

LA EDUCACIÓN FÍSICA Y SUS BENEFICIOS EN EL ALUMNADO TDAH

PHYSICAL EDUCATION AND ITS BENEFITS FOR ADHD STUDENTS



JUAN FRANCISCO GUTIÉRREZ SALMERÓN

VLADIMIR MOLINA GARCÍA

CONVOCATORIA DE JUNIO

EDUCACIÓN FÍSICA

INDICE

RESUMEN.....	3
ABSTRAC	3
INTRODUCCIÓN	4
INTRODUCCIÓN	4
JUSTIFICACIÓN	4
PARTE TEÓRICA/CONCEPTUAL	11
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD	11
CONCEPTO	12
CLASIFICACIONES.....	12
ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA.....	14
NEAE	17
CONCEPTO	21
CLASIFICACIONES.....	22
NEAE EN EDUCACIÓN FÍSICA	23
TDAH Y EDUCACIÓN	26
ESTUDIOS PREVIOS A NIVEL GENERAL EN EDUCACIÓN	26
ESTUDIOS PREVIOS EN EL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA.....	30
TRATAMIENTO DEL TDAH EN EL CENTRO DE PRÁCTICAS	32
PARTE EMPÍRICA.....	33
METODO	33
OBJETIVOS	33
HIPÓTESIS	34
MUESTRA.....	34
INSTRUMENTOS.....	34
ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	35
CARÁCTERÍSTICAS Y DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN	35
RESULTADOS.....	37
DISCUSIÓN	38
CONCLUSIONES.....	41
LIMITACIONES EN EL ESTUDIO	42
FUTURAS LINEAS DE INVESTIGACIÓN.....	42
BIBLIOGRAFÍA.....	44
ANEXOS.....	49

RESUMEN

Varios estudios afirman los beneficios que el alumnado que presenta algunas dificultades en el aula puede verse influenciado de manera positiva debido a la práctica habitual de actividad física. Al mismo tiempo, el currículo de educación contempla la asignatura de Educación Física que se encuentra directamente relacionada con el movimiento y la actividad física, aunque desgraciadamente ésta no goza de la suficiente importancia para desarrollar demasiadas horas semanales. El objetivo de este estudio es justificar la necesidad de ampliar el horario de educación física en el currículo escolar, revisando y analizando las repercusiones que un incremento de la actividad física puede presentar en alumnos con TDAH se recomienda aumentar las horas semanales de Educación Física debido a los factores beneficiosos que esta asignatura puede aportar a todo su alumnado.

ABSTRAC

Different studies affirm the benefits that students who present some difficulties in the classroom can be positively influenced by the habitual practice of physical activity. At the same time, the education curriculum includes the Physical Education subject that is directly related to movement and physical activity, although unfortunately it is not important enough to develop too many hours per week. The objective of this study is to justify the need to extend the hours of Physical Education in the school curriculum, reviewing and analyzing the positive impact that an increase in physical activity can present in students with ADHD, it is recommended to increase the weekly hours of Physical Education due to the beneficial factors that this subject can bring to all its students.

INTRODUCCIÓN

Los alumnos con TDAH encuentran a menudo diferentes dificultades en el sistema educativo. Deben superar las barreras de una falta de adecuación de los centros a las características presentes en ellos/as y no son atendidos con las mayores garantías para su adecuado progreso. Son el resultado de una inclusión que comienza a llegar de manera tardía, como suele ocurrir en estas situaciones. El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad comprende la mayor tasa de diagnósticos en población infantil. Esto supone un gran número de alumnos y alumnas con este trastorno durante la etapa educativa, por lo que resulta necesario conocer como podemos ayudar en esta situación con las herramientas disponibles a nuestro alcance. La actividad física resulta afortunadamente una de las mejores alternativas para mejorar todos los síntomas presentes en este alumnado, aunque es competencia del buen docente de Educación Física, conocer cómo abordar estas situaciones.

JUSTIFICACIÓN.

Al desarrollar los contenidos del área de Educación Física en adelante (EF) y desde una visión holística de la salud, los entendidos en la materia del movimiento y la condición física motriz, los profesores de EF vemos la necesidad y falta de movimiento que podemos encontrar comúnmente en el actual planteamiento en cualquier centro donde se imparte la Educación Secundaria Obligatoria, en adelante ESO. Desde el área de EF tenemos la posibilidad de mejorar el desarrollo y el potencial de nuestro alumnado mediante la práctica de EF debido a todos los beneficios que esta produce, es por ello que debido a la escasa oferta de movimiento que el sistema educativo actual ofrece a nuestro alumnado durante la etapa de ESO, este Trabajo Fin de Master, en adelante TFM, pretende demostrar de los diferentes aspectos positivos de los que los alumnos de ESO podrían beneficiarse si se implantase una hora más de EF en la semana lectiva.

En este sentido, desde el área de EF se pretende contribuir de manera positiva en el alumnado que realiza su paso por la ESO haciendo más provechoso su paso por esta etapa educativa inculcando unos buenos hábitos de salud extrapolables a su ámbito diario de vida, proporcionándole mayores y mejores posibilidades de movimiento además de

incrementar la concentración y atención en el resto de las materias mediante una mayor práctica de EF a lo largo de la semana.

Precisamente tratando de realizar propuestas donde pudieran producirse estas mejoras educativas generales que desde los centros deberían de ser apoyadas para el mayor beneficio del alumno. Desde el área de EF creemos que todo el alumnado que cursa esta etapa escolar puede verse beneficiado de una hora más de EF a lo largo de la semana, especialmente cuando atendemos a un alumnado que presenta Necesidades Específicas con Apoyo Educativo (NEAE), que en muchas situaciones particulares vemos cómo las dificultades para este tipo de alumnado pueden verse incrementadas de manera considerable respecto al alumnado que no presenta ninguna de estas características debido a la ausencia de movimiento que de forma casi exclusiva únicamente puede encontrarse en las clases de EF.

Continuando con este propósito de encontrar esa mejora general en todo el alumnado y particularmente prestando atención a los beneficios que puede producir la EF en los alumnos con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, en adelante TDAH, comprobamos además por otro lado cómo supone un enorme hándicap el actual sistema educativo cuando nos referimos a la materia de Educación Física, una asignatura que tan solo cuenta con 2 horas a lo largo de la semana.

España se encuentra a la cola respecto a los sistemas educativos existentes en Europa, no son pocas las veces que se ha pedido la necesidad de aumentar el horario mínimo de Educación Física para atender a las recomendaciones del Parlamento Europeo (2007), que aconsejan cómo mínimo tres horas a la semana. Esta propuesta resulta especialmente importante ya que esta asignatura asienta las bases de unos buenos hábitos saludables y es relativamente sencillo tratar distintos contenidos de otras asignaturas que podrían desarrollarse a través del movimiento con la Educación Física cómo conexión entre esos contenidos, para esto no se necesitan grandes recursos, pues sería suficiente con aumentar las horas de Educación Física y trabajar la interdisciplinariedad entre materias para conseguir además un aprendizaje más significativo, donde se encuentran puentes y relaciones con ambas asignaturas implicadas lo que promueve un pensamiento más complejo y profundo. (Rodríguez, Valenzuela y Martínez 2016).

Al desarrollar los contenidos del área de Educación Física en adelante (EF) y desde una visión holística de la salud, los entendidos en la materia del movimiento y la condición física motriz, los profesores de EF vemos la necesidad y falta de movimiento que podemos encontrar comúnmente en el actual planteamiento en cualquier centro donde se imparte la Educación Secundaria Obligatoria, en adelante ESO. Desde el área de EF tenemos la posibilidad de mejorar el desarrollo y el potencial de nuestro alumnado mediante la práctica de EF debido a todos los beneficios que esta produce, es por ello que debido a la escasa oferta de movimiento que el sistema educativo actual ofrece a nuestro alumnado durante la etapa de ESO, este Trabajo Fin de Master, en adelante TFM, pretende demostrar de los diferentes aspectos positivos de los que los alumnos de ESO podrían beneficiarse si se implantase una hora más de EF en la semana lectiva.

En este sentido, desde el área de EF se pretende contribuir de manera positiva en el alumnado que realiza su paso por la ESO haciendo más provechoso su paso por esta etapa educativa inculcando unos buenos hábitos de salud extrapolables a su ámbito diario de vida, proporcionándole mayores y mejores posibilidades de movimiento además de incrementar la concentración y atención en el resto de las materias mediante una mayor práctica de EF a lo largo de la semana.

Precisamente tratando de realizar propuestas donde pudieran producirse estas mejoras educativas generales que desde los centros deberían de ser apoyadas para el mayor beneficio del alumno. Desde el área de EF creemos que todo el alumnado que cursa esta etapa escolar puede verse beneficiado de una hora más de EF a lo largo de la semana, especialmente cuando atendemos a un alumnado que presenta Necesidades Específicas con Apoyo Educativo, en adelante NEAE, que en muchas situaciones particulares vemos cómo las dificultades para este tipo de alumnado pueden verse incrementadas de manera considerable respecto al alumnado que no presenta ninguna de estas características debido a la ausencia de movimiento que de forma casi exclusiva únicamente puede encontrarse en las clases de EF.

Continuando con este propósito de encontrar esa mejora general en todo el alumnado y particularmente prestando atención a los beneficios que puede producir la EF en los alumnos con Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, en adelante TDAH, comprobamos además por otro lado cómo supone un enorme hándicap el actual

sistema educativo cuando nos referimos a la materia de Educación Física, una asignatura que tan solo cuenta con 2 horas a lo largo de la semana.

España se encuentra a la cola respecto a los sistemas educativos existentes en Europa, no son pocas las veces que se ha pedido la necesidad de aumentar el horario mínimo de Educación Física para atender a las recomendaciones del Parlamento Europeo (2007), que aconsejan cómo mínimo tres horas a la semana. Esta propuesta resulta especialmente importante ya que esta asignatura asienta las bases de unos buenos hábitos saludables y es relativamente sencillo tratar distintos contenidos de otras asignaturas que podrían desarrollarse a través del movimiento con la Educación Física cómo conexión entre esos contenidos, para esto no se necesitan grandes recursos, pues sería suficiente con aumentar las horas de Educación Física y trabajar la interdisciplinariedad entre materias para conseguir además un aprendizaje más significativo, donde se encuentran puentes y relaciones con ambas asignaturas implicadas lo que promueve un pensamiento más complejo y profundo. (Rodríguez et al., 2016).

Debido al actual hándicap que presenta el currículo en ESO para el desarrollo de esta propuesta a la práctica, se ha decidido por realizar esa hora extra semanal y poder dar cuerpo y forma para que esta propuesta pueda presentarse en el aula proponiéndolo como un reto/actividad que los alumnos deban realizar en casa, esta propuesta pasa en primer lugar pasa por hacer uso de las Tecnologías de Información y comunicación, también conocidas en el ámbito educativo cómo las TICs.

Esta propuesta puede dividirse en dos partes, la primera, sería la de realizar un reto de manera diaria que los propios alumnos desarrollarían, estos retos tendrán unas pautas determinadas y pretenderán reforzar algunos de los contenidos que se estén impartiendo en esos momentos en la clase de EF, esta propuesta además está pensada para llevarla a cabo en conjunto con la asignatura de Lengua Castellana y Literatura, así de esta manera se pretende también trabajar la interrelación de contenidos con otras asignaturas por lo que resulta más motivante para el alumno trabajar en desarrollar una propuesta o actividad que luego va a poder llevarla a la práctica y ver cómo la han desarrollado sus compañeros.

Con esta propuesta conseguimos un triple trabajo bajo la resolución de una única proposición de reto/actividad, en primer lugar tenemos el trabajo de interrelación con la asignatura de Lengua Castellana y Literatura, en segundo lugar conseguimos el trabajo de una de las competencias clave que desarrolla el currículo en la ESO cómo es el desarrollo de la comunicación lingüística, (CCL), a través de la lectoescritura y por último tenemos la que cómo profesional en Ciencias del Deporte considero la más beneficiosa de todas, cómo es la mejora de la salud por la realización de este reto que en la medida de lo posible debería rondar los 12 minutos de actividad física como mínimo.

No debemos olvidar en ningún momento que aunque esta propuesta es aplicable y beneficiosa para el alumnado en general, este TFM centra su investigación en comprobar cuales son los beneficios generales que podemos encontrar en el alumnado con TDAH en esta propuesta, no solamente es aprovechable por la mayor practica de actividad física, sino que también el alumno o alumna va a verse obligado u obligada a organizarse de manera efectiva para el cumplimiento de esos retos/actividades diarios sin que el profesor esté encima de él o ella, cerciorándose que todo va bien, de este modo trabajamos también la responsabilidad con estos alumnos y alumnas al mismo tiempo que desarrollamos su autonomía y autogestión del tiempo.

Revisando los párrafos anteriores podemos comprobar de qué manera contribuye dicha proposición al cumplimiento de ese triple trabajo cómo habíamos anunciado, además este reto/actividad propone el refuerzo de los contenidos de la propia EF, que se trabajan mediante competencias lingüísticas a través de Lengua Castellana y Literatura, lo más importante de esta propuesta es que según la adherencia que pueda crear en el alumno o alumna, esto puede convertirse en un hábito general y de esta manera ayudar en el mantenimiento y mejora de la salud prestando especial atención cómo lo hacíamos hasta ahora en la repercusión que encontramos en el alumnado con TDAH, que cómo veremos a lo largo del documento son muchos los posibles beneficios que podemos encontrar.

Siguiendo el ejemplo de Finlandia que posé uno de los mejores sistemas educativos de Europa y de todo el Mundo, podemos comprobar rápidamente que le dan mayor importancia a la Educación Física, dedicando 3 horas semanales durante el curso 15/16. Apuestan por el desarrollo de las capacidades cognitivas y físicas de su alumnado

desarrollando la parte creativa de estos, de esta manera nos encontramos un currículo que difiere ampliamente en el sistema educativo Español, pues se sigue con un planteamiento antiguo a la vez que arcaico donde se centra en el desarrollo de los contenidos como punto fuerte de este, por el contrario si comparamos con Finlandia siendo valorado por las evaluaciones PISA como de los mejores del mundo, vemos como en este caso Finlandia dedica casi un 60% de su currículo a asignaturas como Música, Plástica, Trabajos manuales y Educación Física, como vemos Finlandia apuesta por una buena EF para conseguir una mejor actitud de los alumnos y una mayor predisposición por el gusto del aprendizaje. (Clemente, 2016).

Particularmente el actual desarrollo de dicho TFM pretende dar visibilidad y justificación a las particularidades positivas que el alumnado con NEAE podría encontrar a través del incremento de una práctica deportiva más habitual en el horario lectivo, dedicando una hora más a la semana a la asignatura de EF. Concretamente, se pretende atender las necesidades específicas que presentan un determinado tipo de alumnado frente a la actual falta de movimiento que nos presenta el sistema educativo con tan solo dos horas semanales de EF a la semana, este alumnado por sus singulares características requiere de una mayor actividad y constantemente puede encontrarse inquieto con grandes dificultades para dejar de moverse, aunque lo ideal de esta propuesta sería poder darle esas posibilidades de movimiento durante el horario lectivo, bajo la continua reivindicación de 1 hora más de EF, esta proposición presenta otros beneficios, ofreciendo unas posibilidades diferentes. Comprobaremos también como veremos durante el desarrollo de la propuesta, que esos beneficios son aplicables a todo el alumnado en general, aunque en este trabajo en particular nos estamos centrando en resaltar cuales son los beneficios que puede presentar un alumnado con TDAH.

Precisamente en base a lo comentado anteriormente y al conocer de primera mano situaciones cercanas de este tipo, es lo que ha supuesto el detonante para finalmente decidirme por el tema del alumnado con TDAH. Al escuchar de manera relatada las diferentes situaciones a las que se suele enfrentar este tipo de alumnado, sus dificultades, sus miedos y todas las dificultades que asocia este tipo de trastorno en un primer momento trato de buscar una solución con una de las herramientas sobre la que mayor control tengo actualmente como son la actividad física o el ejercicio físico, conocedor de la gran cantidad de beneficios que se encuentran asociados a las personas que lo practican,

cuando me aparece la oportunidad de investigar sobre un tema que se encuentra directamente relacionado con la temática del master, finalmente decido decantarme por intentar encontrar medios que faciliten la vida de estos y su camino a través de la ESO, reduciendo las posibles dificultades a través de un tratamiento no invasivo y beneficioso en toda la población cómo es la actividad física.

La hipótesis sobre la que este TFM encuentra su eje vertebral pretende ir desarrollando diferentes nociones, propuestas y retos a fin de intentar suplir esa falta de movimiento que acusa el currículo de ESO en la educación pública en España y que justificarían mediante una actualizada revisión científica cuales son los beneficios que encontramos asociados a una mayor practica de actividad física en el alumnado de ESO, que constantemente reiteramos desde este trabajo en que lo ideal para este alumnado en concreto con TDAH, sería contar con esta hora de más en el currículo oficial, pues aunque es necesario y positivo cómo veremos a lo largo de este trabajo el incremento general de la actividad física, resulta especialmente interesante descargar el currículo de tanta carga lectiva para el alumno, proporcionándole otros estímulos donde el alumno pueda aprender al mismo tiempo que se está moviendo y es lo que la Educación Física puede ofrecer en nuestro sistema educativo.

Es por ello por lo que la primera vertebra que podemos encontrar en este eje estructural nos hace las veces de soporte o base, que pasa por revisar y analizar cómo se encuentra establecido nuestro sistema educativo en la actualidad, después de comprobar donde se sitúa nuestro punto de partida, es el momento de utilizar la literatura científica para apoyar las hipótesis planteadas y comprobar cómo podría beneficiar al alumnado con TDAH una mayor práctica de EF durante su desarrollo por la etapa obligatoria.

Se justifica por tanto a través de estos párrafos, cómo se pretende abordar y dar respuesta a los objetivos que el actual TFM plantea, cómo son comprobar los beneficios producidos por el aumento de una hora de EF en el alumnado de manera general, aunque prestando especial atención en cómo estos beneficios pueden facilitar y mejorar el desarrollo durante la etapa escolar en alumnos y alumnas que presentan TDAH.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD

La atención a la diversidad surge a medida que los sistemas educativos dejan de excluir a los alumnos en diferentes centros, esto se da de manera más notoria con la implantación de la Ley Orgánica de Educación (LOE), aunque desde la implantación de la Ley Orgánica de Ordenación General del Sistema Educativo (LOGSE) ya se empezó a dirigir el camino hacia ese objetivo, pero finalmente fue la Ley Orgánica de Educación la que supuso un gran cambio en este aspecto. Fue entonces cuando los docentes abrían un nuevo abanico de retos a superar atendiendo y trasladando el foco de la globalidad de una clase a una individualización de la atención para atender las necesidades individuales de cada alumno (Fernández Briz, s.f.). Nace paulatinamente la necesidad de una atención educativa diferente a la ordinaria con la aplicación de diferentes acciones de carácter educativo destinadas a las dificultades que pudiera presentar el alumno o alumna, así lo recogen las Instrucciones de 8 de marzo de 2017.

La LOE establece por primera vez que la Educación Secundaria Obligatoria (ESO) debe combinar las características que posee una educación ordinaria con la atención a la diversidad del alumnado, esto se consigue permitiendo a los centros decidir sobre las mejores medidas organizativas y curriculares que puedan resultar en una mayor satisfacción según el alumnado presente y las características del centro. Se proponen diferentes medidas de atención a la diversidad entre las que podemos destacar las adaptaciones curriculares, la integración de materias en ámbitos, los agrupamientos flexibles, oferta de materias optativas, programas de refuerzos y programas de tratamientos personalizados para los alumnos que presenten necesidades específicas de refuerzo educativo. La LOE restringe también el concepto de Necesidades Educativas Especiales que la LOGSE había utilizado con un carácter mucho más abierto, con esta delimitación del término se restringe su significado a las situaciones derivadas de discapacidad y trastornos severos de comportamiento, es entonces cuando aparece un nuevo término más amplio que conocemos en la actualidad cómo Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE) para abarcar además las situaciones en las que se presentan dificultades específicas de aprendizaje, altas capacidades, una incorporación

tardía a la educación así como las condiciones personales o de historia escolar del alumnado. (Martínez, Rubio y del Valle, 2010).

CONCEPTO

La atención a la diversidad supone una realidad actual en los centros educativos que necesita ser atendida por el docente, esta atención pretende mediante diferentes acciones en el ámbito educativo responder a la realidad que posé nuestro alumnado cómo son unas necesidades educativas individuales que de manera temporal o permanente nada tiene que ver con la de sus compañeros para poder acceder a determinados aprendizajes o contenidos necesarios para una adecuada socialización. (Hontangas et al., 2010).

Las actuaciones especiales o específicas suelen derivarse de factores personales o sociales que se encuentran con situaciones de desigualdad sociocultural, dificultad de comprensión lingüística, hay que comprender también que toda necesidad individual no tiene porqué ser especial, algunas necesidades individuales pueden ser atendidas mediante actuaciones que todo profesor o profesora conoce para dar respuesta a la diversidad o algún tipo de discapacidad que produzca un desajuste curricular significativo, estas actuaciones comúnmente suelen ser adaptaciones metodológica o de estrategia para que el alumno o alumna pueda acceder a la información que se le está brindando. (Gujarro, R. B., 1990).

Se entienden por tanto que la atención a la diversidad resulta en una sumatoria de medidas de carácter docente realizadas para dar la mejor respuesta equitativa e igualitaria a todos los alumnos y alumnas de su clase, tratando de suplir las dificultades individuales a fin de atender las particulares necesidades que los diferentes alumnos encuentran para afrontar la comprensión de algunos aprendizajes o el normal funcionamiento de la clase.

CLASIFICACIONES

Una adecuada respuesta educativa que favorezca a todo el alumnado sin discriminación se establece cuando dicha respuesta favorece a todos los alumnos y alumnas por igual, de esta manera se generan mejores relaciones entre todo el alumnado. Con esta comprensión se entiende que atención y diversidad, son dos términos que en el ámbito educacional deben plantearse en conjunto, de hecho, el uno sin el otro queda exento del significado que da su conjunto, por lo que parece más conveniente analizar la

conceptualización del de la diversidad dentro de los enfoques de adaptación educativa se han formulado a lo largo de los años, para ello debemos atender primero al termino diversidad y se refiere individualmente a las diferencias que el alumnado puede presentar, no por ello debemos descartar las diferencias grupales que atenderían a edad, sexo o incluso el origen sociocultural, pero siempre debemos ser conscientes de que cada uno de ellos representa gran variabilidad que suele darse en la interacción individual del sujeto, por lo que más idóneo será comenzar esa clasificación a partir de las diferencias individuales que cada estudiante manifieste en su situación educativa particular. (García, 2002).

Es por ello por lo que la diversificación debe ajustarse, entre otros, a los principios de normalización de servicios, de flexibilidad en la respuesta educativa, de prevención en las actuaciones desde edades más tempranas y de atención personalizada. Esta clasificación nace por la necesidad de brindar una atención adecuada a este alumnado y poder atender a una enseñanza gradual de los contenidos del currículo, es aquí donde la psicología ayudo a componer el modelo moderno de categorías para alumnos y alumnas, sustentada por los nuevos métodos de medición de inteligencia de acuerdo con la medición de sus capacidades, lo cual hace visible la diferencia entre los sujetos. Por lo que el alumno será apreciado con relación a unas coordenadas conceptuales que diferencian a los alumnos por cursos, edades mentales y de instrucción que pueden llevar un desarrollo concreto con unas capacidades específicas, de esta manera el ser educando fluye de acuerdo con sus potencialidades y no resulta una categoría estable. (Sacristán, 2000).

De este modo, Se entienden cómo medidas generales de atención a la diversidad las diferentes acciones de carácter ordinario definidas por el centro educativo enfocadas a la promoción, aprendizaje y éxito académico por parte del alumnado. Esta respuesta atiende a diferentes criterios que favorecen una atención adaptada y personalizada a través de diferentes medidas de organización o utilización de las distintas estrategias, estilos o medidas facilitadoras para el aprendizaje como definen las Instrucciones de 8 de marzo de 2017, de la Dirección General de Participación y Equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.

- 1.) Programas de refuerzo para la recuperación de aprendizajes no adquiridos.
- 2.) Planes específicos personalizados para el alumnado que no promocione de curso.
- 3.) Programas de refuerzo de materias troncales para primer curso de E.S.O.
- 4.) Programas de refuerzo de materias troncales para cuarto curso de E.S.O.
- 5.) Programas para la mejora del aprendizaje y el rendimiento (PMAR), en la etapa de educación secundaria obligatoria.
- 6.) La permanencia de un año más en el mismo curso, una vez agotadas el resto de medidas generales.
- 7.) Cualquier otra medida general regulada por orden por la Consejería competente en materia de educación.

ATENCIÓN A LA DIVERSIDAD EN EDUCACIÓN FÍSICA.

La atención a la diversidad desde un enfoque adaptativo se construye y maneja de manera flexible adaptándola al contexto y situando las evidencias o diferencias individuales en relevancia o no en función de la tarea o la materia propuesta al alumnado. De esta manera aquellas que resultan más significativas para un buen aprendizaje matemático, pueden ser irrelevantes para la asimilación de diferentes valores como el respeto, la tolerancia y la participación. Es en estos valores básicos para la vida de cualquier estudiante donde la Educación Física pone de manifiesto su verdadera importancia en la educación, no hay una asignatura que encuentre la posibilidad de trabajar mejor todos los valores necesarios a inculcar a los alumnos y alumnas que la EF, de modo que cuando todos y todas se encuentran en la pista polideportiva disfrutando de la competitividad del juego es donde mejor se pueden diagnosticar y trabajar las diferentes aptitudes que desarrollan esos valores, atendiendo al alumnado en su conjunto. (García, 2002).

También podemos destacar los efectos positivos con los que podemos contribuir para este alumnado en concreto y para el resto de sus compañeros y compañeras a través de la educación física, para ello me gustaría citar algunos de estos efectos como por ejemplo, el desarrollo de la comprensión cultural que garantiza la eficacia en la enseñanza mediante diferentes estrategias, la prevención de la obesidad infantil a la que contribuimos con el continuo movimiento que les proporciona la EF, la comprensión de las diferencias existentes, el porqué de éstas y la justicia social o el desarrollo de la

personas que puedan presentar algún tipo de alteración debido a la interacción diferenciadora que presenta la EF con el conocimiento, produciendo un tipo de aprendizaje diferente, un aprendizaje vivenciado que resulta más profundo que el memorístico debido a que este último produce emoción, este tipo de aprendizaje tiene una significatividad muy grande en el alumnado que precisa de una atención diferente, así este aprendizaje queda integrado a través de la experiencia, que posteriormente en clase y con un análisis crítico podemos trabajarlo transponiendo esas experiencias al contexto social que rodea al alumno o alumna. (Corbatón Martínez, Moliner Miravet, Martí Puig, Gil Gómez y Chiva-Bartoll, 2015).

A su vez, con el nuevo descubrimiento que obtiene el alumnado que presenta unas necesidades peculiares de atención al descubrir un aprendizaje a través del cuerpo, podría derivar en otros modelos de aprendizaje utilizando el cuerpo como un objeto de conocimiento, para trabajar las cualidades físicas como la fuerza, la velocidad, la flexibilidad o la resistencia, es necesario trabajar con el cuerpo como instrumento de aprendizaje y descubrimiento, donde además resulta necesario que exista eficacia en el movimiento para completar correctamente la acción, utilizando el cuerpo como un instrumento útil de aprendizaje para la relación y la comunicación interpersonal. Así esta nueva forma de interacción a través de la EF propone una actuación diferente al alumnado lo que resulta en un aprendizaje significativo. (Pradillo, 2015).

Por ello, de manera generalizada en las clases de EF suele utilizarse la competición para motivar al alumnado, lo que en ocasiones puede resultar un arma de doble filo si esa competición llega a convertirse en motivo de marginación e incluso exclusión a alumnado menos capacitado, por lo que estaríamos consiguiendo el efecto contrario y totalmente opuesto. No podemos caer en el error de olvidarnos de que para aquellos que tienen más dificultades las clases de EF pueden convertirse en un campo de combate del que no quieren salir heridos sentimentalmente, por lo que conseguir que disfruten con las clases de Educación Física aprendiendo es trabajo del docente por trabajar en unas metodologías integradoras en la que todos los alumnos y alumnas se sientan bien aprendiendo y disfrutando del proceso, consiguiendo los retos y modificándolos continuamente para que ningún alumno o alumna se sienta incapaz de conseguirlo. (Pueyo, 2013).

Para evitar situaciones como las descritas anteriormente es necesario el desarrollo de propuestas donde se puedan solventar esas situaciones, centradas en el juego exploratorio del alumno, suelen resultar propuestas adecuadas para trabajar contenidos como la condición física y habilidades motrices, especialmente en los primeros cursos de secundaria, estas propuestas son adecuadas para realizar una buena atención a la diversidad, con la posibilidad de intervenir puntualmente a fin de mejorar el aprendizaje sin olvidar que la importancia de estas propuestas se encuentra en un equilibrio entre un adecuado aprendizaje y unos resultados positivos. Tampoco debemos dejar pasar la oportunidad de poner los valores en el juego y desarrollarlo sobre este, buscando el conjunto de educación holística, promoviendo siempre la actuación de una Educación Física inclusiva y comprensiva donde todo el alumnado consiga tener éxito. (Pastor y Fernández, 2010).

Aunque esto sobre el resulta en un buen planteamiento por qué deben realizarse determinados procedimientos, pero ¿qué pasa en la práctica? Los docentes de EF vivenciamos el aprendizaje a través de nuestra experiencia y en muchas ocasiones, la posibilidad de atender al alumnado que presenta unas características singulares donde existen algunos déficits. Los factores que llevan a que esta atención sea deficitaria son varios, ya que cuando hablamos de características individuales resulta imposible realizar unas pautas generales cuando no atienden a una generalidad y presentan múltiples variables, todo esto sumado a una escasa dotación de recursos materiales y humanos por parte de la administración educativa, hace realmente complejo atender con calidad al alumnado que presenta alguna particularidad en la atención. (Martín y Serrano, 2007).

Por otro lado, es cierto que haciendo una pequeña revisión por la literatura científica podemos encontrar muy buenas propuestas para atender a la diversidad, en ocasiones nos encontramos con un hándicap mayor por parte del profesorado frente a situaciones de atención al alumnado, muchos de estos docentes se ven sobrepasados por las situaciones que se presentan atendiendo a la diversidad del alumnado que acusan debido a falta de experiencias previas, como afirma el estudio realizado por Díaz del Cueto, (2009). Aunque los profesores conocen la necesidad de ofrecer materiales que puedan resultar estimulantes para que el propio alumno descubra su propia experiencia buscando esa atención a la diversidad, son muchos docentes que afirman no se sienten preparados para afrontar las exigencias que presentan algunos alumnos o alumnas, resulta

muy evidente la necesidad de formar al profesor de manera específica en estas situaciones que permitan acceder mucho mejor a las características que presenta la diversidad presente en su alumnado como señalan Jauregui, Goienetxe, y Vidales, (2018), además los continuos aprendizajes obtenidos por parte del profesor provienen desde la propia función como docente, por lo que esto debería llevar a las administraciones educativas a replantear su modelo educativo para ofrecer la formación necesaria al profesorado de educación física durante su periodo formativo.

Continuando con las barreras del aprendizaje que como vemos pueden establecerse por diferentes flancos, ya que desde el punto de vista incluso las deficiencias que evitan que estas metodologías prosperen no se deben únicamente a los déficits que existen a nivel general en el sistema educativo, sino a una respuesta inadecuada del centro, el profesorado o la propia organización que presenta el centro. El análisis de las dificultades presentes en el alumno o alumna se hace necesario para acceder a una adecuada adaptación que solvete dichos hándicaps, por tanto, trabajando en solventar esas barreras del aprendizaje que no son más que análisis inadecuados de las necesidades reales de dicho alumnado. Por ello como profesores debemos continuar el camino hacia una Educación Física inclusiva, donde el alumnado comparta la misma pista de juego sin diferencia alguna, donde todos realicen los mismos juegos procurando que las adaptaciones sean generales ofreciendo mayores posibilidades de integración con el grupo, realizando un adecuado apoyo social y pedagógico para mantener unas expectativas altas en el aprendizaje de nuestro alumnado. (Ríos Hernández, 2013).

NEAE

A lo largo de la historia de las últimas décadas se han ido sucediendo distintos cambios en cuanto a la atención a la diversidad prestada al alumnado durante el sistema educativo. Dicho reconocimiento ha dado lugar a la creación de diferentes medidas y leyes para que estos alumnos que encontraban mayores dificultades que el resto de los niños y niñas de su edad, pudieran disfrutar también del derecho de aprender.

Así pues, es necesario hacer un pequeño repaso a través de la evolución legislativa que ha seguido nuestro país en cuanto al sistema educativo respecto al reconocimiento de los alumnos y alumnas que presentan algún tipo de atención a la diversidad que como

iremos desarrollando en este documento, podremos comprobar que no siempre hubo un lugar para atender al alumnado que precisada algún tipo de atención a la diversidad en el ámbito escolar.

Para comprobar cómo ha sido esta inclusión debemos situarnos unos años atrás hasta encontrar la aparición de La Ley General de Educación de 1970 que supuso un punto y aparte al sacar de los centros hospitalarios y asistenciales a los alumnos de educación especial. Desde aquel momento se crearon aulas para la educación especial, se realizó el primer paso que posteriormente daría mejores respuestas a este alumnado en los sucesivos cambios legislativos. (Hontangas y de la Puente, 2010).

Atendiendo a la norma suprema de ordenamiento jurídico español como es la Constitución Española de 1978, remitiéndonos a este documento nos desplazamos directamente a su artículo 27 que recoge el derecho con el que cuentan todas las personas a la educación, además según su artículo 49 los poderes públicos deben tener una previsión para un adecuado tratamiento, rehabilitación e integración de las personas que presenten más dificultades. Lo que se traduce en una obligación por parte de los poderes públicos para una oportuna previsión e integración del alumnado que presentase algún tipo de dificultad sea cual fuere el sentido de esta para un adecuado disfrute de sus derechos fundamentales cómo sería la educación en el contexto que nos atañe. (Fernández Briz, s.f.)

Tras los cambios legislativos con los que contamos en 1970 y atendiendo a los citados artículos en la Constitución Española avanzamos hasta que llega la Ley de Integración Social del Minusválido (1982), que consideró por primera vez la educación especial como parte del sistema educativo, esto nos llevó a ser reconocido dentro del sistema educativo. (Hontangas et al., 2010). Esta normativa supuso un punto de inflexión sobre el que se produjo un cambio de mentalidad estableciendo unos principios de integración y normalización de los servicios para las personas que presentaban discapacidad, esto afectó a las actuaciones y la atención que recibía dicho colectivo hasta aquel momento por parte de la administración educativa. (Fernández Briz, s.f.)

Subsiguientemente aparece La Ley Orgánica 1/1990, de 3 de octubre, de Ordenación General del Sistema Educativo, (LOGSE), que delimitó el planteamiento de

escuela comprensiva y abierta a la diversidad, señalando por vez primera el concepto de necesidades educativas especiales. (Hontangas et al., 2010). La ley, contempló por primera vez la posibilidad de que los alumnos y alumnas con necesidades específicas pudiesen alcanzar los objetivos propuestos dentro del mismo sistema educativo que cursaban los alumnos que no presentaban estas condiciones. Hasta entonces la atención que recibía el alumnado con necesidades específicas era bien distinta de la actual. Al alumnado que contaba con graves problemas de aprendizaje, comportamiento o algún tipo de discapacidad se derivaba a otros centros específicos, distintos a los ordinarios. Por consiguiente, conseguían darse situaciones que resultaban muy desfavorables para el alumnado que presentaba mayor autoeficiencia y autonomía, pues el currículo en estos centros se encontraba totalmente desvinculado por completo del currículo propuesto en los centros escolares comunes. Esta medida además seguía apoyando la idea de la segregación o separación ya que no se podía conseguir de manera igualitaria una homogeneidad en el aula. (Fernández Briz, s.f.)

Sobre la LOGSE, debemos atender especialmente al artículo 36 y el artículo 37.3 que establecían en primer lugar disponer de recursos para atender al alumnado NEAE estableciendo un sistema de trabajo que puede encontrarse en el capítulo quinto. Por otro lado, el artículo 37.3 dispuso que la escolarización de este alumnado NEAE, solo se dispondría a centros especiales si las necesidades del alumno en concreto no pudiesen ser atendidos por el centro ordinario. (Hontangas et al., 2010).

Tras fijar el rumbo a seguir y contemplar la escolarización del alumnado NEAE en el sistema educativo español aparece La Ley Orgánica 9/1995, de 20 de noviembre, de la Participación, la Evaluación y el Gobierno de los centros docentes, que aseguró y garantizó la escolarización del alumnado con necesidades específicas NEAE en los centros públicos. Promoviendo medidas que respondiesen a las necesidades educativas especiales, debidas a la incapacidad física, psíquica o sensorial, así como trastornos graves de conducta. Reforzando y previendo previamente la comunicación entre el cuerpo docente para atender de manera más fructífera las necesidades que pudieran presentar este alumnado. (Fernández Briz, s.f.)

Por otro lado, La Ley Orgánica de Calidad de la Educación (LOCE, 2002), redujo el concepto de necesidad educativa especial añadiendo el nuevo concepto, promoviendo

cambios de concepto de “necesidad educativa específica” que defiende la igualdad para una educación de calidad para aquel alumnado que pudiera contar con algún tipo de dificultad como los alumnos superdotados o con algún tipo de necesidad educativa especial. Es conveniente aclarar que el concepto de necesidad educativa especiales suele definir a los alumnos con discapacidad, e incluye a los alumnos que poseen graves trastornos en la personalidad, esto deja fuera de este concepto a los alumnos que se encuentren en desventaja social, así como a los superdotados, aunque la aplicación de esta no llegó a producirse debido a la incursión que realizó la LOE el 3 de mayo de 2016. (Hontangas et al., 2010).

La Ley Orgánica de Educación (LOE), de 2006, realiza muchas modificaciones en la ley de educación y cambia el término de “necesidad educativa específica” por el de “necesidad específica de apoyo educativo” que actualmente conocemos por NEAE. Establece la necesidad de atender a este alumnado de manera óptima utilizando los recursos necesarios atendiendo a los medios, materias y profesorado, modifica también un modelo distinto de atención educativa diferente a la que se conocía, ya que esta ley contemplaba a los alumnos con altas capacidades y a los alumnos con dificultades. El título II de esta ley se encuentra referido a la igualdad en la educación y dentro de él, el capítulo I en cambio se encuentra dedicado al alumno con NEAE, resulta necesario aclarar que al alumnado que se le acoge dentro de este término es aquel que por sus cualidades o por una incorporación tardía e incluso condiciones personales tenga dificultad para superar los criterios y objetivos de su curso. (art. 71.2) Lo que supuso un cambio legislativo importante para este colectivo ya que esta ley promulga el cambio definitivo que se orienta desde la integración a la inclusión escolar. (Hontangas et al., 2010).

En este punto recaen sobre las administraciones públicas la responsabilidad para establecer los recursos necesarios para detectar y atender cómo es debido a este tipo de alumnado. En el momento que se identifique esa necesidad pasará a regirse por los principios de normalización e inclusión, los alumnos o alumnas que entren en esta modalidad y bajo circunstancias especiales podrán llegar a extender su escolarización hasta los veintiún años si fuera necesario. (Hontangas et al., 2010).

Por último, a finales de 2013 aparece La Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la Mejora de la Calidad Educativa, (LOMCE), la cual no introduce cambios significativos pues solo llega para actualizarse con la modificación de algunos de sus apartados aludiendo de manera directa al alumnado con TDAH, delegando en las administraciones la responsabilidad de asegurar una adecuada respuesta educativa. Estas modificaciones tratan de mejorar las insuficiencias que presentan los sistemas educativos, tratando de atender las dificultades de algunos alumnos o alumnas, para ello nace la sección cuarta, por la que se atiende al alumnado con dificultades específicas de aprendizaje. (Rubio, 2017).

Posteriormente se desarrolló el Real Decreto 1105/2014 de 26 diciembre, que cambia de posición el artículo que se refiere a las Necesidades Específicas de Apoyo Educativo colocándolo al final de la cola en el capítulo I, nos referimos por tanto al artículo 9 el cual desarrolla 5 subpuntos detallando las distintas aplicaciones que se tendrán en cuenta en diferentes situaciones.

CONCEPTO

Para entender el término de Necesidades Específicas de Apoyo Educativo es necesario comprender que esta palabra tiene una singularidad, resulta un concepto muy dinámico y no es algo estanco que siempre haya significado lo mismo, éste ha ido evolucionando desde finales de los años 70 donde apareció por primera vez. La gran aportación y alivio que supuso la llegada de este concepto para las familias afectadas fue centrar el problema en el contexto y no en el alumno o alumna, dejando de lado los términos de déficits y acotando su significado en busca de una funcionalidad mayor. (Domínguez, Reche, Díaz, Labrador y López, 2019).

El alumnado NEAE, es un alumnado que precisa de una diversidad peculiar según la dificultad que éste presente, se encuentra encuadrado dentro de lo que conocemos como alumnado que precisan de atención a la necesidad, aunque esta atención suele ser cada vez más específica relacionado con el trastorno o la dificultad que este alumno o alumna presente. Si desarrollamos el significado de estas siglas, podemos comprobar efectivamente cómo este término se refiere y engloba al alumnado con Necesidades Específicas de Apoyo Educativo según se encuentra en las Instrucciones de 8 de marzo de 2017.

La introducción de este nuevo concepto Necesidades Específicas de Apoyo Educativo (NEAE) aparece con la publicación de la Ley Orgánica de Educación (LOE) en 2006, engloba al alumnado con Necesidades Educativas Especiales (NEE) que suelen derivarse de trastornos de conducta severos, derivados de alguna discapacidad, una incorporación tardía al sistema educativo, incluso de condiciones personales en la familia. Este alumno o alumna requiere de unos apoyos puntuales o permanentes, según la situación de cada persona, para seguir el ritmo de sus compañeros. Cabe destacar la necesidad de una evaluación psicopedagógica necesaria que debe ser realizada por el centro de Salud habitual a fin de realizar la intervención más conveniente para el niño o la niña pudiendo derivar el caso a los Equipos Provinciales de Atención Temprana (EPAT). (Domínguez et al., 2019).

CLASIFICACIONES

En el momento en que un alumno o alumna presentan algún tipo de necesidad del que no puede ser autosuficiente y necesita de una atención que no puede ser debidamente atendida a través de los medios educativos comunes, se hace necesaria la intervención que en el ámbito escolar se conoce como refuerzo educativo. Esto se traduce en un conjunto de actividades educativas que complementan, consolidan o enriquecen la acción educativa ordinaria, facilitando y acercando al alumno o alumna un aprendizaje que resulta más sencillo. (Domínguez et al., 2019).

Este refuerzo educativo no siempre es el mismo y se adapta a las necesidades del alumno o alumna que lo precise, es posible que en ocasiones dicha actuación vaya encaminada a la adquisición de ciertos aprendizajes que puedan resultar dificultosos.

También esta intervención puede situarse en la personalización de la ayuda de manera específica para la adquisición de ciertos aprendizajes donde muestra dificultades. (Domínguez et al., 2019).

Por último, con algunos de los alumnos y alumnas resulta necesario trabajar con destrezas básicas que la mayoría de sus compañeros y compañeras desarrollan mediante el habitual proceso educativo que contribuyen a la educación básica. Clasificamos y nos referimos con la realización de diferentes colectivos a fin de proporcionar una mejor respuesta educativa a nuestro alumnado de la siguiente manera. (Domínguez et al., 2019).

- 1.) Alumnado con necesidades educativas especiales.
- 2.) Alumnado que se incorpora tardíamente al sistema Educativo.
- 3.) Alumnado con dificultades graves de aprendizaje.
- 4.) Alumnado con necesidades de compensación educativa.
- 5.) Alumnado con altas capacidades intelectuales.
- 6.) Alumnado con TDAH
- 7.) Alumnado con condiciones personales.

NEAE EN EDUCACIÓN FÍSICA

El término de “Necesidades Especiales con Apoyo Educativo” sabemos que se introdujo con la entrada en vigor de la LOE, aunque este intento por integrar a este alumnado no surgió el efecto esperado en su momento en la actualidad se están consiguiendo resultados distintos cómo nos muestra el trabajo de Pastor, Pueyo y Aguado, (2007) centrándose en un trabajo con alumnado inmigrante y de minorías étnicas donde en muchas ocasiones gran parte del profesorado afirma tener problemas y conflictos con el idioma, el rechazo del alumnado español, el absentismo junto con los problemas de integración del propio alumno inmigrante y la autoexclusión. Situaciones similares a estas con diferentes contextos son las que vuelven a poner de manifiesto la importancia de la EF que además es apoyada por multitud de profesores cómo una de las herramientas integradoras más potentes del currículo.

El alumno con NEAE se encuentra incluido en la educación ordinaria, por ello surge la necesidad de trabajar en la creación de propuestas educativas inclusivas que colaboren en el adecuado desarrollo de este alumnado en el contexto educativo. A su vez, los maestros de Educación Física tenemos una gran responsabilidad en ese papel por ser una asignatura especialmente ligada a la sensibilización con el alumnado y poseer unas cualidades inclusivas muy poderosas. Esto nos dice que debemos adecuar el método de transmitir la información proporcionando una adecuada interacción con el medio educativo a todos nuestros alumnos, solventando las dificultades que estos pudieran presentar, ofreciendo así diversas experiencias de aprendizaje que puedan dar respuesta y adaptarse a esas necesidades individuales que presenta cada alumno o alumna, para ayudar al docente existen también los principios curriculares necesarios a seguir que guían de manera evidente a una educación inclusiva. La clave del éxito para que la EF

llegue a resultar tan buen agente socializador es la flexibilidad de la que podemos dotarla, esta flexibilidad junto con una gran cantidad de estrategias metodológicas puede emplearse para atender la diversidad en clase. (López y García, 2018).

Por ello según Monge y Monge (2009) el mejor tratamiento para este alumnado debe ser una buena labor educativa que debería nacer del docente, orientada hacia la especificidad e individualidad del alumnado, ya que cómo profesores de EF tenemos una herramienta super motivadora como es el juego, debemos aprovecharnos de él potenciando actitudes y valores positivos en los primeros cursos de secundaria, estos juegos deben adaptarse a nuestros alumnos y alumnas. Por ello es necesario propuestas motivadoras, actividades deportivas, juegos, retos para conseguir la inclusión del alumnado NEAE y por otra parte mejorar sus potencialidades. Tierra Orta y Castillo Algarra (2009) nos recuerdan también la importancia del trabajo en el agua y las posibilidades que este medio ofrece si tenemos en nuestra clase alumnado con discapacidades físicas, que, aunque resulta interesante tenerlo en consideración la rigidez y estructuración del currículo actual y la cantidad de horas tan bajas que se dedica a la EF, generalmente hacen realmente complejos la utilización de estos recursos.

Por ello programar se hace más importante aún si cabe para el profesor de Educación Física, nunca sobra tiempo y cuando se plantea realizar algún juego o propuesta resulta necesario pensar en las dificultades individuales de cada alumno para adaptar ese juego o actividad, cabe mencionar que si lo alumnos o alumnas que presentan NEAE tienen dificultad para integrarse en el grupo resultan muy interesantes las propuestas de juegos cooperativos donde este alumnado se ve capaz de participar activamente pues se respalda bajo un trabajo de grupo y no se expone de manera individual, de esta manera pueden producirse interacciones positivas con los alumnos que mejoraran la participación en general. Es en propuestas cómo estas donde podemos observar el gran potencial pedagógico que la Educación Física posee a través de unas propuestas concretas por parte del docente. (Lavega, Planas, y Ruiz Sánchez, 2014).

Por otro lado, para que puedan realizarse correctamente unas prácticas cooperativas es indispensable la importancia de que todo el alumnado comparta el mismo espacio transformado la EF a una asignatura totalmente inclusiva y para ello no debemos

olvidarnos de las actividades cooperativas que tan oportunas resultan en multitud de situaciones. Cabe destacar la importancia de seguir estos 3 pasos detallados a continuación para adaptar adecuadamente los juegos o actividades a nuestro alumnado NEAE. (Tomás, Valdivia y Castro, 2009).

El primero de ellos tiene relación con la información de este alumno o alumna, cabe destacar la importancia de tener en cuenta el contexto socioeducativo y familiar, la autoconfianza y el nivel de independencia del alumno o alumna, grado y tipo de la discapacidad, el momento de aparición de este déficit, si existe o no presencia del déficit asociado, el ritmo de la patología, cual es el nivel de alteración del desarrollo motor existente y perceptivo motor y si existe presencia o ausencia de estimulación precoz. La siguiente fase que debemos abordar es el análisis profundo de la tarea y comprobar si se corresponde con los criterios que vamos a trabajar y por último las adaptaciones metodológicas, de material, de entorno que muy posiblemente vayan evolucionando con la práctica al detectar ciertos puntos débiles. (Tomás et al, 2009).

Por ello para dar unas respuestas adecuadas a estos planteamientos desde el área de educación física encontramos diferentes elementos en el currículo que ayudan a mejorar las propuestas educativas en esta dirección, mejorando los planteamientos establecidos para los alumnos NEAE. Aunque algunos de los profesores de EF reconocen una serie de factores limitadores educativos para atender adecuadamente la diversidad cómo son la paciencia, tolerancia y la comprensión, se suman también factores como falta de material o instalaciones adecuadas. La mayoría de estos hándicaps que afronta el profesor de Educación Física se deben en parte a una falta de relación y exposición a estas situaciones. Vázquez, (2000).

Cómo bien comentan en su estudio Arrebola y Giménez, (2004). “El éxito de la integración no puede ser impuesta por una Ley.” Para ello es necesario y más poderoso el trabajo actitudinal de los docentes hacia esta realidad, en su estudio podemos encontrar multitud de posiciones de los docentes hacia el trato de este colectivo, que en su mayoría reflejan sentimientos positivos. Por otro lado, refleja que Educación Física es una de las asignaturas que mas cualidades debe tener el docente, entre ellas se repiten sinónimos de

calma, paciencia, tolerancia. También es una de las mejores herramientas cuando hablamos de integración y resultan necesarias las adaptaciones curriculares.

Por eso, desde los centros y como docentes de Educación Física debemos comprender la gran importancia socializadora que la Educación Física representa para nuestro alumnado NEAE, ésta práctica de EF de manera repetida en el tiempo puede ayudar de gran manera en conseguir una mayor autoconfianza, autoconocimiento y capacidad de autonomía consiguiendo una adecuada integración en su grupo clase muy positiva, por ello y por muchos otros beneficios anteriormente comentados, un aumento de la carga lectiva semanal de EF produciría muchísimos beneficios en todo el alumnado en general. (Moya Cuevas, 2014)

TDAH Y EDUCACIÓN

ESTUDIOS PREVIOS A NIVEL GENERAL EN EDUCACIÓN

La educación es un derecho fundamental para todos, esto queda constatado en la Constitución Española en el artículo 27 que detalla el derecho universal a la educación, esta se conoce relevante para todos sus individuos dentro de la sociedad en la que vivimos además de esencial para el desarrollo de la persona.

Realizando una revisión de derechos, nos encontramos con La Declaración Universal de Derechos Humanos en 1948, en su artículo 26.1 expone de manera resumida que la educación debe ser gratuita al menos lo elemental y obligatoria, por eso el acceso a los estudios superiores se realizará en base a los medios respectivos. Este mismo derecho se encuentra también reconocido en la Declaración de Derechos del Niño de 1959, en el artículo 7. (Rubio, 2017.)

Cuando revisamos estas declaraciones comprobamos que se habla de algo que resulta un derecho básico y fundamental sin excluir a ninguna persona, un derecho para todos y no para unos pocos, por ello en las palabras de Darling-Hammond (2001: 11) “Educar a todos los niños de manera efectiva es la misión de las escuelas de hoy en día” no queda duda a que la palabra “todos” no admite exclusiones cómo ocurrió con la Educación en España que comenzó con la exclusión de personas discapacitadas y que a

través de una larga evolución legislativa ha conseguido llegar a un modelo educativo donde se tiene presente la integración inclusiva. (Rubio, 2017.)

Resulta relevante al tema de la inclusión en la escuela que el modelo existente continúe el camino que sigue actualmente, buscando una educación inclusiva para todo el alumnado con independencia de la dificultad que este encuentre para acceder a la información. La Conferencia Mundial sobre Necesidades Educativas Especiales (N.E.E.) fue celebrada en Salamanca, 1994, estuvo orientada en la búsqueda de sistemas educativos inclusivos, lo cual sería posible en la situación de que las escuelas ordinarias fuesen capaces de atender a todos los alumnos con independencia de sus condiciones físicas, intelectuales, sociales, emocionales, lingüísticas u otras. (García, Valdés, Cervera, Duarte y Rodríguez, 2016).

En educación secundaria se otorga mayor importancia al contenido que las necesidades estudiantiles, la enseñanza se suele generalizar y atiende a toda la clase por igual, se unifican los contenidos, los contenidos, el tiempo, la metodología, el libro, los deberes y la evaluación pasa a ser más normativa, por lo que la enseñanza individual y específica se pierde, la generalidad se hace la reina desplazando sigilosamente a la individualización y necesidades de cada alumno. (García, 2002)

Estas generalidades se adaptan tan bien a la clase que suelen ser fijas e invariables a lo largo de la escolaridad, lo que parece favorecer que los alumnos que cuentan con un nivel más bajo tengan una menor motivación junto con una percepción negativa sobre sus capacidades. Estas organizaciones homogeneizadas, no afecta solamente a los alumnos, pues desmotiva también a los docentes al comprobar la actitud de los infantes y atribuir este comportamiento a una falta de competencia por parte de su labor docente. Cierto es que la diversidad está presente en las aulas, pero no debemos visualizar esta situación como un hándicap, si no como una oportunidad llena de posibilidades. Ser consciente de la diversidad en las aulas junto con una actitud positiva ante esta para superarla es el comienzo del camino para una adecuada atención que resulte eficaz y eficiente por parte de los sistemas educativos, a eso lo conocemos como metodología integradora. (García, 2002)

La filosofía de la inclusión viene protegiendo esa educación igualitaria para “todos” como Darling-Hammond (2001) defendía. Por ello resulta necesario que esta nueva tendencia ayude a satisfacer las necesidades en el aula. El alumnado con TDAH resulta un tema relevante respecto al objetivo del trabajo que nos ocupa, por lo que vamos a continuar desarrollando diferentes aspectos de este conjunto. (García et al., 2016)

En ocasiones podremos encontrar diferencias mínimas entre distintos tipos de trastornos o dificultades que resulta interesante conocer de cara a una mejor respuesta educativa. Desde un punto de vista evaluativo, adecuar la intervención pertinente a dicho alumno o alumna resulta necesario, por ello, debemos recabar la mayor cantidad de datos para mejorar la propuesta en el aula. Atender a este criterio resulta interesante y prácticamente imprescindible cuando hablamos de cualquier trastorno y queremos brindar la mejor respuesta posible. (García Sánchez et al., 2007).

Repasando la interacción que los diferentes estilos de enseñanza exhiben en los adolescentes con TDAH, el estudio de Sánturde del Arco y Barrio del Campo, (2014) nos refleja que los estilos de enseñanza menos afectivos pueden desatender algunas necesidades que el niño o la niña posea, mientras que los estilos que muestran más afecto se correlacionan con una mayor estabilidad emocional y baja agresividad, donde a pesar del afecto, los límites deben estar definirse bien al menor para que pueda existir una adecuada autorregulación emocional por parte del niño o la niña. Por ello resulta interesante destacar la importancia de las dimensiones afectivas parentales además de las conductuales, para ello se aconseja incidir en la solución de problemas, en la reestructuración cognitiva y en las técnicas de relajación para favorecer todas las anteriores.

Recordando los anteriores modelos educativos junto con una creciente preocupación de cómo todos estos factores repercutían en las personas con TDAH la Organización Mundial de la Salud (OMS) estableció en 2005 una comisión sobre los Determinantes Sociales sobre la Salud, que como podemos comprobar en el estudio de Figueroa-Duarte y Campbell-Araujo, (2014), estos determinantes sociales pueden influir de manera muy notoria en la salud, con el fin de mitigar estos condicionantes sociales la OMS propone tres recomendaciones generales:

- 1- Mejorar las condiciones de la vida cotidiana.

- 2- Luchar contra la distribución desigual del poder, el dinero y los recursos.
- 3- Medición y análisis del problema.

Centrándonos en estos Determinantes Sociales sobre la Salud (DSS), el equipo de Figueroa-Duarte et al., (2014), remitió una asociación positiva de correlación directa, por tanto, unas desventajas socioeconómicas familiares contribuyen a una vulnerable capacidad de beneficiarse de la salud y los avances que el resto de la sociedad puede experimentar. Es indispensable considerar las condiciones en las que viven estos niños y niñas con TDAH y la disponibilidad de sus recursos ya que en el estudio que realizaron encontraron que un 20% de los casos diagnosticados como TDAH fueron relacionadas con un origen de tipo social entre ellos la violencia doméstica y un nivel socioeconómico bajo por parte de la familia, esto conduce a los niños y niñas que se desarrollan en esta situación a que padezcan la falta de oportunidades de estimulación, su desarrollo se produzca en ambientes de precariedad y violencia, factores que solo se pueden salvar cuando estos menores dispongan de mejores condiciones, por lo que algunos de los niños que conocemos con un diagnóstico con TDAH debemos plantearnos si podría deberse a unos determinantes sociales sobre la salud.

Por ello resulta necesario que en la medida de lo posible podamos paliar un poco el aumento de casos (en torno a un 20%) que se suelen producir por estas situaciones que cómo hemos revisado se destaca un papel favorable gracias a la Educación Física que permite mejorar distintos aspectos tanto fisiológicos, como psicológicos, junto a un mejor descanso todo se traduce en unos mejores resultados de calidad de vida, mejores relaciones sociales y por consiguiente menores diagnósticos de TDAH. (Sánchez, Sánchez y Suárez, 2016).

Tras breves pinceladas para situarnos en el tema que nos ocupa es necesario destacar que de manera general el profesorado de secundaria mayoritariamente muestra una actitud positiva en cuanto el derecho del alumnado que presenta dificultades, consideran que la atención a la diversidad es necesaria, como también sería necesario el aumento de los presupuestos que se envían para atender estas necesidades, que la actuación del departamento de orientación es efectiva y que el alumnado que lo necesite debería poder disponer de más horas con ese profesor o profesora especialista. (Martínez et al., 2010).

ESTUDIOS PREVIOS EN EL ÁMBITO DE LA EDUCACIÓN FÍSICA

Los estudios que aquí se mencionan no atienden a otra intencionalidad que la de conseguir respaldar la propuesta ideada para aumentar la actividad física en general en nuestro alumnado, en este caso nos estamos centrando en los beneficios que los alumnos con TDAH pueden mostrar ante este programa. Corroborando algunos de estos beneficios que el aumento de actividad física semana puede provocar en el alumnado y recordando que esta propuesta intenta suplir la falta de movimiento que el currículo de educación presenta, resulta importante destacar que el ideal de esta propuesta sería que esa hora extra pudiera desarrollarse en el horario lectivo habitual, mientras tanto esta propuesta intenta promover una vida más saludable en el conjunto del alumnado.

Es interesante comenzar recordando que el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad, proviene de un origen neurobiológico que con frecuencia altera los patrones de dieta, sueño, actividad física e imagen corporal entre otros. A fin de mitigar los efectos del TDAH, se ha creado una nueva línea de investigación en las posibilidades del tratamiento no farmacológico refiriendo los beneficios positivos que puede otorgar la EF respecto a los problemas de estos síntomas. (Sánchez, Sánchez y Suárez, 2015).

En este camino, numerosos estudios han relacionado algunos de los beneficios de la actividad física en niños y niñas diagnosticados de TDAH, encontrando evidencias de los beneficios del ejercicio en niños con TDAH, hallando evidencias que sugieren podría haber una herramienta en el ejercicio físico para tratar el TDAH. Algunos investigadores indican de los beneficios que podrían reportar el ejercicio aeróbico de intensidad moderada en la función cognitiva y el control inhibitorio en alumnado con TDAH mejorando el rendimiento escolar. (Carriedo, 2014).

Es por ello que la literatura científica está plagada de estudios donde se realizan intervenciones sobre niños y niñas con TDAH donde se mitigan los efectos de este trastorno, en muchas ocasiones se plantea incluso cómo una interesante alternativa o como tratamiento complementario al farmacológico y cómo encontramos de manera literal en el estudio de López Sánchez, López Sánchez y Díaz Suarez (2014) la “Educación Física, como una forma estructurada de la actividad física, se puede

considerar asociada con menores niveles de los síntomas del TDAH a lo largo del tiempo”.

Otro de los efectos beneficiosos en el alumnado con TDAH que López, López Sánchez, Díaz Suárez, (2016) encuentran es la mejora de la coordinación que cómo norma general este suele estar alterado. Es necesario mejorar la coordinación de los niños con TDAH ya que el trastorno suele presentarse asociado a bajos niveles de coordinación. Esta mejora pudo constatare únicamente con la práctica deportiva semanal de 120 minutos dividido en dos sesiones a una intensidad media alta, por lo que probablemente con una práctica más extendida podrían encontrarse quizás otros beneficios.

En este aspecto, la Educación Física consigue mejorar y mitigar sus síntomas, eso incluye el descanso nocturno que cómo afirma López Sánchez et al., (2016) la calidad del sueño aumentó en aquellos participantes que realizaban mayor actividad física durante el día, esta mejora y calidad del sueño afecta de manera directa a la mejora de la calidad de vida en todos sus aspectos.

Por otro lado si lo que buscamos son mejoras inmediatas en la atención selectiva del alumno sería suficiente con pequeños circuitos de HIIT de 16 minutos durante la clase de Educación Física, aunque con estos resultados es imposible no volver a recordar de lo importante que resultaría implementar una hora más a nivel semanal en el currículo de EF, de esta manera sería posible mejorar la atención selectiva y los resultados en las asignaturas más complejas pues la tasa de respuesta acertada es mayor permitiendo una mejor concentración en las asignaturas más demandantes cognitivamente. (Manzano, 2018).

En el ámbito escolar un medio ideal para propiciar ambientes favorables e integradores es la EF, por eso a pesar de que esta propuesta está pensada para suplir la falta de movimiento y actividad física que el currículo actual presentan, aunque se consigan otros beneficios a fin de mitigar los efectos que el TDAH provoca en el alumnado, la parte y posibilidad integradora conductual sólo se pueden mejorar si finalmente se consiguen ampliar las horas de EF en el currículo, pudiendo proporcionar contextos donde se pongan a prueba las facultades físicas, psíquicas y comportamentales. (Yagury & Alexande 2015)

Cómo broche final a este repaso de beneficios por parte de la Educación Física y de una mayor práctica de actividad física, me gustaría repasar el estudio de Rivera y Remón (2017) donde hace un amplio repaso por diferentes estudios donde encuentra muchísimos efectos positivos de la práctica de una actividad física regular en niños y niñas con TDAH como, que puede reducir la hiperactividad, mejoran los niveles de los neurotransmisores que regulan la agresividad, que a mayor actividad física practicada los síntomas de TDAH eran menores o que el comportamiento general mejoraba en los niños y niñas que participaban o practicaban más horas de actividad física a la semana.

TRATAMIENTO DEL TDAH EN EL CENTRO DE PRÁCTICAS

El tratamiento habitual que en estos casos se ofrece al alumnado con TDAH en el Colegio Portocarrero va enfocado a responder las necesidades particulares que ese alumno o alumna pueda necesitar, ya que a pesar de que dos personas puedan presentar un mismo diagnóstico, este trastorno nunca va a afectar de igual manera a estos dos sujetos.

El tratamiento de integración pasa por un trabajo conjunto de los profesores y los padres que deberían ser capaces de dar respuesta a las preguntas que el niño o niña pueda hacer en casa, por otro lado cabe destacar la importancia de ambos agentes tanto el colegio como la familia de reforzar de manera positiva las buenas actitudes, en este aspecto el profesor de EF debe tener especial cuidado porque este alumnado pueda participar en los juegos propuestos con una buena relación con sus compañeros y compañeras.

Por otro lado, la normalización en el aula pasa por tener en cuenta una serie de pautas como sentarse cerca del profesor para evitar distracciones, de esta manera el profesor puede comprobar de manera continua y sin que el alumno o la alumna se percate si esta siguiendo o no la clase, si tiene el material en la mesa, si se encuentra distraído o está pensando en otra cosa. También es interesante sentarlo cerca de alumnos responsables que normalmente tienden a ser muy ordenados.

Por último, el trato que se le brinda desde la Educación Física al alumnado que presenta TDAH, en el caso de encontrarse en el aula, el procedimiento es el mismo que se sigue en las otras asignaturas, si por el contrario nos encontramos en el patio tendremos en cuenta unas pautas distintas como poner al alumno o alumna delante del profesor para

que la información de la actividad llegue de manera directa, al tenerlo cerca es posible controlar que no esté jugando mientras explicamos y una vez finalizada la explicación preguntarle si ha entendido lo que hay que hacer, si hay posibilidad es muy recomendable hacer una representación de cuál es la actividad a desarrollar, además es posible que para algunas actividades tenga que ir acompañado de un compañero o compañera que le guíe si tuviese alguna dificultad, pero esta situación solo se daría por un caso muy puntual, este alumnado debe de ir consiguiendo confianza y autodependencia sin necesitar la aprobación de nadie de manera progresiva.

PARTE EMPÍRICA

METODO

Como objeto de estudio se plantea la siguiente propuesta para el alumnado diagnosticado con TDAH, la siguiente propuesta no persigue otro objetivo que mejorar los síntomas de ese trastorno a través de la incidencia de la educación física en éste, para ello procedo a detallarla a continuación.

OBJETIVOS

Los objetivos establecidos para el alumnado que presentan algún tipo de dificultad en el aula, son los siguientes.

Generales.

- Encontrar mejoras en el alumnado TDAH mediante propuestas practicas en la asignatura de Educación Física.

Específicos.

- Encontrar los beneficios asociados a la práctica deportiva en el alumnado TDAH.
- Acercar a nuestro alumnado a un estilo de vida más activo y saludable mediante las propuestas de Educación Física.

La propuesta a esbozar un proyecto supone un planteamiento que se pretende abarcar con este planteamiento, que como objetivo general resulta en una mayor práctica

de actividad física. A pesar de que este objetivo puede resultar muy genérico ofrece la posibilidad de subdividirlo en otros dos objetivos específicos, en este caso, uno de estos objetivos está en centrarnos en los beneficios que una mayor práctica deportiva puede presentar en niños y niñas con TDAH. El otro objetivo específico, se centra en acercar a todo nuestro alumnado a un estilo de vida más saludable y activo a través del movimiento y la Educación Física.

HIPÓTESIS

Al conocerse ampliamente los beneficios producidos por la actividad y el ejercicio físico en todo tipo de trastornos y patologías, este trabajo continuo en la misma línea, buscando comprobar si ocurría lo mismo en el alumnado en general, pero de manera específica la atención se ha localizado en el alumnado con TDAH al tratarse de un trastorno muy frecuente en los escolares. La hipótesis que como objeto de estudio se plantean mediante este trabajo, queda referida de la siguiente manera.

- Conociendo los beneficios de la actividad física, este trabajo quería comprobar la relación existente entre la Educación Física y el alumnado TDAH y conocer si podían mejorar mediante propuestas en esta asignatura.

MUESTRA

El alumnado de esta propuesta, una clase de 2ºB con 30 alumnos, 14 chicas y 16 chicos, 5 de ellos asisten al aula de apoyo. Un chico posé problemas de asperger. Otros dos chicos presentan problemas de aprendizaje y finalmente otros dos alumnos presentan TDH. Esta clase de 2ºB se encuentra en el Colegio Portocarrero, Aguadulce. El alumnado comprende una edad de entre 13 – 14 años, los familiares del alumnado que presenta alguna dificultad muestran un buen nivel de implicación y predisposición por lo que mejora y facilita el trabajo en la escuela.

INSTRUMENTOS

A fin de concebir un primer planteamiento, la metodología de trabajo se llevará a través del uso de las TICs, nuestro alumnado tendrá una serie de retos diarios, 4 retos semanales que deberían trabajar en torno a 15 minutos diarios. Estos retos serán elaborados por ellos mismos previamente en la asignatura de Lengua y posteriormente tendrán todo el día para subir un pequeño video de 15 a 30 segundos donde realizan el reto diario. Al quedar registradas fecha y hora de la subida de ese video, con un vistazo rápido a final de semana podremos comprobar quienes han sido los alumnos que se han esforzado. Estos retos estarán disponibles durante el 3er trimestre por lo que, aunque el tiempo de practica estimado, no es muy alto, completamos todo un trimestre con mayor actividad física de la habitual si no se presentase este planteamiento, por lo que el objetivo de aumentar la actividad física diaria lo habríamos conseguido siempre que hubiese una participación por parte del alumnado.

ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

Para la evaluación de nuestro alumnado, el trabajo realizado y los datos obtenidos a través de los test realizados por parte de familiares y profesor, se utilizará el programa estadístico SPSS 26 donde se buscarán las relaciones más importantes respecto a los datos que necesitamos. Se analizarán los datos obtenidos por parte del alumnado y su participación en la propuesta, los test realizados a las familias y los datos aportados por el profesor y las evaluaciones de éste, para encontrar las correlaciones necesarias y extraer unos resultados fiables. Por otro lado, si se descubre algún intento de engaño o falsificación de los datos aportados por el alumnado, podría variar los resultados y será el profesor de Educación Física decidir qué medidas tomar. Esta actividad, representa un valor total de la nota un valor de 1.25 puntos de la nota final. Se valorará positivamente subir el reto realizado correctamente en fecha y hora.

CARÁCTERÍSTICAS Y DESCRIPCIÓN DE LA INTERVENCIÓN

Citando a Vincent Voiture, (1597-1648) “*El secreto de la salud es que el cuerpo se agite y que la mente repose*”, es posible comenzar a esbozar la hipótesis que sostiene esta propuesta está basada en diversos estudios cómo los de Sánchez et al., (2015) donde se plantea la educación física como un posible tratamiento para mitigar los efectos

producidos por el TDAH, Carriedo (2014) también ve un planteamiento similar como una alternativa para trabajar con el alumnado con trastorno por déficit de atención e hiperactividad pudiendo mejorar el rendimiento escolar, como corrobora el equipo de López Sánchez et al (2014) que hallan cómo la participación en Educación Física de manera estructurada, puede asociar a menores niveles en la sintomatología del TDAH. Del mismo modo en el estudio de Rivera et al., (2017) podemos encontrar infinidad de referencias que siguen apoyando y dando contundencia al planteamiento que se detalla en los párrafos venideros, haciendo alusión a la evidencia científica revisada.

Por esa razón, resulta necesario un repaso en profundidad a través de este planteamiento que pasa por el uso de las Tecnologías de la Información y la Comunicación (TICs), lo que resulta un apoyo esencial para compartir y poder comprobar que nuestro alumnado realiza una cantidad de ejercicio mínima cada día, al quedar registrado con fecha y hora el envío del material (video) que se realizaría a través de Google Drive, esto nos da una visión general del esfuerzo mostrado por nuestro alumnado en fecha y hora las actividades propuestas.

Por otro lado, sería necesaria la interrelación con la asignatura de Lengua Castellana y Literatura para que esta propuesta fuese más completa y donde dedicarían un tiempo a trabajar el temario propio de Lengua Castellana, atendiendo a las normas gramaticales y ortográficas trabajadas hasta ese momento para desarrollar diferentes retos de manera individual con el fin de posteriormente trabajarlos en la propuesta de Educación Física. (El PE pide 3 horas de gimnasia semanales para evitar la obesidad infantil, 2017)

Cuando conseguimos dibujar un esbozo de la propuesta, la hipótesis que se plantea es que se espera que una mayor práctica de AF, derive en una mejora de los síntomas del TDAH. El planteamiento propone estrategias para que el alumnado pueda aumentar su actividad física de manera semanal a través de retos diarios vinculados con la asignatura de Educación Física. Se puede señalar la motivación que puede nacer en el alumnado por realizar los retos si estos repercuten de manera positiva en la calificación de EF. Al mismo tiempo tanto alumnos como alumnas participan en este reto/actividad con carácter semiobligatorio (al menos 1 actividad la semana) pueden beneficiarse del pequeño incremento de la AF, de esta manera encontraríamos cómo pudieron comprobar

(Corbatón Martínez et al., 2015; Rivera et al., 2017; Manzano, 2018) diferentes beneficios a causa de una mayor AF en alumnos y alumnas con TDAH.

Con la finalidad de atender a la célebre frase de Lord Kelvin, (1824-1907) “Lo que no se define, no se puede medir”, vamos a realizar 4 test al alumnado que presentan algún tipo de trastorno, dos de estos test serán realizados por el propio alumnado, mientras que uno de estos test deberán responderlo padres y profesores y otro más solamente los profesores. Posteriormente se repetirán estos test y comprobar las mejoras que hubiera podido haber. Las pruebas que se van a realizar son por parte del alumnado en primer lugar el “Test de Atención D2” (Ver anexo 1), los padres responderán y profesores responderán a los “Test de Cornners Abreviado”. Estos test tienen una versión sencilla de 10 preguntas orientadas a los tutores/padres y otra enfocada en los profesores” (Ver anexo 2). (Félix-Mateo, 2006).

RESULTADOS

Es importante destacar las pocas horas que semanalmente ha supuesto este incremento de Actividad Física semanal, por el contrario, la práctica de AF se ha mantenido en el tiempo algo más de la media de algunos estudios revisados, (Carriedo, 2014; López Sánchez et al., 2014; Rivera et al., 2017) alrededor de 6-10 semanas, por el contrario, esta propuesta ha proporcionado un estímulo más dilatado en el tiempo, donde hay repetidos estímulos de menor implicación de tiempo pero a lo largo de la semana, algo que en los estudios revisados no ha sido posible encontrar.

A pesar de esto, se ha encontrado una participación muy positiva por parte del alumnado con TDAH pues el 100% de ellos ha participado de manera activa. Por otra parte, los resultados de los test se vieron ligeramente mejorados, mostrando mejorías en clase según el test del realizado por el profesor se habían reducido la frecuencia de las interrupciones de este alumno, necesitaba menos llamadas de atención durante la clase y el comportamiento habitual en clase fue reportado positivamente por todos sus profesores.

Las pruebas realizadas por el alumnado encontraron también mejoras que en algunos ítems fueron más significativas que en otros, encontrándose en general con mayor

capacidad de controlar esos impulsos repentinos y en la reducción de las veces que se producía dicho impulso.

Por parte de los padres en cambio la visión fue mixta, aunque favorable, mientras que algunos padres decían no encontrar diferencias muy significativas, otros reportaban un mejor comportamiento en casa y relación con sus hermanos y hermanas, pese a ello incluso los padres que no encontraban demasiadas mejorías en la actitud y el comportamiento de su hijo o hija, si reportaban una ligera mejoría tras 3 o 4 semanas de comenzar la propuesta.

Se descartan que las mejoras del comportamiento pudieran atribuirse a un efecto placebo de la intervención, pues aunque los alumnos que padecían TDAH conocían para que se realizaban los test y cuales iban a poder ser las mejoras previsibles si realizaban correctamente los retos propuestos en EF, no se han reportado datos en este sentido en ninguno de los estudios revisados, lo que sí ha podido jugar a favor de unos datos positivos en el post-test es la explicación que se les dio a los alumnos de su trastorno para empoderarlos y motivarlos a ser más fuertes que sus impulsos que junto a una madurez más desarrollada ha podido ser de apoyo para unos resultados positivos.

DISCUSIÓN

La finalidad principal de esta investigación fue analizar y examinar el papel beneficioso que la asignatura de Educación Física podía tener en el alumnado con TDAH y comprobar si las conductas habituales de este alumnado podían verse influenciado de manera positiva por las propuestas del profesor de Educación Física. Los resultados obtenidos confirmaron la hipótesis inicial ya que tanto los resultados obtenidos por el alumnado del Colegio Portocarrero, como las revisiones bibliográficas realizadas han podido analizar para comprobar y concluir que efectivamente los síntomas de este alumnado se ven reducidos en gran parte de los casos, cuando el aumento de la actividad física se eleva por encima de las recomendaciones mínimas de actividad física ofrecidas por la Organización Mundial de la Salud (OMS).

La actuación pedagógica en el alumnado con TDAH resulta cuanto menos compleja debido a la atención muy individualizada que en muchos casos presentan, así como el comportamiento con el resto de la clase que no siempre resulta armonioso con el ritmo habitual de la clase. La falta de movimiento se acusa especialmente en quienes resultan más nerviosos y sobre todo en los periodos más precoces de la ESO.

La hipótesis en la que se ha volcado el trabajo de este estudio ha sido la de comprobar la relación existente entre la Educación Física y el alumnado TDAH para conocer si podían mejorar mediante propuestas en esta asignatura.

En base a esta hipótesis que se ha podido confirmar tras las diferentes revisiones realizadas, se ha podido comprobar cómo existe efectivamente una relación directamente proporcional respecto a la reducción de los síntomas presentes en el TDAH que se correlacionan con una mayor práctica deportiva. A mayor actividad física o práctica deportiva, se asocian menores manifestaciones del trastorno y mejores niveles de respuesta y concentración en diferentes actividades. Por lo que efectivamente queda confirmada la relación positiva existente en base a las conclusiones sacadas de los estudios revisados.

Por otro lado, pese a ser un trastorno de los más frecuentes la realidad fuera del papel es más compleja de lo que en un primer momento puede parecer, así lo describen algunos profesores en el estudio de Martín et al., (2007). Lo que nos ayuda a entender que la complejidad de esta situación sigue presente tras resolver teóricamente las hipótesis de un correcto abordaje. García., (2002) también refleja la frecuencia de los conflictos en el alumnado que precisa de atención a la diversidad, por lo que algunos profesores relatan la necesidad de un segundo profesor en Educación Física, debido a las constantes evaluaciones del contenido aprendido, como ocurre en otras asignaturas como lengua, matemáticas o inglés, así como la mayor dificultad presente en el alumnado más joven García Sánchez et al., (2007).

Es importante también valorar el contexto social de dicho alumno, la cooperación de los padres para poder valorar la verdadera dimensión del trastorno, Santurde del arco y Barrios del campo., (2014) relataban cómo ante un problema clínico, no era posible

contemplantlo como un fenómeno individual si no como un conjunto con el contexto, por ello resulta crucial prestar la atención necesaria a los determinantes sociales que en ocasiones estos han sido los causantes de un diagnostico erróneo de TDAH, de esta manera Figueroa-Duarte et al., (2014) comprobaron la repercusión que estos determinantes sociales podía tener sobre el alumnado, se contemplan también estas situaciones en las instrucciones de 22 de junio de 2015, por ello, la colaboración por parte de la familia es algo crucial en estas situaciones.

Desde el contexto escolar será el profesor quien marcara una diferencia significativa o no en ese alumnado, las actitudes que tenga, la paciencia y las ganas de aprender, tal y como relatan Arrebola et al., (2004) pues la formación inicial del profesorado poca relación suele tener con lo que se encuentra en el aula y en muchos surge un sentimiento de ansiedad cuando se ven ante la situación de integrar a según que alumnos o alumnas, Pastor et al., (2007); Jauregui et al., (2018) también hablan de la falta de formación que este presenta en esta área a pesar de que el papel del profesorado es mejorar la calidad en la educación muchos opinan que esto podría afectar de forma negativa al conjunto.

Por último, resaltar nuevamente el importante papel que tiene la familia en estas situaciones que deben trabajar de engranaje entre las indicaciones por parte de los especialistas del instituto y las indicaciones médicas para un adecuado tratamiento. Ríos Hernández, (2013) Hace alusión también al apoyo político necesario para que la inclusividad se trabaje de manera más destacable en los centros educativos. Es muy interesante para facilitar esta inclusión además de recomendable por no decir necesario que este alumno o alumna practique algún deporte fuera del horario escolar y aunque aún faltan estudios que relacionen deporte y TDAH, Manzano (2018) encontró mejoras de la atención con intensidades moderadas-vigorosas (>85% de la frecuencia cardíaca máxima) además de mejoras inmediatas en la atención selectiva, Carriedo, (2014) encontró mejoras en algunos procesos cognitivos y la salud mental o Corbatón et al., (2015) que encontraron mejoras en el rango académico con una mayor practica de actividad y educación física. Particularmente soy partidario de intercalar las

intensidades a las que se ve sometido el cuerpo ya que los beneficios que pueden aportar cada una de ellas son diferentes y necesarios para una salud óptima.

CONCLUSIONES

En consonancia con los estudios revisados, teniendo en cuenta el objetivo principal de este trabajo que era encontrar una relación positiva entre el alumnado con TDAH y la Educación Física, se han dado argumentos suficientes para exigir nuevamente una modificación del currículo aumentando las horas de EF al menos a 3 horas semanales, como reclama la Unión Europea desde el año 2007. Tras un análisis de los datos aportados de la relación existente entre Educación Física y los beneficios que el alumnado con TDAH puede obtener de esta asignatura, podemos extraer las siguientes conclusiones.

- ✓ Aumentar la actividad física puede beneficiar y reducir los síntomas de los niños y niñas que presentan TDAH. (Rivera et al., 2017).
- ✓ Los determinantes sociales son cruciales para un mayor o menor desarrollo de los síntomas en niños y niñas con Trastorno con Déficit de Atención e Hiperactividad. (Figueroa-Duarte et al., 2014)
- ✓ La Educación Física es la asignatura con mayor capacidad de aceptación e inclusión para el alumnado. (Figueroa-Duarte et al., 2014)
- ✓ Faltan recursos tanto materiales como recursos humanos para dar una respuesta educativa adecuada a nuestro alumnado. (Martín et al., 2007).
- ✓ Resulta necesaria la formación del profesorado en materia de integración y alumnado con diferentes necesidades. (Arrebola et al., 2004).

En definitiva, la mayor parte de las investigaciones han apoyado de una u otra manera los beneficios que el alumnado con TDAH puede encontrar en la Educación Física, estos beneficios pueden extrapolarse a un mejor rendimiento, una mejor función cognitiva, un mejor comportamiento así cómo una mejora en la coordinación motora con la practica habitual de una mayor actividad física, a pesar de esto algunos autores encuentran escasa las publicaciones científicas por lo que estas consideraciones no pueden considerarse aún absolutas, aunque sí es cierto que estos datos suelen darse habitualmente.

Ya para terminar, recordando los objetivos propuestos citados al comienzo de este apartado, hemos podido comprobar cómo las revisiones realizadas han dado respuesta afirmativa a los objetivos citados, mejorando en general la sintomatología presente del alumnado que presenta TDAH al aumentar la cantidad de actividad física.

LIMITACIONES EN EL ESTUDIO

Debido a la gran complejidad que presenta esta temática, junto con la ausencia de experiencia previa por parte del investigador, pudiera darse la falta de algún aspecto que ajustase debidamente en este tema, por otra parte, la incapacidad de no poder controlar cual es el trabajo real que realiza cada niño o niña, aporta poca fiabilidad a los datos obtenidos, para futuras revisiones o propuestas, sería recomendable establecer algún método para controlar mejor esta variante.

Por otro lado, la imposibilidad de no haber podido llevar a un grupo control para comparar los resultados, sigue en la línea aportando nuevamente poca fiabilidad a los datos obtenidos, que en una clase y sin la posibilidad de realizar un seguimiento real de la actividad física e intensidades a las que el alumnado se veía sometido, nos ha arrojado los resultados obtenidos con esos pequeños hándicaps.

Es cierto también que el grupo de alumnos, la muestra fue muy reducida para poder obtener una fiabilidad significativa de los datos, además estos podían obtenerse de manera muy difusa al comprobar en la visualización de los videos cómo variaba la intensidad, dependiendo de si tenían más o menos ganas a realizar el reto.

FUTURAS LINEAS DE INVESTIGACIÓN

Sin duda alguna, una buena línea de investigación podría dirigirse en encontrar diferentes beneficios en la actividad física, variado la intensidad de esta para comenzar a dibujar otro esquema de estudio y comprobar cómo y en que repercute el ejercicio de alta intensidad versus el ejercicio de baja intensidad.

En todo caso, este trabajo apoya la línea general de lo que se ha podido observar en los estudios revisados y recomienda una mayor practica de actividad física en general, para todas las personas sin excepción presenten o no TDAH de manera adaptada a las necesidades individuales de cada persona. “La actividad física adaptada individualmente es el mejor fármaco que puede existir, resulta en la acción del cuerpo curando al propio cuerpo”. Gutiérrez Salmerón, (2020)

BIBLIOGRAFÍA.

- Arrebola, I. A., y Giménez, M. D. V. (2004). Las actitudes del profesorado hacia el alumnado con necesidades educativas especiales. *Convergencia Revista de Ciencias Sociales*, (34).
- Brickenkamp, R. (2012). d2, Test de Atención. Madrid: TEA Ediciones.
- Carriedo, A. (2014). Beneficios de la Educación Física en alumnos diagnosticados con Trastorno por Déficit de atención con Hiperactividad (TDAH). *Journal of Sport & Health Research*, 6(1).
- Corbatón Martínez, R., Moliner Miravet, L., Martí Puig, M., Gil Gómez, J., y Chiva-Bartoll, Ó. (2015). Efectos académicos, culturales, participativos y de identidad del Aprendizaje-Servicio en futuros maestros a través de la educación física.
- Díaz del Cueto, M. (2009). Percepción de competencia del profesorado de Educación Física e inclusión. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 9(35), 322-348.
- El PE pide 3 horas de gimnasia semanales para evitar la obesidad infantil. (2017, diciembre 17). Recuperado de <https://www.europarl.europa.eu/sides/getDoc.do?language=ESLOtype=IM-PRESS&reference=20071109IPR12779>
- En qué consisten las Escalas de Conners para evaluar el TDAH (2013) Recuperado de <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/en-que-consisten-las-escalas-de-conners-para-evaluar-el-tdah.html>
- Evolución de la legislación educativa española en cuanto a la Atención a la Diversidad. (s.f.) Recuperado de <https://www.fundacioncadah.org/web/articulo/evolucion-de-la-legislacion-educativa-espanola-en-cuanto-a-la-atencion-a-la-diversidad.html>
- Félix Mateo, V. (2006). Recursos para el diagnóstico psicopedagógico del TDAH y comorbilidades.
- Figueroa-Duarte, A. S., y Campbell-Araujo, O. A. (2014). Determinantes Sociales de la Salud; su Relevancia en el Abordaje de los Problemas de Salud Mental

Infantil. El Caso del TDAH. *Boletín Clínico Hospital Infantil Del Estado De Sonora*, 31(2), 66-76.

- García García, M. (2002). Atención a la diversidad en Educación Secundaria Obligatoria.
- García Sánchez, J. N., Rodríguez Pérez, C., Caso Fuerte, A. M. D., Fidalgo Redondo, R., Arias Gundín, O., González Sánchez, L., y Martínez Coco, B. (2007). El Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), diferencias entre los diferentes subtipos en la composición escrita.
- García, A. J., Valdés, J. E. M., Cervera, C. L. R., Duarte, M. B., y Rodríguez, E. G. (2016). Potencialidades de la escuela, la familia y la comunidad para la inclusión de los escolares con TDAH. *ACADEMO Revista de Investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 3(2).
- Hontangas, N. A., y de la Puente, J. L. B. (2010). Atención a la diversidad y desarrollo de procesos educativos inclusivos. *Prisma social*, (4), 1-37.
- Instrucciones de 8 de marzo de 2017
- Instrucciones de 8 de marzo de 2017, de la Dirección General de Participación y Equidad, por las que se actualiza el protocolo de detección, identificación del alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo y organización de la respuesta educativa.
- Lavega i Burgués, P., Planas i Anzano, A., y Ruiz Sánchez, P. (2014). Juegos cooperativos e inclusión en educación física. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte*, 2014, vol. 14, núm. 53, p. 37-51.
- López Sánchez, G. F., López Sánchez, L., y Díaz Suárez, A. (2014). Efectos de un programa de actividad física en la condición física de escolares con TDAH.
- López Sánchez, G.F.; López Sánchez, L.; Díaz Suárez, A. (2016). Efectos de un programa de actividad física en la coordinación dinámica general y segmentaria de niños con TDAH. *Journal of Sport and Health Research*. 8(2):115-128.
- López, I. G., y García, D. M. (2018). La formación permanente como herramienta para mejorar la intervención del maestro de educación física con alumnado con discapacidad. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (33), 118-122. DESDE LA EDUCACIÓN FÍSICA. *Innovación y experiencias educativas*.

- Domínguez, A. M. C., Reche, L. M., Díaz, P. I., Labrador, R. L., y López, S. M. L. (2019). Manual de servicios, prestaciones y recursos educativos para el alumnado con necesidades específicas de apoyo educativo.
- Manzano, S. S. (2018). Efecto de un programa de actividad física de alta intensidad en la atención selectiva de jóvenes con TDAH. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 3(1), 269-278.
- Martín, D. D., y Serrano, A. S. (2007). Dificultades del profesorado de educación física de educación secundaria ante el alumno con discapacidad. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 7(27), 203-230.
- Jauregui, P. A., Goienetxe, R. M. A., & Vidales, K. B. (2018). El aprendizaje basado en la indagación en la enseñanza secundaria. *Revista de Investigación Educativa*, 36(1), 109-124.
- Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre, para la mejora de la calidad educativa (LOMCE).
- Martínez, M. V. F., Rubio, C. G., y del Valle, M. D. C. F. (2010). El profesorado y la atención a la diversidad en la ESO. *Revista de Educación Inclusiva*, 3(2), 11-28.
- Monge, M., y Monge, M. A. (2009). Innovación educativa cuerpos, mentes y aprendizajes diversos: La clase de Educación Física como modelo de una educación inclusiva en Costa Rica. *Ágora para la Educación Física y el Deporte*, 9, 1115-136.
- Moya Cuevas, R. M. (2016). Deporte adaptado.
- Orden de 14 de julio de 2016, por la que se desarrolla el currículo correspondiente a la Educación Secundaria Obligatoria en la Comunidad Autónoma de Andalucía, se regulan determinados aspectos de la atención a la diversidad y se establece la ordenación de la evaluación del proceso de aprendizaje del alumnado.
- Pastor, V. L., Pueyo, Á. P., y Aguado, R. M. (2007). La atención a la diversidad en el área de Educación Física. La integración del alumnado con necesidades educativas específicas, especialmente el alumnado inmigrante y de minorías étnicas. *Lecturas: Educación física y deportes*, 106, 29.

- Pastor, V. L., y Fernández, J. G. (2010). Innovación, discurso y racionalidad en educación física. Revisión y prospectiva. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y del Deporte/International Journal of Medicine and Science of Physical Activity and Sport*, 10(38), 245-270.
- Pradillo, J. L. P. (2015). El concepto de educación vivenciada y las posibilidades interdisciplinarias de las actividades físicas. *PULSO. Revista de Educación*, (25), 217-218.
- Pueyo, Á. P. (2013). El estilo actitudinal: una propuesta para todos y todas desde la inclusión en la educación física. *Lúdica pedagógica*, 2(18). Sánchez, P. A. (1999). Currículum y atención a la diversidad. *Hacia una nueva concepción de la discapacidad: Actas de las III Jornadas Científicas de Investigación sobre personas con discapacidad*, 39-62.
- Real Decreto 1105/2014, de 26 de diciembre, por el que se establece el currículo básico de la Educación Secundaria Obligatoria y del Bachillerato
- Recomendaciones mundiales sobre la actividad física para la salud. (s.f.). Recuperado de https://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/es/
- Ríos Hernández, M. (2013). La inclusión en el área de Educación Física en España. Análisis de las barreras para la participación y aprendizaje.
- Rivera, A. L., y Remón, Á. Lb . C. (2017). Beneficios de la actividad físico-deportiva en niños y niñas con TDAH. *EmásF: revista digital de educación física*, (44), 63-78.
- Rubio, J. G. (2017). Evolución legislativa de la educación inclusiva en España.
- Sacristán, J. G. (2000). La construcción del discurso acerca de la diversidad y sus prácticas. *Atención a la diversidad*, 11-36.
- Sánchez, G. F. L., Sánchez, L. L., y Suárez, A. D. (2015). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) y actividad física. *EmásF: revista digital de educación física*, (32), 53-65.
- Sánchez, G. L., Sánchez, L. L., y Suárez, A. D. (2016). Efectos de un programa de actividad física en la calidad del sueño de escolares con TDAH. *SPORT TK-Revista EuroAmericana de Ciencias del Deporte*, 5(1), 19-25.

- Santurde del Arco, E., y Barrio del Campo, J. A. D. (2014). Papel relevante de los estilos educativos en la evolución de los síntomas de TDAH. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*.
- Tierra Orta, J., y Castillo Algarra, J. (2009). Educación física en alumnos con necesidades educativas especiales.
- Vázquez, F. J. H. (2000). La educación física, el deporte y la diversidad en Secundaria. *Apunts. Educación física y deportes*, 2(60), 6-12.
- Yagury, O., & Alexande, K. (2015). *Análisis de la importancia de la actividad física como medio para el mejoramiento de la calidad de vida de las personas con trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH)*.

ANEXOS

ANEXO 1

TEST DE ATENCIÓN D2

- Evaluación de la atención selectiva y de la concentración.
- El autor es Rolf Brickenkamp. Se trata de una prueba de aplicación tanto individual como colectiva.
- El tiempo de duración estimado es de 8 minutos.
- Está destinada a niños mayores de 8 años, adolescentes y adultos.
- El Test de Atención D2 ofrece una medida concisa de la velocidad de procesamiento, la atención selectiva y la concentración mental, mediante una tarea consistente en realizar una búsqueda selectiva de estímulos relevantes.
- Ha resultado especialmente útil en la investigación básica, así como en los campos clínicos, neuropsicológico, educativo, de recursos humanos y psicología deportiva.
- <https://drive.google.com/file/d/1DVcdH66rhWEU-KLv1n-pPfJPm2jHlg1K/view?usp=sharing>

ANEXO 2

ESCALA DE CONNERS PARA PADRES Y PROFESORES ABREVIADA

- La escala de Connors para **padres** y profesores de manera abreviada contiene **10 preguntas sencillas sobre diferentes comportamientos**.
- Test auto-aplicado, por lo que tienen que responder directamente padres y profesores a cada modelo respectivamente.
- Diferencia 4 categorías a las que les asigna diferentes puntos en una escala numérica.
- En caso de obtener una puntuación elevada, se debe derivar la consulta al centro medico para diagnosticar o no la conducta detectada.
- Tiempo de administración: 5-10 minutos.
- <https://drive.google.com/file/d/13WTe-FomW6HLVXS1hF-Y2h1PZKcT0syp/view?usp=sharing>

