a ciertas cosas que no llegas,... pero eso la propia experiencia te lo va haciendo y eso hace que sepas hacerte las cosas.

Helena: Entonces tu familia te apoyó, y en ningún momento te sobreprotegió?

Alberto: Sí. Yo tengo muy claro que soy un chico que de cara a los temas de estudios, son muy exigentes. (habla de su familia). Entonces me han exigido como el que más. Y en lo otro, digamos que mi madre era la que me protegía y mi padre era lo contrario. Más de si te caes, te caes, y ya está.

Helena: ¿Por lo que hace a las clases de educación física, cuál es tu experiencia?

Alberto: Mis profesoras de educación física, bueno ya hace 15 o 16 años, eran dos maestras mayores. Entonces ya era una enseñanza que no tenían muy claro cómo hacerlo. En el colegio donde yo estudié siempre ha habido gente con discapacidad. Por ejemplo, un grupo específico de gente con síndrome de Down, ... Por ejemplo mi hermana tenía una compañera que hacía clases con nosotros y otras se iba a una clase específica con el resto. Entonces no sabían muy bien(haciendo referencia a las maestras). Y en muchos casos, yo me hacía las adaptaciones. Me preguntaban. Por ejemplo, el balón medicinal teníamos que lanzarlo por encima la cabeza. Pues yo en vez de lanzarlo por encima la cabeza, pues yo lo cogía con las las manos y lo lanzaba de lado. Y entonces, en vez de coger ... Bueno había el balón para chicas y para chicos según las mediciones. Uno era más grande y tenía otro peso. Bueno como es en el deporte, que utilizan dos mediciones diferentes. Pues yo tiraba con el de menor peso. No existía un baremo. La nota era buena, porque veían esfuerzo y

me la daban. Pero, no eran capaces de ponerme un baremo malo. Alguna vez, me evaluaban al principio y luego el día del examen, después de 2 o 3 meses, miraban la progresión. Pero no solían hacerlo. Miraban así y ya está. Si alguna cosa yo decía que no podía hacerla, pues lo decía y me la saltaba.

Helena: Pero lo hacías por...

Alberto: porque me salía a mi del...

Helena: porque las podías hacer perfectamente, verdad?

Alberto: Sí. Pero si había alguna cosa... Bueno es que hace tanto tiempo que la memoria se me va (risas). Bueno mi discapacidad a parte de los brazos también afecta un poco al tren inferior, me cuesta caminar, la rodilla está de aquella manera. Y por ejemplo, el test de coupper, lo aprobé normal. Sin ninguna adaptación. Y después todo lo que era deporte, pues todo lo hacía. Allí(Galicia), el balón prisionero pues me gustaba. Lo parezca o no, se me daba muy bien y siempre me quedaba de los últimos porque siempre me los esquivaba. Lo que sí, cogía el balón y para lanzarlo no me cargaba a la gente porque no tenía fuerza. Pero al revés, para cogerlo y pasarlo, sí. Otras cosas que se me daban bien era el fútbol, baloncesto más o menos, tenis también, ... Siempre he hecho todos los deportes. De cara la ESO, la adaptación era un poco de aquella manera.

Helena: ¿Te hicieron adaptaciones en cuanto a material, tiempo, normas, entre otros?  
¿Cuales?

Alberto: Sí, bueno. De algunas cosas, pero básicamente me las hacía un poco yo y como veían entre las dos profesoras. Pero estas señoras no tenían mucha idea. Pero nunca me sentí mal. Al revés, yo allí siempre me sentí bien. Hacía deporte exactamente igual que el resto. Y otras cosas pues eso, a lo mejor me pedían a mí o yo les decía. Pero durante la primaria, poca diferencia. Des de mi manera de ver, si no había algo que impida, cuanto menos se haga un trato especial, mejor.

Helena: ¿Las adaptaciones te las implementaron solo a ti o a todo el grupo clase?

Alberto: Las pocas que hacían, solo a mí.

Helena: claro porque mayoritariamente, eran adaptaciones de material?

Alberto: Si. Por ejemplo con el balón, me daban el que pesara menos. Y en cuanto a lanzar. Pero los juegos interactivos... O con las series de abdominales, igual. Entonces en cuanto a material, si tenía que lanzar un aro, lo hacía desde abajo... Pequeñas adaptaciones. Únicamente por la capacidad física, o por la discapacidad no pudiera hacer. O yo dijera que no pudiera hacer(risas).

Helena: ¿Qué aspectos/adaptaciones destacarías como más positivos? ¿Y a mejorar?

(Silencio)

Helena: crees que el hecho de que tus profesores fueran permisivos con tus excusas de no poder realizar diferentes actividades porque no querías fue bueno?

Alberto: Fue bueno porque me venía bien. Porque lo que no me gustaba no lo hacía. Entonces en ese momento me venía bien. (risas). Pero después se ha visto que no había ninguna contradisposición porque realmente soy deportista de alto rendimiento. El deporte no me ha reducido. La cultura del esfuerzo la tengo desde pequeño y después también inculcada desde el deporte y los entrenos.

Helena: ¿Cómo crees que las clases de educación física deberían de ser para que la inclusión en los niños y niñas con diversidad funcional fuera una realidad?

Alberto: Apartar 0. Siempre igual. También tendríamos que ver el tipo de discapacidad, porque no es lo mismo un chico que va en silla de ruedas, o una persona con síndrome de down, a un chico que tenga los brazos cortos, ... No tiene nada que ver. Por ejemplo, si tienes un chico en la clase que tiene silla de ruedas, y que los medios pueden ser limitados, a lo mejor alguna actividad puedes tener dos o tres sillas para que otros compañeros puedan llevarla. Y que hagan el deporte desde la silla. Como el básquet en silla de ruedas. Y que vean que se lo pueden pasar igual de bien, y que lo vean como una forma de juego. O si no, al propio baloncesto que vean que una persona en silla de ruedas también puede jugar. Aunque sea él en silla y los otros de pie. O cualquier otra cosa, pero sobretodo lo que se tendría que ver es exactamente que tipo de discapacidad y cómo hacerlo. Para mí, la

norma general, sería: nunca separar, lo que haga todo el grupo, que la persona haga el máximo que pueda o que se aguante y espabile. Que si se cae, se cae, y si se hace una herida, se hace una herida. Yo he llevado día si y día también los pantalones agujereados, los días de fútbol. O alguna brecha en la cara de caerte y no poder poner los brazos en el suelo y poner la cara. Pero eso lo que te hace es que te puedas integrar, y a la mínima de “pobrecito” o “no puede” o “vamos a ayudar” o que “no se sienta mal u ofendido” pues fatal.

Helena: entonces, a partir de las caídas, aprendes

Alberto: es como mejor aprendes. Después, otra cosa que me ha salido, y completamente en contra de cierto lenguaje de buenismo. De no decir “discapacidad” o “pobrecito tiene menos capacidad”... Estas cosas que están muy de moda. O ciertas palabras que suenan tabús.

Helena: ese es un tema interesante. Por ejemplo, desde la universidad nos dicen que no es discapacidad sino persona con diversidad funcional. Porque al fin y al cabo, no tenéis menos capacidades o soys menos válidos.

Alberto: yo te pongo un ejemplo, que de todos los deportistas de élite que son personas con discapacidad. Puedes decir, si me falta una pierna, sí ... O una compañera de aquí que hace natación y yo le digo “Hey que pasa cieguita?” porque tiene discapacidad visual, pues ya está ... Cosas así. Otra cosa es el buenismo de la discapacidad. Pues sí, ella tiene discapacidad y no pasa nada. La persona que no utiliza estas palabras no significa que tengas más sensibilidad o mayor respeto. Al contrario, tú utilizas ciertas palabras para no ofender, no porque realmente lo sientas. Entonces lo estas tratando diferente.

Helena: pero yo creo que el tema del lenguaje ya viene históricamente porque antes se les llamaba “retrasados” ...

Alberto: sí. Pero una cosa es eso, y otras es ver hasta qué punto la palabra... Discapacidad no es tener menos discapacidades. Y lo de discapacidades diferentes lo encuentro la mayor chorrada que hay en el mundo.

Helena: entonces, discapacidad, verdad?

Alberto: Sí, sinceramente. Una palabra fácil, una palabra que se entiende. Es una capacidad diferente, no hace falta que tal. Yo ya sé que soy mil veces mejor que muchísima gente(risas).

Helena: (explico anécdota del voluntariado en un partido de Goalball)

Alberto: Sí. Yo tengo una anécdota. En la escuela a la que iba, era de monjas y hacíamos lo del Donum y estas misiones. Y una de las mayores discriminaciones que he sentido fue de pequeño que ibas a pedir y una monja me dice “toma” y me da unas pesetas para la hucha y otras me las mete en el bolsillo diciendo “y esto para ti”. Y yo pensé “perfecto...”. Entonces lo cogí, pensé que era una (palabrota) y me gasté eso en golosinas. Pero me sentí mal. Ella no dijo ni una palabra, sino que es un comportamiento de discriminación y despectivo. Sin embargo, si tu estas jugando al fútbol y metes un gol y escuchas a alguien decir “El (palabrota) sin brazos te marca”. Eso no quiere decir que se está metiendo contigo, es como si al otro le llamaría otra cosa. Porque es el rasgo que marca, pero lo que está diciendo es que está fastidiado porque tú le acabas de marcar un gol, por ejemplo. Por eso, las palabras del buenismo máximo.

Helena: pero también imagino que debe fastidiar que la gente te encasilla en la discapacidad. En el sentido de sí al tener la diversidad funcional ya te encasillen en el discapacitado.

Alberto: Sí, pero al final es lo que te sale. Cuando tienes un rasgo diferenciador, este rasgo es el que más marca. Llega un momento que no se puede decir nada. Y si uno es ciego, es ciego. Y si uno no tiene brazos, no tiene brazos. Si tienes los brazos cortos...pues si. No hace falta decir “tiene una reducción del tamaño del ...”. No tío. Mientras no se use de manera ofensiva... Hay muchas campañas que quieren cambiar el término, ... Y no hace falta. (experiencia con el comité paralímpico). Y es que al final, si tu estas en el mundo y se hablan las cosas como tal, no hay ningún problema.

Helena: Imagino que se acaba aceptando.

Alberto: es que lo tienes que aceptar. El problema de la gente con discapacidad, es la gente que se encierra en su rollo, que solo va a asociaciones de discapacitados y todo lo ponen precioso y ayuditas y monísimo, que su familia está encima de él por todo lo que necesite y fatal. En la medida que tú puedas, evidentemente. Si es alguien que ni siquiera se puede

mover o la discapacidad es semejantemente grande, pues evidentemente tendrá que hacer todo lo que pueda. (ejemplo del lenguaje y la educación).

Helena: es un tema interesante porque, aunque no es explícito de mi tema, pero forma parte de la educación.

Alberto: Claro. También es parte de la educación física. Si tú tienes un alumno así, también es importante la forma en que lo tratas. Y de cara también, a que estarás en un colegio, no solo en una clase. Y también estarás en un claustro de profesores y es importante que des esta visión. Porque cuanto más lo discrimines como profesora, más lo verán diferentes sus compañeros. Y también se ha de saber diferenciar entre un caso de bullying o un comportamiento puntual. (ejemplo)

Helena: ¿Qué tipo de adaptaciones crees que son más adecuadas en cuanto a material, actividades, entre otras?

Alberto: Hablar de adaptación en general no tiene sentido. Tendría que ser un trabajo del profesor. Y de investigación dependiendo del niño que tengas. Porque es mejor ver de dónde viene y a dónde va. Pero lo que se tiene que ver es qué tipo de ejercicio vas a hacer, hasta donde puede y donde puede mejorar. Entonces la adaptación tendrá que ver de como lo puede empezar y si necesita desde del inicio, un pequeño cambio para llegar donde ha de ser. Por ejemplo, en el test de coupper, o en una carrera, también se puede hacer en una silla. Y lo hará, normal, más rápido que alguien que no va en silla. Pues tu tendrás que ver, como profesora, lo que tenga que hacer. No decir "no lo hace y ya está". Tendrás que mirarte según sus capacidades, y que mejore. Pero es un trabajo que se tendría que hacer. Pero, según mi punto de vista, el material ha de ser lo más normal posible.

Helena: es decir, hacer las mínimas adaptaciones.

Alberto: sí, para mí es hacer las mínimas adaptaciones. La mínima que sea sumamente necesaria porque su discapacidad no se lo permite realmente. No porque pueda con mayor o menor dificultad. Se puede con dificultad, pues que lo haga. Que se aguante y lo haga. Y así, de cara los compañeros también ven que si hace todo eso se preguntaran como lo hacen.

Helena: Y la mirada ya va ha ser diferente.



Alberto: Y si la mirada ha de ser “Mira al deste no hace nada de gimnasia, ya no sé que, siempre igual” pues cambiarla al “Mira este como está sudando” o “enserio puede hacer eso?”. Así la persona se sorprenderá y la resta de compañeros aprenderán muchas cosas y dirán “Este está haciendo eso y yo estoy tocándome las narices...” Entonces pedagógicamente es muy enriquecedor para el resto porque verán muchas cosas diferentes. Así verán todo lo que hace y no hace. Pero sobretodo lo que hace.

Helena: El martes tuve una entrevista con un profesor de educación física, que había tenido un alumno en silla de ruedas que a nivel general tenía bastante parálisis de todo el cuerpo. Entonces, jugando, sus compañeros se sorprendía de las habilidades de Jordi. Y me contaba que los compañeros decían “Miralo como puede con todo”. También, me contó que Jordi era un profesor-alumno. Porque a la vez que aprende con nosotros, nosotros aprendemos de él. Y decir “si Jordi puede, todos podemos”.

Alberto: Osea sí. Pero por otra parte, tampoco hay que pasarse porque tanto decir “mira los valores del Jordi”, “mira que bien Jordi”, ... No es superación, lo haces porque si tú naces así, no te queda otra. Y es que, tú como maestra, la gran mayoría que te encontrarás serán por nacimiento. Porque los accidentes son ya más de adultos en un coche, una moto, cosas así. Todo esto ya sería discapacidades congénitas y de nacimiento. Entonces todo eso, tú naces. Entonces tu lo haces igual que el resto. A lo que me refiero es que yo no sé qué es la otra opción. La de no tener la discapacidad. Tu lo haces de esa manera, yo no sé lo que es lo otro. Superación, ¿qué es superación? ¿Abrocharme los botones de una camisa? No, porque me los quiero abrochar. No hay que tener tanta mitificación de “Ay, ala lo que ha hecho!”. No, lo ha hecho igual que tu compañero. En diferente grado, pero exactamente igual. (ejemplos de ritmos de aprendizaje).

Helena: Si fueras maestro de educación física con alumnos de primaria, que tipo de juegos o deportes adaptados trabajarías para sensibilizar a los alumnos en la diversidad? ¿Como lo harías?

Alberto: Utilizaría deporte normal... Los juegos sensibilizadores es que jueguen normal. Si tuvieras un alumno con discapacidad visual, jugaría al goalball. ¿Pero porque sensibilizar? Puedes utilizar diferentes deportes. Deportes que gustan exactamente igual. Baloncesto, por ejemplo. Todo lo que sea deporte.

Helena: pero no creas que se ha de hacer una reflexión? Por ejemplo, “hoy trabajaremos el goalball”, y cuando acaben de jugar, preguntar cómo se han sentido.

Alberto: sí y no. Simplemente están jugando otro tipo de deporte diferente.

Helena: Es decir, no dar hincapié a la reflexión?

Alberto: No. Solo preguntar si es complicado o no. O un baloncesto en silla. Se puede hablar algo, pero no llevarlo al extremo de sensibilizarlos y no sé que, no. Que jueguen, que prueben. Que vean que les gusta. O un fútbol tapándose los ojos, o un goalball, o una jornada así con diferentes deportes. Si que hay deportes para sensibilizar en la ceguera y eso, pero por ejemplo en una tetraplejia no hay ningún deporte para experimentarlo. Y que vean que hay deportes paralímpicos que son igualmente divertidos y buenos. No sensibilizadores, sino divertidos.

Helena: se nota que pides la normalización, tratarlo con naturalidad. Sin hacer ninguna reflexión porque al igual que no la hacemos del fútbol, por ejemplo, ¿por qué hacerla del goalball?

Alberto: sí, totalmente. Explicar un poco y ya está. La reflexión es decir “que habéis sentido sin tener un sentido?”, no por la discapacidad. Como por ejemplo, yo me acuerdo de la clase de plástica haber pintado con los ojos pintados, pero como actividad con música, no para sensibilizar. Pues esto lo mismo. Yo soy seguramente todo lo contrario a todas las cosas que te habrán enseñado en cualquier clase de estas.

Helena: sin duda (risas). Por ello mi mayor objetivo era conocer vuestra parte de la historia. Porque los profesores darán hincapié a la parte de reflexión.

Alberto: ya te digo que mi opinión y, te puedo asegurar, que la del 99% de los deportistas de alto rendimiento opinan lo mismo. (experiencia de un deportista paralímpico que se toma la discapacidad con humor).

Helena: Imagínate que eres el profesor de educación física i en el aula tienes un alumno con diversidad funcional. ¿Qué adaptaciones y estrategias utilizarías para motivar al alumno a realizar educación física?

Alberto: En cuanto a adaptaciones, las mínimas. Bueno yo de pedagogía tengo poca (risas). Pero yo creo que pueden ser las mismas que con las de otros compañeros (refiriéndose a estrategias). Como podría ser el caso de un niño gordito... No podría darte ninguna recomendación porque a mí siempre me ha gustado el deporte. Aquí depende de muchos factores. Que tipo de padres ha tenido porque a lo mejor tú como profesor tu lo puedes apretar y luego el niño llegue a casa y te vengan y te digan que haces con su hijo. Eso ya sería más técnica pedagógica. O si no quisieran(realizar educación física), ponerles videos. Si lo que tuvieran fuera un miedo a fracasar o miedo a hacer el ridículo delante de sus compañeros.

Helena: Imaginate que el niño tiene miedo a que sus compañeros se rían de él, como lo motivarías?

Alberto: Si ya de primeras tiene eso, tú desde la educación física ver que cosas esa persona podría hacer más o menos bien.

Helena: También, técnicas de conocer al grupo y los compañeros, no?

Alberto: sí, claro. Eso es muy importante. Pero eso ya es de cara en general. También intentar que vea que se le puede dar bien unas cosas y no otras. Pero dar hincapié a que se ha de superar y lo ha de hacer. Yo recomiendo pinchar un poquito, para que él pueda. Y si le puedes enseñar un video de alguna persona con la misma discapacidad o parecida que sé la "leche". Ara tú alucinas porque hay videos del deporte paralímpico. Por ejemplo el de una esquiadora que no puede ni andar ni vocalizar y ver cómo vaya de una pista de esquí... Se te va la olla. (otros ejemplos parecidos de superación). Siempre va a haber alguna solución o algo que se le de bien. Entonces, inculcar que es deporte no es fácil pero lo va a ayudar. Pero el deporte para mí es una de las herramientas más integradoras.

Helena: Según tu punto de vista, ¿qué consejos nos puedes dar a los futuros maestros de primaria para promover la inclusión de los alumnos con diversidad funcional?

Alberto: La mínimas adaptaciones, normalización, el no sobreprotegerlos en exceso, tratarlos como cualquier otro alumno, no dar la *chapa* con lo del lenguaje. Y saber tratar no desde la pena y la lástima, aunque pienses que lo haces de una forma positiva. Porque es completamente negativo. Porque por muchos buenísimos que podamos hacer, la vida no es así. (repite ideas sobre la sociedad y su experiencia en su trabajo, que no cobra diferente o recibe otro trasto por tener discapacidad). Has de aprender desde pequeño que las cosas no son fáciles y te lo vas a tener que currar, que el mundo funciona así. (explica otras anécdotas).

Helena: Ya has hablado antes sobre el lenguaje, pero crees que quieres hablar de algún otro aspecto que no se haya hablado anteriormente o consideres relevante.

Alberto: Yo creo que es eso, lo que llevamos hablando todo el rato. El mínimo cambio y la mayor normalidad. Y en el caso de la educación física, el mayor esfuerzo igual que el resto. Y que lo que no pueda, que seguramente lo podrá hacer. Pero eso es una labor grande que te dará más trabajo, a un profesor y maestro de educación física, en esa parte ver como poder medirlo ver un poco las adaptaciones. Porque claro, a ti te sería mucho más fácil decir “si no lo puedes hacer, no lo hagas. Y haz esto otro que si lo sabes hacer” o “ponte a hacer esto de teoría”, “no puedes hacer esto de baloncesto, pues ponte a leer las normas y eso” o “ponte con el móvil y haz no sé que” ... Claro esto es lo fácil. Lo difícil es lo que se debería de hacer. Y vale la pena. También tú como profesora de educación física, ves que después de que la persona no puede hacer nada y que con el paso del tiempo va haciendo cosa, y a lo mejor cuando haga educación física en primero de bachillerato o 4o de la ESO, ves que hace mucho más de lo que hacía antes, te sentirás bien. Y para el chaval será un camino muy beneficioso en su parte corporal.

## Consentiment informat Alberto

<https://drive.google.com/file/d/1Jy8xkkBHS3smmoRTfA6FRz2gOzVtOHcX/view?usp=sharing>

## Enllaç a l'àudio de l'entrevista a l'Alberto

<https://drive.google.com/file/d/1utt4a7VEGj73Mnkhri6i1H5jDb0JfvWzK/view?usp=sharing>

## Entrevista Marcos (mestre escola Thau)

Helena: Fes una breu presentació de qui ets, la teva professió, experiència, entre d'altres.

Marcos: Em dic Marcos Martínez. Sóc professor d'educació física a l'escola Thau. Sóc diplomàtic i llicenciat en educació física i des de fa quinze anys treballo com a professor de primària, secundària i batxillerat.

Ara fa vuit anys, a 5è de primària vaig tenir a la meua llista d'alumnes, em vaig trobar un alumne que es deia Jordi Valle. A la llista no sortia res més que el seu nom, però que clar, jo ja el coneixia perquè l'havia vist altres anys i sabia que el Jordi Valle anava en cadira de rodes. D'entrada fa una mica de vertigen, és veritat, les coses són com són. Llavors, tens

diferents opcions. Una és agafar el toro per les banyes i l'altra és fer el que fa la majoria d'escoles o la majoria de gent que és agafar una sortida d'emergència que es diu exempció o convalidació. Jo en aquell moment vaig dir, si hi ha jocs paralímpics, com pot ser que l'excloem o fins i tot havia sentit d'algú dir que fes d'àrbitre i no, jo vaig dir que fes classe. Però sí que és veritat que jo formació específica no en tenia cap, ni havia fet assignatures, ni havia fet cursos ni havia fet res. I vaig començar per una cosa molt senzilla que era adaptar les normes. A vegades la gent es pensa que és alguna cosa molt complexa, que és una cosa molt difícil i els orígens del projecte "Impossible is nothing" comencen amb un xurro de piscina. Un xurro que al decathlon val 1 euro i que aquest xurro a mi em va obrir les portes del cel. I aquest xurro el fèiem servir per escalfar, el fèiem servir per jocs com per exemple el Rugby on portava enganxat unes cintes. Be, diferents adaptacions. Mentre fèiem 5è i 6è també utilitzàvem una pala, perquè ell juga a hockey als dracs de Guttman i tenia una pala que la utilitzàvem, per jugar al hockey i també la utilitzava amb els seus companys. També la utilitzava per fer alguna cosa de futbol. Bé, 5è i 6è ho vam sortejar així. Recordo que en aquells llavors, ell estava molt vinculat amb projectes d'esports adaptats amb el Barça i li van trucar per a una entrevista. Recordo que el titular de l'entrevista era una declaració que feia en Jordi quan li feien la pregunta de quina era l'assignatura que més li agradava. I la seva declaració era "M'agrada molt el francès i l'anglès, però la meva assignatura preferida de l'escola és, sens dubte, l'educació física". I per mi era com un raig d'esperança i em vaig dir "ho estem fent bé", el que jo li plantejo li agrada, se sent particip, són classes actives, ... Quan arriba a secundària els nens cada cop es fan més grans i els nens tenen més força, més velocitat, tenen més raonament de joc i jo veia que amb el xurro ens havia salvat una etapa però necessitàvem entrar en una altra etapa. Llavors a partir d'aquí és quan amb un boli bic i trossos de paper començo a fer dibuixos d'idees que penso que jo li puc fer perquè ell pugui jugar.

Helena: adaptacions, material adaptat.

Marcos: sí. I un dia agafo una de les raquetes que tinc de frontó i dic, ostres, ara estem fent el bloc de pales. Com podria fer que ell participés? Llavors vaig agafar una raqueta, li vaig treure les meves cordes i li vaig cosir una d'aquestes bosses que els nens porten al migdia per posar els tovallons. Llavors vaig crear un parell de normes, i quan en Jordi deia "meva" havia d'intentar caçar la pilota. A nivell de coordinació oculo-manual era boníssim, no se li escapava ni una. Era competitiu com ell sol. Llavors a partir d'aquí, vaig fer el dibuix d'un disseny d'una cistella. Recordo un dia dir-me "Saps Marcos, mai he tingut la sensació de

gaudir de quan encistelles". I jo pensava, com el puc ajudar? Llavors va ser quan vaig pensar "si ell no arriba a la cistella, li baixaré la cistella". Llavors vaig agafar un pes que tenia d'unes porteries de futbol que tenia, li vaig agafar la cistella que el pal estava trencat, li vaig fer a la seva mida. I adaptant un parell de normes, vam poder fer. Sóc un gran apassionat d'handball. I vaig pensar "com puc fer que ell pugui jugar?". I vaig pensar un disseny d'una mena de rampa, una mica inspirada amb la boccia, com bé deies tu. Sí que vaig fer un o dos dissenys de possibles adaptacions. I vaig pensar que aquest projecte per donar-li més nivell... sí que si vas al bauhaus trobes coses, però això és el que fa qualsevol escola i volia que fos una cosa diferent. I tot el material que sempre he volgut fer servir és reutilitzat. I per exemple, aquesta rampa és un tros de PVC. Que en els edificis i les cases ho utilitzen per cobrir cables perquè no es vegin per la paret. I amb una mica d'escalfor li vam donar forma. Li vam posar una roda que gires 360 graus, un tros de ferro, .. ja tens una rampa. A ell li agradava molt apuntar perquè quan ell tirava la pilota dins d'una zona, els companys tenien un temps determinat per posar tres cons a la porteria. I al tio li encantava apuntar, i és que no fallava cap. Les tirava totes, i eren totes gol. Llavors, clar, tot això, tots els nens passen i juguen. I tothom ha pogut anar gaudint d'aquestes coses. Recordo, també, quan vam arribar a 2n d'ESO havíem de fer uns campaments que eren aquàtics i que aquell any va estar molt malalt, i no hi havia forma que ell pogués anar. I li vaig dir al seu tutor " escolta Jordi, hem de fer alguna cosa perquè en Jordi no podrà nedar però podrà fer altres coses". Doncs vaig començar a pensar en una canya de pescar que ell pogués moure de forma molt fàcil i la canya aquesta és el motor d'un cotxe teledirigit que té un interruptor que en Jordi premia cap endavant, si volia deixar fil, i cap endarrere si volia recollir. Després amb aquests invents i amb uns altres que fèiem servir per jugar a tennis. A 3r i 4t d'ESO em vaig adonar que tot el que fèiem era per posar al Jordi al nivell dels companys, però és que això és el que és la societat. Igual hauríem de canviar la societat, de tant en tant, i que els altres companys es posin a la pell d'en Jordi. I va ser quan vaig proposar als alumnes que amb material reciclat, per descomptat, una cadira de rodes. Però és que la gent a vegades es pensa que la cadira era per en Jordi, i no, en Jordi ja té la seva. La cadira és pels companys. Per jugar en igualtat. I en Jordi ho apreciava molt, que els companys es posessin a la seva posició. Però és que al final és una situació que tu estàs una hora i en Jordi està 24 hores del dia, els set dies de la setmana. Però tot i això, jo volia que es posessin en la dificultat que tenia en Jordi per estar al seu nivell.

Helena: que potser pot semblar molt divertit el fet de provar el material durant una estona però que més tard si es fa la reflexió, estar 24 hores al dia durant tota la teva vida no és tan divertit.

Marcos: sí, és complex. I ells ho veien, la dificultat que té moure la cadira. Llavors amb aquesta cadira que van dissenyar ells, i tots els estris que vam construir per la cadira d'en Jordi, els companys també jugaven. Llavors anaven canviant i tot era molt flexible. I és el que té comentat abans, que està molt bé l'experiència que hem viscut amb en Jordi però també està molt bé que aquella promoció de 100 alumnes que va sortir de l'escola Thau l'any 2017, tenim 100 alumnes que s'han incorporat al planeta terra, al món, com a ciutadans del món, que tenen uns valors i una sensibilitat molt més arrelada pel simple fet d'haver viscut tots aquells anys amb aquell alumne. I evidentment, el grup de professors que el vam tenir, els directors i monitors, el vam gaudir. A mi si em preguntes la meua experiència, jo ara que t'explico i ara fa un parell o tres d'anys que va marxar i pell de gallina. I jo ara fa poc vaig rebre un missatge on em deien que en Jordi feia divuit anys. Clar, jo el vaig conèixer de súper petit i recordo que la seva esperança de vida era de 14-15 anys. I ara està a la universitat estudiant, fent vida normal. També hi ha uns pares que s'han bolcat amb ell, té un germà que també se l'estima molt, més gran que ell, molt bon esportista.

Helena: Això, vulguis o no, també motiva molt a l'infant. Tenir un context que afavoreix.

Marcos: Jo recordo que en Jordi una vegada estàvem aquí... a nivell muscular és molt tou, llavors hi havia dies que estava cansat. Llavors mestres els altres jugaven, nosaltres xerràvem. Llavors, dins de la seva timidesa, m'explicava coses. I recordo que un cop m'havia manifestat la sort que ell tenia de tenir un profe com jo. Perquè quan s'ajuntava amb els "dracs" de Guttmann amb altres nens d'altres escoles, o no feien esport o el que feien era res. (esmenta alguna experiència d'en Jordi amb els companys de "dracs" de Guttmann). I jo en canvi veia, quina sort tenim nosaltres que estem aprenent tantes coses amb en Jordi. Perquè al final en Jordi era un alumne-professor. Ell aprenia moltes coses però també ens ensenyava a tots nosaltres. La constància, la perseverança, l'esperit de lluita, una actitud sempre súper positiva, ... Alguns dels invents que vaig dissenyar tampoc van funcionar, això no és un compte de fades. Hi ha coses que no funcionen, i no poden funcionar.



Helena: però d'això també aprens.

Marcos: sí. I ell també va aprendre. Ell sabia que en Marcos li adaptaria moltes coses, però que tot no li podia adaptar. I recordo que el primer cop que no li vaig poder adaptar una cosa, que era la gimnàstica esportiva. Ostres, tombarelles, pins, ... Jo sabia que era impossible i vaig tenir una frustració brutal, i era una cosa que no podia controlar. Llavors, jo el gran missatge que veig en tot aquest projecte és el fet de dir "donar igual si en saps molt o no, quant a material i necessitats, el que compta és tenir ganes". Per això el títol del projecte el vaig nomenar "Impossible is nothing" és perquè no hi ha res impossible. Què era impossible?, que en Jordi fes gimnàstica esportiva? Però fins i tot, fins a arribar al punt de veure que era impossible, jo m'ho vaig plantejar i vaig buscar la manera i el "no" és l'última carta després de moltes altres. I tu avui has pogut veure les coses que m'han sortit o la majoria d'elles, però d'altres que no em vaig sortir. Però malgrat tot, si tu poses ganes, interès i tens voluntat, jo crec en l'esport com una eina d'inclusió a les escoles. I jo ara puc parlar més fermament perquè he tingut l'experiència de 6 anys amb aquest alumne que realment m'ha ensenyat a què si ell mai s'ha rendit, si ell mai ha defallit, si mai ha tingut un no, ... jo crec que jo no tinc dret a tenir-lo.

Recordo quan vam elaborar el vídeo, perquè tothom a l'escola sabés del projecte, un dels seus companys, de manera improvisada, se li va preguntar com ho havia viscut ell. Un d'ells va dir "en Jordi és un exemple per a tots" ... I és que realment és un exemple per a tots. I possiblement, moltes d'aquestes coses, d'aquests invents, possiblement amb un nen o nena amb un altre caràcter, igual no hagueren funcionat. No et dic que no. Igual a vegades hi ha nens que tenen la frustració de saber que es passaran tota la vida en cadira de rodes i, veure que els altres no, ho veuen com un càstig, els hi costa molt avançar. I ell en canvi, valorava cada petit detall d'una forma extraordinària.

(experiència a Roma) Vam llogar una furgoneta per poder transportar en Jordi, ja que aquella zona està ple de llambordins, i amb la cadira era complicat. Va ser una gran experiència. De tot aquest projecte meu, que repeteixo, jo no sóc cap especialista, però si de tot això podem aconseguir que altres professors d'altres escoles s'inspirin i es llencin al riu, que vegin que no hi ha res a perdre i que pel fet d'intentar-ho no perden res i podem aconseguir que altres escoles facin projectes similars a aquest i que puguin utilitzar l'educació física com un instrument o una eina d'integració social per aquells alumnes, doncs ja és un altre afegit més que m'emportaré en aquest viatge que ha sigut, és i crec que seguirà sent "Impossible is nothing". És una gran experiència, la veritat, per a tots. Per als companys, els mestres i el mateix alumne que té discapacitat.

Helena: Al llarg de la teva professió, hauràs tingut infants amb algun tipus de diversitat funcional? De quins tipus t'has trobat i explica la teva experiència?

Marcos: El que seria discapacitat com a tal, no. He tingut amb trastorns d'actitud, trastorns autistes, ... I el missatge et diria que és el mateix. Intentar-ho. Mira quan tu treballes, tu ets professional perquè fas una feina i et donen un sou. A la feina de mestre, amb això no hi prou. A la feina de profe a més a més de ser professional, has de tenir vocació. Si no tens vocació, no pots ser profe. I tenir vocació implica intentar donar resposta a totes les necessitats dels alumnes, implica treballar més hores de les que et toquen perquè és que la vocació implica això.

Helena: i perquè si t'agrada el que fas, tens ganes de dedicar-hi més hores.

Marcos: exacte. Hi ha una part que és obligatòria que és a les escoles i una altra que és voluntària que és la que tu apliques. Així, com més gran és la vocació, més temps i estones apliques. A més a més, ara estic tenint nens amb autisme, amb Asperger, vaig tenir un altre que tenia espina bífida. A aquest els hi vaig fer de tot. A aquest últim no el podia fer córrer però el vaig fer ping-pong. Així, vaig adaptar jocs de ping-pong. Sense adonar-me vaig arribar a "Impossible is nothing" i ja havia tingut altres alumnes i havia tingut experiències però no d'aquesta mida. I aquí, no sé si va ser pel caràcter d'en Jordi, la maduresa professional o no sé, em vaig arriscar més. I ara això m'ha ajudat a afrontar altres realitats.

Helena: També pot ser, perquè el cas d'en Jordi era un gran repte.

Marcos: sí. A més a més, si ara se'm presentés un repte així, ara ja vaig a el gran. Perquè ara ja tinc, com deies tu, aquest bagatge. Així que el missatge seria el mateix, si tu tens ganes...

I el veritable premi que tenim els mestres és veure la satisfacció dels nens, veure que estan contents. I això va més enllà del sou.

Helena: Segons el que has observat, els alumnes amb diversitat funcional han pogut realitzar classes d'educació física amb els seus companys?

Marcos: Sí. Han pogut fer classe d'educació física amb normalitat. A més a més que les adaptacions poden ser en l'àmbit instrumental, d'elements, o també poden ser en l'àmbit normatiu. Només canviant dues normes, ja tens una integració. A més a més, la relació que ha tingut amb els seus companys ha sigut boníssima. Jo crec que si el Jordi Valle no hagués anat en una cadira de rodes, hauria anat perfecte igualment. Hagués sigut un company més. De fet, jo no veia una cadira de rodes. Jo veia un alumne més. Jo tenia 32 alumnes, no tenia 31 més en Jordi. Jo en tenia 32 alumnes. Fèiem tot completament igual. Diferències? D'acord, si anava a un lavabo adaptat per a ell. La resta ho feia tot. Feia classe amb els companys, anava de campaments com els seus companys, feia excursions. Així que cap problema.

Helena: bé, abans ja has esmentat que totes les adaptacions eren amb elements reciclats. Però, i pel que fa a les instal·lacions de l'escola?

Marcos: Sí, a escala d'escola es van fer modificacions. Si tu tens un alumne amb cadira de rodes, li has d'adaptar diferents circuits perquè ell es pugui moure. Però no només pel Jordi, sinó també per altres alumnes. Però així en l'àmbit d'educació física, només cal adaptar les normes. A vegades depenent del grau de discapacitat funcional, en lloc de 25 normes, amb 3 ja tens suficient, però aquestes tres que estiguin ben fetes. Fer-ne 25 perquè s'han de fer 25 no té gaire sentit.

Helena: I aquestes normes les adaptaves únicament pel Jordi, o tota la resta de companys les havien de seguir?

Marcos: No, tots les havien de fer. És a dir, si jo tenia 32 alumnes eren 32 alumnes que jugaven tots amb les mateixes normes. No era en Jordi a una cantonada amb dos companys, perquè per a mi això no és inclusió. Per mi inclusió és "avui treballarem això, això i això, les normes són aquestes i que tots i totes juguin igual. Clar, si tu el tens en una cantonada jugant amb dos amics a una cosa totalment diferent, això no és inclusió.

Helena: podríem dir que és un clar exemple de segregació.

Marcos: sí, i a més a més és una manera més evident als ulls de la resta de companys de les diferències.

Helena: Llavors pel que fa a les adaptacions del temps?

Marcos: també eren per a tots igual. Si no fas de forma pública que en Jordi és diferent.

Helena: Com a mestre, quines dificultats t'has trobat a l'hora de fer les adaptacions?

Marcos: Moltes. Com abans et comentava, hi ha dues opcions. La via fàcil la tens sobre la taula i és que sigui convalidat, i això és el que fa el 90% dels professors. I és perquè la llei ho permet i perquè és el que és fàcil. Però realment és la cosa fàcil per a tu, com a mestre, però, és el que és fàcil per l'alumne? Aquesta és la pregunta. Evidentment, és fàcil pel mestre perquè té menys feina. Jo vaig veure que a l'alumne sí que li agradava l'esport, sí que volia participar i estava motivat. Clar, hi ha dues opcions. Veure el got mig buit o mig ple. I jo vaig dir que el volia veure mig ple. I evidentment després hi ha una part de retroalimentació. Que quan tu veus que t'ensurts, tens més motivació i ganes de fer. Així, com pots veure, no hi ha res a perdre. El pitjor que et pot passar és que no t'ensurts, però si no ho intentes, no t'assortiràs. No tens res a perdre i tens moltíssim a guanyar.

Helena: Quins tipus d'estratègies fas servir per fer que les hores d'educació física siguin inclusives?

Marcos: Bé, era el seu dret com a alumne poder fer classes d'educació física. Nosaltres no li vam fer un tracte a favor perquè pogués fer classes d'educació física. És que és un dret que tenen tots els infants, igual que fan 4 hores de matemàtiques a la setmana, 4 de castellà, ...La llei diu el que han de fer i és un dret que l'alumne té, fer dues hores d'educació física a la setmana. Així que no li vam fer cap tracte especial. L'únic que li vam fer va ser adaptar les normes i el material.

Helena: En quin sentit ajuda l'hora d'educació física a integrar els infants amb diversitat funcional?

Marcos: Abans és el que té comentat, el Jordi és una mica alumne-professor. És un alumne perquè ve aquí, aprèn; però també és un professor perquè, tant els seus companys de classe com jo, ens ensenya valors com la constància, el no rendir-se mai, la perseverança perquè les coses et surtin. A més a més, moltes de les coses que vam fer eren cooperatives. I és que ell era un alumne més, si eren 32 alumnes eren 32, no eren 31 més 1. Era un alumne a ple dret. I ell als alumnes era això el que els ensenyava, a no rendir-se,

a ser perseverant, a ser constant, a valorar el poc que es té. I va ser un gran model perquè ens va ensenyar que davant les dificultats, sempre pots somriure.

Helena: Com creus que l'educació física hauria d'incloure a les persones amb diversitat funcional?

Marcos: Mira, jo et poso un exemple. Aquestes tres últimes setmanes als meus alumnes de 1r, 2n, 3 i 4t els he fet unes activitats les quals treballaven per parelles i un dels dos anava amb els ulls venants. Els vaig portar per uns camins que tenim per aquí a l'escola i es tractava d'un exercici de confiança. S'havien de guiar per la seva veu. Estratègies hi ha moltes, activitats hi ha moltes. I jo crec que si hi ha un treball previ, unes activitats i finalment una reflexió al voltant de com tu t'has sentit es fa un gran treball sensibilitzador. Però és molt important la reflexió i que els alumnes tinguin molt clars els objectius. I part del treball implica poder exposar en veu alta les reflexions personals.

De fet l'altre dia vaig veure que el FCB va muntar un entrenament basat en això. Imaginat la importància que té...

Però si no es fa la reflexió, no té sentit, perquè ells no valoren les dificultats que té una persona d'anar 24 hores al dia en una cadira de rodes, o que no tingui braços. Tot i això no és un impediment, perquè jo he vist gent sense braços fent surf, o jugant a ping-pong, pintant quadres, ... Possibilitats hi ha moltes, a partir d'aquí ... Als mestres el fet de tenir infants a l'aula així, ens brinda una oportunitat. Els companys se n'adonen del seu valor i es poden realitzar activitats molt riques que igual d'una altra forma no les fariem. I també se li dona més sentit. Però s'ha de fer la reflexió de com s'han sentit, si s'imaginen 24 hores al dia així, o t'imagines anar a un aparcament i aparcar en la zona de discapacitat, ... Són activitats que t'ajuden a tu fer-te preguntes a tu mateix de si tu quan surts de l'escola estàs fent alguna cosa per respectar-los. Així els alumnes que fan aquesta activitat surten més conscienciats perquè han viscut l'experiència i han reflexionat, els ha xocat.

Helena: Quina actitud han tingut les famílies envers l'educació física dels infants amb diversitat funcional?

Marcos: Jo crec que en el món de l'esport i de l'educació física i amb les persones amb discapacitat, és una marató i que ara mateix estem al quilòmetre 5. Tenim molt camí a fer. Però el fet que hi hagi propostes tipus "Impossible is nothing", estic segur que ajudarà pares a obrir els ulls i deixar de protegir d'aquesta manera als seus fills. Ensenyar-los que si el seu

fill no pot fer alguna cosa, podran fer d'altres. I veure que si hi ha nens en les mateixes condicions que han pogut, els seus fills també. Canviar el xip. Que si no es poden fer unes coses, es podran fer d'unes altres. Però també aquí és molt important la confiança amb el professorat. I per això et deia que ara potser estem al quilòmetre 5 i que encara ens falta molta marató però que ja es van fent coses. I que si ara d'aquí uns anys ens tornéssim a trobar segur que estaríem al quilòmetre 15. Així que millor estar al 15 que no al 0. Les famílies han de veure que es poden fer moltes coses. Que evidentment que moltes coses que no es poden fer, però moltes d'altres que sí. I els nens realment gaudeixen molt. I al final l'esport és una eina de normalització de veure la discapacitat com alguna cosa del dia a dia.

Helena: Coneixes els jocs sensibilitzadors? Els has utilitzat alguna vegada? Quins?

Marcos: Sí. Aquí a vegades hem fet goalball. I arrel que vam tenir en Jordi aquí, a l'àrea d'educació física vam plantejar les jornades de l'esport adaptat. Així a primera hora ve una persona amb algun tipus de discapacitat i explica la seva experiència. Després hi ha com 5 estacions com bàsquet amb cadira de rodes, voley amb les natges a terra, també futbol sala per persones cegues, ... Aquest any ja anem per la 7a edició. I és un tast d'activitats. I a més a més, totes les persones que dinamitzen les activitats tenen algun tipus de discapacitat. Llavors a vegades els alumnes interaccionen amb ells, i la pregunta molts cops és "què et va passar?". Hem tingut gent que ha tingut accidents de cotxe, de moto, gent que ha nascut així, ... Però els infants han de conèixer que hi ha discapacitats que et sorgeixen d'un dia a l'altra i has d'aprendre a conviure.

I una vegada finalitzen les jornades, ens asseiem i parlem de com ens hem sentit, què ens ha vingut al cap, positiu o negatiu, i els nens realment es posen a la pell.

Tot això no t'ho explicaran a la universitat, el fet que tindràs un alumne així. I és dur.

Helena: Segons el teu punt de vista, anomena un consell que li diries als futurs mestres que es trobin amb infants amb discapacitat.

Marcos: Tindre ganes, saber que no tens res a perdre sinó tot a guanyar, val la pena arriscar-se. Tot és il·lusió, ganes, esperances, ... I la satisfacció que et dona tot plegat no t'ho dona ni un sou. I que entre tots hem d'anar fent el camí, que estem al quilòmetre 5 i a veure si d'aquí a uns anys estem al 10, o al 40. Fer una normalització d'aquestes situacions

a l'aula. I que s'ho emportin al món global que vivim. Que ara ja no hi ha marxa enrere, ara ja és "anem a deixar-nos portar".

I això que estàs fent tu ara, el fet de voler investigar sobre el tema, és una persona més que segur que l'any vinent s'incorpora a l'educació i és una persona més que té ganes, i s'arriscarà per fer això, i tot va sumant.

## Consentiment informat Marcos

<https://drive.google.com/file/d/1gXKVaNK2O8lcWKcX4naoR056jxL78xPr/view?usp=sharing>

## Enllaç a l'àudio de l'entrevista d'en Marcos

<https://drive.google.com/file/d/1u6a2lnDW4j49qU9ToyxWV0XQybKNrVCU/view?usp=sharing>